

# 給食だより



平成 30 年 10 月

普段、何気なく行なっている「噛む」という動作。保育園のお子さんの中には噛めない姿も見られます。ご家庭では、よく噛んで食べていますか？

## ★噛むことって、どうして大切なの？

- ①あごが発達し、歯並びや筋肉、姿勢にも影響する。
- ②だ液の分泌が増え、食べ物を消化吸収しやすくする。虫歯を予防する。
- ③満腹中枢が刺激され、満腹感が得られ、食べすぎを防ぐ。
- ④脳が刺激されて血液の流れが活発になり、脳が活性化される。
- ⑤気持ちを落ち着かせ、集中力を高める
- ⑥顔面や顎の筋肉が発達し、豊かな表情が生まれる



その他にも、言葉の発音がはっきりする、ストレスを抑制する、といった効果もあります。噛むといふことがいっぱいありますね！

## ★噛む力は歯の成長に伴って少しずつついていきますが、同時に練習も必要です。お子さんの噛む様子をよく見て次の3点を実践してみましよう。

### ①食べ物のかたさや大きさを加減しましょう。

3歳頃までは歯を使った咀嚼がまだ十分発達していないので、無理にかたい食品を与えると噛む力が育たず、偏食の原因に。また、やわらかすぎたり、小さすぎたりしても丸飲みになってしまいます。3歳を過ぎた頃から適度に噛みごたえのあるものを与えるようにしましょう。

### ②噛む動作を子どもに見せましよう

「よく噛んで！」と言っても子どもにはまだその言葉が理解できない場合があります。子どもは大人のまねが大好き。前歯でかじり取って奥歯で噛みつぶす。一緒に食卓を囲み、大人が実演して伝えましよう。奥歯のあたりを外から触ってあげると意識しやすいですよ。

### ③子どもの興味を引くような言葉がけをしましよう

## ★よく噛んで食べるということは、ゆっくり食べるということ。

ゆっくり食べられるような食材を選んだり、料理方法などを工夫したりして食べ物の味・におい・舌触りなどを十分に味わえるようにしていきましよう。

この時期に食べ物をしっかり噛み、味わい、お子さんの食べる力を豊かに育てていきましよう。

## 保育園メニューを家庭でも！

### ♪豆腐ステーキ きのことあんかけ♪

【材 料】 幼児 4 人分 木綿豆腐 200g 片栗粉 ごま油  
椎茸 20g しめじ 25g えのき 30g  
濃口しょうゆ 8g みりん 6g だし汁 180g 片栗粉 ごま油

### 【作り方】

- ① 豆腐は厚みを半分にし、四等分にしてペーパーで水気を切っておく。
- ② きのは食べやすい大きさに切り、だし汁、調味料で煮て、片栗粉でとろみをつける。最後にごま油を加える。
- ③ ①に片栗粉を付け、ごま油を敷いたフライパンで両面焼く。
- ④ ③に②をかける。