



R5年9月25日発行
柳町認定こども園

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材をとり入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。



これからの時期は新米に注目!!



そろそろ新米が出回る時期になりました。こしひかり・あきたこまち・ひとめぼれ・ゆめぴりか…、日本にはたくさんの種類のお米がありますが、収穫の時期により新米の出回る時期も変わります。最も多いのは、9～10月であると言われており、そこから2～3か月が新米と定義されています。お店では、新米の表示がされていますね。この時期ならではの、新米を美味しく炊くポイントは、以下の通りです。



- ★正確に分量を量る
- ★水を加えたら手早く研ぐ
- ★しっかりと給水させて、水分は古米より少なめに
- ★蒸らし時間も重要



一般的な炊飯器の場合は、古米に適した水分量が表示されています。新米を炊く時は、水分を少なめにするのがポイントです。研いだ後は、米にしっかり水分を吸収させると芯まで水分が行きわたりふっくらと炊き上がります。また、炊飯したてのご飯は余分な水分を含んでいることがあります。炊飯器にもよりますが、10～20分位蒸らしの時間を取りましょう。

⚠️ 子どもが噛まずに飲み込んでしまう原因

保護者の方からよく、「あまり噛んで食べていない・丸呑みしている」などの相談を受けることがあります。原因の一つに前歯でかじり取ることが苦手で、自分に合った一口の量がわからない事が考えられます。この場合、たくさんの量を口に詰め込んでしまい、口の中がいっぱいでよく噛むことができません。また、食べ物を口の奥に入れすぎて、そのまま丸呑みしてしまうこともあります。



他の要因としては、虫歯による痛みで噛めない子もいます。生活習慣として、眠気により飲み込めず口に食物を溜めたり、おもちゃやテレビに気を取られて食事が進まない場合も考えられます。大切なのは、食事の環境を整え、自分でかじり取る力を付けて適切な一口量を知ることです。

★噛むことのメリット★

- ★唾液や消化液の分泌が増え、食べ物が小さくなり、消化を助ける。
- ★香り・噛む音・味・食感・料理の見た目など、五感を使って食事を楽しめる。
- ★薄味でも食べ物本来の味を感じ、濃い味でなくても満足できる味覚が発達する。
- ★落ち着いた食事時間を持てることで、満腹中枢が刺激され肥満予防になる。
- ★殺菌効果もある唾液がよく分泌され、虫歯予防の効果がある。
- ★咀嚼筋をよく使うことで血流が良くなり、脳の発達や顎の発達につながる。

ご家庭でも、ご家族が噛む姿を見せ、
食事の味や香りなどを楽しみながら、
お子さんの食べる力を育みたいですね。

