

# 6月号 しょくいくだより

文責：阪口

雨の季節になってきました。気温と湿度が上がり、過ごしにくい日が続きお子さんによっては食欲がなくなったりすることもあります。喉が渴いた時だけでなく、こまめに水分補給をし、バランスの良い食事で体力を維持しましょう。

## よく噛んで食べよう

食べる機能は、生まれてから学習して獲得する機能です。子どもは食べる体験を積み重ねながら、食材に応じた咀嚼や嚥下ができるようになります。子どもの発達に合わせた食事支援を心がけましょう。

### 「ゆっくりよく噛む」メリット

#### ●脳の働きが活性化します

よく噛むと脳に流れる血液が増加します。脳細胞が刺激されて脳の働きを活発にします。

#### ●言葉の発音がはっきりします

口の周りの筋肉をよく使うことで、発音がよくなり、表情も豊かになります。

#### ●味覚の発達を促します

だ液が出て、食べ物そのものの味を感じることができるようになります。

#### ●あごが発達します

噛む刺激によりあごの骨が成長し、永久歯が正しく並ぶスペースができます。

#### ●胃腸の働きを助けます

唾液と混ぜ合わせながら食べ物を小さくすることで、消化しやすくなります。

#### ●むし歯を予防します

だ液が歯を洗浄するため、口の中をきれいに保つことができます。

#### ●肥満を予防します

ゆっくりよく噛むことで、満腹感が生まれ、食べすぎを防ぎます。



### ○月齢や子どもの状況に応じた声掛けをしましょう

- ・「(喉に詰まりやすいものは)よく噛んで食べようね」
- ・「(子どもが口に入れ過ぎないように)少しずつ、よくカミカミして食べようね」
- ・「ゴックンして、お口の中がからっぽになったら、次を食べようね。あわてなくていいよ」
- ・「(動きながら食べると喉につまるため)すわって食べようね」などです。



## 6月は食育月間

毎月19日は「食育の日」です



- 食育基本法が成立した日が平成17年6月だったことから、6月を「食育月間」と定められました。
- 食育の「育(いく)」という言葉が「19」という数字を連想させること、また「食」という言葉も「しょ→初→1、く→9」ということで、「19」を連想させることから、19日が食育の日となりました。

## 毎日の生活の積み重ねが「食育」です

「食育」と聞くと、特別なことのように感じがちですが、何気なく行っている日々の食行動や声かけが「食育」につながります。家庭でも日頃の食行動を意識しながら、食事を楽しみましょう。

○規則的なリズムで食事をする

○食事の前には手をきれいに洗う

○感謝の気持ちをもって食事のあいさつをする

○家族や友達と一緒に食べる

○早寝早起きして朝ごはんを食べる

○よく噛んでゆっくり食べる

○食事の準備や後片付けのお手伝いをする

○食べ物の「匂」を話題にし、味わって食べる

今月19日のおやつ時間に、以上児クラスを対象に「おにぎり作り」の食育活動を行います。ラップを使って子どもたちが自分でおにぎりをにぎり、この体験を通して食べ物への関心や感謝の気持ちを育てていきたいと思えます。

衛生面や安全面にも十分配慮しながら、楽しい活動となるよう準備してまいります。

