保育所のおすすめメニュー

かみかみサラダ

材　料	目安の分量 子ども３人分 （大人２人分）	作り方
ごぼう	３０ｇ	**①さきいかの下準備をします。** さきいかは３ｃｍ位に切って、乾煎りし、合わせ調味料に漬けておきます。 **②野菜を切ります。** ごぼうはささがき、きゅうりは輪切り、にんじんはいちょう切りにして、茹でます。コーンも茹でます。 **③食材を和えます。** 材料を冷まし、粗熱が取れたら、①と②を和えます。
きゅうり	１/２本 （４５ｇ）	
コーン	１５ｇ	
さきいか	１５ｇ	
にんじん	１ｃｍ幅輪切り １枚 （１５ｇ）	
ごま油	小さじ１/４ （0.6ｇ）	
酢	小さじ１強 （5.4ｇ）	
しょうゆ	小さじ１/3 （2.4ｇ）	
砂糖	軽く小さじ1 （2.4ｇ）	
すりごま	軽く小さじ2 （5.4ｇ）	

（子ども１人分：エネルギー46ｋcal・たんぱく質 3.2ｇ・脂質 1.4ｇ・ｶﾙｼｳﾑ 33mｇ・塩分 0.5ｇ）

【よく噛んで食べましょう！～かみかみサラダ】

子育て支援課です。

保育所給食では、子どもたちによく噛んで食べるメニューを意識的に取り入れています。

それは「よく噛んで食べること」は思っている以上に、良いことがたくさんあるからです。

実は、噛むことの練習は、歯がない離乳食の時期からはじまっています。歯だけを使って食べ物を咀嚼しているのではなく、唇や舌なども連動して上手に食べられるようになります。

今回は、真穴保育所より「かみかみサラダ」を紹介します。

「かみかみサラダ」はごぼうやさきいかが入っているので、よ～く噛まないと飲み込めません。固い食べ物だけでなく、ごぼうやさきいか、かまぼこや肉などのような、弾力のある食べ物の方が噛み切る力が必要で、保育所の子どもたちは食べるのに苦戦する場合も多いのです。

噛むことの効用を「ひみこの歯がいーぜ」で紹介します。「ひ：肥満予防・み：味覚の発達・こ：言葉の発音がはっきり・の：脳の発達・は：歯の病気予防・が：がん予防・いー：胃腸の働きを促進・ぜ：全身の体力向上と全力投球」噛む力をつけるだけで、こんなによいことがたくさんあるなんて！！噛むことは毎食の積み重ねです。ご家族で「噛むこと」を意識してみましょう♪