



令和6年6月
京丹後市 こども未来課

よく噛んで食べることを大切にしましょう

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、食べ方が変化していきます。よく噛んで食べる力を身に付けられるよう、食事環境を整え、楽しい食卓にしましょう。

☆ 現代人の噛む回数は減少しています...

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

（「咀嚼とメカノサイロロジー」（齊藤滋、「咀嚼システム入門」, 風人舎）

☆ 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

食べ物がお口の中にある状態で水分をとると、流し込むことになります。食べ物が口の中にある間は、料理を味わい、水分は食べ物が無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歳頃は「奥歯で噛むことができる食事に：大きさや硬さを工夫
- ★3歳以降は噛むことを楽しめるような食事に：噛むことで得られる感覚と一緒に楽しみましょう



噛む時の音を感じて楽しむ



☆ よく噛むメリット「ひみこのはがれい〜ぜ」



- ① 肥満を予防 満腹中枢を刺激して過食を防ぐ
- ② 味覚の発達 食べ物本来の味がわかる
- ③ 言葉の発音がはっきり 歯並びがよくなり、発音がよくなる
- ④ 脳の発達 脳細胞の働きを活性化
- ⑤ 歯の病気予防 虫歯や歯周病を防ぐ
- ⑥ がん予防 だ液が食べ物に含まれる発がん物質や細菌を減らす
- ⑦ 胃腸快調 胃の働きがよくなり、消化吸収されやすい
- ⑧ 全力投球 かいっぱい遊んだり仕事したりできる

給食では、6/4~10の「歯と口の健康習慣」に、よく噛んで食べられる食材を使用していますので、ご紹介します。家庭でも作ってみてください。



献立紹介

大豆とじゃこの甘辛（子ども5人分）

6/4

ゆで大豆	160g
片栗粉	10g
ちりめんじゃこ	10g
油	小さじ2
砂糖	大さじ1弱
しょうゆ	小さじ1/2
みりん	大さじ1/2

- ① 茹で大豆はザルにあげ、水気を切る。
- ② ちりめんじゃこはフライパンで乾煎りする。
- ③ ①に片栗粉をまぶし、油をしいたフライパンで炒める。
- ④ 炒まったら、ちりめんじゃこを戻し、合わせた調味料を入れて絡める。

（子ども1人分：63kcal）

ひじき入りミートボール（子ども2人、大人2人分）

6/5

合びき肉	270g
たまねぎ	150g
にんじん	50g
ひじき	小さじ2弱
米粉	小さじ4
片栗粉	小さじ4
食塩	ひとつまみ
ケチャップ	大さじ1
ソース	大さじ1/2
みりん	小さじ1強

- ① たまねぎとにんじんはみじん切りにする。
- ② ポウルにひじきとぬるま湯を入れ、戻す。この時2回程度水を変えて洗う。戻ったら、水気を絞る。
- ③ ポウルに肉と①②、食塩を入れてよくこね、最後に粉類を入れて一口大に形成し、油で揚げる。
- ④ ケチャップ、ソース、みりんを合わせたソースをかける。

（子ども1人分：193kcal）

切り干しサラダ（子ども2人、大人2人分）

6/6

切り干し大根	24g
きゅうり	90g
にんじん	30g
ハム	30g
酢	大さじ1弱
しょうゆ	小さじ1
油	大さじ1/2
砂糖	小さじ2

- ① 切り干し大根は水で洗ってから水につけて戻し、2cm程度の長さに切り、茹でて水気を絞る。
- ② にんじんは千切りにして茹で、きゅうりは千切りにし塩もみし、水気を絞っておく。
- ③ ハムは細切りにする。
- ④ 全ての材料を調味料で和える。

（子ども1人分：40kcal）