



## よく噛んで食べるといかにいっぱい!



6月4日から10日は歯と口の健康週間です。

噛むことは、健康に生きるためにとても大切なことですが、子ども達の咀嚼・嚥下の機能はまだ未熟です。歯が生えそろっても噛む力が弱く、なかなか上手に食べることができません。子どもたちの成長に合わせた食事支援でよく噛む習慣をつけ、噛む力がつくようにご家庭でも実践をしてみてください。

### 噛むことの大切さ

ゆっくりとよく噛むことは、様々なメリットがあります。反対に噛むことが苦手だと、誤嚥事故や、偏食の原因になることがあります。

#### よく噛むメリット

味覚が育つ  
消化を助ける  
食べすぎを防ぐ  
歯並びがよくなる  
言葉がはっきりする  
運動機能の発達(食いしぼる力)を促す



#### 噛まないデメリット

のどに食べ物が詰まる  
口の中に傷ができる  
魚の骨がささる  
大きな食べ物がのみ込めない  
↓  
嫌な体験・苦しい体験が偏食を増やす



### 噛む習慣をつけるには?

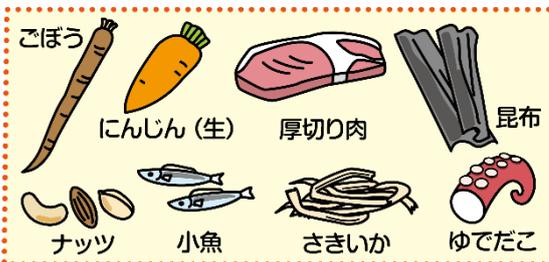
★一口30回を意識し、口を閉じてよく味わって食べる。



★食べ物を水分で流しこまない。



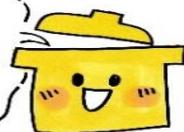
★かみごたえのある食べ物を取り入れる。



よく噛んで食べよう

## 連島ごぼう丼

根菜類やこんにゃくなどよく噛んで食べる食材がたっぷり!



#### 【材料 4人分】

- ごはん 茶碗4杯分
- 豚肉もも 200g
- にんにく 少々
- サラダ油 少々
- ごぼう 1本
- たまねぎ 1個
- にんじん 1/2本
- つきこんにゃく 80g
- ねぎ 4本
- しょうゆ 大さじ2弱
- みりん 大さじ1/2
- 酒 大さじ1と1/3
- 砂糖 大さじ1と1/3
- だし汁(削り節) 60ml
- 片栗粉 少々

#### 【作り方】

- ごぼうはさがきにし、水にさらしてあく抜きをする。
- 豚肉は一口大に切る、にんにくはみじん切り、たまねぎはうす切り、にんじんはせん切り、ねぎは小口切りにする。
- つきこんにゃくは湯通しをする。
- 鍋にサラダ油を熱し、にんにくを加え、豚肉を炒める。
- 豚肉の色が変わったら、ごぼう、にんじん、たまねぎ、つきこんにゃくを順に入れて炒める。
- ⑤にだし汁を入れて材料がやわらかくなるまで煮る。
- ⑥に調味料とねぎを入れ、ひと煮立ちさせる。水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ごはん⑦をかける。

