



給食だより

遍照保育園 平成29年6月



ゆっくりよく噛んで食べよう

人間の食べる機能は、生後数年間にわたって準備、獲得されるものです。理想的な食べ方は「ゆっくりよく噛んで食べる」ことです。よく噛むと、かじりとり（捕食：ほしよく）、もぐもぐ（咀嚼：そしゃく）、飲み込み（嚥下：えんげ）まで自然に上手になります。よく噛んで食べるためには、まわりの大人の接し方やどんな食べ物を食べるのかが大切。より健康な食べ方ができるように毎日の食事の中でトレーニングしましょう。

食べる機能のメカニズム

①目で食べものを見て認識



ながら食べ・孤食が良くない理由の1つです。食べることにしっかり集中して食べる準備を整えましょう。

②補食：食物を口唇で食具から取り込みます



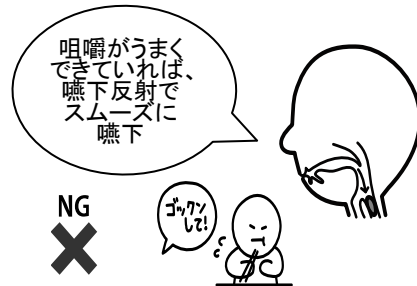
スプーンに山盛りなどはNG。年齢に合った食具を使いましょう。

③咀嚼：唾液と混ぜて食塊をつくる



固すぎるもの、薄い食べ物などはNG。発達に合わせて調理したものを提供しましょう。

④嚥下：食道を通過し、胃に送り込まれる過程

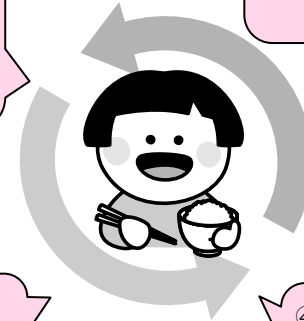


「ゴクンして！」など飲み込むことを意識させるのはNG。しっかり噛むことで自然に飲み込むことができます。

ゆっくりよく噛むことの利点

①咀嚼により脳に流れる血液が増加。脳細胞が刺激されて脳の機能が活性化されます。

③味覚の発達を促進し
・食べ物の甘さを感じる
・おいしく食べられる



②口の周りの筋肉をよく使うと、
・発音がよくなる
・表情が豊かになる

④唾液がたくさんでること
で
・虫歯予防
・消化を助ける

毎日の食事でのトレーニングのために
<咀嚼機能が未発達な子どもたちにとっての食べにくい食材を知りましょう>

噛みごたえ度	食品
1	豆腐、プリン、ゆでかぼちゃ、ゆでだいこん、ゆで芋、ゼリー
2	だし巻き卵、カステラ、バナナ、もも缶、ゆで人参
3	食パン、肉団子、納豆、たら
4	ゆでうどん、ハム、チーズ、りんご、ごぼう
5以上	ごはん、かまぼこ、たけのこ、ゆでアスパラ、わかめ、生レタス、生キャベツ、チキンソテー

「かみごたえ表」風人社と柳沢幸江「育てよう噛む力」2006より

～給食の様子から～

4、5月の給食では柑橘類のオレンジに加えて『美生柑（みしょうかん）』を提供しています。（*4、5歳児にのみ提供）

これはザボンの一品種で、別名に河内晩柑、天草晩柑、宇和ゴールドなど…多数あり、「和製グレープフルーツ」とも言われるすっきりした味の柑橘類です。最初はオレンジより厚い薄皮に手こずり、果汁だけ吸って食べる子が多数でした。提供回数が増すごと、薄皮を上手に除け食べられるようになってきました。また献立表を見て「今日は美生柑なんよ〜♪」と、難しい読みの漢字を声に出し、楽しみにしている様子も伝わってきます。旬のものを味わう喜びを知ってもらえてるのかな♪と、嬉しいひと時でした。まだ店頭にも並んでいるこの果物を、ご家庭でも味わってみてはいかがでしょうか？

