



令和2年5月28日
ふたば保育園

6月号

子どもの「食べる機能」を育てよう

「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な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。

★「正しい食べ方」とは

食べることは、口の中の機能だけでなく、手指との連動、姿勢、また呼吸との調和など、様々な要素が関連しています。毎日の食事の中で、正しい食べ方ができるように練習をしましょう。

- ・食べようとする意欲
- ・適切な量をかじり取る
- ・形状に合わせて咀嚼する
- ・食べ物の認知、集中力
- ・食器から一口量をとる
- ・鼻呼吸（呼吸との調和）
- ・口を閉じて咀嚼する
- ・食具を上手に使う
- ・正しい姿勢（座位）



★「早食い・丸飲み」を防ぐ

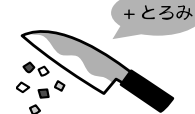
早食い・丸飲みは、将来肥満になりやすいといわれています。既に丸飲みする傾向がある場合は、食べ物をなるべく口の中の前方に取り込むように支援します。口の中にポンと放り込むような食べ方は丸飲みにつながります。前歯でしっかりかじり取ってから咀嚼することができるような形態で調理するのがよいでしょう。また、早食いは、お箸を早い時期から使い、「かきこみ食べ」になっているケースがあります。お箸は、スプーンが上手に使えるようになってからにしましょう。年齢ではなく、子どもの成長に合った食具を使いましょう。

★食べる意欲を育てる

毎日の食事を通して、「食べる機能」の発達を促すためには、まず食べてくれることが大前提。そのためには、子どもの「食べたい！」という気持ちを引き出し、食事の時間中、その気持ちを継続させる必要があります。

・自分で食べることができるよう調理を工夫

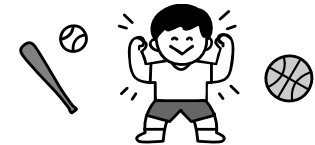
食材の硬さや大きさの工夫が大切です。自分でおいしく食べることができれば 自己肯定感アップ！ 食事を楽しむことができます。



小さめに切った材料は最後にとろみをつけるなど、食べやすくする工夫を。

・生活のリズムを整える

早寝・早起き！ 日中は元気に体を動かしてお腹をすかせることが大事です。



・無理強いをせずに自主性を大切に

せかすことなく、見守ることが大切です。子どもが自分で食べることができるよう、さりげなく支援しましょう。

・楽しい雰囲気の中で食べる

安心できる人と一緒に食べることで、子どもは食事に集中することができます。家族での食事の時間を楽しみましょう。

