

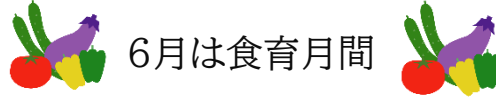


# パクパクだより1号

R5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



健康な心と体を育てるためには、食育を通して望ましい食習慣を身に付けることが大切です。和やかな雰囲気の中で、周りの大人や友だちと食べる楽しさを味わったり、さまざまな食べ物への興味や関心を持ったりすることで、食の大切さを知り、自ら食べようとする気持ちが育ちます。

## 一口ずつよくかんで食べるのが大切

生涯にわたり、おいしく食べるためには、歯と口の健康が大切です。子どものうちから、よくかんで食べる習慣を身に付けましょう。

## 自分に合った一口の量を

早くたくさん食べたいと思うと、あまりかまらずに早食いや丸のみになりがちです。食事の際には「よくかもうね」などの声をかけ、口いっぱい頬張ったり、飲み込む前に次の一口を食べたりしないように見てあげてください。



**注意：一口量が多すぎることによる窒息事故**

## 事故を防止するポイント

一口量を多くしないように伝え、必要に応じて小さくしてあげる。「歩きながら」や「遊びながら」食べないことや、よく噛んで食べることを伝えて、食事の様子を見守りましょう。

