



## 咀嚼力についてのお話

咀嚼力とは、食べ物をよく噛む力のことをいいます。  
よく噛んで食べると…

- ① 唾液がたくさん出て消化吸収を良くする。
- ② 唾液が口の細菌を減らすために虫歯予防になる。
- ③ あごが発達するので歯並びが良くなる。
- ④ 脳神経が刺激され脳の働きが良くなる。
- ⑤ 満腹中枢が刺激され、食べすぎや肥満の防止になる。

など、良いことが沢山あります。

咀嚼力をつけ、いろいろなものを沢山食べて、体も心も大きく健やかに成長しましょう！

## おうちで一緒にもぐもぐ練習

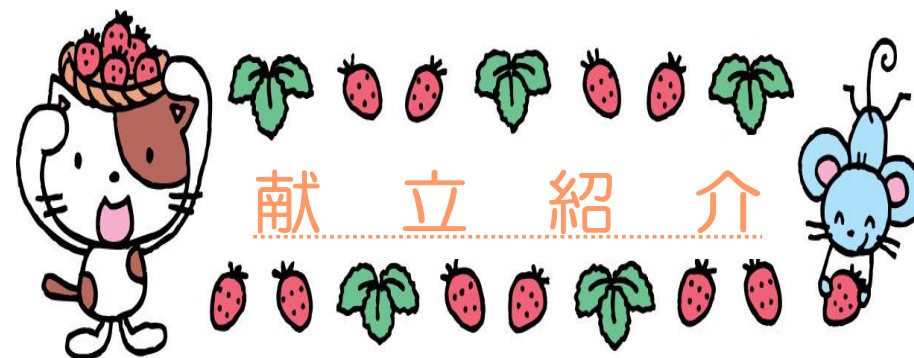
子どもには「よく噛むことがなぜいいのか」  
を分かりやすい言葉で繰り返し伝えながら  
噛む練習をしましょう。

また、動揺「うさぎとかめ」の一番に合わせて  
噛むと約 30 回噛むことができます。

ぜひおうちでも練習してみてくださいね。



※一般的に一口 30 回噛むと良いと言われています。



今月の献立紹介は、先月登場した「桜飯おにぎり」を紹介します。  
この「桜飯おにぎり」は長岡の偉いお侍さんが好んで食べていたとされるおにぎりです。

これは、大根のみそ漬けを小さく切ってご飯に混ぜたものであり、味噌漬けを混ぜたごはんの色が桜色っぽく見えることからついた名前とされています。

### 【材料】

ごはん	適量
大根のみそ漬け	適量

### 【作り方】

ごはん和大根のみそ漬けを混ぜ合わせるだけ！

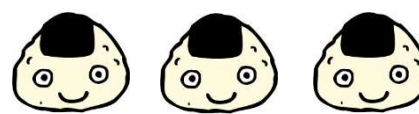
## 子どもと一緒に

### 「シャカシャカおにぎり」に挑戦！

上記では桜飯おにぎりを紹介しました。それにちなんで親子で出来る「シャカシャカおにぎり」を紹介します。簡単に出来るので、ぜひおうちでも楽しんで作ってみてくださいね♪

### 【用意するもの】

- 紙コップ(お椀でも可)
- サランラップ
- 輪ゴム



### 【作り方】

- ① 紙コップのなかに半分くらいおにぎりの具を入れます。
- ② サランラップをして輪ゴムで固定します。
- ③ ラップをしっかり押さえ紙コップを上下にシャカシャカ振ります。