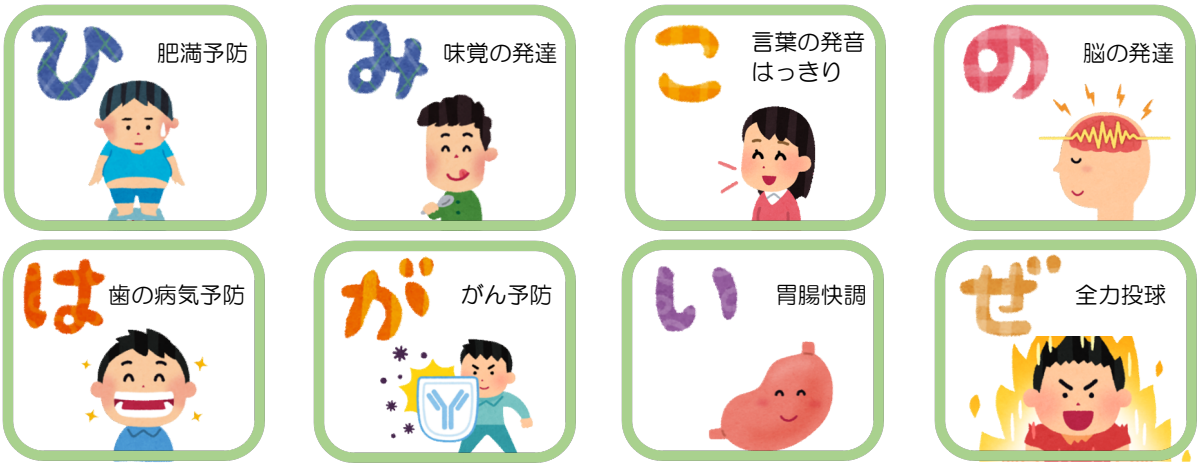
7月 食育だより 乳幼児食

あごの発達について

歯がきれいに並ぶあごに成長させるには『噛む』ことが大切です

よく噛むことは単に食を楽しむためではなく、全身の働きを向上させ、健康な体を維持するのに重要です。
硬いものを避けて、柔らかいものばかり食べて育つと、あごの関節の機能や噛むための筋肉が低下し、
あごの骨の成長が遅れがちになります。
噛むことの８つの効果を学ぶキャッチフレーズ『ひみこの歯がいーぜ』をご紹介します。



おすすめの『噛む』食材

食物繊維を多く含む食材は子どものあごを鍛えるのにぴったりです

たけのこ、レンコン、にんじん、ごぼう、ほうれんそう、小松菜、
柿、なし、さつまいも、大豆、いんげん、ごま、きのこ類など。

さらに、骨や歯の成分となるカルシウムを多く含む硬めの食材として、
こんぶ、わかめ、ひじき、するめなどの干物もオススメです。

よく噛む工夫

☆急いで食べない
ひと口３０回を目安に時間をかけてゆっくり食べましょう。
☆飲み物で流し込まない
飲み物で流し込んでしまうと、食べた物が細かくならないうちに
胃に送られてしまうので、消化によくありません。
しっかり噛むようにしましょう。

噛み応えレシピ

「大豆とごぼうのカレー」

【材料（幼児1人分）】

米	58ｇ
発芽玄米	12ｇ
豚ミンチ	30ｇ
ごぼう	10ｇ
ピーマン	5ｇ
蒸し大豆	15ｇ
にんじん	10ｇ
玉ねぎ	40ｇ
油	1ｇ
カレールウ	15ｇ
水	適量

【作り方】
①米と発芽玄米を計量して研ぎ、1時間浸水し
　白米モードで炊く
②ごぼうは皮をこそぎ斜め薄切りにし、水にさらす
③にんじん、玉ねぎ、ピーマンはみじん切りにする
④鍋に油を入れて玉ねぎ、にんじんを
　炒めてしんなりさせる
⑤続いて水気を切ったごぼう、ピーマンと
　豚ミンチを加え、肉がバラバラになるまで炒める
⑥水と大豆を加え、ふたをして中火で約15分煮る
⑦一度火を止めてカレールウを入れ、
　よく溶かしてからさらにとろみがつくまで煮込む
⑧お皿に炊けたご飯とカレーを盛り付けて完成