



食育だより ランチの窓

～「よく噛んで食べよう」～

令和7年
11月号



朝晩はすっかり肌寒く感じられるようになりましたね。爽やかな秋、食欲の秋といわれる季節になりました。この時期は一年の中でも、様々な食べ物がおいしく食べられる季節です。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、季節を感じてみてください。また11月8日は『いい歯の日』です。この機会に噛むことの大切さについて考えてみてはいかがでしょうか。

★噛むことの6つの効果★

肥満予防になる

よく噛むことで、食べ物を十分に摂取したという満足感が得られるため、過食を抑えて肥満を防ぐことができます。



味覚が発達する

よく噛むと素材そのものの味がよくわかるようになり、味覚が育ちます。



脳の働きをよくする

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管が刺激され、脳の血流がよくなるため脳の働きが活発になります。



消化吸収を助ける

よく噛んで食べ物を小さくすることによって、胃腸の消化吸収を助けます。



言葉の発音をよくする・力を発揮しやすくなる

よく噛むことであごが発達し、歯並びや噛み合わせがよくなるとともに、口が開きやすくなりはっきりとした発音が出やすくなります。

また噛み合わせがよいと踏ん張るときに歯を食いしばるため、より力を発揮しやすくなり運動機能も育つと言われています。



歯や口の病気予防になる

よく噛むことで、唾液が多く出ます。唾液には食べカスを洗い流すなど、口の中の掃除をしてくれる働きがあります。そのため虫歯や口臭予防など、お口の健康を保つ効果があります。



★よく噛むためのポイント★

おやつをバナナやゼリーではなく、りんごやせんべい、小魚などに替えたり、おかずを生野菜やきのこ、海藻を取り入れたりして、噛み応えのある食事にしてみましょう。また「噛んだらどんな音がするかな?」「どんな味がしてきた?」など声かけをして楽しみながら取り組むことも効果的です。食べる意欲を大切にしながらゆつくりと取り組みましょう。



ただし…

無理に硬いものや繊維の多いものを与えると丸飲みや口の中のためこむような食べ方を覚えてしまうこともあります。お子さんの歯や口の成長・発達に合わせて、様子を見ながら「噛む」経験を増やしてあげましょう。

★公立保育所の人気メニュー★



ナムル

《材料(2~3人分程度)》

- ・ほうれん草…100g
- ・もやし…100g
- ・にんじん…50g(約1/2本)
- ・きゅうり…50g(約1/2本)
- ・酢…小さじ1
- ・砂糖…小さじ2弱
- ・ごま油…小さじ1強

《作り方》

- ① ほうれん草(4~5cm長さ)、もやし、にんじん(細切り)は茹でる。きゅうりは細切りに切る。
- ② ボウルに調味料と①を入れて混ぜ合わせる。

ひと口メモ

・抗酸化作用の高いβカロテンを多く含む緑黄色野菜のほうれん草とにんじんが使われています。ごま油と一緒にとることでβカロテンの吸収率が高まります。にんじんも旬の野菜なので一緒に美味しく味わってみてはいかがでしょうか。

★行事：七五三★

七五三は、子どもの成長を祝い祈願する日本の行事です。3歳、5歳、7歳の節目に行われ、それぞれ異なる意味があり、男の子と女の子で祝う年齢が違います。御祈祷の記念品として千歳飴もらうことが多いですが、「千歳(ちとせ)」は長い年月という意味で、細く長く粘り強いつまでも元気で健やかに成長しますようにという願いが込められ、七五三のお祝いの縁起物となったようです。



★旬の食材：ほうれん草★

抗酸化作用の高いβカロテンや免疫力を上げるビタミンCが豊富です。



貧血予防の鉄分や骨を健康に保つカルシウムも多く含まれています。

*ほうれん草は11~翌2月が旬です。
*夏採りと冬採りがありますが、本来の旬である冬採りの方がビタミンCは3倍多く、さらに糖の含有量も増えるため美味しさもアップします。