栄養だより

令和５年度「噛ミング３０運動」強化月間号
中央区福祉保健部子育て支援課

11月は「噛ミング30運動」強化月間です。

～ゆっくりよく噛んで食べよう～

国は、第４次食育推進基本計画において、健やかで豊かな生活を送るには、口腔機能が十分に発達し、維持・向上させることが重要であるため「ゆっくりよく噛んで食べる国民の増加」を目標のひとつにしています。

中央区では、１１月８日「いい歯の日」にちなみ、１１月を「噛ミング30運動」強化月間と位置づけ、保健所、保健センター・小中学校・保育施設が連携を図りながら、“よく噛んで味わって食べる”習慣の定着に取り組みます。

中央区噛ミング30シンボルマーク

カミング 30 サンマル

噛ミング30（カミングサンマル）とは、ひと口30回以上よく噛むことで、より健康的な生活を目指すためのキャッチフレーズです。

よく噛んで食べるといいこと

消化を助ける

むし歯の予防

食べ物による窒息事故の予防

肥満の予防

味覚の発達

前歯で噛み切る経験を！

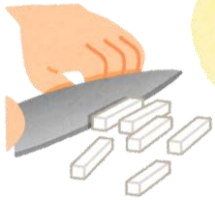
食材の切り方をひと工夫♪

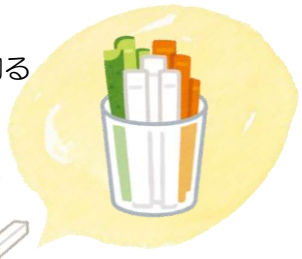
食べ物を自分の前歯でちょうどよい大きさに「噛み切る」ことは、子どもの成長にとって大切な経験となります。

食材を小さく切りすぎると、前歯で噛み切る機会が減少してしまいます。野菜の切り方などを工夫し、子どもが、自分で一口大をかじりとり、口に入れて噛める量を知る経験を重ねていけると良いですね。

大根は・・・

スティック状に切る





乱切りにする

にんじんは・・・

かみかみメニューをご紹介！

ピーマンじゃこ炒め

●材料（大人２人＋子ども２人分）

ピーマン	4個（100g）
じゃこ	１５ｇ
油	大さじ１（１２ｇ）
しょうゆ	小さじ１（６ｇ）

●作り方

① ピーマンはへたと種をとり、せん切りにする。
② フライパンに油をしき、ピーマンを炒める。
③ ②にじゃこを加え、軽く炒める。
④ ③にしょうゆを加え、まぜる。

大人1人分のエネルギー54 kcal

れんこんのおかかマヨ和え

大人1人分のエネルギー61 kcal

●材料（大人２人＋子ども２人分）

れんこん	200g
かつお節	小1パック(2g)
しょうゆ	小さじ1/２(3g)
マヨネーズ	小さじ2（8g）

●作り方

① れんこんは洗い、皮をむいて2～3㎜の厚さのいちょう切りにし、水にさらす。
② ①の水気を切って、耐熱皿に入れて軽くラップをし、電子レンジで好みの固さに加熱する。（600W ３～5分）
③ 粗熱が取れたら、かつお節・しょうゆ・マヨネーズを加えて和える。

さつまいもスティック

大人1人分のエネルギー131 kcal

●材料（大人２人＋子ども２人分）

さつまいも……中１本（約２００ｇ）
サラダ油……適量
塩……少々（お好みで）

●作り方

① さつまいもをよく洗い、5㎜くらいの棒状に切り、水にさらす。
② ①をざるにあけ、キッチンペーパー等で水気をふきとる。
③ フライパンに油を多めに入れ、②を揚げ焼きにする。
④ 少し色づき、カリッとしてきたらキッチンペーパーにあげて油をきる
⑤ お好みで、塩を少々ふる。