



# 給食便り 7月号



令和6年7月 志村さかした保育園

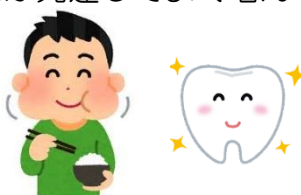
じめじめとした梅雨ももうすぐ終わり、いよいよ本格的な夏が到来します。この時期は、急激な暑さにより疲れやすく、体調を崩しやすくなります。食事をしっかりとって元気いっぱい夏を乗り切りましょう！



## 子どもの噛む機能の発達と食事

人は生まれながらにして母乳を吸う機能を持っています。しかし、噛むという機能は持ち合わせていません。噛むことは成長とともに身につけていく機能になります。

そこで大切なのが乳幼児期の食事です。子どもの成長や歯の発達とともに食事形態を変えていくことで噛むことを覚え、あごが発達してよく噛んで食べられるようになっていわれています。



## 噛むことが大切な理由

### ・唾液が分泌される

よく噛むことで、唾液の分泌量が増え、食事の消化や吸収を助けます。また、唾液は口の中の汚れを洗い流してくれるので、口の中をきれいに保ち虫歯を予防します。

### ・食べすぎを防ぐ

よく噛んでゆっくり食べる人の方が、早食いの人に比べて肥満になりにくく、野菜などに含まれる「食物繊維」を多く摂取する傾向があります。ゆっくり噛む習慣は、将来の生活習慣病予防につながります。

### ・あごが発達する

よく噛むことであごの周りの筋肉が刺激を受け、その刺激によってあごの骨が成長します。歯並びのためにも、あごの発達を促し、永久歯が正しく生え並ぶスペースを確保することが大切です。

## 幼児期に獲得したい食べ方



- ・食べ物をみて認識する
- ・意欲的に食べようとする

- ・適切な量を口に運ぶ
- ・適量をかじり取る

- ・手と口が協調して動きこぼさずに食べられる
- ・食具を適切に使う



- ・ゆっくりよく噛む（咀嚼回数が多い）
- ・鼻呼吸で口を閉じて食べる

- ・ある程度の時間で食べ進める事ができる

- ・姿勢よく食べられる
- ・座位のバランス（体幹）がとれる