

2月給食だよ！

「食べる機能」にあわせた食事

乳幼児期は食べる機能が未熟なため、上手にかんだり飲み込んだりすることが難しい場合がよくあります。子どもの年齢や発達に応じた工夫をし、親子とも楽しい食事時間を過ごしたいものです。

1歳ごろ
前歯がはえそろいます。

1歳半ごろ
奥歯がはえはじめます。

3歳ごろ
乳歯がはえそろいます。

大人と同じものが食べられるようになるのは6歳ごろです。それまでは、かむトレーニング期となります。

◆年齢にあわせた食べ方の工夫をしましょう

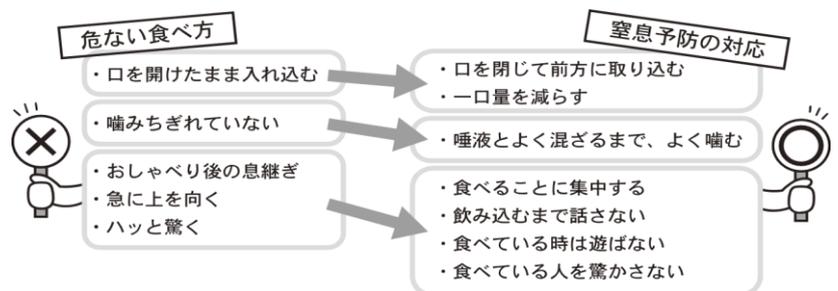
子どもはいろいろな食べ物を食べる経験を重ねて、上手にかんで食べられるようになります。大人は食べられるように工夫をしながら、がんばっている子どもをおおらかな気持ちで見守りましょう。

<p>1歳～1歳半ごろ →手づかみ食べができるように</p> <p>目で食べ物の大きさや形を確認める →手でつかんで固さや温度を確認める →目と手からの情報と、口に入れた時の感覚とを合わせて、かむ力やかみ方を調整していきます。</p>	<p>1歳半～3歳ごろ →奥歯をつかう食材を</p> <p>奥歯でかめるよう、食べ物の大きさや固さの工夫が必要です。 丸のみや口の中に食べ物をためる様子が見られたら、大きさや固さを変えてみましょう。</p>	<p>3歳以降 →噛むのが楽しくなる食事に</p> <p>まだかむ力は十分ではありません。かみ飽きないように、かむことで得られる感覚を子どもと一緒に楽しみましょう。</p>
---	---	--

◆危ない食べ方をしていませんか？

おもちゃや動画など、気が散るものを遠ざけて、食事に集中できるようにしましょう。そして、かんでいる様子を大人が観察しましょう。

また、空腹で食事時間を迎えることが大切です。



ポークチャップ

（材料 2人分）

豚肉（肩ロース）	120g
玉ねぎ	1/4個
にんじん	1/4本
油	大さじ1/2
ケチャップ	大さじ1
中濃ソース	小さじ1
酒	小さじ1
さとう	小さじ1弱

（作り方）

- ① 豚肉は繊維に直角に細切りする。
- ② 玉ねぎとにんじんは細切りにして、油で炒める。しんなりしたら豚肉を入れてさらに炒める。
- ③ ケチャップ、中濃ソース、酒、さとうを加えて煮からめる。

※豚肉は1歳には細く切りますが、年齢が上がるにつれて太めに切っていくと、奥歯でかむ練習になります。

給食の人気メニューを家庭用に簡単アレンジ！