



令和7年6月
京丹後市こども未来課

★「よく噛んで食べる力」を育てよう

6月4～10日は歯と口の健康週間です

食べる機能は、学習して獲得していきます。子どもは離乳期に初めて「食べる」ことを経験し、口の中の発達に合う食べ物を経験することで、少しずつ、噛むことや飲み込むことができるようになります。6歳以降になると、ほぼ大人と同じものが食べられるようになるため、それまでは食べる機能の習熟期ととらえ、子どもに合った食事を提供しましょう。

★ 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

前歯が生えそう1歳すぎには、前歯で軟らかい固形物を噛みきり、一口量を口に取り込むことができるようになります。自分で食べるために、手づかみしやすい固形ものを準備しましょう。

◎ 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

乳歯が生えそう3歳頃は、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



★ 「よく噛む」メリット

噛むことは、安全に食べるためだけでなく、子どもの成長・発達、健康にも影響があります。

脳の働きを活性化！
咀嚼により、脳細胞が刺激され、脳の働きを活発にする

味覚の発達を促す！
食べ物本来の味を感じることができる

肥満を予防！
よく噛むことで満腹感が生まれ、食べ過ぎを防ぐ

言葉の発音がはっきり！
口の周りの筋肉が発達し、発音が良くなり、表情も豊かになる

歯の健康を保つ！
だ液で歯を洗浄することができ、虫歯や歯周病を予防する

胃腸の働きを助ける！
食べ物をだ液と混ぜ合わせながら、細かくすることで、消化しやすく吸収しやすい

あごが発達！
あごの骨が成長し、永久歯が正しく並ぶスペースができ、歯並びが良くなる

「よく噛む」ための**食環境は大人が作るものです**。食事の時には、**おもちゃやテレビ、スマホは遠ざけて**、食事に集中できる環境を作りましょう。また、**空腹で食卓につきましょ**う。

献立紹介

6月4～10日の給食には、噛み応えのある食材を使用しています！その献立を紹介します！！

はまちの甘辛 (大人2人、子ども2人分)

6/4

6/5

はまち(切り身) 6切
食塩 少々
しょうが 少々
片栗粉 ②②②
揚げ油
しょうが 少々
A 砂糖 ④
みりん ① 強
しょうゆ ②.5

- ① はまちに食塩としょうが汁で下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げ。
- ② Aの調味料を合わせて煮立たせ、①の魚を和える。

(子ども1人分: 170kcal)

高野豆腐のスープ (子ども2人、大人2人分)

高野豆腐 2枚
玉ねぎ 150g
にんじん 30g
干しいたけ 1/2枚
カットわかめ 2g
水 650cc
ねぎ 20g
鶏ガラスープの素 6g
食塩 0.6g

- ① 高野豆腐はたっぷりのお湯で戻し、軽く絞る、約1cm角に切る。
- ② 玉ねぎは薄切り、にんじんとしいたけは細切りにし、鍋に分量の水を入れ、野菜が軟らかくなるまで煮る。
- ③ ①の高野豆腐とわかめ、調味料を加える。最後にねぎを散らす。

(子ども1人分: 39kcal)

切り干しサラダ (子ども2人、大人2人分)

6/6

切り干し大根 24g
きゅうり 90g
にんじん 30g
ハム 30g
酢 ① 弱
しょうゆ ①
油 ①/2
砂糖 ②

- ① 切り干し大根は水で洗ってから水につけて戻し、2cm程度の長さに切り、茹でて水気を絞る。
- ② にんじんは細切りにして茹で、きゅうりも細切りにし塩もみし、水気を絞っておく。
- ③ ハムは細切りにする。
- ④ 全ての材料を調味料で和える。

(子ども1人分: 40kcal)