

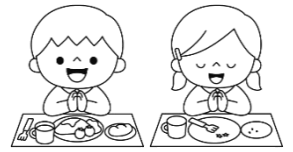
食育だより

☎ みんなでいっしょに いただきます ごちそうさまでした ☎

新しい生活がスタートして2か月が過ぎました。園の雰囲気にも慣れ、生活のリズムも整ってきたころでしょうか。6月は蒸し暑い雨の日が続き、気候によって食欲が低下したり、体がだるくなったりしがちです。

そんなときこそ、朝ごはんをしっかり食べて身体に元気のスイッチを入れることが大切です。朝は慌ただしくなりがちですが、余裕をもって過ごせるように、早寝早起きを心がけたいですね。

6月



亀山市 健康福祉部

しっかり噛むこと のススメ

ゆっくりよく噛んで食べることは、健康に良い影響を与えています。しかし、噛む能力や機能は、生まれながらに備わっているものではなく、学習することで身につけていきます。毎日の食事で、子どもの噛む力（能力・機能）を育みましょう。

★こんな食べ方していませんか？★



詰め込み過ぎ



丸飲み



早食い



唇を閉じない

★発達に合わせた支援の方法★

食事に集中できる雰囲気を作る。(テレビ等は消す。おもちゃは片づける。)

発達にあった食具を使う。(適量をスプーンに乗せる。適宜、切ってフォークで刺す。)

発達にあった調理をする。(食べやすい大きさ・硬さにする。とろみをつけてまとまりやすくする。)

急がせず、ゆったりと見守る。(飲み込むことを意識させる声掛けはせず、じっくり待つ。)



★毎日の食事でトレーニング★

ごはんは、噛めば噛むほど甘みを感じることができ、噛み応えもあるので、子どもにとって練習に最適な食材です。一口の量が適切か、ゆっくりよく噛んでいるか、自然に飲み込むことができているかなど、食べ方をよく観察してあげてください。



給食のレシピ紹介

魚のカレーマリネ



魚切り身 (50g) 4切	ねぎ	1~2本
塩 少々	酢	小さじ2強
小麦粉 適宜	砂糖	小さじ3弱
揚げ油 適宜	しょうゆ	小さじ1弱
玉葱 1/4個	カレー粉	少々
人参 1/3本	塩	適宜

1. 魚に塩を振る。玉葱、人参はせん切り、ねぎは小口切りにする
2. 調味料を合わせ、野菜を加え、火にかけ、冷ます。
3. 魚の水分を拭き取り、粉をまぶす。
4. 熱した油で揚げ、2に加えてからめる。

※分量は子ども約4人分です。家族構成に合わせて調整してください。

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて、唾液と混ぜ、胃に送り込む、最初の消化器官です。

口の中の食べカスから菌が酸を作り、歯を溶かすことでむし歯になります。そうなる前、噛む力が低下し、おいしく食事ができなくなります。

ポイント

- だらだら食べをしない。
- 規則正しい生活をする。
- 糖分の多い飲料や菓子等を常用しない。
- 適度に硬いものや食物繊維の多い食材をよく噛んで食べる。

