



令和8年7月22日

ゆりかご保育園

しっかり噛む力をつけましょう

最近の食に関する傾向として、比較的軟らかい形状の物や調理が好まれ、昔に比べると咀嚼回数が低下していると言われています。保育園でも「厚揚げ」や「揚げ出し豆腐」「ごぼうなどの根菜」「食パンの耳」など少し食感が硬めの物や噛まないと飲み込む事が難しい食材や料理に、子ども達が苦戦する様子が見られます。

噛む事は食べて飲み込むという一連の動作だけでなく、健康に欠かせない大切な働きがあります。食事の中に一品噛み応えのある料理や食材を使用するなど、小さな積み重ねで噛む習慣を取り入れていきましょう。

噛むことの効果 「ひみこのはがーぜ」

弥生時代の卑弥呼の食事は噛む回数が現代の食事の6倍だったそうです。おそらく卑弥呼はよい歯や歯ぐきをしていたという想定から、「ひみこのはがーぜ」というキャッチフレーズは生まれました。よく噛むとなぜよいのか、子どもたちに覚えてもらい、もっとよく噛まなければならないと思ってもらえるようにとの願いが込められています

ひ 肥満予防 よく噛まないで食べると、食事が早くなり、満腹感を得るまでにたくさんたべなくてはならなくなって、過食につながります。よく噛むことで食べ物を摂取したという満足感が得られ、肥満を防ぐことができます。	み 味覚形成 よく噛むと素材そのものの味がよくわかるようになり、子ども達の味覚の発達につながります。	こ 言葉の発音がはっきりする 噛むことで顎が発達し、歯が正しくはえそろうと、かみ合わせもよくなります。そのため、自然に、正しい口の開き方ができ、正しい発音ができるようになりますといわれています。
の 脳の発達 咬合力の強い子ほど、幾何図形（平面や立体の図形）のテストの点数が高いことを示すデータもあります。	は 歯の病気予防 よく噛むと顎が発達するので、歯がきれいに生えます。歯の根がぐっとはって	が がん予防 よく噛むと唾液がよく出て、食べ物と混ぜ合わさり、がん予防に役立ちます。
い 胃腸快調 よく噛むことは消化吸収をよくし、胃腸の働きを活発にします。	ぜ 全身の体力向上 歯並びと運動能力には関係があることがわかっています。歯の根がぐっとはって磨きやすくなり、虫歯を予防し、歯垢がたまりにくくなります。	 

参考文献：学校食事研究会 月刊 学校の食事

噛む習慣をつけるため

噛む回数アップ！



- ・噛み応えのある食材を選ぶ。
- ・食材の大きさを少し大きめに切る。
- ・野菜や肉を切るときは、繊維の方向に合わせて切る。
- ・皮付きのまま切る。（根菜の中で人参、大根など）
- ・水やお茶で流し込まないようにする。
- ・一口量を少なめにする。噛みやすさと噛む回数が増える。

食材を組み合わせる

- ・噛む回数が少なくなりがちな料理も工夫することによって噛み応えのある食事に。
- （例）ハンバーグにれんこんやごぼうのみじんぎりを入れる。

給食かみかみ献立例

筑前煮
きんぴらごぼう
鶏ごぼうピラフ
ごぼうかりんとう
小魚のごまからめ

チキンチキンごぼう（6月 かみかみ献立より）★食物繊維が豊富なごぼうが入り、しっかりと噛んで食べることができるメニューです。

材料（4人分）

若鶏もも肉	400g
ごぼう	50g
片栗粉	30g
揚げ油	適量
たれ	
醤油	18cc
みりん	8cc
砂糖	12g
酒	8cc
水	少々

作り方

- ① 若鶏もも肉は2cm角程度に切ります。
ごぼうは皮を剥き、斜めの半月切りにし、水に5分程度さらした後ざるに上げてキッチンペーパーなどで水分を取ります。
- ② 小鍋にAを入れ、さっと煮立たせ「たれ」を作ります。
- ③ 鍋に油を熱し、170℃位の油で表面に片栗粉をつけた若鶏肉とごぼうをこんがり揚げます。
- ④ ボウルに③の若鶏肉とごぼうを入れ、②を加えて全体を混ぜ合わせます。
お皿に盛り付けて出来上がり。

