



駒場認定こども園

2026年1月30日発行

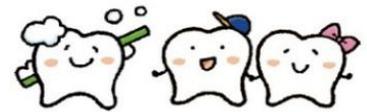
噛むことの大切さを知ろう



食べ物をよく噛むと、脳にある満腹中枢が刺激されて「おなかがいっぱい」と感じることで食べすぎを防いでくれます。

こどもは大人と比べて食べ物の消化吸収に時間がかかります。よく噛むことで唾液の分泌が促され、食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けてくれます。また、唾液には食べ物のカスや細菌を洗い流す作用もあるので、虫歯の予防にも効果があります。

“噛む力”をつけるために



噛む力は、毎日の食事や間食を通して身につけていきます。こどもは気道がとても細いため、誤嚥の危険性が高まります。よく噛むことで誤嚥防止にもつながります。

また、いきなりかたい食べ物を与えるのではなく、少しずつ噛む力を育てることが大切です。根菜類の煮物やりんごの薄切りなど、歯ごたえがありつつ安全に食べられる食材を選び、顎を使うメニューを意識して取り入れてみてくださいね。

「ひみこのはがーぜ」の8つの効果

- ひ** 肥満予防：脳の満腹中枢が刺激され、少ない食事ですっかり満腹
- み** 味覚の発達：食べ物の味がよくわかるようになります
- こ** 言葉の発達：口の周りの筋肉が発達し、表情豊かではっきりした発音に
- の** 脳の発達：脳の血流量が増えて活性化、記憶力アップ
- は** 歯の病気予防：虫歯や歯周病を防ぐ「唾液」がたくさん出て歯がきれいに
- が** がん予防：食べ物に含まれる発がん性物質や細菌を減らす「唾液」がたくさん分泌
- い** 胃腸快調：消化液の分泌が活発になり、食べ物の消化を助けることで胃腸の負担軽減
- ぜ** 全力投球：力いっぱい勉強したり、遊ぶために必要な丈夫な歯と噛む力がつきます