



食育だより

ゆっくりよく噛んで食べよう！

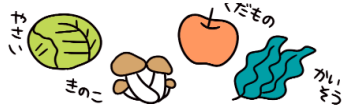
6月4日は虫歯予防デーです。よく噛むことは虫歯予防にもなり、全身の健康にもつながります。

『食べること』は子どもたちが成長する上で、最も大切なことの一つです。健やかな体を作るだけでなく、心の発達にも大きく関わっています。「よく噛んで、ゆっくり味わうこと」は消化を助けるだけでなく、味覚の発達、さらには脳の活性化にもつながります。

★ゆっくりよく噛んで食べるためのポイント

1. 料理の工夫

食物繊維の多い食材を使う



好きな料理は大きめにカットしてかじり取る



2. 食事の環境

食事に集中できる環境



正しい姿勢で食べる



会話を楽しみながら食べる



3. 食事の習慣

食事の時間を決める



空腹を感じてから食べる



味わって食べる



【子ども達に人気の定番おかず】

「納豆の青菜和え」のレシピを紹介します！

《材料》 (約4人前)

- ・小松菜 1/2 袋
- ・にんじん 1/2 本
- ・納豆 2 パック
- ・濃口醤油 大さじ 1
- ・みりん 小さじ 1
- ・酒 小さじ 1/2
- ・砂糖 小さじ 1/2

(付属のタレを使用いただいても OK です。)



いつもなら食べない野菜も、納豆と一緒に食べることで食べやすくなります。

小松菜・にんじんの他にも、ほうれん草・きゅうりなども合うので試してみてください！

《作り方》

- ① 小松菜・にんじんを食べやすい大きさに切り、茹でる。
- ② ①をザルにあげて冷ます。
- ③ 納豆をパックからお皿に出す。
- ④ ②が冷めたら水気をしぼり、③に加える。
- ⑤ 小松菜・にんじん・納豆が入ったお皿に調味料を入れて混ぜれば完成！！