



食育のねらい

- 【乳児】 食への欲求を育む
- 【幼児】 食への感謝の気持ちを育む

令和5年7月
富士わかば保育園

食事は楽しく落ち着いて食べよう!

楽しい食事の時間、ご家庭ではどのように過ごしていますか？
事故なく、楽しく食べるためにはどのようなことに気を付ければ良いでしょうか？



食事の介助をする際に注意すべきポイント

ゆっくり落ち着いて食べることができるよう
子どもの意思に合ったタイミングで与えよう

- ・子どもの口に合った量になっているか確認 (一回で多くの量を詰めすぎない)
- ・食べ物を飲み込んだことを確認する (口の中に残っていないか注意する)
- ・汁物などの水分を適切にとる
- ・食事中は、驚かせない
- ・食事中に眠くなっていないか注意しよう
- ・正しく座っているか注意する



教育・保育施設等における事故防止及び
事故発生時の対応のためのガイドライン参考

丸飲み?上手に噛めている?心配な時は...

噛むことや食べ方も成長中の子どもたち、大人は気にならない食感も歯の生えそろわない乳児や噛む力の弱い子どもには食べにくさを感じることも。でも、調理法を工夫することで食べやすくなります。

| 食材の特徴 | | 食材名 | 調理の工夫 |
|-------|-------------|------------------|-------------------------|
| ぺらぺら | 口の中に残る | レタス・わかめ・のり・トマトの皮 | 茹でてしんなり・刻みのり代用・トマトの皮をむく |
| パサパサ | 唾液を吸う | 食パン・さつまいも・茹で卵 | スープに浸す |
| ばらばら | 口の中でまとまりにくい | 千切りキャベツ・ブロッコリー | シチューのようなとろみのあるものと食べる |
| ぐにぐに | 弾力性が強い | かまぼこ・こんにゃく・いか | 小さく切る・かにかまぼこなど |

少しの工夫でぐっと食べやすくなります。お子さんの今の発達に合わせて下さい♪



7月28日の献立より

【きゅうりとわかめの酢の物】

【材料】 幼児 5人分

| | |
|-------|------|
| きゅうり | 125g |
| 生わかめ | 10g |
| しらす干し | 10g |
| みかん缶 | 50g |
| ☆合わせ酢 | |
| 酢 | 15g |
| 砂糖 | 15g |
| 食塩 | 1.5g |



【作り方】

- ①きゅうりは半月に切り、塩もみしておく
- ②わかめは一口大に切り、茹でておく
- ③しらす干しも一度茹でておぼしておく
- ④☆印の合わせ酢を混ぜておく
- ⑤①～③をボウルに入れ、みかん缶と④の合わせ酢を入れ混ぜる。
(酸味が強く感じたら、少しみかん缶の汁を入れると酸味が和らぐ)

