



給食だより









ゆっくりよく噛むことの大切さ

「食べる機能」は、生まれてから学習して獲得する機能です。子どもは、食べる体験を積み重ねながら、食材に応じた咀嚼や嚥下ができるようになります。「よく噛んで食べること」の目的は、食事をおいしく、楽しく、安全に食べることです。子どもの発達に合わせた食事支援を心がけましょう。

★「食べる機能」の発達について

離乳期以降、子どもの「食べる機能」は著しく発達します。子どもの「食べ方」をよく観察しましょう。

押しつぶし機能	すりつぶし・咀嚼機能	前歯でかじり取る機能
口を開けて舌と上あごで押しつぶす	左右に動かしながら歯茎や歯ですりつぶす	一口量を覚えて適量をかじり取りながら食べる
		
【NG】口を開けて食べる 上手に噛めず丸飲みになる	【NG】ガチガチと上下に動く 上手に噛めない	【NG】口に詰め込む 上手に噛めない・飲み込めない
		

★「ゆっくりよく噛む」メリット

噛むことは安全に食べるために重要なだけでなく、健康にも影響を与えます。

・脳の働きを活性化する

咀嚼により脳に流れる血液が増加。脳細胞が刺激されて脳の働きを活発にする



・言葉の発音をはっきりする

口の周りの筋肉をよく使うことで、発音がよくなり、表情も豊かになる



・味覚の発達を促す

唾液がでて、食べ物そのものの味を感じることができる



・あごが発達する

咀嚼の刺激によりあごの骨が成長し、永久歯が正しく並ぶスペースができる



・胃腸の働きを助ける

唾液と混ぜ合わせながら食べ物を小さくすることで、消化しやすくなる



・むし歯を予防する

唾液で歯を洗浄することができるため、口の中をきれいに保つことができる



・肥満を予防する

ゆっくりよく噛むことで、満腹感が生まれ、食べ過ぎを防ぐ



★「よく噛むこと」につながる食環境

人は食べ物を目を見ると、自然に唾液がでて、消化の準備を始めます。食事の時には、おもちゃやテレビなど、気がそれるものを遠ざけて、食事に集中できる環境を作ることが大切です。また、意欲的に食べるためには、空腹で食事の時間を迎えることも大切です。



★「ごはん」で練習

毎日食べているごはんは、意外に噛みごたえのある食品です。ごはんは、噛めば噛むほど甘みを感じることができるので、咀嚼の練習をするには最適です！

注目ポイント

- 一口量が適切かどうか確認しましょう。
- 食べ方を観察し、一口ごとに噛む回数を増やすように支援しましょう。
- 口の中に食べ物がなくなってから、次の一口を食べるようにすすめましょう。



飲み込むことを促すのはやめましょう。ゆっくりとよく噛むことができれば、自然に飲み込むことができ口の中から食べ物がなくなります。

5/24(金)はお誕生会のおやつメニュー、バナナマフィンでした。みんなおかわりして、たくさん食べてました!!

