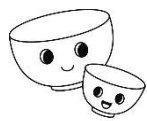
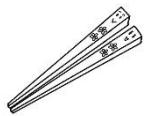


食育だより



5月



亀山市 健康福祉部

たのしく たべよう！ おいしいね♪

若葉がきらめき、爽やかな風が吹く季節となりました。澄んだ空気の中、思い切り体を動かして「遊ぶことの楽しさ」やぐう〜とお腹をすかせて「食べることの楽しさ」を感じてほしいですね。

集団生活の中での給食は、戸惑うこともあるでしょうが、何より“みんなで楽しく食べる”ことが大切です。

ご家庭でも食卓の雰囲気づくりをしてあげてください。

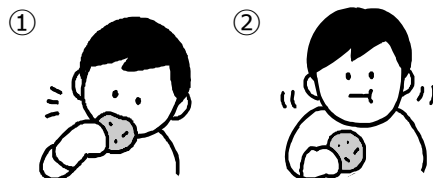
ゆっくりよく噛んで食べよう

そしゃく えんげ

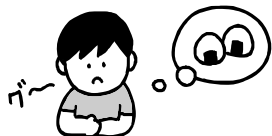
噛むことは、健康に過ごすためにとても大切なことです。しかし、まだ子どもの咀嚼・嚥下の機能は未熟で、歯が生えそろっても、噛む力が弱く、上手に食べるできません。ゆっくりよく噛んで、おいしく食べられるように、焦らずに、成長に合わせた食事を心がけましょう。

🍷 上手に噛めていますか？

- ① 前歯で自分に合った一口量をかじりとれているか。
- ② 唇を閉じて、噛んでいるか。
(閉じることで、舌を上手に使うことができます。)

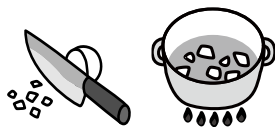


🍷 食事のポイント



【食べたい意欲（食欲）が必須】

空腹で食事時間を迎えられるように、生活リズムを整えましょう。



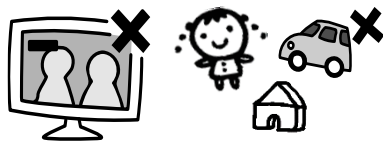
【噛む力を育てる】

小さく・やわらかくしすぎず、硬いもの、弾力のあるものも挑戦しましょう。



【一口ずつ丁寧に】

口の中が完全になくなるまで、次を入れないようにしましょう。



【食事に集中できる環境に】

テレビを消し、おもちゃは片付けましょう。



【汁物やお茶で流し込まない】

噛まずに丸飲みする習慣をつけないようにしましょう。



【一緒に食べる】

大人がよく噛んでいる様子を見せ、手本になりましょう。

🍷 ご飯で噛む練習を

ご飯（米飯）は意外に噛み応えのある食べ物です。また、噛めば噛むほど甘みが増すので、咀嚼の練習をするのに最適です。

ゆっくりとよく噛み、ご飯を自然に飲み込んでいるかを確認してください。



- ・口のサイズに合った一口量を運んでいるか。
- ・唇を閉じて噛んでいるか。
- ・口の中にご飯がなくなるまで噛んでいるか。