



給食だより

平成30年11月号
杉並区保健福祉部保育課



みなさんは、1回の食事でどのくらい噛んで食べていますか？
「飽食・軟食の時代」と言われる現代。昔と比べて噛む回数が減っていると言われ、「噛まない子・噛めない子」が増えています。
乳幼児期は、咀嚼の機能を育てる大切な時期！
噛むことの大切さを知って、よく噛んで食べる習慣をつけられると良いですね。

よく噛んで食べると、こんなにいいことが！

①消化を助ける

食べ物を細かく噛み砕き、唾液と混ぜ合わせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。



③むし歯を防ぐ

噛むことで、唾液がたくさん分泌されます。唾液の働きで、むし歯菌が活性化しにくくなります。



②脳のはたらきをよくする

しっかり噛むと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。



④肥満を防ぐ

よく噛んで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり肥満予防につながります。

⑤味わって食べることができる！

よく噛むと、ゆっくり味わって食べることができます。食べ物をしっかり味わうことにより、味覚も発達します。



<噛んで食べるための工夫>

普段の食事に一工夫！

みじん切りなどで食べ物を小さく切ると、歯で細かくする負担が減るため、噛み応えは小さくなります。

逆に食べ物を大きめに切ると、噛み応えが大きくなります。



食材を大きめに切る

調理方法で一工夫！

野菜の場合、加熱する時間が長いほど柔らかくなります。生のほうが噛み応えがありますが、加熱した野菜に比べて量を多く摂れません。

生(例:スティック大根・胡瓜)と、加熱した野菜(鍋物の野菜)の両方をうまく食事に取り入れましょう。

使用食材で一工夫！

食物繊維が多い野菜や牛肉、豚肉、海藻、きのこ類、豆類が噛み応えの大きい食べ物です。



かたいもの、繊維質の多いもの、弾力があるものなど。

風邪を予防するからだを作ろう！

☆手洗い・うがい

風邪だけではなく、インフルエンザ、ノロウイルス対策で、簡単でとても有効な予防法です。特に食事の前は、せっけんでしっかり手を洗う習慣を。



☆十分な睡眠

体を守る力(免疫力)や病気を治す力(治癒力)は睡眠中に作られます。

☆1日3食しっかり食べる

たんぱく質をしっかり摂り、ビタミンの補給を忘れず、脂質も不足しないように。

