

食事だより 3月号

平成28年2月29日 一関南保育園

口と唾液の働き

<口の役割>

1、消化器官

- 食べものを碎いて舌で混ぜる
- 消化酵素のだ液を分泌させる
- 食べものとだ液を混ぜて体内に送り込む

2、発声

3、呼吸

4、感覚器官

- 味覚、食品の固さ・やわらかさを感じる
- 快・不快を感じる



<よく噛むとどうしていいの？>

1、味覚の発達

うす味でもおいしく感じ、食品素材のもち味がわかります

2、消化を助ける

だ液の分泌を高め、消化を助けます

3、頭の働きをよくする

脳の働きを助け、ストレス解消や心の安定に役立ちます

4、歯並びをよくし、虫歯を防ぐ

5、言葉の発音がはっきりする

<だ液の役割>

1、消化作用

食べものを消化します

2、洗浄作用

食べかすを洗い流します

3、抗菌作用

口から病原体が侵入してきた時に抵抗します

4、円滑作用

言葉を発する時に舌をなめらかに動かします



最近、子どもたちのおやつは、あまり噛まなくても食べられる食品が多くなっているように思います。そこで、保育園では、噛むことの大切さを教えながら、噛む練習として、以上児さんにするめや小魚を食べさせています。

最初は、においが嫌だったり、噛むことが出来なかったりしていましたが、だんだんに食べられるようになってきました。

お家でも、週に1回は1口30回以上噛んで食べることや、おやつにするめなど食べさせてみてください。