

11月 給食だより

光徳保育園

☆ よく噛んで食べよう

私たち人間は、毎日必ず口から食べ物を噛んで食べています。現代人は昔の人に比べ、食べ物を噛まなくなったと言われています。普段は意識していませんが、実は「よく噛む」ことで様々な効果があります。

日本咀嚼学会が「ひみこのはがイーゼ」の標語で紹介しています。



「ひ」肥満防止

よく噛んで食べると脳にある満腹中枢が働いて、食べすぎを防げます。

「み」味覚の発達

食べ物本来のおいしさを感じるにより、味覚の発達を促します。

「こ」言葉の発達

口の周りの筋肉が発達し、言葉を正しく発音できるようになり、表情も豊かになります。

「の」脳の発達

よく噛むことで脳細胞の働きを活発にします。子どもの脳の発達を助け、高齢者は認知症予防に役立ちます。

「は」歯の病気を防ぐ

よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにしたり、虫歯や歯周病を防いだりします。

「が」がんの予防

唾液の酵素が食品中の発がん物質を抑制する働きがあります。

「い」胃腸の働きを促進

よく噛むことで消化酵素がたくさん出て、食物の消化・吸収を助け、胃腸の働きを活発にします。

「ぜ」全身の体力向上と全力投球

力を入れる時や踏ん張る時に、歯を食いしばることで力がわきます。

保育園では咀嚼を促すために、3歳以上のお子さんに週に1度、おやつに昆布を出しています。

噛むという機能は、成長とともに身につけていく機能です。食事形態や固さはお子さんの成長や歯の発達に応じて、変えていきましょう。

よく噛んで健康な食生活を心掛けましょう。