



給食だより

令和4年度 9月号
ひので保育園

子どもの食の「困った」をどうする？

よく噛まない

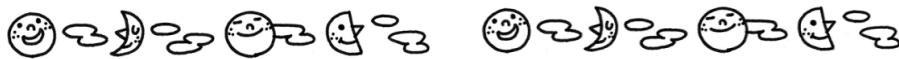


よく噛んで食べることは、食べ物の消化吸収を助け、あごの発達を促す、とても大切なことです。ところが「よく噛んで食べようね」と声掛けをしながら食事をしていても、子どもがよく噛まずに飲み込んでしまう場合があります。その理由として考えられるのは、子どもの歯の生え具合いや咀嚼(そしゃく)力に食べ物が合っていないことです。例えば1～2歳では、イカやタコなどの弾力のあるもの、皮がついた豆やトマトなどは、よく噛まずに丸飲みしてしまう場合があります。

ほかにもペラペラしたワカメやレタス、口の中ではまとまりにくいひき肉なども噛みづらい場合があります。

また、何でも食べやすい大きさにして前歯でかじる経験が少ないと、噛む習慣が身につかない傾向があります。

子どもの食事の内容を振り返り、必要に応じて食材の切り方や調理の工夫をしていきましょう。



朝食にどうですか？

カルシウムラスク

(材料)	4人分
食パン	4枚
バター	20g
粉チーズ	大さじ1
青のり	小さじ1
いりごま	大さじ1

(作り方)

- ①粉チーズ、青のり、いりごまを混ぜ合わせておく。
- ②食パンにバターを塗り、①をふりかける。
- ③トースターでこんがり焼いたら出来上がり！！

※とても香ばしくカルシウムが沢山摂れるトーストです。

ぜひ作ってみてください。

