



咀嚼の大切さ

食事をするときに「噛む」ことを意識していますか。噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にも良いことがいっぱいです。

①肥満予防 ②集中力・記憶力アップ ③むし歯予防 ④食べ物の消化・吸収アップ
しっかり噛むためには、むし歯のない丈夫な歯をつくることも大切です。



保育所で
人気のメニューです

いろいろな食材を経験する中で噛む力がついていきます。「噛みなさい」だけではなく、「コリコリ・シャキシャキ」の音や食感で教えてあげたり、お手本を見せて、「〇〇はポリポリ音がするよ。」「よくかんだら唾がたくさん出るね。」などの言葉がけをしてあげてください。

★かみかみサラダ

【材料 大人4人分】

ソフトさきいか	20g
きゅうり	100g
人参	50g
大根	100g
マヨネーズ	大さじ2と1/2
☆ ごま油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1



【作り方】

1. 人参・大根は太めのせん切りにして、ゆでる。
2. きゅうりは輪切りにして、塩をふり、しんなりしたら、流水で洗う。
3. さきいかは、長さを半分にする。
4. ☆の調味料を混ぜ合わせ、①②③を和える

