



2月

給食だより

わかたけ保育園
令和7年

☆ 食育テーマ ☆ 子どもの食事あるある「Q&A」パート1

これまでたくさんの保護者の方々から、子どもの食事についてのお悩みやご質問を頂いてきました。そのときは的確にお応えすることができず、お力になれないこともありましたが、これまでの学びをQ&Aとしてまとめることができました！

子ども達のよりよい成長のために、何かお役にたつ情報になればと願い、給食便りで発信させていただきます😊



Q

食に対して意欲がなく、どう誘ったらいいですか？
食べる気持ちになるまで待った方がいいですか？

A



食に対する意欲のなさがどこからきているのか推測し(おやつ
の量が多くて、お腹がすいていない？食事の前に体をたくさん
動かしすぎて体が緊張興奮状態？)アプローチしつつ、
・温めること(マッサージや入浴)
・身体をリラックスさせてあげること
をぜひしてあげてください。



Q

食事を丸のみで食べて、よく噛んでいません。
よく噛んでいない子への食べさせ方のポイントがありますか？

A



まずは体をつくることですが、これは一朝一夕でできることでは
ないので徐々にです。

「咀嚼機能を使って育てる」が一番いいので、いろんな咀嚼を
引き出す材料を使ってみてください。

食事の時間以外でも、その子が楽しめるような遊びの中で
口腔筋を育ててあげるのはどうでしょうか？

- ・ティッシュをふ〜っとして、
落ちないようにあそぶ
- ・絵の具を吹いて絵を描く
- ・吹きゴマであそぶ
- ・大きな声をだす
- ・変顔をする
- ・笛をふく
- ・ぶくぶくうがいなどあそぶ
- ・舌を思いっきりべーっとだす (あいうべ体操)



吹きゴマは簡単に楽しくつくれます！
(Youtubeでも色々紹介されてます)

3才ごろから「あいうべ体操」を楽しく♪



いつも口が空いているお子さんは、顔の
形や歯並びが悪くなり矯正が必要になっ
たり、虫歯が増えるリスクが高くなります。
「あいうべ体操」などで口周りの筋肉を使
うことで、口を閉じることができるよう
になります。

顔乳幼児期がもっとも
効果が高く、おすすめ
です！

