



令和3年5月28日配信  
社会福祉法人 希愛会 松本保育園  
厨房職員

# パクパクだより 2号

## よく噛んで食べる力を育てよう

「食べる機能」は、生まれてから学習して獲得する機能です。口腔・咽頭部の形成が著しく成長するのは乳幼児期。この時期に適切な食べ方を学ぶことで、それぞれの食べ物に応じた咀嚼や嚥下ができるようになり、それが、必要な栄養素の摂取につながります。「よく噛んで食べる事」の目的は、健康的な食事をおいしく、安全に食べる事。発達段階を知って、適切な食事支援をしましょう。

口の中は  
どうなっているの？

## 食事時の飲み物を欲しがるとき

食べ物は、よくかんで唾液と混ざる事で、飲み込みやすい状態になります。あまりかまないと、飲み込むための水分が必要になるため、飲み物を欲しがると考えられます。また、せかされて食事をすると、丸のみや水分で流し込みやすいといわれています。飲み物を欲しがったら「食べ物を飲み込んでからね」と伝えて、かむことを促しましょう。



## 6月19日は食育デー！

### ほんの少し「食」を振り返ってみませんか？

「いただきます」と「ごちそうさま」を大きな声で trying みる。

家族全員が揃って、一緒に座って食べる。(忙しいママも一緒に座って食べれるように、食べ始めるのをちょっと待ってみてはどうでしょう？)

6月はぜひご家庭でも、食に関心を持つための取組みをしてみてもいかがでしょうか。

