

# ☆Kitchen letter☆

H30年8月 栄養士 中山 綾佳

## ☆噛むことの大切さを知ろう☆

近年、よく噛まないで食べる子どもや、噛めない子どもが増えているといわれています。よく噛んで食べることは、子どもの健全な成長発達に欠かせない生活習慣であり、とても大切なことです。しかし、噛む能力や機能は、生まれながらに備わっているものではなく、学習することで身につけていきます。幼児期から”噛む”学習をしっかりとおこない、生涯にわたっての健康習慣を身に付けましょう。

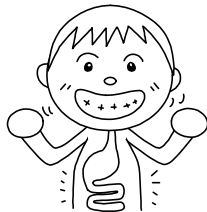
### 1. 噛むことの効果

噛むことは体内物質の分泌や機能の発達を促進させる機能があります。また、顔の筋肉の発達により、言葉の発音を明瞭にすることや力を出すことにもつながります。

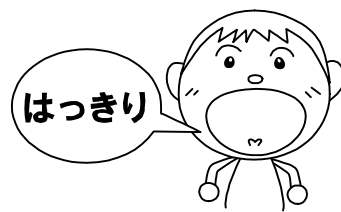
歯の病気予防



胃腸の動きを促進



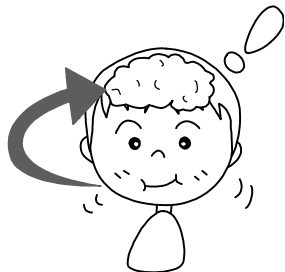
言葉の発達



味覚の発達



脳の発達



全身の体力の向上



### 2. 噛む力を養う工夫

- ① 硬さの異なる食品をバランスよく  
食感の良い食べ物も用意し、楽し食事にしましょう。
- ② 野菜は細かく切りすぎない  
噛むために適度な大きさに切りましょう。
- ③ 食べるときは姿勢よく  
噛む力は姿勢と関連があります。足がつく椅子で食べると、噛む力がより高まります。
- ④ 虫歯を作らない  
噛みたくても噛めない状況は作らないようにしましょう。



HAPPY BIRTHDAY!

今月のパースデーメニューもお楽しみに！

