



食育だより



2025年 6月
ニチキッズ 六郷保育園



あじさいの花が少しずつ色づき始め、梅雨の気配を感じる季節となりました。

6月4日から1週間は『歯と口の健康週間』です。

食と口腔内の健康は関わりが深く、「噛むこと」はとても大切ですが、子どもたちの「噛む力」はまだ発達途中です。ご家庭でも咀嚼・嚥下の様子を意識してみましょう。



子どもの成長に合わせた食事支援のポイント

●食べ物のかたさや大きさを加減しましょう

3歳ごろまでは歯を使った咀嚼が未熟です。

無理に硬いものや大きなものをあげて、口の中に傷ができる、むせ込むなど嫌な体験が、偏食につながる可能性があります。

また、やわらかすぎたり、小さすぎると丸呑みになってしまいます。

適度に噛みごたえのあるものと大きさを意識しましょう。

●噛む動作を子どもに見せましょう

「よく噛んでね」と言っても子どもにはまだその言葉が理解できない場合があります。

子どもは大人の真似が大好きです。一緒に食卓を囲み、大人が実演して伝えましょう。

●子どもの興味をひくような言葉がけをしましょう

「いい音がするね」「しゃきしゃき」「パリパリ」「きゅうりはどんな音がするかのな？」などと声をかけ、楽しみながら噛む力をつけましょう。

よく噛むことのメリット

- ・味覚が育つ
- ・消化をたすける
- ・むし歯の予防
- ・歯並びを良くする
- ・言葉がはっきりする
- ・顎の食いしばる力が強くなる



レシピ紹介

乳・卵・小麦不使用のレシピ♪

<カミカミごぼうチップス>



3月～6月が旬の「新ごぼう」を使用した、歯を強くするレシピをご紹介します。
また、ごぼうには食物繊維が多く含まれるため、整腸効果も期待できます。

<材料>

- ・新ごぼう
- ・揚げ油
- ・食塩

1 本
適量
1 g

<作り方> 大人2人 子ども1人分(対象年齢1歳以上)

1. ごぼうは5cmくらいの長さに切り、スライスする。
2. 1を水にさらす。
3. 2の水気を切り、油で揚げる。
4. 3に食塩をふる。

食事のマナー



マナーを守る
ことで楽しく食事が
できることが
分かったね



「ようこそ! もりのマナーがっこうへ」
えくるまさき のりこ
監修 ながたれお
出版 少年写真新聞社



スイートポテトクッキング



手作りのスイートポテト
おいしいね

