給食だより

令和８年度　秋号
虹の精認定こども園
管理栄養士　小野寺優穂

ゆっくりよく噛んで食べよう



「食べる機能」は、生まれてから学習して獲得する機能です。子どもは、食べる体験を積み重ねながら、食材に応じた咀嚼や嚥下ができるようになります。「よく噛んで食べること」の目的は、食事をおいしく、楽しく、安全に食べることです。園でも子どもの発達に合わせながら食事支援を行っていきたいと思います！

★「ゆっくりよく噛む」メリット

噛むことは安全に食べるために重要なだけでなく、健康にも影響を与えます。

◎脳の働きを活性化する
咀嚼により脳に流れる血液が増加。脳細胞が刺激されて脳の働きを活発にする。



◎言葉の発達がはっきりする
口の周りの筋肉をよく使うことで、発達がよくなり、表情も豊かになる



◎味覚の発達を促す
唾液がでて、食べ物そのものの味を感じることができる。



◎あごが発達する
唾液と混ぜ合わせながら食べ物を小さくすることで、消化しやすくなる。



◎胃腸の働きを助ける
唾液と混ぜ合わせながら食べ物を小さくすることで、消化しやすくなる。



◎虫歯を予防する
唾液で歯を洗浄することができるため、口の中をきれいに保つことができる。



◎肥満を予防する
ゆっくり噛むことで、満腹感が生まれ、食べすぎを防ぐ。



★「よく噛むこと」につながる食環境

人は食べ物を目にすると、自然に唾液がでて、消化の準備を始めます。食事の時には、おもちゃやテレビなど、気がそれるものを遠ざけて、食事に集中できる環境を作ることが大切です。また、意欲的に食べるには、空腹で食事の時間を迎えることも大切です。



★「ごはん」で練習

毎日食べているごはんは、意外に噛み応えのある食品です。ごはんは、噛めば噛むほど甘味を感じることができるので、咀嚼の練習をするには最適です！



注目ポイント
□一口量が適切かどうか確認しましょう。
□食べ方を観察し、一口ごとに噛む回数を増やすように支援しましょう。
□口の中に食べ物がなくなってから、次の一口を食べるようにすすめましょう。

飲み込むことを促すことはやめましょう。
ゆっくりと噛むことができれば、自然に飲み込みことができ口の中から食べ物がなくなります。

★子ども発達に合わせた食事

子どもにとって食事は「食べる教材」です。安全に無理なく食べられるように工夫しましょう。

□ひき肉のようにバラバラして口の中でまとまりにくい場合は、片栗粉を使ってまとめましょう。
□パンのように唾液を吸う食材は、飲み物と一緒に提供しましょう。
□かじり取れるやわらかさの食材は、あえて大きいまま提供しましょう。
□蒸し焼きにするなど、しっとりとやわらかく仕上げることを心がけましょう。