



食育だより

乳幼児食

噛むことの大切さ

★ 子どものあごと噛むことの関係～食が歯並びを変える～

最近では園や小学校の歯科検診で、虫歯よりも歯並びの悪さや歯肉炎が目立ちます。

原因は → **あごが小さくなったこと**

噛む＝硬いものを食べることはありません。
しっかりとあごを使って食べることが『噛む』ことなのです。

1回の食事の咀嚼回数と食事時間を調べた報告によると、戦前の食事は1420回噛み、約22分だったのに対し、現代の食事は620回で約11分と、噛む回数、食事時間も半分になっています。

噛むための工夫

- ① 急いで食べない ② 飲み物で流し込まない

効果

- ① 唾液が出る → 汚れを洗い流し、虫歯や歯周病の予防になります。消化を助ける働きがあります。
- ② 脳の発達 → 記憶力や集中力が高まります。
- ③ 肥満の防止 → 食べ過ぎを防ぎます。
- ④ 筋肉の発達 → あごの発達を助け、表情豊かになります。かむことで筋肉が動き、血流がよくなり、あごの骨に刺激と栄養を送ります。
- ⑤ 骨の発達 → あごの骨の成長を促し、歯並びのスペースが確保できやすくなります。

魚ざらいを脱出！魚食推進

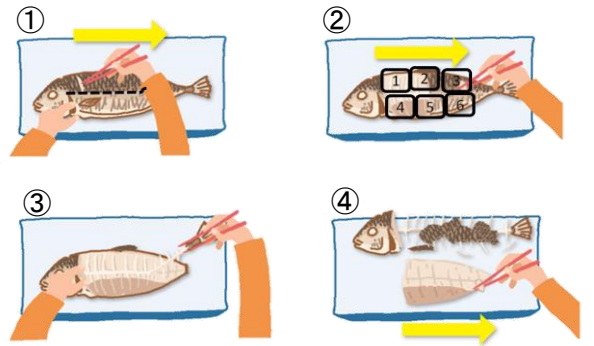
栄養満点！集中力UP!!



魚が苦手なのはなぜ？

- ・匂いが生臭い
- ・骨があると怖い
- ・お寿司は小さい子だと嫌がることもある など

★ 魚のきれいな食べ方



- ① 点線通り、頭から尾のほうへ魚の中央に切れ目を入れる。
- ② 表側の頭側から食べる分だけお箸でとっていきます。
- ③ 上半分を食べ終わったら、左手で尾側から骨を持ち上げ、右の箸で身を推えながら骨を剥がします。
- ④ 取れた骨はお皿の上に移動させ、裏側の身も表側と同じ箇所から順に食べていきます。

子どもはこの魚の骨を取り出すのが大好き！きれいに剥がせるととても喜びます。この瞬間に「すごい！」「上手！」と褒めてあげてください。

フリージング de おうちごはん



魚のかんたん 下味冷凍

生魚をそのまま冷凍すると、繊維が壊れて水分が出やすいので「ふい塩」と呼ばれる下処理をしてから、冷凍します。

冷凍さば+塩



材料 (2人分)

さば(切り身) …半身分
塩……………適量

冷凍の仕方

- ① さばの切り身を半分に切り、両面に塩をふる
- ② ①のさばを10分間そのままおき出た水分をペーパータオルでふき取る
- ③ ②のさばをラップで1切ずつおおい保存袋に入れ、空気を抜いて冷凍する

さばの塩焼き

作り方

- ① フライパンにオープンシートを敷き、冷凍 さば+塩を凍ったまま皮を下にして入れ、蓋をして中火で5分蒸し焼きにする
- ② 蓋を外して弱火で両面を焼き上げる

さばの味噌煮

材料 (2人分)

冷凍さば+塩……………半身分
しょうが(薄切り) ……2枚

酒……………80ml
水……………150ml } ①

味噌……………30g
砂糖……………大さじ2
みりん……………大さじ1 } ②

針しょうが……………適量

作り方

- ① 鍋に①を入れて中火にかける
- ② ①が沸騰したら弱火にしてしょうが(薄切り)と冷凍さば+塩を凍ったまま入れ落し蓋をして5分煮る
- ③ ②に②の調味料を混ぜて加え、さらに6分煮る
- ④ 器に盛り、針しょうがを天盛りにする