

# 6月 給食だより

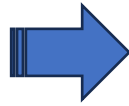
光徳保育園

## ☆ゆっくりよく噛んで食べよう！～咀嚼と嚥下の発育～

食べることは子どもたちが成長する上で、最も大切なことの一つ。健やかな体を作るだけでなく、心の発達にも大きく関わっています。中でも「よく噛んで、ゆっくり味わうこと」は消化を助けるだけでなく、味覚の発達、さらには脳の活性化にもつながります。今回は、よく噛むことのメリットや、食事支援のポイントをご紹介します。

### ○ゆっくりとよく噛むことのメリット

1. 消化吸収の促進
2. 味覚の発達
3. 脳への刺激
4. 口腔内の衛生
5. 顎の筋肉を鍛え、  
歯並びをよくする



### ○ゆっくり噛むためには？



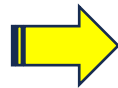
1. 料理の工夫  
…例えば、好きな料理は大き目にカットして  
かじり取りをすることで咀嚼回数が増えます。
2. 食事時の環境  
…TVや動画を流しながらだと食事に集中出来  
ません。メリハリをつけるようにしましょう。
3. 食事の習慣  
…「空腹は最高の調味料」とも言われます。  
決まった時間にお腹が減って食事出来るよう  
生活リズムを整えましょう。

### ○咀嚼と嚥下に関するQ&A

#### ケース1：噛まずに飲み込んでしまう

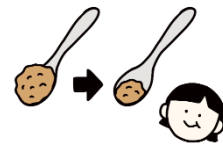
##### 【原因】

- 口に詰め込みすぎる
- 軟らかい物ばかり食べている
- 噛むことが苦手



##### 【対策】

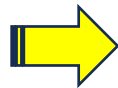
- 一口量を減らす
- 適量をかじり取りするよう促す
- おいしさに注目して味わう



#### ケース2：食べこぼしが多い

##### 【原因】

- 口を開けて食べる
- 口のまわりの筋肉が未発達
- 食具が合っていない



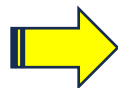
##### 【対策】

- 口を閉じて噛むことを促す
- ストローを使った遊びを取り入れる
- 子どもの成長に合わせた食具を選ぶ

#### ケース3：食事に時間がかかる

##### 【原因】

- 食事を口に運ぶペースが遅い
- お腹が空いていない
- 苦手な食べ物が多い



##### 【対策】

- 声掛けをしながらテンポよく食べる
- 規則正しい生活と適度な運動を心掛ける
- 食べられない場合は食事を長引かせない



よく噛んで味わえば、食事がもっと楽しくなるはず！