

よくかんで食べる習慣を身につけよう

近ごろ、軟らかい食べものが多くなったことなどから、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、子どもの健全な成長発達に欠かせない生活習慣であり、非常に大切なことです。

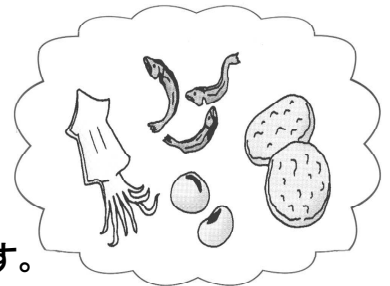
幼児期といわれる1歳から6歳までの時期に、しっかりかむ習慣をつければ、生涯にわたっての健康習慣となり、その人の一生の財産になります。そういう視点で、「子どものよくかんで食べる習慣の大切さ」について考えてみましょう。

●よくかめない子どもと健康への影響

- ①偏食になり、成長発達が妨げられる。
- ②あごが十分に発達しない。
- ③歯並びが悪くなり、かつ、むし歯や歯ぐきの炎症を起こしやすくなる。
- ④無気力、消極的になりやすい。
- ⑤発音が悪くなる。

●よくかんで食べることの効果

- ①食べものの消化をよくする
かめばかむほど、唾液の働きによって消化・吸収率がよくなる。
- ②おいしさを生み出す
よくそしゃくすることで、食べものの本来の味を味わうことができる。
- ③歯や歯ぐきを強くする
かむことにより、歯ぐきの血行がよくなり、健康な歯の土台をつくる。
むし歯の予防にもなる。
- ④かむ動作があご、顔、頭部の筋肉を発達させる
- ⑤脳の機能を活性化する
よくかむことで、脳細胞が刺激され、脳の機能を活性化する。



●かむことを身につけさせるには

- ①歯ごたえのある食べものを
食べものをよくかんで、そしゃくすることを身につけさせるためには、まず歯ごたえのある食べものを与えて経験を重ねさせることです。
例えば、するめ、煮干、大豆（炒り豆）、せんべいなどをおやつとして与えたり、ゆで卵、きんぴらごぼう、ひじきや切り干し大根の煮もの、野菜炒め、野菜の漬けものなど、よくかまないと食べにくいものを1品とり入れます。
- ②食事時間にゆとりをもって
時間にせかさなれないで、落ちついて、ゆっくり、よくかんで食べるようにしましょう。

●学習によって身につく「かむ力」

かむ能力や機能は、生まれつき備わっているものではなく、子どもが学習することによって身につけていきます。ですから、子どもの身体の成長、かむ能力の発達に合わせて食べものを与えることが大切です。

今月の給食にも、きびなごのマリネ、干切りイリチー、クーブイリチー、ゴーヤーチップス、ひじきの煮物、きんぴらごぼう、野菜の和え物、カリカリ煮干しなど、よくかまなければいけないメニューがたくさん入っています。