



給食室より



最近、子どもの飲み込み癖について耳にする機会が多く、困っている保護者の方も沢山いるのではないかと思います。

子どもの咀嚼を鍛えるために、週に二回カミカミおやつ（スルメ又は炒りこ）を提供しています。噛むことは満腹感にも繋がり、肥満防止に繋がります。又、きちんと噛むことにより顎が鍛えられ、歯も丈夫になり良い事ばかりです。

乳児の歯の萌出具合により、個々に食形態を変えて提供しています。離乳期ではもちろん、移行期でも噛むことが苦手な人や歯の状態により個別に対応することもあります。離乳食では、やみくもに小さくするのではなく、自ら進んで食べる意欲を育み、前歯を使用して噛み切る練習、前歯への刺激として、にんじんや大根などはスティック状で、またほうれん草やキャベツなど茹でたら柔らかくなる食材はあえて大きいまま提供し、自分で自分の口の大きさに噛み切るということを狙って提供しています。安全に食事出来る様になるまで練習をし、それまでは個別に介助を行い、誤嚥に繋がらないよう注意して食事の時間を過ごしています。2歳児クラスでも、奥歯の有り無しで、イカやお肉等奥歯ですりつぶして噛む食材のみ、2歳乳児食として提供し、飲み込み癖のつかないような工夫を行っております。

近年では軟食傾向になっており、噛むことを苦手とする人が増えてきているのも事実です。保育園に通う乳幼児期に、きちんとした歯の育成を行い、大人になってもしっかりと噛めるような食生活を送れるようになると良いですね。

今日のイチオシレシピ

おからせんべい

おから	60g	白ごま	6g
上新粉（米粉）	30g	青のり	1g
食塩	1.4g	砂糖	6g
水	30g（おからによって水分を調整してください）		
干しエビ	4g		

*七味唐辛子や山椒、カレー粉、粉チーズなどアレンジしても美味しいです。

混ぜて火焼くだけ
簡単おやつです。
大人のおつまみにも
ぜひ色々アレンジ
してみてください😊

- 1.干しエビは少し細かく砕き、そのほかの食材と一緒によく混ぜます。
- 2.20枚前後に分け、薄く伸ばしシートに並べます。（この時できるだけ薄くします）
- 3.オーブンやトースターなどでカリッとするまで焼き、裏返してさらに少し焼きます。
- 4.冷めたら完成です。

七草がゆについて 調理師 田野

1月7日は七草の日です。せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの入ったおかゆを食べると1年を健康に過ごせると言われています。

保育園でも1月7日のおやつで七草がゆを提供します。

