

令和元年度 地域における食育相談事業

実施施設名

① やまぐち保育園子育て支援センター

② 和貴保育園

(天草地域子育て支援センター「栖本」)

(公社)熊本県栄養士会 天草地域事業部

事業部長 川瀬美恵

①やまぐち保育園子育て支援センター

実施日時	令和元年9月4日(水) 10時00分～12時00分		
本日のテーマ	料理教室～噛む力にあわせたおやつ作り～	参加人数	親：11人 (子：11人)
目標ねらい	参加者が、乳幼児の「噛む」ということについて理解し、噛む力にあわせたおやつ作りができる		





- ❀ コロコロサラダ
- ❀ スイート春巻き
- ❀ かりかりトースト
- ❀ さつまいもドーナツ



よくかんで食べると

❀ 唾液がたくさん出て、消化がよくなります

❀ あごの骨や口周りの筋肉がよく発達します

❀ 噛む振動が脳を刺激して、成長ホルモンの分泌を盛んにします。ほかにたくさんよいことがあります



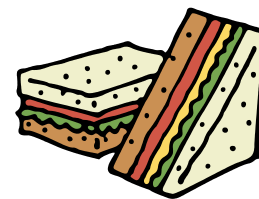
②和貴保育園 (天草地域子育て支援センター「栖本」)

実施日時	令和元年11月12日(火) 10時00分～12時00分		
本日の テーマ	料理教室～噛む力にあわせ たおやつ作り～	参加 人数	親：10人 (子：10人)
目標 ねらい	参加者が、乳幼児の「噛む」ということについて理解し、噛む力にあわせたおやつ作りができる		





- 【献立】
- ❀ コロコロサラダ
- ❀ スイート春巻き
- ❀ かみかみサンド
- ❀ さつまいもドーナツ



参加者の反応・感想

- ・ 噛むことの大切さがよくわかった
- ・ 子どもは、もう噛むことができるのに、いつまでも一口大にしたり、柔らかくしていることに気づいた
- ・ 簡単に作れるものを紹介してもらったので、家庭でも、すぐ作ってみようと思う
- ・ 子どもの発育、発達がわかった。いろいろな味や食感を体験させてあげたい。
- ・ 子どもが大きくなったら、一緒に作りたい。

取組みで工夫したポイント

2園とも噛むことの大切さについてのお話と、おやつ作りを希望されたので、主に次の点について意識して取り組みました。

- ❁子どもの発達、発育の過程を理解してもらう。
- ❁よく噛むことの、メリットを知ってもらう。
- ❁噛むことを目的にした、おやつを家庭でも作れるように、簡単な献立にしました。

まとめ

おかあさん方にとって、「噛む」というイメージが「固いもの」になっていると感じました。あごを動かすこと、前歯で食べやすい大きさにかみ切ることを、意識して、毎日の食事作りを工夫していただけたらと思います。試食している子ども達は、よく噛んで食べてくれました。

子育て中のお母さん達は、不安なことがたくさんあると思います。今回のような取り組みを通じて、少しでもその不安が解消できるように、今後も継続していきたいと思えます。