



※今月のテーマは「時間内によく噛んで食べよう」です。

子ども達は毎日の食事を通して、噛む練習を積み重ねていきます。「よく噛んで食べようね♪」というセリフは誰もが小さい頃や子ども達に聞いたり、話したりしますよね！皆さんはどうして「よく噛んで食べる」ことが大切か知っていますか？

今月は「よく噛む」という事がどう大切なのかを紹介していきたいと思います☆



「よく噛む」ことで得られる事



《顔の筋肉を鍛える》

よく噛む事は、顎などの筋肉をたくさん動かすため口が開きやすくなり、言葉の発音がはっきりしたり、表情筋が鍛えられます♪

《消化を助ける》

よく噛むことで、消化酵素が入っている唾液を分泌が活性化し、胃や腸の負担が軽くなると言われています。

《口の健康を守る》

よく噛むことで唾液が大量に出るため、虫歯菌などの病原菌の増加を防ぎます！

《食べ過ぎを防ぐ》

よく噛むことで食べるペースがゆっくりになると大脳に満腹信号が送られ、すぐに満腹を感じ、食べ過ぎを防ぐことができます☆

《味覚が豊かになる》

「味」は舌の「舌乳頭」という部分で感じることができ、唾液により溶けて水分を含んだ状態がより味が感じやすいと言われており、いろんな食材をたくさん噛んで食べる事で、様々な味を感じ、味覚が豊かになります♪



噛む力をつけるための調理助法ポイント！



☆噛み応えのある食材を多く使ってみる。



繊維質の多い野菜・弾力のある食べ物を使う。



☆大きく切る。(年齢に合わせて)

すぐに飲み込めない大きさに切る。



※近年噛む力が弱く誤飲、窒息などの事故が多いため、食事の際は必ず子ども達から目を離さないようにしましょう！



☆加熱時間と水分量に気をつける。



柔らかくなりすぎないように、炒める時間や茹でる時間に気をつけ、水分量をできるだけ少なくするなど。

