



令和8年度 夏号

しあわせ保育園

管理栄養士 小野寺優穂



お口を育てて「おいしい」を安全に！



子どもたちが一生使い続ける「お口の機能」にスポットを当てます。給食の時間に練習している「正しく噛んで飲み込む力」は、健やかな成長の土台になり、豊かな食生活の基礎を築きます。

★噛むことの大切さ

1. 「噛む」ことは安全に飲み込むための準備

食べ物を細かく噛み砕き、唾液と混ぜ合わせて「飲み込みやすい塊（食塊）」にすることです。これが不十分だと、喉に詰まらせる「誤嚥（ごえん）」のリスクが高まってしまいます。

2. 体を動かすための「スイッチ」

単に飲み込むだけでなく、噛むことで以下のような「育ち」を促す目的があります。

・消化・吸収の助け

唾液に含まれる酵素が消化を助け、胃腸への負担を軽くします。

・脳への刺激

噛むことで咀嚼筋が動き、顎周辺の血流が促進されます。脳の働きとの関連も研究されています。

・口の筋肉を鍛える

噛むことで口周りの筋肉が発達し、口腔機能全体の発達を支えます。

・顎を育てて歯並びを整える

永久歯がきれいに並ぶためのスペースを作ります。



3. 「おいしい！」を感じるための「探求」

「噛むこと」の一番の醍醐味は味わうことです。

味覚の発達：よく噛むことで、素材本来の甘みや旨みが溶け出し、味覚が豊かになります。

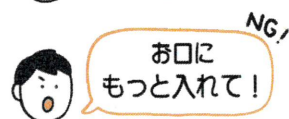
満腹感：脳の満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぎます。

★声かけで「食べる力」を後押し

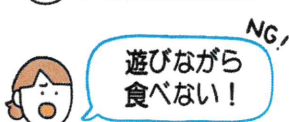
毎日の食事中、ついつい焦って声を掛けてしまうことはありませんか？ほんの少し言葉を添えるだけで、子どもの「カミカミ」を促す魔法の声掛けに変わります。



焦ると「丸飲み」の癖がつき、窒息や誤嚥の危険が高まります。



詰め込みすぎは喉を詰まらせる原因。適切な「一口量」を覚えることが大切です。



意識が他に飛ぶと、飲み込むタイミングを逃しやすくなります。

