



給食だより

平成28年11月
杉並区保健福祉部保育課

噛むって大切!

【軟食・飽食の時代】と言われている現代。あまり噛まなくてもいい食べ物が増え、“噛まない子”、“噛めない子”が問題になっています。

乳・幼児期は、咀嚼の機能を育てる大切な時期です!!
食べ物をしっかり「噛むこと」は、「食べる」ことの原点。
この時期にしっかり噛んで食べる習慣をつけましょう。



よく噛むと、からだにいいことがいっぱい

①消化を助ける

食べ物を細かく噛み砕いたり唾液と混ぜ合わせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。



③むし歯を防ぐ

噛むことで、唾液がたくさん分泌されます。唾液の働きで、むし歯菌が活性化しにくくなります。



②脳のはたらきをよくする

しっかり噛むと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。



④肥満を防ぐ

よく噛んで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり肥満予防につながります。



⑤味わって食べることができる!

よく噛むと、ゆっくり味わって食べることができます。食べ物をしっかり味わうことにより、味覚も発達します。



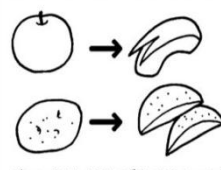
よく噛んで食べるための工夫

かみごたえのある食品を取り入れる



かたいもの、繊維質の多いもの、弾力があるものなど。

皮つきのまま使う



皮つきはかみごたえアップ

素材の切り方を大きく



食材を大きめに切る

風邪を予防する身体をつくらう!

①1日3食しっかり食べる

風邪を予防する栄養素

たんぱく質



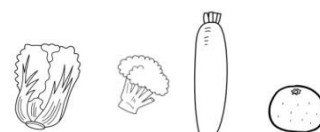
寒さに対する抵抗力を高め、体を温める働きがあります。

ビタミンA



のどや鼻の粘膜を強くして、風邪のウィルスが体に入るのを防ぎます。

ビタミンC



寒さのストレスから体を守ったり風邪のウィルスに対する免疫力を高めます。

②手洗い・うがい

戸外から帰った時、食事の前の手洗い・うがいを忘れずに!



③十分な睡眠

夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムを整えて。