



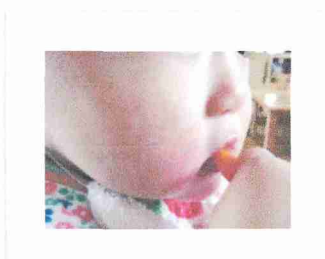
たんぼぼぐみだより



出仲間こども園
379-0746

乳幼児期の食習慣は生涯を通して健康に生きるからだをつくる基本です。

ぐんぐん成長する乳幼児期に“楽しくおいしい食事”ができるよう、望ましい食べ方・食習慣の基礎を獲得するために噛むこと（咀嚼力）を大切に、支援していきたいと思います。“咀嚼力アップ”するために調理士に相談し、一人ひとりの発達・発育に合わせた食材や献立に工夫してもらっています。

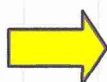


よく噛んで食べるお口を育てるために,...前歯でかじり、かみきり、奥歯でしっかり噛むことが大事です。

- ・食べ物を押し込みすぎないよう、適切な一口量を伝えていきます。
- ・食べ物の調理形態が摂食機能の発達に合っているかをチェックします。「丸飲みをする」「食べ物をお茶などで流し込む」「口の中に食べ物をためてしまう」「口の中からこぼす」という時は、発達に合っていないので、発達段階に合わせた調理形態に戻していきます。
- ・口の前の方でつぶしていたり、吸うようにして食べていたり、いつまでも口の中にためている食べ方をしている時には、「奥歯の位置へ移動させて噛むこと」を伝えていきます。

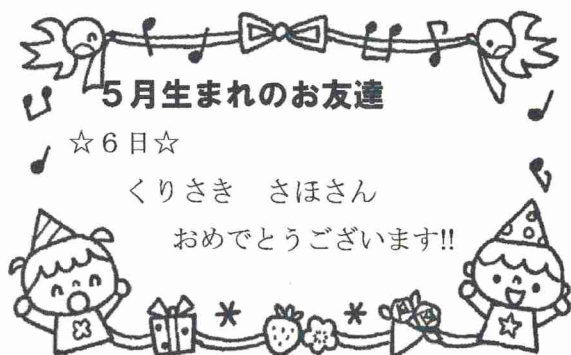
・椅子の座り方、姿勢・

座った時に太ももが床と水平になり、足の裏が床や乗せ台にきちんとつくようにして、背もたれにクッションを置いています。



手づかみ食べが上手になってきたら、食具を使って食べる時期に入っていきます。スプーンの持ち方は、次のように変化していきます。

- ①手のひら全体で握る「**パームグリップ**」⇒ ②指が5本バラバラに動くようになり、親指でスプーンの柄を支えて握る持ち方「**サムグリップ**」⇒ ③鉛筆のように持つように親指・人差し指・中指の三点で支える持ち方「**ペングリップ**」



お口、拭いてあげるね♪

おまけ!!

♪♪♪

