



子ども達によく噛んでもらうために、こんな工夫をしています

右記以外にも、各施設で様々な工夫や取り組みをしています

- よく噛むおやつ定番は『干し芋』（横浜市立保育園）
- よく噛むためのオリジナルワード『アギアギしよう』で声かけ（勝田保育園）
- 『パクパクだより』で顎の発達に役立つ献立や食材を紹介（横浜市立小・中学校）

聴覚

料理・咀嚼の音

調理・食べ方で五感を刺激し、育む



嗅覚

料理の香り
食材の香り

視覚

食材の色
料理の盛りつけ

味覚

噛んで味わう
薄味を感じる

触覚

食感・のどごし
食材に触れる

食育情報交換会とは？

区内の食育に携わる職員（保育施設、幼稚園、公立小学校、公立中学校、福祉保健センター）が連携し、“切れ目のない食育”を目指して情報交換や様々な取り組みを行っています。子どもだけでなく家族みんなが元気に過ごすことができるよう、生涯にわたる健康づくりを目指しています。

都筑区食育のテーマ

「20年後に、都筑区子どもたちが健全な食生活（食と生活）を送れることを目指す」
区制20周年を記念し平成26年度に決定

都筑区福祉保健センター 福祉保健課
〒224-0032 横浜市都筑区茅ヶ崎中央32-1
TEL：045-948-2350 FAX：045-948-2354

令和4年3月 発行

たくさん噛んで食べる力を育む

～家族みんなで「よく噛む習慣づくり」に取り組みましょう～

ヒ

肥満予防



よく噛んで食べると、満腹中枢が刺激されて食べすぎを防ぎます



ミ

味覚の発達

よく噛んで味わうと食べ物本来の味がよくわかるようになります



コ

言葉の発音がハッキリ

よく噛むことで口の周りの筋肉が発達し、口を大きく開けることができるようになって発音が良くなります



ノ

脳の発達

噛む動きは脳の血流を促し、脳細胞の働きを活発にします。子どもの脳（前頭前野）の発達を助けます



ハ

歯の病気を防ぐ

・噛むことで唾液が分泌されて口の中がきれいになります
・唾液はむし歯や歯周病を防ぎます



ガ

ガン予防

よく噛むと分泌される唾液は発がん性物質を中和するといわれています



イ

胃腸の働き促進

よく噛むことで食べ物の消化吸収が良くなり、胃腸に負担をかけずに栄養吸収ができます



ゼ

全身の体力向上 & 全力投球

力を入れてかみしめると身体に力を入れることができます



『ひみこのはがいーぜ』

よく噛むことで
得られる8つの効用

昔の弥生人は今の人に比べて、噛む回数がずっと多かったと考えられています。そのため、邪馬台国の女王、卑弥呼になぞらえて「ひみこのはがいーぜ」という標語が生まれました。

（出典：学校食育研究会）

おすすめ！簡単！よく噛めるレシピ

区内の保育施設、小学校、中学校の栄養士、調理師の一押しレシピです。食べた子どもたちの感想も紹介します。

保育施設

かりかりラスク



- 材料** 分量(2人分)
- 青のりラスク
 食パン …… 8枚切り1枚
 青のり …… 1.2g
 マーガリン …… 5g
- きなこラスク
 食パン …… 8枚切り1枚
 きなこ・砂糖各 …… 2.6g
 マーガリン …… 8g

作り方

- オーブンを300℃に温めておく。**トースターでもできます**
- 青のりとマーガリンを混ぜ合わせてパンに塗り、4等分する。
- きなこ、砂糖、マーガリンを混ぜ合わせてパンに塗り、4等分する。
- ②・③を300℃で2分焼く
- きなこのラスクは、さらに230℃で2～3分程度焼く。**できあがり**

きなこと一緒に牛乳もたくさん飲んでおいしかった。



きなこの代わりに白すりごまなどでも◎

小学校

ちくわの磯辺揚げ



- 材料** 分量(4人分)
- ちくわ …… 小4本
 青のり …… 小さじ1
 小麦粉 …… 大さじ1
 片栗粉 …… 小さじ1
 塩 …… 少々
 水 …… 大さじ1
 揚げ油 …… 適量

作り方

- ちくわは縦と横に包丁を入れ、1本を1/4に切る。
- 小麦粉・片栗粉・青のり・塩・水で衣を作る。(てんぷらの衣くらい硬さ)
- ちくわに衣をまぶし、170～180℃の油で3分くらい揚げる。**できあがり**

噛んでも噛んでも飲み込めなくて、あごが疲れちゃうくらい噛んだよ。



大豆とじゃこの炒り煮



- 材料** 分量(4～5人分程度)
- 大豆水煮 …… 50g
 ちりめんじゃこ …… 15g
 炒りごま …… 大さじ1
 油 …… 適量
 しょうゆ …… 小さじ1/4
 砂糖 …… 小さじ1/2
 酒 …… 小さじ1/2
 水 …… 大さじ2～

作り方

- ちりめんじゃこを熱湯に通し弱火でから炒りする。
- フライパンに油を熱し、水煮の大豆を炒め、調味料と水を入れる。
- 調味料が煮詰まったら、ちりめんじゃこ・ごまを入れる。**できあがり**(やわらかめにしあげる)

中学校

鶏肉と大豆のオイスター炒め



- ・青菜炒め
 ・キャベツソテー
 ・蒸しゅうまい
 ・杏仁豆腐
 ◎鶏肉と大豆のオイスターソース炒め

- 材料** 分量(4人分)
- 鶏もも肉 …… 120g
 大豆水煮 …… 120g
 玉ねぎ …… 60g
 れんこん …… 60g
 赤パプリカ …… 48g
 ピーマン …… 48g
 にんにく …… ひとかけ
 油 …… 小さじ1/2
 ★オイスターソース …… 大さじ1/2
 ★酢 …… 大さじ1/2
 ★こいくちしょうゆ …… 大さじ1/2
 ★上白糖 …… 大さじ1/2
 ★食塩 …… 0.2g
 ★白こしょう …… 0.12g
 ★水 …… 20g
 片栗粉 …… 小さじ1

作り方

- 野菜を食べやすい大きさに切る。
- れんこんを下茹でする。
- フライパンに油をしき、にんにくを入れ香りを立て、鶏肉を炒める。
- 玉ねぎを加え、しんなりしてきたられんこん、大豆、★を加え、さらに炒める。
- ひたる程度の水を加え、アクを取りながら煮る。
- 火が通ったらパプリカ・ピーマンを入れ、水溶性片栗粉でとろみをつける。**できあがり**

少し余裕がある時に/

よく噛む習慣をつけるためにご家庭でできるポイント

- テレビを消すなど、食事に集中できる環境を整える
- 子どもと一緒に食事をしながら、よく噛んでいる様子を見せる
- 主食・主菜・汁物を揃えて、いろいろな食感を楽しむ
- 噛みごたえのある食材をなるべく一つは取り入れる
- 口を動かす遊びや体操で楽しくお口周りの筋力トレーニングをする

ゆっくり・おいしく・楽しく・味わいながら食べることも、よく噛むことにつながります。

一日30回噛むように意識しよう



噛みごたえのある食材ってどんなもの？

りんご・梨・ごぼう・れんこん・大根・人参・アスパラ・干し芋・切干大根・油揚げ・凍り豆腐・ちくわ・椎茸 など
 このほかの食材も、切り方によって噛みごたえが出せます。

噛みごたえがアップする切り方



近年、軟らかい食べ物を食べる機会が多くなったことで、食べ物をよく噛む、うまのみ込むことが苦手な子どもが増えていると言われています。「よく噛むこと」は口周りの筋肉を刺激し、口腔機能の発達や正しい姿勢を保つ力に繋がります。



パタカラ体操

パタカラ体操は、食べる・のみ込む機能を高める体操です。唾液を出しやすくする効果もあります。パパパパ・・・タタタタ・・・のように、10回ずつ発音し、5回繰り返してみましょう。

| | | | |
|---|--|---|---|
| <p>パ 唇を破裂させるように</p> <p>上下の唇の開け閉め → 吸う・飲む力をつける</p> | <p>タ 舌の先を歯切れよく</p> <p>舌の先 → 食べ物をおしつぶす力をつける</p> | <p>カ 舌の奥をのどにおしつけるように</p> <p>舌の奥 → 飲み込む力をつける</p> | <p>ラ 舌の先をくるくる回して</p> <p>舌を反らせる → 食べ物を口の中で丸める力をつける</p> |
|---|--|---|---|