



食欲の秋、実りの秋です。多くの果物や食材が旬を迎えます。  
子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは手軽にできる食育のひとつです。ご家庭でも旬の食材を使い、話題豊かな楽しい食事時間を過ごしましょう。

10月の目標：よく噛んで食べる

### ～噛む習慣をつけましょう～

お子様は食事の時よく噛んで、ご飯を食べていますか？  
よく噛んで食べることは、私たちの身体に良いことが、たくさんあります。  
子どもの頃から噛むことを意識した食事を心がけ、しっかり噛む習慣を身につけることで健康的な生活につながっていきます。

### ～噛むことの効果～

- ① 唾液がたくさん出ること、虫歯・歯周病を防ぐ
- ② うす味でも食べ物本来の味が分かり、味覚が育つ
- ③ 血流がよくなり、脳の働きが活発になる
- ④ 口・顎まわりの筋肉を成長させ、歯並びがよくなる
- ⑤ 満腹感が得られ、肥満の予防になる
- ⑥ 良い姿勢でよく噛むことで、消化吸収がよくなる



お子様の健やかな成長のため、食事の中に噛み応えのあるものを  
取り入れていきましょう

## ～素材や調理方法で、かみかみ度アップ～

噛む習慣をつけるため、噛みごたえのある食材や切り方を工夫し、  
一口＝30回かみかみを目指しましょう。

- ・食べ物 ⇒食物繊維が多い野菜や、きのこ類など  
ドライフルーツもおすすめです
- ・切り方 ⇒細かく切ると噛み応えは小さく、大きく切ると  
噛み応えは大きくなります  
食べ方を見ながら大きさ、形を変えていきましょう
- ・調理法 ⇒野菜の場合、加熱すると柔らかくなり、生で食べると  
噛み応えはありますが、量は多くとれません  
両方をうまく使い分け、取り入れましょう

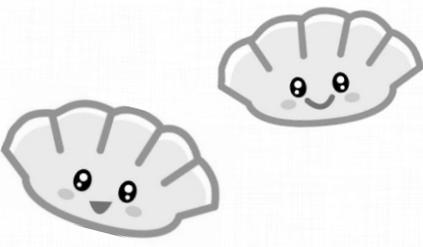
「かみかみしようね」「かみかみ、ごっくんだよ」など声かけしながら  
楽しく食事することも大切にしていきましょう



### かみかみぎょうざ (大人4人分)



コーン缶	50g
ツナ缶	80g
じゃがいも	160g
カレー粉	2g
塩	2g
餃子の皮	適量



- ① じゃがいもは茹でて水気を切り、熱いうちにつぶし、塩・カレー粉・コーン・ツナを加え、よく混ぜる
- ② 餃子の皮で①を包んでいく
- ③ 多めの油を熱し②を揚げ焼きにしていき、きつね色になったら出来上がり♪

園でも人気のメニューです。ぜひ、ご家庭でも作っていただき、  
みんなでしっかり、かみかみしましょう♪