



※今月のテーマは「時間内によく噛んで食べよう」です。

軟らかく、あまりかまずに食べられる食べ物が増え、子どもも大人もかむ回数が減ってきているといわれています。よくかんで食べる大切さについて見直してみましょう。

よくかむとうれしい効果が盛りだくさん！

食べ物がおいしくかんじられるためには、しっかりとかんで食べることが大切です。よくかむことにより唾液がたくさん分泌されるので、食欲も増進し、食材そのものの味やおいしさをより知ることが出来ます。

また、かむことは消化や呼吸を助けてくれるうえ、満腹中枢を刺激し食べ過ぎの予防にもなります。味覚が発達するこの時期に、よくかんで食べる大切さや習慣を子どもたちに伝えていきたいものです。

幼児期は、まだかむ力が未熟なので、ゆっくりと意識してかむことが重要です。目標回数を決めて、子どもたちとカウントしながら行いましょう。かむ力がついてきたら家庭にも協力してもらい、硬いかみこたえのある食材に挑戦してもらってもよいでしょう。

子どもたちの発達を見ながら、年齢とともに少しずつかむ回数を増やしていく取り組みをしましょう。

しっかりと食べるためのくふう

●子どもたちにわかりやすい言葉で

「お口にごはんを入れたら、口を閉じてモグモグしてみようね」と、子どもにわかりやすい言葉で伝えます。幼児期は20回かむことを目標に、「右で5回かんだら、次は左で5回だよ。右に戻って5回、そして左で5回かもうね」と伝え、左右の歯で均等にかむ練習をしましょう。



●自分の一口量を知ろう

一口量とは、しっかりと噛み取ってそしゃくし、飲み込むのに適切な量のこと。食べ物を多く入れすぎてしまうと、口の中の物をなくそうとして、ついかまずに飲み込んでしまいがち。前歯で一口、パクッと噛み取ってみて、自分の一口で食べられる量を確認してみましょう。前歯でしっかりと噛む練習にもなります。

●食べ物を水やお茶で流し込まない

口の中に食べ物が入ったまま、水やお茶で流し込んでしまえば、かむ回数が減る原因になります。「水やお茶は、口に食べ物がなくなってから飲もうね」と伝え、習慣づけるようにしましょう。



●歯の種類と役割

昼食の前に、「前の歯はしっかりと噛み取るための歯」「一番奥にある歯は、前の歯で噛み取った物をモグモグとかんで細かくすりつぶして食べるための歯」というように、歯の種類とその役割について話してみてもよいでしょう。

**焦らずゆっくりと
かむ練習をしていきましょう**
子どものかむ力は、4、5歳児でも大人の40～60%ほど。乳歯の発達を見ながら、徐々にかむ回数を増やしていきましょう。また、小食や食べるのが遅い子は、一日の食事量を把握しておくともよいでしょう。無理のない量で、みんなで「ごちそうさま」と言えるようになるまでよいですね。

好き嫌いが多い子への上手な対応は？
乳幼児期は成長の過程で、食事の好き嫌いが出てきますが、少しずつ時間をかけて、いろいろな食材を食べられるようになっていくことが理想です。苦手なものや慣れない食材は調理方法や味付けを変えてみたり、少量ずつを盛りつけたりしましょう。「まだ食べられるようになっていないだけ」という気持ちで接することが大切。ひと口でも食べられたら、大いにほめてあげてください。