



# 給食室だより



令和6年6月  
中山保育園

## ゆっくりよく噛むことの大切さ

「食べる機能」は、生まれてから学習して獲得する機能です。子どもは、食べる体験を積み重ねながら、食材に応じた咀嚼や嚥下ができるようになります。「よく噛んで食べること」の目的は、食事をおいしく、楽しく、安全に食べることです。子どもの発達に合わせた食事支援を心がけましょう。

### ★「ゆっくりよく噛む」メリット

- 脳の働きを活性化する  
咀嚼により脳に流れる血液が増加、脳細胞が刺激され脳の働きを活発にする
- 味覚の発達を促す  
唾液がでて、食べ物そのものの味を感じることができる
- 胃腸の働きを助ける  
唾液と混ぜ合わせながら食べ物を小さくすることで、消化しやすくなる
- 肥満を予防する  
ゆっくりよく噛むことで、満腹感が生まれ、食べ過ぎを防ぐ
- 言葉の発音をはっきりする  
口の周りの筋肉をよく使うことで、発音がよくなり、表情も豊かになる
- むし歯を予防する  
唾液で歯を洗浄することができるため、口の中をきれいに保つことができる



### ★「よく噛むこと」につながる食環境

人は食べ物を目に見ると、自然に唾液がでて、消化の準備を始めます。食事の時には、おもちゃやテレビなど、気がそれるものを遠ざけて、食事に集中できる環境を作ることが大切です。また、意欲的に食べるためには、空腹で食事の時間を迎えることも大切です。

### ♪あじさいゼリー♪

保育園メニューを家庭でも！

【材 料】幼児4人分

ぶどうジュース160g アガー8g さとう32g 水120g  
生クリーム20g さとう(ホイップクリーム用)4g みかん缶60g

【作り方】

- ① アガーとさとうはよく混ぜておく。
- ② 水に①を入れて混ぜながら火にかける。沸騰後火をとめ、ぶどうジュースを加えてよくかき混ぜる。
- ③ ゼリー型に流し入れ、固まったら泡立てた生クリームと缶汁をきったみかん缶を飾る。