

「ゆっくりとよく噛んで食べる」ことの大切さ

子どもにとって食べることは、「遊び」と並んで大きな関心事であり、生活の中心です。特に機能発達が著しい乳幼児期の「食べること」は「栄養を摂取すること」だけにとどまりません。今回は、食事をおいしく、安全に食べるために、「噛むこと」に注目をして、幼児期に獲得したい食べ方についてお伝えします。

・なぜ、噛むことが大切なの？



唾液が分泌される

虫歯予防

あごが発達する

歯並びのためにあごの発達を促進

食べすぎを防ぐ

生活習慣病予防

・ゆっくりとよく噛むためのポイント

水分をとるタイミングに注意しましょう！

食べ物が口の中に入っている状態で汁を摂取すると、噛まずに流し込む習慣がついてしまい、噛まない原因となります。

・幼児期に獲得したい食べ方

・食べ物を見て認識する
・意欲的に食べようとする

・適切な量を口に運ぶ
・適量をかじり取る

・手と口が協調して動き
こぼさずに食べられる
・食具を適切に使う



・ゆっくりよく噛む
(咀嚼回数が多い)
・鼻呼吸で口を閉じて食べる

・ある程度の時間で
食べ進めることができる

・姿勢よく食べられる
・座位のバランス(体幹)がとれる

今月の レシピ

園での定番！
かみかみレシピ **パンせんべい**

【材料】

- ・食パン（サンドイッチ用）…1枚
- ・マヨネーズ…小さじ2 ・粉チーズ…小さじ2

【作り方】

マヨネーズと粉チーズを合わせたものを食パンに塗ってじっくりカリカリに焼き、完成です！

☆大人用アレンジ…にんにくを入れると白ワインによく合いますよ♪

絵本の中から..



**ポテトむらの
コロッケまつり**

文:竹下 文子 絵:出口 かずみ

たくさんとれたじゃがいもを見て、ポテトおばさんは考えました。「なにかびっくりするような面白いことはできないかしら？」村の人たちが力を合わせてコロッケづくり大作戦がはじまります！ほくほくおいしい楽しいお話です。今月はこの絵本から15日にコロッケが出ます♪