

2024.09

給食だより

令和6年9月2日発行

鶏とごぼうの炊込みご飯



<材料>作りやすい量

・米	2合
・鶏肉もも肉	150g
・人参	1/2本
・ごぼう	100g
・しょうゆ	大さじ2
・みりん	大さじ1
・酒	大さじ1
・顆粒和風だし	小さじ1/2
・食塩	小さじ1/2
・水	メモリまで

- ①米を軽量し、研いでおく
- ②炊飯釜に米、調味料をすべて入れ、2合のメモリまで水を入れる。
- ③鶏肉は2cm程度の大きさに切る。人参は細切り。ごぼうはさがきにしてお水にさらす(処理済み使用でも良い)
- ④②に③を入れて炊飯開始
- ⑤炊き上がったたらさっくり混ぜて完成

よく噛んで食べない・・・その時に出来る工夫

今回は「噛むこと」の大切さについてご紹介します。

噛むことのメリット

- ・消化が促進され、栄養の吸収がスムーズになる
- ・満腹感が得られやすく、食べ過ぎを防ぐ
- ・胃や腸への負担を減らすことができます。
- ・脳が刺激され、脳の働きが活発になるとも言われている
- ・顎の発達を促し、歯並びや運動神経の発達にも良い影響を与える

等が期待されます。

子どもの噛む機能の発達と食事

生まれたばかりの赤ちゃんは母乳を吸うことはできますが、噛むという機能は成長とともに習得していきます。そのため、乳幼児期の食事が重要です。成長に応じて食事の形態を変えることで、噛む力が身に付き、顎の発達が促されます。

もし子どもがあまり噛まずに食べてしまう場合は、食事の形態を調整して、保護者の方も一緒に食べることで、噛む動作を見せてあげましょう。子どもは親の行動をよく観察しており、真似をしてくれるかもしれません。

良く噛むための工夫

・切り方の工夫

食材を大きめに切ることで、噛む回数を増やしています。例えば、きゅうりは薄切りよりも乱切りにし、大根は千切りよりもさいの目切りにすることで、噛み応えを感じさせるようにしてみましょう。

スティック状にして噛みきってもらえるようなメニューも取り入れる等、同じメニューでも、食材の切り方や調理法を変えることで、しっかり噛んで食べられるような工夫ができます。

・おやつでの工夫

おやつにも、噛むことを意識した工夫を取り入れます。例えば、混ぜご飯やおにぎりと一緒に昆布や食べるにぼしを提供し、よく噛んで食べる習慣を作る等。

ガムの利用も良いかと思います。きちんと噛んで、吐き出すことができるようになる頃(3歳半以降が目安)に、大人が見守りながら食べます。(虫歯対策のガムなら尚良いですね)

ご家庭でも簡単に取り入れられる工夫がたくさんありますので、ぜひ試してみてくださいね。



(1歳半くらい) 軟らかく煮た根菜類を大きめにしあげる事で、食材を噛み切る、つぶす習慣が身につけやすくなります。



佐久川 大
管理栄養士

質問募集中です!



LINE公式アカウント



@kantan_recipe



Instagram