



よく噛んでおいしく食べよう

噛むことは、健康に生きるためにとても大切なことですが、子どもたちの噛む力・飲みこむ力の機能はまだ未熟です。歯が生えそろっても噛む力が弱く、なかなか上手に食べることができません。家庭では、焦らずに、子どもの成長に合わせた食事のサポートをしましょう。

★噛むことの大切さ★

ゆっくりとよく噛むことは、将来の健康につながるだけでなく、様々なメリットがあります。反対に噛むことが苦手だと、誤嚥事故や、好き嫌いの原因になることがあります。

噛むメリット

- ・味覚が育つ
- ・消化を助ける
- ・食べ過ぎを防ぐ
- ・歯並びを良くする
- ・発音がしっかりとれる
- ・運動機能(食いしぼる力)の発達

噛まないデメリット

- ・喉に食べ物が詰まる
- ・口の中に傷ができる
- ・魚などの骨が刺さる
- ・大きな食べ物が呑み込めない



嫌な体験・苦しい体験が好き嫌いを増やす

★注意が必要な食品★

子どもにとって、食べにくい食品は、丸飲みや、好き嫌いの原因になることがあります。適切な食事のサポートをするために、食品の噛みごたえや誤嚥しやすい食品を知っておきましょう。

噛みごたえ度	食品
1	プリン、じゃがいも(ゆで)、かぼちゃ(ゆで)、絹ごし豆腐
2	バナナ、えだまめ(ゆで)、トマト(生)、たまご焼き
3	たら(焼き)、納豆、食パン
4	りんご、こんにゃく、ごぼう(ゆで)、プロセスチーズ
5以上	ごはん、わかめ、さけ(焼き)、きゅうり(生)、鶏もも(ソテー)、キャベツ(生)

★ごはんで噛む練習を！★

毎日食べている「ごはん」。意外に噛みごたえのある食品です。噛めば噛むほど、甘みが増すので、噛む練習をするのには最適です。

- ・ 口の大きさに合った量を運んでいるか
- ・ 口を閉じた状態で噛むことができるか
- ・ 口の中にごはんがなくなるまで噛めているか



子どもは大人の手本が必要です。一緒に食事をしながら、よく噛んでいる様子のお手本を見せましょう。

<放射性物質測定結果>

東日本大震災以降、雫石町の給食施設では使用食材の放射性物質濃度測定を行っています。

5月 雫石保育園使用食材 放射性物質は検出されませんでした。