



食育だより



家久保育園 2024年3月

☆ご卒園・ご進級おめでとうございます☆

保育園での給食はいかがでしたか？夏には野菜の栽培や試食、秋には焼き芋会をしたりなど、旬の野菜や行事に触れる機会がありました。今後もその時期の野菜を積極的に取り入れ、旬の味を知ってもらえる献立にし、食材本来のおいしさを伝えていきたいと思っております。

口の発達と食事形態の工夫

★口の発達と食事形態が合っているかを確認する★

離乳食が完了したからといっても、大人と同じものが食べられるわけではありません。

口腔の発達から考えると、そこまでの処理能力はまだなく、噛んでも上手にすりつぶせません。そのため、生野菜や繊維の多い肉などは処理できないので、時間がかかり、口に入れたままになってしまったり、噛んただけで口から出してしまうことがあります。

乳歯が生えそろう3歳頃までは、歯を使った咀嚼の練習が続くため、かみつぶすだけ（すりつぶさなくていい）で食べられる形状がふわふわの時期と考え、調理方法の吟味が必要です。

★調理方法の工夫★

生野菜

（きゅうり、生のにんじんなど）
茹でてやわらかくしたり、小さめに切ってあげましょう。



薄くペラペラしたもの

（レタス、わかめなど）
小さく刻んであげましょう。他の料理に混ぜたり、汁物にに入れてやわらかくしましょう。



繊維が多い肉

スジを切ってあげましょう。片栗粉をまぶしてほぐしてから炒めるとふわわりとした食感になります。



まとまりにくいもの

（ブロッコリー、ひき肉など）
片栗粉で少しとろみをつけましょう。



皮が口に残るもの

（トマトなど）
皮をむいてあげましょう。

