



# 食育だより



R5.11 高館あおぞら保育園

噛むことは骨格の成長を促し、食べ物のおいしさを感じるために大切です。

近年は食生活の変化により軟らかい物を好んで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。噛むことでたくさんのメリットがあり、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】

20日(月)・・・以上児 11月お誕生お茶会

※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。

.....  
今月の以上児食育活動では、「だし」をテーマに行います。五味の一つである「うま味」についてや、だしの種類についてクイズ形式で楽しく学びます。また、実際にこんぶや煮干し等を触り、においを嗅ぐ体験をします。



さて、今年も和食の日が近づいてきました。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。和食文化とは、料理そのものではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」と位置付けています。ご家庭で和食について話をする機会を作ってみてくださいね。