



東根市
健康推進課
こども家庭課



食育と聞くと特別なことのように思ってしまうかもしれませんが、なにげなく行っている日々の声掛けも十分な食育です。お箸の持ち方やよく噛んで食べること、食事の前は手洗いすることなど、ご家庭でできることから取り組んでみましょう。

★ 噛む力を育てる ★

「噛む力」は、生涯の食習慣や健康に影響するため、幼児期に正しく噛んで食べる習慣を身に付けることが大切です。3歳ごろになると乳歯が生えそろい、しっかり噛んだり、飲み込んだりできるようになってきます。正しい姿勢でよく噛む食事は五感が刺激され、満足感が得られます。食事をゆっくりたのしむようにしましょう。



よく噛むことの利点

- だ液が分泌され、味わいを感じやすくなる
- 満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防止する
- 消化を助け、栄養吸収の効率がよくなる
- 脳が刺激され、活性化する

噛む力を育てる食事のポイント

- 適度な噛みごたえのある食品
- 年齢に合った噛み応えのある調理法
- 前歯で噛み切れる硬さ
- 丸飲みしない厚さ、大きさ
- 水分で流し込まない

みんな大好き！

野菜のおやつ

青のりポテト

手軽に作れる「のり塩味」のポテトで、みんな大好きな味です！
油は「サラダ油」「米油」「なたね油」「オリーブオイル」のどれでも合います。

材料

- じゃがいも 1個（120～150g）
- 油 小さじ1杯強（5g）
- 塩 小さじ1/5杯（1g）
- 青のり 小さじ1/4杯

作り方

- ① じゃがいもは皮つきのままタワシでよく洗い、芽を取り、皮が付いたまま1/8のくし切りにする。
- ② ボウルに①、油、塩を入れてよく混ぜ、180℃のオーブンで10分焼く。
- ③ ②に青のりを振り、よく絡める。



こどもむけ

おすすめレシピ

のご紹介♪

東根市内保育施設の給食レシピを専用サイトでご紹介しています。子どもたちが食べやすいような食材の使い方、切り方、味付けなど、各園の工夫が満載です。ご家庭での食事作りにお役立てください。



👉 こちらからご覧ください。