



食育だより



2023年度 6月号
認定こども園 光幼保園

夏野菜の苗を植えたよ！

野菜を植え、生長をみることにより、作物を作る楽しさや収穫の喜びを感じることができます。今年も各クラスで決めた野菜栽培に挑戦です！

【りす組・うさぎ組】 トマト・ピーマン・きゅうり・とうもろこし



先生から野菜の説明を聞き畑に植えていく様子を見学しました



【き組】 トマト・オクラ みんなで協力して、土をプランターに入れ、苗も上手に植えました



後日・・・もう、小さな実がなり始めたことを発見しました



【みどり組】 トマト・ピーマン 力強い土入れと、優しさいっぱいの水やりみどり組さん



【あか組】 トマト・ピーマン・なす・スイカ・きゅうり



大きくなあれ♪

【あお組】 トマト・ピーマン・なす・きゅうり・スイカ・かぼちゃ



たくさんの野菜を植えました。大きく育ち、実がなるのが楽しみです!(^_^)!

大きく育て「さつまいも」



6月1日(木) あお組・あか組・き組・みどり組さんは、さつまいもの苗を植えました。



さつまいもの植え方をしっかり聞き、苗植えスタートです♪



き組・みどり組さんは、初めての苗植えにドキドキです♡



最後に水やりをして、
大きく育つことを願います☆彡
10月の収穫が楽しみです!(^_^)!

パッンカミカミ咀嚼力を育てよう!

子どもは、食べ物の特徴に応じて、「適切なひとくち量」「噛む強さ」「噛む回数」などの練習をしています。

咀嚼力を養うためには、いろいろな食べ物をいろいろな調理法で食べることが大切です。



しっかり噛めるような工夫

- ・カミカミしやすい柔らかさに調理する →子どもが噛んでいる時に、よく噛める大きさや柔らかさをチェック!
- ・繊維を断つように切る →ごぼうやセロリなど繊維を感じやすいものは、輪切りや半月切りにする。

咀嚼には味以外にも、触感、香り、シャキシャキやポリポリなどの骨伝導音など、得られる楽しさがたくさんあります。子どもが嫌がるので、食事を与える側としては「子どもが食べないから出さない」となりがちですが、経験を積み重ねることによって克服していきます。「ひとくちでも食べてみよう」と声をかけながら、食べることを促してみましょ。うまく飲み込めずにむせてしまったり、食べ物が喉に詰まって苦しかったりといった失敗の繰り返しによって苦手になってしまうこともあるので、調理法を見直してみましょ。



咀嚼力が育たないNG行動…スプーンを奥まで入れて食べさせる

離乳食の最初のひとくちから、子どもの口が開いたら下唇の上にスプーンの先を置き、上唇が閉じてきたら、スプーンを水平に抜き取ります。スプーンを奥まで入れて食べさせてしまうと噛まずに丸のみになってしまう傾向があります。



前歯で噛みちぎって食べる練習をしましょ

子どもが食べやすいように 1 ロサイズに切り分けて食べさせてしまいがちですが、前歯で噛みちぎって奥歯でかみ砕く練習が必要です。パンやホットケーキ、柔らかく煮た根菜類などで練習し、大きめの肉を食べちぎれることを目標にしてみましょ。口の中いっぱい頬張って食べてしまう子は、口の幅より、大きな円盤状のもの(ホットケーキやおにぎりなど)を噛みちぎらせるのがおすすめです。また、箸やスプーンで食べ物を食べやすい大きさに切って食べる練習も進めましょ。