



# 給食だよ

令和3年5月25日 松島さくら保育園

## よく噛んで食べる力を育てましょう

「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。発達段階を知って、適切な食事支援をしましょう。

 理由 1～2歳 ↓ 悩み	食べる機能との関連								 理由 3～6歳 ↓ 悩み
	噛む力が弱い	かじり取るのが苦手	手づかみ食べが苦手 (手と口の共同作業)	食具を上手に使えない (口に入れすぎ、入れにくい)	舌の集める力や 頬の力が弱い	一口量が覚え られない	前歯部交換期で、 口唇の閉鎖が困難	6歳臼歯が生え始め、 噛むと痛い	
飲み込めない	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	飲み込めない
うまく噛めない チュチュ食べ	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	飲み込んだ後、噛んだものが 歯と唇・頬の間に残る
遊び食べ	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	遊び食べ
丸飲み	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	丸飲み
犬食い (姿勢が悪い)		😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	姿勢が悪い
こぼす	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	
	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	小食
	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	偏食
	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	食べるのが遅い
	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	食欲がない

参考 「乳幼児の食べる力の発達チャート」 (東京都保健所)



6月の給食に登場するメニューを紹介します。

## ★大豆のかみかみかき揚げ (6月23日の給食)

- ＜材料＞ 4人分
- ゆで大豆 50g
  - むきえび 30g
  - 酒 少々
  - 千切りごぼう 25g
  - ピーマン 25g
  - 人参 25g
  - 玉ねぎ 60g
  - 小麦粉 1/2カップ
  - マヨネーズ 大さじ1
  - 水 適宜
  - かつお節 2g
  - しょうゆ 大さじ1/2
  - みりん 大さじ1/2

＜作り方＞

- 1 えびを水洗い後、酒をふりかける。
- 2 野菜を全てせん切りにする。
- 3 水と小麦粉、マヨネーズで衣をつくる。
- 4 1～3と大豆をさっくり混ぜて170～180℃の油で揚げる。
- 5 かつお節で出汁をとる。しょうゆとみりんを加えて煮立たせて天つゆをつくり食べる時にかける。

## 食感を楽しむ工夫で噛む力をUP

上手に食べるためには、食べ物を噛みつぶす力だけでなく、食べ物に合わせて噛み方を調整する力も必要です。離乳食が完了する1歳以降は、さまざまな食材をいろいろな調理法で食べることができます。「モチモチ」「カリカリ」「パリパリ」など、いろんな食感を体験できるよう調理を工夫して、食事中は、「噛むとどんな音がするのか？」など、声をかけ楽しみながら噛む力をつけましょう。