



パクパクだより



明照保育園

朝晩冷え込み、温かい食事が特においしく感じる季節となりました。朝ごはんは雑炊やリゾット、おにぎりと具沢山みそ汁やパンとポタージュの献立などはいかがでしょう？1日のはじめに、しっかりと朝ごはんを食べることで、身体が目覚め元気に活動することができます。朝ごはんを食べて、寒い季節も元気に過ごしましょう。

「噛む力」について

生まれたばかりの赤ちゃんは、母乳や育児用ミルクから栄養をとります。赤ちゃんは成長とともに、母乳や育児用ミルクだけでは栄養が足らなくなるため、食べ物から栄養をとることが必要です。食べ物を噛んで飲み込むという能力は、人が生まれながら持っているものではなく、離乳食など、成長とともに適した食事を食べるなかで、身に付けられるものです。噛むことが苦手な場合は、柔らかい食事を好む傾向にあるようです。柔らかい食事は高脂肪・高カロリーなものが多く、肥満につながる懸念があります。ほかに、食べこぼしが多くなり、十分な栄養素が摂取できないことも心配されます。

お子さんがしっかり噛むことができるように、また、食べ物を噛みちぎることやかぶりつくことが上手にできるように、日々の食生活のなかで「噛む力」を鍛えていきたいですね。

今月のパクパクだよりは、成長に応じた「噛む力」をつけるポイントについてご紹介いたします。

離乳期

生後5~6ヶ月頃、お子さんの成長の様子をみて、離乳食をスタートさせましょう。おかゆのペーストから始めて、離乳食の進み具合によって食材の形態を変え、食材の幅を広げていきます。

唇を使って、お子さん自らがスプーンから食べ物を取り込むことができるように、離乳食を与える際はスプーンを水平に下唇にのせ、上唇が閉じるのを待ちましょう。

1歳前後のお子さんは、柔らかめのもの(茹でたスティック野菜など)を前歯でかじり取る経験が、一口量を覚えることやよく噛むことにつながります。

食べ物を食べているときは唇をとじてそしゃくをしたほうがよく噛むことができます。食べているときのお子さんの口の動きを見てあげてください。

幼児期

離乳の完了は、母乳や育児用ミルクをやめたときではなく、食事だけで必要な栄養をとれるようになったタイミングを言います。離乳が完了しても、すぐに大人と同じものが食べられるわけではありません。乳歯が生え揃うまでは十分に噛むことが難しく、お子さんに合った硬さの食事が必要です。噛めない硬さの食材や噛みにくい食材は、噛まずに飲み込むことを助長させたり、苦手意識を持たせてしまう可能性があります。乳歯が生え揃う3歳頃までは食材の硬さなどに気をつけてあげましょう。

手づかみ食べをしたい時期は、一口サイズの食事を用意してあげるとよいですが、年齢とともに、自分でかじり取る力をつけるために、お子さんの年齢に応じて、食材の大きさを変えてあげましょう。また、「カミカミしようね」「よく噛むとどんな味がするかな？」など、そしゃくを促す声かけをしながら楽しく食事をすることも大切です。



《4人分の分量と切り方》

豚もも肉	80g	しょうゆ	12g
油	4g	さとう	8g
切り干し大根	30g	みりん	8g
人参	40g	白ごま	2g
糸こんにゃく	40g	ごま油	少々
揚げはん	40g		
グリーンピース	8g		

※幼児の分量です。

1. 切り干し大根は温湯で戻して食べやすい大きさに切り、下茹でする。人参は干切りにする。糸こんにゃくは湯通ししてざく切りにする。揚げはんは短冊切りにする。
2. 油を熱し、豚肉を炒める。人参、切り干し大根、糸こんにゃく、揚げはんを加え、炒める。
3. 調味料を加える。
4. 下茹でしたグリーンピースと白ごまを加え、ごま油で香りづけする。

今回ご紹介した切り干し大根のきんぴらは、調理員さんからアイデアをいただいた新メニューです。切り干し大根は茹で方で硬さを調整できます。お子さんに無理のない、しっかりとよく噛める硬さに仕上げることで、噛む力を育てる料理になります。ぜひお試しください。

豊橋市こども未来部保育課 松井

