

給食から

夕暮れがずいぶん早くなり、秋の深まりを感じます。
毎日寒い日が続きますが、みなさん体調はいかがお過ごしでしょうか？
「子どもは風の子、元気な子」といいますが、やはり体調管理には気をつけていきたいですね。

口と唾液のはたらき

食べ物を食べる時、お話をするとき、笑うとき、口はとっても大切な体の一部です。
特に噛むという行為は、からだの健康や機能に深い関わりを持ちます。

唾液の役割

- | | |
|--------|----------------------------|
| ① 消化作用 | 食べ物を消化します。 |
| ② 洗浄作用 | 食べカスを洗い流します。 |
| ③ 殺菌作用 | 口から侵入してきた病原体に対して殺菌作用があります。 |
| ④ 円滑作用 | ことばを発音する時に舌を滑らかに動かします。 |



噛むことの役割

- | | |
|------------------------------|------------------------|
| ① 味覚の発達 | うす味でもおいしく感じられるようになります。 |
| ② 消化を助ける | |
| ③ 頭の働きをよくする | ストレスの解消にもなります。 |
| ④ 歯並びをよくし、虫歯を防ぐ(あごの発達を促します。) | |
| ⑤ ことばの発音がはっきりする | |



好き嫌いをなくそう ～ 食事を楽しもう ～

一度や二度、嫌がって口から出してもそれがずっと嫌いな食品とは限りません。成長にしたがって好みが変わりますし、機嫌によっても違ってきます。諦めずに色々な方法でチャレンジしてみましよう。また、乳児期は家族の食生活をそのまま受け入れ、影響を大きく受け、育っていきます。家族とゆっくり食事を楽しみ、食の経験を広げていけるといいですね。

「食べる」という行為は、生きていく上で大切なことです。
食べることは五感を刺激し心を豊かにしてくれます。好き嫌いがあり食事が苦痛なものになってしまうのは、残念なことです。苦手なものがあっても楽しく食事ができる環境や、子どもたちとの関係づくりを大切にしていきたいですね。「食事は楽しい時間」「笑顔」と思って欲しいです。

