

秋が深まり、過ごしやすい季節となりました。朝晩と日中の気温差が大きいこの時期は、体調を崩しやすい季節でもあります。生活リズムをととのえて、体調管理をしっかり行いましょう。

元気な体を作るために重要なのは、食べること。今月のパクパクだよりは、食べるために大切な「噛む」ことについてのお話です。



噛むことの効果

噛むことにはたくさんの利点があり、子どもの心身の発達に大きく影響します。噛む力は、離乳食や幼児食を通し、食経験を重ねることにより身についてきます。噛むことの大切さを見直し、噛む力を育てるための工夫をしていきましょう。

- ① 唾液がたくさん出る
口の中をきれいにして、虫歯や歯周病を防ぎます。
- ② 味覚が発達する
薄味でも食べ物本来の味がよくわかり、よりおいしく感じるようになります。
- ③ 脳の活性化
脳を刺激し、血流が良くなるため、頭の働きが良くなります。
- ④ 発音がハッキリする
口の周りの筋肉が発達するため、発音がハッキリします。
- ⑤ 胃腸の働きを助ける
唾液や消化液の分泌が増え、食べ物が小さくなり、消化を助けます。

年齢に応じたポイント

幼児期は歯の生え方などに個人差があり、上手に噛めないこともあります。年齢に応じた工夫をしましょう。

食事環境も整えよう

◆1~2歳ごろ

奥歯の噛む面が小さく、噛む力もまだ弱い時期です。うまく噛むことができず、口から出すこともあります。細かく刻んだ食材は、丸のみしてしまうこともあります。

○噛みにくいもの→繊維があるもの、弾力があるもの（葉物野菜、生野菜、薄切り肉など）

食べ物の固さや大きさ、切り方を変え、「もぐもぐ」と歯ぐきで噛むことを促しましょう。手づかみ食べも効果的です。

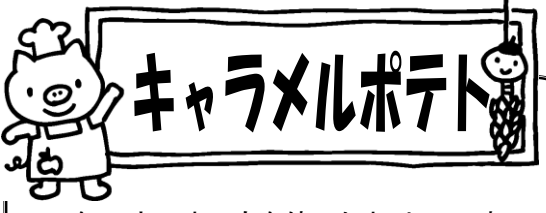
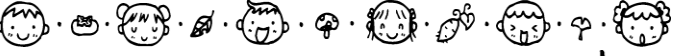
◆3~5歳ごろ

徐々に大人と同じような食事に近づきますが、しっかり噛んですりつぶしができるようになるまでは、調理形態に注意します。

○かたさの目安→大人より少し柔らかいもので、食材の大きさは大小混ぜてみましょう。

食材の大きさや食感を変えて、噛む練習をしましょう（薄切り→乱切りなど）。噛み応えのある食材も少しずつ取り入れます。

- ★正しい姿勢で食べよう
足がしっかり床につくと、姿勢が安定します。足が床につかない場合は、足台を使いましょう。
- ★お茶は食後に飲もう
しっかり噛めばたくさん唾液が出て、スムーズに食べ物を飲み込めます。お茶で食べ物を流し込まないようにしましょう。
- ★大人と一緒に食事しよう
大人がよくかんで食べる姿を見せることや、よく噛むように声を掛けることが大切です。
- ★空腹感も大切に！
おやつを食べすぎなどは、食欲減退の原因になります。



旬のさつまいもを使ったおやつです。切る大きさや形が変わると、食感も変わってきます。お子さんに合わせていろいろ試してみてくださいね！

材料（4人分）と作り方

さつまいも	240g
油	適量
グラニュー糖	8g
バター	12g

※幼児の分量を記載しています。

- さつまいもは1.5cmのサイコロ型に切り、水にさらす。
- さつまいもの水気を切り、油で揚げる。
- バターを熱し、砂糖を入れて軽く混ぜる。
- 砂糖がバターになじんだらさつまいもを加え、手早く全体にからめ風味をつける。

豊橋市役所 保育課 51-2316