

「食べる機能」に合わせた食事

子どもは、大人が思ったように食事を食べてはくれないものです。特に乳幼児期では、食べる機能が未熟なため、上手に噛んだり、飲み込んだりすることができません。また、偏食やむら食い、小食など、保護者の悩みは尽きません。今回は、ストレスなく食事を楽しむために、「子どもの食べる機能」について学び、子どもの発達を理解しましょう。

★子どもの口の中はどうなっているの？

大人は、食べるために必要な機能を備え、経験を積んでいるため、意識せずとも上手に食べることができます。その一方で、子どもは未熟で経験が少ないため、噛むことが苦手です。子どもたちは、日々「口の中の変化(機能発達)」の影響を受けながら、新しい食べ物に挑戦しています。周囲の大人は、頑張っている子どもをおおらかな気持ちで見守りましょう。



【口の中の変化】

・前歯が生えそろうのは1歳過ぎ

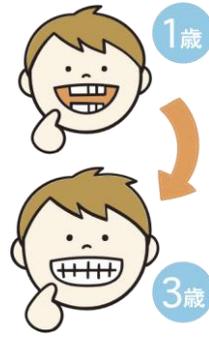
前歯を使って軟固形物を噛みきり、一口量を調整して口に取り込むことができるようになります。

・臼歯が生え始め、上下が噛み合うのは1歳半すぎ

離乳食が終わる時期ですが、奥歯が生えそっていないので、上手に噛むことはできません。

・乳歯が上下生えそろうのは3歳ごろ

生えそった乳歯でよく噛んで、唾液と混ぜ合わせ、味わう準備が整います。



★いつから大人と同じものが食べられるの？

6歳までは、食べる機能の習熟期と捉えて、対応するのがよいでしょう。乳幼児期の食の問題として「偏食」があげられますが、機能発達面からの「食べにくさ」が原因となっていることもあります。歯が生えそろうことで、噛むことができるようになりますが、口に取り込まれた食べ物を、その特徴に合わせて、噛む力や回数などを変えながら、上手にすりつぶす必要があります。これは食経験を重ね獲得できるものです。

調理法による「噛みごたえ」の違い

※育てようかむ力: 柳沢 幸江 少年写真新聞社 発行

- ・カレーライスの具: 「ぶつ切り肉・大きい乱切り野菜」は、「薄切り肉・さいのめ切り野菜」の3倍の噛みごたえ
- ・キャベツ: 「生のキャベツ」は、しっかりと煮た「ポトフの具のキャベツ」の7倍の噛みごたえ
- ・かまぼこ: 普通に切ったかまぼこは、みじん切りにしたかまぼこの2倍の噛みごたえ

★年齢に合わせた工夫をしましょう

・1歳から1歳半は「手づかみ食べ」ができる食事に。

「手づかみ食べ」は、目と手と口の協調運動で摂食機能発達において重要な役割を持っています。目で見て食べ物の大きさや形を確かめ、手でつかむことによって固さや温度を確かめ、口まで運び、口に入れた時の感覚と合わせていきます。

・1歳半から3歳は奥歯を使って噛むことができる食事に。

この時期は、奥歯が生える状態に合わせて、食べ物の固さ、大きさ、粘り気などを工夫する必要があります。子どもが噛まずに丸のみをしていたり、飲み込まずに口に食べ物をためてしまうような時には「まだ早かったな。」と察して、食べやすい形状に変えてあげましょう。

・3歳以降は、噛むことが楽しくなるような食事に。

歯が生えそろって噛むことができるようになっても、噛む力がまだ十分ではなく、たくさんの回数を噛む必要があります。噛み飽きてしまうことがないように、噛むことにより得られる感覚を子どもと一緒に楽しみましょう。



噛んで味を楽しむ

噛みつぶされた食品の香りを感じ取る(戻り香)

噛みつぶす際に出る骨伝導音を楽しむ

★その日の子どもの食べ具合に合わせてみましょう

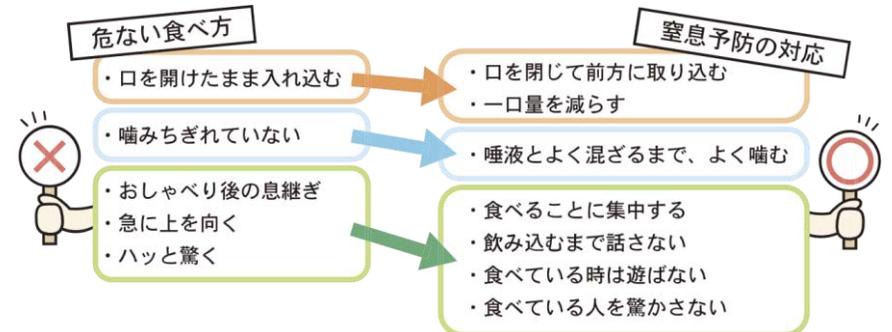
頑張って食事を作ったとしても、必ず子どもが食べてくれるわけではありません。「昨日は食べたのに、どうして今日は食べてくれないの。」と考えると気持ちは焦るばかりです。「出された食事は、残さず食べる。」というのは、もう少し大きくなってからの目標です。

幼児のうちは、子どもと対話しながら、量を加減したり、大きさを変えたりしながら、その日に食べられるものを一口づつ食べ進められるように支援しましょう。

★危ない食べ方と予防法

※乳幼児の食べる機能の気付きと支援: 向井 美恵 医歯薬出版株式会社 発行

乳幼児期には、「安全に食べるための支援」も大切です。



献立表

2022年06月

南行徳せいわ保育園(一般)

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギーたんぱく質脂質食物繊維	日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギーたんぱく質脂質食物繊維
01水	ごはん、鶏のちゃんちゃん焼き風、ゆかりじゃがいも、すまし汁	牛乳、/おやさいせんべい、/米、/鶏もも肉、食塩、キャベツ、にんじん、しいたけ、油、淡色みそ、みりん、砂糖、酒、しょうゆ、/じゃがいも、しそふりかけ、/ほうれんそう(冷凍)、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/牛乳、/ほうれんそう(冷凍)、キャンディーチーズ、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、食塩、牛乳、油、	◎牛乳、◎おやさいせんべい、牛乳、/ほうれんそう蒸しパン	450 19.7 10.9 6.8	17金	ごはん、白身魚のポテトクリーム焼き、大根サラダ、野菜スープ	牛乳、/おこめリング、/米、/たら、食塩、酒、油、じゃがいも、クリームコーン缶、たまねぎ、パセリ粉、/だいたいこん、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、砂糖、すりごま、/たまねぎ、ごまつな、にんじん、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/ホットケーキ粉、牛乳、油、ツナ水煮、たまねぎ、マヨネーズ、パセリ粉、	◎牛乳、◎おこめリング、牛乳、ツナパン	428 18.1 11.8 4.1
02木	ごはん、コーン焼き、ほうれんそうソテー、コンソメスープ	牛乳、/鉄入りきなこフィンガービス、/米、/豚ひき肉、食塩、片栗粉、木綿豆腐、たまねぎ、片栗粉、コーン(冷凍)、油、食塩、油、片栗粉、小麦粉、パセリ粉、/ほうれんそう(冷凍)、にんじん、油、食塩、/木綿豆腐、ごまつな、にんじん、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/ホットケーキ粉、牛乳、マヨネーズ、コーン(冷凍)、キャンディーチーズ、油、	◎牛乳、◎きなこフィンガービス、牛乳、チーズホットケーキ	453 17 15.9 4	18土	ごはん、とりつくね、人参とブロッコリーの甘煮、みそ汁	牛乳、/鉄カル強化ウエハース、/米、/鶏ひき肉、食塩、酒、たまねぎ、にんじん、片栗粉、油、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、片栗粉、/にんじん、ブロッコリー、砂糖、食塩、油、/たまねぎ、にんじん、じゃがいも、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/牛乳、/キャンディーチーズ、/鉄カル強化ウエハース、	◎牛乳、◎ウエハース、牛乳、チーズ、ウエハース	438 19.5 16.3 4.1
03金	ごはん、納豆ボール、じゃが芋きんぴら、みそ汁	牛乳、/おこめリング、/米、/挽きわり納豆、豚ひき肉、ごまつな、たまねぎ、片栗粉、食塩、/じゃがいも、にんじん、油、しょうゆ、砂糖、あおのり、/ほうれんそう(冷凍)、にんじん、だいこん、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/牛乳、/ヨーグルト(無糖)、オレンジ、りんご、砂糖、	◎牛乳、◎おこめリング、牛乳、フルーツヨーグルト	419 17.1 13.9 6.1	20月	ごはん、鮭フライ、キャベツとりんごのサラダ、田舎スープ	牛乳、/タマゴボーロ、/米、/さけ、食塩、小麦粉、水、マヨネーズ、パン粉、油、ケチャップ、/キャベツ、りんご、にんじん、酢、油、食塩、干しぶどう、/鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、トマト、水、洋風だしの素、食塩、パセリ粉、/牛乳、/マカロニ、きな粉、砂糖、食塩、	◎牛乳、◎タマゴボーロ、牛乳、マカロニ、きな粉	452 21 10.9 4.9
04土	チャーハン、ほうれん草のごま和え、中華スープ	牛乳、/鉄カル強化ウエハース、/米、豚ひき肉、酒、コーン(冷凍)、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、食塩、あおのり、/ほうれんそう(冷凍)、にんじん、すりごま、しょうゆ、/カットわかめ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、水、中華だしの素、食塩、ごま油、/牛乳、/キャンディーチーズ、/鉄カル強化ウエハース、	◎牛乳、◎ウエハース、牛乳、チーズ	415 15.9 15.2 4.1	21火	夏野菜カレー、きゅうりとコーンのサラダ、ミルクスープ	牛乳、/ミニどうぶつビスケット、/米、豚ひき肉、かぼちゃ、なす、オクラ、たまねぎ、カレールウ、/きゅうり、コーン(冷凍)、にんじん、酢、油、食塩、/ほうれんそう(冷凍)、にんじん、たまねぎ、水、洋風だしの素、食塩、牛乳、/牛乳、/かぼちゃ、干しぶどう、きな粉、砂糖、食塩、	◎牛乳、◎ミニどうぶつビスケット、牛乳、かぼちゃのきな粉団子	450 15.2 14.5 6.1
06月	鮭の三色丼、大豆とひじきのサラダ、野菜スープ、りんご	牛乳、/タマゴボーロ、/米、さけ、食塩、酒、油、コーン(冷凍)、食塩、ほうれんそう(冷凍)、ごま油、しょうゆ、砂糖、/ゆで大豆、ひじき、しょうゆ、ごま油、きゅうり、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、食塩、油、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、水、洋風だしの素、食塩、/りんご、/牛乳、/じゃがいも、油、食塩、あおのり、	◎牛乳、◎タマゴボーロ、牛乳、青のりポテト	386 17.6 11.5 10.2	22水	ごはん、たらの甘酢あんかけ、みそ汁	牛乳、/おやさいせんべい、/米、/たら、片栗粉、油、たまねぎ、にんじん、しいたけ、万能ねぎ、油、水、洋風だしの素、しょうゆ、ケチャップ、砂糖、酢、片栗粉、/木綿豆腐、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/牛乳、/りんご、ごまつな、バター、砂糖、	◎牛乳、◎おやさいせんべい、牛乳、ごま芋とりんごの甘煮	422 16.6 10 3.8
07火	ごはん、マーボー豆腐、ほうれん草のナムル、中華スープ	牛乳、/ミニどうぶつビスケット、/米、/木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、しょうが、ごま油、しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、酒、水、片栗粉、/ほうれんそう(冷凍)、もやし、にんじん、コーン(冷凍)、ごま油、ごま、食塩、/カットわかめ、ねぎ、にんじん、水、食塩、中華だしの素、ごま油、牛乳、/ごまつな、油、水、砂糖、しょうゆ、黒ごま、	◎牛乳、◎ミニどうぶつビスケット、牛乳、大学芋	447 15.7 12.5 4.5	23木	ごはん、タンダーリーチキン、ほうれん草の磯あえ、ちんげんさいのスープ	牛乳、/鉄入りきなこフィンガービス、/米、/鶏もも肉、食塩、しょうゆ、カレー粉、ヨーグルト(無糖)、/ほうれんそう(冷凍)、はくさい、焼きのり、しょうゆ、/チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、黒ごま、油、	◎牛乳、◎きなこフィンガービス、牛乳、ごまドーナツ	385 18.6 10.8 2.8
08水	ごはん、凍り豆腐と鶏肉の煮物、ほうれん草の納豆あえ、みそ汁	牛乳、/おやさいせんべい、/米、/鶏もも肉、凍り豆腐、じゃがいも、にんじん、しめじ、いんげん、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、/ほうれんそう(冷凍)、挽きわり納豆、しょうゆ、/たまねぎ、にんじん、にら、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/牛乳、/ゆで大豆、キャンディーチーズ、小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、砂糖、油、	◎牛乳、◎おやさいせんべい、牛乳、大豆蒸しパン	487 23.8 13.6 7.8	24金	食パン、ポークビーンズ、野菜スープ、オレンジ	牛乳、/おこめリング、/食パン、/豚ひき肉、酒、ゆで大豆、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ホールマト缶詰、ケチャップ、砂糖、洋風だしの素、水、食塩、パセリ粉、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、水、洋風だしの素、食塩、/オレンジ、/牛乳、/米、鶏ひき肉、酒、砂糖、しょうゆ、みりん、あおのり、	◎牛乳、◎おこめリング、牛乳、とりそばごはん	476 19.7 13.3 8
09木	ごはん、豆腐バーグのあんかけ、もやしとピーマンの和え物、みそ汁	牛乳、/鉄入りきなこフィンガービス、/米、/鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、パン粉、牛乳、卵、しょうゆ、食塩、油、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、片栗粉、/もやし、ピーマン、にんじん、砂糖、酢、しょうゆ、油、/ごまつな、にんじん、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/牛乳、/かぼちゃ、水、粉かんでん、砂糖、牛乳、	◎牛乳、◎きなこフィンガービス、牛乳、かぼちゃかん	393 16 11.4 3.8	25土	ごはん、かぼちゃのそぼろあんかけ、ブロッコリーのマヨネーズあえ、みそ汁	牛乳、/ビスコ、/米、/かぼちゃ、鶏ひき肉、油、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、しょうゆ、みりん、水、片栗粉、/ブロッコリー、にんじん、食塩、コーン(冷凍)、マヨネーズ、/じゃがいも、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/牛乳、/キャンディーチーズ、/ビスコ、	◎牛乳、◎ビスコ、牛乳、チーズ、ビスコ	444 16 14.5 6.1
10金	ミートスパゲティ、マゼドアンサラダ、コンソメスープ、パナナ	牛乳、/おこめリング、/マカロニスパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ケチャップ、砂糖、しょうゆ、食塩、水、小麦粉、パセリ粉、/じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、マヨネーズ、食塩、/ほうれんそう(冷凍)、たまねぎ、木綿豆腐、水、洋風だしの素、食塩、/パナナ、/牛乳、/米、挽きわり納豆、しょうゆ、	◎牛乳、◎おこめリング、牛乳、納豆ごはん	521 19.8 15 7.9	27月	ごはん、オーロラチキン、野菜スープ	牛乳、/タマゴボーロ、/米、/鶏もも肉、酒、食塩、小麦粉、片栗粉、じゃがいも、油、にんじん、ピーマン、ケチャップ、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/りんご、砂糖、ヨーグルト(無糖)、砂糖、	◎牛乳、◎タマゴボーロ、牛乳、りんごのコンポート	365 15.7 9.3 4.7
11土	ピピンバ、ポテトサラダ、わかめスープ	牛乳、/ビスコ、/米、豚ひき肉、砂糖、しょうゆ、酒、しょうが、もやし、にんじん、水、食塩、ごま油、ほうれんそう(冷凍)、しょうゆ、ごま油、ごま、/じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、食塩、/コーン(冷凍)、たまねぎ、カットわかめ、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/キャンディーチーズ、/ビスコ、	◎牛乳、◎ビスコ、牛乳、チーズ、ビスコ	427 15.6 15.8 5.3	28火	ごはん、ポークチャップ、キャベツのごま和え、コンソメスープ	牛乳、/ミニどうぶつビスケット、/米、/豚肉(肩ロース)、食塩、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、水、/キャベツ、にんじん、ごま、酢、砂糖、しょうゆ、/木綿豆腐、ごまつな、にんじん、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/パナナ、ヨーグルト(無糖)、はちみつ、	◎牛乳、◎ミニどうぶつビスケット、牛乳、パナナヨーグルト	449 18.6 16.8 2.2
13月	ごはん、さけのムニエル、粉ふき芋、人参の甘煮、野菜スープ	牛乳、/タマゴボーロ、/米、/さけ、食塩、小麦粉、バター、/油、/じゃがいも、あおのり、食塩、/にんじん、砂糖、食塩、バター、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、食塩、油、牛乳、ココア(ビュアココア)、	◎牛乳、◎タマゴボーロ、牛乳、ココアクッキー	289 17.2 10 4.6	29水	わかめ御飯、凍り豆腐のクリーム煮、きゅうりのゆかりあえ	牛乳、/おやさいせんべい、/米、炊き込みわかめ、/凍り豆腐、鶏ひき肉、チンゲンサイ、しめじ、たまねぎ、コーン(冷凍)、バター、水、洋風だしの素、牛乳、食塩、片栗粉、/きゅうり、しそふりかけ、/牛乳、/干しぶどう、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、食塩、牛乳、油、	◎牛乳、◎おやさいせんべい、牛乳、レーズン蒸しパン	482 17.8 15.8 2.7
14火	ごはん、じゃがそばろ、野菜の塩ごま和え、ちんげんさいスープ	牛乳、/ミニどうぶつビスケット、/米、/じゃがいも、油、食塩、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、水、しょうゆ、砂糖、片栗粉、/キャベツ、ほうれんそう(冷凍)、食塩、すりごま、ごま油、/チンゲンサイ、たまねぎ、木綿豆腐、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/パナナ、マヨネーズ、牛乳、小麦粉、油、	◎牛乳、◎ミニどうぶつビスケット、牛乳、パナナのフリッター	440 14.1 12.3 6.3	30木	ごはん、さけのパン粉焼き、コールスローサラダ、豆腐スープ	牛乳、/鉄入りきなこフィンガービス、/米、/さけ、酒、食塩、マヨネーズ、パン粉、粉チーズ、パセリ粉、油、/キャベツ、にんじん、食塩、砂糖、酢、マヨネーズ、/木綿豆腐、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/パナナ、おから、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、油、	◎牛乳、◎きなこフィンガービス、牛乳、おからパナナドーナツ	439 20 14.6 3.6
15水	ごはん、松風焼き、ほうれん草とツナのおすまし	牛乳、/おやさいせんべい、/米、/鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、片栗粉、米みそ(淡色辛みそ)、みりん、酒、ごま、/ほうれんそう(冷凍)、にんじん、ツナ油漬缶、しょうゆ、/かぼちゃ、たまねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/牛乳、/じゃがいも、食塩、片栗粉、油、しょうゆ、あおのり、	◎牛乳、◎おやさいせんべい、牛乳、芋もち	398 16.6 6.9	平均栄養価:エネルギー437kcal/たんぱく質17.6g/脂質13.1g/食物繊維5.2g/食塩相当量1.4g ※献立に記載されている食材には献立や食材は事情により変更する可能性もあります。				
16木	ごはん、豚肉のすき焼き風煮物、みそ汁、パナナ	牛乳、/鉄入りきなこフィンガービス、/米、/豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、しょうゆ、砂糖、みりん、かつおだし汁、/もやし、たまねぎ、万能ねぎ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/パナナ、/牛乳、/ごまつな、油、水、小麦粉、ベーキングパウダー、	◎牛乳、◎きなこフィンガービス、牛乳、おひいもソフトクッキー	494 16 13.7 4.1	<p>＜今月のピックアップ初めて食材(今年度初使用)＞レーズン・凍り豆腐・ひじき・寒天</p> <p>凍り豆腐は別名:高野豆腐ともいわれ、現代人の食生活で不足しがちな、たんぱく質とカルシウムが豊富に含まれる食品です!</p> <p>ピックアップしたものの以外にも今年度初めて使用する食材があります。未使用食材は保護者の方で確認し、給食での提供が始まる前に必ずご家庭で複数回試し、安全に食べられることを確認してください。</p> <p>摂取に不安がある食材がある場合には、早めにお知らせください。</p>				