

食育だより 12月号

噛む力を育てましょう



村雨こども園

村雨こども園愛分園

村雨こども園なぎさ分園

噛む力というと、硬いものを食べる能力だけでなく、食べ物の大きさや硬さ、食感に合わせて食べ方を調整したり、食べ物をかじり取ったりする力も大切です。

噛む力が育つと、子どもたちの食べる力が向上し、健やかな成長につながっていきます。

よく噛んで食べると、いいことがたくさん！

肥満予防	言葉の発音をはっきり	消化・吸収を助ける	歯並びが良くなる
	あ い う え お 		
よく噛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。	口の周りの筋肉が鍛えられて、きれいに発音出来るようになります。	よく噛むとだ液が出て食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。	噛むことによって、あごの骨が発達し、歯並びが良くなります。

Q. 噛む力を育てるには、どんなことをすればいい？

A. 色々な食感の食材や、食べ方を体験しましょう

シャキシャキした野菜、弾力のある肉、少し筋のある青菜、きのこや根菜など色々な食感の食材を食べているうちに、少しずつ噛む力が育ってきます。

カレーライス、焼きそばなどは、子どもが大好きですが、よく噛まずに飲み込んでしまいがちです。トッピングに野菜やきのこのソテーをのせると、手軽にカミカミメニューになります。また、おやつに噛み応えのあるものや、食感の楽しいもの、歯でかじり取る練習ができるおにぎりやスティック状のトーストを食べるのもおすすめです。

A. 子どもの食べる様子をよく見て、言葉がけをしましょう。

しっかり噛んでいるか、丸飲みになっていないかなどをよく見て、「カミカミしようね」と大人がお手本を見せながら言葉がけをしましょう。また、食べ物をかじり取る動作は、慣れないと難しいため、ガブッなどの効果音をつけながら教えてあげるのも良いです。

お口の中で音が楽しい♪ポリポリサラダ

★材料（小鉢4つ分）

- ・切り干し大根：1袋（30g）
- ・きゅうり：2分の1本
- ・にんじん：2分の1本
- ・ツナ缶：1缶
- ・コーン：1缶
- ・お好みのドレッシング（ごまドレ、中華など）

★作り方

- ①切り干し大根はさっと洗って、耐熱容器にかぶるくらいの水と一緒に入れ、ラップをかけて電子レンジ（600w）で3分30秒加熱する。粗熱が取れたら水気をしぼっておく。
- ②きゅうりと人参は千切りにし、塩をふって少し置き、しんなりしたら水気をしぼる。
- ③すべての食材を合わせ、お好みのドレッシングで和える。

「お口の中でどんな音がするかな？」などと声掛けをすると、噛むことを自然に促すことができます。

