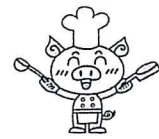




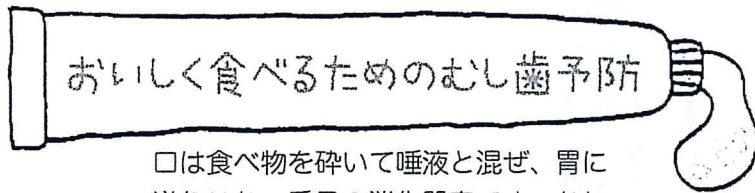
平成28年 6月号



(作成者) 栄養士 野原正子

平成28年度 歯と口の健康週間(標語)

## 健康も 楽しい食事も いい歯から



口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。



### むし歯は予防で食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない



### 噛むメリット

- 消化を助ける
- 味覚が育つ(口の中での味わい、鼻に抜ける感覚の経験)
- 食べ過ぎを予防する。
- 運動能力を育てる(食いしぼる能力)
- 歯並びを良くする

### 噛まないデメリット

- 誤嚥がおこる
- 魚の骨がささる、ミニトマトや餅がつかえる

嫌な経験が好き嫌いの原因にもなります



## 幼児期の丸飲みにも上手に対応しましょう！

幼児期には丸飲みを心配するあまり「〇回噛みましょうね」と、ひと口ごとに声をかけるのはよくあるケースです。しかし、「おいしく味わう」という観点からみるとずっとそんなことばかりの声かけも問題になりますね。

奥歯が生えそろうと、上手に咀嚼して食べられるようになります。必要以上に神経質に考える必要はありませんが、やわらかい食事に偏ったり、いつでも飲み物が飲めたりすると、噛む習慣が身につきません。反対に硬いものばかりでは、食欲のある子は丸飲みが癖になってしまうので、適度にバランスをとりながら献立を考えることが大切です



### ★ かみかみごぼう (給食献立から)

園児1人分 59 kcal

<材料>		(A)
ごぼう	200g	砂糖 15g
かたくり粉	適	しょうゆ 大さじ半分
油		水 大さじ2
		※ゴマ 小さじ2

#### <作り方>

- ① ごぼうは2cmの長さの斜め切りにする。
- ② ①にかたくり粉をまぶして油で揚げる。
- ③ 別鍋に(A)を合わせて火にかける。②をさつとからめる。ゴマをまぶす。