しょくいくだより



Vol.1 令和2年10·11月号 (隔月発行)



日野市ホームページ 「乳幼児のための食育」 もご覧ください

かむ力を育てる

「よくかんで食べる」ことは、肥満予防や虫歯予防、脳の発達のために大切です。 かむ力を育てて、食事をおいしく食べられるようにしましょう

1~2歳頃

1歳半から2歳頃になると、奥歯が生え始め、かむ力が少しずつ強くなります。 お子さんの発達に合わせた大きさ・固さの食べ物で食べる経験を増やしていきましょう。

歯の生え方と食べる様子

上下の前歯が 4本ずつ生える

第一乳臼歯(最初の奥歯) が生え始める

第一乳臼歯が上下でかみ合うようになる

第二乳臼歯が生え始める

1歳頃



前歯で食べ物をかみとり、一口量を覚えていきます。 奥歯でかんだり、すりつぶす必要のあるものは まだ上手に食べられません。



1歳半頃



ᆲ



3歳頃

奥歯のかむ面が小さいので、 かめてもすりつぶしは上手にできません。

奥歯でのかみ合わせが安定します。 こすり合わせてつぶすことができるので、 大人に近い食事をすることができます。



乳歯が生えそろう

※乳歯の生える時期と順番には個人差があります。

1~2歳児の食べにくい食品とその対応例

1~2歳児は乳歯が生えそろっていないため、食べにくい食品があります。 もしかすると、お子さんが食べない理由は「嫌い」だからではなく、「食べにくい」ことが原因かもしれません。 以下のような食品が苦手な場合は、調理の工夫をしてみましょう。

豆、トマト

皮が口の中に残るので、皮を取り除いて食べやすくしてみましょう。

ひき肉 ブロッコリー

口の中でパラパラと散らばるのことが苦手なお子さんもいます。とろみをつけてみましょう。

わかめ レタス

ペラペラしているので、お子さんにとってはかみ切りにくい食品です。 加熱して刻んでみましょう。

パン、ゆで卵 さつまいも

だ液を吸うため、口の中でモソモソし、食べにくくなります。 水分を加えて食べやすくしてみましょう。

薄切り肉

繊維がかみつぶせず、いつまでも口に残りやすいです。 たたいたり、切ったりしてみましょう。 また、しゃぶしゃぶ用の肉を使うと食べやすくなります。

※かまぼこ・こんにゃく・いか・たこは弾力が強く、餅・こんにゃくゼリーは誤嚥しやすいため、この時期には与えないようにしましょう。

3~5歳頃



3歳を過ぎてくると、繊維の多いものや固いもの、弾力の強いものなどもだんだんと食べられるようになります。 口を閉じてよくかんで食べるとだ液がよくでるため、消化がよくなります。また、よくかんで味わうことにより、 食べ物の味がよく分かります。

★よくかむためのポイント★

- ・まずは慣れた食材で、かむ練習をする。
- ・時間に余裕をもち、ゆっくり食べる
- ・周りの大人が一緒に口を動かし、かむ動きを見せる。
- ・いろいろな食材を使い、食感やかみくだく時の音を楽しむ。
- →「かむ力をつける食材」を参考にしてみてください。 「よくかんで食べようね」「かむとどんな音がするかな?」 などの声かけも大切です。

★かむ力をつける調理法★

- ・食材を大きく切る。
- ・皮付きのまま使う。
- ・加熱時間を短くする。
- ・複数の食材を組み合わせる。

★かむ力をつける食材★

様々な固さの食材を料理に取り入れましょう。

- かむ時の音を楽しめる食材 (りんご、なし、きゅうり、れんこんなど)
- ・歯ごたえのある食材(ごぼう、こんにゃく、きのこ類、大豆、こんぶ、切り干し大根など)

こんな食べ方は気をつけよう!

- □苦手な食べ物をムリに食べさせる。
- □早く食べるようにと急かす。
- □水や茶などで食べ物を流し込む。



生活リズムを整えましょう

睡眠や運動(遊び)は食事のリズムに大きく影響を与えます。早寝、早起きの習慣や外遊びで 生活リズムを整え、甘い食べ物や飲み物を控えることで、お腹を空かせて食事をとる習慣をつけましょう。

食べやすい!おすすめレシピ

トマトとレタスのスープ(2人分)

スープの素 1個 水 1½ トマト 40g レタス 10g (ミニトマトなら3~4個)

卵 1個 塩 少々 こしょう 少々 トマトとレタスが苦手な お子さんにも! トマトの皮をむき、 レタスを加熱することで 食べやすくなります。



下準備:トマトの皮をむく

- ①トマト、レタスはそれぞれひと口大に切る。
- ②鍋に水とスープの素を入れ、火にかける。
- ③スープが煮立ったらトマト、レタスを加える。
- ④溶き卵を入れ、ふんわりと煮えたら火を止め、味を整える。

外出しにくい今日この頃ですが、食生活でお困りのことはありませんか? 健康課では随時相談を受け付けていますので、お気軽にご連絡ください。 この「しょくいくだより」では、テーマごとに食事のポイントをお伝えしていきます。 栄養士④

発行: 日野市健康課 〒191-0011 日野市日野本町1-6-2 日野市生活・保健センター内

TEL: 042-581-4111 FAX: 042-583-2400 Mail:kenkou@city.hino.lg.jp