

# 栄養だより

令和2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<sup>か</sup>は「噛ミング30<sup>サンマル</sup>運動」強化月間です。

～よく噛んで味わって食べよう～

国は、第3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。

中央区でも、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・保育所、こども園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。

食育を通じて「よく噛むとたくさん良いことあるよ」と伝えています



「した」であじが  
よくわかる



「は」と「はぐき」が  
じょうぶになる



「い」のはたらきを  
たすける



「あたま」でいろいろ  
かんがえられる



か サンマル  
噛ミング30とは

ひとくち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」ことで、誤飲や窒息事故を予防できます。

「よく噛んで食べる」と食べ物が細くなり、だ液と混ざってのどを通りやすくなったり、口の中で魚の骨などの異物を発見でき、事故を防ぐことができます。

よくかもう！

魚の骨を誤って  
飲み込む



食べ物が喉に詰まる

乳幼児期は、様々な硬さや大きさの食べものを噛む練習をしている時期なので、突然の異変に気づくためにも、食事中には、大人が見守ることが大切です。

# ご家庭でも「魔法の言葉」で、噛ミングチャレンジ！

よく噛んだら「おいしい〜」という体験の積み重ねが、自ら「よく噛む」ことにつながります。優しい言葉かけで、意欲を育ててあげましょう。

たくさん噛むと…  
おいしいね

噛むと…  
良い音がするね



ゆっくり噛むと…  
お腹がよろこんでるよ

よく噛むと…  
丈夫な歯になるよ

噛むと…  
甘くなるかな？

## かんたん・かみかみメニューをご紹介します！



シャキシャキ！

### 【れんこんのおかか和え】

- 材料
 

れんこん	200g
かつお節	1パック(5g)
しょうゆ	小さじ1(6g)



ポイント

れんこんを水にさらす時に、小さじ1程の酢を入れると、変色を防ぐ効果があります。多めに茹でておき、冷蔵しておけば、常備菜として、サラダや酢の物などに使うことができます。

### ●作り方

- ①れんこんは洗い、皮をむいて2~3mmの厚さのいちよう切りにし、5分程水にさらす。
- ②鍋に湯を沸かし、水をきった①を入れ、2~3分茹で、ザルにあげ、冷ましておく。
- ③かつお節としょうゆを加えて和える。

ポイント

味付けは、かつお節とよく和えてから、しょうゆを加え、さらによく和えると、少量のしょうゆでも均一に味がなじみ、美味しく仕上がります。

ポリポリ…

### 【たたきごぼうのごま煮】

- 材料
 

ごぼう	1本(約150g)
さとう	大さじ1(9g)
しょうゆ	小さじ1(6g)
すりごま	大さじ1(8g)



ポイント

ごぼうを洗う時に、たわしの代用としてアルミホイルをクシャクシャにしたもので表面をこすると、汚れが落ちます。

### ●作り方

- ①ごぼうはたわしで洗い、10cm位の長さに切り、ビニール袋に入れる。ビニールの上にフキンを置き、めん棒で軽くつぶれるまで叩く。
- ②ごぼうを取り出し、1cm幅の輪切りにし、5分程水にさらす。
- ③鍋に②とごぼうが浸る位の水を入れ、火にかける。沸騰したらアクをとり、弱火にする。
- ④10分程煮たところで、さとう・しょうゆを加え、水気がなくなるまで煮たら、すりごまを加えて全体に混ぜ合わせる。

ポイント

めん棒が無い場合はまな板の側面などを利用しましょう。