



## 城保育園 9月の食育だより

日中はまだ暑い日が続いていますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。夏の暑さの疲れが出てくる時期です。ゆっくり休んで、体力回復につとめ元気に過ごしましょう



### よく噛んで食べてるか見てみましょう

噛むことはあごをきたえてその動きが脳の働きを高めたり、唾液の分泌を増やして消化・吸収率を上げるなど体にとっては良い事づくめです。

噛む回数は大人になってから増やすことが難しく、子どもの頃から身につけた方が良いと言われています。考えられる原因には...

- 上手に噛めない、噛む力が弱い
- 柔らかい食事や細かく食べやすいものばかり
- 食事に集中出来ていない、姿勢が悪い

私たちは離乳期にドロドロとした形もない食べ物をゴックンと飲み込む事から始まり、舌や歯茎ですりつぶすことを覚え、舌で奥歯まで運んで歯で噛みつぶすようになっていくのです。離乳食のそれぞれの段位でしっかり獲得できることが重要です。また幼児食にステップアップし大人の食事から取り分けをしている場合に、食べやすいように細かく切り過ぎる、柔らかくし過ぎていることはありませんか。

食べ方を見ながら、大きなものはそのまま与えて、一口大にかじり取り、一口の適量を学ぶ機会を作ってあげるとよいと思います。



### 料理の配膳



料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけたいものです。左手にごはん茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。配膳の方法も、向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側（ごはんの向こう側）に副菜、真ん中に副副菜を置きます。いっしょに食べる大人が子どもに伝えたい、日本の食文化といえるでしょう。

### 食べ残しを防ぐには？

少食や偏食、好き嫌いが多い子どもには、量を少なめにしましょう。楽しく食べられることも大切です。好きなものを中心にに入れるのも良いでしょう。お弁当箱を開けたときに、興味をひくようなものを入れるのもOK！ お弁当で一番気をつけなければならないのが安全性。調理法や保存状態も考えて作りましょう。

