給食ニュース

納内保育園
R4.5.31

「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を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。

★子どもの口の中はどうなっているの？

大人は、食べるために必要な機能を備え、経験を積んでいるため、誰もが意識せずとも上手に食べることができます。その一方で、子どもは未熟で経験が少ないため、噛むことが苦手です。子どもたちは、日々「口の中の変化（機能発達）」の影響を受けながら、新しい食べ物に挑戦しています。周囲の大人は、頑張っている子どもをおおらかな気持ちで見守りましょう。

【口の中の変化】

・前歯が生えそろうのは１歳過ぎ

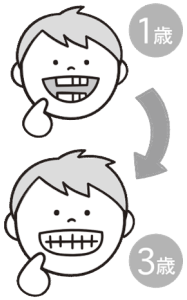
前歯を使って軟固形物を噛みきり、一口量を調整して口に取り込むことができるようになります。

・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、奥歯が生えそろっていないので、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

生えそろ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。

★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。

「手づかみ食べ」は、目と手と口の協調運動で摂食機能発達において重要な役割を持っています。目で見て食べ物の大きさや形を確かめ、手でつかむことによって固さや温度を確かめ、口まで運び、口に入れた時の感覚と合わせていきます。

・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。

この時期は、奥歯が生える状態に合わせて、食べ物の固さ、大きさ、粘り気などを工夫する必要があります。子どもが噛まずに丸のみをしていたり、飲み込まずに口に食べ物をためてしまうような時には、食べやすい形状に変えてあげましょう。

・３歳以降は、噛むことが楽しくなるような食事に。

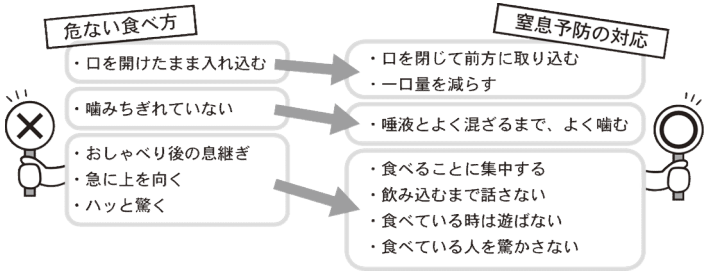
歯が生えそろって噛むことができるようになっても、噛む力がまだ十分ではなく、たくさんの回数を噛む必要があります。噛み飽きてしまうことがないように、噛むことにより得られる感覚を子どもと一緒に楽しみましょう。

★その日の子どもの食べ具合に合わせましょう

頑張って食事を作ったとしても、毎日必ず子どもが食べてくれるわけではありません。「出された食事は残さず食べる。」というのは、もう少し大きくなってからの目標です。子どもと対話しながら、量を加減したり、大きさを変えたりしながら、その日に食べられるものを一口づつ食べ進められるように支援しましょう。

★頑張り過ぎず、快く食事をしましょう

子どもが食べてくれないと「栄養的には大丈夫？」と心配になってしまうこともあるでしょう。そのような時には、子どもが食べ慣れている味でまとめてしまうのも、ひとつの手段です。味が混じることで、食材特有の味が薄まります。さらに、たんぱく質食品が入れば、そのアミノ酸のうま味がまんべんなく広がります。大人が頑張り過ぎず、快く食事をすることを優先しましょう。個人差はありますが、ゆっくりと食の経験を積み重ねるのがよいでしょう。

★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