



# 11月 食育だよ!

寒くなってきました。

寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と昔からのことわざがあるように、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり、体調管理には気をつけてあげたいものです。



## よく噛むとおいしくなるよ!

11月8日は「いい歯の日」です。歯は、食べ物を噛むために欠かせないもので、力を出さずにくいしぼるなど、重要な働きをしています。丈夫なよい歯を保つためには、乳製品や小魚、大豆などに多く含まれるカルシウムや、カルシウムを歯に運ぶ働きのあるビタミンD、エナメル質をつくるビタミンAなどの栄養を上手に取りましょう。

「いつもより5回(10回)多く噛んでみよう」



ごはん…よく噛むと甘くなる



鶏のから揚げ…よく噛むとおいしさが長く続く



さつまいも…よく噛むと甘いものがさらに甘くなる

### \*\*\*マスクの中では…\*\*\*

コロナ禍のなかでマスクを着用して給食を食べさせているときのこと。いつものように、「カミカミごっくん」とやって見せているのですが、マスクの中では何も伝わりません。慌ててマスクを外して、知らせています。目だけではなかなか伝わらない表情です。一緒に食べながら、噛むことの大切さも知らせていきたいと思っています。

ご家庭では、一緒にいる時間にできるだけことばのシャワーを浴びせましょう。できるだけ子どもの思いや欲求に応じて安心させてあげてください。

## 噛むとよいことはこんなにたくさん

### ①歯の病気を防ぐ

だ液がたくさん出て、虫歯や歯周病の予防につながる



### ②言葉の発音ははっきりする



口のまわりの筋肉が鍛えられ、表情が豊かになったり、言葉の発音ははっきりする

### ③何ごとにも全力投球

グッと力を入れて噛みしめたとき、歯をくいしばることができて力がわく

### ⑧胃腸の働きをよくする

よく噛むとだ液などの消化液がたくさん出て、消化を助け、胃腸にかかる負担を減らす



### ⑦窒息事故防止

よく噛むと食べ物が細かくなり、だ液とよく混ざり合っただけを通りやすくなり、食べ物をのどに詰まらせる事故を防げる

### ⑥肥満予防

脳の満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぐ

### ⑤脳の発達

脳への血流がよくなり、脳が活性化する



### ④味覚の発達

食材本来の味がわかるようになり、味覚が発達する