

社会福祉法人 虹福祉会 瀬戸こども園 2021年2月19日(金) 土橋・松井

毎月 19 日は食育の日です。2 月は『咀嚼(噛む)』についてお話します。

なぜ、食事の際に"よく噛んで食べる"事が大切だと思いますか?食べ物が喉に詰まらないようにするのはもちろんですが、子どもにとっては『あごの発達』にとても大切で、<u>骨格形成や歯並び言葉の発音</u>などの成長にも大きく関わります。また、よく噛む事で口周りの筋肉もほぐれて、表情豊かになっていきますよ(\*^▽^\*)

また次に挙げるように、咀嚼が大切な理由は他にもたくさんあります。



ゆっくりよく噛んで 食事の時間を楽しみましょう♪

## ②食べすぎ防止

噛むことで、満腹中枢が刺激され "お腹いっぱい"という感覚を 作り出します。



噛むことの大切さ



## ③消化を良くする

小さく噛んでから 体内に送ることで消化しやすく 身体の負担も減ります。

## ④味が良く分かる

噛むことで、食材の味を しっかり感じることができます。

参照: 食に関する指導の手引き

## ◇噛む事を習慣づける為に◇

- ・乳児には、食事の際の<u>声かけ</u>がとても大切!咀嚼を促せるよう、楽しく明るい雰囲気を作り ましょう☆
  - (例)「きゅうりは噛んだらどんな味がするかな~?」「カミカミしようね」等
- 幼児はかたい食べ物に徐々にチャレンジしてみると良いですね!
  - (例) りんごなどから始まって、柿やするめ等
  - ※初めて食べる時は大人の目が届くよう配慮しましょう。また、歯の生え変わり時期には十分注意して下さいね♪
  - ★日々の食事の際に少しずつ意識していけるよう、園でも引き続き知らせていきますね(\*^▽^\*)