

い　う　た　だ　き　ま　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

- ・栗風おにぎり
- ・鮭ときのこの

野菜焼き

・さつま芋の甘煮

・みそ汁



こども園 いしはら
給食室 No.242
R7.11.26 (水)

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に変化する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をすることで、自信につなげていきます。



「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。