

噛む力を育てる



「食べ物を口に運び、噛んで飲み込む」という「食べる」動作は、毎日繰り返し行われています。子どもたちは離乳食が始まって、飲み込むことから自分で食べるまでをどんどん習得していきます。その中で、食べ物を口の中で細かくしたり、すりつぶしたりする動きはこの時期に育てていくことが大切です。

乳歯が生えそろう2～3歳ごろは、噛む力を育てるのによい時期なのだそうです。固いものを食べればよいというわけではなく、子どもたちの噛む力に合った固さの食事を食べることで、噛むことが習慣づいていきます。

固さの調整は、子どもたちの食べている様子を見て柔らかすぎないか(あまり噛まなくても飲み込めるなど)、固すぎないか(いつまでも噛んでいるなど)を判断しましょう。また、4歳ごろからは、乳歯から永久歯への生え変わりの時期なので、歯が抜けてしまって食べづらいこともあります。一人で食べられるようになって、お子さんの食べている様子を見て固さや切り方などを調整してください。

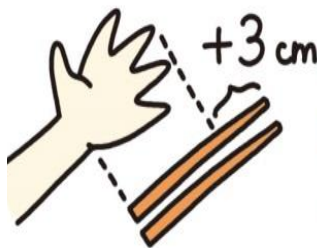
お箸の選び方

給食時に使用するお箸は、そら組からご家庭より持参していただいています。様々な形や色、柄がありますが、使いやすいことをポイントとして選んでいただけるとよいかと思えます。



<ポイント>

- 素材・・・木製か竹製(滑りにくいため)
- 形・・・四角か六角で滑り止めが付いている
- 長さ・・・子どもの手を広げて、手首～中指の先の長さ+3cm



給食の時間から・・・

2月の中旬ごろの朝から寒い日、給食でクラスを回っていると、1歳児クラスのYくんが「せんせい、あれ・・・」と窓の外を指さして何度も一生懸命何かを伝えようとしていました。その時はそれが何か分かりませんでした。2歳児クラスに行くと「せんせい、おそと！」とまた指をさします。「あ、雪だ、雪がふってるよ」と2歳児さんみんなが教えてくれました。「これだったんだ」とYくんのところに戻って「雪だね」と言うと、うなずいてまた指を指していました。にじ組は雪の中、園庭で遊んでいました。にじ組の給食の時間、子どもたちがバイキングで汁物を運ぼうとしてお椀を持つと、「あ～、あったかい」とニコリして「外、寒かったんだよ～」とうれしそうでした。冬の寒い日に食べる温かい汁物、また給食を食べるときの環境(窓の風景など)で季節やおいしさを感じる場面でした。

