

☆Kitchen letter☆

2020年12月 栄養士 中山 綾佳

冬至の話

冬至は、1年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が短くなっていきます。冬至の日には南瓜を食べ、ゆず湯に入る習慣があります。「冬至に南瓜を食べるとかぜをひかない」と聞いたことはありませんか？野菜の少ない冬、保存のきく南瓜を食べて栄養を補い、健やかにすごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも血行が促進されて体が温まるからです。こうしたすばらしい知恵を、子どもたちにも伝えていきましょう。

★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”学習をしっかりとこなうことが大切です。

<よく噛んで食べると・・・>

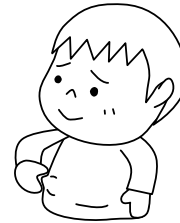
- ① 噛めば噛むほど、唾液の分泌により消化吸収がよくなります
- ② よく噛むことで、食べ物本来の味を味わうことができます
- ③ 噛むことで、歯茎の血行が良くなり、健康な歯の土台を作ります
- ④ よく噛むと、虫歯や肥満の予防につながります
- ⑤ 噛む動作は、あごや顔の筋肉を発達させます
- ⑥ よく噛むと、脳細胞が刺激されて脳の機能が活性化されます



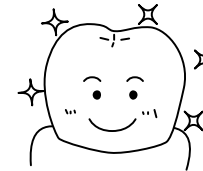
噛むことの効果

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。

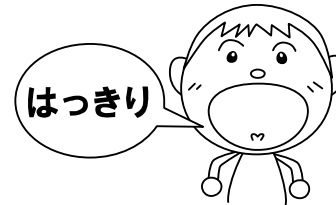
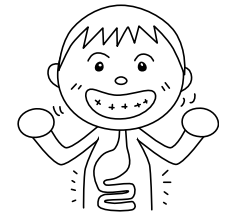
- ① 肥満予防
- ② 歯の病気予防
- ③ 胃腸の働きを促進



④ 言葉の発達



⑤ 味覚の発達



⑥ 脳の発達



⑦ 全身の体力の向上

