



テーマ「よくかんで食べる」

みんな、ごはんを食べるとき、どのくらい噛んでいますか？
よく噛めば噛むほど、食べ物はみんなを元気にしてくれます。
いっぱい噛んで、食べ物の味をしっかりと味わってみましょう。

☆食事時間を音で知る



「トントントン」とまな板で食材を切る音で目覚めたり、「ガチッ」と卵を割る音、「ジュワー」と焼く音の中で、朝の身じたくを整えている子どもは、どのくらいいるのでしょうか。

1日のエネルギー源である朝食を食べて登園させるためには、食事時間の最低30分前には起床させましょう。

睡眠を支配する神経と行動を支配する神経の交換は、最低15分から30分かかります。自分で起きることができる子どもに育てるためにも、この時間帯に「テレビからの音」でなく、「食べ物が作られてゆくプロセスの音」を子どもたちに伝えていきたいものです。

☆食べ物を食べる音



パリパリ、ポリポリ、サクサク、カリカリなど、咀嚼しているときの音を聞いて味わいに影響を及ぼします。咀嚼というと、固いものを噛むということを連想しますが、そうではありません。毎日の食生活を通して、噛むことを習慣化することが大切なのです。

幼児期によく噛むことは、味覚を育てるために大切です。昨今の子どもはやわらかい食べ物に慣れて噛む力が弱くなってきています。咀嚼することで、歯やあごなどの筋肉の発達が促されます。よく噛むことの効用として「ひみこのはがイーゼ」というものがあります。



出典：学校食育研究会発行・月刊「学校の食育」より

子どもに、噛むことを習慣化させるためには、食事の内容とともに、噛むことに集中できる食環境づくりが大切です。日々の家庭の食事の中で、また、たくさんのお友だちと食べる園での食事の中で、よく噛んで食べることにとともに、食べたときの音を感じ取れる感性を育てていきましょう。

参考文献

「保育者のための食育サポートブック」ひかりのくに