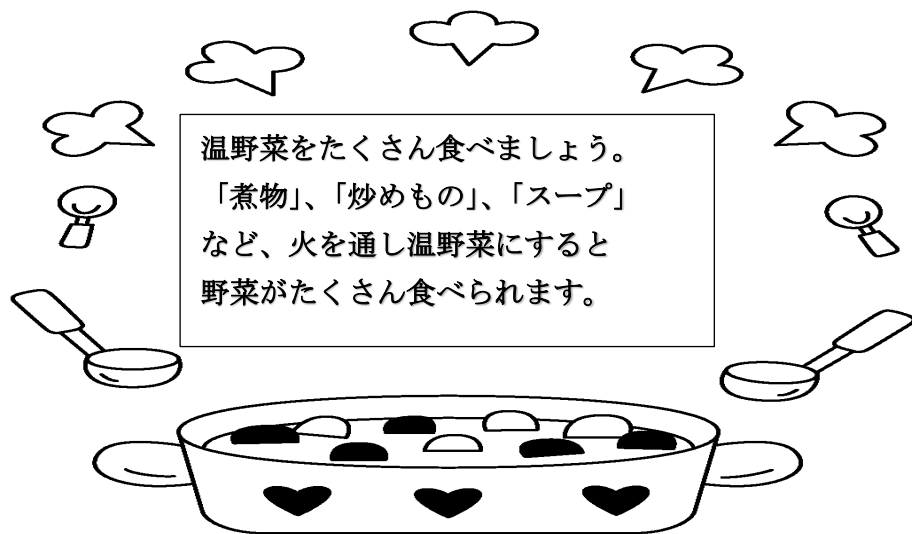


30年 11月号

西東京市立芝久保保育園

子どもの食事だより

寒い季節になってきました。子どもは風の子と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理に気を付けてあげたいもの。風邪の原因の多くはウイルス感染です。気温や温度が低くなる時期には、呼吸器粘膜の抵抗力も弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。風邪をひかないためにも、タンパク質、脂肪、ビタミンA、ビタミンCの、四つの栄養素をバランス良く摂取できるようにしましょう。



●必ず朝ごはんを食べましょう！

朝食は「4品」以上

朝ごはんには「主食」「主菜」
「副菜」「汁物」の4品以上
を摂りましょう！

●水で流し込んでいませんか？

水やお茶の流し込みで食べ物を飲み込む子供を見かけます。私達は食べ物を口の中に入れて、前歯で噛み取り、奥歯で砕き、細かくして、唾液と混ぜ合わせて飲み込みやすい塊にして、舌を使いながら喉の奥に移動させて飲み込みます。しかし、水分で流し込んでしまうと舌をあまり使わなくなってしまう、食べ物を飲みこむことが難しくなってしまいます。

2、3歳で乳歯が生えそろい、噛む準備ができます。

4、5歳で大人の3分の1の程度の噛む力がついてきます。

乳歯が生えそろった2、3歳から、噛み応えのあるもので噛む練習をしましょう。柿やりんごなど少し硬めのくだものではじめてみましょう。

4歳頃からは、奥歯ですりつぶす練習が大事です。繊維質の多い野菜は、よく噛まないで飲みこめません。昆布、するめなどはむにやむにやした食感で噛み応えがあります。いろいろ試してみましよう。