

食育だより

2025年6月
ニチイキッズたひ東保育園

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ふ事もあるので、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、少しだけ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。

こいのぼりサンドをつくったよ！



こいのぼり食パンに
ジャムを塗ったよ！

