



食育だより



令和4年度 第4号 市川市立保育園

食育だよりでは昨年度より咀嚼についてお知らせしており、「口をしっかりと閉じて食べる」が大切とお伝えしてきました。

口をしっかりと閉じて食べるには、唇の閉じる力や口の周りの筋肉強化・バランスを整えることが大切です。「口を使った遊び」をお子様との遊びの中で、取り入れてはいかがでしょうか。

しゃぼん玉

ゆっくり息をはき、膨らませます。
大きなしゃぼん玉を作ったり、小さなしゃぼん玉を作ったり、息の吹き方を変えてみましょう。
ストローの太さを変えたり、先を切って広げたりして変化をつけるのもGOOD。



風車 (かざぐるま)

くるくる羽が回り、目で見て分かるので楽しめます。折り紙で簡単に作ることが出来るので、親子で作ってみませんか？吹く距離で難易度が変わります。羽の部分に数字を書いてサイコロの代わりにしたり、グー・チョキ・パーを書いてじゃんけんをしたりするのも楽しいでしょう。



この部分に数字や絵を描く

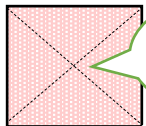
持ち手の部分で止まった数字や絵で勝負！

【材料】

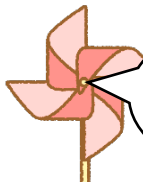
折り紙・曲がるストロー・つまようじ・はさみ・のり

【作り方】

- ①折り紙を三角になるように、2回折る。
- ②折り紙を広げ、対角線に沿って中心から1.5cmまで切り込みを入れる。
- ③風車の形になるように、中心に向かってのり付けをする。
- ④のりが乾いたら、中心につまようじをさす。
- ⑤つまようじを持ち手となるストローに通し、風が良く当たるように曲げる。



中心から1.5cmまで切り込みをいれ、風車の形に！



中心につまようじをさして、裏から出た部分を飲み口側に通して曲げる。

風船ふくらまし

口をとがらせて穴に向かって一息ずつ吐く動作で風船を膨らませます。風船は子どもの年齢や力に合わせて選択しましょう。紙風船は低年齢児でも簡単に膨らますことが出来ます。



顔じゃんけん

グー：

手をグーにして、頬を膨らませます。顔のパーツを中心に集めるようにすると、さらに難易度UP!



チョキ：

手をチョキにして、口を縦長に大きく開けます。目線は上に、顔全体を縦長にするよう意識できるとなお良いでしょう。



パー：

手をパーにして、顔全体のパーツを外側に広げるようにして口を大きく開きます。



あいうべ体操

唇を閉じる筋肉と舌を持ち上げる筋肉のトレーニングになります。

大きく口を開けて「あー」
口を横に大きく広げて「いー」
口を思いきりすぼめて「うー」
舌を出来るだけ出して「べー」



声は出しても出さなくても良いです。出来るだけ大きく口を動かしましょう。

かむかむレシピの紹介

毎月ご家庭に配布している献立表に掲載されている「かむかむレシピ」をよりわかりやすくなるように動画でご紹介ができる事になりました。これからも順次掲載する予定です。

動画をご覧になりたい方は市川市ホームページ(ホーム) >暮らし >子育て >その他の関連情報 >かむかむレシピでもご覧いただけます。

