

食育

だより 27

子どもの咀嚼について

～よく噛んで
食べることの大切さ～



離乳の完了は、18か月(1歳6か月)頃ですが、大人のように硬いものがうまく噛めるようになるのは、奥歯が生えそろう3歳過ぎといわれています。しかし、ハンバーグ、カレーライス、スパゲティーなど子どもの好きな料理は、あまり噛まなくてもよいものが多いのが現状です。噛むことは、食べものを飲み込みやすくするだけではなく、体の健康維持にも大きな効果をもたらすことをご存知ですか？「よく噛んで食べる」ことは、大人にとっても子どもにとっても重要なことです。よく噛むことによって、**がんを予防する、脳が活性化する、肥満を防ぐ、歯の病気を防ぐ**などの効果が得られるとされています。

特に幼児期は、子どもの咀嚼機能と食習慣を育てるのに、重要な時期とされていますので、この時期にしっかりと噛むことを覚えることが大切です！



【噛む回数をUPさせる調理法】

- ・水分加減…炒め物や揚げ物などの水分の少ない料理は、自然と噛む回数が多くなります。
 - ・切り方と加熱時間…食材を少し大きめに切るようにし加熱時間を調整して、噛みごたえを出します。
 - ・食材の組み合わせ…複数の食材を組み合わせると、食感や味の違いが生まれ、噛む回数が増えます。
 - ・味付け…薄味にして、食材そのものの味を楽しむ習慣をつけることが大切です。
- 特に旬の野菜(モロヘイヤ、たまねぎ、さやいんげん、トマトなど)は、栄養価も高くとってもおいしいですよ。

出雲の食材をおいしく食べよう！

今月の食材は 島根県の魚 とびうお です！

夏の季語にもなっている「とびうお」。旬は春～夏。島根県では6～8月です。大きな胸ビレを広げて海面上を滑空するため「飛魚(とびうお)」と名づけられました。

この「とびうお」は島根県では「アゴ」という名前で親しまれていますよね。産卵期を迎えたとびうおは「あご」がおちるほど美味しいことから「アゴ」と呼ばれるようになったとの説があるほどおいしい魚です。

また栄養価も非常に高い魚で、100g中のたんぱく質量は牛・豚も肉に並ぶほどたくさん含まれています。エネルギー量はお肉に比べ半分くらいでとてもヘルシーな食材です。刺身、塩焼き、ムニエル、フライ、団子などいろいろな料理で、旬の味をぜひ味わってみてくださいね。



とびうおの梅団子 (1人あたり3個)

【材 料】(4人分)

とびうお(切り身皮なし)	150g	木綿豆腐	… 1/4丁
玉ねぎ	… 50g	卵	… 1個
人 参	… 20g	片栗粉	… 30g
青しそ	… 4枚	塩	… 少々
梅干し	… 1個	揚げ油	… 適宜

【作り方】

- ①とびうおの切り身をフードプロセッサーでミンチにする。
- ②玉ねぎ、人参もフードプロセッサーでみじん切りにする。
- ③青しそはせん切り、梅干しは種を取り除き、包丁でたたく。
- ④豆腐は水気をきっておく。
- ⑤ボウルに①、②、③、④と卵、片栗粉、塩を入れて混ぜ合わせる。
- ⑥油を熱し(170℃)、④をスプーンで丸く成型し、こんがり色がつくまで(6～8分)揚げる。