

食育だより



〈南犬女目標〉

体が温まる×2-を取り入れる

2月のメニュー

2(金) 節分 煎り豆ごはん
"豆の日" 魚羽のかばやき

15(木) "お誕生会"
リナ昆布ごはん
れんこんつくね

〈噛む習慣をつける〉

かむ力をつけるために、まず大切なのは
離乳食のとり方です。唇で食べ物を取り
込めるようにしてあげると、歯ぐきや歯でかみ
まどの奥に送るようになり、かむ力がついて
きます。子どもの口の奥の方に食べ物を入
れてしまうと、かまずに飲み込むしか
なくなってしまうので要注意です。

また、言葉かけも重要です。

「モグモグ・カミカミ」と言っても、どうするのか
わからない場合は子ども自身の手で奥歯を
触らせて「ここでカミカミするよ」と伝え
「かんだら、どんな音がする？」
「どんな味がする？」

など、かんでいる時の感覚を言葉に
できるように働きかけます。

やわらかく食べやすい物ばかりではなく
かみごたえのある食材を食卓に取り入れ
ゆっくり味わって食べて下さいね。 文責：徳重

先月から今月にかけて
グループでのクッキングを
(2~5才)
しています。各々の年齢で
できることを役割分担して
行うことで「このにんじん
ほくが切りにやっ〜」「これ
○○ちゃんが小さくしにやっ
やっ〜」など子どもたちが
言い合いながら食べてい
る様子を見て、園児も嬉し
く感じています。 文責：新沼

食育目標

長期	よく噛んで食べようとする	グループ 共通	冬の食材に興味、関心をもって 食べようとする
0歳	高月：食器に手を添えて食べようとする 低月：手がかみやスプーンを持って食べようとする	3歳	根菜の噛む時に興味、関心をもち しっかり咀嚼して食べようとする
1歳 一時 保育	スプーンやフォークを下持ちにして 意欲的に食べようとする 苦手な物も食べようとする	4歳	冬の食材の名前や噛むきを知り 関心を持って食べようとする
2歳	冬の食材に興味を持って 食べようとする	5歳	冬の食材の名前や噛むきを知り すすんで食べる