



こんにちは 給食委員会です！ No.6

松本市保育園・幼稚園 給食委員会

「食べる力を育もう！」

今回は、子どもたちの噛む力を育むための調理の工夫やレシピをお伝えします。

調理の工夫って何をしているの？



① 野菜の切り方（大きさを工夫する）



きゅうり

3歳未満児用は持ちやすく、かじり取りがしやすいようスティック状にしています。

3歳以上児用は噛みごたえを感じられるよう大きめの乱切りにしています。



3歳未満児用

3歳以上児用

3歳未満児用は持ちやすいよう茎の部分を長めにしています。

ブロッコリー



一般的なベビーチーズと大きさを比べると、このくらいの大きさです。

② 野菜のゆで加減（食感を残す）



3歳未満児は茹で時間が長いので大きくてもかじり取ることができます♪

ご家庭のお好みの茹で時間よりも、約1分長くゆでるとよいでしょう。

給食室では、手づかみ食べや前歯でのかじり取りがしやすいような大きさにすることも大切にしています。

食べ物を前歯でかじり取ることで、自分がかみ砕きやすい一口量を学んでいきます。

この経験が少ないと、いつまでもたくさん口に詰め込んでしまう原因になることもあります。

③ 歯ごたえのある食品を選ぶ

園ではかじり取りや噛む練習ができるように、おやつにこのようなメニューを取り入れています。

ごぼうチップス（4～6人分）

材 料	分 量
ごぼう	1本
片栗粉	大さじ2
揚げ油	適量
塩・青のり	各少々



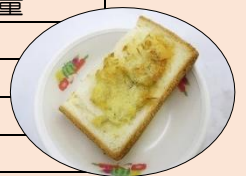
【作り方】

- ① ごぼうは泥を落として洗い、短冊切り(2ミリ程度)にして、水にさらす。
- ② 水気を切ったごぼうに、片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ③ 塩、青のりを全体にまぶす。

噛みごたえがあるので、お子さんの様子に合わせて与えましょう。園では2歳以上のお子さんに提供しています。

小魚トースト（4人分）

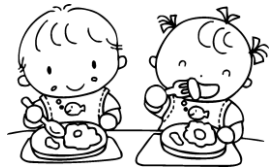
材 料	分 量
食パン（6枚切り）	2枚
ちりめんじゃこ	8g
マヨネーズ	大さじ2
粉チーズ	小さじ2



【作り方】

- ① ちりめんじゃこは、塩分を取るために熱湯に通す。
- ② ちりめんじゃこ、マヨネーズ、粉チーズを混ぜ、食パンに塗る。
- ③ 表面に焼き色がつくまでオーブンまたはオーブントースターで焼く。

保育士は「もぐもぐだよ！」「かみかみしてみようね！」などの声がけをしています。コロナ禍でなかなか口元を見せることができません。家庭では一緒に食べる大人が見本となってよく噛んで食べる姿を見せてあげましょう。



食事はコミュニケーションの場のひとつです。注意しすぎず楽しい雰囲気ですぐで食事ができるといいですね。