

「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

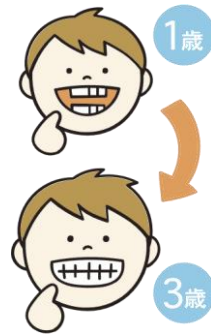
前歯を使って軟固形物を噛みきり、一口量を調整して口に取り込むことができるようになります。

・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

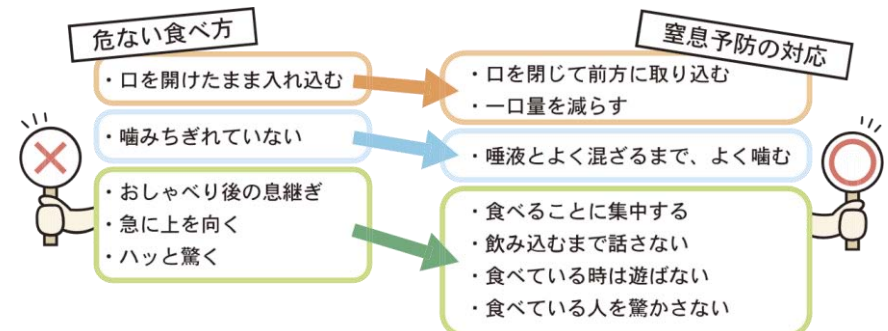
頑張って食事を作ったとしても、必ず子どもが食べてくれるわけではありません。「昨日は食べたのに、どうして今日は食べてくれないの。」と考えると気持ちは焦るばかりです。「出された食事は、残さず食べる。」というのは、もう少し大きくなってからの目標です。

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

南行徳せいわ保育園

月	日	給食	3色食品群				1～2歳児		アレルギー 乳・卵・小麦・落花生・そば・大豆・そば(そば)
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3色食品群以外の使用食材	午前おやつ	午後おやつ	
6月	1木	中華風冷やしソーメン じゃが芋のごまがらめ フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・ご飯 じゃが芋・ソーメン マヨドレ・砂糖・片 栗粉・油	チーズ・ツナフレ ク缶・牛乳・鶏肉	インゲン・オレンジ きゅうり・人参	ふりかけ・みりん風 調味料・酒・出し 汁・醤油・酢・水	牛乳 478 kcal 20.6 g 15.0 g 68.8 g 1.2 g	乳・小麦	
2金	2	ご飯 照り焼きチキンとなすのみそグラタン風 かぼちゃのおかかサラダ スープ(ごぼう・長ねぎ)	ご飯・バター・パン 粉・砂糖・小麦粉・ 油	花かつお・牛乳・鶏 肉・豆乳・豚肉・粉 豆腐・味噌	かぼちゃ・コーン・ ごぼう・なす・パセ リ・玉ねぎ・人参・水 菜・長ねぎ	みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤油・ 酢・水・精製塩	牛乳 530 kcal 23.7 g 18.9 g 70.3 g 1.2 g	乳・小麦	
3土	3	チャーハン ほうれん草サラダ 中華スープ	ご飯・砂糖・油・ビス コ	牛乳・鶏肉・チーズ	ほうれん草・玉ね ぎ・人参・わかめ・グ リンピース	中華だし・醤油・ 水・精製塩	牛乳 476 kcal 22.0 g 15.6 g 65.9 g 1.0 g	乳・小麦	
5月	5	ご飯 カラスカレイの照り焼き、添野菜 豚肉のひじき煮 みそ汁(大根・焼ふ) フルーツ(オレンジ)	ご・ソフトな塩せん バター・砂糖・小麦 粉・焼ふ・油	カラスカレイ・牛乳・ 豆乳・豚肉・味噌・ 油揚げ・冷蔵ベ ビーチーズCa+Fe	オレンジ・かぼ ちゃ・キャベツ・ひじ き・人参・大根	みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤油・ 精製塩	牛乳 511 kcal 21.4 g 21.3 g 63.6 g 1.5 g	乳・小麦	
6火	6	スパゲティナポリタン さつまいもサラダ スープ(チンゲン菜・人参)	さつま芋・スパゲッ ティ・砂糖・米粉・油	牛乳・鶏肉	コーン・チンゲン 菜・パイナップル 缶・ピーマン・玉ね ぎ・人参	ウスターソース・ケ チャップ・ベーキン グパウダー・出し 汁・醤油・酢・水・精 製塩	牛乳 493 kcal 16.3 g 14.6 g 76.3 g 1.3 g	乳・小麦	
7水	イ ベ ン ト 献 立	焼き鳥丼 かみかみサラダ みそ汁(じゃが芋・わかめ) フルーツ(黄桃缶)	ごま・ご飯・マヨド レ・砂糖・油・じゃが 芋・ホットケーキ粉	牛乳・鶏肉・ゆで大 豆・味噌	長ねぎ・ごぼう・に んじん・ひじき・り ・黄桃缶	酒・みりん風調味 料・出し汁・醤油・ 水・酢・精製塩・コ コア	牛乳 467 kcal 22.9 g 11.1 g 72.8 g 1.3 g	乳・小麦	
8木	8	ボークカレーライス キャベツのツナサラダ スープ(豆腐・長ねぎ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・砂 糖・小麦粉・油	きな粉・ツナフレ ク缶・牛乳・豆乳・ 豆腐・豚肉	オレンジ・キャベツ・ きゅうり・玉ねぎ・人 参・長ねぎ	SBカレーの王子さ ま顆粒・ベーキン グパウダー・酒・出し 汁・醤油・酢・水・精 製塩	牛乳 513 kcal 22.2 g 16.9 g 73.1 g 1.6 g	乳・小麦	
9金	9	ご飯 助宗タラの磯辺焼き、添野菜 トマトと小松菜のサラダ 具だくさん汁(鶏肉・なす・ごぼう) フルーツ(バナナ)	ご飯・さつま芋・砂 糖・小麦粉・油	スケソウタラ・牛乳・ 鶏肉・味噌	あおさ粉・ごぼう・ト マト・なす・バナナ ・寒天・小松菜・白 菜・白桃缶	出し汁・醤油・酢・ 水・精製塩	牛乳 477 kcal 18.0 g 12.5 g 77.2 g 0.8 g	乳・小麦	
10土	10	鮭の三色丼 野菜の和え物 コンソメスープ	ご飯・砂糖・ビスコ	牛乳・鮭・チーズ	玉ねぎ・人参・ブ ロccoli・ほうれん そう・コーン	醤油・酢・精製塩	牛乳 518 kcal 20.8 g 19.5 g 68.8 g 1.7 g	乳・小麦	
12月	12	ご飯 豚肉の玉ねぎソース、添野菜 きゅうりと人参の胡麻和え みそ汁(豆腐・チンゲン菜)	ごま・ごま油・ご飯 砂糖・片栗粉・油	牛乳・豆腐・豚肉・ 味噌	かぼちゃ・きゅうり ・チンゲン菜・トマト ・パイナップル缶・玉 ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・ 酢・水	牛乳 430 kcal 17.5 g 13.9 g 64.2 g 0.9 g	乳・小麦	
13火	13	ご飯 鮭のあまから煮、添野菜 鶏肉と野菜の塩炒め みそ汁(さつま芋・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・さつま 芋・マカロニ・砂糖・ 片栗粉・油	牛乳・鶏肉・鮭・味 噌・油揚げ	オレンジ・パセリ・玉 ねぎ・人参・白菜	ウスターソース・ケ チャップ・みりん風 調味料・酒・出し 汁・醤油・精製塩	牛乳 496 kcal 23.0 g 14.5 g 69.5 g 1.1 g	乳・小麦	
14水	14	納豆ごはん 豚肉のねぎ生姜炒め 夏野菜サラダ みそ汁(キャベツ・もやし)	イチゴジャム・ご飯 砂糖・小麦粉・油	ヨーグルト・牛乳・豚 肉・納豆・味噌	キャベツ・スナップ エンドウ・トマト・パ プリカ・もやし・玉 ねぎ・人参・生姜・万 能ねぎ	ベーキングパウ ダー・みりん風調味 料・酒・出し汁・醬 油・酢・精製塩	牛乳 489 kcal 20.1 g 15.4 g 72.2 g 1.2 g	乳・小麦	
15木	15	中華風冷やしソーメン じゃが芋のごまがらめ フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・ご飯 じゃが芋・ソーメン マヨドレ・砂糖・片 栗粉・油	チーズ・ツナフレ ク缶・牛乳・鶏肉	インゲン・オレンジ きゅうり・人参	ふりかけ・みりん風 調味料・酒・出し 汁・醤油・酢・水	牛乳 481 kcal 20.7 g 15.0 g 69.7 g 1.3 g	乳・小麦	
年齢	給与栄養目標量		当月平均給与栄養量				エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分		
1～2	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満		492 20.8 15.8 70.2 1.2				エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分		

食べ物は良く噛んで食べましょう。
良く噛むことで、虫歯予防や消化
の負担が減り、お腹に良いと言わ
れています。

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分かりやすくする為の目安です。3色食品群に分類されない食材は、「3色食品群以外の使用食材」に記載しております。
※調味料のアレルギー表示は弊社でお届けしたものに限りです。また、コンタム等のアレルギーの詳細は「予定献立表」でご確認下さい。
※都合により、献立を変更する場合がございます。
※1～2歳児の栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつのご合計栄養価になります。