



## 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 6年 5月  
富士わかば保育園



## ゆっくりよく噛んで食べよう

『食べる機能』は毎日の食事では食べる経験をし、獲得することができます。食べる体験を重ねると、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、食事をおいしく楽しく、安全に食べられるようにしましょう。



押しつぶし機能	すりつぶし・咀嚼機能	前歯でかじり取る機能
<p>口を閉じて舌と上あごで押しつぶす</p>	<p>左右に動かしながら歯茎や歯ですりつぶす</p>	<p>一口量を覚えて適量をかじり取りながら食べる</p>
<p>【NG】口を開けて食べる 上手に噛めず丸飲みになる</p>	<p>【NG】ガチガチと上下に動く 上手に噛めない</p>	<p>【NG】口に詰め込む 上手に噛めない・飲み込めない</p>

## 食べる姿勢を習慣づけよう

マナーでも食べ物の消化においても食べる時の正しい姿勢は大切です！  
背中をまっすぐに伸ばし、背中が背もたれにつくように深く座りましょう。  
この姿勢をキープするのは難しく、普段から気をつけないと身に付きません。  
大人がピーンと背中を伸ばして子どものお手本になりましょう。



5月2日の献立より

## 【かぶとパイ】

【材料】 幼児 5人分

- 春巻きの皮 ミニ 5枚
- 具(給食では南瓜が入ります 150g さつまいもやりんご等お好みで♪)
- 砂糖 25g
- 無塩バター 30g
- グラニュー糖 15g
- 水か水溶き小麦粉 適量

【作り方】

- ① 南瓜は小さく切ってから茹でるかレンジで柔らかくなったらずぶして砂糖を混ぜる
- ② 春巻きの皮は1枚ずつはがしておく
- ③ 春巻きの皮を折り紙のかぶとの様に折る(折り目が戻りやすいところは水や水溶き小麦粉を塗って糊にする)
- ④ ①を③のかぶとの中に詰めて、水溶き小麦粉で蓋をする
- ⑤ かぶとの表面に溶かしバターを塗り、グラニュー糖を振りかける
- ⑥ オープンかトースターで焼き上げる



生活リズムチェックを行います。台紙とシールは5月7日に配布します。お忙しいと思いますが、ご協力お願い致します。

期間: 5月9日(木)~5月13日(月)

対象クラス: うさぎ組以上の全クラス(りす組はお休み)

チェック項目: 早寝、早起き、朝ごはん、**うんち**

**うさぎ・ひつじ組** → 1日を通してうんちがでたかな

**くま組** → 朝、トイレに座ってみよう

**きりん・ぞう組** → 朝うんちがでたかな

クラスによって、項目が変わる箇所があります。  
提出期限は15日(水)です。よろしくお願ひします。

