



食育カレンダー

食にまつわる記念日をご紹介します

2月

7日【七草かゆの日の献立】
七草かゆ



11日【よこすかカレーの日の献立】
海軍カレー(牛乳がっきます)



おすすめレシピ キャロレンジケーキ
おやつコンテストにエントリーしました！
みんながだいすきなおやつです！



材料マフィンカップ10個分(1個50g)	
ホットケーキミックス	300g
さとう	75g
牛乳	120g
卵	60g
溶かしバター	105g
オレンジ果汁	40g
人参	60g
油	15g
クリームチーズ	100g
砂糖	38g
レモン汁	1g

作り方

- ①ボウルにクリームチーズ入れ、常温に戻し柔らかくしておく。オーブンを170℃に予熱しておく。オレンジは絞り果汁にする。(オレンジジュース代用可)
- ②人参は茹でて柔らかくしミキサーですりおろしにする。
- ③②に溶かしバターと砂糖を加えミキサーで混ぜる。
- ④③をボウルに移し、ホットケーキミックス、牛乳、オレンジ果汁、卵を加え混ぜ合わせる。
- ⑤生地をカップ(1/2)に入れて170℃のオーブンで15分焼く。焼けたら予熱がとれるまで冷ます。
- ⑥柔らかくなったクリームチーズに砂糖・レモン汁を加えて、クリーム状になるまでよく混ぜる。
- ⑦冷めたキャロレンジケーキの上に塗って完成。

噛む、飲み込む、食べる力を育てよう～口腔機能発達について～

保護者の方からよく聞くお悩み

・上手に食べられない・食べない・丸飲みしている・食具が上手く持てないなど食べ方には個人差があります。
『できない』ではなく『原因』を見つけることが大切です。

上手に食べるためには3つの条件がそろうことが大切です。

①食べる意欲 『食いたい』『自分で食いたい』という気持ち。

②機能『噛む力(咀嚼)』『飲み込む力(嚥下)』

③口の状態『歯が生えているか』『虫歯はないか』どれか1つかけていても食べにくさにつながります。

☆口腔機能の発達を促すためにできること

●**手づかみ食べを大切に** ・手づかみ食べは前歯でかじり取る練習・噛む位置を覚える練習になります。

自分で食べるためには、手先、指の発達がとても重要です。

●**まずはスプーンから** ・スプーンをしっかりと持てることが大切。・スプーンが安定して持てないとフォークやお箸は上手く使えません。上手く食具を持てないときは一度スプーンに戻して、ペングリップ(鉛筆持ち)で持つ練習をしましょう。

●**噛めているかチェックポイント** 噛んでいる時にほっぺたが左右に動いているか確認しましょう。

上下だけに動いている場合は、しっかり噛めていなかったり、丸飲みになっている可能性があります。

食材の大きさを小さくして様子を見ましょう。