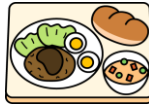




ほかほか

東中川保育園
長野



ゆっくりよく噛むことの大切さ

「食べる機能」は、生まれてから学習して獲得する機能です。子どもは、食べる体験を積み重ねながら、食材に応じた咀嚼や嚥下ができるようになります。「よく噛んで食べること」の目的は、食事をおいしく、楽しく、安全に食べることです。子どもの発達に合わせた食事支援を心がけましょう。

★「食べる機能」の発達について

離乳期以降、子どもの「食べる機能」は著しく発達します。子どもの「食べ方」をよく観察しましょう。

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
口を開けて舌と舌先で押しつぶす	左右に動かしながら歯茎や歯ですりつぶす	一口量を覚えて適量をかじり取りながら食べる
【NG】口を開けて食べる 上手に噛めず丸飲みになる	【NG】ガチガチと上下に動く 上手に噛めない	【NG】口に詰め込む 上手に噛めない・飲み込めない

★子どもの発達に合わせた食事

- 子どもにとって食事は「食べる教材」です。安全に無理なく食べられるように工夫しましょう。
- ひき肉のようにパラパラして口の中でまとまりにくい場合は、片栗粉等を使ってまとめましょう。
- さつま芋やトマトのように皮が口の中に残ることを嫌がる場合は、皮をとって提供しましょう。
- パンのように唾液を吸う食材は、飲み物と一緒に提供しましょう。
- かじり取れるやわらかさの食材は、あえて大きいまま提供しましょう。
- 子どもが食べやすいやわらかさになるまでしっかりと加熱しましょう。
- 蒸し焼きにするなど、しっかりと仕上げることを心がけましょう。
- ペラペラの食材など、子どもにとって食べにくい食材は、無理に提供することをやめましょう。

ペラペラの食材
レタスなど



硬い食材
イカ・エビなど



弾力の強い食材
かまぼこなど



★「ゆっくりよく噛む」メリット

噛むことは安全に食べるために重要なだけでなく、健康にも影響を与えます。

・脳の働きを活性化する

咀嚼により脳に流れる血液が増加。脳細胞が刺激されて脳の働きを活発にする。



・味覚の発達を促す

唾液がでて、食べ物そのものの味を感じることができる。



・胃腸の働きを助ける

唾液と混ぜ合わせながら食べ物を小さくすることで、消化しやすくなる。



・言葉の発達をはっきりする

口の周りの筋肉をよく使うことで、発音がよくなり、表情も豊かになる。



タコライス

- 米 2合
- 豚ひき肉 200g
- 玉ねぎ 1/2個
- トマト 1/2個
- レタス 1/4個
- ケチャップ 大2
- ウスターソース 大2
- カレールー 1かけ
- ピザ用チーズ 適量



ゆり組さんで
えだまめのさやとり
すみれ組さんで
レタスちぎりをしました。



- ①玉ねぎをみじん切りにする。トマトは角切り、レタスは太めの千切りにする。
- ②鍋に油をひき、にんにくとしょうがを炒め、豚ひき肉を加え、色が変わるまで炒め、玉ねぎを加える。
- ③油が回ったら鍋に200mlの水を加え、玉ねぎが柔らかくなるまで煮込む。
- ④③にカレールー、ケチャップ、ウスターソースを入れ味を調える。
- ⑤炊きあがったご飯にレタスをのせ、④のひき肉とピザ用チーズ、さらに角切りトマトをのせて出来上がり。

誕生会メニュー&ケーキ

