



給食だより 8月号



令和4年8月 志村さかした保育園

毎日暑い日が続いています。たくさん遊んで、いっぱい食べて、しっかり水分と休息をとりながら暑い夏を楽しく元気に過ごしましょう。

・咀嚼の大切さ

噛むことは、人間にとって大事な行為です。しかし最近は食生活が変化して、やわらかい物ばかりを食べるようになったため、子どもの噛む力が弱くなってきています。噛むことは子どもの心身の発達のためにもとても重要です。



*たくさん噛むことのメリット

1. あごを発達させる

あごが弱かったり、ゆがんでいたりすると、体全体の筋肉や姿勢に大きく影響します。

2. だ液の分泌が増える

だ液にはたくさんの酵素が含まれていて、食べ物を消化吸収しやすくなるなど、さまざまな働きをします。また、虫歯予防にも効果があります。



3. 食べすぎを防ぐ

たくさん噛むと満腹中枢が刺激され、満腹感が得られます。これによって食べすぎを防ぐことができます。

4. 脳を発達させる

たくさん噛むと、脳が刺激されて血液の流れが活発になり、脳が活性化されます。



5. 気持ちを落ち着かせ、集中力を高める

噛むことで、脳内の緊張を和らげる化学物質が増え、気持ちを落ち着かせることができます。

6. 豊かな表情が生まれる

幼いころから頻りに噛むことで、あごだけでなく頭蓋骨全体がバランスよく成長します。口を動かすことで表情も豊かになります。



*いつから大人と同じものが食べられるの？

6歳までは、食べる機能の習熟期と捉えて、対応するのがよいでしょう。乳幼児期の食の問題として「偏食」があげられますが、機能発達面からの「食べにくさ」が原因となっていることもあります。歯が生えそろふことで、噛むことができるようになりますが、実際には、口に取り込まれた食べ物を、その特徴に合わせて、噛む力や回数を変えながら、上手にすりつぶす必要があります。これは、食体験を重ねることで獲得できるものです。

