

# わたしから始まる高知の食育

～毎月19日は「食育の日」～



## 「食べること」は自然にできること？



生まれたての赤ちゃんは、すぐにおっぱいを飲むことができますが、これは「哺乳反射」という反射で自然にできる動きです。しかし、この反射は生後3～4ヵ月ごろから少しずつ消えていき、自分の意志で飲むようになります。そして、反射がなくなったころから離乳食をはじめます。「食べること」は自然にできることではありません。離乳食で段階をふんで練習し、少しずつ「食べること」ができるようになります。大人と同じように「食べること」ができるようになるためには、順番に口の発達を育てていくことが大切です。

### 食べるときには唇を閉じる



くちゃくちゃ音を立てて食べているおさんは、唇を閉じて食べていますか？唇を閉じることを意識するだけで食べ方が変わってきます。離乳食のはじめは、唇を閉じることを覚えます。

**これが大切！《食べる基本は唇をしっかりと閉じること。》**離乳食をはじめたときに、スプーンを下唇の上におき、上唇が閉じるまで待つことです。上顎にスプーンでなすりつけていませんか？水分もスプーンから練習して、唇が閉じるようになったらコップを使いましょう。コップで飲むと唇を閉じて飲むことを学習し、上手に飲み込むことを覚えていきます。**コップを意識して使いましょう！**コップで上手に飲むことができるようになってから、ストローを使うようにしましょう。

### 水分で流し込まないで！

昔は食事中にお茶を飲む習慣はなく、お茶は食後に飲むものでした。お茶やお水を飲みながら食べると、食べ物をしっかり咀嚼せずに流し込んでしまいがちです。お茶がないと食べられないという人は、一口量を少し減らして、意識して噛むようにしてみましょう。しっかり噛んで食べると、食べ物を味わうことができ、唾液がよく出て、お茶などがなくても食べることができます。お茶や汁物で流しこまないで、「水分は食べ物を飲み込んでから」を意識しましょう。よく噛んで味わって食べることは肥満予防にもつながります。

よくかんで味わって食べよう



お知らせ

## 高知市食育やるぞねっと～食育応援ネットワーク～会員募集中！



一人ひとりが食育に取り組む中で、得意なことでもちょっとお手伝いをしてもらえたら・・・そんな思いから「こうちし食育やるぞねっと」に参加していただける団体、個人を募集します。食に関わるあなたの“できる”を誰かの“やりたい”につなげ、広げていきませんか？