

給食だより 10月特大号

令和6年10月1日
あたごはま保育園

～よく噛んで食べる事の大切さ～

子どもの頃から「よく噛んで食べなさい」と言われてきた方も多いと思います。口は健康の入り口と言われ、お口の中の健康を保つことは、私たちが健康に生きていくためにとても大切なことです。よく噛んで食べる事は、私たちの全身の健康と密接に繋がりががあります。

◆子どもたちの噛む力の成長◆

1. 離乳期

離乳期は、お乳から離れ『噛む力』と『食べる楽しさ』を学習する大切なときです。さらさら状⇒ドロドロ・もったり状⇒柔らかか小さめ⇒柔らかコロコロへと、子どもの発育および発達状況にあわせて食形態が移行し、飲み込む力、歯ぐきや歯で押しつぶす力を育てていきます。

2. 離乳の完了期

形のある食べ物を噛みつぶすことができるようになり、エネルギーや栄養素の大部分が母乳またはミルク以外の食べ物から摂取できるようになります。手づかみ食で前歯で噛み取る練習をして、一口量を覚え、やがてスプーンやフォークを使って自分で食べる準備をしていきます。

3. 幼児食

離乳終了後すぐに大人と同じものが食べられるわけではないので、食品の固さや大きさについては、引き続き配慮が必要です。子どもの発達に比べて食材が柔らかすぎると、流しこむように食べてしまうので、噛む力が育ちません。発達段階に合わせて、適切な固さの食材を食べましょう。

『噛む』能力は、離乳食や幼児食を通じて学習し、日常の食事によって習慣化し身についていくものです。よく噛むということは、身体の健全な発育に欠かせない生活習慣で、乳児期からしっかり身に付けていくことが大切です。

◆誤嚥事故防止◆

奥歯が生えそっていない1～2歳児には食べにくい食品があります。年齢に関わらず3歳を過ぎても咀嚼力が弱い子もいますので、その子それぞれの噛む力に合わせて工夫が必要です。

◆食べにくい(処理にくい)食品◆

弾力性の強いもの	かまぼこ、こんにやく、いか、たこ、肉など	与える場合は切り方に注意する
皮が口に残るもの	豆、トマトなど	皮をむく
口の中でまとまりにくいもの	ひき肉、ブロッコリーなど	とろみをつける、ひき肉はハンバーグ状にする
べらべらしたもの	わかめ、レタスなど	加熱する、きざむ
唾液を吸うもの	パン、ゆで卵、さつまいも	水分を加える
誤嚥しやすいもの	餅、こんにやくゼリー、球状のもの	この時期には与えない

※食事が食べにくいと食べる意欲がなくなり、小食や偏食につながりやすいです。

◆よく噛むことでの効果◆

“よく噛むこと”は、様々な効果があります。よく噛んで食べることを心がけましょう。

よく噛むと・・・

- ・顎が発達し歯並びが良くなる
- ・口腔内環境の改善、虫歯の予防
- ・消化管への負担が減ることによる腸内環境の改善
- ・視力・学習能力の向上、脳や言葉の発達
- ・味覚が発達し薄味への順応性が高まる



噛まないと・・・

- ・顎が未発達で歯並びが悪くなる
- ・むし歯・歯肉炎・歯周病
- ・アレルギーを引き起こしやすくなる
- ・消化管への負担が大きくなる
- ・視力・学習能力の低下の原因となる
- ・味覚が未発達で生活習慣病につながりやすい



よく噛むポイント

★噛みごたえのあるものを積極的に食べましょう

- ・根菜類、豆類（ゆでたり煮たもの）、小魚など噛みごたえのあるものを食事に積極的に取り入れましょう。 ※誤嚥に注意しましょう。
- ・ケーキやプリンなどのやわらかいお菓子や麺類は、ほどほどにしましょう。

★調理方法を工夫してみよう

- ・食材を少し大きめに切る、皮つきで食べられるものはそのまま調理することも効果的です。

★適量を口の中に入れて噛みましょう

- ・一度にたくさんの量を口に入れてしまうとよく噛むことができません。
- ・お茶や汁物で流し込まないようにしましょう。

★一口30回噛むことを目標にしてみよう

噛む力は一朝一夕で身につくものではありません。吸う能力と違い、食べ物を噛んで飲み込む能力は、離乳食や幼児食を通して練習によって身に付けられるものです。

一日の食事3回のうち、2回はご家庭での食事です。日々の食事の中でよく噛む練習をしたり、一緒に食卓を囲む大人や周りの人の噛む姿を観察して育まれる力です。ぜひ、お子さんと一緒に食事をする中で、「よくかみかみしてね」、「よく噛んで食べると美味しいね」などの声掛けや、よく噛んで食べる大人の姿を子どもたちに見せて、『よく噛むことの大切さ』を伝えていってください。

あたごはま保育園では、日々の給食の中で子どもたちに『食材によって食感が違うこと』、『よく噛むことで食材の味をしっかりと感じるができること』を伝え、子どもたちに噛むことを促しています。子どもたちの心身ともに成長が重要なこの時期に『よく噛んで食べる』習慣を身に付けて、生涯に渡って健康な生活を送る力を育てて欲しいと思っています。