

★☆☆☆  ★☆☆☆  ★☆☆☆  ★☆☆☆

食育だより 第4

ヒンナヒンナ

★☆☆☆  ★☆☆☆  ★☆☆☆  ★☆☆☆

ヒンナとは、アイヌ語で「食べ物に感謝する」という意味です。「いただきます」「ごちそうさま」という意味合いもあります。「命をいただきます」「心づくしをごちそうさま」という感謝の気持ちを大切にはぐくみたいですね

令和4年6月10日 清水町
(不定期発行)

色々なものを食べられるようになるには、生まれてから1年半以上の授乳期、離乳食期の中で経験を重ね、練習します。おっぱいやミルクから少しずつおもゆやスープを経験するごっくん期、上あごと舌を使ってつぶしながら食べるもぐもぐ期、歯茎で噛むかみかみ期を経て、1歳頃には歯を使って食べるぱくぱく期へと移行していきます。体の発達（あごの力や歯のはえ方など）を見極めながら、子ども一人ひとりに合った進め方が必要です。また、「おいしいね。楽しいね。」と寄り添う大人の姿も大切ですね。町の保育所、こども園には、10か月からのお友だちが通っています。今回は、0歳児のクラスで離乳食を食べるようすを取材しました。

もぐもぐ離乳食



アレルギーのお子さん用は、お皿の色を変えて名前を貼っています。

おててをきれいに洗って
●●●●●
エプロンをつけようね

今日のメニューは、「豆腐の中華風炒め」と「きゅうりとわかめのしらす和え」です。



きずな園
石井 ST

言語聴覚士からのアドバイス
言葉を発する器官と食べるための器官（口や舌等）は、同じです。食べること、飲み込むことが発音の基礎を築いています。
ミルク飲み → 「ぱびふべぼ」「バビブベボ」「まみむめも」
舌を上下させて食べ物を押しつぶす → 「なにぬねの」「たてと」「ダデド」
舌の後方移動や舌を持ち上げて飲み込む → 「かきくけこ」「ガギグゲゴ」「はひふへほ」「ち」「し」

「ジ」
と、いうふうにつながっているのです。離乳食期に噛む、飲み込む、唇を閉じ

