

## かむ力を身につけよう！⑤たくさんかめるおすすめメニュー

食事をよくかんで食べることは、世代を通じてとても大切だと言われています。  
食べ物を自分の前歯でかむことは、子どもの成長にとって大変重要な経験です。また、自分の手でつかんで食べることで、より脳の発達が促されます。

最終回は、お家で準備してもらいやすいおすすめメニューを紹介します！

お子さんの成長に合わせて食卓に用意し、食べている間は十分に目配りして、かむ力を身につけられるようにしましょう！

### おすすめカミカミメニュー

#### ◆巻きずし

細長い巻き寿司の形状は、前歯でかみ切るのに最も適した形です。小さな子どもは海苔が切りにくい場合があるので、キッチンばさみを使うなどしましょう。

#### ◆まぜごはん

食感の異なる食材が複数入った食べ物は、かむ回数が増えます。

#### ◆野菜スティック

繊維が多い野菜はよくかみます。野菜をスティック状にしておやつに出してみましょう。干し芋などもよいおやつです。



#### ◆サンドイッチ

初めは柔らかい耳なしパンで、慣れたら耳つきパン→ホットサンドとステップアップしていくとかむ力がつきやすくなります。



#### ◆具たくさんカレー

野菜は縦長の形にするなど大きめに切り、ソテーして後から乗せるとしっかりとかんで食べるようになります。

#### ◆手作りハンバーガー

ハンバーグと野菜をパンではさんでハンバーガーにすれば、大きさや歯ごたえが増してかみやすくなります。



#### ◆春巻き

小さい食材でも春巻きにすれば前歯でかむことができます。



### ●高野豆腐とごぼうのミルク煮●

【材料】(子ども1人分)

高野豆腐……5g (1/4枚)  
ごぼう……20g (約1/9本)  
絹さや……2g  
ごま油……少々  
牛乳……25g (小さじ5)  
A { 砂糖……1g (小さじ1/3)  
みりん……3g (小さじ1/2)  
しょうゆ……少々  
ひじき(生)……15g (乾燥2g)



【作り方】

- ①高野豆腐はさっと洗って水気をきり、2センチ角に切る。ごぼうは洗って1センチ幅に切る。
- ②絹さやは筋を取って色よくゆで、斜めに半分切る。
- ③鍋にごま油を入れ熱し、ごぼうを入れて炒め、全体に油が回ったら牛乳とAを入れて混ぜながら中火にかけ、わいてきたら高野豆腐、ひじきを加えて落とし蓋をし、弱火で煮汁がなくなるまで煮る。
- ④皿に盛り付けて絹さやを飾る。

「いただきます ごちそうさま2023春・夏号」を一部編集

## 「0歳からの運動あそび」が始まります！

対象 5か月～6か月の赤ちゃんとお保護者

場所 つどいのひろば『ぽけっと』

日程 毎月第4火曜日 13:30～14:30

内容 親子でふれあい遊びをしながら、ひとりで歩くまでに大切なポイントを学びましょう。

(講師：WARA リズムインストラクター

尾崎朋子さん)

4か月健診でご案内します。

ぜひご参加ください。



【問合せ先】 ●福祉保健課 ●つどいのひろば『ぽけっと』  
(0748-52-6574) (0748-53-2524)

## 「町立幼稚園休園のお知らせ」



近年の保育ニーズの高まりにより、長時間保育の需要が増加、在宅保育の減少による3歳児からの幼稚園入園児童数の大幅な減少に伴い、令和8年4月から、下記の町立幼稚園を休園することとなりました。

ご理解いただきますようお願いいたします。

### 【休園する幼稚園】

町立西大路幼稚園・町立南比都佐幼稚園

### 【休園する期間】

令和8年4月1日(水)～令和9年3月31日(水)

### 【閉園日】

令和9年3月31日(水)

〈問合せ先〉子ども支援課 (0748-52-6583)