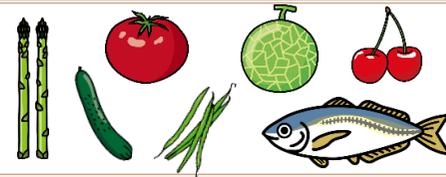




旬の食材

いんげん豆、きゅうり、トマト
アスパラガス、じゃが芋、メロン
さくらんぼ、鮎、かつお、あじ



ゆっくりよく噛むことの大切さ！

「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。

★「食べる機能」の発達について

押しつぶし機能	すりつぶし・咀嚼機能	前歯でかじり取る機能
口を閉じて舌と上あごで押しつぶす	左右に動かしながら歯茎や歯ですりつぶす	一口量を覚えて適量をかじり取りながら食べる
【NG】口を開けて食べる → 上手に噛めず丸飲みになる	【NG】ガチガチと上下に動く → 上手に噛めない	【NG】口に詰め込む → 上手に噛めない・飲み込めない

★「ゆっくりよく噛む」メリット

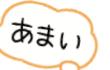
・**脳の動きを活性化**
咀嚼により脳に流れる血液が増加。脳細胞が刺激されて脳の働きを活発にする



・**言葉の発音をはっきり**
口の周りの筋肉をよく使うことで、発音がよくなり、表情も豊かになる



・**味覚の発達を促す**
唾液がでて、食べ物そのものの味を感じることができる



・**あごが発達**
咀嚼の刺激によりあごの骨が成長し、永久歯が正しく並びスペースができる



・**胃腸の動きを助ける**
唾液と混ぜ合わせながら食べ物を小さくすることで、消化しやすくなる



・**むし歯を予防**
唾液で歯を洗浄することができるため、口の中をきれいに保つことができる



★水分をとるタイミングに注意

多くの食べ物が口の中に入っている状態でお茶や水を摂取すると、まだ噛まれていない食べ物を丸飲みしてしまいます。水分は食べ物が入った口の中がなくなっただけに飲むことを習慣にしましょう。

今月のおすすめ献立【いちごタルト風トースト】

<材料> (こども2人分)

- ・食パン...1枚
- ・マーガリン...2, 5g
- ・いちごジャム...8g
- ・クリームチーズ...3g

<作り方>

- ①いちごジャム、マーガリン、クリームチーズを混ぜ合わせる。
- ②食パンに①を塗り、180℃で5分程度焼く。
- ③クリームチーズが溶けて、少し焦げ目がついたら完成。



子育て応援サイト「吉備中央町 ママフレ」では、行政サービス情報だけでなく、毎月の“給食献立”“食育だより（おすすめ献立レシピ）”や、“園での食育の様子”などを掲載しています。アクセスしてみてくださいね！

過去の“給食献立”や“食育だより”も閲覧できます！

吉備中央町ママフレ
トップページ

