



歯をじょうぶにしよう


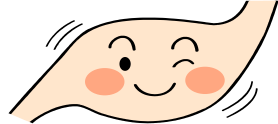


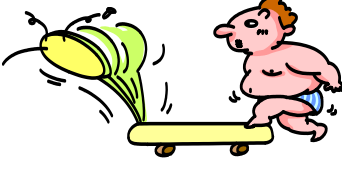

近年、よくかまないで食べる子・かめない子が増えているといわれています。よくかんで食べることは、子どもの成長・発達に欠かせない生活習慣であり、非常に大切な事です。

かむ能力や機能は生まれつきそなわっているものではなく、子どもが学習する事によって身につけていきます。しっかりかむ習慣を身につければ生涯にわたっての健康習慣となり、その人の一生の財産になります。そうした視点でよくかんで食べる習慣の大切さについて考えてみましょう。



かむことの効果

よくかむと、体によいことがたくさんあります！

<p>① 歯や歯ぐきを丈夫にし歯ならびをよくします。</p> 	<p>② かむ事によりだ液がたくさん出て胃腸を強くします。</p> 	<p>③ 頭のはたらきがよくなります。</p> 
<p>④ 瞬発力を養います。</p> 	<p>⑤ 肥満防止につながります。</p> 	<p>⑥ 味覚が発達します。</p> 

かむ事を身につけるには・・・

食べものをよく『かむ』ことを身につけさせるためには、歯ごたえのある食べものを与えて経験を重ねることが大切です。給食でも献立の中にかみごたえのある食品をとりいれています。

かみごたえのある食べ物



【給食献立例】

- ◎ するめご飯
- ◎ 炒りコナツ
- ◎ きんぴらごぼう
- ◎ いかくんサラダ
- ◎ ココア大豆、きな粉大豆
- ◎ ピーナッツまたはアーモンドあえ
- ◎ 切り干し大根の煮物・サラダ
- ◎ 根菜類の煮物・サラダ
- ◎ 豆豆味噌豆
- ◎ 玄米ご飯



野菜を大きめに切る
肉や魚にナッツ類をまぶして揚げるなど、いろいろな工夫でさらに効果アップ！

