

食育 だより

楽しく食べよう
「いただきます」

梅雨を迎え、蒸し暑かったり肌寒かったりと体調を崩しやすい季節です。また、高温多湿によってカビや細菌の繁殖が速いため、食中毒などにも一層注意が必要です。こまめに手を洗う、新鮮な食材を使う、中心までしっかりと加熱するなどの衛生管理を心がけ、安全な食生活を送りましょう。

亀山市 子ども未来部

6月

ゆっくり よく「噛む」大切さ

「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。発達に合わせた食事支援を心がけましょう。

◆ 食べる機能の発達

離乳期以降、食べる機能は著しく発達します。子どもの「食べ方」をよく観察しましょう。

押しつぶす機能：口を閉じて、上あごと舌で押しつぶす。

すりつぶす機能：口を閉じ、左右に動かしながら歯や歯ぐきですりつぶす。

かじり取る機能：ひと口量を前歯でかじり取りながら食べる。
(自分のひと口の適量を覚える)



◆ ゆっくりよく噛むメリット

味覚の発達を促す

食材そのものの味を感じることができる。

胃腸の働きを助ける

食べ物が細くなり、唾液と混ぜ合わさることで消化しやすくなる。

脳の働きを活性化する

脳に流れる血液が増加し、脳細胞が刺激される。

あごの発達を促す

咀嚼による刺激があごの骨の成長を促す。

言葉がはっきりする

口の周りの筋肉を使うことで言葉の発音が良くなる。

肥満を予防する

満腹感が生まれ、食べ過ぎを防ぐ。

虫歯を予防する

唾液が歯を洗浄し、口の中をきれいに保つことができる。



◆ よく噛むための食環境

食事の前には、おもちゃやテレビなどを遠ざけて、食事に集中できる環境を作りましょう。意欲的に食べるためには、空腹で食事時間を迎えることも大切です。



◆ 今月の給食から レシピのご紹介 ◆

【材料】子ども4人分

豚肉	80g	砂糖・しょうゆ	大さじ1強
玉葱	1個	だし汁	200cc程度
じゃが芋	1/2個	油	少々
ごぼう	2/3本	卵	2~3個
人参	1/2本	さやいんげん	2~3本

豚肉の柳川もどき

【作り方】

1. 材料は食べやすい大きさに切る。
2. 肉を油で炒め、野菜、芋を加えて炒める。
3. だし汁を加えて煮る。
4. 砂糖、しょうゆの順に加えて煮る。
5. 溶き卵、さやいんげんを加えて煮る。

