

いただきますーす！！

長く続いた暑さが嘘かのように寒くなり始めました。急激な気温の変化で体調管理が難しくなりますが、しっかり食べて寒さに負けない身体作りをしましょう。

10月30日の芋掘りで収穫したさつま芋は11月の献立でも使用しました。甘くて美味しいさつま芋で、子ども達もたくさん食べてくれました！

11月 お楽しみメニュー

秋の味覚ランチ



今月は、秋の味覚をたくさん使ったランチにしました。最近お散歩などで信楽焼のたぬき探しが流行っていると聞いたのでどこかにたぬきを入れようか悩んだ末、ランチョンマットな感じで作りしました。いつもとは違う雰囲気楽しんでもらいました。

- ・栗園おにぎり
- ・鮭ときのこの野菜焼き
- ・さつま芋の甘煮
- ・みそ汁



子どもの「食べる機能を育てよう」

「食」は命の源です。乳幼児期は、食べ物を体に取り込むための「食べる機能」の基礎を築く大切な時期です。子どもは、毎日の食事を通して、素材や調理法によって様々な変化の形や食感を体験しながら、安全に味わって食べる「食べ方」を学びます。家庭では子どもの「食べる機能」の発育を、ゆったりとした気持ちで支援しましょう。

乳幼児期は毎日が「食べる練習」

2～5歳児の保護者に「子どもの食事について困っていること」聞いた調査では、約8割の保護者が何らかの困りごとを抱えています。一番多い悩みが「遊び食べをする」「偏食(好き嫌い)が多い」「食べるのに時間がかかる」「少食、むら食い、よく噛まない」といったことがあります。子どもにとっては、毎日が食べる練習の繰り返し。子どもの成長に合わせた食事の積み重ねが、子どもの食べる機能の発達につながります。

「機能の発達」と「心の発達」

体の成長とともに歯も生えそろいますが、発育には個人差があります。また、子どもの食欲は大人のように一定ではなく、ムラがあります。無理に食べさせようとしたり、せかしたりするのは逆効果。食事の際には、子どもの「機能の発達」と「心の発達」の両面に配慮しながら、食事を楽しむことが大切です。

機能の発達

適量を口の中に取り込むこと、食べ物の形状に合わせて咀嚼すること。また、手指の動きによって、食べ物を手でつかんだり、スプーンや箸などの道具を使って食べることなど、子どもは毎日の食事で機能を獲得していきます。

心の発達

手を使って食べたり、匂いを嗅いだり、五感を使って食事を楽しむことで、心の発達が促されます。また、周りの大人に見守られ、安心や喜びを感じる中で食事することで、自信につながっていきます。



「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、気が付かない間に虫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。