食事だより

令和8年度11月号
社会福祉法人　童心会

空を見上げると澄んだ青空が広がり、足元には色づいた落ち葉がそっと季節を知らせてくれます。 風が肌に触れるたびに少しずつ冷たさが増し、秋の深まりを感じる頃になりました。
寒さに向かう季節ですが、子どもたちの元気な姿に心がほっと温まる毎日です。 体調に気をつけながら、この美しい季節をゆっくり楽しんで過ごしていきましょう。

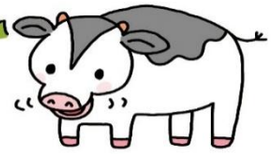
噛むことの大切さ



11 月 8 日は「いい歯（118）の日」です。
毎日の食事の中で、どれくらい「噛む」ことを意識していますか。噛むことは、食べ物を細かくするだけでなく、**食事をおいしく味わい、体の発達を支える大切な働き**があります。よく噛むことで、食感や香り、素材そのもののおいしさをしっかり感じることができます。



★よく噛んで食べると…



食べ物が細かくなり、消化しやすくなります。

●体の動きが安定する
噛むことで姿勢が整い、筋力やバランスが育ち、運動能力の向上にもつながります。

●歯並びが整いやすくなる
あごの発達を助け、口周りの筋肉も鍛えられ、発音がはっきりしてきます。

●肥満予防になる
よく噛むことで満腹感が得られ、食べすぎを防ぎます。

●記憶力の向上につながる
噛む刺激で脳の血流がよくなり、記憶をつかさどる部分が活発になります。

●誤嚥（ごえん）の予防になる
食べ物が細かくなり、飲み込みやすくなります。

★よく噛まずに食べると‥

やわらかいものばかりを好んだり、噛まずに水分で流し込む食べ方が続くと噛む回数が減ってしまいます。 その結果、**口周りの筋肉が育ちにくく、口がぽかんと開きやすい**などの影響が出ることもあります。

よく噛むためポイント



- **ゆっくり味わって食べましょう**
  急いで食べると噛む回数が減ってしまいます。食べ応えのあるものは、一口 30 回を目安に。
- **飲み物で流し込まないように**
  口の中に食べ物がある間は、水分をとりすぎないようにしましょう。噛む習慣がつきにくくなります。
- **大人が噛む姿を見せましょう**
  子どもはまねっこが大好き。前歯でかじり、奥歯でしっかり噛む姿を見せると伝わりやすいです。
  奥歯のあたりをそっと触ってあげると、噛む場所を意識しやすくなります。
- **楽しく噛める声かけを**
  「カリカリ音がするね」「もぐもぐしてみよう」など、興味を引く言葉がけが効果的です。

砂場でお芋掘りごっこをしました




たまねぎの皮むきをしました






稲刈りをしました