

おまけ情報

カミカミ食材の選び方

- ① かたい食材（カリカリ、ポリポリ、シャキシャキと音のするもの）
- ② よく噛まないと飲み込めないもの
- ③ 噛み切りにくいもの

例えば…

野菜類（生野菜で食べる、ごぼうなどの根菜類、たけのこなど）

乾物類（切り干し大根や干しいたけなど）

きのこ類（えのき、しめじ、しいたけ、エリンギなど）

油揚げ、肉や干物など（肉や魚は加熱されることで固くなります）

りんごや梨など

※ カミカミ食材はお子さんの年齢や食べ方に合わせて選んでください。



歯を丈夫にする栄養素と多く含む食材について

<たんぱく質>
卵、魚、肉
大豆・大豆製品など

<リン>
米、豚肉、牛肉、卵など

<カルシウム>
牛乳・乳製品など

<ビタミンA>
ほうれん草、にんじん
レバーなど

<ビタミンC>
キャベツ、さつまいも
みかんなど

乳幼児期は歯が作られ始める大切な時期です。
色々な食材をバランスよく食べましょう♪

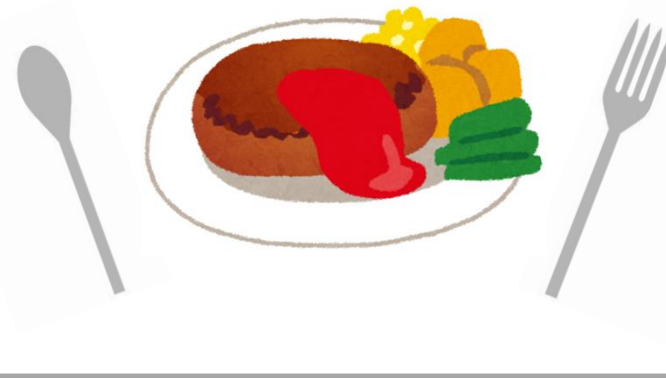


大崎市

Enjoy

おうちごはん ～カミカミレシピ編～

Recipe



噛むことの効果

- * だ液の量が増えるから、むし歯予防になる
- * 脳の働きを活発にして、記憶力や集中力アップ
- * 味覚の発達を促す
- * 丈夫なあごを育て、歯並びのスペース確保に繋がる
- * 筋肉をよく使うから、顔の表情が豊かになる
- * ゆっくりよく噛むことで満足感が得られる

よく噛むと
こんないいことが
あるよ！



- 噛む力をしっかり育てるためには、ある程度噛みごたえのある物を意識的にとり、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。
 - 食べるときに足が床についていると、体に力が入って噛む力がアップします。
- ☆ 栄養バランスのとれた食事とは、主食・主菜・副菜がそろった食事です。

カミカミメニューにするポイント

- 食材を少し大きめに切ろう
- 生野菜や噛みごたえのある食材をプラスしよう
- いくつかの食材を組み合わせよう
- 丼ものや麺より、定食のような組み合わせにしよう

これら料理のポイントの他、食べるときはテレビを消して、食事に集中できる環境にしましょう。また、食事での飲み物で流し込まないように、飲み過ぎに気を付けましょう。

Recipe

シャキシャキ★れんこんバーグ

…材料（4人分）…

鶏ひき肉 240g
A 酒 大さじ 1/2
塩 小さじ 1/4
片栗粉 大さじ 1
木綿豆腐 100g (1/4丁)
れんこん 50g (5mm角切り)
芽ひじき(乾) 4g
長ねぎ 50g (みじん切り)
サラダ油 大さじ 1/2

…作り方…

- ① ひじきは軽く洗って水で戻し、水気をきる。れんこん、長ねぎを切る。豆腐は水を切っておく。
- ② ボウルにひき肉と A、豆腐を入れて良く練る。粘りが出たら、ひじき、れんこん、長ねぎを加え混ぜ4等分にし、小判の形に丸める。
- ③ フライパンに油を熱し②を焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたをして弱火で6分程焼く。
- ④ お好みのたれをかける。
(大根おろしとポン酢など、お好みで！)

…ひと口メモ…

- ・トマトやレタスを添えると彩りが良いです。
 - ・れんこんをスライスして、はさみ焼きにしてもカミカミメニューになります。
- 【栄養価】 エネルギー 183kcal/たんぱく質 12.7g/脂質 11.3g/食塩相当量 0.4g

電子レンジで簡単♪2色ナムル

…材料（4人分）…

にんじん 50g (約 1/3本)
もやし 200g (1袋)
しょうゆ 大さじ 1
ごま油 小さじ 2
白ごま 大さじ 1

…作り方…

- ① にんじんは皮をむき千切りにする。もやしは洗って水気を切る。
 - ② 耐熱皿ににんじんともやしをいれ、水で濡らしたキッチンペーパーをかぶせて電子レンジ500wで5分加熱する。
 - ③ キッチンペーパーで水気を切ってしょうゆとごま油、白ごまを加えてあえる。
- ※加熱時間が足りない場合は時間を追加してください。

…ひと口メモ…

- ・水気をしっかり切るのがポイントです。海苔を細く切ってもおいしいですよ♪
- 【栄養価】 エネルギー 46.5kcal/たんぱく質 1.8g/脂質 3.3g/食塩相当量 0.7g