

よく噛んで食べよう

私たちは毎日、色々な食べ物を噛んで食べています。現代では昔に比べ、洋食化が進み、麺類や、ハンバーグのような柔らかいメニューが増え、噛む回数が少なくなりがちです。「噛む」という事は、体にとっても大切な効果があるので、一口30回噛むことを意識しながら、よく噛んで食べる事を習慣づけていきましょう。

〈よく噛んで食べる事の効果〉

①脳の働きを活性化する

よく噛むことで、脳の神経が活発になると言われています。また、脳細胞の発達に必要な栄養素をより多く脳に届ける事ができ、脳の活性化に繋がります。

②食べ過ぎを防ぐ

ゆっくりよく噛んで食べる事により、満腹中枢が刺激され、適量で満腹感を得ることができ、食べ過ぎによる肥満の予防に繋がります。

③消化の働きを促進する

よく噛むことで、唾液がたくさん分泌されます。唾液が食べ物の栄養成分を効率よく吸収し、消化を促します。また、胃腸の働きも促進します。

④発音が良くなる

よく噛んで食べる事で、顎が良く動き、口周りの筋肉がいつの間にか鍛えられ、発音のハッキリした話し方が出来るようになります。また、表情も豊かになります。

⑤虫歯を防ぐ

だ液には口の中を綺麗にしてくれる効果があり、虫歯の原因になる酸を中和してくれる働きがあります。歯が溶けるのを止めるだけではなく、虫歯になりかけの歯を再石灰化し、エナメル質の修復もしてくれます。

乳幼児期は食の基礎をつくる大切な時期です。子どもに合わせた大きさや固さの食べ物で食べる経験を増やすことが大切です。するめやドライフルーツなど、顎や胃の負担にならない程度におやつとして取り入れてみるのもおすすめです。



ちゅうりっぷ

少しずつ園での生活にも慣れ、落ち着いた様子でミルクや離乳食を食べる事ができてきました。穏やかな雰囲気の中で授乳や食事ができるように配慮していきたいと思えます。

さくら

友達とにぎやかな雰囲気です。食事の前のお歌に合わせて手を叩いたり食事の挨拶で手を合わせたりしている姿がとてもかわいらしいです。自分で食べたい気持ちも出ているので、気持ちを大切にしていきたいと思えます。

すみれ

自分たちのペースでゆったりと食事をする事ができています。野菜が苦手な子が多く残食もありますが食べられた時は「みてみて」とアピールしてくれる事もありました。友達が褒められる姿を見て、食べようとする子もいたため、たくさん褒めて食べる意欲が湧くように言葉がけをしていきたいと思えます。

みんなの様子

ひまわり

ひまわり組になってお皿の大きさや食具が変わり、お兄さん・お姉さんになったという気持ちが強く、とても意欲的に食べる姿が見られます。幼児用の汁椀は少し大きくて食べづらいかと心配していましたが、特に問題なく食べる事ができています。

あさがお

「みててねー！」と言って苦手な野菜を食べる姿を見せてくれることがありました。「〇〇回だったら食べられそう」と言って、数回苦手な物を食べてくれたり、自分のペースで完食を目指す姿を見せてくれたりと食に前向きな姿が見られ、嬉しく感じました。

ゆり

巡回時に「最近ずっとモグモグチャンピオンなんだ」と教えてくれる友達がたくさんいました。たくさん食べられる事への喜びや自信が伝わってきました。残食も少なく、おかわりも良くしてくれるのでとても嬉しいです。



4月のお誕生日会



お昼

- ・カレーミートソース
- ・大根の洋風炒め
- ・キャベツサラダ
- ・コーンポタージュ
- ・いちご

おやつ

- ・ゆかりおにぎり

4月のお誕生日会のメニューはリボン型のパスタを蝶に見立てて、人参のお花を咲かせた春らしい盛り付けになりました。

形のあるパスタを使うのは初めてだったので、食べてくれるか心配でしたが「かわいいね」と言いながら食べてくれました。

おやつは子ども達の大好きなゆかりおにぎりでした。あっという間に食べ終え、おかわりもたくさんしています。