

食育だよ

2024年6月
ニチイキッズ高松天神前保育園

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。



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



●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な？」などと声をかけ、楽しみながら噛む力をつけましょう。

子どもの日お祝い給食で飾りつけ！

夏野菜の苗植えをしたよ！



できたよ！

これは何の野菜かな？



美味しいね



水やいたよ！



やさしく土をかけたよ！



6月の食育

11日 備蓄食品について
未定 田植え

