

令和7年度

食育だより



幼保連携型認定こども園
ひのでこども園
栄養士 和島香織

よく噛んで食べましょう



よく噛んで食べることは、体により働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかり噛む習慣をつけましょう。

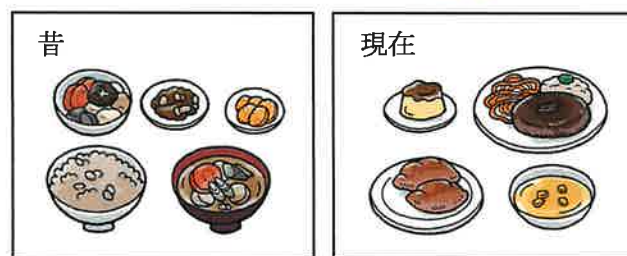
食べ物をよく噛むと脳の満腹中枢が刺激されて「おなかがいっぱい」と感じ、食べ過ぎを防ぎます。早食いは満腹中枢が働く前に食べ過ぎてしまいます。よく噛むことであごの筋肉が動き、脳が活性化します。



現在の食事は噛む回数が減っています

昔の食事は、かみごたえのある野菜や豆類が多く使われていました。

現在の食事はかみごたえのあまりない、やわらかい食品が多く、噛む回数が減ってきています。



噛む力をつけるためには？

噛む力は毎日の食事や間食を通して身につけるものです。するめや干し芋、ドライフルーツなどの乾物は、水分が少ない分、かみごたえがあります。かみごたえのある物を食べてしっかり噛む体験をしましょう。あごや胃に負担がかかるので、食べ過ぎには注意しましょう。



今月の簡単レシピ ～給食おやつの中から～

揚げパン

●材料 (4人分)

食パン	2枚
バター	30g
砂糖	大さじ2
塩	ひとつまみ
きな粉	大さじ2

- ① 食パンはサイコロ状に切る。
- ② フライパンにバターを入れ、溶けたら食パンを入れる。
- ③ バターが全体に回ったら、弱火にして砂糖と塩を入れる。
- ④ 砂糖が溶けてトロっとしたら、きな粉を入れて完成！