



# 7月きゅうしょくだより

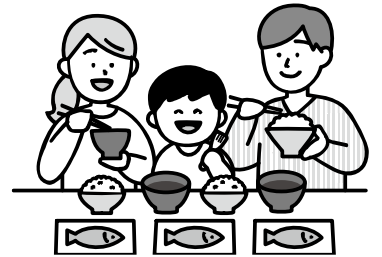
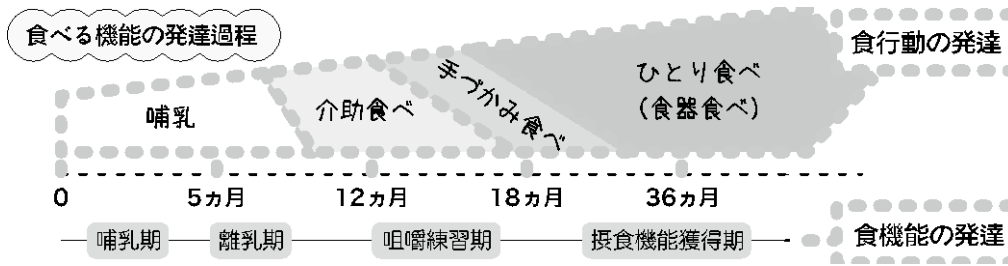
令和3年7月1日  
八千代保育園

## ★子どもの「食べる機能」を育てよう★

「食」は命の源です。乳幼児期は、食べ物を体に取り込むための「食べる機能」の基礎を築く大切な時期です。子どもは毎日の食事を通して、素材や調理法によって様々に変化する形や食感を体験しながら安全に味わって食べる「食べ方」を学びます。

### 乳幼児期は毎日が「食べる練習」

体の成長とともに歯も生えそろいますが発育には個人差があります。また子どもの意欲は大人のように一定ではなくムラがあります。無理に食べさせようとしたり、せかしたりするのは逆効果。食事の際には子どもの「機能の発達」と「心の発達」の両面に配慮しながら食事を楽しむことが大切です。子どもにとっては毎日が食べる練習の繰り返しです。子どもの成長に合わせた食事の積み重ねが子どもの食べる機能の発達に繋がります。



機能の発達	心の発達
適量を口の中に取り込むこと、食べ物の形状に合わせて咀嚼すること。また、手指の動きによって、食べ物を手でつかんだり、スプーンや箸などの道具を使って食べることなど、子どもは、毎日の食事で機能を獲得していきます。	手を使って食べたり、においを嗅いだり、五感を使って食事を楽しむことで、心の発達が促されます。また、周りの大人に見守られ、安心や喜びを感じる中で食事することで、自信につなげていきます。



### 子どもの脱水症状を予防しよう！

人間の体はほとんどが水分できています。成人は体重の約60%ですが子どもは体重の70%を水分が占めているのです。また、子どもの体は代謝が活発で体温調節機能も未発達の為、汗などで体の水分が減ってしまうと脱水症状を起こしやすいのです。

#### ！こまめに水分補給をしよう

予防で一番大切なことは水分補給です。通常は水、麦茶などノンカフェインのものを。市販のジュースなどは塩分量が低く糖分量が多いため適していません。

#### ！長時間日差しに当たらないようにしましょう

子どもは自分の体の水分が足りなくなり始めても気が付きにくいので。側にいる大人がしっかり注意してあげましょう。

#### ！室温管理を徹底しよう

子ども達に適した室温は夏場は26～28度が適温と言われています。暑いからと言って温度を下げ過ぎないように気をつけましょう。

