



食事だより

令和7年度11月号
社会福祉法人 童心会

23日は「勤労感謝の日」です。かつては、収穫した穀物に感謝する「新嘗祭(にいなめさい)」として祝われていました。食べ物がどこから来るのかを知り、それに関わる人々へ感謝の気持ちを持つことも、食育の大切な一環です。収穫の秋、食卓での会話を食材の産地や畑の様子などに広げてみてはいかがでしょうか。

噛むことの大切さ

11月8日は、いい歯(118)の日



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砕くだけでなく、食事を楽しむうえで大切なことです。よく噛むことで食感や香り、食材本来の味を感じ、おいしさを楽しむことができるのです。



★よく噛んで食べると…

- 栄養吸収がよくなる**
細かくかみ砕かれ、消化や栄養吸収がよくなります。
- 筋力や運動能力がアップする**
体のバランスが安定し、筋力や瞬発力がつくなど、運動能力がアップします。
- 歯並びがよくなる**
あごの骨が発達し、歯並びがよくなります。また、口のまわりの筋肉がきたえられ言葉の発音がよくなります。
- 肥満が予防できる**
「噛む」ことで満腹中枢を刺激します。腹八分目で満足できるようになります。
- 記憶力がよくなる**
よく噛むと脳の血流や代謝がよくなって、特に記憶をつかさどる海馬の神経細胞を活性化させるということがわかっています。
- 誤嚥(ごえん)が予防できる**
「噛む」ことで、細かくなり飲み込みやすくなります。



★よく噛まずに食べると…

全体にやわらかい食事を好み・食べものをよく噛まずに水などで流し込んでしまうと噛む回数が減り、口周りの筋肉がなかなか鍛えられずに、普段から口が開いたままになりやすいです。

よく噛むポイント



- ◆ **急いで食べないで、ゆっくり味わいながら食べましょう**
食べ物によって噛み応えは違いますが、食べ応えのある食べ物は一口30回を目安に食べましょう。
- ◆ **飲み物で流し込まない**
食べ物が口に入っている間は、あまり汁物やお茶などの水分を摂ることを控えましょう。
- ◆ **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。
- ◆ **子どもの興味を引くような言葉がけをしましょう。**



牛久みらいファーム新着情報

さくらぐみさんとしいたけの栽培を始めました！



なんと、二週間ほどで1回目の収穫！27個も出来ました。苦手な子もバター醤油焼きで美味しく食べることができました。