



給食便り

# いただきます～す！



こども園 いしはら  
給食室 No.188  
発行日 R3.5.26(水)



長いお休みも終わり普通のペースに戻ってきた頃でしょうか？  
再度生活習慣を見直し体調を整え、梅雨の時期に備えた元気な体を作りましょう。



## 4月と5月の行事



### 5月のお誕生会献立

- あなご散らし寿司
- ごま和え
- すまし汁

### 4月のお誕生会献立

- 筍ご飯
- 鮭のレモンしょうゆ焼き
- ひじきサラダ
- みそ汁



## 「食べる機能」を育てるコツ

- ☆あせることなく、ゆっくりすすめる
- ☆食具の使用は急がない
- ☆子どもにとって食べやすい形態に調理する
- ☆生活リズムを整える
- ☆歯の健康を保つ
- ☆自分で出来た！を大切にする
- ☆周囲の大人が食事を楽しんでいる姿を見せる



食べる機能が未発達な子どもに、食事を食べさせることはとても大変なことです。機能の発達には個人差があり、遅く感じたり、停滞しているように見えることもあり、心配は尽きません。食べる機能は繰り返される食体験の中で育つもの。毎日の食事を「練習の機会」と捉えておおらかな気持ちでサポートしましょう。



理由 1～2歳 悩み	食べる機能との関連										理由 3～6歳 悩み	
	噛む力が弱い	かじり取るのが苦手	手づかみ食べが苦手 (手と口の共同作業)	食具を上手に使えない (口に入れず、入れにくい)	舌の集める力や 頬の力が弱い	一口量が覚え られない	前歯部交換期で、 口唇の閉鎖が困難	6歳臼歯が生え始め、 噛むと痛い	食形態が咀嚼力に 合っていない			
飲み込めない	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊						飲み込めない
うまく噛めない チュチュ食べ	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊						飲み込んだ後、噛んだものが歯と唇・頬の間に残る
遊び食べ	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊						遊び食べ
丸飲み	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊				丸飲み
犬食い (姿勢が悪い)			😊😊	😊😊			😊😊					姿勢が悪い
こぼす	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊								
	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊						小食
	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊		😊😊	😊😊			偏食
	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊		😊😊	😊😊			食べるのが遅い
	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊			😊😊	😊😊		食欲がない

参考 「乳幼児の食べる力の発達チャート」 (東京都保健所)