

# 給食だより

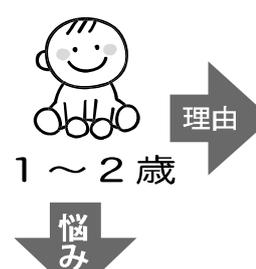
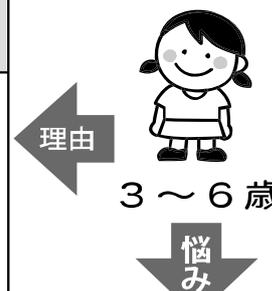
2021.5月号  
管理栄養士 後藤樹里

## よく噛んで食べる力を育てよう

「食べる機能」は、生まれてから学習して獲得する機能です。口腔・咽頭部の形態が著しく成長するのは乳幼児期。この時期に適切な食べ方を学ぶことで、それぞれの食べ物に応じた咀嚼や嚥下ができるようになり、それが、必要な栄養素の摂取につながります。「よく噛んで食べること」の目的は、健康的な食事をおいしく、楽しく、安全に食べること。発達段階を知って、適切な食事支援をしましょう。

### ★「よくある悩み」と「食べる機能」との関連

食べる機能が未発達な子どもに、食事を食べさせることはとても大変なことです。機能の発達には個人差があり、遅く感じたり、停滞しているように見えることもあり、心配は尽きません。食べる機能は、繰り返される食体験の中で育つもの。毎日の食事を「練習の機会」と捉えておおらかな気持ちでサポートしましょう。

 1～2歳 ↓ 悩み	食べる機能との関連								 3～6歳 ↓ 悩み	
	噛む力が弱い	かじり取るのが苦手 （手と口の共同作業）	手づかみ食べが苦手	食具を上手に使えない （口に入れすぎ、入れにくい）	舌の集める力や 頬の力が弱い	一口量が覚え られない	前歯部交換期で、 口唇の閉鎖が困難	6歳臼歯が生え始め、 噛むと痛い		食形態が咀嚼力に 合っていない
飲み込めない										飲み込めない
うまく噛めない チュチュ食べ										飲み込んだ後、噛んだものが歯と唇・頬の間に残る
遊び食べ										遊び食べ
丸飲み										丸飲み
犬食い （姿勢が悪い）										姿勢が悪い
こぼす										
										小食
										偏食
										食べるのが遅い
										食欲がない

参考 「乳幼児の食べる力の発達チャート」（東京都保健所）

## ★「食べる機能」を育てるコツ

### ・あせることなく、ゆっくりすすめる

子どもが上手に食べられないと「栄養が不足するのでは!？」と心配になることもあるでしょう。乳幼児期には、突然、食べることを拒否する時があります。今まで平気だったものを、嫌がって吐き出したり、飲み込まずに口内に溜めたり。そんな時には、無理強いしたり、食べ方に対して「〇〇をしてはいけない」と制止するのは逆効果。少し前の食形態に戻したり、自分で手に持って食べられるものにするなど、あせらず、おらかな気持ちで対応しましょう。

### ★食べる意欲を育てる

毎日の食事を通して、「食べる機能」の発達を促すためには、まず食べてくれることが大前提。そのためには、子どもの「食べたい!」という気持ちを引き出し、食事の時間中、その気持ちを継続させる必要があります。

#### ・自分で食べることができるよう調理を工夫

食材の硬さや大きさの工夫が大切です。

自分でおいしく食べることができれば 自己肯定感アップ! 食事を楽しむことができます。



小さめに切った材料は最後にとろみをつけるなど、食べやすくする工夫を。

#### ・生活のリズムを整える

早寝・早起き! 日中は元気に体を動かしてお腹をすかせることが大切です。



#### ・無理強いをせずに自主性を大切に

せかすことなく、見守ることが大切です。子どもが自分で食べることができるよう、さりげなく支援しましょう。

#### ・楽しい雰囲気の中で食べる

安心できる人と一緒に食べることで、子どもは食事に集中することができます。家族での食事の時間を楽しみましょう。

参考：わんぱくランチ

## 😊 こども園のおやつメニュー 😊

### いちごメロンパン風スコーン

＜材料＞		約 20 個分
ホットケーキミックス	250 g	
砂糖	20 g	
バター	60 g	
卵	2 個	
ストロベリーパウダー	30 g	
グラニュー糖	適宜	

### ＜作り方＞

- ①バターを軟らかくしてから、砂糖を混ぜ合わせてよくこねる。
- ②溶き卵、HM・ストロベリーパウダーをいれる。
- ③よくこねた生地を 20 個分に分け、丸める。
- ④平皿にグラニュー糖を入れ、丸めた生地を片面につけ、その面が上になるようにオーブンシートに並べる。
- ⑤④に包丁で網目状に切り込みを入れる。
- ⑥170℃のオーブンで 10 分くらい焼く。
- ⑦出来上がり!!!

