

なかよし食育だより 2月



令和 5年2月1日発行
栄養士 猪上 花和実

暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒いこの頃です。

2月は節分があります。節分には季節を分けるという意味と、季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気をつけるという意味があります。毎日の食事で栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。



★「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。

【口の中の変化】

・前歯が生えそろうのは1歳過ぎ

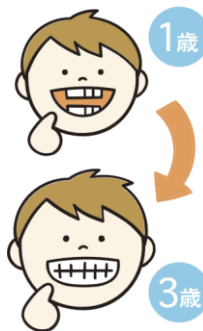
前歯を使って軟固形物を噛みきり、一口量を調整して口に取込み込むことができるようになります。

・臼歯が生え始め、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。

🔍調理法による「噛みごたえ」の違い🔍 ※育てようかむ力:柳沢 幸江 少年写真新聞社 発行

- ・カレーライスの具:「骨付き肉・大きめの乱切り(野菜)」は、「薄切り肉・さいのめ切り(野菜)」の3倍の噛みごたえ
- ・キャベツ:「生のキャベツ」は、しっかりと煮た「ポトフの具のキャベツ」の7倍の噛みごたえ
- ・かまぼこ:普通に切ったかまぼこは、みじん切りにしたかまぼこの2倍の噛みごたえ

★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。
- ・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。
- ・3歳以降は、噛むことが楽しくなるような食事に。



- | | |
|-------|---|
| 調理法 | … いろいろな切り方にして、食感の楽しさを感じましょう。 |
| 素材選び | … 肉やごぼう、れんこん、にんじんなど、よく噛まないといけない食材を取り入れることで、自然と噛むということを覚えます。 |
| おやつ選び | … 煮干しや昆布などで噛む練習をしましょう。 |
| 味付け | … 噛むと、じんわりうまみが出てくる骨付き肉や乾物類などで噛んだ時のおいしさを体験しましょう。 |
| 品数 | … 定食スタイルの食事は一食でさまざまな食感、かたさ、食材が体験できるため、噛む練習にぴったりです。 |



噛んで味を楽しむ



噛みつぶされた食品の香りを感じる(戻り香)

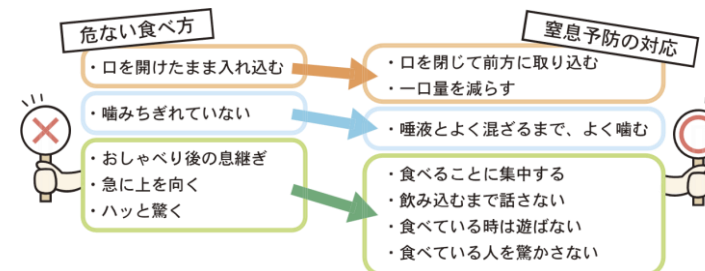


噛みつぶす際に出る骨伝導音を楽しむ

★危ない食べ方と予防法

※乳幼児の食べる機能の気付きと支援:向井 美恵 医歯薬出版株式会社 発行

乳幼児期には、「安全に食べるための支援」も大切です。



福を呼ぶ豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て緑起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったら、豆を投げる役になったら、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

チョコレートの話

チョコレートの成分は「カカオ」です。カカオにはポリフェノールやリラックス効果の高い栄養素がたくさん入っています。ちょっと疲れたときに食べるのにおすすめです。しかしカフェインが入っているため、3歳以上になってから与えましょう。また、脂肪や糖分が多いので、食事に影響が出て食欲減退につながりやすくなります。与えるときは量を決めて、食べた後は歯みがきやうがいをするように約束してから与えましょう。