



梅雨の季節がやってきました。寒暖差が激しくなるこの季節は体調を崩しやすくなります。また、湿度も高くなることで体内の水分バランスが崩れやすいため、喉が渴いた時に飲むのではなく、こまめな水分補給と、バランスの良い食事で体力を維持しましょう！



～手づかみ食べと、かじり取りについて～

手づかみ食べと、かじり取りの練習はどちらも離乳食後期（9ヶ月～）から始めます。そのため、幼児の子ども達には関係ないと思いがちですが、最近の子ども達の食べる様子を見ていると口の中に無理やり押し込みながら食べていたり、一口量をかじり取るのではなく、口から食べ物を離さずに細かく咀嚼をしながら口の中に入れ続けるような食べ方が見受けられます。

食べ物を目で確かめて、手でつかみ、口まで運び、口に入れるという目と手と口の協調運動は、摂食機能の発達に必要不可欠です。この協調運動がスムーズに行われるようになると、食具も上手に使えるようになると言われています。また、かじり取りは一口量を学ぶ、前歯を使い慣れる、口腔機能の発達、歯並びの成長を促すなど、多くのメリットがあります。

ついつい子どもが食べやすい大きさにして食べさせてしまうことが多いかとは思いますが、それは大人が思う子どもの一口量であって、子ども自身が「自分の口にはどのくらいの量が入るか」を意識した食べ方にはなりません。今月は野菜ポッキーやショートブレッドなど、かじり取りの練習になるメニューを入れたので、お家でも普段より少し大きめの形にして出してみるなど意識してみてください！

○ショートブレッド（約10本分）

<材料>

・薄力粉…125 g

・バター…25 g

・砂糖…27 g

・ジャム…20 g（お好きな味で）

・牛乳…30 c c

- 1、バターを0.5cm角に刻む。
- 2、1と薄力粉、砂糖、ジャムを入れて、バターをつぶすようにしながら手で揉む。
- 3、2に牛乳を加え、さらによく揉んで生地をまとめる。
- 4、高さが1～1.5cmになるように生地を長方形に伸ばす。（ジップロックの中に入れてながらやるとやりやすいです）
- 5、4を冷蔵庫で30分以上ねかせる。
- 6、食べやすい長さにカットし、クッキングシートを敷いた天板に並べる
- 7、フォークや竹串などで表面に穴をあけて、160℃のオーブンで20～30分焼く。
（焼き時間はご家庭のオーブンによって様子を見ながら調節してください）

◎食中毒に注意◎

気温が高く、じめじめとしたこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。

保育園でも食中毒予防の3原則に従って細心の注意をはらって給食を提供しています。

ご家庭でも食べる前に必ず手を洗い、しっかりと加熱をし、速やかに食べるように心がけましょう！

■食中毒予防の3原則

