



旬の食材

いんげん豆、きゅうり、トマト
アスパラガス、じゃが芋、メロン
さくらんぼ、鮎、かつお、あじ



お口を育てて、安全に「おいしく」食べよう♪

6月は「食育月間」です。「お口の機能」は、子どもから大人まで一生使い続けます。「正しく噛んで飲み込む力」は、健やかな成長の土台になり、豊かな食生活の基礎を築きます。

《噛むことの大切さ》



★安全に飲み込むための準備

食べ物を細かく噛み砕き、唾液と混ぜ合わせることで「飲み込みやすい塊」になります。

★消化・吸収の手助け

唾液に含まれる酵素が消化を助け、胃腸への負担を軽くします。



★脳への刺激

噛むことで咀嚼筋が動き、顎周辺の血流が促進され、脳に流れる血液が増加します。脳の細胞が刺激されて、脳の働きを活発にします。



《幼少期に獲得したい食べ方》

- ・食べ物を見て認識する
- ・意欲的に食べようとする

- ・適切な量を口に運ぶ
- ・適量をかじり取る

- ・手と口が協調して動きこぼさずに食べられる
- ・食具を適切に使う



- ・ゆっくりよく噛む
(咀嚼回数が多い)
- ・鼻呼吸で口を閉じて食べる

- ・ある程度の時間で食べ進めることができる

- ・姿勢よく食べられる
- ・座位のバランス(体幹)がとれる

今月のおすすめ献立【ポークビーンズ】

＜材料＞こども2人分

- ・豚肉(肩ロース) 60g
- ・じゃがいも 40g
- ・にんじん 20g
- ・たまねぎ 50g
- ・ゆで大豆 24g
- ・水 60g
- ・トマトピューレ 40g
- ・ケチャップ 10g
- ・砂糖 2g
- ・中華だしの素 1g
- ・パセリ粉 適量

＜作り方＞

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②たまねぎ・にんじん・じゃがいもは1cm角に切る。
(じゃがいもは水にさらして水気を切る)
- ③豚肉の色が変わるまで炒める。
- ④③たまねぎ・にんじん・じゃがいも・大豆を加えて炒める。
- ⑤水を加えてじゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
- ⑥調味料を加えて味をととのえ、最後にパセリを混ぜて完成。

