



## ★ゆっくり、よく噛んで食べよう★



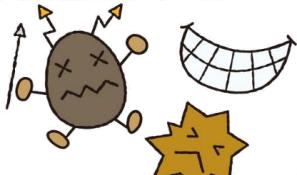
## ひみこのはがいーぜ

—『よく噛む』8大効用 —

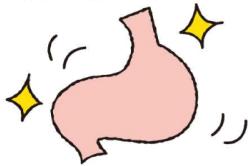
## 肥満予防

言葉の発音  
はっきり

## 歯の病気予防



## 胃腸快調



ひみこのはがいーぜ

## 味覚の発達



## 脳の発達



## ガン予防



## 全力投球

<参考>学校食事研究会 <https://www.gakkounosyokuji.com/>

これから初夏に向けて出回る旬のソラマメ。ゆず組、りんご組さんにさやむきのお手伝いをしてもらいました。担任の先生が絵本「ソラマメくんのベット」を読んだ後にスタート！ふわふわのベット（さや）からソラマメを取り出し、おやつの間に塩茹でしていただきました。自分で剥いたソラマメの味、苦手な子もいましたが、おわりする子も多かったです。ソラマメは、少しきせがありますが、亜鉛とビタミンB2が豊富です。



## 今月の目標

色々な食べ物に興味を持とう！



と思ったら・・

- ＊ 乳幼児期に多い、悩みの1つに“詰め込み食べ”や“丸飲み”があります。
- ＊ 自分の口の中にどれだけ食べ物が入るか、経験不足や把握する力が未熟なため、好きな食べ物をどんどん口に入れてしまい、詰め込み食べや丸飲みにつながってしまいます。
- ＊ 食べる量を覚えていくためには、“前歯でかじりとる”練習がおすすめです。食べやすいからと食材をカットしすぎると、噛む習慣はなかなか育ちません。是非、大人も一緒に食べ、噛む姿を見せてあげましょう。
- ＊ 保育園の給食も、野菜を大きく切ったり、スティック状にしたりしています。
- ＊ 「おいしいね」「楽しいね」と思えるように見守っていけると良いと思います。

