



石巻市立釜保育所給食室  
令和5年6月発行

ジメジメとしたし梅雨が近づいてきましたね。湿度が上がる季節なので、食中毒にならないためにもしっかり加熱して、早めに食べることを心掛けたいですね。

6(む)4(し)にちなんで、6月4日は日本歯科医師会が「虫歯予防デー」を実施しています。

6月4日から10日まで、歯と口の健康週間です。しっかり歯を磨いて、虫歯予防していきましょう。

### だ液で虫歯予防!?

虫歯をつくらないためには、毎日ていねいに歯みがきをすることが大切ですが、実は、だ液も虫歯予防に役立つということをご存じですか？

だ液には、口の中に残った食べかすを押し流したり、虫歯の原因菌を弱らせる作用があります。だ液の分泌を増やすには、歯応えのある食べ物をよくかむことです。おやつには、砂糖を使った甘いお菓子より、昆布やスティック野菜など、たくさんかんで食べるものをおすすめです！



### 食のマナーチェック 食事は正しい姿勢で

食事のとき、どんな姿勢ですか？  
背中が丸くなっている、テーブルにもたれかかっている、ひじをつくなどの格好は、消化が悪くなる原因に。背筋を伸ばしてまっすぐ座り、いすに深く腰掛け、テーブルとの間はこぶし1つ分あけるのが、正しい姿勢です。いすの高さは、胸とへその上にテーブルがあり、床や踏み台に足がつくのが理想です。



### はつかだいこん

を育てています



そう組さんで植えた「はつかだいこん」が大きくなっています。日に日に大きくなっていく大根に毎日水やりを頑張っているようです。所庭のプランターで育てています。大きくなったらどうやって食べようか今から楽しみです。



# ★食べる機能を育てるコツ！！！！

## ●あせることなく、ゆっくりすすめる

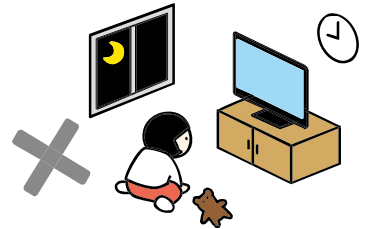
子どもが上手に食べられないと「栄養が不足するのでは!？」と心配になることもあるでしょう。乳幼児期には、突然、食べることを拒否する時があります。今まで平気だったものを、嫌がって吐き出したり、飲み込まずに口内に溜めたり。そんな時には、無理強いしたり、食べ方に対して「〇〇をしてはいけない」と制止するのは逆効果。少し前の食形態に戻したり、自分で手に持って食べられるものにするなど、あせらず、おおらかな気持ちで対応しましょう。

## ●食具の使用は急がない

一口量が覚えられるまでは「手づかみ食べ」を続け、スプーン、フォーク、お箸へと進みます。食具の進み具合も、咀嚼・嚥下機能と同様に、個人差があります。食具を上手に使うことができず、食べることに集中できないこともあります。食具の使用は急ぎ過ぎず、楽しく食べることを優先しましょう。

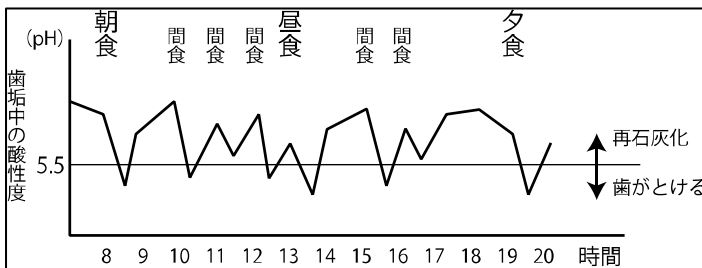
## ●生活リズムを整える

乳幼児期は、体をたくさん動かし、食事・睡眠のリズムを整えることが大切です。食べる機能に問題がなくても、甘いお菓子や飲み物で満腹になり食事に興味を持たなくなったり、睡眠リズムが崩れ、機嫌が悪くて、食べられなくなることもあります。

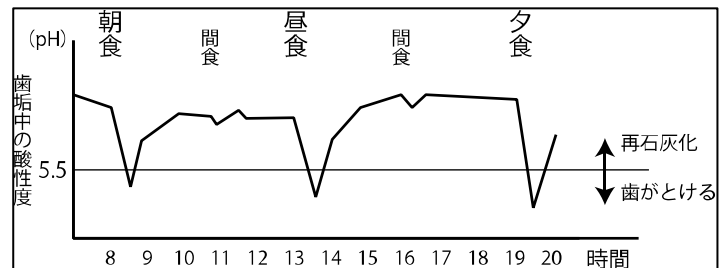


## ●歯の健康を保つ

虫歯は、子どもの食べる機能の発達を阻害する要因のひとつです。食後の歯磨きをしっかり行い、甘い食べ物に注意しましょう。また、喫食回数が多い程、歯垢中の酸性度が高くなり、虫歯が誘発されやすいため、時間を決めて食事をとることも大切です。



間食が多い子



間食が少ない子

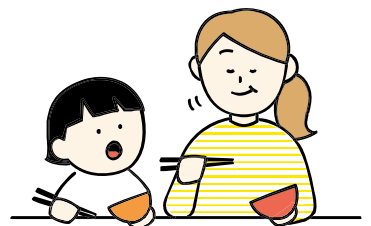
(財)8020 推進財団「食育と子どもの健康」より

## ●自分でできた！を大切にする

上手に食べることができた時に褒めてあげると、「自分はできる」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。

## ●周囲の大人が食事を楽しんでいる姿をみせる★★

子どもと一緒に食事をする時、「自分はいつ食べた？」といった感じで食事を終えてしまいがちですが、大人が心から食事を味わって食べる姿を見せることは、子どもに良い影響を与えます。子どもはとっても真似上手! 大人の食べる姿から、正しい食べ方を学びます。大人自身が、五感を働かせて食べることを楽しみましょう。



参照:わんぱくだよりより