



(作成者)管理栄養士 植月 麻幹子



愛護保育園
園長 大城 淳

11月8日は、『いい歯の日!』です。

給食では、定期的にそしゃくの発達に工夫したメニューを用意しています。

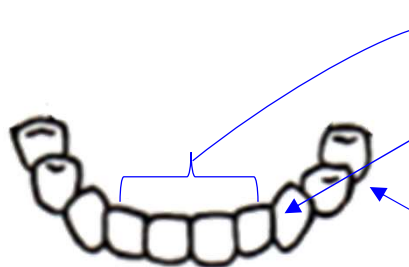
1年を通し、カミカミ・もぐもぐ…上手に食べることができるようになります。



子どもの歯と食事



乳歯は生後6～8カ月頃からはえ始め、2～3歳では上下10本ずつ(計20本)となります。はえる時期には個人差があるため、離乳食の進み具合やしっかり食物を噛めるようになるのにも、やはり個人差があります。

- ① 前歯は切歯と言われ、上から見ると先端は少し鋭い形。上下の切歯で食べ物をハサミのようにかみ切ります。
- ② 牙のような犬歯。糸切り歯などとも言われ、細かいものをかみ切る時に使います。
- ③ 奥歯の表面は平たく、食べ物をよくすりつぶせる形になっています。

奥歯が生えそろう、3歳頃には大人と同じような食べ物を食べられるようになってきます。でも、噛む力はまだまだ発達の途中。奥歯も大人よりは本数も少ないため硬い食べ物や口の中でまとまりにくい食べ物は上手に食べることができません。咀嚼(噛むこと)と嚥下(飲み込み)の協調性が上手になるのは5歳頃と言われています。

- ・肉のような硬い食品は、噛んで飲み込むまでに時間がかかります。
- ・葉野菜のサラダなどは、口の中でまとまりにくいいため苦手とする子が多いです。



よく噛んで食べることは
いいことがたくさん!

- ひ 肥満予防(よく噛むと満腹感が得られる)
- み 味覚の発達(素材そのものの味がわかる)
- こ 言葉がはっきり(あごの発達、歯並への効果)
- の 脳の発達(血流もよくなり、脳へも良い効果)
- は 歯の病気予防(だ液は歯の修復にも重要)
- が
- い 胃腸快調(消化吸収を助けてくれる)
- ぜ 全力投球(くいしばる力がつく)

カリカリ・カミカミ小魚

- (材料)
- 煮干し・小さめ 大さじ5(20g)
 - 白ゴマ 小さじ1(3g)
 - きび糖 小さじ3(12g)
 - 水 小さじ1(5g)
 - 青のり お好みで



- (作り方)
- ①フライパンに煮干しを入れ、弱火で煎り、水分をとばす。
 - ②ゴマ、砂糖を入れ、水を注ぎよくからませる。
 - ③青のりを振り、クッキングシートにのせて冷ます。
- (カリカリ感が足りない場合は、電子レンジで10～20秒加熱し様子みてください。)