



かみかみサラダ



材料と分量の目安	子ども5人分	作 り 方
きゅうり	60g	① きゅうりはせん切りする。 にんじん、ごぼうはせん切りしてからゆでる。 ② さきいかは食べやすい大きさに切り、少量の湯をかけて 柔らかくしておく。 ③ Aの調味料を混ぜ合わせ、①と②を和える。 ※保育園ではさきいかは2オクラ以下は除いています。
ごぼう	60g	
にんじん	50g	
さきいか	15g	
マヨネーズ(25g)	大さじ1.5	
A ごま油 (2.5g)	小さじ1/2	
しょうゆ (4g)	小さじ2/3	

ひとくち入れたらかむ習慣づけを!!

よくかんで食べることで、子どもの頃からの生活習慣病予防対策にもつながります。

ひ・肥満予防 み・味覚の発達 こ・言葉の発音がはっきり の・脳の発達
 は・歯の病気の予防 が・がんの予防 い～・胃腸の働きをよくする
 ぜ・全身の体力向上と全力投球

かむ効用について、学校食事研究会が標語にしました「ひみこ（卑弥呼）のはがい～ぜ」
 昔は現代人に比べて、噛む回数が何倍も多かったと考えられています