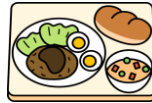




ほかほか

平成29年6月
東中川保育園
阿部



ゆっくりよく噛んで食べよう

人間の食べる機能は、生後数年間にわたって準備、獲得されるものです。理想的な食べ方は「ゆっくりよく噛んで食べる」ことです。よく噛むと、かじりとり（捕食）やもぐもぐ（咀嚼）、飲み込み（嚥下）まで自然に上手になります。よく噛んで食べるためには、まわりの大人の接し方やどんな食べ物を食べるのかが大切。より健康な食べ方ができるように毎日の食事の中でトレーニングしましょう。

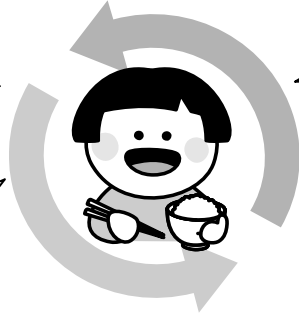
ゆっくりよく噛むことの利点

噛むことには下記のような効能の他に、唾液に含まれるペルオキシダーゼという酵素が、食品の発ガン性を抑え「がん予防」に効果があること、また肥満予防になることがわかっています。

①咀嚼により脳に流れる血液が増加。脳細胞が刺激されて脳の機能が活性化されます。

③味覚の発達を促進し
・食べ物の甘さを感じる
・おいしく食べられる

②口の周りの筋肉をよく使うと、
・発音がよくなる
・表情が豊かになる
・あごが発達する



④唾液がたくさんでることで
・虫歯予防
・消化を助ける

食べる機能のメカニズム

①目で食べ物を見て認識

唾液が出て消化の準備

NG X



ながら食べ・孤食が良くない理由の1つです。

②食物を口唇で食具から取り込みます

食べ方を決める

NG X



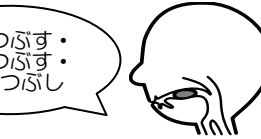
大きさ、形などを唇で確かめる。

スプーンに山盛りなどはNG。年齢に合った食具を使いましょう。

③咀嚼：唾液と混ぜて食塊をつくる

押しつぶす・すりつぶす・かみつぶし

NG X

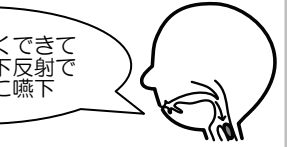


固すぎるもの、薄い食べ物などはNG。発達に合わせて調理したものを提供しましょう。

④食道を通過し、胃に送り込まれる過程

咀嚼がうまくできていれば、嚥下反射でスムーズに嚥下

NG X



「ゴクンして！」など飲み込むことを意識させるのはNG。しっかり噛むと自然に飲み込むことができます。

5月のクッキングはゆり組とひまわり組がフルーツゼリーを作りました！



5月誕生会メニュー&ケーキ(プリンアラモード)



中華炊き込みおこわ

米	3合	たけのこ	60g
もち米	1合	焼豚	80g
中華だし	10g	しいたけ	4つ
しょうゆ	大2	にんじん	1/2本
食塩	3g	ねぎ	1/4本
		砂糖	15g
		しょうゆ	大4

- ①お米ともち米を混ぜ合わせ、調味料を加え炊飯器の目盛りに合わせて水を入れ炊飯する。
- ②にんじん、たけのこ、しいたけ、焼き豚は1cm角に切る。ねぎはみじん切りにする。
- ③鍋に油をひき、野菜・焼き豚を炒めたらひたひたの水を加え、調味料を加え煮込む。
- ④③の汁気を切り、炊き上がったご飯に混ぜ味を調えたら出来上がり。

子どもたちでも食べやすいおこわです。是非お試しください。



上手にゼリーが作れました！！

