



# フルーツミックス1月

あけましておめでとうございます。

今年もしっかり身体を動かして給食をモリモリ食べて野菜をカミカミよく噛める一年になりますように！

さくらんぼぐみ：ウッドマウンテンや滑り台で体幹に力を入れ、手で身体を支えながら安定した姿勢を保つ。  
いちごぐみ：保育者と一緒に言葉のやり取りや音楽に合わせて表現遊びする。  
りんごぐみ：簡単なルールのある遊びをする。



さくらんぼ組の離乳食を食べ始めの頃は保育者の介助で食事をしています。食べる事に慣れてくると手づかみ食へに徐々に移行します。目で見えた食材を手に取り口に運ぶ**目と手の協調運動**で食材を口に運び一口の量をかじり取る経験をしています。



## 噛む力

噛む力(口腔機能)を育てるには **食べ物を歯や顎を使って噛み切る**ことや **舌や頬の筋肉を使うトレーニング**が必要です。こども園では年齢や発達に合った食材をおやつとして食べています。季節の野菜チップスや蒸かし芋や蒸しかぼちゃなどかじり取れ噛める野菜や果物や蒸しパンなどで噛む経験を増やし噛む力を育みます。

野菜カードを  
みてみよう！

りんご組では野菜カードを使って本物と実物の野菜を見比べています。野菜の名前を知る事で興味が出ています。**視覚・味覚**が育っています。今日の給食の野菜は何か？？考え噛む事だけでなく**脳も刺激**し味覚以外の感覚も育ってきています。



あ〜ん

## 噛むって???

子ども達は指で掴んだ感触(柔らかさ・大きさ・色や形)を脳に伝え口に入った情報(噛みやすさ・飲み込みやすさ)を関連づけて記憶をしていきます。食べにくい食材を食べる経験のなかで一つずつ噛むことを学んでいきます。噛む事は食べる事だけでなく**運動や脳の発達にも影響**します。



これは  
にんじん！



カミカミ

野菜カード



モグモグ



いちご組では**味覚が育ち**野菜の好き嫌いが出てきています。おやつで苦手な野菜を自分から食べてみようとしたり **もぐもぐしようね！**という保育者の声かけに励まされ少しずつ噛んで食べようとするなど苦手な食材の味にもチャレンジし始めています。

苦手な野菜も  
食べたよ



レンコン！  
さつまいも！  
野菜の名前が  
言えるよ！！



噛む力(咀嚼能力)は生まれつき備わっているものではなく**経験や発育に応じて備わって**いきます。好きな物食べ物ばかりではなく野菜や固い食材をしっかり**噛む経験**を増やしていきましょう！！

