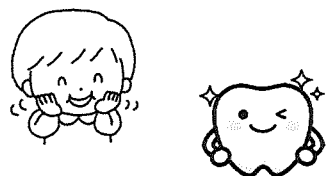


2019(令和元)年 10月23日(水)

10月の食育目標：よく噛んで食べよう

よく噛むとどうしていいの？

- ① 食べ物の美味しさをより感じます。
- ② 消化を助けます。
- ③ 唾液に含まれるホルモンが脳の働きをよくします。
- ④ 歯やあごの骨を育てます。
- ⑤ 言葉の発音をはっきりするようになります。



噛まなくても味がわかる加工食品に注意！

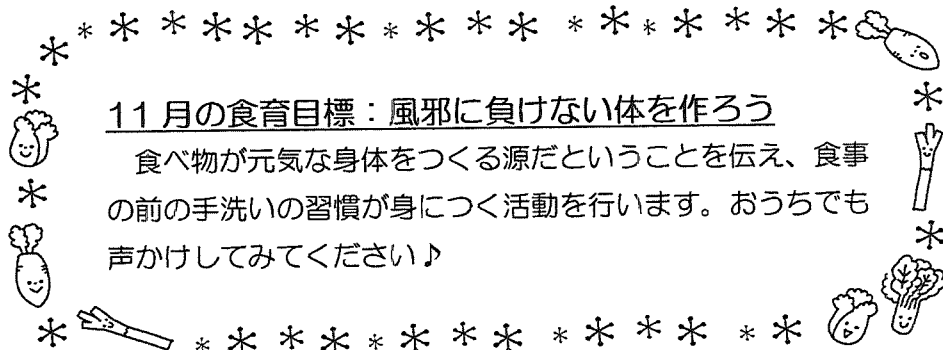
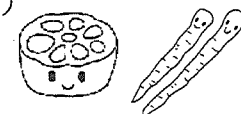
レトルト食品やスナック菓子などは味が濃く旨味調味料が添加され、かまなくても口の中に味が広がります。これに慣れてしまうと噛まない習慣が身に付き、野菜なども食べなくなってしまいます。

離乳期に加工食品に慣れてしまうと、咀嚼の機能がスムーズに発達しないことがあるので、薄味にしましょう。



よく噛んで食べるためにはどうすればいいの？

- 正しい姿勢で食べましょう。
- 水分と一緒に流し込んで食べないようにしましょう。
- 硬いものをいきなり食べさせると慣れておらず、逆に丸飲みになってしまいます。食材の加熱時間を調節し適度な歯ごたえを残すように工夫をしましょう。
- 食材をいつもより大きめに切りましょう。
- 噛み応えのある食材を普段の食事に取り入れてみましょう。
(例：ごぼう、レンコン、たくあん、玄米など)
- ゆったりと食事の時間をもたせ、せかさずに食べさせましょう。



11月の食育目標：風邪に負けない体を作ろう

食べ物が元気な身体をつくる源だということを伝え、食事の前の手洗いの習慣が身につく活動を行います。おうちでも声かけしてみてください♪