

ごはんですよ～

横浜市多機能型拠点こまち
左近山放課後デイサービス たんぽぽ
管理栄養士 山田恵子

成長期の皆さんの食事と栄養について、
成長期の身体を作る食事のことや
テレビや雑誌で栄養のこといろいろあるけど、何が正しいの！！
等の疑問にこまち管理栄養士が月に一回お話します。

管理栄養士
より

明けまして、おめでとうございます。

本年も、よろしくおねがいたします。

口にためたまま飲み込まない

飲み込まない？飲み込めない？

食べ物を口に入れたのは良いけれど、ずっと口にためたまま・・・。
ということはありませんか？このような時、「飲み込まない」ので
しょうか？「飲み込めない」のでしょうか？
また、せっかく口に入った食べ物を「ペッ」出してしまうこともあります。
口から出されると美味しくないので、がっかりして
しまいますね。

でももしかするとお子さんの食べる機能が、すりつぶし（咀嚼）や
押しつぶしの機能にまで発達していないために、「噛めない」「飲み
込めない」のかもしれない。お子さんの食べる様子をよく見てみ
ると、「意欲」「味あい」そして「機能」など様々なことが影響して
いることがわかります。何が原因なのか観察してみましょう。

こどもの食
事なぜなぜ

今月の簡単
もう一品

か・ん・た・ん・おせち料理。

パイナップルきんとん

作りやすい2人分

サツマイモ 1本(300g位)

パイナップル缶のパイナップル 3枚

パイナップル缶のシロップ 25ml

作り方

皮をむいたさつまいもを親指と小指でつぶれる位に柔らかくゆでる。
熱いうちに、潰しパイナップル缶シロップを全体に混ぜる。
一口大に切ったパイナップル缶のパイナップルを混ぜて出来上がり。