

食育だより 5月

食べる力・生きる力を育もう

過ごしやすい気候になり、たくさんの食材が出回り始めます。旬の食材はおいしく、価格も手頃で栄養価に富んでいます。ぜひ日々の料理に取り入れましょう。

そうした中で、子どもたちには季節を感じたり、食材の命をいただくことに感謝できるように育ててほしいですね。



亀山市 健康福祉部

「食べる機能」に合わせた食事

乳幼児期は、食べる機能が未熟なために、上手に噛んだり飲み込んだりすることができません。また、偏食やむら食い、遊び食べや小食など悩みは尽きません。子どもの食べる機能の発達を理解することで、ストレスなく食事を楽しみましょう。

子どもの口の中

前歯が生えそろう
(1歳過ぎ)

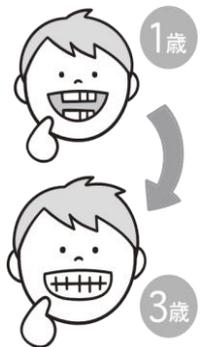
前歯を使って軟固形物を噛み切り、一口量を調整しながら食べ物を取り込むことができますようになります。

臼歯が生えはじめる
(1歳半過ぎ)

離乳食から幼児食に移行しますが、まだ奥歯が生えそろうておらず、上手に噛み合わせて食べることは難しいです。

乳歯が生えそろう
(3歳頃)

上下の歯で噛み合い、唾液と食べ物を混ぜ合わせることができるになり、食事を味わう準備が整ってきます。



年齢に合わせた工夫

1歳から1歳半頃は、手づかみ食べができる食事に

食べ物を目で見て大きさや形を確かめ、手でつかんで硬さや温度を確かめ、口に運びます。この目と手と口の協調運動は、摂食機能の発達において重要な役割があります。

1歳半から3歳頃は、奥歯を使って噛むことができる食事に

奥歯の生える状態に合わせて、食べ物の硬さや大きさ、粘り気などを工夫します。丸飲みしていないか、飲み込めずに口に溜めていないかなどに注意しましょう。

3歳以降は、噛むことが楽しくなるような食事に

噛む力がまだ十分ではなく、回数が多くなると、噛み飽きてしまうこともあります。

量を加減したり、大きさを変えたりしながら、その日の食べ具合に合わせてみましょう。



◆ 今月の給食から レシピのご紹介 ◆

【材料】子ども4人分

豆腐	1丁	玉葱	1/2個
鶏ひき肉	70~80g	生姜	少々
油	少々	砂糖	大さじ3
だし汁	適宜	みそ	大さじ2弱

豆腐の肉みそかけ

【作り方】

1. 豆腐は4等分し、茹でて冷ます。
2. 玉葱、生姜は、みじん切りにする。
3. 熱した油で肉、2を炒める。
4. だし汁、調味料を加えて混ぜ合わせる。
5. 水気を切った1を器に盛り、4をかける。