



一口ずつよくかんで食べることが大切！

生涯にわたり、おいしく食べるためには、歯と口の健康はとても大切です。
子どものうちから、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。



自分に合った一口を

早くたくさん食べたいと思うと、あまりかまずに早食いや丸のみになりがちです。
食事の際にお子さんがあまりかんでいない時は、「よく噛もうね」などの声掛け、口いっぱい頬張ったり、のみ込む前に次の一口を食べたりしないように見てあげてください。
よくかんで食べると、食べ過ぎを防いだり消化・吸収を助けたりと、体によいことがたくさんあります。

注意 一口量が多すぎることによる窒息事故

2020年と2021年に、パンを食べた子供がのどに詰まらせて窒息する事故がありました。
パンなどは水分が少なく、口の中で唾液を吸うため、飲み込みづらい食品です。これをよくかまずに口に
いっぱい詰め込めば、口に入れたパンは大きな塊のままのどに入ってしまう、窒息するリスクが高まります。

事故を防止するポイント

一口量を多くしないように伝え、必要に応じて小さくしてあげます。
「歩きながら」や「遊びながら」食べない事や、よくかんで食べる事を
伝えて、食事の様子を見守りましょう。



いろいろな食感を体験しましょう。

かむ力がつくと、さまざまなものが食べられるようになります。しかし、「かむ力を
育てること」は、「かたいものを食べさせること」ではありません。かたいものだけでは
なく、弾力のあるもの、かみ切りにくいもの、粘りのあるものなど、いろいろな食感の
食べ物を体験してみましょう。いろいろな食べ物を食べているうちに、少しずつかむ力が育っていきます。



夏越の祓に水無月を

6月30日は夏越の祓といって、半年分の
けがれをおとす神社の行事です。京都をはじ
めとした関西では、氷を模した三角ういろうに
魔除けの意味があるあずきをのせた、
水無月という和菓子を
食べる習慣があります。



6月は食育月間

健康な心と体を育てるためには、食育を通して
望ましい食習慣を身につけることが大切です。
和やかな雰囲気の中で、周りのおとなや友達と
食べる楽しさを味わったり、さまざまな食べ物へ
の興味や関心を持ったりすることで、食の大切さ
を知り、自ら食べようとする気持ちが育ちます。