

# いただきます



くすの子保育園 2025.7.1 発行

梅雨が明けると夏本番です！この時期は急に暑くなるため、食欲が低下し、水分ばかりとりがちです。暑さ対策をしっかりとこない、暑い夏を乗り切りましょう。十分な睡眠と朝食もしっかり食べることが大切です。

## よく噛んで食べましょう



食事をするときに「噛む」ことをどのくらい意識していますか？  
噛むことは食べ物を噛み砕くだけでなく、身体にうれしい事がたくさんあります。  
子どもだけでなく大人も噛むことを意識できるといいですね。

### 噛むことのメリット

### 噛み応え早見表

**ひ** **肥満予防**  
肥満中枢が刺激され、  
太りすぎを予防。

**み** **味覚の発達**  
かんでわかる食物の味。

**こ** **言葉の発音ははっきり**  
口の機能が発達し、  
はっきり発音できる。

**の** **脳の発達**  
血流量の増加で、  
エネルギーの補給や  
記憶物質の増加。

**は** **歯の病気予防**  
唾液の分泌で歯の  
汚れをきれいにする。

**が** **ガン予防**  
唾液の分泌で  
発がん物質の  
毒性を弱める。

**い** **胃腸快調**  
胃の働きがよくなり、  
消化吸収がされやすい。

**ぜ** **全力投球**  
心身が健康になり、  
力いっぱい遊んだり、  
仕事したりできる。

**ひみこのはがい〜ぜ!**

日本学校歯科医学会 (第81号より)

プリン	バナナ	ポテトチップス	りんご	わさび	たんこ	アーモンド	歯	歯	歯
じゃがいも(ゆで)	えだ豆(ゆで)	たら(焼き)	こんにゃく	さけ(焼き)	きゅうり	いご(生)	はす(野菜)	牛もも(ステーキ)	歯
かぼち(ゆで)	トマト(生)	納豆	ごぼう(ゆで)	ほうりん(ゆで)	たいにん(生)	鶏もも(ステーキ)	キャベツ(生)	鶏レバー(ステーキ)	たくあん
絹ごし豆腐	たまご焼き	食パン	プロセスチーズ	ごはん	スウツキ(ゆで)	ピザ	加糖ゼリー	にんじん(生)	きさい
かみこ入瓶									かみこ入瓶
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

一定量の食品のかみこたえ度を10段階にわけました。  
10の食品が一番かみこたえがあります。

柳澤幸江 / そしゃくで健康づくり「育てようかむ力」 / 少年写真新聞社発行 (2006) 引用

よく噛んで食べるとメリットがたくさんあります。早食いににならないように30分程度の時間をかけて食べるようにしましょう。

噛み応えのある食材も取り入れ、「かみかみてね」「よく噛んだらおいしくなるよ」などの声掛けをしてよく噛むことを習慣化できるといいですね。

発育発達にあった食材を選び、食事の後は子どもの口の中に食材が残っていないか確認しましょう。

## 6/10 とうもろこしの皮むきをしました



子どもたちは興味津々で楽しそうに皮むきをしていました。黄色い見慣れたとうもろこしが出てくると、とてもうれしそうでした。

おやつのとうもろこしも上手にかじり取っておいしそうに食べている姿が多く見られました。

ご家庭でも簡単な皮むきや野菜ちぎりを取り入れてみてはいかがでしょうか。

