



給食だより

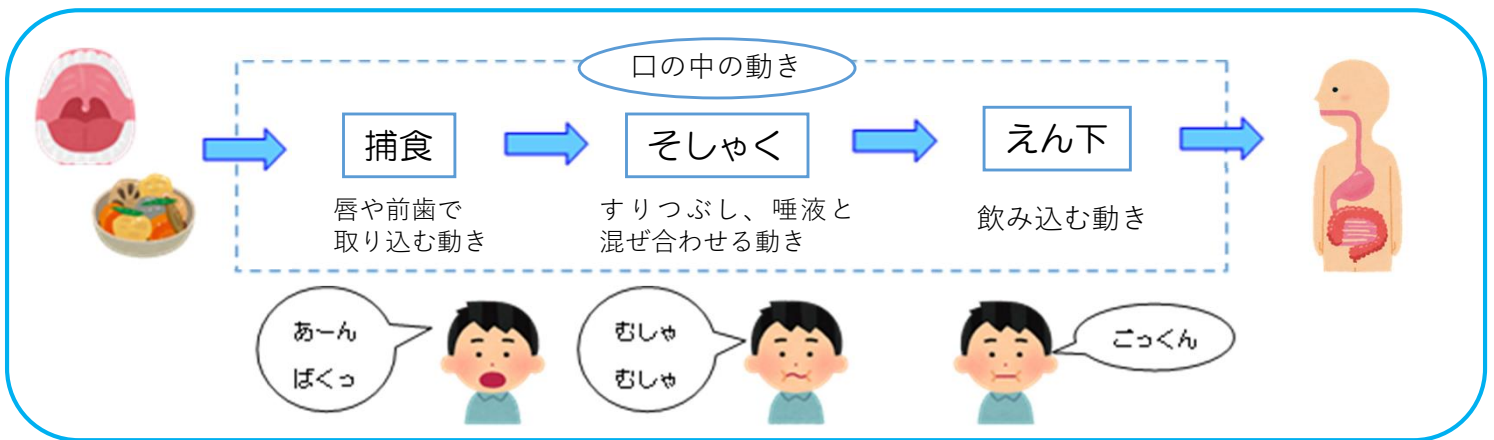


食べる力を育てよう



乳幼児期は離乳食が始まり「噛むこと」を学んでいく時期です。
正常な咀嚼（噛む）機能の発達は、適切なステップを踏むことが大切です。
お子さんの成長に合わせた食べものを用意し、「噛む力」を育ててあげましょう。

食べる機能について



噛むことの効果

- ・ **味覚の発達**
食べものと唾液が混ざることによって、いろいろな味をよく味わうことができる
- ・ **消化の促進**
食べものが細かくなり、胃や腸での消化が助けられる
- ・ **虫歯予防**
唾液がよく出て、口の中を中性にする働きがある
- ・ **肥満予防**
満腹感を感じやすくなり、食べ過ぎを防ぐ



【かみかみレシピ紹介】

<ビーンズサラダ>

(材料)	分量 (4人分)
大豆水煮など	1/2袋
きゅうり	50g
にんじん	30g
ベビーチーズ	1個
プレーンヨーグルト	20g
白すりごま	4g
マヨネーズ	6g

- ・ きゅうり、にんじん、ベビーチーズは1cm角に切る。
- ・ にんじんをやわらかくなるまでゆで、きゅうりはさっとゆでる。
- ・ プレーンヨーグルト、白すりごま、マヨネーズを混ぜてドレッシングを作る。
- ・ 大豆水煮（又はミックスビーンズなど）、きゅうり、にんじん、ベビーチーズをボウルに入れ、食べる直前にドレッシングで和える。

※離乳完了以降のメニューです。
お子さんの噛む力によって切り方は変えてください。
しっかりよく噛んで食べるようにしましょう！