



パクパクだより



寒さが厳しくなり、本格的な冬がやってきました。今月は子どもたちが楽しみにしている、クリスマスや大晦日が控えています。何かと慌ただしい時期ではありますが、今年一年を振り返り、来年の抱負や計画を考えて過ごすのもよいですね。しっかり食べて、ゆっくり休み、良い年の瀬をお過ごしください。

「咀嚼(そしゃく)について」

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、奥歯で噛み砕いたりすり潰すなど、口腔機能を上手に使うことが必要です。咀嚼の力は、生まれながらに持っているものではなく、離乳食や幼児食などを通して身につけていきます。今月のパクパクだよりは、咀嚼の大切さなどをお伝えします。

よく噛むとどんないいことがあるの？

- 1 食べ物の消化・吸収によい
だ液がたくさん出て、消化を助けます。
- 2 味覚が発達する
歯ごたえを楽しむこと、よく味わうことで、素材そのものの持ち味がわかるようになります。
- 3 言葉の発音をはっきりする、表情が豊かになる
噛むことで口のまわりの筋肉を使うので、発音や表情に良い効果が期待できます。
- 4 虫歯を防ぐ
よく噛むと唾液が出て口の中をきれいにします。

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、りんごや柿などの果物は、よく噛むことが必要な食材です。

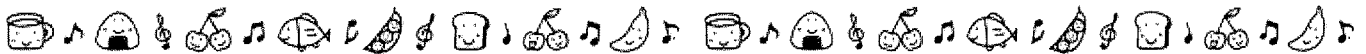
【調理のポイント】

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、あえて一口サイズにせず、お子さんが噛める柔らかさに煮て、かじりとする経験を積むことで、一口の量を覚えて噛む力を育てます。

噛めない硬さのものは、噛まずに飲み込むことにつながります。歯が生えそろうまでは咀嚼力も弱いので、しっかり噛める柔らかさに調理するとよいです。

【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。忙しいときは、お子さんを急かしてしまうこともあるかと思いますが、よく噛まずに飲み込むことが懸念されます。家族のコミュニケーションの場として、食べることや会話を楽しみながら食事ができるとういと思います。



肉まん目蒸しパン



《4人分の分量と切り方》

豚ひき肉	40g	小麦粉	40g
玉ねぎ	20g	米粉	20g
葉ねぎ	4g	ベーキングパウダー	2g
しょうが	1g	●さとう	大さじ1
ごま油	小さじ1/2	●豆乳	70g
▲さとう	小さじ1	●サラダ油	小さじ1
▲しょうゆ	小さじ1		
▲中華だし(顆粒)	2g		

1. ごま油でしょうが(みじん切り)、豚ひき肉を炒める。玉ねぎ(みじん切り)を加え、葉ねぎ(小口切り)を加える。
2. ▲を加えて調味する。
3. 小麦粉、米粉、ベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
4. 粉類に●を加えて混ぜる。
5. クッキングペーパーを敷いた型、もしくはアルミカップなどに生地を流し入れ、炒めた具を散らす。
6. 蒸し器で蒸す。

よく噛むことは、子どもだけでなくどの年齢にも大切なことです。私もゆっくりと食事をする時間が取れないことがありますが、よく噛むことを意識して食事をしようと思います。

