

保育園の栄養士さん
おすすめの

噛み噛みメニュー “噛んで健康”



何で、噛むことが
大切なの?!

①味覚が発達

歯ごたえ、味わい、素材そのものの持ち味がわかり、味覚が発達します。

③脳の発達

こめかみの近くにある頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

②消化を助ける

食べ物を口の中で小さくすることができます。また、唾液がたくさん出て、食べ物の消化を助けます。

④歯やあごが丈夫になる

唾液がたくさん出て、虫歯菌の働きを抑えます。また、あごが発達し、歯並びが整います。

⑤肥満予防

脳の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぐことができます。

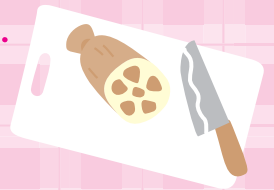
よく噛むための、3つの工夫

① 食材は大きめに
切りましょう!

② 噛みごたえのある
食材を取り入れましょう!

③ 食事の時間を
ゆっくりとりましょう!

お子さんの噛む力や、歯の様子に合わせて、食材を大きめに切ってみましょう。



食べる時、音のするもの(りんご、生野菜、ナッツ、たくあんなど)
弾力の強いもの(こんにゃく、かまぼこ、たこ、いか、きのこと類など)
噛むほどに味の出るもの(煮干、するめ、めざし、昆布など)を取り入れましょう。

急いで食べると、よく噛まないで食べることになってしまいます。時には時間をゆっくりとって、「よく噛んで食べようね」という声掛けをしてみましょう。

※材料はすべて2人分です。

五目きんぴら

〈栄養価〉エネルギー69kcal

材料

豚肉	15g
ごぼう	30g
にんじん	1/4本
れんこん	30g
こんにゃく	30g
油	小さじ1/2
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
だし汁	1/2カップ
ごま	適量



- ❁ 作り方 ❁
- ① 豚肉は適当な大きさに切ります。
 - ② ごぼうはせん切りにし、水にさらしてあくをとります。
 - ③ にんじん・こんにゃくはせん切り、れんこんはスライスしておきます。
 - ④ 豚肉・ごぼう・にんじん・れんこん・こんにゃくの順に油で炒め、だし汁と調味料を加えて煮ます。
 - ⑤ 最後にごまをかけます。

れんこんサラダ

〈栄養価〉エネルギー79kcal

材料

れんこん	40g
酢	大さじ1/2
砂糖	小さじ2
きゅうり	1/3本
にんじん	1/4本
ハム	1枚
すりごま	少々
マヨネーズ	大さじ1



- ❁ 作り方 ❁
- ① れんこんはスライスして水にさらします。なべに酢、砂糖、少量の水を入れ炒り煮します。
 - ② きゅうりは輪切りにし、軽く塩もみをして水気を絞ります。
 - ③ にんじんはいちょう切りにし、茹でます。
 - ④ ハムはせん切りにします。
 - ⑤ ①～④を混ぜ、すりごま・マヨネーズを加えて和えます。