

6月給食だよ!

魚津市健康センター

お子さんの食べ方知っていますか?

お子さんがどのように食べているかご存じですか? 乳幼児期は食べる機能が未熟なため、上手に噛んだり、飲み込んだりすることができません。実際に、偏食やむら食いで悩んでいる保護者の方も多いのではないのでしょうか? 生活リズムによるものもあるかもしれませんが、今回は、「お子さんの食べる機能」について知って悩みの解消につなげていきましょう。

年齢にあわせた食事にしていきましょう!

〇お子さんの口の中の変化

【1歳過ぎ:前歯が生えそろう】

前歯を使って軟固形物を噛みきり、一口量を調整して口に取り込むことができるようになります。

【1歳半過ぎ:臼歯が生え始め、上下が噛み合う】

離乳食が終わる時期ですが、奥歯が生えそろっていないので、上手に噛むことはできません。

【3歳頃:乳歯が上下生えそろう】

生えそろった乳歯でよく噛んで、唾液と混ぜ合わせ、味わう準備が整います。

〇食べ方

⇒ 【1歳から1歳半は「手づかみ食べ」ができる食事に】

「手づかみ食べ」は、目と手と口の協調運動で摂食機能発達において重要な役割を持っています。目で見て食べ物の大きさや形を確かめ、手でつかむことによって固さや温度を確かめ、口まで運び、口に入れた時の感覚と合わせていきます。

⇒ 【1歳半から3歳は奥歯を使って噛むことができる食事に】

この時期は、奥歯が生える状態に合わせて、食べ物の固さ、大きさ、粘り気などを工夫する必要があります。子どもが噛まずに丸のみをしていたり、飲み込まずに口に食べ物をためてしまうような時には「まだ早かったな。」と察して、食べやすい形状に変えてあげましょう。

⇒ 【3歳以降は、噛むことが楽しくなるような食事に】

歯が生えそろって噛むことができるようになってからも、噛む力がまだ十分ではなく、たくさんの回数を噛む必要があります。噛み飽きてしまうことがないように、噛むことにより得られる感覚を子どもと一緒に楽しみましょう。



※いつから大人と同じものが食べられるの?

6歳までは、食べる機能の習熟期と捉えて、対応するのがよいでしょう。乳幼児期の食の問題として「偏食」があげられますが、機能発達面からの「食べにくさ」が原因となっていることもあります。歯が生えそろうことで、噛むことができるようになりますが、実際には、口に取り込まれた食べ物を、その特徴に合わせて、噛む力や回数などを変えながら、上手にすりつぶす必要があります。これは食経験を重ねることで獲得できるものです。

切干大根のサラダ

(材料 4人分)

切干大根	15g
きゅうり	50g
にんじん	24g
ちくわ	24g
酢	大さじ 2/3
A 砂糖	大さじ 1/2
油	小さじ 1/3
ごま	大さじ 1

(作り方)

- ①切り干しだいこんを水でもどして適当に切ってゆでる。
- ②きゅうりとにんじんをせん切りにしてさっとゆでる。
- ③ちくわを細く切ってゆでる。
- ④酢、砂糖、油、ごまを混ぜ合わせ、1～3の材料を加えて混ぜる。

