

今年はたくさん雨が降る梅雨になるのか少々心配な気持ちで6月がスタートしました。天気の良い日は元気いっぱい園庭で遊んでいる子どもたちも汗をたくさんかいている姿が目立つようになりました。給食室でも熱中症に注意して、水分補給をしっかりとできるように、たくさんお茶を沸かしています。

噛んで食べる力をつける

子どもたちは、歯の萌出(ほうしゅつ)や舌・口唇の動かし方が発達することによって、さまざまな食べ物を噛んで食べられるようになります。

※萌出・・・歯が生えること

＜歯の発達に合わせた食べ物の工夫＞

食べやすい工夫をして、いろいろなものが食べられるようにしていきましょう。

乳臼歯が生える前
(1歳～1歳半)



前歯が上下生え揃うと前歯で食べ物を噛みきることができる他、歯茎でつぶせるものが食べられます。

乳臼歯左右1組の時
(1歳半～2歳半・3歳)



第一乳臼歯が上下生え揃っても、噛む力は未熟です。食べにくいものは、食べたがらない場合があります。

乳臼歯が生え揃った時
(3～5歳)



乳歯20本が生え揃うと、口の中が安定し、いろいろな食べ物を噛んで食べられるようになります。

第一乳臼歯が生えたら

第一乳臼歯と呼ばれる最初の奥歯が生え揃うと、りんごの薄切りや肉団子などは、上手に食べられるようになります。まだ、奥歯でのすり切りがよくできないので、葉物野菜やきのこなどは上手く噛みきれません。

りんご
薄切り



肉だんご



きゅうり皮つき
スティック



約4cm



とりささみ

第二乳臼歯が生えたら

噛む面の大きな1番奥の第二臼歯が生え揃うと、すり切る動きが十分にできるようになります。繊維質の肉や野菜、弾力のあるもの、生野菜なども食べられるようになってきます。噛みごたえのある食品も少しずつ取り入れていくとよいでしょう。

葉物野菜



約3cm

きのこ
薄切り



にんじん
乱切り



約2cm

世界の料理を食べよう

6月15日(水)は「スペイン料理」を堪能します！

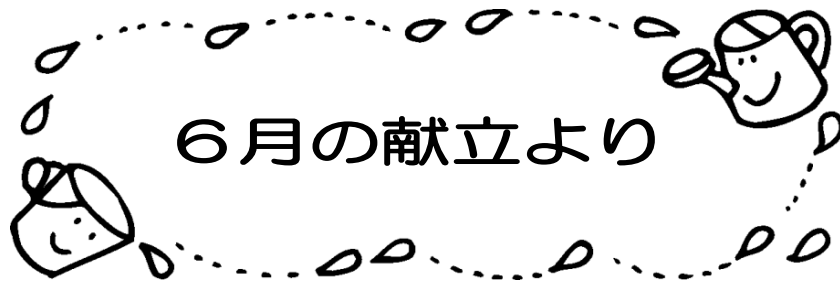
ミルクパン

スパニッシュオムレツ

ジュリアンヌスープ

果物

<おやつ> オリジナルパエリア



ースパニッシュオムレツー

<材料・4人分>

たまご(L)	6個	グリーンピース(冷)	50g
油	小さじ1杯	ピザ用チーズ	30g
赤パプリカ	30g	塩	少々
玉葱	75g	こしょう	少々
じゃがいも	180g	ケチャップ	適量

<作り方>

- ① 赤パプリカ、玉葱は1cm角の色紙切りに切る。
- ② じゃがいもは1cm角のさいの目切りにする。
- ③ グリーンピース、②のじゃがいもを軽く下茹でしておく。
- ④ ボウルに卵を割ほぐし、塩・こしょうで下味をつける。
- ⑤ ④に①と③を加えて、混ぜ合わせる。
- ⑥ フライパンに油をしいて、⑤を流し入れる。
- ⑦ 中火で表面を焼き、上下を返してふたをし、蒸し焼きにする。

※ オープンを使って焼く場合は、天板にクッキングシートをしいて、⑤を流し入れ、180～200℃で15～20分程度焼く。

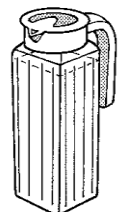
お好みにハムやウィンナーなど入れても美味しいですよ。

今月のトピック

★手作りしてみませんか？“経口補水液”

熱中症対策として、経口補水液は市販されていますが、ご家庭でも簡単に作ることもできます。熱中症対策に作ってみてはいかがでしょうか。

・水1000mL
・砂糖40g
・塩3g
・レモン汁ひと絞り



文責：栄養士