



2023 年秋号 10 月
亀井野保育園

秋に入り、根菜や果物などの食材が美味しい時期になりました。

しかし、りんごやぶどうなど、誤嚥による悲しい事故が起きてしまっていることも事実です。美味しい食べ物を安全に楽しく食べられるように、そして食経験を積んでいけるように、給食でもいろんな食材を使用していきたいと思っています。今回の給食だよりでは、「咀嚼の大切さ」と「よく噛むためのポイント」について、ご紹介します。



◎よく噛んで食べると体に良いことがたくさんあります！

安全に食べる…誤嚥防止の為にはよく噛む事が大切です。そして、誤嚥防止以外にも噛むと良いことが沢山あります。

① 味覚が発達する

食べ物本来の味が良く分かり、薄味でも素材の持ち味が分かるようになります。

② 消化を助ける

食べたものを細かくするだけではなく、消化酵素が沢山出て消化を助けます。

③ 頭の働きを良くする

しっかり噛むと、神経が刺激されて脳への血流量が増えることで、頭の働きが活発になります。

④ 歯並びが良くなる・虫歯を防ぐ

しっかり噛む事で顎が発達し、歯並びが良くなります。また、唾液がよく出て虫歯を予防します。

⑤ 言葉の発達がはっきりする

口の周りの筋肉を使うため、表情が豊かになります。また、口をしっかり開けて話すときれいな発音になります。

⑥ 肥満の予防

しっかりと噛むことで満腹中枢が刺激されて、食欲を抑えるホルモンが分泌されます。



◎9 月の献立に登場しました

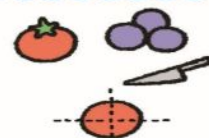
9 月 11.25 日の献立【高野豆腐の煮物】に高野豆腐やこんにゃく、ごぼう、人参を入れました。どの食材も自然とよく噛んで食べる食材です。(ありんこ 0 歳クラスはこんにゃく・ごぼうを除いて提供しました。)子ども達はゆっくりながらもほとんどのお友達がよく食べていました。このような食材は、食べ慣れることが一番の誤嚥防止になります。ご家庭でも、年齢に合わせて切り方や大きさを変えるなど、保護者の方が見守りながら安全な食べ方の練習をしてみてください。

◎よく噛むためのポイント

① 食材の切り方や調理後の固さを工夫する

そのままでは誤嚥・窒息しやすいものでも子どもの歯や口の成長・発達に合わせて食材の大きさ・固さを変えることで誤嚥の危険性が低くなります。

丸く、つるっとした物



ミニトマトやブドウは 1/4 に切って出す。白玉も要注意。

丸くて固い物



ナッツや固い豆類は 5 歳頃までとらないようにする。

バサつく物



パン類、芋類など。水分と一緒にとって。

弾力性のある物



しらたきなどは小さく切って。

④ 固さの異なる食材を使う



繊維や噛み応えのある食材

柔らかくなる食材

固い食材や柔らかい食材など、噛みごたえの違う食材を組み合わせ、噛むと美味しさが増すような調理の工夫も大切です。

③ 何回噛んでいるか確認する

現代人が一口に噛む平均は 10~20 回とされていますが、理想は 30 回です。1.2.3...と数えながら食べてみて感覚を覚えたり、食べているときに様子を見ながら「よくもぐもぐしてね。」「よく噛んでね」と声をかけてあげてください。

② 食事のマナーや食行動で気をつける

- ・テレビを見ながら…遊びながら…など、ながら食べをしない。
- ・急停車したり揺れることのある乗り物(車など)では食べさせない。
- ・食事中に後ろや周りから話しかけたり驚かせないようにする。
- ・口に食べ物を入れたまましゃべらない。
- ・落ち着いて食べられる環境を整える。 など



これから季節の果物として、りんごや梨、園庭にある柿が登場します。年齢や一人ひとりの成長・発達に合わせて形や大きさ、柔らかさ(加熱をする)など工夫しながら提供していきます。食経験の観点からも、子ども達が季節を感じたり、旬の食べ物の”おいしさ”に触れるいい機会です。提供をしないのではなく、保育園とご家庭を通して、子ども達の食経験を養い、【安全に美味しく楽しく】食べていけるようにしていきたいと考えています。