



口とだ液の働きについて

口の役割

1 消化器官

- ・食べものを砕いて舌で混ぜる。
- ・消化酵素のだ液を分泌させる。
- ・食べものとだ液を混ぜて体内に送り込む。

2 発声

3 呼吸

4 感覚器官

- ・味覚、食品の固さ・やわらかさを感じる。
- ・快・不快を感じる。



よく噛むとどうしていいの？

1 味覚の発達

- ・うす味でもおいしく感じ、食品素材のもつ味がわかります。



2 消化を助ける

- ・だ液の分泌を高め、消化を助けます。



3 頭の働きをよくする

- ・脳の働きを助け、ストレス解消や心の安定に役立ちます。



4 歯並びをよくし、虫歯を防ぐ

- ・あごの発達を促します。



5 ことばの発音がはっきりする

だ液の役割

1 消化作用

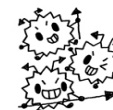
- ・食べものを消化します。

2 洗浄作用

- ・食べかすを洗い流します。

3 抗菌作用

- ・口から病原体が侵入してきた時に抵抗します。



4 円滑作用

- ・言葉を発する時に舌を滑らかに動かします。



「かみかみトライくん」マーク



園では、咀嚼を促す献立に「かみかみトライくん」のマークをつけています。
噛むことにより、だ液も分泌されます。
しっかりよく噛んで食べましょう♪



乾物たっぷりのおやき



材料（1人分）

- ごはん……茶碗1杯
- ひじき……………3g
- 塩こんぶ……………少々
- ちりめんじゃこ…20g
- ごま……………大さじ1
- ピザ用チーズ…10g
- 卵……………少々
- バター……………少々

その他の朝食メニュー

- ① ひじきは水で戻しておく。
- ② ボウルにごはん、水気を切ったひじき、塩こんぶ、ちりめんじゃこ、ごま、チーズ、卵を入れ混ぜる。
- ③ ②をまるくまとめ、平たい形にする。
- ④ フライパンを熱してバターをひき、両面を焼く。