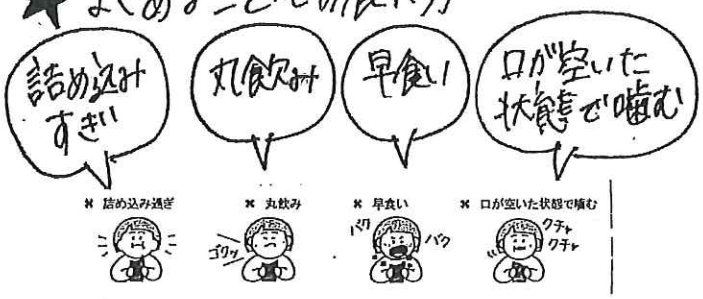
給食だより 10月号

暑かった夏がようやく過ぎ去り、すごしやすい季節がやってきました。暑くて食欲が落ちていた子ども達も、だんだん食欲が戻ってきて、たくさん食べてくれるようになりました。
天気によって寒暖の差が激しい時期でもあります。
運動会まであと1週間。体調をしっかり整えて、みんなで元気に楽しく太陽の下で運動会ができたらいいですね。

よく噛んでゆっくり食べよう

「よく噛んでゆっくり食べる」ことは、健康に大きな影響を与えています。
噛むことは消化の第一歩。食べ方を間違えると、直接的な事故の原因となります。また、将来の健康リスクを高めることにつながります。
毎日の食事で、子どもの"噛む力"を育みましょう。

★よくあるこどもの食べ方



★"よく噛む"ことの大切さ

上手に噛むことができないと誤嚥(ごえん)しやすくなります。誤嚥は命に関わる窒息事故につながる危険性があるので、毎日の食事で"しっかり噛む習慣"を身につけましょう。
また噛むことは肥満や糖尿病などの生活習慣病を予防するだけでなく、見た目の印象に影響します。しっかり噛むことで、口の周りの筋肉が発達して表情がよくなります。

★子どもの発達に合わせた支援の方法

機能面からみると、認知機能、補食、咀しゃく、嚥下機能が"適切に発達し、連動して動くことで上手に食べる事ができます。日々の食事では"食べる機能""食事の内容""食環境"の3つの面でにアプローチし、支援することが大切です。
下記のポイントを参考に取り入れてみましょう。