



# 令和2年 8月 栄養だより

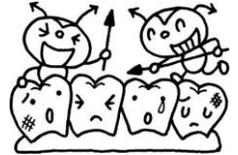
藤井寺市立保育所・道明寺こども園

## こどもの「食べる機能」を育てましょう(2)

「6月栄養だより」に引き続き、こどもの「食べる機能」の発育について考えていきましょう。

### ★「口の健康」を保つ

「食べる機能」の中心となるのが歯です。口の中は汚れやすく、気がつかない間にむし歯などの病気が進んでいることもあります。口の中をきれいに保つことは、生涯にわたり、健康に過ごすために、重要なことです。



### ★「正しい食べ方」とは

食べることは、口の中の機能だけではなく、手指との連動、姿勢、また呼吸との調和など、様々な要素が関連しています。毎日の食事の中で、正しい食べ方ができるように練習をしましょう。

- ・食器から一口量をとる
- ・食具を上手に使う
- ・適切な量をかじりとる
- ・形状に合わせて咀嚼する
- ・口を閉じて咀嚼する
- ・正しい姿勢



### ★食べる意欲を育てる

毎日の食事を通して、「食べる機能」の発達を促すためには、まず食べてくれることが大前提。そのためには、こどもの「食べたい!」という気持ちを引き出し、食事の時間中、その気持ちを継続させる必要があります。

#### ・自分で食べることができるよう調理を工夫

食材の硬さや大きさの工夫が大切です。自分でおいしく食べることができれば、自己肯定感アップ! 食事を楽しむことができます。

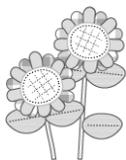


#### ・生活リズムを整える

早寝・早起き。日中は元気に体を動かして、お腹をすかせることが大事です。



→次回10月号につづく



## 調理室からこんにちは!

(献立紹介) 「豚肉のカレー風味」 8月5日(水)・19日(水)

(材料)	5人分
豚肉	200g
玉ねぎ	1/2個
ズッキーニ	40g
カレー粉	小さじ1/2
ケチャップ	大さじ1と2/3
ソース	大さじ1/2
炒め油	適宜

#### (作り方)

- ①豚肉は2cm幅に切る。玉ねぎは3mmの薄切り。ズッキーニは一口大に切る。
- ②鍋に油を熱し、豚肉を入れて炒め、さらに玉ねぎを加えてよく炒める。
- ③②に調味料を加え、ズッキーニを入れて炒める。

ズッキーニのかわりに、さやいんげんを入れても、彩りがきれいです!

