



簡単人気メニュー

*分量は4人分の量です。

ジャンジャン豆腐

<材料>

	豚肉	薄切り5枚
A	醤油	小2/3
	酒	小1弱
	厚揚げ	大判1枚
	人参	1/2本
	たけのこ	1/2本
	ねぎ	1/2本
	いんげん	2本
	ごま油	小2
B	味噌	大1弱
	さとう	大1弱
	醤油	小2/3
	酒	大1弱

<作り方>

1. 豚肉は一口大に切り、Aで10分くらい下味を付ける。
2. 厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、大きめの短冊切りにする。
3. 人参とたけのこは食べやすい大きさに短冊切り、ねぎは斜め切りにする。
4. いんげんは茹でて斜め切りにする。
5. ボールにBを入れて混ぜておく。
6. 中華鍋にごま油をしき、1を炒める。
7. 6に3を入れ、しんなりするまで炒める。
8. 7に2を入れて炒め、さらに5を入れて、からめながら炒める。
9. 火を止めて、4を入れ軽く混ぜて完成！

☺和風のマーボー豆腐のようで、子どもたちの食がすすむ一品です。
厚揚げのように弾力のあるもの、たけのこのように食物繊維の多いものはよくかんで食べる練習におすすめです。

《かむことの大切さ》

「よくかんで食べましょう！」という言葉かけ、誰もが耳にしたことがあると思いますがよくかんで食べるとどんな良いことがあるのでしょうか？

《よくかんで食べると・・・》

- ①だ液がたくさん出て、消化を助ける。虫歯予防になる。
- ②味覚の発達を促し、食べ物本来の味を味わえる。
- ③あごが発達して、発音が良くなる。表情が豊かになる。
- ④脳に流れる血液が増加して、脳の機能が活性化される。



《かむ習慣がないと・・・》

- ①だ液が出にくく、口内洗浄力が低下して虫歯になりやすくなる。
- ②偏食を助長する恐れがある。→将来、生活習慣病に繋がる恐れもある。
- ③あごの発育が悪くなり歯並びが悪くなる可能性がある。
- ④ごえん事故に繋がる恐れがある。



《いつもの食事をチェック！》

- かみごたえのある食材を避けていませんか？
- 食材を小さすぎ・柔らかすぎに調理していませんか？
- 汁物で流し込んで食べる習慣になっていませんか？
- 家族で食卓を囲んでいますか？

《よくかんで食べる子に育てたい・・・》

上のチェックを参考に、いつもの食事を見直すだけで、よくかんで食べる習慣が身につく環境に変わります。かみごたえのある料理を1回の食事に1品並べるなど、意識的に、かむ経験を重ねていきましょう。子どもは“まね”する天才！周囲の大人がよくかんで美味しそうに食べる姿を見せてお手本になりましょう。