



# 7月の食育だよ！



令和6年7月



福知山市福祉保健部子ども政策室



気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。食欲アップ、夏ばて予防には、規則正しい生活とバランスのとれた食事、そして十分な睡眠をとる事が大切です。夜ふかしせずによく寝てしっかり1日の疲れをとって、暑い夏を元気に過ごしましょう。



## よく噛んで楽しく食べよう！

### ★いつから大人と同じものが食べられるの？

前歯が生えそろうのは1歳過ぎ→前歯で一口量を調整し口に取り込めるようになります。

臼歯が生え始め、上下がかみあうのは1歳半過ぎ→まだじょうずにかめません。

乳歯が上下生えそろうのは3歳ごろ→よくかんで、味わう準備が整います。



### ★危ない食べ方と予防法

危ない食べ方	窒息予防の対応
・口を開けたまま入れ込む	・口を閉じて前方に取り込む ・一口量を減らす
・噛みちぎれていない	・唾液とよく混ぜるまでよく噛む
・おしゃべり後の息継ぎ	・食べることに集中する
・急に上を向く	・飲み込むまで話さない
・ハッと驚く	・食べている時は遊ばない ・食べている人を驚かさない



### ★子どもの発達に合わせた食具の選択

子どもの身体機能の発達に配慮するとともに、子どもの自立心の芽生え、自主的に食べようとする気持ちを大切に進めます。

お子さんの口の動き、食べる様子をよく見ながら楽しく食事してください♪

### ★年齢に合わせた工夫をしましょう。

・1歳から1歳半は「手づかみ食べ」ができる食事に。

目で見て食べ物のおおきさや形を確かめ、手でつかむことにより固さや温度を確かめ、口まで運び、口に入れたときの感覚と合わせていきます。



・1歳半から3歳は奥歯を使ってかむことができる食事に。

奥歯が生える状態に合わせて、食べ物の固さ、大きさ、粘り気などを工夫する必要があります。食べやすい形状にして、かむようにします。



・3歳以降は、噛むことが楽しくなるような食事に。

かむ力はまだ十分ではありません。かむ感覚を親子で一緒に楽しみましょう。

### ★その日の子どもの食べ具合に合わせてみましょう。

量を調整したり大きさを変えたりしながら、頑張りすぎず、楽しく食事をしましょう。



ゆっくりと経験を積み重ねます！

### ★注意していますか？体からのお便り！～熱中症を予防しましょう～

私たちの体から出る「便」や「おしっこ」は、体の健康状態をおしえてくれるお便りです。毎日すっきりよいうちが出るようにするには、好き嫌いをせず、野菜をしっかり食べ、体をよく動かすことが大切です。また、水分補給がしっかりできているかは、おしっこの色で確認

できます。いつもより濃ければ、こまめな水分補給を心がけましょう。

