6月 食育だより

令和６年５月28日
しんあい保育園

ゆっくりよく噛むことの大切さ

「食べる機能」は生まれてから学習して獲得する機能です。子どもは、食べる体験を積み重ねながら、食材に応じた咀嚼や嚥下ができるようになります。「よく噛んで食べること」の目的は、食事をおいしく、楽しく、安全に食べることです。子どもの発達に合わせた食事支援を心がけましょう。

★「ゆっくりよく噛む」メリット★

① 脳の働きを活性化する
咀嚼により脳に流れる血液が増加。脳細胞が刺激されて脳の働きを活発にする。

② 味覚の発達を促す
唾液が出て、食べ物そのものの味を感じることができる。

③ 胃腸の働きを助ける
唾液と混ぜ合わせながら食べ物を小さくすることで、消化しやすくなる。

④ 肥満を予防する
ゆっくりよく噛むことで満腹感が生まれ、食べすぎを防ぐ。

⑤ 言葉の発音がはっきりする
口の周りの筋肉をよく使うことで、発音がよくなり、表情も豊かになる。

⑥ あごが発達する
咀嚼の刺激によりあごの骨が成長し、永久歯が正しく並ぶスペースができる。

⑦ 虫歯を予防する
唾液で歯を洗浄することができるため、口の中をきれいに保つことができる。

★「ごはん」で練習★

毎日食べているごはんは、意外に噛みごたえのある食品です。ごはんは、噛めば噛むほど甘みを感じることができるので、咀嚼の練習には最適です！

注目ポイント

① 一口量が適切かどうか確認しましょう。
② 食べ方を観察し、一口ごとに噛む回数を増やすように支援しましょう。
③ 口の中に食べ物がなくなってから、次の一口を食べるようにすすめましょう。

※飲み込むことを促すのはやめましょう。ゆっくりとよく噛むことができれば、自然と飲み込むことができ口の中から食べ物がなくなります。

★ばなな組職員イチオシメニュー★

21日　ごはん　アジフライ　ごまドレサラダ　みそ汁　ゼリー

箸で食べ進められる子が増えてきました。「みて～！」と箸でつまんで見せてくれたり、「これであってる？」と持ち方を確認する子もいます。最後に箸でお皿の中身を集まれするのがまだ難しいので、そこはスプーンを使ってお皿をピカピカにしています。

※スプーンの三点持ちが定着していない子もまだ多いです。ご家庭でも練習をお願いします♪