



令和3年5月28日
ふたば保育園



晴れたり雨が降ったり、天気の違いが多い季節となりました。6月4日は、虫歯予防デーです。「おいしい」と「元気」を支えている歯を大切にしましょう。そのためには、歯磨きやよく噛んで食べることを心がけましょう。

【よく噛んで食べる力を育てよう】



口腔・咽頭部の形態が著しく成長するのは乳幼児期です。この時期に適切な食べ方を学ぶことで、それぞれの食べ物に応じた咀嚼や嚥下ができるようになります。発達段階を知って、適切な食事支援をしましょう。また、よく噛んで食べることで唾液の分泌を促し虫歯予防や消化を助けたり、脳を活性化させ記憶力や集中力をアップさせる効果があります。噛むことの大切さを知って、よく噛む習慣をつけましょう。

★「よくある悩み」と「食べる機能」との関係

食べる機能が未発達な子どもに、食事を食べさせることはとても大変なことです。機能の発達には個人差があり、遅く感じたり、停滞しているように見えることもあり、心配は尽きません。食べる機能は、繰り返される食体験の中で育つもの。毎日の食事を「練習の機会」と捉えておらかな気持ちでサポートしましょう。

理由 1～2歳 ↓ 悩み	食べる機能との関連										理由 3～6歳 ↓ 悩み
	噛む力が弱い	かじり取るのが苦手 (舌・口の共同作業)	手づかみ食べが苦手	口に入らず、入れにくい (舌の力)	食具を上手に使えない (口の開閉)	舌の集める力や 頬の力が弱い	一口量が覚え られない	前歯部交換期で、 口唇の開閉が困難	6歳臼歯が生え始め、 噛むと痛い	食形態が咀嚼力に 合っていない	
飲み込めない	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️					飲み込めない
うまく噛めない チュチュ食べ	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️					飲み込んだ後、噛んだものが 歯と唇・頬の間に残る
遊び食べ	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️					遊び食べ
丸飲み	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️		☹️	☹️		丸飲み
犬食い (姿勢が悪い)		☹️	☹️	☹️	☹️	☹️		☹️	☹️		姿勢が悪い
こぼす	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️					
	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️					小食
	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️			☹️	☹️	偏食
	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️			☹️	☹️	食べるのが遅い
	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️			☹️	☹️	食欲がない

参考 「乳幼児の食べる力の発達チャート」 (東京都保健所)

★「食べる機能」を育てるコツ

・あせることなく、ゆっくりすすめる

乳幼児期には、突然、食べることを拒否する時があります。今まで平気だったものを、嫌がって吐き出したり、飲み込まずに口内に溜めたり。そんな時には、無理強いしたり、食べ方に対して「〇〇をしてはいけない」と制止するのは逆効果。少し前の食形態に戻したり、自分で手に持って食べられるものにするなど、あせらず、おらかな気持ちで対応しましょう。

・食具の使用は、急がない

一口量が覚えられるまでは「手づかみ食べ」を続け、スプーン、フォーク、お箸へと進みます。食具の進み具合も、咀嚼・嚥下機能と同様に、個人差があります。食具の使用は急ぎ過ぎず、楽しく食べることを優先しましょう。



・自分で食べることができるよう調理を工夫

子どもの発達に合わせて、子どもの一口量に合わせた調理をしたり、一口量を前歯でかじり取れるように食材の硬さや大きさを工夫して調理しましょう。自分でおいしく食べることが出来れば、自己肯定感がアップ!! 食事を楽しむことができます。

・周囲の大人が食事を楽しんでいる姿を見せる

子どもと一緒に食事をする時、「自分はいつ食べた？」といった感じで食事を終えてしまいがちですが、大人が心から食事を味わって食べる姿を見せることは、子どもに良い影響を与えます。子どもはとっても真似上手! 大人の食べる姿から、正しい食べ方を学びます。大人自身が、五感を働かせて食べることを楽しみましょう。



【食中毒に注意しよう】

これからの時期は、気温も湿度も高くなり、食中毒を起こしやすい季節です。給食室でも衛生面に十分注意して、安全で美味しい給食を作っていきます。



＜家庭での食中毒対策＞

できることから見直してみましょう。

- ①食品は新鮮なものを選ぶ。
- ②肉や魚は汁がもれないよう、購入時に個別にビニール袋に入れ、冷蔵庫へ。
- ③冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。
- ④まな板と包丁は「生肉・加熱用鮮魚など加熱する食材用」と、「サラダ用野菜や調理済み食品など加熱しないで食べる食材用」の2つを用意。
- ⑤電子レンジを使用するときは均一に加熱。
- ⑥キッチンは整理整頓・清潔に!

【旬の野菜と絵本紹介】

6月、紹介する野菜は「そらまめ」です。3日(木)のおやつに提供します。また、子供たちにさやむきしてもらいます。そら豆といえば、絵本で『そらまめくんのベッド』がありますね。ぜひ、お子さんと一緒にそら豆のさやむきをしてふわふわのベッドをみてはいかがでしょうか?とても楽しい時間になると思います。

