



2023年度



2023(R. 5). 9. 9.
明王台シャローム幼稚園



地域の子育て応援！！ ～
未就園児と保護者の方を対象として～

ぶちぱるレター 9月号 (Vol. 5)

園ではとんぼが集団で飛び交い、夕方になると涼やかな虫の音が聞かれる頃となりました。これから暑さもやわらぎ、公園あそびやお散歩も楽しく、食べ物もおいしい時期がやってきますね。

そこで、今回のぶちぱるレターでは、幼児期に向けた健康な体作り、生きる力として蓄えてほしい“食べる力”についてご紹介いたします。

●食べること＝生きること <咀嚼：食べ物を噛み砕いて唾液と混ぜ合わせ、軟らかく飲み込みやすい食塊にすること。>

「ぶちぱるレター6月号」でも咀嚼について触れましたが、現代人の食事では、軟らかな食材が増えてきている為、咀嚼回数が減少していると言われております。人間は、一度食べ物を口に入れるたびに、必ず1回は食べ物を噛み、舌でかき混ぜ、食べ物の状態を調べることによって、食材の美味しさを感じられているそうです。

更に、「噛む」動作は、美味しさと同時に、“これは飲み込めるものなのか？”、“異物ではないのか？”と、「食べ物の安全」を確認する行為でもあります。噛むことが“安全確認”だと思えば、幼い子どもがピーマン等の野菜の匂いやえぐみ、お肉の筋、初めて食べる食材の触感を嫌がったりすることにも納得できますね。

「噛んで食べる事」は、子どもの成長と一緒に、“自然に身に付くもの”と思っていませんか？

赤ちゃんには、母乳やミルク等、液体を「飲む力」が生まれながらにして備わっています。しかし、「吸う力」、「噛む力」は、赤ちゃんが「飲む力」を“経験”した後に初めて獲得できる“発達的な能力”なのです。そして、生涯にわたり、健康を保つための大切な土台となります。

●お口を使う遊び ～舌を上・下・右・左！～

ここで、「咀嚼」に役立つ“お口を使う遊び”をご紹介します。親子で向き合って、“にらめっこ”をする要領で、“舌”を“上・下・右・左”に動かしてみてください。真似っこをしながら“舌”を動かすうちに、唾液が出やすくなり、咀嚼に使われる口の周りにある様々な筋肉(咬筋、口輪筋等)が鍛えられ、タ行・サ行・ラ行等の滑舌も良くなります。



●噛む力

生まれながらに備わっている「飲む力」と異なり、「吸う」、「噛む」といった口の動かし方を経験することで「咀嚼する力」が発達するとお伝えしましたが、だからこそ、母乳や哺乳瓶からミルクを飲む時の口のつけ方や飲み方、その時の体勢が重要だそうです。(舌を使って吸うことができるように、しっかりとニップルを口に含ませる等)

その後、離乳食が進み、食事に興味が芽生えた子どもは、“手づかみ食べ”を始めます。そこで、時期に適した食材をご紹介します。

●“手づかみ食べ”に適した食べ物 <目安：1食の中で2品程度>

- ・ 前歯で噛み切る事ができて、歯茎でつぶせるか、口の中で溶けるくらいの硬さ
- ・ 形のある物、形態はスティック状の物

① 前歯で噛み切れるようになってほしい食べ物 … 煮る等して、スティック状に！

野菜
人参、じゃがいも、大根、かぼちゃ

果物
バナナ、イチゴ等の柔らかいもの

その他
卵焼き、赤ちゃんせんべい等

② 奥歯でよく噛んでから飲み込んで欲しい食べ物

魚・肉類
鶏肉、豚肉のヒレ肉、つくね、
ハンバーグ、魚全般

野菜
少し大きく切って、煮た
人参、大根等

主食
マカロニ、ロールパン等

●食べる力につながる体の動き ～体勢や衣服の圧迫がないかチェックしましょう～

これまでお伝えしましたように、「食べる力」は赤ちゃんの頃の「飲む力」から発展していきますが、そこには“姿勢”が大きく関係してきます。

① 飲み込む：上半身や下半身にゆったりと力が流れる、気道が楽なリラックスした体勢

② 口に運ぶ：自分で物をつかみ、顔と手先を近づけられるよう、それぞれの可動域が必要
お子様が“食べない”、“飲みづらい”、“飲み込む時に変な動作がある(体を上向きにそらし、丸のみをする等)”時には、椅子、衣服等によって動きが制限されている可能性があるかもしれません。

お子様が自分の力で自分の体を使って、おいしくご飯をいただけるようになるためにも、普段から自分で安全に動けるスペースの確保と、食事の時にお子様の胸が少し前に出るような(背骨がまっすぐなイメージです)座りやすい姿勢、パンツやゴム部分の締め付けが少ない、身体が楽な服装を心がけてあげてください。そして、「よく食べよく遊びよく寝て」健康な幼児期を過ごしましょう！

今月の絵本 『かばんばん』

尾崎玄一郎・尾崎由紀奈 さく
福音館書店 定価990円(税込)



「ぽこぽこぽこ!」、「ぴゅんぴゅんぴゅーん!」などと、「かばん」の中から次々に「なにか」がでてきます。

その貼り絵の勢いの良さと、言葉のリズミカルさが心地よく、「ばんばん!」とおしゃべりしたくなる絵本です。そして、自分のかばんを持って、お出かけもしたくなるような一冊です。

次回ぶちっこぼるのご案内

● 10月18日(水)15:00～

「仮装して Let's ハロウィン♪
毎月お誕生日のお祝いがございます!
～おおきな“かぼちゃ”でパーティーしよう～」

※ご家庭からの仮装参加もOKです!

当日、園からの仮装グッズの貸し出しもございます!

● 11月15日(水)13:00～

「動物さんとふれあいあそび!!
～金太郎さんも力試しにやってくる～」

《お問い合わせ》“愛”みんなにいつまでも“LOVE” for You All, Forever

学校法人のぞみ学園

明王台シャローム幼稚園〔幼稚園型認定こども園〕(住所:福山市明王台1丁目2-7)

TEL: 084-951-6006

