

給食だより 7月 号

令和7年6月30日 認定こども園 一関南保育園

〈よくかんで食べていますか?〉

かむことって、どうして大切なの?



食べ物を飲み込みやすくするためだけではなく、全身の健康維持にも効果があります。

- ・胃腸の働きをよくする
- ・歯の健康を予防する
- ・脳が活性化する
- ・肥満を予防する

その他にも、言葉の発音がはっきりする、ストレスを抑制する、近視を予防するといった効果もあります。かむといいことがいっぱいありますね!

どうしたらかめるようになるの?



かむ力は歯の成長に伴って少しずつついてきますが、同時に練習も必要です。お子さんのかむ様子をよく見て次の3点を実施してみましょう。

① 食べ物のかたさや大きさを加減しましょう

3歳頃までは歯を使ったそしゃくがまだ十分発達していないので、無理にかたい食品を与えとかむ力が育たず、偏食の原因に。また、やわらかすぎたり、小さすぎたりしても丸飲みになってしまいます。3歳を過ぎた頃から適度にかみごたえのあるものを与えるようにしましょう。

② かむ動作を子どもに見せましょう

「よくかんで!」と言っても子どもにはまだその言葉が理解できない場合があります。子どもは大人のまねが大好き。前歯でかじり取って奥歯でかみつぶす。一緒に食卓を囲み、大人が実演して伝えましょう。

③ 子どもの興味をひくような言葉がけをしましょう

いい音するね♪

レンコンはどんな音?



よくかむといいことがいっぱいあるんだよ!

よくかんで食べるということは、ゆっくり食べること。ゆっくり食べるようになると、食べ物の味・におい・舌触りなどを十分に味わうことができます。この時期に食べ物をしっかり噛み、味わい、お子さんの食べる力を豊かに育てていきましょう。

〈作ってみませんか・ひじきの和風サラダ〉(4人分)

(材料)		(調味料)	
ひじき	8g	白すりごま	大さじ1
きゅうり	40g	マヨネーズ	大さじ2
かにかまぼこ	20g	醤油	小さじ1
ホールコーン	20g		
人参	20g		

(作り方)

- ① ひじきはよく洗ってもどし、ゆでておく。
- ② 人参はせん切りにし、ゆでておく。
- ③ きゅうりは輪切りにし、さっとゆでておく。
- ④ ①～③の野菜を水切り(しぼり)して、混ぜて、白すりごま、マヨネーズ、醤油で和える。



※保育園では全て加熱ですが、家庭では塩をふってしばらく置き水気をしぼって使用してもいいです。