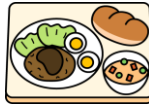




ほかほか

令和5年6月
亀有りりおっこ保育園
前田



「ゆっくりとよく噛んで食べる」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。今回は、食事をおいしく、安全に食べるために、「噛むこと」に注目をして、幼児期に獲得したい食べ方についてお伝えします。

☆噛む回数が減っているって本当？

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、手軽に短時間で食べられるものが好まれるようになったことなどが原因だと言われています。

	弥生時代	鎌倉時代	20世紀初頭	現代
1食の 咀嚼回数	3,990回	2,654回	1,420回	620回
咀嚼時間	51分	29分	22分	11分

「よく噛む」とはほったやあごを動かす回数を増やすことです。食べ物を食べる時には、あごを上下、左右に動かしますが、最近では上下だけで、左右に動かすことが苦手な子どもが増えています。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。

☆なぜ、噛むことが大切なの？

- **唾液が分泌される**
よく噛むことで、唾液の分泌量が増え、食事の消化や吸収を助けます。また、唾液は口の中の汚れを洗い流してくれるので、口の中をきれいに保ち虫歯を予防します。
- **食べ過ぎを防ぐ**
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。ゆっくりよく噛む習慣は、将来の生活習慣病予防につながります。
- **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、永久歯が正しく生え並ぶスペースを確保することが大切です。

☆幼児期に獲得したい食べ方

- 食べ物を見て認識する
• 意欲的に食べようとする
- ゆっくりよく噛む
(咀嚼回数が多い)
• 鼻呼吸で口を閉じて食べる
- ある程度の時間で
食べ進めることができる
- 姿勢よく食べられる
• 座位のバランス(体幹)がとれる
- 手と口が協調して動き
こぼさずに食べられる
• 食具を適切に使う
- 適切な量を口に運ぶ
• 適量をかじり取る

タコライス

- 米 2合
- 豚ひき肉 200g
- 玉ねぎ 1/2個
- トマト 1/2個
- レタス 1/4個
- ケチャップ 大2
- ウスターソース 大2
- カレールー 1かけ
- ピザ用チーズ 適量

- ①玉ねぎをみじん切りにする。トマトは角切り、レタスは太めの千切りにする。
- ②鍋に油をひき、にんにくしょうがを炒めたら豚ひき肉を加え色が変わるまで炒めたら玉ねぎを加える。
- ③油が回ったら鍋にひたひたの水を加え、玉ねぎが柔らかくなるまで煮込む。
- ④③にカレールー、ケチャップ、ウスターソースを入れ味を調える。
- ⑤炊きあがったご飯にレタスをのせ、④のひき肉とピザ用チーズ、さらに角切りトマトをのせて出来上がり。

きりん組がそら豆の
さやむきをしました



誕生日プレート



誕生日ケーキ