

# きゅうしょくだよい

アソビスィッチ 令和7年11月号



朝晩の冷え込みも厳しくなってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、温かい食事で体を温め風邪を予防し、味覚の味を満喫しましょう。

## よく噛んで食べよう

11月8日は「いい歯の日」です。乳歯は虫歯になりやすく進行も早いと言われています。虫歯予防のためには毎日の歯磨きはもちろんですが、よく噛んで食べる事も大切です。また、丸のみや誤嚥を予防するためにもよく噛んで食べる力を身に付けることも大切です。

### 咀嚼の役割

#### ①味覚の発達

よく噛んで食べる事で素材の味を感じられ、薄味でも美味しく感じられます。

#### ②歯並びをよくする

よく噛むことで顎の発達を促し、歯がきれいに並びやすくなります。

#### ③言葉の発音をはっきりとする

噛むことで口回りの筋力がバランスよくつきます。

#### ④消化を助け虫歯を予防する

よく噛むことで唾液の分泌を促します。

唾液に含まれるアミラーゼ（消化酵素）はよく噛む事で分泌が増え消化を助けます。また、唾液が口の中の食べかすなどを流す働きもあります。

### 食事の時気を付けたい事

- ・ゆっくり落ち着いて食べることができるよう、こどもの意思に合ったタイミングで与える。
- ・こどものひと口量に合わせた量を与える。
- ・食べ物を飲み込んだことを確認する。
- ・汁物などの水分を適切に与える。
- ・正しく座れているか確認する・食事中に驚かせない。
- ・泣いている時や眠い時の食事は避ける。

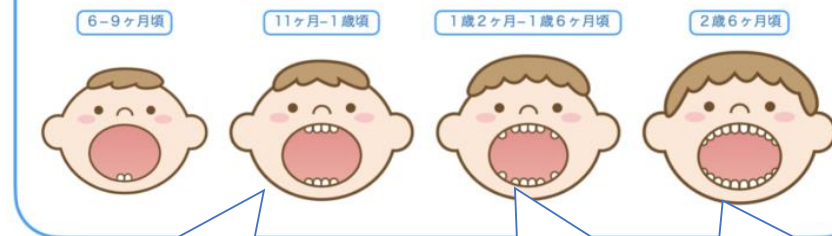
#### 離乳食期



## 成長(咀嚼力・歯の発育)に合わせた調理の工夫を

子ども達は歯が生える事や舌、口唇の動かし方が発達することによって、さまざまな食べ物を噛んで食べられるようになります。食べやすいように工夫しているいろいろなものが食べられるようにしていきましょう。

### 乳歯の生えてくる時期のイメージ図



上下の前歯が生えそうと食べ物を前歯でかみ切ることが出来るようになるほか、歯ぐきでつぶせるものが食べられます。バナナや茹でたステック野菜など前歯でかじり取る食材を用意してあげましょう。

奥歯を使った噛む動きが出てきます。奥歯でのすり潰しは出来ないで、葉物野菜やきのこ類などは上手くかみ切れません。肉団子やりんごの薄切りなどは上手に食べられるようになります。

奥歯が生えそうと食べ物をすり潰すことが出来るようになり、繊維質の肉や野菜、弾力のあるもの、生野菜なども食べられるようになってきます。噛み応えのある食品も少しずつ取り入れていきましょう。

### 食べにくい(食べるには注意が必要な)食品

のどに詰まりやすく注意が必要な食品も、小さく切ったり、やわらかく煮たり子どもの成長に合わせ食べやすく工夫をしてあげましょう。

○丸くてつるつるしているもの（ミニトマト・ぶどう・球状のチーズなど）

1/4にカットしたり小さくカットする。

○粘性が高く、唾液を吸収するもの（茹で卵・ごはん・パン類・カステラなど）

水分をとって喉を潤してから食べる。一口量を少なくして、口に詰め込まないようにしてよく噛む。

○噛み切りにくいもの（肉類・のり・りんご・きのこ類など）  
薄切りや、小さく切る。

#### 幼児期



### 11月の献立に使用されている卵アレルギー食材

原材料に卵を含むもの  
→ベーコン・ハム

を含む製品を同一の製造工場生産しているもの  
→ロールパン・うどん・パイシート