

令和元年 6月 栄養だより

藤井寺市立保育所・道明寺こども園



ゆっくりよく噛んで、おいしく食べよう

噛むことは、健康に生きるためにとても大切なことですが、こども達の咀嚼・嚥下の機能は、まだ未熟です。歯が生えそろっても噛む力が弱く、なかなか上手に食べることができません。ご家庭でも、焦らずに、お子さんの成長に合わせた食事支援をしましょう。

噛むことの大切さ

ゆっくりとよく噛むことは、将来の健康につながるだけでなく、様々なメリットがあります。反対に噛むことが苦手だと、誤嚥事故や、好き嫌いの原因になることがあります。

モグモグ



噛むメリット

- ・味覚が育つ
- ・消化を助ける
- ・食べ過ぎを防ぐ
- ・運動機能を発達させる(くいしばる力)
- ・歯並びをよくする
- ・言葉がはっきりとする

食事支援のポイント

- ・食べる意欲を育てる—食べたいという意欲がないと、食べ進めることができないことがあります。空腹で食べることができる環境を作りましょう。
- ・やわらかいものばかり与えない—丸飲みを心配してやわらかいものばかり食べていては、噛む力が育ちません。噛むことに挑戦させましょう。
- ・一口ずつ丁寧に噛んで食べる—一口に入れる食べ物が完全になくなるまで、次の一口を運ばせないようにすることが大切です。
- ・汁で流しこまない—汁と一緒に食べてばかりいると、噛まずに流しこむ習慣がついてしまいます。これもまた噛まない原因となります。
- ・食事に集中できる環境を作る—テレビを見たり、近くにおもちゃを置くなどをせず、しっかりと食事に向き合うことができる環境を作りましょう。
- ・一緒に食べる—お手本が必要です。一緒に食事をしながら、よく噛んでいる様子を見せましょう。



調理場からこんにちは!

(新献立紹介) <ヨーグルトパン> 6月11日(火)3時

(材 料) -4人分-

強力粉	120g
ベーキングパウダー	小さじ1
砂糖	大さじ1
塩	少々
油	大さじ1
無糖ヨーグルト	70g

(作り方)

- ① 強力粉・ベーキングパウダー・砂糖・塩を混ぜておく。
- ② ①に油と無糖ヨーグルトを加え、全体をよく混ぜ合わせる。
- ③ 全体がひとつにまとまったら、4つに分けて、一人分ずつ丸める。
- ④ 天板にクッキングシートを敷いて、③を並べて、170℃15分で焼く。



イーストを使って発酵しなくてよいので、簡単に作れるパンです!

