

秋も深まり、いつしか冬の訪れが近くなったことを感じる季節となりました。この月は文化の日、勤労感謝の日などの休日がありますが、15日は子どもの成長を祝う七五三です。ご家庭でも心尽くしの食卓でお祝いしてあげましょう。

今月のテーマ

よく噛んで食べよう!



近頃、よく噛まないで食べる子、噛めない子が増えているといわれています。よく噛んで食べることは、子どもの健全な成長発達に欠かせない生活習慣であり、非常に大切なことです。幼児期といわれる1歳~6歳までの時期に、しっかり噛む習慣をつければ、生涯にわたっての健康習慣となり、その人の一生の財産になります。そうした視点で、今月は「子どものよく噛んで食べる習慣の大切さ」について考えてみましょう。

よく噛んで食べる効果

- ① 食べ物の消化をよくする
噛めば噛むほど、唾液の働きによって消化・吸収率がよくなる。
- ② おいしさを生み出す
よくそしゃくすることで、食べ物の本来の味を味わうことができる。
- ③ 歯や歯茎を強くする
噛むことにより、歯茎の血行が良くなり、健康な歯の土台をつくる。むし歯の予防にもなる。
- ④ 噛む動作はあご、顔、頭部の筋肉を発達させる
- ⑤ 脳の機能を活性化する
よく噛むことで、脳細胞が刺激され、脳の機能を活性化する。



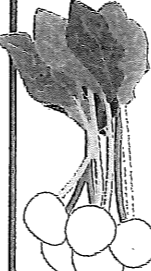
噛むことを身につけさせるには

- ① 歯ごたえのある食べものを与えましょう
食べ物をよく噛んで、そしゃくすることを身につけさせるには、まず、歯ごたえのある食べ物を与えて経験を重ねることです。例えば、干し芋、煮干し、せんべいなどをおやつとして与えたり、ひじきや切干大根の煮物など、よく噛まないで食べにくいものを一品取り入れましょう。
- ② 食事時間にゆとりをつくる
時間に急かされず、落ち着いて、ゆっくり、よく噛んで食べるようにしましょう。




旬の食材紹介

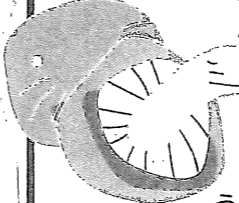
かぶ 根は煮もの、蒸しもの、漬けものに。葉は炒めもの、汁ものなどに。根と葉は栄養価も違い、根はビタミンCが多く消化酵素を含むので整腸作用があり、葉は緑黄色野菜で栄養満点です。残さず利用したいですね。



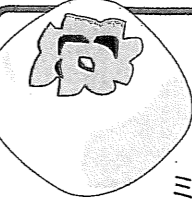
カリフラワー さっくりとくせのない味で、一般にはゆでてからサラダやスープ、炒めものなどに使います。ビタミンCが豊富で、かぜ予防に効果的です。黄や黒のしみがなく、しまったものが良品。



しいたけ 食物繊維が豊富で便秘解消、コレステロール低下の効果があります。表面に傷がなく肉厚、ひだのはっきりしているものを選ぶのがコツ。うまみ成分が豊富です。煮もの、五目飯、炒めもの、天ぷらなどに。

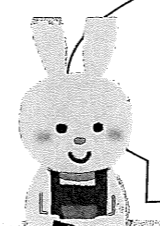
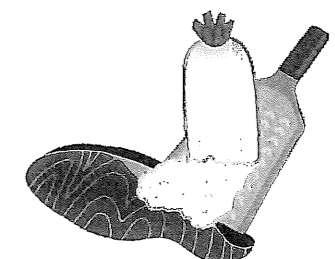


柿 熟し加減によってさまざまな歯ごたえ、甘さが楽しめる柿。ビタミンCが豊富でみかんの約2倍です。干し柿にすると甘さが倍増しますが、ビタミンCは酸化してなくなります。柿生酢やサラダにも。



旬の食材を使ったレシピをご紹介します! 秋鮭のみぞれがけ

- ≪ 材料 2人分 ≫
 鮭2切、A(醤油小匙1/3、水5ml、砂糖小匙1、みりん小匙1/3、酒小匙1/3)、大根おろし10g
- ≪ 作り方 ≫
- ① 大根おろしはしっかりと水気を切る
 - ② 鮭を蒸し焼きにする
 - ③ Aを鍋で加熱する。①と合わせて②にまんべんなくかければ、出来上がり!



秋鮭は産卵前の鮭なので、脂乗りは控えめ。さっぱりとした味わいが特徴です。また、蒸し焼きにすると身がしっとりふっくらと仕上がるので、子供も食べやすいですね。ぜひご家庭でも秋の味覚を味わってみてください。