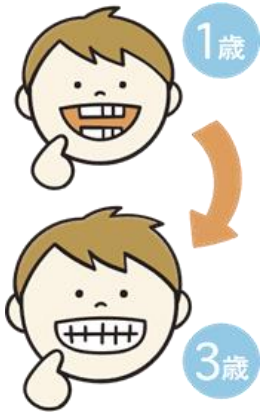
きゅうしょくだより 6月

雨の多い季節となりました。この時期は、じめじめとして湿気が多く、細菌が繁殖しやすくなります。暑さや疲れで体力も弱まり、少しの細菌にでもまけてしまい食中毒を起こすことも少なくありません。園でもより一層、衛生管理に気をつけていきたいと思いますので、ご家庭でも食中毒には十分注意して下さい。

～子どもの口の中はどうなっているの？～

大人は、食べるために必要な機能を備え、経験を積んでいるため、誰もが意識せずに上手に食べることができます。その一方で、子どもは未熟で経験が少ないため、噛むことが苦手です。子どもたちは、日々「口の中の変化（機能発達）」の影響を受けながら、新しい食べ物に挑戦しています。周囲の大人は、頑張っている子どもを おおらかな気持ちで見守りましょう。

【口の中の変化】



- 前歯が生えそろうのは1歳過ぎ
  前歯を使って軟固形物を噛みきり、一口量を調整して口に取り込むことができるようになります。
- 臼歯が生え始め、上下が噛み合うのは１歳半すぎ
  離乳食が終わる時期ですが、奥歯が生えそろっていないので上手に噛むことができません。
- 乳歯が上下生えそろうのは3歳ごろ
  生えそろった乳歯でよく噛んで、唾液と混ぜ合わせ、味わう準備が整います。

★年齢に合わせた工夫をしましょう

1歳から１歳半は「手づかみ食べ」ができる食事に。

「手づかみ食べ」は、目と手と口の協調運動で摂食機能発達において重要な役割を持っています。目で見て食べモノの大きさや形を確かめ、手でつかむことによって硬さや温度を確かめ、口まで運び、口に入れた時の感覚と合わせていきます。

1歳半から3歳は奥歯を使って噛むことができる食事に。

この時期は、奥歯が生える状態に合わせて、食べ物の固さ、大きさ、粘り気などを工夫する必要があります。子どもが噛まずに丸のみをしていたり、飲み込まずに口に食べ物をためてしまうような時には「まだ早かったかな」と察して、食べやすい形状に変えてあげましょう。

３歳以降は、噛むことが楽しくなるような食事に。

歯が生えそろって噛むことができるようになっても、噛む力がまだ十分ではなく、たくさんの回数を噛む必要があります。噛み飽きてしまうことがないように、噛むことにより得られる感覚を子どもと一緒に楽しみましょう。

噛んで味を楽しむ

噛みつぶされた食品の香りを感じ取る

噛みつぶす際に出る骨伝導音を楽しむ