



食育だより



令和5年8月30日
しんあい保育園

上手に食べるためのトレーニング④

今まで3回にわたって上手に食べるためのトレーニング法をご紹介してきましたが、今回がラストとなります。最後にご紹介するのは…**口の動き**です。姿勢を正して、手やスプーンやお箸で上手に口に運んでも、口の動きが未熟だとうまく食べられません。口の筋肉も鍛えていきましょう。

…こんな子いませんか？…

- ① 口を開けてくちゃくちゃ音を立てて食べる。
- ② しっかり噛めない、噛まないで丸のみする。
- ③ 口の中にたくさん詰め込む。
- ④ 水分を上手に飲めない。(むせる、こぼす)
- ⑤ ストローで吸って飲めない。
- ⑥ ペットボトルで水分を上手く飲めない。

口の周りの筋力が弱い
かも…

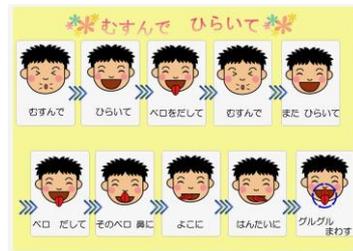


遊びながらトレーニングしよう♪



笛遊び

おもちゃの笛など吹くおもちゃを使って、唇を動かすための筋肉を鍛えます。



健口体操

むすんでひらいて♪の歌に合わせて口を動かして口の周りの筋肉を鍛えます。

何よりも楽しく食事をするのが大切！

箸の持ち方、食事時の姿勢、色々ご紹介してきましたが、何よりもまず楽しく食事をするのが大切です。出来ないから叱るのではなく、出来たときにはいっぱい褒めてあげてください。そして忙しい日々だとは思いますが極力子どもと一緒に食べる時間を確保して楽しく会話しながら食事のお手本を見せてあげてくださいね。

甘いもの摂りすぎていませんか…？

朝は時間がないから菓子パンをパクリ…のどが乾いたらジュースをがぶ飲み…そんな生活送っていませんか？実は知らぬ間に糖分摂りすぎになっているかもしれません。日々の食生活をチョコッと見直してみてください。

…糖分会摂りすぎると…

- ① かんしゃくを起こしやすくなる (血糖値の乱高下)
- ② 肥満(エネルギー過多)
- ③ 元気がない(身体が冷える)

…チョコッと一工夫…

- ① 甘いものを食べたいのであれば飲物はお茶系にする。
- ② 手軽に菓子パン！ではなく…サンドウィッチやおにぎりを。
- ③ 白砂糖よりも黒砂糖やハチミツ (但し一歳を過ぎてから)

身近な食品の砂糖含有量

清涼飲料水・炭酸飲料水 (100ml)…10g	チョコレートパフェ 1杯…28g	クッキー3個 (20g)…5.1g	クリームソーダ 1杯…26g
プリン1個 (60g)…11g	1個…26g	ショートケーキ1個 (100g)…30g	
シュークリーム1個 (60g)…8g	アイスクリーム (100g)…20g	ヨーカン1切 (50g)…30g	
チョコレート1/2枚 (45g)…24g			

☆子どもの一日の砂糖目安量は 25gです☆

～梨・柿・りんごの提供について～

窒息の危険性を考慮して下記のような提供となります。ご了承ください。

- ・梨… いちご・もも組は他の果物やゼリーで代用する。
- ・柿… いちご組は他の果物やゼリーで代用する。
もも組はスライスで提供する。
- ・りんご…いちご組は加熱して提供する。もも組はスライスで提供する。

※柿・りんごはもも組が全員1歳半を過ぎてからの提供とする。

9月にたべたいもの

