

# 給食だより

2020. 10月号  
栄養士 磯 友紀恵



ゆっくりよく噛んでおいしく食べよう



噛むことは、健康に生きるためにとても大切なことですが、子どもたちの咀嚼・嚥下の機能は、まだ未熟です。歯が生えそろっても噛む力が弱く、なかなか上手に食べることができません。家庭では、焦らずに、子どもの成長に合わせた食事支援をしましょう。

## 噛むことの大切さ

ゆっくりとよく噛むことは、将来の健康につながるだけでなく、様々なメリットがあります。反対に噛むことが苦手だと、誤嚥事故や、好き嫌いの原因になることがあります。

### 噛むメリット

- 味覚が育つ
- 消化をたすける
- 食べ過ぎを防ぐ
- 運動機能の発達(食いしばる力)
- 歯並びをよくする
- 言葉をはっきりとする

### 噛まないデメリット

- のどに食べ物が詰まる
- 口の中に傷ができる
- 魚の骨がささる
- 大きな食べ物が呑み込めない

嫌な体験・苦しい体験が好き嫌いを増やす

## 「上手に噛むことができるか」チェックポイント

前歯で自分に合った一口量をかじりとれていますか？



一口量が多すぎると上手に噛むことができません。

唇が閉じた状態で噛むことができますか？



口を閉じることで、舌を上手に使うことができます。

## 注意が必要な食品

子どもにとって、食べにくい食品は、丸飲みや、好き嫌いの原因になることがあります。適切な食事支援をするために、食品の噛みごたえや誤嚥しやすい食品を知っておきましょう。

噛みごたえ度	食品
1	プリン、じゃがいも(ゆで)、かぼちゃ(ゆで)、絹ごし豆腐
2	バナナ、えだまめ(ゆで)、トマト(生)、たまご焼き
3	ポテトチップス、たら(焼き)、納豆、食パン
4	りんご、こんにゃく、ごぼう(ゆで)、プロセスチーズ
5 以上	ごはん、わかめ、さけ(焼き)、きゅうり(生)、鶏もも(ソテー)、キャベツ(生)

窒息や誤食につながりやすい食品



球状の豆類



球状のミニトマト等



弾力があるかまぼこ等



水分が奪われるパン



こんにゃくゼリー(ミニカップ)

## 調理の工夫

子どもにとって食べにくいものでも、子どもの口のサイズに合わせて切り、かじりとりやすくする等、調理を工夫することでしっかり噛むことができます。



## 食事支援のポイント



### 食べる意欲を育てる

食べたい！という意欲がないと食べ進めることができないことがあります。空腹で食べることができる環境を作りましょう。



### やわらかいものばかり与えない

丸飲みを心配してやわらかいものばかり食べていては、噛む力が育ちません。噛むことに挑戦させましょう。



### 一口ずつ丁寧に噛んで食べる

口に入れた食べ物が完全になくなるまで、次の一口を運ばせないようにすることが大切です。



### 汁で流しこまない

汁と一緒に食べてばかりいると、噛まずに汁で流し込む習慣がついてしまいます。これもまた噛まない原因となります。



### 食事に集中できる環境をつくる

テレビを見たり、近くにおもちゃを置くなどをせず、しっかりと食事に向き合うことができる環境を作りましょう。



### 一緒に食べる

人の手本が必要です。一緒に食事をしながら、よく噛んでいる様子を見せましょう。

参考：わんぱくたより

# 保育園の給食メニュー

～おやつ編～

## スイートポテト

作りやすい分量

### <材料>

- さつまいも 2本
- 牛乳 100cc
- バター 60g
- 卵 1個
- 砂糖 30g

### <作り方>

- ①さつまいもを1cm幅のイチョウ切りにし、鍋でやわらかく茹でる。
- ②芋がやわらかくなったら、ザルにあげボールに移し、マッシャーでつぶします。
- ③②にバター、砂糖を入れ練ります。砂糖が全体に絡まったら卵を入れ、混ぜ牛乳で固さを調整します。
- ④アルミカップに③を入れ、オーブン210℃10分焼きます。焦げ目が付いたら出来上がり。

簡単に出来るので、お家でもお子さんと一緒に作ってみて下さい。