

よく噛んで食べる力を育てよう

「食べる機能」は、生まれてから学習して獲得する機能です。口腔・咽頭部の形態が著しく成長するのは乳幼児期。この時期に適切な食べ方を学ぶことで、それぞれの食べ物に応じた咀嚼や嚥下ができるようになり、それが、必要な栄養素の摂取につながります。「よく噛んで食べること」の目的は、健康的な食事をおいしく、楽しく、安全に食べること。発達段階を知って、適切な食事支援をしましょう。

★「よくある悩み」と「食べる機能」との関係

食べる機能が未発達な子どもに、食事を食べさせることはとても大変なことです。機能の発達には個人差があり、遅く感じたり、停滞しているように見えることもあり、心配は尽きません。食べる機能は、繰り返される食体験の中で育つもの。毎日の食事を「練習の機会」と捉えておおらかな気持ちでサポートしましょう。

★「食べる機能」を育てるコツ

・あせることなく、ゆっくりすすめる

子どもが上手に食べられないと「栄養が不足するのは!?」と心配になることもあるでしょう。乳幼児期には、突然、食べることを拒否する時があります。今まで平気だったものを、嫌がって吐き出したり、飲み込まずに口内に溜めたり。そんな時には、無理強いしたり、食べ方に対して「〇〇をしてはいけない」と制止するのは逆効果。少し前の食形態に戻したり、自分で手に持って食べられるものにするなど、あせらず、おおらかな気持ちで対応しましょう。

・食具の使用は、急がない

一口量が覚えられないまでは「手づかみ食べ」を続け、スプーン、フォーク、お箸へと進みます。食具の進み具合も、咀嚼・嚥下機能と同様に、個人差があります。食具を上手に使うことができず、食べることに集中できないこともあります。食具の使用は急ぎ過ぎず、楽しく食べることを優先しましょう。

・子どもにとって食べやすい形態に調理する

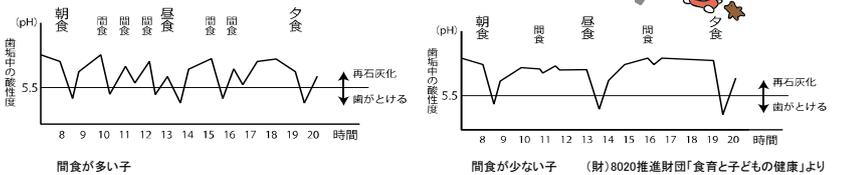
子どもの発達に合わせて、子どもの一口量に合わせた調理をしたり、一口量を前歯でかじり取るように調理しましょう。また、子どもが「口を閉じて咀嚼ができる形」に調理することが大切です。口の中でまとまりにくい料理は、水分を足してやわらかくしたり、とろみをつけたり、食べやすい料理に混ぜるなどしましょう。

・生活リズムを整える

乳幼児期は、体をたくさん動かし、食事・睡眠のリズムを整えることが大切です。食べる機能に問題がなくても、甘いお菓子や飲み物で満腹になり食事に興味を持てなくなったり、睡眠リズムが崩れ、機嫌が悪くて、食べられなくなることもあります。

・歯の健康を保つ

虫歯は、子どもの食べる機能の発達を阻害する要因のひとつです。食後の歯磨きをしっかり行い、甘い食べ物に注意しましょう。また、喫食回数が多い程、歯垢中の酸性度が高くなり、虫歯が誘発されやすいため、時間を決めて食事をとることも大切です。



・自分でできた！を大切に

上手に食べることができた時に褒めてあげると、「自分ができる」と子どものやる気アップにつながり、意欲的に食事を楽しむことができるようになります。

・周囲の大人が食事を楽しんでいる姿を見せる

子どもと一緒に食事をする時、「自分はいつ食べた？」といった感じで食事を終えてしまいがちですが、大人が心から食事を味わって食べる姿を見せることは、子どもに良い影響を与えます。子どもはとっても真似上手！大人の食べる姿から、正しい食べ方を学びます。大人自身が、五感を働かせて食べることを楽しみましょう。



理由	食べる機能との関連										理由	
	かじり取るのが苦手 噛む力が弱い	手づかみ食べが苦手 （口の中に入れてはいいけど、口の中に入れてはいいけど、口の中に入れてはいいけど）	食卓を上手に使えない （口の中に入れてはいいけど、口の中に入れてはいいけど、口の中に入れてはいいけど）	舌の集める力や 頬の力が弱い	一口量が覚え られない	前歯部咬合期で、 口唇の閉鎖が困難	6歳臼歯が生え始め、 噛むと痛い	食形態が咀嚼力に 合っていない	飲み込み	飲み込み		飲み込み
1～2歳 ↓ 悩み	飲み込めない	飲み込めない	飲み込めない	飲み込めない	飲み込めない	飲み込めない	飲み込めない	飲み込めない	飲み込めない	飲み込めない	飲み込めない	3～6歳 ↓ 悩み
	うまく噛めない チュチュ食べ	うまく噛めない	うまく噛めない	うまく噛めない	うまく噛めない	うまく噛めない	うまく噛めない	うまく噛めない	うまく噛めない	うまく噛めない	うまく噛めない	飲み込んだ後、噛んだものが歯と舌・頬の間に残る
	遊び食べ	遊び食べ	遊び食べ	遊び食べ	遊び食べ	遊び食べ	遊び食べ	遊び食べ	遊び食べ	遊び食べ	遊び食べ	遊び食べ
	丸飲み （姿勢が悪い）	丸飲み	丸飲み	丸飲み	丸飲み	丸飲み	丸飲み	丸飲み	丸飲み	丸飲み	丸飲み	丸飲み
	こぼす	こぼす	こぼす	こぼす	こぼす	こぼす	こぼす	こぼす	こぼす	こぼす	こぼす	姿勢が悪い
												小食
												偏食
												食べるが遅い
												食欲がない

参考 「乳幼児の食べる力の発達チャート」 (東京都保健局)

★完全給食の日

麺の日：6/8（水）

お誕生会：6/17（金）

★毎月19日は涌谷町「食育の日」

《お昼》

- 鮭のちらし寿司（チューリップ）
- 鶏肉のマーマレード焼き
- リーフレタス
- 春雨スープ
- ミニゼリー

《おやつ》

- 牛乳
- バナナパフェ

