

きちんとかめているかな すみれさんチェック！

法善寺保育園 平成 27 年 6 月 25 日(水)

チェックガムを使って「どれくらい噛めているか」目で見て確かめてみました。チェックした用紙を持ち帰っていますので一緒に見て下さい。



配布した用紙の1番下書いてある「ひみこの歯がいーぜ」の効用句をもとに、すみれ組さんにお話をしました。たんぽぽさんの時にやっているから覚えているかな？と聞くと、「知ってる〜！」と元気な答えが返ってきました。

良く噛むと良い事をみんなでお話し、良く噛まないとどうなってしまうかなと考えました。

太っちゃう…あごが無い人になる…虫歯になる…力が強く出なくなる…などたくさん考えました。

お話する時に動くのはどこ？と聞くと、「口・ほっぺた・あご！」とにぎやかな返事が返ってきました。ご飯を食べる時に動くのはどこ？「口・ほっぺた・あご！」という返事がありました。同じだね。良く噛むと言葉の発音が良くなるんだよと話をする、「おもしろいね〜！」と興味をもって聞いてくれました。

良く噛むと「みかく」が発達し食べ物のおいしさ分かるようになります。「みかく」みんなに聞いていました。「あまい」他にどんな味がある？ポテトチップス、しょっぱい！…にがい…からい…まずい！？…まずいはピーマン！にがいからという言葉も。にがいはまずいと感じる様ですね。…最後にすっぱいが出てきました。どんな食べ物があるかもたくさん意見を言ってくれたので、これがお子さん達の接する事の多い味の順番なのかなと思いました。



みんな真剣に、数をかぞえるのに合わせてモグモグモグ…30回終わった所でチェック！

☺ 「天の川」は2人、
「市松」は16人、

「市松」とは言っても、「青」「ピンク」のままあまり混ざっていないお子さんもたくさんいました。

噛んでいると「つば」がたくさん出てきてきました。この「つば」は良く噛むことでたくさん出てきて良い働きをします。「つば」=唾液は、リラックスをしている時に分泌が増えます。ゆっくりと楽しい食事をして、たくさん分泌させましょう。



もう1回、良くかむのを意識してまた30回！
噛んで確かめました。

☺ ここでポイント！①噛むのは上と下だけではなく横にも動かす②ほっぺとあごがいっぱい動くようにすることを意識して噛んでみました。

「市松」は0人、

「天の川」は6人、

「バイオレット」12人、

みなさん意識をして噛むということが出来ていました。意識して噛み、回数を増やすようお話をするとききちんと噛めていますね。

これが「良く噛むこと」のきっかけになってくれるといいなと思っています。

担任に話を伺ってみると、噛める状況は給食の様子に現れているそうです。

事前アンケートを行った回答は以下の通りです。
ご協力ありがとうございました。

○良く噛んで食べていますか？(未回答あり)

- 良く噛んでいる … 0%
- まあまあ噛んでいる … 約60%
- あまり噛まない … 約35%
- 丸のみが気になっている… 0%
- わからない … 約5% でした。

「すぐあごが疲れたと言う。」「ちょっと硬いと食べられない。」などあるようです。

○良く噛むように心がけていること。(未回答あり)

- 声掛けをしている … 約30%
- かたいものを食べる … 約15%
- 大きめに調理する … 約10%
- ジェスチャーをする … 約5%
- 特にない … 約40% でした。

やわらかくてもかた過ぎてもすぐ飲み込むので程良いかたさの調理を心掛けている。ゆっくり食事をする。など皆さん工夫をされています。

乳幼児・児童の頃にしっかり噛む習慣を身につけることが大切です。最近では食生活の西洋化に伴い、ハンバーグやスパゲッティなどあまり噛まなくても良い食事が増えました。子ども達の人気メニューですね。良く噛まなくても食べられる食べ物ばかりを選ぶようになると、やわらかな料理しか食べられなくなっていきます。さらに良く噛めないで食物繊維が摂取しにくくなり不足しがちになっていくという悪循環になってしまいます。

目標 1口 30回 です。

子どもに噛むことを促すには

噛まない理由は、噛まなくても食べられる食材にあり、噛まないで食べられないもの…米などの粒食・根菜など…を選ぶ、野菜も繊維を残すような切り方をするなど意識して調理することで自然と噛む回数も増えていきます。ながら食いや噛む回数を減らす大きな要因になります。できれば食事中はテレビなどを消して食事に集中させてあげましょう。

子どもはマネの天才！お父さんやお母さんから

率先してモグモグ楽しそうに食べるとそれをマネします。噛むのよと声をかけるのにプラスして楽しく一緒にモグモグするだけで子どもの健康は大きく変わりますので、食事の時間をゆっくり楽しいものにしたいですね。

○1口毎に箸をおいてみましょう。

○20分かけて食べ満腹中枢を刺激しましょう。

○食べ物をすぐに飲み物などで流し込まないようにしましょう。

○TVを消し、食事に集中できるようにしましょう。

○大人が良く噛み、良いお手本になりましょう。

噛ませる料理のコツ

○噛む必要のある食品を取り入れ、噛めば噛むほど味のある料理やおやつにしてみましょう。

きのこや魚介類(海藻類・小魚・魚の干物・貝類など)根菜類、葉物野菜、いも・豆類、乾物、果物などを取り入れてみましょう。

○食物繊維の多い食材を使いましょう。

○大きめに切って良く噛むようにしましょう。

○ゆですぎないように加熱時間を短めにします。

○味付けは薄めにして噛んで味を楽しみましょう。

するめや煮干しを子どもに噛ませているというアンケート回答もありました。からいりすると香ばしくなって食べやすくなります。夏ならゆでた枝豆やとうもろこし、秋ならりんごやなし、干し芋や焼き芋など健康的なおやつを工夫しながら噛む機会をふやしてみるのはいかがでしょうか。

良く噛むということは強く噛むことではなく、噛む回数を増やすことです。良く噛むためには健康な歯が必要です。今日の給食は皆さん意識をして、良く噛んで食べていました。お家ではどうだったか、お聞かせいただけると嬉しいです。

