



2月の給食だより



親隣館保育園 R8. 野島 未来

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。毎日の食生活を大切に、バランスよく食べて丈夫な体をつくりましょう。豆まきに使われる「大豆」は「畑の肉」と呼ばれるほど良質なたんぱく質を豊富に含み、その他の大切な栄養素もたくさん含んでいます。是非、冬野菜と組み合わせて食事に取り入れてみてください!!

ただしいしせいで たべてますか？

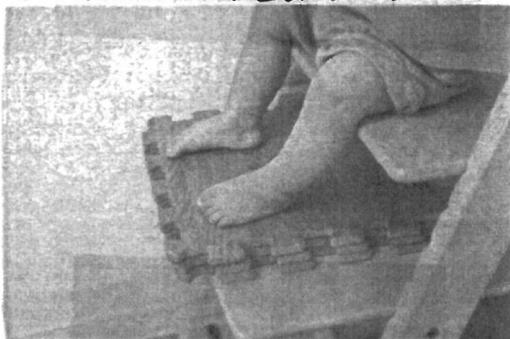
ポイント①
テーブルとのあいだは
こぶしひとつぶんあける

ポイント③
せなかを
まっすぐにする



ポイント②
あしのうらは
ゆかにつける

- ・背中を伸ばす。
- ・胃や腸が正しい位置になり、消化機能が働く。
- ・こぶし1個分あける。
- ・食べ物が口に取り込みやすくなる
- ・足を床につける。
- ・しかりと足ははかして噛む力をつける



乳児椅子の場合は、ジョイントマットを隙間にはさむと上手に足ははかることが出来ます。是非、実施してみてください!!

なぜ正しい姿勢で食べるの？

それは、食事の姿勢が歯並びや噛み合わせに悪影響が及ぶことがあるからです。

子どもの食事の姿勢と歯並びの関連について考え上げて、舌の役割を確認しておく必要があります。

乳児 乳児型嚥下 ... 舌を前方に突き出して低位に置く

幼児 幼児型嚥下 ... 舌を後方に引き下げ咀嚼におよび生じた食塊をのど奥へ送り込む方法

本来、乳児型嚥下は1歳をすぎたあたりから徐々に幼児型に移行しなければなりません。食事の際の子どもの姿勢が悪いと、いつまでも舌を出して飲み込む癖が残ってしまいます。



- ・前歯に対して圧力が加わらない...
- ・口周りの筋肉が鍛えられない...

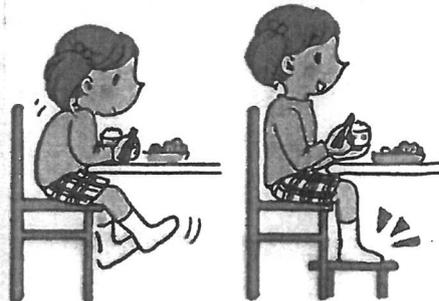
出っ歯

顎骨の発達の遅れ

歯をきれいに並べるスペースの不足

NG

OK!



保育園では...

子どもの成長によって幼児型、足がつかない子とつく子がいます。そのため食事の際は、保育士手づくりの靴下パッドを作成した踏み台を使って、足が床につくように工夫しています!

お家で大人の椅子に座わっている場合、何か踏み台をつけてあげると、姿勢がよくなります!