



食育だより

きらら保育園 令和元年 6月



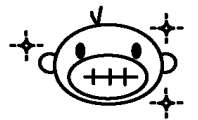
(作成者) 管理栄養士 高 貴子

赤ちゃんのときから噛む習慣を






6月4日から10日はの歯の衛生週間となっています。
乳歯には永久歯に生え変わるまでのあごの発達、顔の輪郭の形成、身体の発育、永久歯の歯並びへの道しるべなど重要な役割があります。
また、よく噛むことはたくさんの唾液が出て、食べ物を飲み込みやすくして消化吸収を助けるほか、健康に役立つたくさんの良い効果があります！



きらら保育園では、かみかみメニューを意識して、咀嚼力を高める食材となるごぼうや昆布などを使用した献立、歯の健康には欠かせない栄養素であるカルシウムを多く含む乳製品にくわえ、桜えびやじゃこなどを使用して子どもたちの歯が丈夫になるよう応援しています。
今月からおやつに小魚（いりこ）を出してみます！
ごっくんするまでに何回かめるかな？様子を見て食べられそうなら定期的におやつに取り入れようと思っています！
お子さんに感想を聞いてみてくださいね。
(月齢、年齢に応じたの供食となります。小さいおともだちはもうちょっとおまちくださいね)



よく噛んで食べるための工夫
「もぐもぐ良く噛んで！」と子どもに言っても噛むことができるようになるとはかぎりません。よく噛む習慣が身につく食事の内容にする必要があります。小さいお子さんのいる家庭ではハンバーグやスパゲティなど軟らかくて粘着性の高いメニューが多くなりがちですが、普段の食材で、少し調理法を変えるだけで、噛む回数が増えます。

切り方		大きめに切ると噛む回数は増えます。 (薄切りより厚切りに)
食材		噛みごたえのある硬い食材をトッピング、アクセントとして料理やおやつに使いましょう。 (ナッツ、クルトン、シリアル等)
食べ方		1口30回を目標にゆっくり味わって食べましょう。
飲み物で流しこまない		よく噛むと、食べ物が細くなり、自然に飲み込めるようになります。 水分で流しこまないようにしましょう。
味付け		うす味にすると、素材の味をよく味わおうとするため自然と噛む回数が増えます。

