

お母さんになったら

(健康管理) 5月号

食育とは・・・

食育は食をはぐくむことです。「しっかり噛んで食べるとおいしいよ」ということを話してあげましょう。

五感（視覚・聴覚・味覚・臭覚・触覚）を使い、命をいただく感謝の気持ちで食べる機能と噛む機能の発達に応じた食育支援が大切です。

噛むことは、食材本来のおいしさを味わうことです。食べ物をしっかり噛むということは、「甘味・酸味・塩味・苦味・うま味」といった五つの基本味を味わうことにより、味覚を育むことにつながります。

食事中は、子どもに「よく噛んで食べましょう」というより「よく噛んで食べると美味しいよ」ということをきちんと説明してあげましょう。



手づかみ食べはいいの？

離乳期の時のおっぱいを吸う動きから食べ物を噛む動きを学習する時期です。

手づかみ食いで一口量を覚え、手と口の連携した動きを習得することでスプーンやフォークを使って食べることができるようになります。

最初は手伝って、食具で食べ物をすくったり口に持っていきたりすることから始めます。子どもが食べやすいテーブル、いすの高さも大切です。