

# 食育だより

令和3年9月 長野市保育・幼稚園課



## よくかんで食べよう

よくかんで食べることは、肥満の予防や、口周りの筋肉の発達、言葉の発音が明確になる、食べ物の消化をよくするなど、子どもたちの成長に欠かせない効果がたくさんあります。口の機能に合わせた食材の形状を経験していくことが必要です。



### ☆食べる力が育つには段階があります

年齢	口の中の様子	どんな時期	ポイント
0歳	7か月頃～  「吸う」から「食べる」へ	<ul style="list-style-type: none"> <li>食べ物を唇で取り込む</li> <li>舌が口の中で上下に動き、舌の上にのった食べ物を上あごに押し付けてつぶす</li> <li>歯ぐきでつぶせるようになる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>舌でつぶせる程度の軟らかさにする</li> <li>食べさせるときはスプーンを口の奥まで入れない(舌の中央に置いてくるイメージ)</li> </ul>
1歳～2歳	1歳頃  1歳6か月頃 	<p>自分で食べる準備をする時期</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>歯ぐきでかみつぶすことを繰り返すことで、発語のための筋肉も発達する</li> </ul> <p>奥歯が生えそろう時期</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>奥歯は生えてくるが、まだ何でもかみつぶすことは難しい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>手づかみ食べは手と口の協調性を育て、手指の動きや握り具合、自分の一口量の加減を覚える</li> <li>加熱された野菜をしっかりとみつぶす</li> <li>野菜や肉の繊維は短く、繊維に対して垂直に切る</li> <li>柔らかくて形のある食材をかみつぶす練習を積み重ねる</li> </ul>
3歳～6歳	3歳頃  6歳頃 	<p>乳歯 20本が生えそろう時期</p> <p>食べる機能の基本がほぼ完成する</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>前歯でかみ切る</li> <li>臼歯ですりつぶす</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>かむ力は体重に比例するため、大人に比べるとかむ力はまだ弱い</li> </ul>



イスに座ったとき足が宙ぶらりんの状態だと姿勢が安定せず、かむ力やかむ面積が低下します。足の底をつけた姿勢が重要です。足がつかない場合は台を置くなどして支えてあげます。

### 《9月の献立紹介》 ゆで豚のごまだれソース

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
豚もも肉 酒 キャベツ きゅうり 人参 【ごまだれ】 しょうゆ 酢 砂糖 しょうが(すりおろし) 練りごま すりごま	200g 大さじ1 150g 100g 20g  大さじ2 小さじ1 小さじ1強 少々 大さじ2 大さじ1	① 酒を加えた湯で豚肉をゆでる。ゆであがったら冷ましておく。 ② キャベツは一口大、きゅうりは千切りにしてさっとゆでて水気をきって冷ます。人参は千切りにしてやわらかくゆでて水気をきって冷ます。 ③ ごまだれの調味料を鍋に入れて火にかけ、よく練りながら、ひと煮立ちさせる。 ④ ①と②を混ぜ、③のごまだれをかける。

