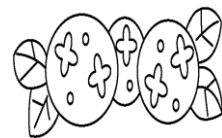


# 給食だより 6月号



平成27年6月 志村さかした保育園

もうすぐ梅雨入りし、湿度の高い日が多くなります。汗もたくさんかきますので水分補給に気を付け、体調を整え、暑い夏を元気に迎えましょう。そして、食中毒が多くなるじきでもありますので、食材の扱いにも十分注意しましょう。

食事をするときは、よく噛んで飲み込んでいますか？よく噛むことはさまざまな効果があります。

## 噛む原点は？

授乳期の0～5ヶ月ごろは、哺乳反射という新生児の本能的行動があり、口唇は半開き状態で舌を前後に動かしながらお乳を上手に吸飲します。母乳や乳汁を飲むときなど、次第に吸飲が強くなります。強く吸飲することが、赤ちゃんの口唇や舌の筋力を育て、将来、噛むための筋力が発育します。授乳が噛む習慣を育成する原点になります。

## 幼児期に噛むことを覚えましょう

「よく噛んで食べる」ことを教え、習慣化させるのは幼児期が最も効果的な時期です。幼児期によく噛む習慣ができないと、「早食い」の習慣が身についてしまいます。早食いは、食べ過ぎによる肥満症になりやすく、糖尿病・高脂血症・高血圧症などの生活習慣病のリスクを抱えることとなります。

## 「噛む力」をつける ご家庭でできる噛む練習

### ●舌技の練習

まず水を口に含んで上を向きます。このとき普通は、水がもれて飲み込んでしまうことはありません。舌の根っこでのどにふたをしているからです。水がもれない状態を保ったまま、舌の先で頬をつついたり、口蓋(口の天井)や口腔底(舌の下)を舌先でさわったりして、舌をぐるぐる動かしてください。

### ●噛み方の基本練習

水を漏らさないで舌を動かせるようになったら、今度は食べ物で行います。舌の真ん中より奥に食べ物を置くと、嚥下反射(食べ物を飲み込んでしまう)が起こるので、口に入れた食べ物は舌の前半分の上に置くように意識し、それから右の歯で5回、左の歯で5回噛みます。再度、右で5回、左で5回噛んだあと、両側の歯で自由に10回噛みます。これで計30回噛んだこととなります。

ご家族みなさんで楽しく噛む練習をしてみましょう！！

★6月の新メニュー 17日：肉みそサラダ 29日：手作りさつま揚げ

