食育だより

食べること　大好きな　子どもに

亀山市健康福祉部

8月

暑さが厳しい季節です。暑さに負けないためには、しっかり食べることが大切ですね。

８月３１日は、「野菜の日」です。体を冷やす効果のある夏野菜は、太陽の光をたくさん浴びて格別のおいしさです。旬の野菜の成長や実りを見たり、触れたりしながら、小さい頃から野菜本来のおいしさを知る食体験を積み重ねられるといいですね。

ゆっくりよく「噛んで」食べましょう

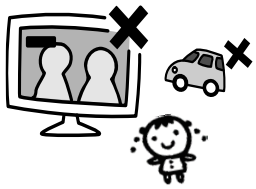
ゆっくりよく噛んで食べることの目的は、健康的な食事をおいしく、楽しく、安全に食べることです。子どもの咀嚼（そしゃく）（噛む）・嚥下（えんげ）（飲み込む）の機能は未熟で、歯が生えそろっても、噛む力は弱く、上手に食べることができません。発達段階を知って、成長に合わせた適切な食事支援をしましょう。

噛むことの利点

・味覚の発達を促す　・消化を助ける　・食べ過ぎを防ぐ　・虫歯を予防する

・歯並びがよくなる　・表情が豊かになる　・発音がよくなる　・脳が活性化する など

食事のポイント



集中できる環境：テレビは消し、おもちゃは見えないところに片付けましょう。

食べたい意欲：空腹で食事の時間を迎えられるように、生活リズムを整えましょう。

食べやすい形態：大きさや硬さ、とろみをつけてまとまりやすくするなど食べやすく調理しましょう。

噛む力を育てる：小さく・やわらかくし過ぎず、硬く・弾力のあるものにも挑戦しましょう。

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。

急がずゆったり：汁物などで流し込んだり、飲み込むことだけを意識させないようにしましょう。しっかり噛むことで、自然に飲み込むことができます。

大人が一緒に：よく噛んで、食事を味わっている様子を見せ、手本になりましょう。

毎日の食事で噛む練習を

食べる機能は、繰り返される食体験の中で育つものです。毎日の食事を「練習の機会」と捉えて、おおらかな気持ちでサポートしましょう。

ひと口の量が適切か、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。

今月の給食から　おすすめレシピ

マカロニのあべかわ

【 材料 】子ども４人分

マカロニ	60ｇ	きな粉	大さじ２強
		砂糖	大さじ２弱
		塩	少々

【 作り方 】

1．きな粉、砂糖、塩を合わせる。
2．マカロニを茹で、しっかり水気を切る。
3．１をまぶす。

※　早茹でタイプではなく、肉厚のマカロニを使用すると、弾力があり、しっかり噛む練習ができます。