



2026年6月

ニチキッズ飯山保育園

春が過ぎ去り、季節は梅雨に移り変わりました。

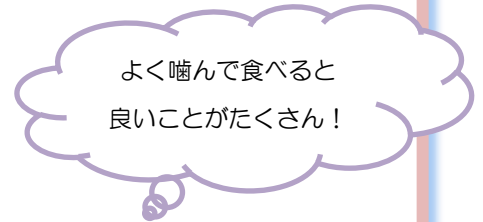
6月4日から10日までの1週間は『歯と口の健康週間』です。しっかりと噛んで食事をすることは、健康に生きるために大切なことです。ご家庭でも歯ごたえのある食品を取り入れたり食感の違いを楽しめる料理を提供し、よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。

～ゆっくりよく噛んで食べよう～

食べる機能は、生後数年間にわたって身についていくものです。理想的な食べ方は「ゆっくりよく噛んで食べること」です。よく噛むと、「かじり取り」や「咀嚼」「飲み込み」まで自然に上手くなります。よく噛んで食べるためには、周りの大人の接し方やどのような食べ物を食べるのかが大切です。

～食事支援のポイント～

- 食べる意欲を育てる
「食べたい！」という意欲がないと噛まないこともあります。空腹で食べることのできる環境を作りましょう。
- 適量をかじり取る練習をする
「適量をかじり取る」ことが出来なければ、うまく咀嚼することができず丸のみすることになってしまいます。乳児の手づかみ食べの時期は、野菜を棒状に切るなど、よりかじり取りやすい形態で調理しましょう。
- 具材を小さく切りすぎない
食べやすく小さく切ることも大切ですが丸のみになってしまう事もあるので、離乳食も終わりに差しかかる頃からは子どもの様子を見ながら、少し大きめものにも挑戦しましょう。
- しっかりと噛む必要のある食材を取り入れる
前歯が生えそろう時期から、食べやすい食材と混ぜて提供しましょう。
- お手本を見せる
一緒に食事をしながら、よく噛んでいる様子を見せましょう。



ひみこの食育標語

ひみこのはがいで
『よく噛む』8大効用

肥満予防
言葉の発音はっきり
歯の病氣予防
胃腸快調

味覚の発達
脳の発達
ガン予防
全力投球

ひみこのはがいで

参考資料: 学校食事研究会HPより

～和食育～
『味覚を育む』

和食は汁物、主菜、副菜を組み合わせることによって、いろいろな食材を一度に味わえます。乳幼児期に覚えた旨味や食べ方は「食の基礎」となり、将来健康的な食生活を送るための基盤となります。

和食で多くの食体験や味の記憶を積み重ね、子どもの多様な感覚と敏感な味覚を育てましょう。