

ほくしんこども園

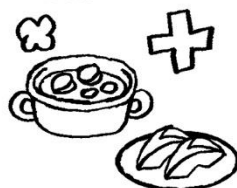
乳歯が生えそろったら

「かみかみ」おやつ
をプラス！

2歳半～3歳頃には乳歯が20本生えそろい、いよいよ固い物をかむ練習が始まります。でも、そしゃく力を獲得するには、現代の食事は柔らかすぎる傾向にあります。カレーにオムライス、丼物など、人気のメニューはどれも奥歯を使わないものばかり。



そこで！ 普段のメニューに、かみごたえのある食材をプラスしたり、おやつの種類を変えたりしてみましょう。しっかりかむことは、脳にもいい影響があります。無理なく、できることから始めてみましょう。



いつものメニューにプラス！

根菜、きのこ類、豆類、海藻類、貝類、乾物がお勧め。

スパゲティーに
アサリをプラス！カレーや
グラタンなどに
根菜をプラス！白米を
タケノコご飯、
豆ご飯などに

かみかみおやつを週1回！

週1回出すだけでも、かむ力がアップ。

リンゴやナシ

ゴボウスティックや
干しいも昆布などを
切った物

かぼちゃグラタン

子どもたちが「おいしい」と喜んで食べていたかぼちゃグラタン。

「うちでも作りたいからレシピを教えてください」とリクエストをいただきました。

ぜひご家庭でもお試しください。

材料（4人分）

かぼちゃ	100g
えび	20g
ベーコン	40g
じゃがいも	1/2個
しめじ	40g
ブロッコリー	8小房
玉葱	1/4個
バター	15g
小麦粉	15g
牛乳	200cc
チーズ	40g
パン粉、塩、コンソメ	適量

つくりかた

- ① かぼちゃ・じゃがいもを角切りにし、ゆでる。ブロッコリーも軽くゆでる。
- ② ベーコンを1cm幅に切る。しめじを2cm幅ほどに切り、玉ねぎを薄切りにする。
- ③ えび、ベーコン、しめじ、玉葱を炒める。
- ④ 弱火でバターを溶かし、小麦粉を入れ炒める。混ざったら牛乳を加え、塩・コンソメで味を付け、少しとろみが付いたら火を止める。
- ⑤ ①・③・④を混ぜ耐熱皿に盛り、チーズとパン粉をのせて200℃のオーブンで10分ほど焼く。