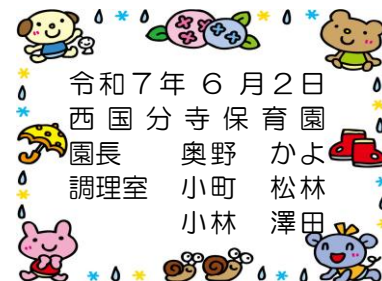


食育だより6月号



季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。1日の寒暖差も大きく、体調をくずしやすくなります。むし暑さで食欲を落とさないように、調理方法や味付けなどで食事に変化を加えてみるのもいいですね。

「ゆっくりとよく噛んで食べる」ことの大切さ

子どもにとって食べることは、「遊び」と並んで大きな関心事であり、生活の中心です。特に機能発達が著しい乳幼児期の「食べること」は「栄養を摂取すること」ではありません。今回は、食事をおいしく、安全に食べるために、「噛むこと」に注目をして、幼児期に獲得したい食べ方についてお伝えします。

★なぜ、噛むことが大切なの？

・唾液が分泌される
よく噛むことで、唾液の分泌量が増え、食事の消化や吸収を助けます。また、唾液は口の中の汚れを洗い流してくれるので、口の中をきれいに保ち虫歯を予防します。

・食べ過ぎを防ぐ
よく噛んでゆっくり食べる人の方が、早食いの人に比べて肥満になりにくく、野菜などに含まれる「食物繊維」を多く摂取する傾向があります。

・あごが発達する
よく噛むことであごの周りの筋肉が刺激を受け、その刺激によってあごの骨が成長します。歯並びのためにも、あごの発達を促し、永久歯が正しく生え並ぶスペースを確保することが大切です。

★ゆっくりとよく噛むためのポイント

・水分をとるタイミングに注意する
多くの食べ物が口の中に入っている状態で麦茶やお茶を摂取すると、まだ噛まれていない食べ物を丸飲みしてしまいます。食べ物を口に入れて、飲み込むまでの間は、水分を補わない方が、料理を味わうこともできます。水分は食べ物が口の中からなくなった後に飲むことを習慣にしましょう。

・噛む強さより回数を重視する
「よく噛む」とは、頬やあごを動かす回数を増やすことです。食べ物を食べる時には、あごを上下、左右に動かしますが、最近は上下だけで、左右に動かすことが苦手な子どもが増えています。硬いものをガチガチと噛むのではなく、モグモグと口を閉じた状態でよく噛んでゆっくり食べることが大切です。

・料理は「食べる教材」だと考える
噛む機能を育てる上で、食べ物は学習のための教材と言えます。調理は、機能獲得のための「教材づくり」と考え、子どもをよく観察し、発達に合わせて行うことが大切です。



硬いものを嫌う場合は、刻んで小さくするのではなく、大きいまま柔らかくして順次硬くしましょう。

幼児期に獲得したい食べ方



☆ポテトもち☆

よく噛む練習にもなり、子どもたちにも人気のメニューです！

《材料》 幼児2人分

- ・じゃが芋……………120g
- ・バター……………6g
- ・スキムミルク…7g
- ・片栗粉……………8g
- ・砂糖……………小さじ1
- ・醤油……………小さじ1/2
- ・水……………大さじ1強
- ・片栗粉……………1g

《作り方》

- ①じゃが芋の皮をむき、茹でてつぶす。
- ②①のじゃが芋にバターとスキムミルク、片栗粉を入れてよく混ぜる。
- ③フライパンで軽い焦げ目がつくまで焼く。
- ④タレの材料を鍋に入れて火にかけ、片栗粉を水で溶きとろみをつける。
- ⑤ポテトもちにタレをかけてできあがり！

