

きゅうしょくだよい

2025 年 6 月
さくらんぼ保育園

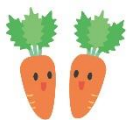


紫陽花が色とりどりに咲き始め、季節の移り変わりを感じる6月になりました。子どもたちも新しい環境に慣れ、食事の時間を楽しむ姿が見られるようになってきました。6月は、「歯と口の健康週間」があります。給食でもよく噛んで食べることの大切さや、食材の硬さ・食感を工夫して、子どもたちの健やかな歯の育成をサポートしていきます。ご家庭でも、「よく噛んでいるかな?」「何回噛めるかな?」など楽しみながら家族みんなで噛むことを意識できるといいですね♪

～しっかり噛んでじょうぶな歯を育てよう～

よく噛んで食べるとお腹にいいこと、たくさん!!

1. おなかの調子よくなる…よく噛むことで、食べ物が細くなり、消化しやすくなります。
2. 虫歯予防につながる…しっかり噛むことで唾液がたくさん出て、口の中をきれいにしてくれます。
3. あごや歯がじょうぶに育つ…柔らかいものばかりではなく、噛み応えのある食材であごの成長をうながします。
4. 集中力アップ…よく噛んで脳に刺激がいくと、集中力が高まるといわれています。



子どもがよく噛むためのポイント

① 食材の切り方を工夫する

小さく切りすぎないことがコツです。あまり小さく細かく刻みすぎると噛まずに飲み込んでしまいます。少し大きめ、噛み応えのある大きさにすると自然と噛む回数が増えます。

② かみかみ食材を取り入れる

にんじん、れんこん、ごぼう、ひじき、豆類、雑穀米、など少し歯ごたえがあり、噛む練習となる食材を毎日の食事に取り入れることで、自然と噛む力が育ちます。

③ 食べる時の姿勢は正しく

足がしっかり床についているか確認をしましょう。足がぶらぶらしていると、噛む力が入りにくくなります。イスや机の高さなど合っているかチェックしましょう。

④ よく噛む声掛けをしてみる

「ゆっくり食べようね」、「お口の中がなくなってから次入れようね」など声掛けをしてあげてよく噛むことを意識させてあげましょう。

⑤ 飲み物の与え方に気を付ける

ごくごく飲みながら食べると噛まずに飲み込んでしまいがちです。食べる前に水分をとりすぎず、ひとくち食べてから飲むタイミングを教えてあげるとよいでしょう。

※子どもによって発達や成長の差があるため、子どものあごや口腔内の発達に合わせて硬さや大きさを工夫しましょう。

