



6月は「食育月間」です。「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。これからは夏野菜の栽培も楽しい季節ですね。お子さんと一緒に育てて食べてみるのも、食への関心が深まり楽しい体験になると思います。

よく噛んで食べよう!!

噛むことは、人間の健康にとってとても重要です。「よく噛んで食べてね」みなさんもよく言われてきたのではないのでしょうか？でも最近は食生活が変化して、軟らかい物ばかりを食べるようになったため、昔に比べると噛む回数が減ったと言われています。噛むことには想像以上にたくさんの利点があり、子どもの心身の発達のためにもとても重要です。噛むことの利点を見直し、噛む力を育てるための工夫をしていきましょう。

噛むことの効果



こんなサインに注意!!

- なかなか飲み込まない
- 丸飲みする
- すぐに口から出す

食事を噛まない子どもには、やや固めで噛む必要のある食事を与えることが確実な方法です。食べているときにこんなサインがあったら、食べ物の固さが合っていないことがあります。噛んで食べるよう工夫してあげましょう。

噛んで食べるためのひと工夫!!

- 野菜など少し硬めに茹でサラダなどにする。
- 大きめに切って、かみ切ることを促す。
- 姿勢を整える。



スティック状に切る



- りんごは皮付きで食べる。



- ごはんとおかずと汁物は混ぜずに食べる。お汁で流し込まない。噛み終わってからお汁を飲む。



★3歳頃までは、歯が生えそろっておらず、噛みにくい食材もあります★

かたち	食品	調理例
口の中でまとまりにくい	ひき肉 ・ ひじき ・ ブロッコリー	片栗粉などでとろみをつける
口の中の水分を取る	パン ・ いも	水分と組み合わせる
ペラペラしている	レタス ・ わかめ	細かく切る
弾力がある	こんにゃく ・ ちくわ	薄く切る
皮が残る	豆 ・ トマト	皮をむく

食べている様子をよく見て成長に合わせた硬さや切り方で調理してあげましょう。

大人が、噛むお手本を見せながら「噛むとどんな音がするかな?」「たくさん噛むとおいしいね」などポジティブな会話しながら楽しい食事時間にしましょう。