

# わんぱくだより 5月号

## ★ よく噛める子を育む

「噛む」という行動には、大切な役割がたくさんあり、またそれは生涯を健康に過ごしていくための基本でもあります。噛むことがもたらす効果を知り、日々の食事で噛むことを訓練し、習慣付けましょう。最初のうちは、1度の食事で噛む回数が多い料理は1品にし、無理なく噛む練習をしていきましょう。



- ひ** 肥満予防
- み** 味覚の発達
- こ** 言葉の発音がはっきり
- の** 脳の発達
- は** 歯の病気を防ぐ
- が** がん予防
- い** 胃腸の働きを促進
- ぜ** 全身の配力向上と全力投球

## ● 噛まないことが及ぼす影響

**窒息事故**

食べ物の塊が大きいまま飲み込むことで発生します。

**歯列不正合**

顎の発育が悪くなることで起こしやすくなります。

**虫歯・歯周病**

唾液の出が悪くなり、口内洗浄力が低下することで起こしやすくなります。

**噛めなくなる**

噛む力を培わないと、意識しても噛めなくなります。

## ● 噛めるようにするポイント



**食べる意欲を育てる**  
「食べたい！」という意欲がないと噛まないこともあります。空腹で食べることができる環境を作りましょう。



**しっかりと噛む食べ物を避けない**  
子どもが食べにくそうだからと避けることなく、食べやすいものの中に混ぜるなどしましょう。



**小さく切りすぎない**  
食べやすいように小さくすることも大切ですが、少し大きめのものも食べさせましょう。



**やわらかくしすぎない**  
噛む必要がない食事ではなく、大人よりも少しやわらかいぐらいにしましょう。



**汁物で流し込まない**  
少々大きくても流し込む習慣がついてしまいます。これもまた噛まない原因となります。



**お手本を見せる**  
人の手本が必要です。一緒に食事をしながらよく噛んでいる様子を見せましょう。

「噛みなさい！」と口うるさく注意したり、噛みごたえのある食事ばかりでは食欲がなくなり逆効果です。ゆとりある心で「少し噛みごたえがある」程度にしましょう。

## 大豆のカミカミごはん

- <材料(2合分)>
- 米 2カップ(300g)
  - 蒸し大豆 70g
  - にんじん 30g
  - 油揚げ 1枚(15g)
  - 細切り昆布 3g
  - 鶏ひき肉 30g
  - 水 2カップと大きじ3
  - しょうゆ 小さじ2
  - 酒 小さじ2/3
  - 塩 小さじ1/4
  - 砂糖 小さじ1

- ① にんじんを5mm角に切る。
  - ② 油揚げを食べやすく切り、細切り昆布を短く切る。
  - ③ 炊飯釜に洗って水気を切った米、大豆、にんじん、油揚げ、細切り昆布、鶏ひき肉を入れる。
  - ④ ③に分量の水と調味料を加えて一混ぜし炊飯する。
- \* 大豆は水煮ではなく、蒸し大豆を使用すると味もよく噛み応えを感じながら食べることができます。おにぎりにしても喜ばれます。