



# 給食だより



令和5年6月中山保育園

## 「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」だけにとどまりません。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やすく、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。ゆっくりよく噛む習慣は、将来の生活習慣病予防につながります

#### ・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びスペースを確保することが大切です。

#### ・噛む強さより回数を重視する

「よく噛む」とは、ほっぺた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。



### ◇レシピ紹介〈じゃが芋田楽〉◇

保育園メニューを家庭でも♪

【材 料】(幼児4人分)

じゃが芋270g(中2個程度)、片栗粉24g(大さじ2強)、油4g(小さじ1)  
調味料〔さとう6g(小さじ2)、みりん12g(小さじ2)、赤みそ12g(小さじ2)〕

【作り方】

- ① じゃが芋は皮をむいてゆで、熱いうちにつぶす(※ゆで汁は残しておく)。
- ② つぶしたじゃが芋に片栗粉を加えて混ぜ、①のゆで汁を少量加えてよくこねる。
- ③ 調味料を合わせ、照りが出るくらいまで煮る。
- ④ フライパンをあたため、油をひき、②をスプーンですくって丸く成型して焼く。
- ⑤ ④に③をぬる。

