

☆Kitchen letter☆

H31年1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。

<よく噛んで食べると…>

- ①噛めば噛むほど、唾液の分泌により、消化吸収がよくなります
- ②よく噛むことで、食べ物本来の味を味わうことができます
- ③噛むことで、歯茎の血行が良くなり、健康な歯の土台を作ります
- ④よく噛むと、虫歯や肥満の予防につながります
- ⑤噛む動作は、あごや顔の筋肉を発達させます
- ⑥よく噛むと、脳細胞が刺激されて、脳の機能が活性化されます

★おいしく食べる！噛み噛み料理★

”お子様の大好きな味付けで噛み噛み食材をおいしく食べましょう。
旬のごぼうはほかの時期のごぼうよりも柔らかく、噛む学習にとてもよい食材になります。
また、おやつにも噛み噛み食材を上手に取り入れていくといいですね。”

● 噛めるようにするポイント



食べる意欲を育てる

「食べたい！」という意欲がないと噛まないこともあります。空腹で食べることができる環境を作りましょう。



しっかりと噛む食べ物を避けない

子どもが食べにくそうだからと避けることなく、食べやすいものの中に混ぜるなどしましょう。



小さく切りすぎない

食べやすいように小さくきることも大切ですが、少し大きめのものも食べさせましょう



やわらかくしすぎない

噛む必要がない食事ではなく、大人よりも少しやわらかいぐらいにしましょう。

HAPPY BIRTHDAY!

今月のバースデーメニューもお楽しみに！

