



# パクパクだより



暑い日が続きますが体調に気を付けて過ごしていますか？暑さのため寝苦しく疲れがとれない、食欲がないなど体調を崩しやすい時期です。また、エアコンがきいた屋内と屋外の温度差に身体がついていかず、自律神経が乱れて体がだるくなる等の不調を感じることもあります。楽しい夏の思い出がつくれるよう、体調には気をつけましょう。

## 「咀嚼(そしゃく)ってなに？」

咀嚼とは、食べ物をよく噛んで飲み込める状態にすることです。咀嚼は食べ物を前歯で噛み切り、奥歯で噛み砕くすり潰すなど、口の中の機能を上手に使うことが必要です。この咀嚼力は生まれながらにもっているわけではなく、離乳期や幼児期の食生活を送る中で身につけていきます。今月のパクパクだよりは、よく噛んで食べることの大切さについてお伝えします。

### よく噛むとどんな良いことがあるの？

- 1 食べ物の消化・吸収によい  
だ液がたくさん出て、消化を助け、栄養素が体に吸収されやすい状況がつけられます。
- 2 味覚が発達する  
歯ごたえがあるものをよく味わうことで、素材そのものの持ち味がわかり、味覚の発達につながります。
- 3 言葉の発音をはっきりする、表情が豊かになる  
よく噛むことで口のまわりの筋肉を使い、発音や表情に良い効果もたらされます。
- 4 虫歯を防ぐ  
よく噛むことで出る唾液が、口の中をきれいにしていきます。

### 噛む力を育てるポイント

#### 【食材を選ぶポイント】

きのこ類、れんこんやごぼうなどの根菜類や固さのある果物は、噛むことが必要な食材です。

#### 【調理のポイント】

お子さんの食べやすい大きさに食材を切ることも大切ですが、あえてひと口サイズにせず、お子さんが噛める柔らかさに調理し、かじり取る経験をすることで、ひと口の量を覚え噛む力を育てます。一方で、噛めない硬さのものは噛まずに飲み込んでしまうことになりかねません。歯が生えそろうまでは咀嚼力も弱いため、まずは噛める柔らかさに調理する必要があります。

#### 【食べる時のポイント】

ゆっくりと食事をする時間をつくりましょう。忙しさからお子さんを急かしてしまうと、よく噛まずに飲み込んでしまうかもしれません。食事をするときには良くかんで食べることを大切にしながら、家族とのコミュニケーションをとることも忘れないようにしたいですね。



## とうがんとツナの煮付け



#### 《4人分の分量と切り方》

とうがん	400g
ツナ缶	80g
にんじん	60g
グリーンピース(冷凍)	12g
さとう	6g
しょうゆ	12g
片栗粉	3g
削り節	8g

※幼児の分量を記載

1. とうがんはやや大きめのひと口大に切る。干し椎茸はもどしてスライスし、人参は厚めのいちよう切り、グリーンピースは茹でておく。(椎茸の戻し汁は取り置きしておく)
2. 削り節でだしをとっておく。(椎茸のもどし汁と削り節のだし汁と合わせて、具材がかくれる量のだし汁が必要)
3. とうがん、人参を鍋に入れ、2.で準備しただし汁、砂糖、みりんを加えてしばらく煮る。野菜がやわらかくなり始めたところでしょうゆ、油を切ったツナ缶を加えて煮る。
4. 水溶き片栗粉でとろみをつけて、仕上げにグリーンピースを散らして出来上がり。

★とうがんの他にも噛みごたえのある根菜類を使って作ってみてくださいね。

