

# 給食だより

平成21年6月1日

川崎市 市民・こども局 保育課

## よくかんで食べよう～！！

今からおよそ2000年前の邪馬台国の卑弥呼に比べると、現代の私たちは1/6しか食べ物を噛んでいないので、あごの力が弱っているという実験結果があります。

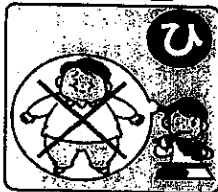
かむ力をつけることは、心身にさまざまな良い影響を与えてくれます。

子どもの発達をきちんと見極めて“意欲的に食べる”環境づくりをしてあげましょう。

### そしゃくの効果

### 「ひ・み・こ・の・は・が・い・ぜ」

#### 肥満予防



脳にある満腹中枢を刺激し、『お腹いっぱい』と感じるようになり、食べすぎを防いでくれます。

#### 味覚の発達



食べものそのものの味がよくわかるようになり、おいしさがよくわかります。

#### 言葉の発音はっきり



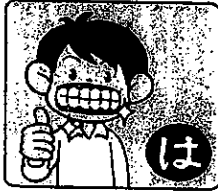
あごが発達し、歯が正しくはえそろうと、かみ合わせもよくなるので、自然に正しい発音ができます。

#### 脳の発達



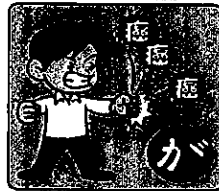
あごの筋肉をよく動かすことで、脳の発達が一層すすむといわれます。

#### 歯の病気予防



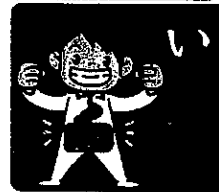
あごが発達するので、歯がきれいにはえ、歯の根がぐっとはって、磨きやすくなるため虫歯を予防します。

#### ガン予防



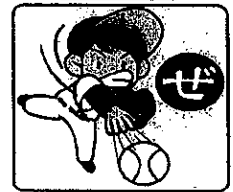
だ液が良く出ます。発ガン物質はだ液に30秒つけておくと毒けしされます。

#### 胃腸がじょうぶ



胃液、すい液などの消化液の分泌をよくして消化吸収がよくなります。

#### 全力投球



集中力をアップさせたり、体のバネを使う時にはかみ合わせが大切。よい噛み合わせで活動しましょう。

### こんな食環境に注意！！

#### ・子どもが好むメニューが中心

子どもが好きなメニューは軟らかいものが多いですよ！よく食べてくれるからといって特定のメニューに偏らないようにしましょう。

#### ・加工食品をよく利用している。

便利な加工食品。でも、軟らかく材料が小さめなものが多いです。かみごたえのある野菜料理と組み合わせるなど、上手に利用しましょう。

#### ・いつもせかして食べさせている。

食事は、気持ちをリラックスさせる大切な時間です。あまりせかさずに、ゆっくり味わって食べられるようにしましょう。