

# きゅうしょくだより

2024年6月  
さくらんぼ保育園



爽やかな5月が終わると、蒸し暑くなる梅雨の季節がやってきますね。気温や気圧などの天候が不安定なこの時期は体調を崩しやすくなります。これから訪れる夏に向けても、様々な食材をバランスよく食べてしっかりと体力をつけていきたいところです。6月は、歯と口の健康週間があります。今月の献立には、噛むことを意識できるように噛み応えのある食材を取り入れています。乳児・未満児の子どもたちには無理なく、前歯でかじり取れるような大きさ・硬さでよく噛めるようしていきます。歯を大切にしていこうように心掛けていきましょう！

## 6月は よく噛むことを大切に！

### 1. 味覚の発達

うす味でもおいしく感じ、素材の持ち味がわかります。

### 2. 消化をたすける

だ液の分泌を高め、消化を助けます。

### 3. 頭の働きをよくする

脳の働きを助け、ストレス解消や心の安定に役立ちます。

### 4. 歯並びをよくし、むし歯を防ぐ

あごの発達を促します。

### 5. ことばの発音がはっきりする



## \* よく噛むために出来る工夫って？ \*

- 野菜やお肉は大きめに切って前歯でかじりとれるようにしましょう  
のどに詰まらないように小さく切ることも大切ですが、大きめに切って噛みちぎる力を育てることも大切です。
- 食物繊維の多いものや弾力のある歯ごたえのある食材を入れましょう。  
じゃこや切り干し大根、根菜類など。  
人参やさつまいもなども、適度な硬さや大きさを煮ることで咀嚼に繋がります。
- お茶や牛乳などの水分で流し込みながら食べる習慣をつけないようにしましょう  
食べ物を水分で流し込むと丸飲みになり原因になります。ですが、水分を摂取しないと食べ物をのどに詰まらせる可能性もある為、様子を見ながらとりましょう。
- 一度にたくさん口に入れず、一口の量を少なめにしましょう（丸飲みの原因になります。）
- 食事の時間にゆとりをもって、ゆっくりよく噛むようにしましょう
- 足が届く椅子を使いましょう  
足をしっかりついて食べるとしっかり噛むことが出来ます。
- おやつによく噛めるものを取り入れる  
せんべいやビスケット、するめ、いり魚。  
※子どもによって発達や成長の差があるため、子どものあごや口腔内の発達に合わせて硬さや大きさを工夫しましょう。