



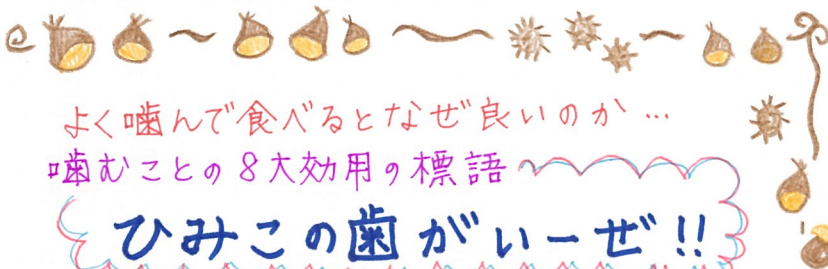
食育だより

10月

ねらい：しっかり噛み、素材本来の味を味わう。
：正しい姿勢で食べようとする。

よく噛んで食べる事の大切さ

離乳期～3歳頃はしっかり噛んで食べるトレーニングの時期です。『かむ』という機能を育てる為にも『よくかんで食べる習慣』を身につける事が大切です。不適切なくせが形成されてしまうと、飲み込めない子・偏食のタライ子など問題が残ってしまいます。




よく噛んで食べるとなぜ良いのか...


噛むことの8大効用の標語

ひみこの歯がいーぜ!!

- ① 肥満防止 → 脳の満腹中枢を刺激し、食べすぎを防ぎます。
- ② 味覚の発達 → よく噛んで食べる事で、食べ物の味が分かります。
- ③ 言葉の発音が明瞭 → 口の周りの筋肉が発達し、大きな声でお話ができ、上手に発音できるようになります。
- ④ 脳の発達 → 脳細胞を活発にし、子どもの知育を助けます。
- ⑤ 歯周病予防、歯茎の形成 → た唾液がたくさん分泌され、口の中をきれいにします。
- ⑥ がん予防 → た液中の酵素には、発がん物質の発がん作用を消す働きがあります。
- ⑦ 胃腸快調 → 消化酵素がたくさん分泌され、消化を助けます。
- ⑧ ぜ 全力投球(元気のもと) → カを入れ頑張りたい時に、歯をくいしばる事で力が沸きます。

9月17日(土) 
 祖父母参観にご参加
 ありがとうございます。
 当日は、ミニミニメロンパン、
 ココアクッキー、りんごジュース
 (2歳児)を東屋でみんなでお食べしました。

離乳期に柔らかい食べ物で噛む練習を積み重ねて、2歳頃までには、しっかりと噛んで食べられる様になる事が望ましいと考えます。



噛む力を育てるヒント

- ① ごぼう、きのこ類、りんごなど、歯ごたえのある食材を利用する。
- ② 具材は一回り大きめに切ったり、きゅうり・人参をスティック状にして食べる。＊成長に合った固さにしましょう。
- ③ 柔らかい食感の中に、硬めの食感の食材と一緒に食べる事で、更に機能が高まり噛む力が育つ。
- ④ テレビを見ながら、悪い姿勢での食事、食べ物をお茶・水などで流し込んでしまうと、噛む力が弱くなる。