



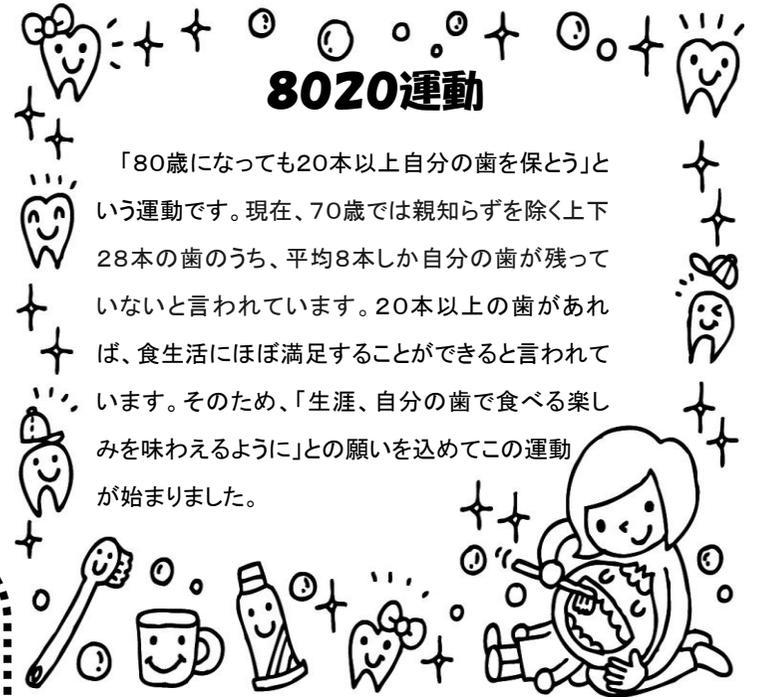
今月の食育目標

よく噛んで
食べましょう

きゅうしょくだより

令和元年6月号 社会福祉法人多摩養育園 光明第一保育園

アジサイが色づき始め、本格的な梅雨の季節がやってきます。
今月の食育目標は「よく噛んで食べましょう」です。6月4日～10日は歯の衛生週間でもあります。じょうぶな歯を作り健康的に過ごすためには、歯みがきはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。この機会に色々な食品を30回以上噛む習慣が身に付くように心がけていきましょう。



8020運動

「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。現在、70歳では親知らずを除く上下28本の歯のうち、平均8本しか自分の歯が残っていないと言われていて、20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。

噛むことって、どうして大切ななの？

食べ物を飲み込みやすくするためだけでなく、全身の健康維持に効果があります。

胃腸の働きをよくします

歯の病気を予防します



脳が活性化します

肥満を予防します

その他にも、言葉の発音をはっきりする、ストレスを抑制する、視力低下を予防するといった効果もあります。噛むといいことがいっぱいありますね

どうしたら噛めるようになるの？

噛む力は歯の成長に伴って少しずつついていきますが、同時に練習も必要です。お子様の噛む様子をよく見て次の3点を実践してみましょう。

食べ物のかたさや大きさを加減しましょう

3歳頃までは歯を使った咀嚼がまだ発達していないので、無理に硬い食品を与えると噛む力が育たず、偏食の原因に。また、柔らかすぎたり、小さすぎても丸飲みになってしまいます。3歳を過ぎたころから適度に噛み応えのあるものを与えるようにしましょう。

噛む動作を子どもに見せましょう

よく噛んでと言っても子どもにはまだその言葉が理解できない場合があります。子どもは大人の真似が大好き。前歯でかじり取って奥歯で噛み潰している様子を一緒に食卓を囲み、大人が実演して伝えましょう。奥歯のあたりを外から触ってあげると意識しやすいですよ。

子どもの興味を引くような言葉かけをしましょう

「いい音するね」「れんこんはどんな音」といったように、子どもに問いかけながら様々な食材の音を感じ、子どもが噛むことを楽しく感じられるような言葉かけをすることで、しっかり噛むことを意識できます。

ジャージャーうどん

<材料 4人分>

・うどん 400g	・しょうゆ 10g	} A
・大豆水煮 220g	・酒 20g	
・にんじん 130g	・砂糖 7g	
・たけのこ 130g	・みそ 50g	
・きゅうり 130g	・片栗粉 5g	
・たまねぎ 130g	・ごま油 適量	

<作り方>

- きゅうりは千切り、たまねぎ、にんじん、たけのこ、大豆はみじん切りにする。
- にんじん、たけのこ、たまねぎ、大豆をごま油で炒める。
- Aを鍋に入れ合わせ、弱火で味を調える。
- ②と③を合わせ、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- うどんをゆでて④を混ぜきゅうりを乗せる。