

～ 咀嚼について園での取り組み 食事中の飲み物（水分）について ～

入園、進級から一カ月が経ちました。新しいお友だちも段々に園生活に慣れてきましたね。保育園での取り組みをご紹介します。保育園では、食事中のお茶を控えています。お汁の水分だけで食事をする取り組みをしています。これは食べ物が口の中にある時にお茶を飲むと、良く噛まずに食べ物を、胃に流し込んでしまうからです。お茶は給食を食べ終わってから飲むような言葉かけをしています。取り組みを始め、約5年が経ちます。子どもたちも次第に慣れ、今は習慣になってきています。お子さんの噛む力がよりつくよう、ご家庭でも食事中の飲み物に意識をして頂ければと思います。

たくさん噛むと良いことは・・・

- ◇ あごが発達して歯並びがよくなる。
- ◇ 唾液の分泌量が増えて虫歯予防になる。
(虫歯予防＝ハミガキと考えがちですが、良く噛んで唾液をだすことも大切です。)
- ◇ 良く噛むと食べ物が口の中で消化され、胃腸の負担を軽くする。
- ◇ 記憶力の向上、認知症の予防になる。
- ◇ 口の器官の味覚や触覚などが発達する。

～ カミカミおやつを紹介 ～

マカロニかりんとう	材料 (2人分)
マカロニ	40～50g
揚げ油	適量
黒糖	大3
醤油	大1/2
水	大1
ごま	大1くらい

- ① 160～170℃でマカロニを素揚げにします。
きつね色になったら油をきっておきます。
- ② 小鍋に調味料を入れて中火にかけ軽く混ぜます。
気泡が出るくらい煮立たせたら、弱火にしマカロニをからめます。
- ③ 火を止めて、ごまを和えます。マカロニをお皿に広げ冷まします。
マカロニをほぐして完成です。



～ 好評のおやつです。ぜひご家庭でも試してみてくださいね。～