

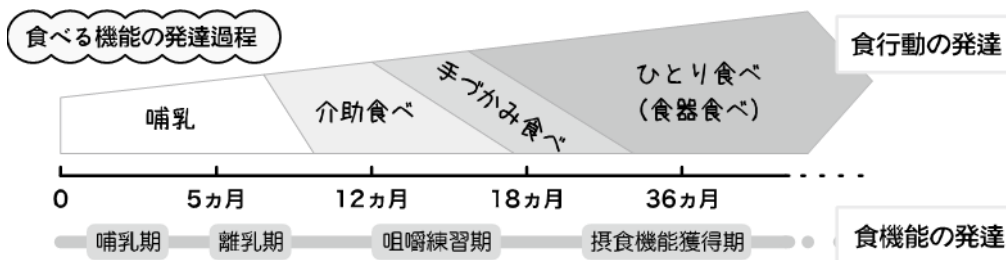
子どもの「食べる機能」を育てよう

「食」は命の源です。乳幼児期は、食べ物を体に取り込むための「食べる機能」の基礎を築く大切な時期です。子どもは、毎日の食事を通して、素材や調理法によって様々に変化する形や食感を体験しながら、安全に味わって食べる「食べ方」を学びます。

家庭では、子どもの「食べる機能」の発育を、ゆったりとした気持ちで支援しましょう。

★乳幼児期は毎日が「食べる練習」

2～5歳児の保護者に「子どもの食事について困っていること」を聞いた調査では、約8割の保護者が何らかの困りごとを抱えています。一番多い悩みが、「食べることに時間がかかる」ということ。また「早食い、よく噛まない」「食べ物を口の中にためる」「食べ物を口から出す」といったこともあります。子どもにとっては、毎日が食べる練習の繰り返し。子どもの成長に合わせた食事の積み重ねが、子どもの食べる機能の発達につながります。



★「機能の発達」と「心の発達」

体の成長とともに歯も生えそろいますが、発育には個人差があります。また、子どもの食欲は大人のように一定ではなく、ムラがあります。無理に食べさせようとしたり、せかしたりするのは逆効果。食事の際には、子どもの「機能の発達」と「心の発達」の両面に配慮しながら、食事を楽しむことが大切です。

機能の発達	心の発達
適量を口の中に取り込むこと、食べ物の形状に合わせて咀嚼すること。また、手指の動きによって、食べ物を手でつかんだり、スプーンや箸などの道具を使って食べることなど、子どもは、毎日の食事で機能を獲得していきます。	手を使って食べたり、においを嗅いだり、五感を使って食事を楽しむことで、心の発達が促されます。また、周りの大人に見守られ、安心や喜びを感じる中で食事をすることで、自信につなげていきます。

★「口の健康」を保つ

「食べる機能」の中心となるのが歯です。口の中は汚れやすく、気がつかない間にむし歯などの病気が進んでいることもあります。口の中をきれいに保つことは、生涯にわたり、健康に過ごすために、重要なことです。

★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「食いたい！」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 😊

手作り蒸しプリン

プリンカップ5個分

<材料>

たまご	M2 個
牛乳	280ml
砂糖	55g
バター	少々
カラメルソース	
砂糖	50g
水	40ml

<作り方>

- ①鍋に牛乳を入れ40℃くらいに温める。
- ②①の鍋に砂糖を入れ溶かす。
- ③卵を溶き、②の鍋に入れよく混ぜる。
- ④こしきでこしてなめらかに。
- ⑤カップの内側にバターを薄く塗り、④の液を流しいれる。
- ⑥蒸し器で20分蒸す。粗熱を取り冷蔵庫へ。
- ⑦カラメルソースをかけて出来上がり！！！！

プラのカップの時はバターなしでもOK

砂糖と水を鍋に入れ、火にかける。プツプツ沸騰してきて色が茶色く変化してくるまで見つめる。茶色くなってきたら素早く少量の水(分量外)を加えて火を止める。