

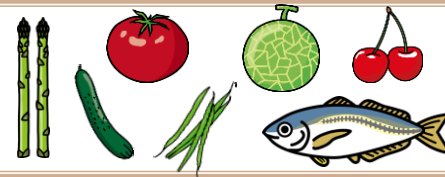
# 食育だより

吉備中央町  
令和5年 6月



## \* 旬の食材 \*

いんげん豆、きゅうり、トマト  
アスパラガス、じゃが芋、メロン  
さくらんぼ、鮎、かつお、あじ



## 食べる力を育てよう!

子どもにとって食べることは、「遊び」と並んで大きな関心事であり、生活の中心です。特に機能発達が著しい乳幼児期の「食べること」は「栄養を摂取すること」だけにとどまりません。

今回は、食事をおいしく、楽しく、安全に食べるための、適切な食事支援についてお伝えします。



### 《 食べる機能を育てるコツ 》

#### ステップ①

子どもの食べる機能の発達を把握



子どもの食べる様子を観察して調理に活かしましょう。

#### ステップ②

子どもに合わせた調理形態にする



硬いものを嫌う場合は、刻んで小さくするのはなく、大きいままやわらかくして順次硬くしましょう。

### 《 あせることなく、ゆっくり進める 》

子どもが食べられないと「栄養が不足するのは!?」と心配になることもあるでしょう。乳幼児期には、突然、食べることを拒否する時があります。今まで平気だったものを、嫌がったり、飲み込まずに口内に溜めたり。そんな時には、無理強いしたり、食べ方に対して「〇〇をしてはいけない」と制止するのは逆効果。少し前の食形態に戻したり、自分で手に持って食べられるものにするなど、あせらず、おらかな気持ちと表情で対応しましょう。



### 《 噛む強さより回数を重視する 》

「よく噛む」とは、ほっぺたやあごを動かす回数を増やすことです。食べ物を食べる時に、最近では上下だけで、左右に動かすことが苦手な子どもが増えていきます。モグモグと口を閉じた状態でよく噛んでゆっくり食べることが大切です。



✕  
口を開けた状態での上下の動き



○  
口を閉じた状態での上下・左右の動き

### 「6月4日～10日は歯と口の健康週間」

毎日の歯磨きだけでなく、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけ、むし歯予防をしましょう。



## 今月のおすすめ献立【ポークビーンズ】

＜材料＞子ども2人分

・豚ロース	60g	・茹で大豆	24g
・じゃがいも	40g	・にんじん	20g
・たまねぎ	50g	・ホールトマト	40g
・ケチャップ	10g	・砂糖	2g
・中華だし	1g	・水	60g
・粉パセリ	1g		

＜作り方＞

- ①じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、ホールトマトをさいの目に切る。
- ②①の野菜、豚ロース、茹で大豆を水から煮ていく。
- ③沸騰し、野菜が柔らかくなったら、ケチャップ、砂糖、中華だしを加える。
- ④水分が少なくなったら完成!

