

6月給食だより

2022年6月号 ～ふじみ保育園～

「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。

★子どもの口の中はどうなっているの？

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。



★いつから大人と同じものが食べられるの？

6歳までは、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。

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: 「骨付き肉・大きめの乱切り(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、目で見え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、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。

歯が生えそろう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。



★その日の子どもの食べ具合に合わせてみよう

「昨日は食べたのに、今日は何故食べないの？」と考えると、気持ちは焦るばかりです。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。

★頑張り過ぎず、早く食事をしましょう

子どもが食べてくれないと「栄養的には大丈夫？」と心配になってしまうこともあるでしょう。そのような時には、料理を細かく刻んで、子どもが食べ慣れている味でまとめてしまうのも、ひとつの手段です。味が混じることで、食材特有の味が薄まります。

★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。

