

2022年 食事 9月

日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせる日も出てきました。夏の暑さで落ちていた食欲も、運動会の練習をしたり、涼しくなってきた外で身体を思いっきり動かして、増えてきています。幼児クラスの荒馬の掛け声を聞くと、秋が来たなあ！と感じます。

食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひから下が自由に動かせる高さに



背中がくっつかないようにクッションなどを入れても

イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

足がブラブラすると、踏ん張りがきかず噛む力も弱くなるそうです



咀嚼の大切さ

食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

保育園では、毎週1回、「カミカミデー」を設けています。年齢に合ったいつもより少し噛み応えのあるものを出して、噛むことを意識できるようにしています。幼児クラスの子は、「きょうはカミカミデーだね！」とよくわかっていて、「よく噛むと甘い」「40回噛んだらなくなった！」など子どもたちの声が聞こえてきます。現代の食事は、やわらかいものが多く、噛む回数が少なくなっていて、唾液が出にくい子どもも増えているそうです。ご家庭でも、「よく噛むとどうなる？」「よく噛んだからお腹も喜んでるね」など、お話ししてみてください。

保育園の献立紹介

鮭のちゃんちゃん焼き



材料(大人2人+子ども2人)

- 生鮭…3切れ
- キャベツ…60g
- 玉葱…40g
- 人参…30g
- 椎茸…30g (1~2ケ)
- 味噌…小さじ1強
- みりん…小さじ1/3
- バター…少量ずつ



作り方

- ① キャベツは千切り、玉葱は薄切り、人参は千切り、椎茸薄切りにする。
- ② バター以外の調味料を合わせる。子ども用鮭は半分に切る。
- ③ アルミホイルにバターを塗って(分量外)、生鮭1切れずつ、①、②、バターの順にのせて包んでホイル焼きにする。オーブン200℃10分前後。

☆フライパンでいっぺんに蒸し焼きにしても！

野菜は乳児の場合スプーンにのる大きさに、幼児は箸でつまみやすい大きさにしてあげると食べやすいです。

