

よくかんで食べましょう

乳歯が生えそろくと、おとなとほぼ同じものが食べられるようになりますが、まだかむ力は弱いので調理の工夫をして、よくかむ習慣を身につけさせるようにしましょう。

よくかむと、よいことたくさん♪

味がよくわかる

よくかむことで、食べ物がだ液と混ざり合い、舌にある味蕾から脳に味が伝わって、味がよくわかるようになります。



脳の働きをよくする

あごの筋肉を動かすと、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなり、集中力や記憶力を高める効果があります。

消化・吸収をよくする

よくかむと、だ液がよく出て、だ液に含まれる消化を助ける成分が食べ物と混ざり、消化吸收しやすくなります。

むし歯を予防する

だ液は、口の中の食べかすを落としたり、口の中をむし歯になりやすい酸性から中性に戻したりする役割があります。

食べすぎを防ぐ

食べ物をよくかんで食べると、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感が得られるので、食べすぎを防ぐことができます。

「よくかまない」そんな時は……



食事の内容を工夫してみよう

歯の本数やそしゃくできる段階に合わせた献立にしましょう。食材はやわらかくしすぎないようにして、大きめに切ったり、かみごたえのある食品も使ったりしてみましょう。



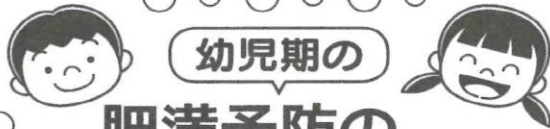
食事中的水分補給を控えよう

食事中的水分補給は、水分で流し込むことを覚えてしまうため、控えよう。水分摂取は、みそ汁などの汁物にして、よくかんでのみ込むことを習慣づけましょう。

一緒に食事づくりをしてみませんか？



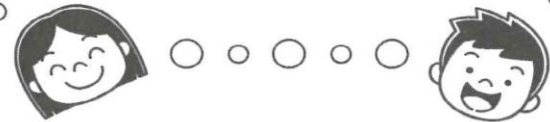
子どもたちが自ら調理して、食べる体験は、子どもたちの食欲や主体性を育むことにつながります。安全面や衛生面に配慮をしながら、子どもたちができることを増やせるように、興味や関心に応じてチャレンジさせてみてはいかがでしょうか。



幼児期の

肥満予防のポイント

肥満を予防するためには、しっかりかめる習慣や、早起きをして朝食をきちんととる習慣を身につけることを心がけましょう。また、太りやすい食行動の中には、何かを口に入れていたい、イライラすると食べなくなるなど、気持ちを癒やすために食べることもあります。食べ物以外で気分を発散させることも大切です。



ハロウィーンは本来、ケルト民族の収穫感謝祭がキリスト教に取り入れられたものとされています。ケルト民族は10月31日を1年の終わりとして、その夜に死者の霊が訪れ、精霊や魔女が出てくると信じていました。人々は、身を守るために仮面をかぶり、魔よけのたき火をしていたといわれます。



参考：たのしくたべようニュース

保育園の給食メニュー

鶏肉のホイル焼き

作りやすい分量

【材料】

- 鶏むね肉（45g） 8切
- 人参 1/3本
- 椎茸 2個
- ねぎ 1本
- 白胡麻 10g
- しょうゆ 大1+小1
- みりん 小1
- 砂糖 大1

<作り方>

- ①ボールにAの調味料を入れ混ぜ合わせておく。
- ②人参は千切り、椎茸は薄くスライス、ねぎは斜めに薄く切る。
- ③①の中に②の野菜と鶏肉を入れて混ぜ合わせて漬けておく。
- ④アルミホイルに③の鶏肉を包み、グリルで焼く。

お好みで他の野菜や旬のきのこを入れてもいいですね♪