



「食育だより」を保護者のみなさんに3ヵ月に1回、季節ごとに4回配布させていただくことになりました。食育での子どもたちとの取り組み方や、季節ごとの情報をお伝えしていきます。よろしくお願いたします。

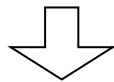
今回は子どもの食について保護者の方が困っている事、相談したい事をテーマに書きたいと思います。

Q1、せんべいは食べられるけど、肉はうまく飲みこめない

せんべいが好きでカリカリ音を立てておいしそうに食べます。

歯は生えそろっているのに、肉の塊は苦手で繊維になった塊を吐き出してしまいます。

繰り返し噛むよう、「1, 2, 3…」と数えて噛むようにしています。発達が遅いのではと気になります。



A、発達に合わせた噛みやすい調理形態のものを与えましょう

●もう少し様子を見守って

硬いものをしっかり噛めるようになるのも学習で、まだ発達途上、なんでもしっかり噛めるとは限りません。もう少し、様子を見守ってあげてください。

せんべいの方がかみ砕きやすく、肉の性質にもよりますが繊維質のものは奥歯で繰り返し噛むことが必要となります。繊維がうまく噛み切れなくて、時間をかけるうちに柔らかい部分や水分が飲みこまれ、繊維ばかりが口に残ると唾液とうまく混ぜることができず吐き出してしまうのでしょうか。

無理やり飲みこみせず、吐き出すことで、お母さんに「私には難しいよ」と教えてくれているのです。

●噛みやすい材料・調理形態

個人差がありますので、月齢や年齢で考えるのではなく、発達に合わせた調理形態のものを与えます。

咀嚼の発達に合わせて、処理しやすいように材料を選んだり、調理してください。

例えば、肉の塊は圧力なべを使って柔らかくしたり、カツやフリッターのようにパン粉や小麦粉をまぶすことで唾液と混ざりやすくしたり、ミンチを使って料理で肉料理をおいしく食べさせてあげてください。

固いものを与えれば噛むのが上手になるとは限らず、子どもによってはまる飲みしてしまう場合もあります。

●時間にも気持ちにも余裕を

大人の言葉かけも大切です。でも、噛む回数にこだわって「1, 2, 3…」と数えているのはいかがなものでしょうか？なぜなら、食事が一番大切にしたい「おいしいね」「楽しいね」が薄れかねません。やりすぎに注意しようね。

また、子どもは大人の噛む様子を観察しながら学習をしていきます。ゆっくり、しっかり噛んで食べることが出来るよう、時間も気持ちも余裕をもった食事場面をつくってくださいね。

参考文献：そしゃくと嚥下の発達がわかる本



簡単に作れておいしいレシピ…子どもたちにとっても人気のメニューです♪

★ふわふわシュウマイ★

材料：はんぺん1枚、木綿豆腐60g、豚挽き肉100g、塩コショウ少々、シュウマイの皮30枚、にんじん50g、玉ねぎ1/4個、片栗粉大さじ2、しょうゆ大さじ1、胡麻油大さじ1、すりおろししょうが大さじ2

作り方：はじめに、豆腐は水切りをしておく

- ① にんじんとたまねぎをみじん切りにする
- ② シュウマイの皮を半分に切ってから千切りにする
- ③ ボウルにシュウマイの皮以外の材料を全ていれてこねる
- ④ タネをまるめてシュウマイの皮を全体につける
- ⑤耐熱皿にのせて水を回し入れてふんわりラップする

600wで6~7分、中まで火が通るまで加熱したら完成です！

チンする時に耐熱皿の上にチンゲンサイやキャベツなど敷いてからシュウマイをのせてあげると、肉汁のうまみもあって温野菜風になるのでおすすめです。



★チキンのトマト煮★

材料：鶏もも肉400g、トマト缶400ml、塩コショウ適量、コンソメキューブ1個、ニンニクチューブ小さじ1、玉ねぎ1個

作り方：①鶏もも肉の両面に塩コショウをする。玉ねぎは一口大に切る

② 炊飯器に全ての材料を入れて普通炊きキーを押す

③ 炊飯が終わったら完成です！

ケチャップ、中濃ソース、砂糖、しょうゆなどで味調整しても◎

●園では主食をパスタにして提供しました。お肉は箸で切れる柔らかさになって、たまねぎもトロトロです！炊飯した後に少し煮詰めるとコクが出て美味しいですよ(^-^)/



「無添加」を心がけています！！

カンガルーでは、調味料類、お菓子類など無添加のものを使用するようにしています。

朝のおやつで子ども達が食べているおせんべいやクッキーなども裏の表示を見ながら選んでいます。

パルスシステムでの注文もしているので、その時に無添加食品を注文する時もあります。

また、マヨネーズやドレッシングは余った物を冷蔵庫に入れっぱなしという事がないように、毎回手作りをしています。

食中毒に気をつけよう！

つけない	ふやさない	やっつける
		
<ol style="list-style-type: none">① 手洗いを正しく行う。② 食材をよく洗う。③ 調理器具はしっかり殺菌する。	<ol style="list-style-type: none">① 調理した食品はすぐに提供するか冷蔵庫に保管する。② 食材の保存温度を守る。	<ol style="list-style-type: none">① 加熱調理する食品は十分に火を通す。② 寄生虫は取り除く。