

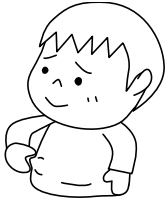
### 噛むことの効果

「食べる」と「噛む」は違います。噛むことには意味があり、子どもの発育にとっても、大変大切なことです。楽しい食事の中でも噛むことを意識してみましょう。

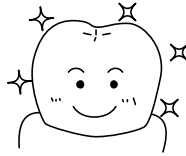
#### 1. 噛むことの効果

噛むことは体内物質の分泌や機能の発達を促進させる機能があります。また、顔の筋肉の発達により、言葉の発音を明瞭にすることや力を出すことにもつながります。

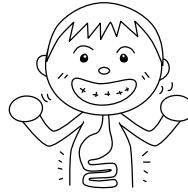
肥満予防



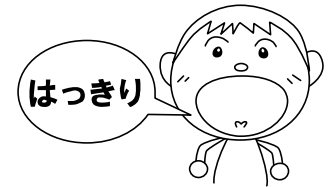
歯の病気予防



胃腸の働きを促進



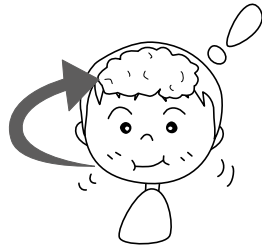
言葉の発達



味覚の発達



脳の発達

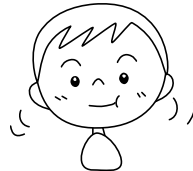


全身の体力の向上

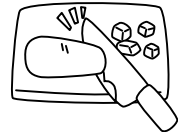


#### 2. 噛む力を養う工夫

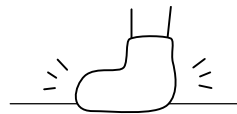
硬さの異なる食品をバランスよく食感の良い食べ物も用意し、楽しい食事にしましょう。



野菜は細かく切りすぎない噛むために適度な大きさに切りましょう。



食べるときは姿勢よく噛む力は姿勢と関連があります。足がつく椅子で食べると、噛む力がより高まります。



虫歯を作らない噛みたくても噛めない状況は作らないようにしましょう。



#### 3. 噛むことを促す食材

##### < かみかみラーメン >

中華めん	1人分
ラーメンの素	1人分
豚肉(もも)	8g
ごぼう	10g
にんじん	10g
干しいたけ	0.5g
キャベツ	15g
もやし	20g
ごま油	小さじ1
ねぎ	5g
コーン	10g

豚肉を細かく切る。ごぼうをささがきにする。人参を短冊切りにする。干しいたけを戻して細切りにする。キャベツを食べやすい大きさに切る。ねぎを小口切りにする。鍋にごま油を熱して ~ ともやしを炒める。ラーメンを作る。に とねぎとコーンを盛る。

あまり噛まなくて良いラーメンと良く噛まなければならない具材を混ぜた献立です。様々な材料を混ぜることは、栄養価の点からも良いです。



##### < じゃがいもお焼き >

じゃがいも	54g
桜海老	10g
卵	小さじ1
小麦粉	少々
こしょう	少々
バター	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
油	小さじ1

じゃが芋を細く切る。と桜海老、卵、小麦、塩、こしょうを混ぜる。フライパンにバターを引いて、を平らに丸く入れる。弱めの中火で、3~4分焼き、周りが少し透明になってきつね色に焼けたら、上下を返して片面も3~4分焼いて火を通す。醤油を塗りつける。

噛まないイメージがあるじゃがいもですが、ゆでたり蒸さず、焼くことにより、良く噛むことを必要とする材料になります。