

よく噛んで食べよう

よく噛んで食事をすることは、窒息などの事故を防ぐ、食べ物の持つ栄養やエネルギーを吸収しやすくする、早食いを防ぎ、将来的に肥満になりにくくなる、などいいことがたくさんあります。今回はこどもの噛む力に気がつけた食事と給食でとっても人気のある「かみかみハンバーグ」のレシピをお伝えします。

★子どもの歯の成長

6~8ヶ月	乳歯が生え始める。	
1歳頃	前歯が4本生える。	前歯で噛み取ることを覚える。 奥歯は生えていないので、何度も噛む必要があるものは食べづらい。
1歳過ぎ	最初の奥歯が生え始める。	奥歯で噛み潰すことはできるが、1本しかないのですりつぶすことは難しい。
1歳半頃	最初の奥歯が上下生えそろう。	
2歳頃	2本目の奥歯が生え始める。	
3歳頃	奥歯が噛み合うようになる。	おとなと同じような噛み方、食事ができるようになる。

歯茎でも噛めるハンバーグや柔らかく煮た野菜など

薄切り肉は繊維を断ち切るように処理する。

※噛む力をしっかりつけることで、食べ物の丸呑みや詰め込み食べを防ぎます。

★かみかみハンバーグ

《材料》 こども1人分+大人1人分

合いびき肉…150g 玉ねぎ…1/4 コーン…30g (大さじ2杯)
干しひじき…小さじ1/2 パン粉…大さじ1杯
塩…ひとつまみ こしょう…少々 しょうゆ…小さじ1

- ① みじん切りにした玉ねぎをしんなりするまで炒め、冷ましておく。
- ② 干しひじきは水で10分ほど戻してみじん切りにする。
- ③ ひき肉に全ての材料と調味料をいれてよく混ぜる。
- ④ 小判型に丸めて油を敷いたフライパンで両面を焼く。

☆ポイント☆

ソースをかけるのではなく、ハンバーグ自体にしっかり味がついているので、噛めば噛むほど味が出るハンバーグになります。

卵や豆腐などのつなぎが入らないのでしっかりとした硬さのハンバーグになります。



よく噛むことはこどもだけでなく、大人にとっても重要なことです。こどもと一緒に意識して食事してみてはいかがでしょうか？