

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」と昔からの諺があるように、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、力を出すときにくいばるなど、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、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。

“よく噛む”習慣を支える3つのポイント

①子どもの発達段階に応じた食べものを与える

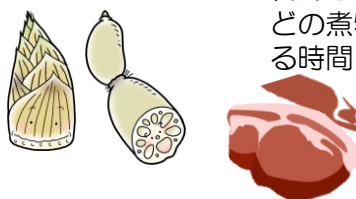
1~2歳

「噛む」ことを覚える
例：軟飯・煮野菜など



3歳以降

「よく噛む」ことを覚える
例：肉・根菜など（ごぼう、れんこん、たけのこなどの煮物で、徐々に煮る時間を短くする。）



②共食の場を確保していくことが噛む習慣を育てる



③手づかみ食は大切な食体験



「よく噛む習慣」を身につける方法

- ① 右の奥歯で 噛んで 味わって
- ② 左に移して 噛んで 味わって
- ③ 右に戻して 噛んで 味わって
- ④ 左に移して 噛んで 味わって
- ⑤ 右に戻して 噛んで 味わって
- ⑥ 舌に広げて押しつけ

味わう、味わう、味わう...



「べーっ」と出すのは子どもからの大事なサイン

咀嚼については、順序性を理解することがとても大切です。発達には順序があり、急に飛び越えて発達することはできません。近年離乳食が終われば大人と同じものが食べられると思い外食に連れて行く保護者もいます。でも、1~2歳ではまだ、乳歯でいちばん大きい第二乳臼歯という奥歯が生えそろわず、すりつぶしがうまくいかないので、焼肉などは処理できません。処理できないものは通常べーっと吐き出しますが、これは子どもからの、「まだうまくたべられないよ」という大切なサイン。「この食べものはまだ早いんだな」と受け止めましょう。

口から出してしまうのはまだよいのですが、食欲のある子は丸飲みしてしまうので、保護者は「よく食べているね」と誤って理解することがあります。よく噛まずに丸飲み、早食いしていると、脳が満腹感を感じる前に食べ過ぎてしまうので、肥満につながる可能性もあります。気をつけましょう。