



平成29年12月  
モモキッズ保育ルーム甲子園

### \* 12月の目標\* しっかり噛んで食べよう!!

風邪や胃腸炎のはやる季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。ふだんの食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう!



#### <食事、よく噛んで食べていますか?>

もぐもぐもぐもぐ、ごっくん。

園での給食に慣れてきたお子さま達は、毎日給食をしっかり食べてくれます。でも、あまり噛まずに飲み込んでいるお子さまの姿も、ちらほら見られます。そこで今回は、改めて噛むことの効果についてお伝えしたいと思います。



#### <噛むことの効果とは?>

##### ① 消化酵素を持った唾液が出てきます。

よく噛むことにより、唾液をしっかり出して食べ物をよりよく消化することが出来ます。今は、柔らかいものや食べやすいものが多いので、意識してよく噛む食材を取り入れていきましょう。

よく噛めない原因は、食材の大きさや噛み切りにくさの場合があります。お子さまの食事は、大人よりもちょっと小さく、繊維を断って切るなどの、切り方の工夫が効果的です。

また、食事の時の水分（お茶や水）は流し込んで食べるのではなく、最初に口を潤す、最後に口の中を洗い流す程度で大丈夫です。

##### ② 永久歯の芽がしっかりと固められて、丈夫な永久歯が生えてきます。

噛むことで顎が発達して、歯並びがよくなります。

また、唾液を出すことによって虫歯の菌が出す酸を薄める働きもあるそうです。

##### ③ 脳にも効果があります。

よく噛むことで、血液循環が良くなり、脳はリフレッシュされます。

またよく噛むことで食べ物の味がよくわかり、人間的な情緒が育っていきます。

## <噛む練習をしよう！>

幼児期になると、乳臼歯で噛むようになり、調理形態は、奥歯で噛める硬さになります。

嗜好の幅を広げる時期なので、噛みにくい食品を「練習」のために与えるのではなく、噛むことのできる食品で、噛む力を育てていきたいものです。

では、咀嚼の発達を促すためには、どのような食品を取り入れるのがいいのでしょうか。

左記の表は、1 から順に噛みごたえ度が増していきま  
す。調理方法などによ  
り、硬さは変わると思  
いますが、参考にしてみ  
て下さいね♪



| 食べ物の硬さの目安 |                     |
|-----------|---------------------|
| 硬さレベル1    | ヨーグルト、ゼリー、マッシュポテトなど |
| 硬さレベル2    | バナナ、トマト、豆腐など        |
| 硬さレベル3    | 食パン、納豆、オムレツなど       |
| 硬さレベル4    | りんご、うどん、チーズなど       |
| 硬さレベル5    | ごはん、ちくわ、しいたけなど      |
| 硬さレベル6    | きゅうり、スパゲティーなど       |
| 硬さレベル7    | レーズン、いか(生)など        |
| 硬さレベル8    | キャベツ、乾パンなど          |
| 硬さレベル9    | セロリ、牛もも肉など          |
| 硬さレベル10   | みりん干し、たくあんなど        |

♡ご家族と一緒に楽しく食卓を囲み、よく噛んで、味わいながら食べることが、何よりも  
お子さまの心と体をしっかりと成長させてくれるとおもいます♡

## レシピ紹介

きなこやココア  
を混ぜてもおい  
しいですよ♪

### ちんすこう (子ども4人分)

<材料> 薄力粉 60g  
てんさい糖 36g  
油 36g

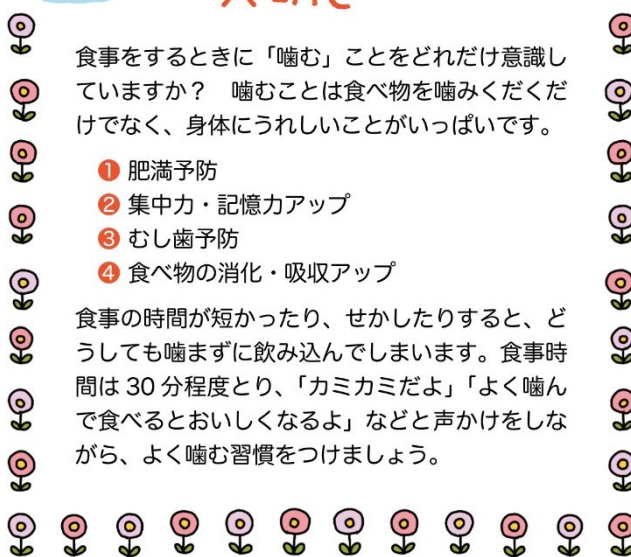
<作り方>

- ① オープンを180℃に温めておく。
- ② 材料を全てボウルに入れ、よくこねる。
- ③ 8等分にして、オープンシートの上に細長く成形して置き、オープンで15分焼く。

※焼きたては柔らかくもろいので、冷めてから触るようにしてくださいね♪



## 咀嚼の 大切さ



食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

献立作成・管理栄養士

ふじなか みずほ