

保育園で登場するレシピ かむかむ海藻サラダ

材料 (4人分)

カットわかめ	大1(4g)
切干しだいこん	10g
こいくちしょうゆ	1
本みりん	1
キャベツ	160g(1/8玉)
にんじん	60g(1/3本)
しらす干し	30g
砂糖	小2
食酢	小2
こいくちしょうゆ	小2
ごま油	小1

作り方

カットわかめ・・・水で戻す
切り干し大根・・・分量のしょうゆ・みりんできちんと煮る
キャベツ・人参・・・千切りにしてサッとゆでる
しらす干し・・・ゴミなどがあれば取り除く

分量の調味料で和える

噛むを意識するポイント！

切り干し大根は少し長めに切る
キャベツはやわらかくしすぎない
ごまを追加しても◎

近年は、食の多様化や食べやすい食品の増加により、『噛む力』が育ちにくい傾向がみられています。

噛むことは顎や口周りの筋肉の発達だけでなく、唾液の分泌を促し消化吸収を助ける大切な働きがあります。

また、よく噛むことで食材の味・香りをしっかり感じることができ、満腹中枢が刺激されることで食べ過ぎの予防にもつながります。

乳幼児期は、噛む力や飲み込む力を育てる大切な時期です。

給食でも海藻や根菜、小魚など噛み応えのある食品をとりいれながら『カミカミ』を意識した献立作りをこころがけています。

ご家庭でも『よく噛んで食べると美味しいね』『シャキシャキするね』といった食感を言葉にしながらかんたんに食べる経験を増やしていきるといいですね♪

このかむかむ海藻サラダは甘くさっぱりした味付けなので子どもも食べやすく暑い時期におすすめなサラダになっています。

是非、ご家庭で作ってみてはいかがでしょうか。

