



令和2年6月1日
 社会福祉法人からしだね
 足立区立青井保育園

季節は春から初夏にかわって、これから蒸し暑くなっていきます。のどごしのよい食べ物が好まれる
 時季ではありますが、よく噛んで食べることから、食生活を見直していきましょう。

噛む力を育みましょう

<よく噛むことの効果>

よく噛んで食べることには、さまざまなよい効果があります。よく噛むと唾液がたくさん出て、
 食べ物の本来の味がわかったり、虫歯を予防したりします。また、脳の満腹中枢が刺激されて食べ
 すぎを防ぎ、肥満予防にも効果があります。

そしてよく噛むと顔などの骨や筋肉が動いて脳の血流が増加し、脳の働きが活発になるため、記
 憶力を高めるといわれています。その上に、あごや口の周りの筋肉や舌をしっかりと動かすことで、
 きれいな発音にもつながります。

<咀嚼(そしゃく)機能の発達と調理形態>

咀嚼機能の発達や調理形態は、あくまでも目安です。子どもの成長や発達状況に応じて調整して
 ください。

離乳初期 生後5～ 6ヵ月頃	離乳中期 生後7～ 8ヵ月頃	離乳後期 生後9～ 11ヵ月頃	離乳完了期 生後12～ 18ヵ月頃	幼児期 2歳6ヵ月～ 3歳6ヵ月頃
口を閉じての み込みができる ようになる。	舌と上あごでつ ぶすことができる ようになる。	歯ぐきでつぶす ことができるよう になる。	前歯でかみ取 る練習など、歯を 使うようになる。	2歳半～3歳 半頃には、乳歯 が生えそろう。
滑らかにすり つぶしたもの(ポ タージュくらい)。	舌でつぶせるか たさのもの(豆腐 くらい)。	歯ぐきでつぶせ るかたさのもの (バナナくらい)。	歯茎でかめる かたさのもの(肉 だんごくらい)。	奥歯でかめる かたさのもの。

出典「授乳・離乳の支援ガイド」

<誤嚥(ごえん)を防ぐために>

食品を噛み砕く力やのみ込む力が十分ではないうちは、豆やナッツ類、ミニトマトなどの食品の
 誤嚥に気をつけましょう。豆やナッツ類は、3歳までは極力食べさせないようにし、ミニトマトは
 小さく切るようにします。(皮つきのぶどうやさくらんぼなども)

また、遊びながらや食べ歩きながら、寝転んだまま食べたり、食事中に急に
 驚かせたりすると、誤嚥する場合があります。食べることに集中させて、落ち
 着いてゆっくりとよく噛み砕いて食べさせて下さい。



世界の料理を食べよう



5月12日(金)は「イタリア料理」を堪能します！

ミートソーススパゲティ

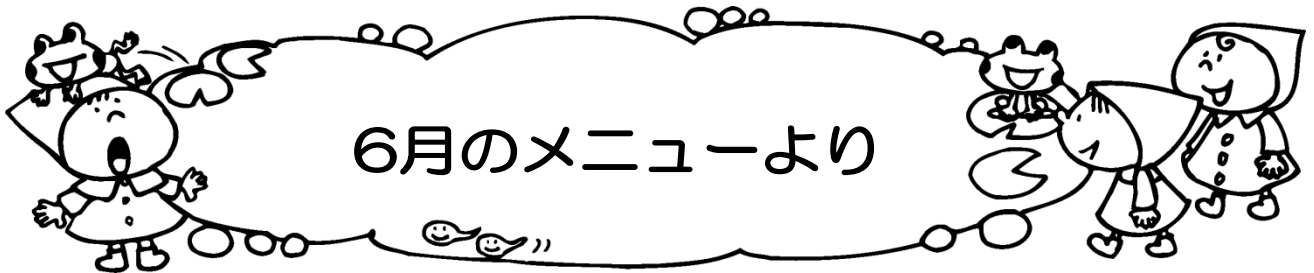
サイコロサラダ

ジュリアンヌスープ

果物

<おやつ>

ビスコッティ風クッキー



6月のメニューより

ー チンジャオロース ー

<材料・4人分>

油	大さじ2と1/2杯	砂糖	小さじ1杯
豚肉	250g	塩	ひとつまみ
酒	小さじ2杯	しょうゆ	小さじ1杯
たけのこ	120g	かたくり粉	小さじ1杯
人参	60g	水	小さじ2杯
ピーマン	120g	ごま油	小さじ1/2杯

<作り方>

- ① 豚肉は細く切り、酒を入れてつけておく。
- ② たけのこ、人参、ピーマンも細く切る。
- ③ フライパンに油をしき、①を入れて炒る。
- ④ ③に②のたけのこと人参を加えて、炒める。
- ⑤ ④に火が通ったら、砂糖、塩、しょうゆを入れる。
- ⑥ ⑤にピーマンを入れて炒め、味を調える。
- ⑦ ⑥に水溶き片栗粉を加えて、軽くとろみをつける。
(とろみをつけるのはお好みでかまいません)
- ⑧ ⑦に香りづけにごま油を加える。

人参の代わりに、赤パプリカや黄パプリカを少量加えると、彩りよくなります。

※ さっぱりと仕上げたい場合は、豚肉は炒めず、湯通し(茹でる)して、たけのこと人参を炒めた後に加えると油を半分の量で抑えられます。

