

2024年 5月 給食だより 明星っ子こども園

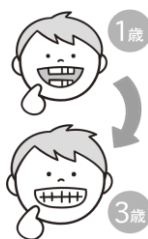
新緑が鮮やかな季節になりました。新学期もスタートして1カ月が経ち、新しいクラスにも環境にも慣れてきた頃かなと思います。5月は新しい環境の緊張がとれてくると同時に、季節の変わり目が重なり疲れが出やすい時期でもあります。栄養と休養をしっかりと、体調を崩さないように気を付けましょう。

「食べる機能」に合わせた食事

子どもは、大人が思ったように食事を食べてはくれないものです。特に乳幼児期では、食べる機能が未熟なため、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、小食など、保護者の悩みは尽きません。今回は、ストレスなく食事を楽しむために、「子どもの食べる機能」について学び、子どもの発達を理解しましょう。

★子どもの口の中はどうなっているの？

大人は、食べるために必要な機能を備え、経験を積んでいるため、誰もが意識せずとも上手に食べることができます。その一方で、子どもは未熟で経験が少ないため、噛むことが苦手です。子ども達は、日々「口の中での変化(機能発達)」の影響を受けながら、新しい食べ物に挑戦しています。周囲の大人は、頑張っている子ども



【口の中の変化】

- ・前歯が生えそろうのは1歳過ぎ
前歯を使って軟固形物を噛みきり、一口量を調整して口に取り込むできるようになります。
- ・白歯が生え始め、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ので、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歳ごろ
生えそろった乳歯でよく噛んで、唾液と混ぜ合わせ、味わう準備が整います。

★いつから大人と同じものが食べられるの？

6歳頃までは、食べる機能の習熟期と捉えて、対応するのがよいでしょう。

乳幼児期の食の問題として「偏食」があげられますが、機能発達面からの「食べにくさ」が原因となっていることもあります。歯が生えそろうことで、噛むことができるようになりますが、実際には、口に取り込まれた食べ物を、その特徴に合わせて、噛む力や回数などを変えながら、上手にすりつぶす必要があります。これは食経験を重ねることで獲得できるものです。

★年齢に合わせた工夫をしましょう

- ・1歳から1歳半は「手づかみ食べ」ができる食事に。

「手づかみ食べ」は、目と手と口の協調運動で摂取機能発達において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、手でつかむことによって固さや温度を確かめ、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。

この時期は、奥歯が生える状態に合わせて、食べ物の固さ、大きさ、粘り気などを工夫する必要があります。子どもが噛まずに丸のみをしていたり、飲み込まずに口に食べ物をためてしまうような時は「まだ早かったな」と察して、食べやすい形状に変えてあげましょう。

- ・3歳以降は、噛むことが楽しくなるような食事に。

歯が生えそって噛むことができるようになって、噛む力がまだ十分ではなく、たくさんの回数を噛む必要があります。噛み飽きてしまうことがないように、噛むことより得られる感覚を子どもと一緒に楽しみましょう。

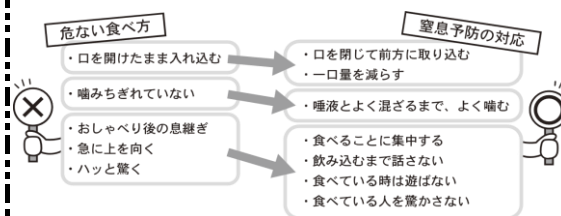
★その日の子どもの食べ具合に合わせてみましょう

頑張った食事を作ったとしても、必ず子どもが食べてくれるわけではありません。「昨日は食べたのに、今日はなぜ食べないの？」と考えると、気持ちは焦るばかりです。「出された食事は残さず食べる」というのは、もう少し大きくなってからの目標です。子どもと対話しながら、量を加減したり、大きさを変えたりしながら、その日に食べられる物を一口づつ食べ進められるように支援しましょう。

★危ない食べ方と予防法

幼児期には「安全に食べるための支援」も大切です。

※乳児の食べる機能の気づきと支援：向井美恵 様



噛んで味を楽しむ 噛みつぶされた食品の香りを感じ取る(戻り香) 噛みつぶす際に出る骨伝導音を楽しむ