



# はらぺこ



令和4年度  
石井手保育園  
給食だより  
6月号  
三井 洋子



## 献立表より

### ★旬の食材★

- 野菜（アスパラ、モロヘイヤ、なす）
- 魚（いさぎ、いわし、まぐろ、きす）
- 果物（夏みかん、びわ、メロン）

## 経験させたい食育

### ★カレーパーティーの準備

- 野菜を洗う・・・すみれ組
- 野菜の皮むき・・・ゆり組
- 買い物、野菜切り・・・ふじ組

## 食べる機能に合わせた食事

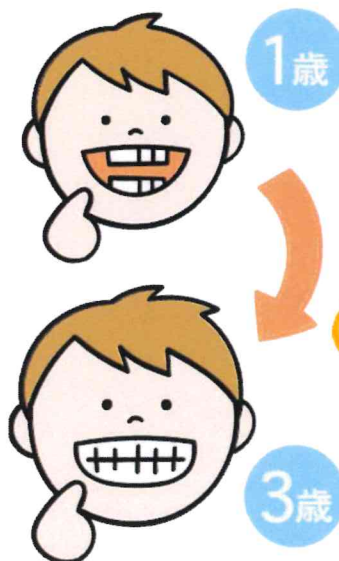
子どもは、大人が思ったように食事をたべてはくれないものです。特に乳幼児期では、食べる機能が未熟なため、上手に噛んだり、飲み込んだりすることができません。また、偏食やむら食い、少食など悩みは尽きませんね。ストレスなく食事を楽しむために、子どもの食べる機能を知り、発達を理解しましょう。

## 口の中の変化

- 前歯が生えそろうのは1歳すぎ  
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、奥歯が生えそっていないので、上手に噛むことはできません。

- 乳歯が上下生えそろうのは3歳ごろ  
生えそ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。



おすすめレシピ  
作ってみて  
下さいね♪

## 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。目で見て食べものの大きさや形を確かめ、手でつかむことによって固さや温度を確かめ、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、食べものの固さ、大きさ、粘り気などを工夫する必要があります。子どもは噛まずに丸のみをしていたり、飲み込まずに口に食べもの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、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のないように、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。



## 大豆と小魚のかみかみサラダ

材料	(4人分)
キャベツ	80g
小魚佃煮	40g
乾燥大豆	12g
きゅうり	25g
人参	25g
マヨネーズ	20g

### 作り方

- ①キャベツはざく切りにして、ゆでます。
- ②乾燥大豆は、一晩水に浸けておき、やわらかくなるまで煮ます。
- ③きゅうりは輪切りにし、塩もみします。
- ④人参はいちょう切りにし、ゆでます。
- ⑤①②③④、小魚佃煮をマヨネーズで和えます。