

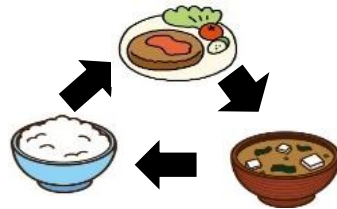


令和7年度9月号
社会福祉法人 童心会

暑さがまだまだ続く9月、夕方の風が少し秋の気配を感じさせる季節です。
美味しい秋の実りもうすぐ。秋の味覚といえば、サンマ・栗・マツタケ・ブドウ・梨・柿とたくさんの食材が楽しませてくれます。食卓に取り入れて季節を感じてみてはいかがでしょうか。

食事の食べ方

みなさんは、食事をする時にどのような食べ方をしていますか。三角食べという食べ方をご存じでしょうか。
例えば ごはん→おかず→おみそ汁→ごはん、繰り返しで、全体をまんべんなく、均等に食べていく食べ方のことです



- 食事全体を均等に食べるので栄養バランスが摂りやすい
- 硬さの違うものを食べるので、自然によく噛むことにつながる
 - ◎噛む回数が増えることで
 - ・唾液の分泌が増え、消化吸収を助ける
 - ・満腹感が得られやすい
 - ・歯や顎の発達
- 偏食癖がつきにくくなる
 - 1つのものばかり食べる癖が防げます



乳幼児期にはどうしても一品だけを食べて進める「ばかり食べ」をしてしまうことが多いです。特に苦手な食べ物があれば、避けてしまうことも仕方ないのですが、色々な食材の食感を経験し、多くの食材を美味しく味わいましょう。

デメリットとしては、メリットでよく噛むことにつながるとお伝えしましたが、ご飯やおかずを汁物で流し込んでしまうことがあるので、ご飯やおかずをしっかり噛んで飲み込んでから汁物は食べましょう。

一番大切なことは食事を楽しむこと♪

- ★年齢・発達など個々に合わせた対応が必要です。
三角食べが理解できる年齢はおおよそ3歳頃とも言われています。
理由としては
 - 乳児期では歯の発達が不十分なので口中調味が難しい
 - 簡単なルールや良し悪しなどを理解していく年齢が3歳頃ということ



◇ さまざまな食材に興味を持つ、食事を楽しみ、意欲的に食べるということが大切です。

★ばかり食べをしている子に、少しでも順番に食べる方法を伝えたいとき

みんなで一緒に食べながら、食材に興味を持てるような声かけがおすすめです。
「このニンジン、どんな味がするかな?」、「今日の味噌汁には何が入ってるかな?」、「この野菜はなんだっけ?」、「この野菜、美味しいね」などと簡単な声かけ



- ・興味を持った場合
⇒子どもが自ら食べる気持ちになります。

声をかけることで、食材に目を向けるというだけでもその子にとっては大きな一歩です。
もし食べられた場合には存分に褒めながら「こっちはどんな味なんだろう?」「いっぱい噛んだらどんな味がするのかな?」などと楽しみながら食事をしていくのが良いでしょう。

- 保育園のお食事では、ばかり食べになりやすい麺類や丼ものは、月に各3回程度の提供で、ごはん・おかず・汁物の献立でいろいろな味を楽しみながらお食事できるようにしています。

みんなで夏野菜カレーを作りました！！

ばら (人参を洗う)



もも (なすを洗う)



すみれ (玉ねぎの皮むき)



たんぽぽ (ピーマンの種とり)



ひまわり (オクラを切る)



さくら (カレー作り)



みんなで協力して、とってもおいしいカレーができました！！

さくらさんスペシャルカレー！