

食事中的水分補給について

食物を食べると、人間の体の中ではどんなことが起きるのでしょうか。

<口腔内では・・・>

舌で食べ物を上下の歯でよくすり潰して食物を細かくし、唾液と合わせて飲み込みやすい形状にして飲み込みます。

<胃では・・・>

胃液が分泌されます。胃液は強酸で、食物中の細菌を殺菌し、食物をドロドロ状態に消化します。

しかし、食事中にお茶を飲んでしまうと、食物を十分にすり潰さない（よく噛まない）うちに流し込んでしまうので咀嚼機能が十分育たず、咀嚼回数が少なくなり、唾液の分泌も少なくなって唾液の消化作用が阻害されます。

胃では、胃液が薄まって、酸の強度が弱くなり殺菌効果、消化の働きが弱まります。なので、食事中ではなく、食事が終わってから口の中をきれいにする意味でお茶を飲む習慣をつけていくとよいそうですよ。

また、よく噛むことで、唾液の分泌が良くなるだけでなく、あご、顔の筋肉を鍛え、口腔内の体積が広がり、歯がうまくおさまったり、（→歯並びが良くなります）唇、舌の動きが良くなるので言葉が明瞭になります。また、噛む回数が増えると満腹感を得やすくなるので肥満防止にもつながり、するめを5分噛むと顎を中心に体温が上昇し、脳の血流が20%アップすることも分かっているそうですよ。

噛む力をつけるためにも、お茶で流し込むような食事の取り方は避けたほうがよいですね。

《すくすく子育て教室…年間を通じて登録いただいた方が対象です

- ・節分のつどい 2月2日(金) *開始時間未定
- ・人形劇 1月18日(木) 10:00~11:00

*…後日掲示版等でお知らせします。

《育児講座・・・どなたでも参加して頂けます》

- ・2月1日(木) 「製作・・・鬼のお面を作ろう!!」10:30~11:00
- ・3月2日(金) 「楽器・集団あそび」10:30~11:00

・リズム交流[2/19・3/12]

いずれも月曜日のAM10:30~AM11:00(30分)です

*動きやすい服装でお越しください!

〈短期体験保育・体験保育のお知らせ〉申込・・・あんず保育園まで

短期体験保育…2/22(木)・3/13(火) *時間9:30~11:00頃

*1~3歳児クラス園児と一緒に遊びます・親子での参加です

体験保育…2/27(火) 28(水) 3/1(木) *3日間連続です

*2歳児クラス園児と一緒に遊びます・親子での参加です

〈園庭開放〉

毎週月・金曜日 10:00~12:00

あんず保育園では、地域の未就園児を対象に、園庭を開放しています。

また、育児相談や子育てについての質問などあれば随時受け付けていますのでお気軽に声をかけてくださいね。

〈連絡先〉

0798-53-7512 あんず保育園 まで