



こどもの「食べる機能」を育てましょう(3)

6・8月の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。

★食べる意欲を育てる(2)

・無理強いをせずに、自主性を大切に

せかすことなく、見守ることが大切です。こどもが自分で食べることができるよう、さりげなく支援しましょう。

・楽しい雰囲気の中で食べる

安心できる人と一緒に食べることで、こどもは食事に集中することができます。家族での食事の時間を大切にしましょう。



モグモグ。
しっかりかんで
食べよう！



★「丸飲み・早食い」を防ぐ

丸飲み・早食いは、将来肥満になりやすいといわれています。

既に丸飲みする傾向がある場合は、食べ物をなるべく口の中の前方に取り込むように支援します。口の中にポンと取り込むような食べ方は、丸飲みにつながります。前歯でしっかりとかじりとりてから咀嚼することができるような形態で調理するのがよいでしょう。

また、早食いは、お箸を早い時期から使い、「かきこみ食べ」になっているケースがあります。お箸はスプーンが上手に使えるようになってからにしましょう。年齢ではなく、こどもの成長に合った食具を使いましょう。

クチャクチャ。
口を閉じて
食べよう！



調理室からこんにちは！



<新献立紹介> 白菜のうま煮ラーメン 10月31日(土)

汁なしでも
おいしいですよ！



(材料) 5人分

生中華めん	300g	水	1ℓ
豚肉	200g	スープの素	10g
塩・こしょう	少々	砂糖	少々
油	大さじ2	塩	少々
はくさい	400g	しょうゆ	大さじ1
にんじん	50g		
スープの素	5g		
砂糖	大さじ2		
しょうゆ	大さじ1.5		
オイスターソース	大さじ1.5		
片栗粉	大さじ1/2		



(作り方)

- ①中華めんはゆでて、湯切りしておく。
- ②豚肉は一口大に切る。はくさいはざく切り、にんじんは短冊切りにしておく。
- ③フライパンに油を熱し、豚肉に塩・こしょうして炒める。
- ④肉の色が変わったら、にんじん・はくさいも加えて炒めスープの素・砂糖・しょうゆ・オイスターソースで調味する。
- ⑤野菜がやわらかくなったら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑥水を沸騰させ、スープの素・砂糖・塩・しょうゆを入れスープを作る。
- ⑦①を器に盛り、⑥をかけ、⑤をのせる。