ほかほか

令和7年第3号
西綾瀬りりおっこ保育園
庄木

ゆっくりよく噛んで食べよう!～咀嚼と嚥下の発育～

食べることは、子どもたちが成長する上で、最も大切なことの一つ。健やかな体を作るだけでなく、心の発達にも大きく関わっています。中でも「よく噛んで、ゆっくり味わうこと」は、消化を助けるだけでなく、味覚の発達、さらには脳の活性化にもつながります。今回は、よく噛むことのメリットや、食事支援のポイントをご紹介します。

★「摂食・咀嚼・嚥下の流れ

咀嚼（噛むこと）は、食べ物を歯で細かく噛み砕き、唾液と混ぜ合わせること。そして、嚥下（飲み込むこと）は、噛み砕いた食べ物を食道から胃に送り込むことです。成長とともにこれらの機能を獲得しますが、発達には個人差があります。

食べ物の大きさ、硬さ、温度等を判断する

食べ物を噛み砕き、唾液と混ぜ合わせて飲み込みやすい形状にまとめ、舌を使って咽頭に移動させる

ごっくんと飲み込み、咽頭から食道を経て胃に送り込む

★ゆっくりとよく噛んで食べるメリット

・脳への刺激

咀嚼運動は、脳の活性化を促すことが知られています。脳への血流が増加し、記憶力や集中力、思考力の向上に役立ちます。また、肥満中枢を刺激し、食べ過ぎを防止する効果もあります。

・味覚の発達

よく噛むことで、食べ物の味をより深く感じられるようになります。様々な食材の味や食感を楽しむことができ、味覚の発達につながります。

・消化吸収の促進

食べ物をよく噛むことで、食べ物が細かく砕かれ、唾液と混ざりやすくなります。唾液には消化酵素が含まれており、消化を助ける働きがあります。胃腸への負担を軽減し、栄養素の吸収を効率的に行うことができます。

・口腔内の衛生

よく噛むことで唾液の分泌が促進されます。唾液には抗菌作用があり、口腔内の細菌の繁殖を抑える効果があり、虫歯を予防します。

・顎の筋肉を鍛え、歯並びをよくする

よく噛むことで、顎周りの咀嚼筋が活発に働き、筋肉が鍛えられ、顎の正常な発育を促します。あごの骨が発達することで、歯が適切に並ぶためのスペースが確保されます。

★ゆっくりよく噛んで食べるポイント

食物繊維が多い食材を使う

好きな料理は大きめにカットしてかじり取る

正しい姿勢で食べる

食事に集中できる環境

食事の時間を決める

味わって食べる

タコライス

米	2合	ケチャップ	大2
豚ひき肉	200g	ウスターソース	大2
玉ねぎ	1/2個	カレールー	1かけ
トマト	1/2個	ピザ用チーズ	適量
レタス	1/4個		

①玉ねぎをみじん切りにする。トマトは角切り、レタスは太めの千切りにする。
②鍋に油をひき、にんにくとしょうがを炒め、豚ひき肉を加え、色が変わるまで炒め、玉ねぎを加える。
③油が回ったら鍋に200mlの水を加え、玉ねぎが柔らかくなるまで煮込む。
④③にカレールー、ケチャップ、ウスターソースを入れ味を調える。
⑤炊きあがったご飯にレタスをのせ、④のひき肉とピザ用チーズ、さらに角切りトマトをのせて出来上がり。

ぞうぐみのお友だちが
4日にフルーチェづくり、26日にえだまめのさやとりをしました。

誕生会メニュー＆ケーキ

6月の誕生日プレート

6月の誕生日ケーキ