

食育だより

令和5年度
小浜保育所

気温が上がり湿度も高い日が増えてきて、食欲が落ちたりしやすい時期です。
また、食中毒などが起こりやすい時期でもあります。衛生面にも注意しながらしっかり
食べて健康に過ごしましょう。

美味しく食べるために**噛む力**を身につけよう！

噛むことで、耳や下あご、舌の下部にある唾液腺が刺激され唾液が出ます。
唾液出ると、次のような多くのメリットがあります。

【唾液の7つの力】

1 虫歯予防

口内を虫歯になりにくい環境に保ちます



3 感染症の予防

免疫物質により、細菌やウイルスが体の中に入
入ることを防ぎます。

5 消化を助ける

食べものに含まれるでんぷんを分類することで、
胃での消化を助けます。

7 脳を成長させる

記憶力を高め、脳神経細胞の合成を助ける成分が
含まれます。

2 抗菌・殺菌・消毒

抗菌・殺菌・消毒作用で、口内の細菌が
増えるのを防ぎます。

4 抗アレルギー・抗がん

母乳と同じアレルギー・抗がん物質などが
含まれています。

6 誤嚥防止

噛んで細くなった食べ物を塊にし、飲み
込みやすくします。

体や心を支える土台になる**咀嚼**

《噛むことは『体』の発達の土台！》

体の運動能力は、体の上から下へ、またからだの中心から末端へ発達します。
噛む能力は、その後に発達していくすべての能力の土台となります。

《上あごを成長させよう！》

よく噛むことで上あごが成長します。上あごの成長で歯並びは決まります。上あごが育つ
6歳ごろまでの時期に、しっかり噛んで上あごを刺激しましょう。

《噛むことで『心』も発達する》

よく噛むことは、脳への刺激に直結します。特に前歯で噛むことは、『心』の機能をつかさ
どる『前頭前野』を刺激し、発達させます。

やる気、感情のコントロール、思考力、円滑なコミュニケーションなどの心の
機能の発達を促します。

