

## こどものはったつ相談室

子どもたちの健やかな発達や実りある学習に繋がるよう、  
通級指導教室「まなびの教室」<sup>なつめてつや</sup>夏目徹也先生によるコラムを  
連載しています。



問合せ先 こども相談センター

TEL 6 2 6 - 1 1 6 5 FAX 6 2 6 - 2 1 8 7

## 第11回テーマ「食べること・かむこと」

### ■どんな力？

今回は、「食べること・かむこと」について考えてみましょう。子どもは、食べることで体とともに心も育っていきます。しかし、偏った食生活は、子どもの成長に大きな影響を与えます。体格は大きくなっても、内面がひ弱になるかもしれません。

#### うまく育っていないと

- 気持ちが不安定になり、常にイライラしたり、我慢ができなかったりする
- 体力がなく、活動していても中途半端になり、自信がなくなる
- 風邪など病気になりやすかったり、治りにくかったりする

#### うまく育つと

- 気持ちが落ち着き、生活全般が安定する
- 基礎的な体力が身に付き、我慢強く活動に取り組むことができるようになる
- 元気に生活できる

### ■生活の中で育てる

#### いろいろな食材を食べましょう

食べ物には、好き嫌いがあります。しかし、食わず嫌いだけでなくかもしれませんし、調理方法によって食べられることもありますね。食材の（まめ ごま わかめ やさい さかな しいたけ いも）の頭文字を取って「まごわやさしい」をぜひ取り入れてほしいです。

#### よくかむことが体と心を作ります

子どもたちが好きな料理には、柔らかい物が多くみられます。そこであえて、「よくかむ料理、歯ごたえのある食材」を勧めます。力強くかむことで、口の周りが成長し、発語にもよいし、脳が活性化します。また、強くかむことができると、我慢する心も育ちます。

## ■通級指導教室の教材

通級指導教室では、食べることはしませんが、歯を食いしばって頑張る教材を紹介します。

### ①ぶら下がり器

昔からある健康器具です。ただひたすらぶら下がっているだけですが、すぐに手を放してしまう子どももいます。歯を食いしばって一分間はぶら下がるように励ましています。我慢強くなりますよ。



### ②竹回し

竹の真ん中にキャラクターを付けた紐をつけます。子どもと大人が両端を持って回すと、キャラクターが上がっていくので、おもしろいです。大人が強く握ると、子どもは、強く回さないと動かないです。特に、親指に力が入るように声掛けをします。



歯を食いしばって乗り越える経験は、子どもの心と体の成長に良い影響をもたらすと思います。