



チャイルドハウスこども園

梅雨の時期が近づいてきました。季節の変わり目で寒暖差もあり、体力が落ちて体調が崩れる時期です。また、じめじめと湿度が上がってくるので、食中毒などの細菌が繁殖しやすい季節でもあります。体調・衛生管理には十分に気を配りましょう。



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？現代は、やわらかく口当たりの良い食べ物が多くなり、昔と比べて噛む回数が減っていると言われます。よく噛んで食べると身体にとって良い効果があります。噛むことの大切さを知って、よく噛む習慣をつけましょう。

◎噛むことの効果

肥満予防	脳の活性化	あごが発達する	だ液が分泌される
よく噛むと脳の満腹中枢が刺激されて、 食べ過ぎ を防ぎます。	噛むことであごが動き、周りの血管や神経が刺激され、 脳の血流 も良くなります。	よく噛むことであごの筋肉を発達させ、 歯並び が良くなります	よく噛むことでだ液がたくさん出て、食事の消化や吸収を助けたり、 虫歯を予防 します。

◎ゆっくりとよく噛むためのポイント

☆水分をとるタイミングに注意する

多くの食べ物が口の中に入っている状態で水分を摂取すると、まだ噛まれていない食べ物を丸飲みしてしまいます。水分は食べ物が口の中からなくなった後に飲みこむことを習慣にしましょう。

☆噛みごたえを増やす料理の工夫

- 食材を大きめに切ると噛む回数が UP！
- 歯ごたえのある食材を使う。
(根菜、海藻、こんにゃく、きのこなど)
- 噛み応えのある食材とやわらかい食材を組み合わせると、食感に変化が出て飽きずに食べやすくなります。

☆噛む強さより回数を重視

「よく噛む」とはほったやあごを動かす回数を増やすことです。硬いものをガチガチと噛むのではなく、モグモグと口を閉じた状態でよく噛んでゆっくり食べることが大切です。

× 口を開けた状態で 上下の動き

○ 口を閉じた状態で 上下・左右の動き

26 日のおやつは、**カミカミおやつ**
「大豆・しらす甘辛揚げ」です！
お楽しみに♡

夏野菜の苗を植えました！！

