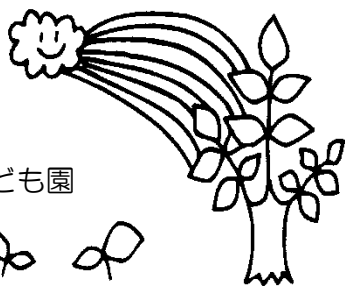




# 給食だより

令和7年6月 連島こども園



## ゆっくりとよく噛んで食べることの大切さ

子どもにとって食べることは、「遊び」と並んで大きな関心事であり、生活の中心です。特に機能発達が著しい乳幼児期の「食べること」は栄養を摂取することだけにとどまりません。今回は、食事をおいしく、安全に食べるために、「噛むこと」に注目をして、幼児期に獲得したい食べ方についてお伝えします。

## ★噛む回数が減っているって本当？

日本人の噛む回数は、一世紀ほど前と比べても半数以下に減っています。忙しい生活の中で、短時間で食べられる物が好まれるようになったことが原因だと言われています。

	弥生時代	鎌倉時代	20世紀初頭	現代
1食の 咀嚼回数	3,990回	2,654回	1,420回	620回
咀嚼時間	51分	29分	22分	11分

## ★なぜ、噛むことが大切なの？

- 唾液が分泌される…よく噛むことで、唾液の分泌量が増え、食事の消化や吸収を助けます
- 食べ過ぎを防ぐ …よく噛んでゆっくり食べる人の方が、早食いの人と比べて肥満になりやすく、野菜などに含まれる「食物繊維」を多く摂取する傾向があります。
- あごが発達する …よく噛むことであごの周りの筋肉が刺激を受け、その刺激によってあごの骨が成長します。歯並びのためにも、あごの発達を促し、永久歯が正しく生え並ぶスペースを確保することが大切です。

## ★ゆっくりとよく噛むためのポイント

- 水分をとるタイミングに注意する  
多くの食べ物が口の中に入っている状態で麦茶やお茶を摂取すると、まだ噛まれていない食べ物を丸飲みしてしまいます。水分は食べ物が口の中からなくなった後に飲むことを習慣にしましょう。
- 料理は「食べる教材」だと考える  
噛む機能を育てる上で、食べ物は学習のための教材と言えます。調理は、機能獲得のための「教材づくり」と考え、子どもをよく観察し、子どもの発達に合わせて行うことが大切です。
- 噛む強さより回数を重視する  
「よく噛む」とは、ほっぺたやあごを動かす回数を増やすことです。食べ物を食べる時には、あごを上下、左右に動かしますが、最近では上下だけで、左右に動かすことが苦手な子どもが増えていきます。硬いものをガチガチと噛むのではなく、モグモグと口を閉じた状態でよく噛んでゆっくり食べることが大切です。



## ★幼児期に獲得したい食べ方

- 食べ物を見て認識する  
• 意欲的に食べようとする
- ゆっくりよく噛む (咀嚼回数が多い)  
• 鼻呼吸で口を閉じて食べる
- 適切な量を口に運ぶ  
• 適量をかじり取る
- ある程度の時間で食べ進めることができる
- 手と口が協調して動きこぼさずに食べられる  
• 食具を適切に使う
- 姿勢よく食べられる  
• 座位のバランス (体幹) がとれる