



# 食育だより

令和8年6月  
読谷村立保育所

## 6月は「歯と口の健康週間」

6月は「歯と口の健康週間」です。

丈夫な歯と口を育てるためには、歯磨きだけでなく、毎日の食事の中でよく噛む習慣を身につけることも大切です。

今回は保育所で実践している「噛む力を育てる工夫」と、家庭でも取り入れやすい「かみかみレシピ」を紹介します。



## 噛む力を育てる工夫 ～離乳後期から1歳児編～

1歳児クラスでは、積極的に手づかみ食べに取り組んでいます。

この時期の特徴は、“自分で食べたい”という意欲が湧いてくるので、自ら食べ物を手に取って口へ運ぶようになります。

前歯でかみ切る、舌を前後左右に動かす、歯ぐきや歯を使って噛む経験を重ね、食べる力やお口の発達を育てています。



★固さはどのくらい？ 親指と人差し指で潰つぶせる固さ。歯ぐきでもつぶせる固さ。

★カットの仕方は？ こどもの手でにぎれるサイズにすると◎ 半月切りやいちょう切りでも◎

★おすすめ食材は？ 根菜類・昆布・ブロッコリー・芋類・アスパラなどを煮込むだけ！しょうゆ等で味付けもOK

## かみかみレシピ紹介 ～幼児食編～

### 「おくらの粉チーズフライ」

材料

- ・オクラ 10本程度
- ・小麦粉 大さじ2
- ・水 大さじ2
- ・パン粉 適宜
- ・粉チーズ 適宜
- ・油



作り方

- ①オクラはガクを切る。
- ②小麦粉と水を混ぜあわせて衣をつくる。
- ③パン粉と粉チーズを混ぜ合わせる。
- ④オクラを②衣にくぐらせて、パン粉+粉チーズを付ける。
- ⑤180℃の油でからりと揚げる。

水とき小麦粉



※ひと口サイズにカットせず、1本丸かじり！が、かみかみを促すポイントです！

### 「魚のコーンフ레이크フライ」

材料

- ・白身魚や鮭など 4切れ
- ・塩 小さじ1/2～1
- ・小麦粉 大さじ2
- ・水 大さじ2
- ・パン粉 適宜
- ・コーンフ레이크 適宜
- ・油



作り方

- ①魚に塩で下味をつける。
- ②小麦粉と水を混ぜあわせて衣をつくる。
- ③パン粉とコーンフ레이크を混ぜ合わせる。  
(コーンフ레이크は少し砕くと魚にくっつきやすくなります)
- ④魚を②衣にくぐらせて③のパン粉を付ける。
- ⑤180℃の油で揚げる。

※コーンフ레이크のザクザク食感が楽しく美味しく食べるポイント♪  
お魚のかわりに鶏肉でもOK。

