



給食だより

令和4年度 11月号
ひので保育園



噛む力を育てるために

「噛んで食べる能力」は「発達的な能力」です。

この能力を育てるためには適切なステップを踏むことが大切です。

☆食べ物の硬さ、大きさは合っているか

硬ければ硬いほど噛む練習になるわけではありません。硬くて噛めていないようなら柔らかいものから、大きくて食べにくいなら小さく切ったものから練習を始めていくと良いでしょう。

☆噛むことは「真似」から始まる

噛むことは生活の中で覚え、鍛えられていく能力です。声掛けしてあげたり、大人が楽しそうに噛んで食べているのを見せたりすることで真似をしながら徐々に出来るようになります。声掛けと同時に、口の動かし方も教えてあげるといいでしょう。

☆口に入れたものをを出す場合

口に入れた物がどんなものか、どのくらい噛んでいるのかを見てみましょう。

「口から出す＝嫌いな物」とは限りません。何が原因で出すのかを把握する事も大切です。

☆丸のみをする場合

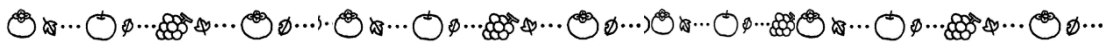
食べ物が軟らかすぎる・細かすぎる、反対に食べ物が硬すぎる・大きすぎる事や一口の量が多すぎる、食事のペースが早すぎる事などが考えられます。

ゆっくり、声をかけながら食事を促しましょう。

☆噛む練習にならない食べ物

ドロドロやの物、細かく刻んだもの、硬すぎるものは噛む練習になりません。

野菜や果物を食べないからとジュースで代用するのではなく、料理の方法を考えてみましょう。



子どもと一緒に作ってみよう！

かみかみサラダ		
(材料)	4人分	(作り方)
切干大根	40g	①フライパンにごま油を熱し白す干しを乾煎りしておく。
赤ピーマン	1/2コ	②切干大根は水に戻し、食べやすい大きさにカットして絞っておく。
胡瓜	1本	③赤ピーマンは千切りにしてボイルし、胡瓜は輪切りにして塩もみしておく。
しらす干し	大さじ2	④ボールに①②③の材料と調味料を入れて混ぜ合わせたら出来上がりです。
ごま油	小さじ1	
酢	大さじ1	
薄口醤油	大さじ1/2	
砂糖	大さじ1/2	

