



平成〇〇年〇月〇日
 〇〇小学校給食室

ワクワク食育

食べ方を育てる食育：小児期（乳幼児期・学齢期）

（歯科保健と食育の在り方に関する検討会報告書より一部抜粋）

歯と口腔の成長に合わせて

「食べ方」は、乳幼児期、学齢期に歯・口腔領域の成長とともに発達します。この時期は、食べる器官である歯・口の健康づくりを基にした、「飲み方、噛み方、味わい方」などの「食べ方」の機能発達面から、食育を進めていくことが大切です。この時期は、食生活や食習慣の基礎を形成し、日々の生活習慣の大切さが実感できること。また、その後の成人期以降の食生活や生活習慣病の予防にも大きな影響を与える大変重要な時期です。

- 保育所（園）・幼稚園児⇒食べ方のマナーとしっかり噛む習慣をつけよう。
- 小学校低学年⇒前歯のはえかわりと第一大臼歯のはえ方に応じた食べ方をしよう。
- 小学校中学年⇒奥歯のはえかわりに応じた食べ方をしよう。
- 小学校高学年⇒永久歯列に応じた食べ方をしよう。

