【月主題：みーつけた・じっくりと】

掲は愛子。

ヨハネによる福音書１４章１６節

＊ ご案内 ＊

ひよこ・こあらグループ

クリスマスパーティー

日時：12月17日（水）
15:00 ～ 16:00

場所：ごひつじ保育園 南園舎2F

※ 参加人数は 大人2名まで とします

平日開催となります！難子で楽しい時間を過ごす

※12月19日（金）には2歳以上児のクリスマス祝会（※幼園図書館ホール）があります。
ひよこ・こあらには園で保育があります。

11月になり、秋の深まりを感じるようになりました。秋はおいしい食べ物がいっぱい、食欲の秋ですね！

春の約束の日では、先月私たちが研修で聞き、食に対しての学びの共有ができればと思っています。

『 お口の力を見直しましょう！！ 』

近年、生活リズムや食生活の不安定化により、乳幼児期においても咀嚼及び飲料を摂取する機会が増えて、口腔内の環境を悪化させるような状況にあり、健康への影響も懸念されています。口（歯）と健康・成長・発達は切っても切り離せないものです。

今一度、お子さんの咀嚼や嚥下機能、食事行動の発達状況を知り、食習慣について考えてみましょう！

＊ 食育の目的 ＊

1 食べることの楽しさを知る
2 正しい食習慣やマナーを身につける
3 食材や食べものへの感謝の気持ち
4 五感（見る・聞く・感じる・噛む・味わう）
5 命の大切さを学ぶ

そもそも食べるとは…

1 食べ物の大きさ・形・におい・温度を認識
2 唇と前歯で歯ざを認識し口に取り込む
3 奥歯で咀嚼し味を確かめる
4 食物をつくり舌でのどに送りふむ
5 飲み込む

という行為です

そして…

誰もが成長の過程で口にしてきた離乳食ですが、以下のような目的がありますよ！！今一度確認です！！

＊ 離乳食の目的 ＊

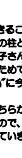
1 栄養の補完
2 「かむ」「飲み込む」などの口の機能の発達を促す
3 嚥下を分ける過程、消化機能を発達を促す
4 食への興味・意欲の育成
5 日本の食文化への適応

＜ 離乳食の食べ方 ＞
①見せる
↓
②においを嗅がせる
↓
③よっぱで舌に触れさせる
↓
④上唇が閉じるのを待つ

※これはNG
・上から取り込む
・舌の奥にのせる
（喉やふを吸わずに、重力で食材を喉に運ぶため「丸飲みの誤嚥」になってしまいます。また、上向きは気道に詰まるリスクも高まります）

★育児は早さではなく〝準備〟です

食材を舌でかじりとり、それを唇や舌を奥へ運び、噛み砕き飲み込む、この当たり前にもいろいろ食べるという行為のための発達の準備をするのです！なんにしても早いが良しわけではありません！



また、睡眠にとって理療師が制御できれ、その分泌が促進されます。睡眠環の発達は味覚にも期待することで、睡眠にとをしてこなかったチェックもに味覚睡眠が起こるという提例の紹介がありました。乳幼児期にしっかり睡眠を重ねることでロ腔機能発達不全症を防ぐ理想的な場ふわりせになります。

食べることは生きることと。お子さんのこれから先の人生の柱ともいえます。離乳食が嫌いなお子さんが居たんだなと思いますが、あらためて子どもたちの〝食べるという行為〟に多一度焦点を当ててみてください。

ご家庭で、どちらか一方だけの努力では改善は難しいので、共に協力し、子どもの育ちを支えていきましょう(^^)/

【 ご家庭で気を付けてみて欲しいポイント 】

※前歯でかぶり、奥歯でしっかり噛む

※足底接地（足底を床につけて食べること）

※お椅は重要に（食べながらお床で座し込む食べ方はやめよう）

守田 美樹