

食育推進プロジェクトチームだより

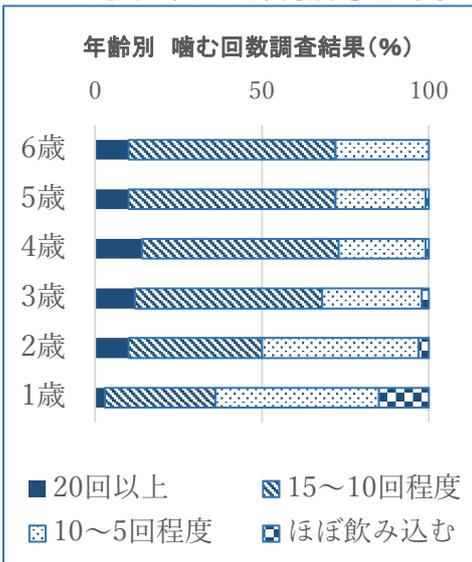


「かみかみプログラム」で

お子さまの健康を支援します！

お子さまが健やかに成長され健康な人生を送られることを、みなさまと共に、附属こども園も私達も切に願っています。幼児期には味覚や食嗜好が形成され、健康面においても、生涯にわたり大きな影響があると言われていいます。

まず、県内の保育所等を対象に行った「食事を噛む回数」の調査結果からご紹介しましょう！



結果(左図)は、食事を20回以上噛んでいる5・6歳児は約10%、幼児の約4人に1人は、5~10回しか噛んでおらず、「わが子は噛んで食べるのが苦手」と回答された保護者は50%以上でした。好き嫌いの多い子が噛む回数が少ないという結果もわかりました。

私達は、「もう少し多く噛んでほしいな。」と思いました。

噛んで食べる健康なわが子に！

噛むことは、運動能力・知的能力の発達を促し、肥満等の生活習慣病を予防し、風邪等になりにくいと言われていいます。

そこで、私達は附属こども園と共同で「噛む力・飲み込む力を育むこと」を通してお子さまの健康増進を図るプロジェクトを立ち上げました。その一つとして、この「食育推進プロジェクトチームだより」で、ご家庭で気を付けてほしい情報を発信してまいります。ぜひ、お子さまの健康増進にお役立てください！



～おかあさんはやすめ～とは？



「オムライス」「カレーライス」「アイスクリーム」「サンドイッチ」
「ハンバーグ」「やきそば」「スパゲティ」「目玉焼き」

これらに共通することは何でしょうか？ お子さまが大好きな料理ではありませんか？ 作るのにもそんなに手間がかからず食卓に並ぶ機会も多いことでしょう。しかし、どれもあまり噛まずに食べられるものばかりです。

よく噛んで食べると、消化をよくし、だ液がたくさん出て虫歯の予防にもなり、歯並びや噛み合わせも良くなり、脳への刺激も多くなり脳が活発に働くようになります。

そこで、プロジェクトチームからのおススメ情報です！！

- ①材料を大き目に切る。
- ②小魚やごぼうなどの根菜類を使った料理を1品作る。
- ③固めのパンに変えてみる。
- ④せんべいやキュウリ等の固めのおやつも取り入れる。



いかがですか！ちょっとした工夫でお子さまの噛む回数も変わり、より健康に向かいますよ！保護者の方は、できるだけ一緒に食事をされて、食事を噛むお子さまに関心を示し、「うれしい！」と認めてあげてくださいね！