



給食だより

令和3年 6月 1日
認定こども園 深江幼稚園
給食室

6月は食育月間です。



毎月19日は食育(イク=19)の日です。特に6月は食育に力を入れる食育月間となっており、毎年保育参加時にきりん組さんは親子で給食試食会を行っていましたが、今回もコロナ感染予防の為、自粛のはこびとなりました。ハウスや畑、プランターなどで、たくさんの種類の野菜や果物をこども達と一緒に栽培、収穫しています。楽しさや喜びを感じて心豊かに成長して欲しいと思います。

乳・幼児の噛んで食べる力

こども達は、歯の萌出(ほうしゅつ・・・歯肉から歯が生えてくること)や舌、口唇の動かし方が発達する事で様々な物が食べられるようになります。工夫して色々な物が食べられるようにしていきましょう。



乳歯がはえる前(1歳~1歳半)

前歯が上下生えそうと前歯で食べ物をかみ切ることが出来るほか、歯茎でつぶせるものが食べられます。

第一乳歯左右1組の時(1歳半~2歳半(3歳))

第一乳歯が上下はえそろっても、かむ力は未熟です。食べにくいものは、食べたがらない場合があります。

乳歯がはえそろった時(3~5歳)

乳歯が20本はえそうと、口の中が安定し、いろんな食べ物をかんで食べられるようになります。

食事中に飲み物を欲しがるとき

食べ物は、良く噛んで唾液と混ざること、飲み込みやすい状態になります。あまり噛まないと飲み込む為の水分が必要になる為、飲み物を欲しがると考えられます。

また、急かされて食事をすると、丸のみや水分で流し込めやすいと言われていました。飲み物を欲しがったら「食べ物をのみ込んでからね」と伝えて、噛むことを促しまし

口の中はどう
なっている
の？

食品による窒息を防止するには

窒息を起こさない為には、こどもの食べる力(噛む、飲み込む力)に合った食事にし、窒息しやすい食品に気を付けます。また、走り回ったり、遊びながら食べたりしないようにして、食べることに集中させましょう。

窒息を起こしやすい食品

丸くてつるつとしてるもの	【予防・注意点】
ミニトマト・ぶどう・うずらの卵・球形のチーズ・カットソーセージ・こんにやく・白玉団子・あめ・豆類・ラム	・1/4にカットして小さくする ・ソーセージは縦半分に切る ・種実類や豆類(ピーナッツや枝豆)は3歳以下は×
粘着性が高く、唾液を吸収するもの	【予防・注意点】
もち・ご飯・パン類・焼きイモ・せんべい・カステラ	・一口量を少なくして、口に食べ物を詰め込まない
噛み切りにくいもの	【予防・注意点】
えび・いか・貝類・肉類・りんご・生の人参・きのこ類	・えび、貝類は2歳以上から ・小さく切る

かみかみチェックポイント

こどもの口の動きを見て、良く噛んでいるかを観察してみてください

- ちゃんと口を閉じて食べていますか？
- 前歯だけで噛んでいませんか？
- 奥歯のあたりでよく噛んでいますか？
- 茶や水などで流し込んでいませんか？

