

6月給食だよ!

魚津市健康センター

身につけたい「そしゃく力」

幼児期に身につけたい「そしゃく力」は、毎日の食事で獲得していきますが、その反面、「かまない」「丸のみする」「口の中にとめる」といった悩みも多くなるといわれています。

～幼児期に獲得したい食べ方～

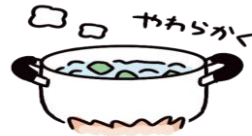


- ・食べ物を見て認識する
・意欲的に食べようとする
- ・ゆっくりよく噛む
(咀嚼回数が多い)
・鼻呼吸で口を閉じて食べる
- ・適切な量を口に運ぶ
・適量をかじり取る
- ・ある程度の時間で
食べ進めることができる
- ・手と口が協調して動き
こぼさずに食べられる
・食具を適切に使う
- ・姿勢よく食べられる
・座位のバランス(体幹)がとれる

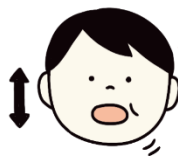
★★よくかむための工夫いろいろ★★

子どもに合わせた調理形態にしましょう

硬いものを嫌う場合には、刻んで小さくするのではなく、大きいまま柔らかくして、順次硬くしていきましょう。



かむ強さより回数を重視しましょう



× 口を開けた状態での上下の動き



○ 口を閉じた状態での上下・左右の動き

「よくかむ」とは、ほっぺやあごを動かす回数を増やすことです。食べる時には、あごを上下・左右に動かしますが、最近は上下だけで、左右に動かすことが苦手な子どもが増えています。

硬いものをガチガチと食べるのではなく、モグモグと口を閉じた状態でゆっくりかむことが大切です。

時間と心にゆとりをもって

子どもが食べている時に「早く食べなさい」と急がせたり、苦手なものを無理に食べさせたりすると、かまずに丸のみするクセがつきやすくなります。食がすすまない場合は、声をかけ、一口食べさせてあげながら、徐々にスピードアップをはかってみましょう。

鶏肉の竜田揚げごまだれ

(材料 2人分)

鶏もも肉(皮付き)	100g
しょうが(すりおろし)	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ2
片栗粉	小さじ1
揚げ油	適宜
白ごま	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
水	大さじ2

(作り方)

- ① 鶏肉を食べやすいように切り、しょうがのすりおろしとしょうゆに30分くらい漬け込む。
- ② 肉の水けをふいて片栗粉をまぶして揚げる。
- ③ 白ごま、しょうゆ、みりん、水をあわせて加熱したもので②をさっと混ぜる。

※鶏もも肉は柔らかいので、1歳ごろから竜田揚げの中身の肉を刻んだりほぐしたりして、モグモグできるようにしてあげましょう。

給食の人気メニューを
家庭用に簡単アレンジ!