

給食だより

平成29年

11月

杉並区保健福祉部保育課



みなさんは、1回の食事でのどのくらい噛んで食べていますか？「飽食・軟食の時代」と言われる現代。昔と比べて噛む回数が減っていると言われ、「噛まない子・噛めない子」が増えています。乳幼児期は、咀嚼の機能を育てる大切な時期！噛むことの大切さを知って、よく噛んで食べる習慣をつけられると良いですね。

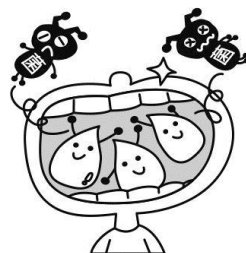
よく噛んで食べると、よいことがいっぱい

食べ過ぎを防いで、肥満を予防する



あごの筋肉を発達させ、歯並びがよくなる

脳を刺激し、頭の働きをよくする



唾液がたくさん出て、虫歯を予防する

食べ物の味がよくわかり、よりおいしく感じるようになる



消化を助け、栄養を吸収しやすくする

<噛んで食べるための工夫>

普段の食事に一工夫！

みじん切りなどで食べ物を小さく切ると、歯で細かくする負担が減るため、噛み応えは小さくなります。逆に食べ物を大きめに切ると、噛み応えが大きくなります。



食材を大きめに切る

調理方法で一工夫！

野菜の場合、加熱する時間が長いほど軟らかくなります。生のほうが噛み応えがありますが、加熱した野菜に比べて量を多く摂れません。生(例:スティック大根・胡瓜)と加熱した野菜(鍋物の野菜)の両方をうまく食事に取り入れましょう。

使用食材で一工夫！

食物繊維が多い野菜や牛肉、豚肉、海藻、きのこ類、豆類が噛み応えの大きい食べ物です。



かたいもの、繊維質の多いもの、弾力があるものなど。

風邪を予防するからだを作ろう！

☆手洗い・うがい

風邪・インフルエンザ・ノロウイルス対策では、簡単でとても有効な予防法です。とくに食事の前は、せっけんでしっかり手を洗う習慣を。



☆1日3食しっかり食べる

たんぱく質をしっかり摂り、ビタミンの補給を忘れず、脂質も不足しないように



☆十分な睡眠

体を守る力(免疫力)や病気を治す力(治癒力)は睡眠中に作られます。

