

給食だより

2019. 10月号
栄養士 山本紗也



よく噛んでゆっくり食べましょう



「よく噛んでゆっくり食べる」ことは、健康に大きな影響を与えています。噛むことは消化の第一歩。食べ方を間違えると、直接的な事故の原因となります。また、将来の健康リスクを高めることにつながります。毎日の食事で、子どもの「噛む力」を育みましょう。

★「早食い・噛まない」子どもへの不安

子どもが、「早食い・よく噛まない」で困っている保護者の割合は、2～3歳未満で16.3%、3～4歳未満では8.8%、4～5歳未満では7.8%、5歳以上では7.6%となっています。一定の割合で、「上手に食べることができていない！」と不安に感じています。*平成27年乳幼児栄養調査結果より

★よくある子どもの食べ方

※ 詰め込み過ぎ



※ 丸飲み



※ 早食い



※ 口が空いた状態で噛む



★「よく噛む」ことの大切さ

上手に噛むことができないと、誤嚥(ごえん)しやすくなります。誤嚥は命に関わる窒息事故につながる危険性があるので、毎日の食事で「しっかり噛む習慣」を身につけましょう。

また、噛むことは、肥満や糖尿病などの生活習慣病を予防するだけでなく、見た目の印象に影響します。しっかり噛むことで、口の周りの筋肉が発達して表情がよくなります。

そして何よりも、「噛むこと」によって、食べ物を味わうことが大切です。しっかり噛むことによって、食べ物の持つ本来の味を体験することができます。食べることは誰にとっても楽しいこと。将来にわたり、健康に食を楽しむことができることは、子どもたちの幸せにつながります。



★子どもの発達に合わせた支援の方法

機能面からみると、認知機能、補食・咀嚼・嚥下機能が適切に発達し、連動して動くことで、上手に食べることができます。日々の食事では、「食べる機能」、「食事の内容」、「食環境」の3つ全てにアプローチし、支援することが大切です。右のポイントを参考に取り入れてみましょう。

① 目で見て食べ物を認識する



<ポイント>

食事に集中できる環境を作りましょう

- ・テレビを消す
- ・食卓にはおもちゃを持ち込まない



② <補食> 食べ物を唇で、食具から取り込む



<ポイント>

年齢に合った食具を使いましょう

- ・適宜、切った食べ物をフォークで刺す
- ・スプーンに適量をのせて食べる



③ <咀嚼> 唾液と混ぜて食塊をつくる



<ポイント>

発達に合わせて調理しましょう

- ・食べやすい大きさに切る
- ・固いものは、調理でやわらかくする
- ・パラパラするものは、とろみをつける



④ <嚥下> 食道を通過し、胃に送り込まれる



<ポイント>

急がせることなく、ゆったりと見守りましょう

- ・飲み込むことを意識させるような声かけはせず、じっくり待つ



😊 保育園の給食メニュー 😊

参考: わんぱくだより
～おやつ編～

チョコスコーン 作りやすい分量

<材料>

- | | | |
|-------------|------|-----|
| ・ホットケーキミックス | 200g | } A |
| ・牛乳 | 大2 | |
| ・バター | 60g | |
| ・チョコチップ | 適量 | |

<作り方>

- ①溶かしバターにしてからボールにAを入れてよく混ぜる。
- ②生地の高さを1.5cm位に伸ばし、形を整えて180℃のオーブンで10分くらい焼く。

生地の硬さは牛乳で調節して下さい。ココアやチーズなどを入れて違った味も楽しめます🎵