食育だより

R4.11　仙台岩切あおぞら保育園

人間にとって、噛むことは生きていくための大事な行為です。最近は食生活の変化により軟らかい物ばかりを食べるようになったため、特に子どもたちの噛む力が弱くなってきています。噛むことはたくさんの利点があり、子どもの心身の成長のためにもとても重要です。

良く噛むと良いことがたくさん！

- **虫歯を防ぐ**　：唾液の分泌がよくなる
- **歯並びをよくする**　：歯が生えるスペースができる
- **頭の働きをよくする**：あごの上下の動きが脳に良い刺激になる
- **消化を助ける**　：胃腸の負担を軽くする
- **あごをきたえる**　：噛む力がつく
- **容姿を整える**　：顔の筋肉や骨が発達する
- **味覚を発達させる**　：素材の味が分かる
- **発音がはっきりする**：口周辺の筋肉が発達し、発音しやすくなる

レトルト食品、カップ麺、スナック菓子などは食品添加物が使われており、味が濃く、噛まなくても口の中に味が広がります。加工食品に慣れてしまうと、噛まない習慣が身についてしまうので注意しましょう。

～食感を楽しむ工夫をしましょう～

上手に食べるためには、食べ物を噛みつぶす力だけでなく食べ物に合わせて噛み方を調整する力も必要です。揚げる・煮る・焼くなど、調理法により食感を変えることができます。「モチモチ」「カリカリ」「パリパリ」などいろんな食感を体験できるように調理を工夫してみましょう。食事中は「どんな音がするかな？」などと声をかけて楽しみながら噛む力を身に付けましょう。

よく噛んで味わおう！
味覚の基本の“５つの味”

- **甘味**・・・・砂糖、はちみつなど
- **塩味**・・・・塩、醤油、味噌など
- **酸味**・・・・酢、レモンなど
- **苦味**・・・・コーヒー、緑茶など
- **うま味**・・・肉、魚介類、昆布など

幼児期は味覚が発達する時期でもあります。幼児期にたくさんの味を経験しましょう。

【11 月の給食・食育活動】

17 日(木)・・以上児 11 月お誕生お茶会

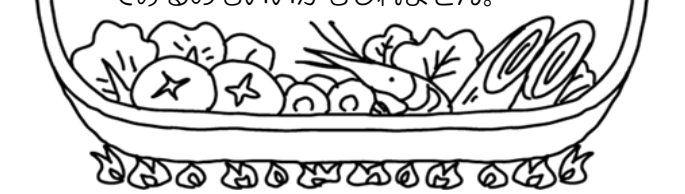
以上児食育活動・・りんごで調理方法を学ぼう

※都合により、日程や内容を変更する場合があります。ご了承ください。

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

感染症の流行る季節が近づいてきました。

帰宅時やお外で遊んだ後、食事前の手洗い・うがいで感染症予防を心掛けましょう。

鍋の日

11 月7日は鍋の日。「いい(11)な(7)べ」という語呂合わせと、この日は立冬となることが多いため鍋の日となりました。鍋料理をすると子どもが野菜を食べてくれる一方、味が単調で飽きてしまう子もいます。途中でカレーやみそを加えて味が変わる鍋など、工夫をしてみるのもいいかもしれません。