



食育だより



多伎こども園 6月の食育だより

梅雨の季節がやってきました。寒暖差が激しくなるこの季節は体調をくずしがちです。じめじめと湿度が上がってくるので、食中毒などの細菌が繁殖しやすい季節でもあります。体調や衛生管理には十分に気を配りましょう。

◇◆◇ゆっくり噛んで食べましょう◇◆◇

6月は食育月間です。「食育」と聞くと特別なことのように思ってしまうかもしれませんが、なにげなく行っている日々の声かけも十分な食育です。スプーンやお箸の持ち方、よく噛んで食べること、食事の前には手洗いをすることなど、ご家庭でできることから取り組んでみましょう。子どもは、食べる体験を積み重ねながら、食材に応じた咀嚼や嚥下ができるようになります。「よく噛んで食べること」の目的は、食事をおいしく、楽しく、安全に食べることです。子どもの発達に合わせた食事支援を心がけましょう。

●「ゆっくりよく噛む」メリット

噛むことは安全に食べるために重要なだけでなく、健康にも影響を与えます。

・脳の働きを活性化

咀嚼により脳に流れる血液が増加。脳細胞が刺激されて脳の働きを活発にする



・言葉の発音をはっきり

口の周りの筋肉をよく使うことで、発音がよくなり、表情も豊かになる



・味覚の発達を促す

唾液がでて、食べ物そのものの味を感じることができる



・あごが発達する

咀嚼の刺激によりあごの骨が成長し、永久歯が正しく並ぶスペースができる



・胃腸の働きを助ける

唾液と混ぜ合わせながら食べ物を小さくすることで、消化しやすくなる



・むし歯を予防する

唾液で歯を洗浄することができるため、口の中をきれいに保つことができる



・肥満を予防する

ゆっくりよく噛むことで、満腹感が生まれ、食べ過ぎを防ぐ



●子どもの発達に合わせた食事

子どもにとって食事は「食べる教材」です。安全に無理なく食べられるように工夫しましょう。

- ・ひき肉のようにパラパラして口の中でまとまりにくい場合は、片栗粉等を使ってまとめましょう。
- ・さつまいもやトマトのように皮が口の中に残ることを嫌がる場合は、皮をとって提供しましょう。
- ・パンのように唾液を吸う食材は、飲み物と一緒に提供しましょう。
- ・かじり取れるやわらかさの食材は、あえて大きいまま提供しましょう。
- ・子どもが食べやすいやわらかさになるまでしっかりと加熱をしましょう。
- ・蒸し焼きにするなど、しっかりと仕上げることを心がけましょう。
- ・ペラペラの食材など、子どもにとって食べにくい食材は、無理に提供することをやめましょう。

ペラペラの食材



レタスなど

硬い食材



えび・かになど

弾力の強い食材



かまぼこなど

6/4~6/10は歯と口の健康習慣です。子どもの歯は軟らかく虫歯になりやすいため、毎日の歯磨きの習慣付けと仕上げ磨きで虫歯を予防しましょう！

