



## ☆ いろいろなものを食べよう！

いろいろなものを食べたり、飲んだりすることで、発音するときに必要な舌の動きや口の動き、息の出し方などを身に付けていきます。

また、食べ物を噛むときに使う筋肉（咀嚼筋<sup>そしゃくきん</sup>）をしっかり使っていると、アゴと連動している舌が動きやすくなります。よく噛んで食べることは、舌を使って発音する「さしすせそ、たちつてと、なにぬねの、らりるれろ」などの練習につながります。離乳食後期になったら「もぐもぐ」「かみかみ」と、歯茎を使って噛む練習をしていきましょう。

〈いろいろな食べ方、飲み方〉

- ・硬いものや柔らかいもの（せんべいやプリンなど）
- ・大きな塊や細かいもの（ニンジンやだいこんの形状を変えるなど）
- ・碎けるものや粘るもの（ポーロや納豆など）
- ・ゴクゴクと続けて飲む
- ・ストローで吸う
- ・うどんやラーメンなどの麺をすする（まずは1本ずつちゅるちゅると）
- ・熱いものを吹いて冷ます（「ふうふう」と声をつけて）
- ・口のまわりを舌でなめる（歯の表<sup>おもて</sup>にジャムなどをつけてペロリ）
- ・口の中やまわりの食べ物を舌でなめ取る（ペースト状のものなど）
- ・アイスや棒つきのキャンディーなどをなめる（ヨーグルトの蓋<sup>ふた</sup>なども）
- ・舌の上にポーロやラムネをのせて「べー」と舌を出す。※



※保護者も一緒にしましょう。

上手にできることよりも真似が楽しいという気持ちになれるように！！

ちょっとお行儀わるいけどネ



発音の練習って  
楽しいね！



歯の表<sup>おもて</sup>に

