



6月食育だよ!

令和4年5月30日
しんあい保育園

5 よくかんで
食べよう



パッカンカミカミ! 咀嚼力を育てよう♪

子どもは、食べ物の特徴に応じて、「適切なひとくち量」「噛む強さ」「噛む回数」などの練習をしています。

咀嚼力を養うためには、いろいろな食べ物をいろいろな調理法で食べることが大切です。

しっかり噛めるような工夫

・カミカミしやすい柔らかさに調理する

→子どもが噛んでいる時によく噛める大きさや柔らかさをチェック!

・繊維を断つように切る

→ごぼうやセロリなど繊維を感じやすいものは輪切りや半月切りにする

咀嚼には味以外にも、触感、香り、シャキシャキやポリポリなどの骨伝導音など、得られる楽しさがたくさんあります。子どもは嫌がったりするので、食事を与える側としては「子どもが食べないから出さない」となりがちですが、**経験を積み重ねることによって克服**していきます。「ひとくちでも食べてみよう」と声をかけながら、食べることを促してみましょ。

うまく飲み込めずにむせてしまったり、食べ物が喉に詰まって苦しかったりといった失敗の繰り返しによって苦手になってしまうこともあるので調理法を見直してみましょ。



咀嚼力が育たない NG 行動…**スプーンを奥まで入れて食べさせる**

離乳食の最初のひとくちから、**子どもの口が開いたら下唇の上にスプーンの先を置き、上唇が閉じてきたら、スプーンを水平に抜き取ります。**スプーンを奥まで入れて食べさせてしまうと噛まずに丸のみになってしまう傾向があります。

前歯で噛みちぎって食べる練習をしましょう

子どもが食べやすいように1口サイズに切り分けて食べさせてしまいがちですが、

前歯で噛みちぎって奥歯でかみ砕く練習が必要です。

パンやホットケーキ、柔らかく煮た根菜類などで練習し、幼児は大きめの肉を食べちぎれることを目標にしてみましょ。口の中いっぱい頬張って食べてしまう子は、口の幅より、大きな円盤状のもの(ホットケーキやおにぎりなど)を噛みちぎらせるのがおすすめです。

また、幼児は箸やスプーンで食べ物を食べやすい大きさに切って食べる練習も進めましょ。



りんご組職員イチオシメニュー



20日献立…わかめごはん・じゃがいもと鶏肉の揚げ煮・トマトサラダ・えのきのみそ汁・メロン

…りんご組の様子…

毎日、美味しそうに給食を食べています。メニューによっては「おかわりー!」という声も♡

GW明けにオクラ2株とカラーピーマンをプランターに植えました。子どもたちはニコニコしながら順番に水やりをやっていきます。カラーピーマンは白い花が咲き、小さな実がなりました。ピーマンもオクラも苦手な子が多い野菜のひとつ。苦手克服のきっかけになればいいなと思い、大切に育てています♪