

# 子どもの「食べる機能」を育てよう

こども園 いしはら  
給食室 No.177  
R2.6.26(金)発行

給食便り



## いただきますーす！！

じめじめした梅雨がやってきました。  
でも、こんな季節にぴったりの、お誕生会のメニューは「あじさいランチ」にしました。コロコロサラダの中から花シュウマイが顔を出してあじさいの花が咲いたようです。



花シュウマイ  
コロコロサラダ  
コンソメスープ

「食」は命の源です。乳幼児期は、食べ物を体に取り込むための「食べる機能」の基礎を築く大切な時期です。子どもは、毎日の食事を通して、素材や調理法によって様々に変化する形や食感を体験しながら、安全に味わって食べる「食べ方」を学びます。

家庭では、子どもの「食べる機能」の発育を、ゆったりとした気持ちで支援しましょう。

### ★乳幼児期は毎日が「食べる練習」

2～5歳児の保護者に「子どもの食事について困っていること」を聞いた調査では、約8割の保護者が何らかの困りごとを抱かえています。一番多い悩みが、「**食べることに時間がかかる**」ということ。また「**早食い、よく噛まない**」「**食べ物を口から出す**」といったこともあります。子どもにとっては、**毎日が食べる練習の繰り返し**。子どもの成長に合わせた食事の積み重ねが、子どもの食べる機能の発達につながります。



**9～11ヶ月頃** 前歯が生えるにしたがって**前歯でかじり**と**って一口量**を学習していきます。

(野菜や芋をスティックにするときの固さの目安は大人の親指と薬指で潰れる位までゆがきます。)

**12～18ヶ月頃** 口へ詰め込みすぎたり、食べこぼしたりしながら、一口量を覚え、**手ずかみ食べが上手**になるとともに、**食具を使った食べる動き**を覚えます。

### ★「機能の発達」と「心の発達」

体の成長とともに歯も生えそろいますが、発育には個人差があります。また、子どもの食欲は大人のように一定ではなく、ムラがあります。無理に食べさせようとしたり、せかしたりするのは逆効果。食事の際には、子どもの「機能の発達」と「心の発達」の両面に配慮しながら、食事を楽しむことが大切です。

機能の発達	心の発達
適量を口の中に取り込むこと、食べ物の形状に合わせて咀嚼すること。また、手指の動きによって、食べ物を手でつかんだり、スプーンや箸などの道具を使って食べることなど、子どもは、毎日の食事で機能を獲得していきます。	手を使って食べたり、においを嗅いだり、五感を使って食事を楽しむことで、心の発達が促されます。また、周りの大人に見守られ、安心や喜びを感じる中で食事をする中で、自信につながっていきます。

### ★「口の健康」を保つ

「食べる機能」の中心となるのが歯です。口の中は汚れやすく、気がつかない間にむし歯などの病気が進んでいることもあります。口の中をきれいに保つことは、生涯にわたり、健康に過ごすために、重要なことです。