



食事だより

令和2年度5月号
社会福祉法人 童心会
柏さかさい保育園 管理栄養士 住吉 順子

さわやかな季節になりました。5月になると、緑色が鮮やかなグリーンピースやソラマメなどが出回ります。香りや味にちょっとくせはありますが、ビタミンB2やマグネシウムなどの栄養に富んだ旬の味覚です。さやむきをお子さんと一緒にやってみてはいかがでしょうか。元気に過ごすためにも、お家でも栄養たっぷりのご飯・充分な休養の心がけを、お願いいたします。

★噛むことの大切さ



食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。



その他にも、言葉の発音がはっきりする、ストレスの抑制するといった効果もあります。

◆どうしたら噛めるようになるの？

噛む力は歯の成長に伴って少しずつついていきますが、同時に練習も必要です。お子さんの噛む様子をよく見て次の3点を実施してみましょう。

① 食べ物のかたさや大きさを加減しましょう。

3歳頃までは歯を使った咀嚼がまだ十分達していないので、無理にかたい食品を与えると噛む力が育たず、偏食の原因の一つに。また、柔らかすぎたり、小さすぎたりしても丸飲みになってしまいます。3歳すぎた頃から適度に噛みごたえのあるものを与えるようにしましょう。

② 噛む動作を子どもに見せましょう。

「よく噛んで！」と言っても子どもにはまだその言葉が理解できない場合があります。子どもは大人の真似が大好き。前歯でかじり取って奥歯で噛みつぶす。一緒に食卓を囲み、大人が実演して伝えましょう。奥歯のあたりを外から触ってあげると意識しやすいですよ。

③ 子どもの興味を引くような言葉がけをしましょう。

りんごはどんな音？

いい音するね♪

よく噛むといいことがいっぱいあるんだよ！

よく噛んで食べるとおいしいね♪



かみかみサラダ

<材料>

- ・だいこん
- ・きゅうり
- ・にんじん
- ・さきいか
- ・マヨネーズ
- ・ごま油
- ・しょう油
- ・塩、こしょう 少々

<作り方>

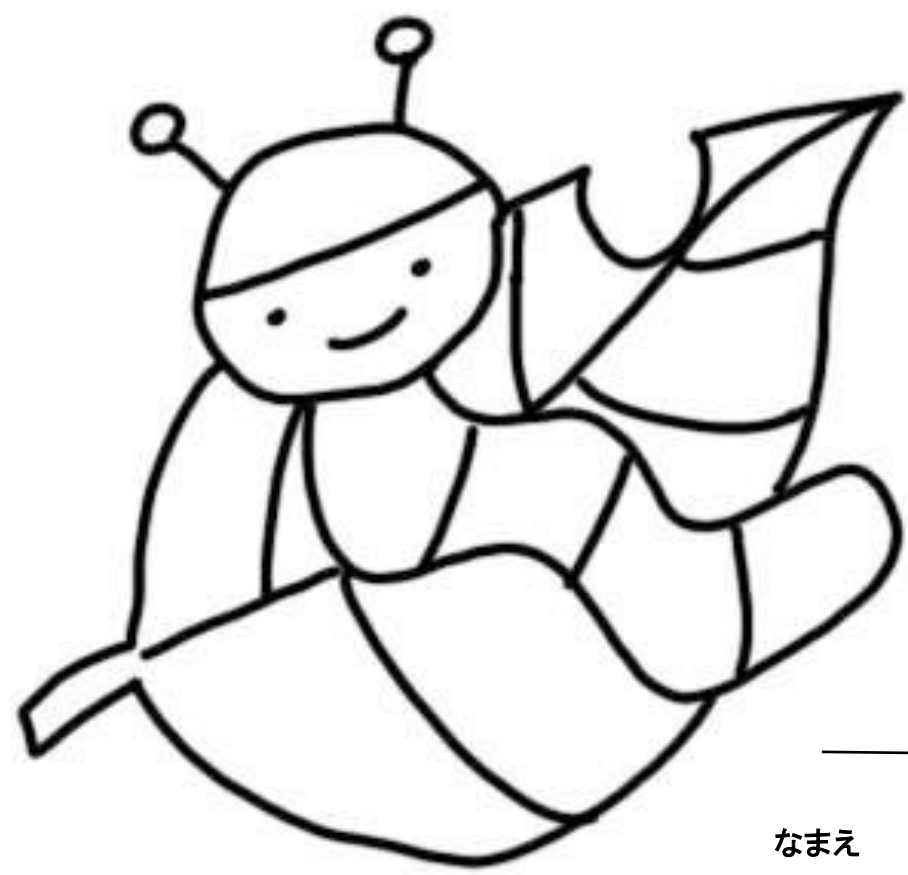
1. 野菜は千切りにし、茹でる。
2. さきいかは1~2cmくらいに切る。
3. ボウルに①②・マヨネーズ・ごま油・しょう油・塩・こしょうを入れ混ぜる。
(マヨネーズ大さじ2に対して、ごま油小さじ1/2・しょう油小さじ1/2)

よく噛むと唾液がたくさん出ます。その唾液は消化を助けるだけでなく、口の中の清潔を保つ・味を感じやすくする・食べ物を飲み込むやすくする・虫歯から歯を守るなどの働きもあります。



身体に大切なカルシウム

骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの1%は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。例えば、①唾液に含まれるカルシウムはリンといっしょに歯の表面に付着し、歯を修復する、②神経の伝達を助ける、③筋肉を収縮する、④心臓の鼓動を一定に保つ、⑤止血する、など命に関わる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨から補われ、高齢になると骨粗しょう症になる恐れも…。子どものときから積極的にとりましょう。



くみ

なまえ