



いただきます ごちそうさま

湯沢市雄勝郡保育協議会 栄養士部会発行 令和5年11月



今日から
始めよう

しっかり噛める環境づくり

好きなものを
おいしく食べるために

“噛む力”を身につけよう!



食事をよく噛んで食べることは、とても大切といわれています。しかし、コロナ禍でみんなと一緒に食事をする機会も減り食育に関する活動も思うようにできない時期が続きました。

だからこそ今、噛むことをもう一度意識してお子さんと一緒に、できることからはじめてみてはいかがでしょうか？

噛むといいこといっぱい!!

● しっかり唾液が出る!!

すると・・・

- ♥ 虫歯予防や口内の殺菌・消毒作用があるので感染予防になります
- ♥ 消化を助けます
- ♥ 記憶力を高め脳を成長させます



● 体や心を支える土台になる!!

噛むことは「体」の発達の土台!

体の運動能力は、体の上から下へ、また体の中心から末梢へと発達します。噛む能力は、その後に発達していくすべての能力の土台となります。



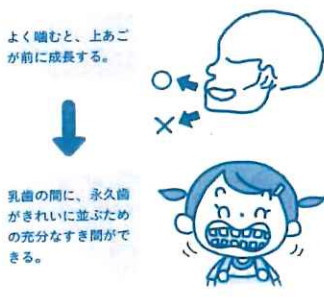
姿勢がよくなる!

握力や指の巧緻性アップ!

土ふまずができる!

上あごを成長させよう!

上あごが育つ6歳までの時期に、しっかり噛んで上あごを刺激することで、歯並びがよくなります。



よく噛むと、上あごが前に成長する。

乳歯の間に、永久歯がきれいに並ぶための充分なすき間ができる。

噛むことで「心」も発達する

よく噛むことは、脳への刺激に直結します。特に、前歯で噛むことは、「心」の機能をつかさどる「前頭前野」を刺激し、発達させます。



思考力

やる気

円滑なコミュニケーション

感情のコントロール



あいうべ体操

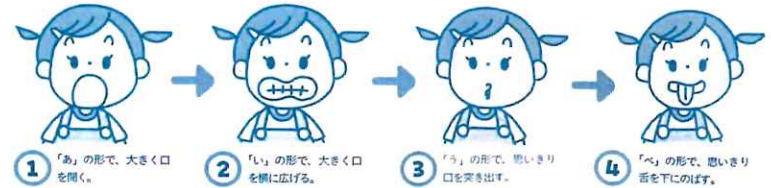
この体操を続けることで、舌や口まわりの筋肉のトレーニングになり、しんと口を閉じていられるようになります。

おこない方

①～④を10回ほどくり返します。

POINT

「あ」「い」「う」「べ」と声を出しながらおこなうと、おこないやすい。



1 「あ」の形で、大きく口を開く。

2 「い」の形で、大きく口を横に広げる。

3 「う」の形で、思いきり口を突き出す。

4 「べ」の形で、思いきり舌を下にのぼす。



ブクブク体操

ブクブクうがいを使った体操です。唾液の増加や、鼻呼吸を促すほか、舌の筋力アップなど、さまざまな効果があります。

おこない方

口に水を入れたまま、左の動きを2分間おこないます。

POINT

舌・舌・上・下などさまざまな方向へまんべんなく水を移動させる。



飲みがきのうがいなどに取り入れよう!



舌・舌・上・下などさまざまな方向へまんべんなく水を移動させる。