



## 8月の食育だより

冷たいスイカの美味しい季節になりました。夏真っ盛りでジリジリと日が照りつけています。今月は旧盆がありますね。お盆休み中は生活リズムがいつもと異なるため、リズムが乱れがちです。1日3食とる、十分な睡眠をとるなど健康的な生活を送るように心がけましょう。健康で楽しい夏休みを過ごしましょう。



よく噛んで食べられるようになるために



離乳食の時期に徐々に固さや形態を変化させて噛むトレーニングをする他にもポイントがあります。

**ポイント1** コップで飲み物を飲む練習をする・・・飲み込む時の舌の使い方がストローと違い、舌を上歯の内側に押し当てて飲み込むため舌を上手に動かせる練習になります

**ポイント2** 前歯で噛み切る・・・離乳食から成長がすすみ、歯が生えてきた段階でよく噛めるようになるためには「前歯で噛み切る」練習をさせてあげましょう。食べ物は固くない食品で、子どもたちが好きなスティックパンを前歯で1口サイズに噛み切る事もトレーニングになります。他にも骨付き肉をしゃぶりって食べる事やりんご・梨などを大きめのくし切りにするのも大きな食材を前歯でちぎって食べる練習になります。



### 好き嫌いへの対応

離乳食も9～11か月頃になると、赤ちゃんにも食べ物の好みが出てきます。特に、はじめて口にするものや食べ慣れていないものは、なかなか食べてくれません。食べないからといって与えるのをあきらめるのではなく、調理法を変えたり、味つけを変えたりして、少しずつ与えてみると良いでしょう。ただし、どうしても食べない場合は空腹ではない場合も、だらだら続けるのではなく、20分ぐらいで切り上げるようにしましょう。



### あそび食べにはどう対応する？

食べる気がなくなり、食べ物をおもちゃにしてしまう「あそび食べ」。子どもがある程度は自分で食べたなら、残りは介助しながら与えましょう。顔をそむけたり、イヤイヤをしたりしたら、ごちそうさまのサイン。早めに切り上げるようにします。

