



# 給食だより

社会福祉法人  
虹福社会  
瀬戸こども園  
2023年2月17日(金)  
土橋・松井  
岡本

毎月19日は食育の日です。2月は『咀嚼(そしゃく)』についてお話します。

皆さんは、食事の際ゆっくりよく噛んで食べていますか？また、何回くらい噛んでいるか数えてみたことはありますか？一口食べたら10回、かたい物は20回噛むと良いと言われています。噛むことは、体にとってとても大切な働きをしており、良いことがたくさん！！切り方や使う食材などの工夫で意識できるので、それも併せて紹介していきますね(\*^^\*)

## <噛むことの大切さ>

ひ

肥満予防・・・満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを防ぐ

み

味覚の発達・・・噛むことで、食材の味をしっかりと感じる事ができる

こ

言葉の発音がはっきり・・・顎が発達し、歯が正しく生え揃って、噛み合わせがよくなる

そのため、自然に正しい口の開き方ができ、正しい発音ができるようになる

の

脳の発達・・・脳に流れる血液の量が増えて脳を刺激し、記憶力や集中力が高まる

は

歯の病気予防・・・唾液が多く出ることによって口の中をきれいにする(抗菌作用)

が

がん予防・・・唾液にはがんを抑制する作用があるため、唾液が増えることで予防に繋がる

い

胃腸の快調・・・小さく噛んでから体内に送ることで、消化しやすくなり身体への負担が減る

ぜ

全力投球・・・歯や顎が発達することで噛み締める力が強くなり、力が湧く

弥生時代の卑弥呼の食事は、噛む回数が現代の食事の6倍！  
卑弥呼はよい歯や歯ぐきをしていたという想定からこの語呂がうまれました☆



ひみこのはがいらせ

## <習慣づけるために>

★切り方を工夫してみましょう！

(例:きゅうりの輪切り→乱切り サラダの千切り→さいの目切り)

★幼児は固い食べ物にも徐々にチャレンジしてみましょう！

(例:食物繊維の多い野菜、昆布、りんご など)

