



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 8年 6月
富士わかば保育園



6月は食育月間です

今月は子ども達が一生使い続ける口の機能『噛んで食べること』にスポットを当てています。
『正しく噛んで飲み込む力』は健やかな成長の土台となり、生涯続く食生活の基礎を築きます。



大切です!【噛むこと】



①『噛むこと』は安全に飲み込むための準備

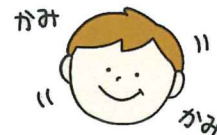
食べ物はよく噛むことで、だ液と混ざり『まとまりやすい塊(食塊)』になり、スムーズに飲み込めます。
噛むことが不十分だと、のどに詰まらせる『誤えん』のリスクが高まってしまいます。

②体を動かすためのスイッチ

- 消化・吸収の助け ●脳への刺激 ●口の筋肉を鍛える ●顎を育てて歯並びを整える







③『おいしい!』を感じるための探求。『噛むこと』の一番の醍醐味は味わうこと。

- 味覚の発達:よく噛むことで素材の味が引き出され、味覚の発達に繋がります
- 満腹感:脳の満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぎます。



声掛けて『食べる力を』後押し

毎日の食事中、つい先回って声をかけてしまうことはありませんか?
ほんの少し言葉を添えるだけで、子どもの『噛み噛み』を促す声掛けに変わります。

 早く食べて! <small>NG!</small>	焦ると『丸飲み』の癖がつき、窒息や誤えんの危険が高まります。	 GOOD! モグモグ、いい音がするね!
 お口にもっと入れて! <small>NG!</small>	詰め込み過ぎは喉を詰まらせる原因。適切な『一口量』を覚えることが大切です。	 GOOD! リスさんみたいに、少しずつカミカミしよう
 遊びながら食べない! <small>NG!</small>	意識が他に飛ぶと、飲み込むタイミングを逃しやすくなります。	 GOOD! 今日は何が入っているかな? お野菜の色を見てごらん

ご飯で練習



毎日食べている『ご飯』は、意外に噛みごたえのある食品です。ご飯は噛めば噛むほど甘みを感じることができるので、噛む練習をするには最適です。



【注目ポイント】

- 一口量が適切かどうか確認しましょう
- 食べ方を観察し、一口ごとに噛む回数を増やすように声をかけましょう
- 口の中に食べ物がなくなってから、次の一口を食べるように進めましょう

生活リズムチェックカードのご協力ありがとうございました。集計が済み次第、結果をお知らせします。