



城保育園 9月

日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。美味しい秋の実りももうすぐ。秋の食べ物には冬の風に負けない栄養が含まれているので、旬の食べ物を積極的に取り入れていきたいですね。



噛む力を育てましょう



咀嚼（そしゃく）の発達には子どもの歯の生える時期と関係があります。7~8ヶ月頃になると軟らかく形のある離乳食を舌の上下運動で押しつぶして食べられるようになります。その時にちょっと硬いと思うものが入ると、べーと出すことが。そこで吐き出さないように口の奥に入れてしまうと、噛まずに飲み込んでしまいます。また、スプーンに山盛りに乗せて食べさせると一度に処理できずに、噛まずに飲み込むことになってしまいます。「噛まずに飲み込む」原因を作らないように、子どもの食べ方を見ながら1口量を調整したり、飲み込んだか確認をしましょう。9ヶ月頃からは舌で奥に運んで歯ぐきで潰して噛むという行為が始まり、1歳前後になると、前歯が上下とも4本ずつはえてくるので、前歯で噛み切って食べられるようになったり奥歯で噛めるようになります。食べ物を口の中でだ液と混ぜることが少しずつでき、『かみかみしようね』の働きかけが有効になります。生後7ヶ月から1歳前後は口の変化も大きい時期です。一人ひとりの発達に差があるので、口の中をよく見ながら詰め込んで食べないように配慮しましょう。

1歳前後の食事では軟らかくて噛まずに食べられるものや、麺類のように吸って食べるものばかり食べていると噛む力は育ちません。形があるものでも口に入れるとすぐに飲み込んでしまう場合にはスプーンで1口量を与えたら『かみかみしようね』の声掛けだけでなく大人が口を動かしてみせるなど真似を通して噛むことを知らせてみましょう。

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富