



給食だより

社会福祉法人

虹福祉会

瀬戸こども園

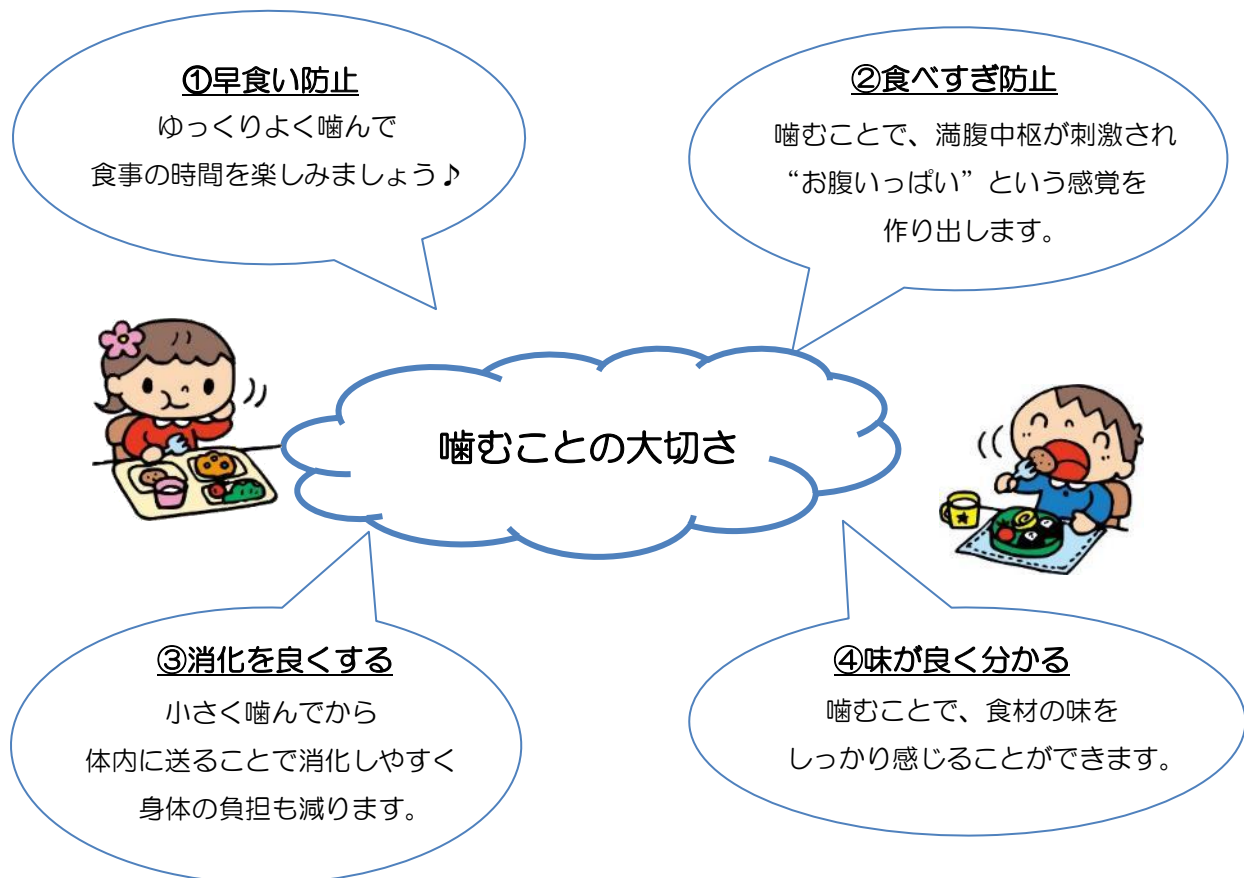
2021年2月19日(金)

土橋・松井

毎月19日は食育の日です。2月は『咀嚼(そしゃく)』についてお話しします。

なぜ、食事の際に“よく噛んで食べる”事が大切だと思いますか？食べ物が喉に詰まらないようにするのはもちろんですが、子どもにとっては『あごの発達』にとっても大切で、骨格形成や歯並び言葉の発音などの成長にも大きく関わります。また、よく噛む事で口周りの筋肉もほぐれて、表情豊かになっていきますよ(*^▽^*)

また次に挙げるように、咀嚼が大切な理由は他にもたくさんあります。



参照：食に関する指導の手引き

◇噛む事を習慣づける為に◇

- 乳児には、食事の際の声かけがとても大切！咀嚼を促せるよう、楽しく明るい雰囲気を作りましょう☆

(例)「きゅうりは噛んだらどんな味がするかな～?」「カミカミしようね」等

- 幼児はかたい食べ物に徐々にチャレンジしてみると良いですね！

(例) りんごなどから始めて、柿やすもめ等

※初めて食べる時は大人の目が届くよう配慮しましょう。また、歯の生え変わり時期には十分注意して下さいね♪

★日々の食事の際に少しずつ意識していけるよう、園でも引き続き知らせていきますね(*^▽^*)