

給食だより

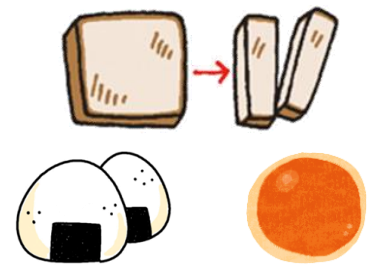
令和6年6月号
みみょう幼稚園
段原みみょう保育園

噛む力をつけるために『大きなお口でガブっ!!』とかじり通りの練習をしよう♪

『前歯でかじりって食べる』は簡単そうに見えますが、小さいお子さんや前歯の生え変わる時期のお子さんには意外と難しいものです。特に、食べることが大好きな1~2歳ごろのお子さんは、まだ自分の口の中にどのくらい入るのが分からないので、自分では量の調整が難しく、食べたい気持ちが強くなって口の中に次々と詰め込みすぎてしまうことも…そして、詰め込みすぎた食べ物を吐き出してしまう場面もあるかと思います。

『一口よりも大きなものを自分の手で口に運び、前歯でかじり取る』ことを繰り返し経験することで一口の量の感覚を身につけていきます。

スティック状の野菜やパン、円盤状のパンケーキやせんべい、三角形のおむすびなどを大人が手に持って食べさせてあげると一口の量を調整しながら前歯でかじりって食べる経験ができ、一口の量(食べやすい量)を学んでいくことができます。



奥歯が上下生えそろう3歳ごろには、『どんな音がするかな?』『どんな味がするかな?』『冷たいかな?あったかいかな?』など楽しく噛んで食べることも大切になります。(きゅうりを食べたらポリポリと音がする、トマトにガブっと噛り付いたらじゅわっと果汁がでる など)

お子さんが奥歯で噛みちぎったり、引きちぎって食べている時には、ぜひお手本を見せてあげてくださいね。(骨付きチキンにガブっと!!、丸のままのトマトにガブっと!!)

親子で一緒に大きなお口でガブっとしたり、小さなお口でカリカリとかじったり、噛んだ時の音や動作も楽しみながらかじり通りの練習をしてみましょう。

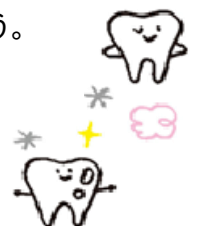


6月4日から10日までは『歯と口の健康週間』です。

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜて、胃に送りこむ一番はじめの消化器官です。食べ物をおいしく食べるためにも丈夫な歯を作るためにバランスの良い食事を心がけていきましょう。

～むし歯を作らない食べ方～

- * 食事やおやつをだらだら食べずに時間を決める。 * よく噛んで食べる。
- * 規則正しい生活をする。 * ジュースなどの糖分の多い飲み物は常用しない。



作成者:管理栄養士