



# 給食だより



6月は梅雨の季節です。今年は早めの梅雨になりそうです。また、6月はじゃがいも堀りがあります。今年もたくさん獲れるといいですね。この時期は寒暖差で体調を崩さないように気を付けましょう。年間食育テーマ「しっかり食べよう、朝ごはん！」を心がけて、梅雨の雨に負けないよう、元気に登園しましょう。



**年間食育テーマは「きちんと食べよう！朝ごはん！」**  
毎日、朝ごはんを食べて登園できるようにしましょう♪

**よく噛んで食べることの大切さを知ろう**

「食べる機能」は、生まれてから学習して獲得する機能です。口腔・咽頭部の形態が著しく成長するのは乳幼児期。この時期に適切な食べ方を学ぶことで、それぞれの食べ物に応じた咀嚼や嚥下ができるようになり、それが、必要な栄養素の摂取につながります。「よく噛んで食べること」の目的は、健康的な食事をおいしく、楽しく、安全に食べること。発達段階を知って、適切な食事支援をしましょう。

**「よくある悩み」と「食べる機能」との関連**

食べる機能が未発達な子どもに、食事を食べさせることはとても大変なことです。機能の発達には個人差があり、遅く感じたり、停滞しているように見えることもあり、心配は尽きません。食べる機能は、繰り返される食体験の中で育つもの。毎日の食事を「練習の機会」と捉えておらかな気持ちでサポートしましょう。

上手に食べることができた時に褒めてあげると、「自分にはできる」と子どものやる気アップにつながり、意欲的に食事を楽しむことができるようになります。

理由 1～2歳 ↓ 悩み	食べる機能との関連										理由 3～6歳 ↓ 悩み
	噛む力が弱い	かじり取るのが苦手	手づかみ食べが苦手 (手と口の共同作業)	口に入れず、入れにくい	食卓を上手に使えない	舌の集める力や 頬の力が弱い	一口量が覚えられない	前歯部交換期で、 口唇の閉鎖が困難	6歳臼歯が生え始め、 噛むと痛い	食形態が咀嚼力に 合っていない	
飲み込めない	😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊					飲み込めない
うまく噛めない チュチュ食べ	😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊						飲み込んだ後、噛んだものが 歯と唇・頬の間に残る
遊び食べ	😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊						遊び食べ
丸飲み	😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊		😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊			丸飲み
犬食い (姿勢が悪い)			😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊		😊😊😊😊😊😊😊😊				姿勢が悪い
こぼす	😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊						小食
	😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊			😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊	偏食
	😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊			😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊	食べるのが遅い
	😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊	😊😊😊😊😊😊😊😊				😊😊😊😊😊😊😊😊	食欲がない

参考 「乳幼児の食べる力の発達チャート」 (東京都保健所)

## キャベツのごまマヨネーズ和え

- 【材料】**
- キャベツ 200g
  - にんじん 30g
  - ちくわ 40g
  - ごま 5g
  - マヨネーズ 15g
  - しょうゆ 2g

- 【作り方】**
- ①キャベツ、にんじんを千切りにして茹で、ちくわを輪切りにする。
  - ②①とごま、マヨネーズ、しょうゆを和える。

