



食育だより

平成27年10月31日

かめき保育園



秋も深まり、いつしか冬の訪れが近くなつたと感じる季節になりました。冬に備えて、豊富な食材をバランスよくいかした食事ですさきに負けない体づくりに励んでください。



食事中ヒヤッとした経験はありませんか？

乳幼児は咀嚼やのみ込みがまだまだ未熟です。かむ力も弱くかんでも噛みきれずそのまま飲もうとする場合があります。

事故を防ぐ工夫（幼児さん）

- ・ 食べることの集中する
テレビをつけながら食事をしない
おしゃべりに夢中になり過ぎない
- ・ 食べ物を口に入れたまましゃべらない
- ・ よくかんで食べる
- ・ 姿勢をよくする

事故を防ぐ工夫（乳児さん）

- ・ 噛みにくい肉や生野菜は噛みやすい大きさに切る
- ・ 一口で食べる量を教えていく
- ・ 必ず誰かがそばにいるようにする

注意が必要な食材

- | | |
|--------------|-------------|
| ・ だんご、もち | ・ キャンディーチーズ |
| ・ のり | ・ うずらの卵 |
| ・ やきいも、ふかしいも | ・ バナナ |
| ・ パン | ・ プチトマト |
| ・ ナッツ類 | ・ ゼリー |
| ・ 豆類 | ・ 肉 |
| ・ ぶどうなど | |

これらの食材は、噛む練習をしていくことにより、上手に食べられるようになります。それまでは、小さく切ってあげたり、つぶしたりと気を付けてみてください。また、一緒に食べる大人がもぐもぐと見本を見せるといいですね。



11月4日（水）

クッキングを行います。エプロン三角巾を忘れないでね。爪も切ってきて下さい。今回はスイートポテトを作ります。

