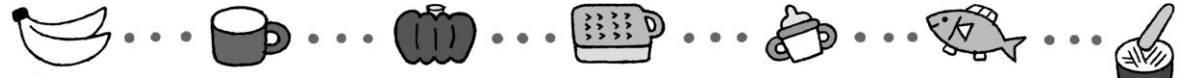


# 4月 給食だよ!



## 食と体の育ちを支える 歯の成長とかむ力

歯の成長は、食や体の育ちを支えています。乳歯がそろうのは2歳頃ですが、かむ力の発達は、離乳開始から始まります。一般的な歯の萌出と食事の関係を知っておきましょう。

生後5~6か月頃      7~8か月頃      9~11か月頃



歯の萌出	歯はまだない。離乳食は、ミルクと同様に、飲み込んで取り込む。	前歯は生え始めるが歯は使わず、舌に載せた離乳食を上あごに当ててつぶす。	上下4本の前歯が萌出するが、離乳食は歯ぐきで潰して食べる。
食事形態	10倍がゆなど、なめらかに潰した物。	舌で潰せる、豆腐程度の固さの物。	歯ぐきで潰せる、バナナ程度の固さの物。

1歳~1歳6か月頃      1歳7か月~2歳6か月頃      2歳7か月頃~6歳頃



歯の萌出	第一乳臼歯(奥歯)が萌出し、歯で潰す動きが始まる。前歯でかみ切る姿も。	乳犬歯、第二乳臼歯と萌出し、乳歯が20本そろう。かむ動きを獲得する。	かむ力の基礎が完成。同時に丸のみや、かまないなども、習慣化しやすい。
食事形態	歯ぐきでかめる肉団子ほどの固さの物。	離乳食から幼児食へ移行する。	さまざまな味、固さの食材に出合っていく。

## 離乳期が大事! かむ力を育むための スプーンの援助

離乳食を援助するとき、無自覚のうちに、次々にスプーンを口に運んでいませんか? 実は、これが丸のみのくせにつながります。そしゃく力を育むために、口の中の物がなくなったら、次の一さじを口に運びましょう。

- ① スプーンに一口量を載せる。山盛りに載せないように注意。
- ② 下唇にスプーンを軽く当て、子どもが取り込むのを待つ。
- ③ 口の中の物がなくなったら、次の一さじを口元に運ぶ。

少し意識するだけでかむ練習になり、そしゃくの発達につながります。

## 「旬」の食材で 体を元気に!

旬の食材は栄養価が高く、四季折々の気候に合わせて体調を整える効果もあります。園でも、旬の食材を積極的に取り入れています。ぜひご家庭でも!

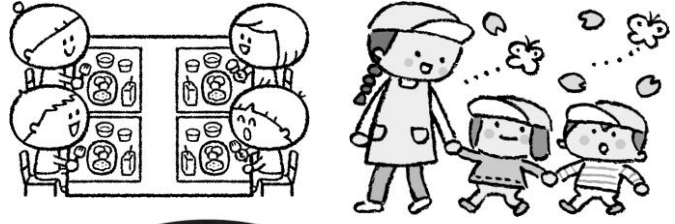
### 旬の食材の健康効果

冬の根菜類は冷えた体を温める。

山菜の苦みは、体を目覚めさせる。

脂肪分の多い木の实や魚で冬の寒さに備える。

水分の多い野菜や果物が体の余分な熱を取る。



## 心を込めて... 「いただきます」

何気なくしている食事のあいさつには、それぞれ意味があります。今日はそんなことを考えながら、心を込めてあいさつしてみませんか?

いただきます

食材となる動植物の「命をいただきます」という意味があります。

ごちそうさま

「ご馳走さま」と書き、食材を育てる人、運ぶ人、調理する人など、さまざまな人の「馳け走り」に感謝するという意味があります。

## 春が旬の食べ物

芽吹き春。新鮮で香りの高い食材が並びます。特に春野菜は独特な苦味や香りがあり、新陳代謝を促進する働きがあります。

菜の花	アスパラガス
春キャベツ	新タマネギ
タケノコ	山菜類
初カツオ	マダイ
シラス	アサリ
イチゴ	サクランボ