



こどもの「食べる機能」を育てましょう

「食」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。こどもは、毎日の食事を通して、素材や調理法によって様々に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。

ご家庭でも、こどもの「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。

皆で食べると、おいしいね！



★乳幼児期は毎日が「食べる練習」

ご家庭からよく聞かれる悩みが、「食べることに時間がかかる」ということ。また「早食い、よく噛まない」「食べ物を口の中にためる」「食べ物を口から出す」といったことも聞かれます。

こどもにとっては、毎日が食べる練習の繰り返し。こどもの成長に合わせた食事の積み重ねがこどもの食べる機能の発達につながります。

(食べる機能の発達過程) 哺乳→介助食べ→手づかみ食べ→ひとり食べ(スプーン→箸)

上手に持てるよ！



★「機能の発達と「心の発達」

体の成長とともに歯も生えそろいますが、発達には個人差があります。また、こどもの食欲は大人のように一定ではなく、ムラがあります。無理に食べさせようとしたり、せかしたりするのは逆効果。食事の際には、こどもの「機能の発達」と「心の発達」の両面に配慮しながら、食事を楽しむことが大切です。

(機能の発達) 適量を口の中に取り込むこと、食べ物の形状に合わせて咀嚼すること。また、手指の動きによって、食べ物を手でつかんだり、スプーンや箸などの道具を使って食べることなど、こどもは、毎日の食事で機能を獲得していきます。

(心の発達) 手を使って食べたり、においを嗅いだり、五感を使って食事を楽しむことで、心の発達が促されます。また、周りの大人に見守られ、安心や喜びを感じる中で食事をすることで、自信につながっていきます。

→次回8月号につづく

調理場からこんにちは！

(新献立紹介) <米粉のりんごケーキ> 5月13日(水)・27日(水)3時

(材 料) ー4人分ー

上新粉	80g
ベーキングパウダー	小さじ 1
砂糖	大さじ 3
油	大さじ 2
豆乳	40g
りんご	1/4 個
水	適宜

(作り方)

- ① 上新粉・ベーキングパウダーは合わせてふるう。
- ② 油・砂糖・豆乳・すりおろしたりんごを加えて混ぜる。
- ③ さらに①を加えて8割程度混ぜ、角切りにしたりんごを加えて混ぜる。
- ④ アルミカップまたは天板に生地を入れ、オーブンで焼く。

(170℃15～17分、天板の場合は20分)

りんごの2/3はすりおろし、1/3は角切りにしてください。また、かたさは水で調節してください。

