

6月給食だよ

魚津市健康センター

よく噛んで食べる力を育てよう

「よく噛む」ということを意識されることはありますか？「食べる機能」は生まれてから学習して獲得する機能です。口腔・咽頭部の形態が著しく成長するのは乳幼児期。この時期に適切な食べ方を学ぶことで、それぞれの食べ物に応じた咀嚼や嚥下ができるようになり、それが、必要な栄養素の摂取につながります。「よく噛んで食べること」の目的は、健康的な食事をおいしく、楽しく、安全に食べることです。発達段階を知って、適切な食事支援をしましょう。

「よくある悩み」と「食べる機能」との関連

理由 1～2歳 悩み	食べる機能との関連										理由 3～6歳 悩み
	飲み込みが弱い	かじり取るのが苦手 (手と口の共同作業)	手づかみ食べが苦手 (口に入らず、入れにくい)	食卓を上手に使えない	舌の集める力や 頬の力が弱い	一口量が覚え られない	前歯部交換期で、 口唇の閉鎖が困難	6歳臼歯が生え始め、 噛むと痛い	食形態が咀嚼力に 合っていない		
飲み込めない	☹️☹️	☹️☹️	☹️☹️	☹️☹️	☹️☹️						飲み込めない
うまく噛めない チュチュ食べ	☹️☹️	☹️☹️	☹️☹️	☹️☹️	☹️☹️						飲み込んだ後、噛んだものが 歯と唇・頬の間に残る
遊び食べ	☹️☹️	☹️☹️	☹️☹️	☹️☹️	☹️☹️						遊び食べ
丸飲み	☹️☹️	☹️☹️	☹️☹️	☹️☹️	☹️☹️		☹️☹️	☹️☹️			丸飲み
犬食い (姿勢が悪い)		☹️☹️	☹️☹️	☹️☹️	☹️☹️		☹️☹️	☹️☹️			姿勢が悪い
こぼす	☹️☹️	☹️☹️	☹️☹️	☹️☹️	☹️☹️						
	☹️☹️		☹️☹️	☹️☹️	☹️☹️						小食
	☹️☹️		☹️☹️	☹️☹️	☹️☹️			☹️☹️	☹️☹️		偏食
	☹️☹️		☹️☹️	☹️☹️	☹️☹️			☹️☹️	☹️☹️		食べるのが遅い
	☹️☹️	☹️☹️	☹️☹️	☹️☹️	☹️☹️			☹️☹️	☹️☹️		食欲がない

参考 「乳幼児の食べる力の発達チャート」 (東京都保健所)

食べる機能が未発達な子どもに、食事を食べさせることはとても大変なことです。機能の発達には個人差があり、遅く感じたり、停滞しているように見えたり、心配は尽きません。食べる機能は、繰り返される食体験の中で育つもの。毎日の食事を「練習の機会」と捉えて、おらかな気持ちでサポートしましょう。

ひじきのサラダ

(材料 4 人分)

姫ひじき	16g
にんじん	20g
水菜	8g
さきいか	16g
絹豆腐	100g
白すりごま	12g
A 砂糖	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1 と 1/3

(作り方)

- ① にんじんはせん切りにして茹でる。ひじきは戻してゆで、水気を切る。さきいかは食べやすい長さに切る。
- ② 豆腐は沸騰した湯でさっと茹で水気を切り、冷めたらすり鉢に入れすりこぎである。
- ③ ②に A を加え、味を整える。
- ④ ③に他の材料を加えてあえる。

食べ物クイズ

Q. お弁当につめるのは、どちらがよいか

- ① すばやく冷やした料理 ② できたてのあたたかい料理

