

※今月のテーマは「時間内によく噛んで食べよう」です。

私たちは毎日いろんな食べ物を噛んで食べています。普段はあまり意識していないことかもしれませんが、噛むという事は、体にとってとても大切な働きをしています。よく噛んで食べるとどんな体に良いことがあるのでしょうか？噛む事の効果について考えてみましょう。（一口20回噛むようにしましょう。）



～よく噛むとこんないい事があるよ！～



★ひまん予防・少しの量でもお腹いっぱいになるよ！



★味覚の発達・色々な味を楽しめるようになるよ！

★言葉がハッキリ・口を上手に動かすトレーニングになるよ！



★脳が元気に・頭のスイッチが入るよ！



★虫歯予防・ツバがたくさん出て、虫歯菌が弱くなるよ！

★ガン予防・病気になりにくい体を作るよ！



★胃腸が元気に・お腹のスイッチが入るよ！



★全力を出せる・歯をくいしばる力がつくよ！



## <子どもが時間内に食べない・食事に集中しない時>

### 《周りの環境に気が散る》

まずは周りの環境をチェックしてみましょう。テレビを見ながら食べさせていませんか？子どもはテレビからの音や映像に興味を引かれているのかもしれませんが、食事に集中できるようにテレビを消しましょう。

### 《お腹が空いていない》

運動量が足りていないという事はありませんか？食事の前に十分身体を動かしてお腹が空いていれば、ご飯も食べるはず。身体を動かす活動をどんどん取り入れてみましょう。

### 《食事の前をしていた事が気になる》



食事の前をしていた遊びなどに、まだ気持ちが残っていませんか？食事の前に遊んでいたら、その遊びが切りよく終わるように「あと少しでご飯よ」と声を掛けてあげましょう。そうして、思い残すことがないようにして食卓に向かわせましょう。

### 《そもそも食べる事自体に興味がない》

食の細い子など、生まれつきあまり食べることに興味を示さない子もいます。もし、そのために虚弱体質だということだけでなく、元気に動き回っているなら、食べさせることにあまり神経質にならず、すぐに食べ終わるような量や内容にして、とりあえず食べている間は座るということを徹底させていきましょう。身体が成長していけば、身体が栄養を欲しますから落ち着いて食べるようになるでしょう。

