

噛む力を育てましょう



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、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!

<p>肥満予防</p> 	<p>言葉の発音をはっきり</p> <p>あ い う え お</p> 	<p>消化・吸収を助ける</p> 	<p>歯並びが良くなる</p> 
<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>

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、声掛けをしましょう。

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声掛けをしましょう。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。

今月のレシピ紹介

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: 1/2本
- ・にんじん: 1/2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きゅうりとにんじんは千切りにし、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。