

令和5年6月
京丹後市 子ども未来課

よく噛んで食べることを大切にしよう

みなさんは、お子さんの食べる様子を見られていますか？

乳幼児期の子どもは、毎日の食事を通して「食べること」「噛むこと」を学習するため、食べ方も変化していきます。よく噛んで食べる力を付けられるよう食事環境を整え、楽しい食卓にしましょう。

★ 噛む回数が減少しています…

日本人の噛む回数は、食べ物（料理）の変化により、減少しています。

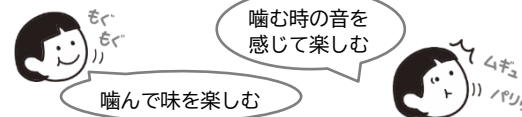
	弥生時代	鎌倉時代	20世紀初頭	現代
1食の 咀嚼回数	3,990回	2,654回	1,420回	620回
咀嚼時間	51分	29分	22分	11分

（「咀嚼とメカノサイトロジー」（斉藤滋，「咀嚼システム入門」，風人舎）

★ なぜ噛むことが大切なの？

- ◎ 唾液が分泌されます
よく噛むことで、唾液の分泌量が増え、消化吸収を助けます。また口の中をきれいに保ち虫歯を予防します。
- ◎ 食べ過ぎを防ぎます
よく噛むことで、食べ過ぎを防ぎ、肥満予防、生活習慣病予防になります。
- ◎ あごが発達します
よく噛むことで、あごの周りの筋肉や骨が発達し、歯並びにも影響があります。

★ よく噛むためのポイント・環境



- ◎ 水分をとるタイミングに注意
食べ物が口の中にある状態で水分をとると、流し込んでしまいます。食べ物が口の中にある間は、料理を味わい、水分は食べ物がなくなった後にとるようにしましょう。
- ◎ 時間と心にゆとりを持つ
食べている時に「早く食べなさい」と急がせたり、苦手なものを無理に食べさせてしまうと、噛まずに飲み込む癖がついてしまいます。
- ◎ 年齢にあわせた工夫をする
 - ★1歳から1歳半頃は「手づかみ食べ」ができる食事に：手づかみしやすい工夫
 - ★1歳半から3歳は「奥歯で噛む頃」ができる食事に：大きさや硬さを工夫
 - ★3歳以降は噛むことが楽しくなるような食事に：噛むことで得られる感覚を一緒に楽しみましょう

献立紹介

大豆とじゃこの甘辛（子ども10人分）

煮干し	30g
ゆで大豆	120g
片栗粉	12g
油	大さじ1
砂糖	大さじ1強
しょうゆ	小さじ1弱
みりん	大さじ2弱
水	小さじ1

- 6/5 提供予定
- ① 茹で大豆はザルにあげ、水気を切る。
 - ② ①に片栗粉をまぶし、油を敷いたフライパンで炒める。
 - ③ 炒めたら、煮干しを入れ、さらに炒める。
 - ④ 調味料を合わせ、③に入れて絡める。

（子ども1人分：52kcal）

魚の磯焼き（子ども2人、大人2人分）

魚の切り身	6切れ
しょうゆ	小さじ1弱
みりん	小さじ1/2
米粉	25g
片栗粉	12g
青のり	少々
水	12g
油	大さじ1

- 6/13 提供予定
- ① 魚にしょうゆとみりんを回しかけ、下味をつける。
 - ② 米粉から油までをよく混ぜ、衣を作る。
 - ③ ①に衣をつけ、200℃のオーブンでカリッとするまで約12分焼く。（トースターでもよい）

（子ども1人分：121kcal）

パンせんべい（子ども10人分）

フランスパン	150g
マヨネーズ	30g
青のり	少々

- ① パンを約1cmの厚さに切る。
- ② マヨネーズを薄く塗り、青のりをかける。
- ③ 160℃のオーブン（トースター）で約15分焼く。

（子ども1人分：64kcal）

6/14 提供予定