

とっておきの子育ての話

保育者からの  
メッセージ



よくかんで食べていますか？  
よくかむとこんなにいいことが  
ありますよ。

平成18年1月編集・発行  
平成21年1月改訂  
平成24年9月改訂  
令和 8年3月改訂  
仙台市こども若者局  
幼稚園・保育部 運営支援課



## よくかむとこんなにいいことがあるよ



## いつものメニューに、ちょっとひと工夫で、かみかみUP！

☆みそ汁やスープには、冷蔵庫にある野菜を加えて具だくさんに。

☆カレーやシチューに入れる野菜は大きめにカットして、かみごたえをアップさせて。

☆パン粉のかわりにコーンフレークや砕いたクラッカーをフライの衣に使用して、カリカリ食感に。

**かむ力を育てるために、食材の形態や料理の食感などを工夫してみてもいいかがでしょうか。**