

6月給食だよ!

ゆっくりよくかんで食べる

かむことは、学習してできる機能です。子どもの食べ方をよく観察し食べる体験を積み重ねながら、食材に応じた咀嚼（かむこと）や嚥下（のみこむこと）ができるよう支援しましょう。


<食べる機能と発達にあわせた食事への配慮>


大人には食べやすくても、子どもには食べにくい食材がありますので、配慮してあげましょう。


ひき肉・せんきゃべツなど
(パラパラして口の中でまとまりにくい!)
→片栗粉等でまとめたり、加熱したりしてあげましょう

さつまいも・トマトなど
(皮が口の中に残る!)
→皮をとってあげましょう

パン・いも類など
(唾液を吸ってしまう!)
→飲み物と一緒にあげたり、汁けの多い料理にしたりしてあげましょう

ペラペラの食材  レタス・わかめ等

硬い食材  イカ・エビ等

弾力の強い食材  かまぼこ等

→無理に食べさせる必要はありません。あげたい場合は細かくきざみましょう。

ゆで野菜、肉団子、お好み焼きなど
(かじりとれる柔らかさの食材)
→あえて大きいまま提供しましょう
(前歯でかみちぎる体験が大切です)

焼き肉・焼き魚など(パサパサ)
→蒸し焼きやホイル焼きにするなど、しっとりと仕上げましょう。

<ごはんをかむ練習を>

毎日食べているごはんは、意外にかみごたえのある食品です。ごはんは、かめばかむほど甘味を感じることができるので、かみ方や一口の量を覚える練習に良い料理です。

◆ごはんをかむ練習をするチェックポイント◆

- 一口の量が適正ですか?
- 一口ごとにかむ回数が増えるよう声をかけていますか?
- 口の中に食べ物がなくなってから、次の一口を入れていますか?



早く飲み込むことを促すのはやめましょう。
ゆっくりとかむことができれば、自然に飲み込むことができ、口の中から食べ物がなくなります。

ごまみそ団子

給食の人気メニューを
家庭用に簡単アレンジ!

(材料 2人分)

白玉粉	30g
小麦粉	小さじ2
絹ごし豆腐	30g
さとう	大さじ1
酒	小さじ1
みそ	小さじ1
すりごま	小さじ1

(作り方)

- ① 白玉粉、小麦粉、水けをきっていない豆腐を混ぜあわせて団子※を作り、沸騰したお湯に入れてゆでます。(※2cmくらいのまん丸に形作った後、中央を指で軽く押さえて円盤型にすると、火のとおりが良くなります。)
- ② 鍋にさとう、酒、みそ、すりごまを入れて、加熱しながら練ります。
- ③ ①に②をかけて食べます。

※3歳以上のお子さんのかむ練習に最適!

かめる硬さに応じて豆腐の量を調整してもOK!

団子にすりおろしたにんじんや、ゆでかぼちゃを混ぜ込んでもきれいです。