

# 給食だより

発行 勢理客保育園  
浦添市勢理客2-18-27  
園長 比嘉 富子  
担当 ひまわり組  
平成27年 第2号 5月

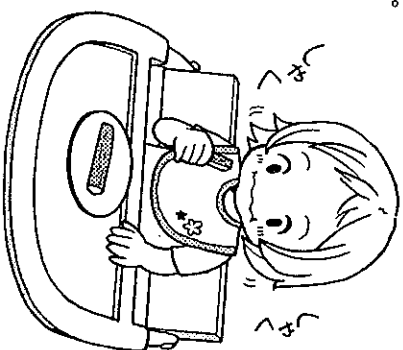
## よくかむ習慣をつけましょう

最近、よくかまない子どもやそのまま丸のみしてしまう子どもが増えています。しっかりとからみ込む習慣をつけましょう。

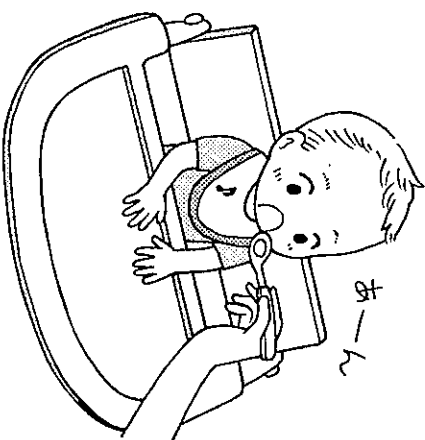
## 発達段階に合わせてかむ力を育てましょう



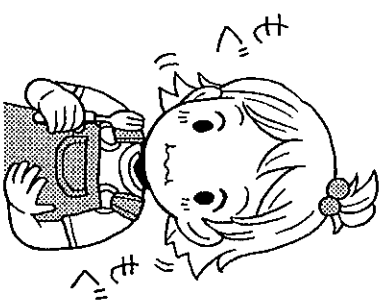
乳児がミルクを飲む動作は、生まれつき備わっているものです。口の周りに乳首の刺激が加わるとそちらへ口を向けて、乳首をたらえて引き込み、しぼるようにしてミルクを飲みます。



離乳が完了する頃には乳歯の奥歯も生え始め、かみつぶしができるようになります。しかし、かむ力はまだ発達途中です。食べ物の形状に合わせて、かんだりのみ込んだりできるような調整力を育てましょう。



乳児期の前半に指しゃぶりなどの口遊びをすることで、離乳の準備が始まります。そして、口を開けてのみ込むことや舌でつぶしてのみ込むこと、離乳後期には歯ぐきでかんでのみ込むことを少しずつ覚えていきます。



3歳頃には乳歯が生えそろい奥歯ですりつぶせるので、食べ物の選択の幅が広がります。3歳すぎにはおとなと同じような食事がとれるようになるので、かみこたえのある食べ物でよくかむ習慣を身につけさせましょう。

## よくかむことの効果

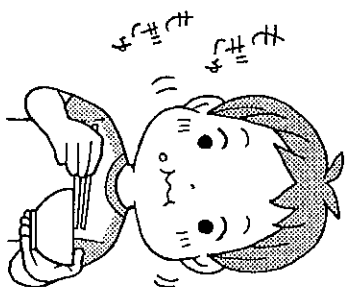
- ・食べすぎを防ぐ
  - ・食べ物をのみ込みやすい状態にする
  - ・だ液がたくさん出る
  - ・消化・吸収をよくする
  - ・むし歯を予防する
- よくかむとよいことがいっぱい！



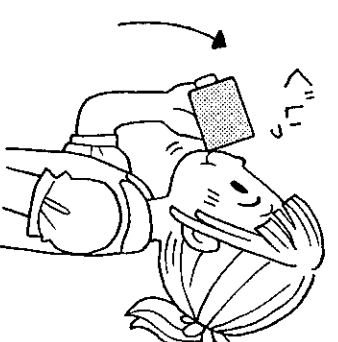
## こんな食べ方をしていませんか？



早食い



口いっぱいにはおぼる



水や汁物で流し込む

このような食べ方だと、あまりかまずにのみ込んでしまいがちです。子どもが食べているようすをよく見て、早食いなどが見られる時は声かけをしてあげてください。また、急いで食べないですむように、食事時間を長めにとり、落ち着いて食べられるようにしましょう。

## 食べる意欲を高めましょう

よくかんで食べるには食べる意欲も大切です。生活リズムをととのえ、食事の時に「おなかすくようにしましょう。また、楽しい雰囲気の中で食事ができるようにしましょう。」



絵文字 しゃもじにみんでしつかりドンソフ！井上真津子著 著はる桂刊 「子どもの食生活—保育と小児栄養—」上田勇子編著 ななみ出版別冊はか