



きゅうしょくだより

令和4年11月

かんのん町保育園

一段と日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みが晩秋の訪れを感じさせてくれます。
 赤や黄に色付いた木々が美しい季節になりました。「紅葉狩り（もみじがり）」
 という言葉がありますが、「狩り」には、「眺める・観賞する」といった意味もあるようです。

旬のものを食べよう

旬とは1番美味しく栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも1年中食べられる様になりましたが本来のおいしさが味わえて四季の違いを楽しめます。

しっかり噛んで食べていますか？

噛むことの効果

1. 肥満の防止

満足感・満腹感を感じて、食べ過ぎないようにできます。

2. 消化・吸収が良い

小さくした食べ物と唾液がよく混ざるので、胃腸に負担をかけません。

3. 虫歯予防

食べると口の中は酸性になり、虫歯になりやすい状態になります。酸性から中性に戻してくれるのが唾液です。よく噛むことで、唾液がたくさん分泌されるようになります。

4. 記憶力アップ

脳細胞が刺激されて、脳の機能が活性化されます。



こんな食べ方していませんか？

流し食べ
飲み物で流し込みながら食べている

早食い
数回しか噛まないで飲み込んでしまう



前歯食べ
奥歯で食べないで前歯だけで食べる

詰め込み食べ
一口量が分からず入るだけ入れる

「上手に噛む」ためには、経験が必要

赤ちゃんは、生まれたときから「母乳やミルクを飲む」という能力が備わっています。ところが、固形の食べものを口の中に取り込み、噛んで飲み込むという能力は、練習しないと身につけません。食べものには、ごはんのように軟らかいもの、せんべいのように固いもの、お肉のようにやわらかいけど噛み切りにくいものなどなど、色々な食感のがあります。それぞれどうすれば上手に噛んで飲み込めるのかは、何回も経験することで、体で覚えていきます。色々な食品を経験させてあげましょう。