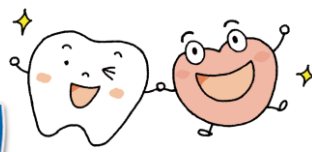


★6月号★ えいようしだより



湯梨浜町役場 子育て支援課
栄養士 宮本
電話 35-5354
FAX 35-3697
メール ykosodate@yurihama.jp

6月は食育月間です。今月は、子どもたちが一生使い続けるお口の機能にスポットを当てます。給食の時間に練習している「正しく噛んで飲み込む力」は、健やかな成長の土台になり、豊かな食生活の基礎を築きます。

お口を育てて「おいしい」を安全に！



噛むことの大切さ

- 「噛むこと」は安全に飲み込むための準備
食べ物を細かく噛み砕き、唾液と混ぜ合わせて「飲み込みやすい塊（食塊）」にすることです。これが不十分だと、のどに詰まらせる「誤嚥」のリスクが高まってしまいます。
- 体を動かすためのスイッチ
単に飲み込むだけでなく、噛むことで以下のような「育ち」を促す目的があります。
 - 消化・吸収の助け
唾液に含まれる酵素が消化を助け、胃腸への負担を軽くします。
 - 脳への刺激
噛むことで咀嚼筋が動き、あご周辺の血流が促進されます。脳の働きとの関連も研究されています。
 - 口の筋肉をきたえる
噛むことで口周りの筋肉が発達し、口腔機能全体の発達を支えます。
 - あごを育てて歯並びを整える
永久歯がきれいに並ぶためのスペースを作ります。
- 「おいしい！」を感じるための「探求」
「噛むこと」の一番の醍醐味は味わうことです。
 - 味覚の発達：よく噛むことで、素材本来の甘みや旨みが溶け出し、味覚が豊かになります。



声かけで「食べる力を後押し」

毎日の食事中、ついつい焦って声をかけてしまうことはありませんか？ほんの少し言葉を添えるだけで、子どもの「カミカミ」を促す魔法の声かけに変わります。

○「早く食べて！」: 焦ると「丸飲み」の癖がつき、
窒息や誤嚥の危険が高まります。 → 「モグモグ、良い音がするね！」

○「お口にもっと入れて！」: 詰め込みすぎは
のどを詰まらせる原因。
適切な「一口量」を覚える
ことが大切です。 → 「少しずつカミカミしよう！」

○「遊びながら食べない！」: 意識が他に飛ぶと、
飲み込むタイミングを
逃しやすくなります。 → 「今日は何が入っているかな？
野菜の色を見てごらん」



- 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。
- ひき肉のようにパラパラして口の中でまとまりにくい場合は、片栗粉等を使ってまとめましょう。
 - さつまいもやトマトのように皮が口の中に残ることを嫌がる場合は、皮を取って提供しましょう。
 - 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。
 - 子どもが食べやすいやわらかさになるまでしっかりと加熱をしましょう。
 - 蒸し焼きにするなど、しっとりとして仕上げることが心がけましょう。
 - ペラペラの食材など、子どもにとって食べにくい食材は、無理に提供することは控えましょう。