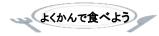
# 11月の たべものだより

## 11月8日は"いい歯"の日 「ゆっくり噛んで食べる」ことの大切さ





子どもにとって食べることは、「遊び」と並んで大きな関心ごとであり、生活の中心です。 特に機能発達が著しい乳幼児期の「食べること」は「栄養を摂取すること」だけにとどまりません。 食事をおいしく、安全に食べるため、いい歯の日をきっかけに「噛むこと」を見直して みませんか?



なぜ、噛むことが大切なの?

### 消化・吸収にいい

よくかむ(口やあごを動か す)ことで、食べ物は細かく くだかれ、だ液と混ざり 合って胃へ送られるので 消化を助けます。

胃の負担を少なくして くれるので、胃腸の調子 もよくなります。だ液の 量はかむ回数にほぼ比例し、 固いものや水分の少ない ものほど多く出ます。

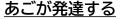


### 食べすぎを防ぐ

よく噛んでゆっくり食べる人の 方が、早食いの人に比べて肥満に なりにくく、野菜などに含まれる 「食物繊維」を多く摂取する傾向 があります。ゆっくり噛む習慣は、 将来の生活習慣病予防につながり ます。

### 脳や言葉の発達

噛むことで、脳に血液がたくさん 流れ、脳に栄養分も送られるので、 脳の働きをよくして くれます。



よく噛むことであごの周りの 筋肉が刺激を受け、その刺激に よってあごの骨が成長します。 歯並びのためにも、あごの発達 を促し、永久歯が正しく並ぶス ペースを確保することが大切で す。

日本人の噛む回数は、一世紀ほど前と比べても 半数以下に減っています。忙しい生活の中で、 手軽に短い時間で食べられる物が好まれるよう になったことが原因だといわれています。



#### ☆ 噛む機能を育てる ☆

お子さんの食べている様子をよく観察し、発達に合わせて調理を行うことが大切です。

◎「よく噛む」とは、ほっぺたやあごを動かす回数を増やすこと 最近はあごを上下だけで、左右に動かすことが苦手な子が増えています。 硬いものをガチガチと噛むのではなく、モグモグと口を閉じた状態でよく 噛んでゆっくり食べることが大切です。





× 口を開けた状態での上下の動き O 口を閉じた状態での上下・左右の動き

◎お子さんに合わせた調理形態にする



硬いものを嫌う場合は、刻んで小さくするの ではなく、大きいままやわらかくして順次 硬くしましょう。

#### ☆時間と心にゆとりをもつ☆

食べている時に「早く食べなさい」と急がせると、噛まずに飲み込む癖がつきやすくなります。 お子さんの食がすすまない時には声をかけたり、一口食べさせてあげたりして周りの大人が おおらかな気持ちで接してあげることが大切です。

#### ほうれん草の のりサラダ(幼児4人分) 11月の献立紹介

ほうれん草 100g 油 小さじ1/2 30g 人参 酢 小さじ1 小さじ1・1/3 切干大根(乾) 12g 砂糖 焼きのり1/2枚(ひとり1/8枚) 醤油 小さじ1弱

- ① 切り干し大根は袋の表示通りに戻し、食べやすい 長さに切り、さっとゆで水けをしぼる。 人参は千切り、ほうれん草は食べやすい大きさに 切り、各々ゆでて水けをしぼる。
- ② 調味料Aと①、ちぎったのりを和える。

保育園ではささみやしらすなど入れ、その時々でアレンジしています。 また、子供たちは食育体験として、自分で"のり"をちぎりサラダを作っています。 お家でも作ってみてね。