



ほかほか

亀有りりおっこ保育園
寺園



お口を育てて「おいしい」を安全に!

今月は、子どもたちが一生使い続ける「お口の機能」にスポットを当てます。給食の時間に練習している「正しく噛んで飲み込む力」は、健やかな成長の土台になり、豊かな食生活の基礎を築きます。

★「噛むこと」の大切さ

「噛むこと」は安全に飲み込むための準備

食べ物を細かく噛み砕き、唾液と混ぜ合わせて「飲み込みやすい塊（食塊）」にすることです。これが不十分だと、喉に詰まらせる「誤嚥（ごえん）」のリスクが高まってしまいます。

体を動かすための「スイッチ」

単に飲み込むだけでなく、噛むことで以下のような「育ち」を促す目的があります。

◆消化、吸収の手助け

だ液に含まれる酵素が消化を助け、胃腸への負担を軽くします。

◆脳への刺激

噛むことで咀嚼筋が動き、顎周辺の血流が促進されます。脳の働きとの関連も研究されています。

◆口の筋肉を鍛える

噛むことで口周りの筋肉が発達し、口腔機能全体の発達を支えます。

◆顎を育てて歯並びを整える

噛むことで口周りの筋肉が発達し、口腔機能全体の発達を支えます。



「おいしい!」を感じるための「探求」

「噛むこと」の一番の醍醐味は味わうことです。

・**味覚の発達**:よく噛むことで、素材本来の甘みや旨みが溶け出し、味覚が豊かになります。



★発達に合わせた食事で咀嚼力アップ

子どもにとって食事は「食べる教材」です。安全に無理なく食べられるように工夫しましょう。

- ☐ ひき肉のようにパラパラして口の中でまとまりにくい場合は、片栗粉等を使ってまとめましょう。
- ☐ さつま芋やトマトのように皮が口の中に残ることを嫌がる場合は、皮をとって提供しましょう。
- ☐ パンのように唾液を吸う食材は、飲み物と一緒に提供しましょう。
- ☐ かじり取れるやわらかさの食材は、あえて大きいまま提供しましょう。
- ☐ 子どもが食べやすいやわらかさになるまでしっかりと加熱をしましょう。
- ☐ 蒸し焼きにするなど、しっとりとして上げることが心掛けましょう。
- ☐ ペラペラの食材など、子どもにとって食べにくい食材は、無理に提供することを控えましょう。

ペラペラの食材

レタスなど



硬い食材

イカ・エビなど



弾力の強い食材

かまぼこなど



★「ごはん」で練習

毎日食べているごはんは、意外に噛みごたえのある食品です。ごはんは、噛めば噛むほど甘みを感じることができるので、咀嚼の練習をするには最適です!

<注目ポイント>

- ☐ 一口量が適切かどうか確認しましょう。
- ☐ 食べ方を観察し、一口ごとに噛む回数を増やすように支援しましょう。
- ☐ 口の中に食べ物がなくなってから、次の一口を食べるようにすすめましょう。



※無理に「ゴックン」と飲み込ませようとせず、お子さんのペースを待ちましょう。ゆっくりとよく噛むことができれば、自然に飲み込む力が育ち、お口の中から食べ物がなくなっていくます。

タコライス

米	2合	ケチャップ	大2
豚ひき肉	200g	中農ソース	大2
玉ねぎ	1/2個	カレールー	1かけ
トマト	1/2個	ピザ用チーズ	適量
レタス	1/4個		

- ①玉ねぎをみじん切りにする。トマトは角切り、レタスは太めの千切りにする。
- ②鍋に油をひき、にんにくしょうがを炒め、豚ひき肉を加え、色が変わるまで炒め、玉ねぎを加える。
- ③油が回ったら鍋に200mlの水を加え、玉ねぎが柔らかくなるまで煮込む。
- ④③にカレールー、ケチャップ、中農ソースを入れ味を調える。
- ⑤炊きあがったご飯にレタスをのせ、④のひき肉とピザ用チーズ、さらに角切りトマトをのせて出来上がり。



こあら組さんが
トウモロコシの



誕生会メニュー& ケーキ

