

11月の たべものだよ



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事であり、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？

よくかんで食べよう

なぜ、噛むことが大切な？

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、だ液と混ぜ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。



あごが発達する

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
最近で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 ○ 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。

11月の献立紹介 ほうれん草の のりサラダ (幼児4人分)

ほうれん草	100g	A	油	小さじ1/2
人参	30g		酢	小さじ1
切干大根(乾)	12g		砂糖	小さじ1・1/3
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。