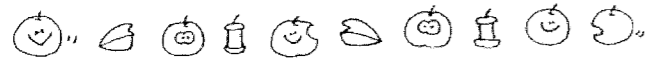


11月 給食だよ!

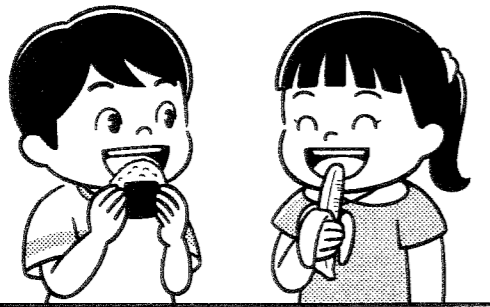


令和5年 11月発行
社会福祉法人 勢理客こども園
園長：比嘉 裕
担当すみれぐみ TEL:877-3442

一口ずつよくかんで 食べるのが大切

生涯にわたり、おいしく食べるためには、歯と口の健康はとても大切です。子どものうちから、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。

自分に合った一口の量を



早くたくさん食べたいと思うと、あまりかまずに早食いや丸のみになりがちです。食事の際にお子さんがあまりかんでいない時は、「よくかもうね」などの声をかけ、口いっぱい頬張ったり、のみ込む前に次の一口を食べたりしないように見てあげてください。

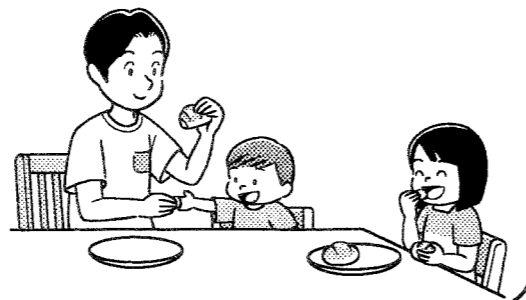
よくかんで食べると、食べ過ぎを防いだり消化・吸収を助けたりと、体によいことがいっぱいあります。

注意 一口量が多過ぎることによる窒息事故

2020年と2021年に、パンを食べた子どもがのどに詰まらせて窒息する事故*がありました。パンなどは水分が少なく、口の中で唾液を吸うため、のみ込みづらい食品です。これをよくかまずに口の中にいっぱい詰め込めば、口に入れたパンは大きな塊のままのどに入ってしまう、窒息するリスクが高まります。

事故を防止するポイント

一口量を多くしないように伝え、必要に応じて小さくしてあげます。「歩きながら」や「遊びながら」食べないことや、よくかんで食べることを伝えて、食事のようすを見守りましょう。



*独立行政法人国民生活センター「カットパンによる乳児の窒息事故が発生-小さくちぎって与え、飲み込むまで目を離さないで-」

11月8日は「いい歯の日」



11月8日は、1(い)1(い)8(歯)の語呂合わせで「いい歯の日」に制定されています。

乳歯が生えそろう3歳頃になると、食べ物のかたさや大きさに応じて、よくかんで唾液と混ぜ合わせ、味わえる食べ方ができる準備がととのいます。4歳以降は、ほとんどの食べ物に対応できる機能が育ちます。よくかんで食べることを身につけながら、楽しく食事ができるようにしていきましょう。

監修 目白大学 人間学部 子ども学科 教授 高橋弥生先生

おすすめのおやつ紹介

～黒糖くず餅(5人分)～

材料

- 粉黒糖・・・60g
- 水・・・230ml
- 芋クズ・・・30g
- タピオカ粉・・・20g
- きな粉・・・適量



作り方

1. 粉黒糖、水、芋クズ、タピオカ粉を鍋の中に入れる。
(火にかける前に混ぜて溶かす)
2. 鍋を中火にかけ焦げが付かないように木べら、ゴムベラで混ぜる
3. 側面や底の方の色が変わってきたら弱火し全体が半透明になるまで混ぜる。
4. バットやタッパーに入れ冷えるのを待ち、冷蔵庫に入れる
(上に濡らしたラップを貼ると表面の凸凹がなくなります)
5. 冷えたら切り分けきな粉をまぶして完成

黒糖くず餅以外にも黒糖蒸しパン、スイートポテト、もちもちポールドーナツ、
ヒラヤーチーなどのおやつも子ども達に人気ですよ～
ぜひご家庭でも子どもと一緒に作ってみてくださいね♪