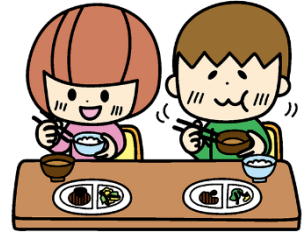




『よく噛むことの7つの意味』



①肥満を防ぐ

ゆっくり食べることで、満腹感が得られます。

②味覚の発達

よく噛むと食べものそのものの持つ味が分かるようになり、味覚が発達します。



③脳を刺激する

脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が上がります。

④消化を助ける

唾液の分泌がさかんになって、食べ物が消化されるのを助けます。

⑤歯の病気を防ぐ

だ液には、口の中を清潔にする働きがあるので虫歯や歯ぐきの病気を防ぎます。



⑥気分が落ち着く

噛むことがストレスを発散させ、気分を落ち着かせます。

⑦あごの発達をうながす

口の周りやあごの筋肉が発達します。

顔の表情がいききと豊かになり、発音もはっきりしてきます。



11月8日は、「**いい歯の日**」です！

今と昔では、食事内容の変化によって、1回の食事で噛む回数がずいぶん減ってきています。毎日の生活の中で意識して、噛む習慣をつけていくことが大切です。



今月は、園で人気のよく噛むおやつ、**「メロンスティックパン」**を紹介します！

材料

食パン	1枚（園では、8枚切りを使用しています。）
バター	10g
小麦粉	10g
砂糖	10g
メロンシロップ	適量

作り方

- ① バター、砂糖を混ぜ、小麦粉を加えさらに混ぜる。
- ② メロンシロップを加え、混ぜる。
- ③ ②でできた生地を食パンに塗る。
- ④ 好みの幅に切る。
- ⑤ ④を190℃で10～15分焼く。

園では、3歳未満児 1/6 × 2本

3歳以上児 1/4 × 2本 を提供しています