



令和8年度5月号  
社会福祉法人 童心会

さわやかな季節になりました。5月になると、緑が鮮やかなそら豆が店先に並び始めます。香りや味に少しクセはありますが、ビタミン B<sub>2</sub>やマグネシウムなどの栄養が豊富な、今が旬の食材です。今年も、そら豆のさやむきを子どもたちと一緒にやる予定です。季節の食材に触れながら、食への興味や楽しさが広がる時間になればと思います。

## 食事のときの姿勢を整えましょう

食事のときに姿勢を整えることは、マナーのひとつであり、食べやすさにもつながります。背中が丸まっていたり、肘をついて食べたりすると、見た目だけでなく、かむ力や飲み込みにも影響してしまいます。お子さんが姿勢を崩して食べているときには、「背中を伸ばしてみようね」と、やさしく声をかけてあげてください。また、子どもは大人の姿をよく見て真似をします。ふとしたときに、自分の姿勢が崩れていた…ということもあるかもしれません。お子さんと一緒に姿勢を意識しながら、気持ちよく、楽しい食事の時間を過ごせるといいですね。

### ★ 正しい姿勢にするために



- ・ テーブルは、ひじから先が自由に動かせる高さにする
- ・ 背もたれにすき間があるときは、背中にクッションなどを入れて調整する
- ・ イスの高さは、足の裏がしっかり床につく位置にする
- ・ お茶碗やお椀は手に持って食べる

#### ★ 悪い姿勢の例

- ・ 背中が丸くなっている・ ひじをついて食べている
- ・ イスにもたれかかっている・ 前かがみになっている
- ・ 横を向きながら食べている・ 箸を持っていない手がテーブルの下にある

### ★ 正しい姿勢のうれしい効果

#### ● 消化・吸収がよくなる

- ・ 背筋が伸びてお腹が圧迫されないため、消化がスムーズになります
- ・ 食べたものがしっかり吸収され、成長にもつながります



#### ● 良いかみ合わせを保てる

- ・ 姿勢が整うと自然とよく噛んで、ゆっくり食べられるようになります
- ・ 満腹感が得られやすく、食べ過ぎの防止にも役立ちます



#### ● ボディーバランスが整う

- ・ 良い姿勢を保つことで体の軸が安定し、転びにくくなるなどケガの予防にもつながります



#### ● 誤嚥(ごえん)を防ぐ

- ・ 姿勢が悪いと飲み込みにくくなり、食べ物が喉につまったり気管に入る原因になります。正しい姿勢は、安全に食べるためにも大切です



### ★ お子さんが意識しやすいようにやさしい言葉で伝えてみましょう。



#### ● 口の中に食べ物が入ったままのおしゃべりはやめましょう！

食べ物が口の中にある状態で話すと、誤って飲み込んでしまったり、むせてしまうことがあります。「食べているときはもぐもぐに集中しようね」「飲み込んでからお話しようね」と、やさしく伝えてあげると良いですね。



### ★ こどもの日には何を食べる？ ★

#### 柏餅

餡を包んだおもちを柏の葉で巻いた和菓子です。柏の葉は子孫繁栄の象徴。食べる時は喉に詰まらないようよく噛んで食べましょう！



#### ちまき

東日本では中華風のおこわが入ったものを『ちまき』とイメージする人が多いですが、関西では黒蜜やきな粉をかけて食べる和菓子風のちまきが主流です。



#### ブリ、かつお

出世魚として知られているブリ、『勝つ』という文字が含まれているかつお、どちらも縁起物としてふさわしい食材と言われています。



#### たけのこ

今が旬！たけのこのように空高くスクスク育ってほしいという願いが込められています♪



昔は『端午の節句』と呼ばれており、男の子の健やかな成長を祝う日とされていましたが、1948年に『こどもの日』に変わり、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する日として祝日に制定されました。