



食育だより

令和4年6月
京丹後市 子ども未来課

よく噛んで食べる力を育てよう

食べる機能は、学習して獲得していきます。口の中の発達に合った食べ物を経験することで、上手く噛んだり、飲み込んだりすることができるようになります。子どもは、口の中の変化（発達）の影響を受けながら、日々、機能の獲得のために学習しています。そんな子どもをサポートするため、適切な食事を提供するとともに、楽しい雰囲気でご飯をしましょう。

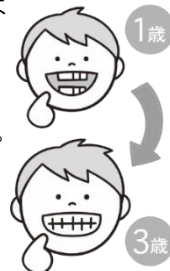
★ 子どもの口の中は？

- ◎ 前歯が生えそろうのは1歳すぎ
前歯を使って、軟らかい固形物を噛みきり、一口量を調整して口に取り込むことができますようになります。
- ◎ 臼歯が生え始め、上下が噛み合うのは1歳半すぎ
離乳食が終わる時期ですが、奥歯が生えそっていないため、上手に噛むことはできません。
- ◎ 乳歯が上下生えそろうのは3歳頃
生えそろった乳歯で、食べ物をよく噛んで、唾液と混ぜ合わせ、味わう準備が整います。

★ 年齢に合わせた工夫をしましょう

- ◎ 1歳から1歳半頃は「手づかみ食べ」ができる食事に
手づかみ食べは、食べる機能の発達に重要な役割を持っています。目で見て食べ物の大きさや形を確かめ、手でつかむことで硬さや温度を確かめ、口まで運び、口に入れた時の感覚と合わせていきます。
- ◎ 1歳半から3歳は奥歯を使って噛むことができる食事に
奥歯が生える頃は噛むことが促せるよう、食べ物の硬さや大きさなどを工夫し、丸のみしていかないかなど食べ方を観察しましょう。
- ◎ 3歳以降は噛むことが楽しくなるような食事に
この時期にしっかりと噛む経験を積むことが大切なため、噛むことで得られる感覚を子どもと一緒に楽しみましょう

※ 大人と同じものが食べられるのは、だいたい6歳以降です。それまでは食べる機能の習熟期ととらえて、工夫しましょう。



献立紹介

今月は噛むメニューを紹介します！

大豆入りミンチボール (大人2人、子ども2人分)

6/8 提供予定

鶏ひき肉	180g
大豆(水煮)	180g
玉ねぎ	180g
にんじん	60g
片栗粉	小さじ2
米粉	大さじ1.5
食塩	ひとつまみ
しょうゆ	小さじ1/3
揚げ油	適量
ケチャップ	適量

- ① 大豆水煮は粗みじん切り、玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ② 鶏ひき肉に①を混ぜ、片栗粉、米粉、食塩、しょうゆを加えてよく混ぜ、団子状にする。
- ③ ②を揚げ油で揚げる。
- ④ 好みでケチャップを付けて食べる。

(子ども一人分：183kcal)

カミカミサラダ (大人2人、子ども2人分)

6/10 提供予定

切干大根	30g	酢	小さじ2
キャベツ	90g	しょうゆ	大さじ1弱
きゅうり	90g		
ツナ缶	60g		
にんじん	50g		

- ① 切干大根は水で戻し、茹でて、食べやすい長さに切る。
- ② キャベツ、にんじんは細切りにし茹で、水気を絞る。
- ③ きゅうりも細切りにし、塩もみし、しんなりしたら洗い流し、水気を絞る。
- ④ 全ての材料を混ぜ合わせ、調味し、味を調える。

(子ども1人分：52kcal)

カリカリ煮干し (子ども10人分)

6/6 提供予定

煮干し	60g
砂糖	小さじ4
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ2
水	小さじ1
ごま	適量

- ① 煮干しは弱火で炒る。
- ② フライパンに調味料を合わせ火にかけ、沸騰してきたら、①を入れてからませる。
- ③ 最後にごまを入れて混ぜる。

(子ども1人分：27kcal)