

食育だより



12月 清心保育園
江島・下見

今月はそしゃくについてお伝えしたいと思います。現代の食事は柔らかいものが増え、「丸飲み」や「噛めずに出してしまう」といった悩みも多く聞かれます。噛む力をつけることは乳幼児期にとって大切なことです。やわらかい食べ物ばかりではなく、かみごたえのある食べ物も組み合わせ、食事をするように心がけましょう

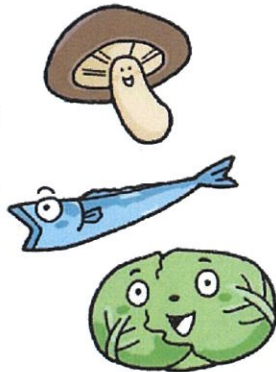
よく噛んで食べよう！



「モグモグ、カミカミ」と言っても、どうするのかがわからない子どもには、子ども自身の手で奥歯を触らせて「ここでカミカミするよ」と伝え、「かんだらどんな音がするかな？ どう、聞こえたかな？」「かんだらどんな味がしてきた？」などと、自分がしっかりかむことで感じる感覚を、言葉にできるように働きかけます。食べ物のかみごたえを楽しみながら、ゆっくりと味わって食べましょう。

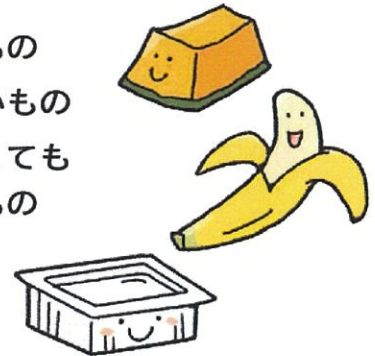
かみごたえのある食べ物

- ・かたいもの
- ・繊維質が多いもの
- ・よくかまないと食べられないもの



かみごたえのない食べ物

- ・やわらかいもの
- ・加工度が高いもの
- ・よくかまなくても食べられるもの



よくかむことの効果



よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。



あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。



よくかむとだ液がでて食べものの飲み込みや消化・吸収を助けます。



かむことによって出ただ液の働きで、虫歯を予防します。

