

しょくいくきょうしつ
食育教室

しっかりかんでおいしく^た食べよう！

令和5年9月23日（土・祝）



- ☐ ごはん
- ☐ エビのかきあげ
- ☐ 豚汁
- ☐ フルーツヨーグルト

なまえ
名前

エビのかきあげ



材料【4人分】

ヒメアマエビ	160g	◇酒	小さじ2
卵	1/2 個	◇さとう	小さじ1
ミニトマト	4個	◇薄口醤油	小さじ2
キャベツ	120g	薄力粉	大さじ4
ドレッシング	20 ml	揚げ油	適量

1

エビは水洗いして、キッチンペーパーで水分をとります。



2

ボウルに小エビと溶き卵、◇を入れて混ぜます。

揚げたり焼いたりすることで水分が減り、かみ応えが増します。

3

薄力粉を加えてさっくりと混ぜます。



4

食べやすい大きさにまとめ、160℃の油でカラッと揚げる。



5

キャベツを色紙切りにしてドレッシングで和える。ミニトマトは半分に切る。

付け合わせのキャベツは、太めのせん切りや色紙切りなど切り方によってかむ回数をふやせます。ドレッシングで事前に和えると食べやすくなります。

6

器に、4と5を盛り付ける。



できあがり

豚汁



材料【4人分】			
豚肉	100g	サラダ油	大さじ1
だいこん	100g	こねぎ	2本
にんじん	50g	水	800ml
ごぼう	30g	みそ	72g
こんにゃく	50g		
厚揚げ	1/2枚		

1

だいこん、にんじんは5mm幅のいちょう切りにする。ねぎは小口切りにする。



2

ごぼうは泥を落とし、皮や黒い部分をこそげ落とす。5mm幅の半月切りにして、5分ほど水にさらして水気を切る。



3

こんにゃくは色紙切りに切る。



4

厚揚げはサイコロ状に切る。

大ぶりに切ると、口の中で飲み込みやすくなるまでかむので、自然にかむ回数が増えます。

5

豚肉は一口大に切る。

複数の素材を組み合わせると、1種類の素材で作ったものよりかむ回数が増えます。

6

鍋に、サラダ油を中火で熱し、ごぼう、にんじん、だいこん、こんにゃく、豚肉を加え炒めていく。



7

水を加えて煮る。煮立ってきたら、アクをとる。



8

火が通ったら、厚揚げを入れ煮る。
みそを溶き入れ煮立ったら火を止めます。



9

器に盛り、ねぎをちらして出来上がり

うす味にすると、素材自体のもち味を味わおうとするため、かむ回数が増えます。

フルーツヨーグルト



【材料：4人分】

ヨーグルト	100 g
砂糖	小さじ2
りんご	100 g
なし	100 g
みかん缶	50g
パイン缶	60g

1

果物はひと口大に切る。



大ぶりに切ると、口の中で飲み込みやすくなるまでかむので、自然にかむ回数が増えます。

2

ボウルにヨーグルト、砂糖、1を入れ、軽く混ぜ、器に盛る。



かむことの大切さ

① 肥満を防ぐ

よくかんで食べると、満腹感を得られるので食べすぎを防ぎます。

② ストレスを発散

集中力を高めて、ストレスを緩和します。

③ 糖尿病予防

よくかむことで、血糖値を上げにくく、消費カロリーも増加します。

④ 記憶力アップ

脳が刺激され、あたまの働きを活性化します。

⑤ がん予防

よくかむことは、だ液の分泌を促し、発がん物質を抑制します。

カミング30

かむ時の目標は、ひと口で30回！



かむ回数が多い食べ物

豚肉、牛肉、いか、フランスパン、油揚げ、かまぼこ、レーズン、高野豆腐、おもち、根菜類、緑黄色野菜、りんご、なし、ナッツ類、豆類、こんにゃくなど

※ かむ力の成長にはお子さんそれぞれでペースがありますので、いきなりせんべいなど固い食べ物を与えるのは控えましょう。

食べにくい時期の注意

前歯が生え変わる時期（6～9歳ごろ）と奥歯が生え変わる時期（9～12歳ごろ）は一部の歯が抜け、上下の歯がかみ合わないので食べにくくなります。特に、奥歯が一時的に少なくなる時期は、そしゃくする能力が減退するため、硬くて大きい食品や小さな硬い小片などはかみつぶしにくいいため、丸のみのクセがつきやすいので注意が必要です。

また、食事に時間がかかったり、やわらかいものを好んで食べる傾向になりがちです。