



6月給食だより



給食室 岡田恵美子

ゆっくりよく噛んでおいしく食べよう！

噛むことは、健康に生きるためにとても大切なことですが、子どもたちの咀嚼・嚥下の機能は、まだ未熟です。歯が生えそろっても噛む力が弱く、なかなか上手に食べることができません。家庭では、焦らずに、子どもの成長に合わせた食事支援をしましょう。

☆噛むことの大切さ☆

ゆっくりとよく噛むことは、将来の健康に繋がるだけでなく、様々なメリットがあります。反対に噛むことが苦手だと、誤嚥事故や、好き嫌いの原因になることがあります。

噛むメリット

味覚が育つ
消化を助ける
食べ過ぎを防ぐ
運動機能の発達（食いしばる力）
歯並びを良くする
言葉がはっきりとする

噛まないデメリット

のどに物が詰まる
口の中に傷が出来る
魚の骨がささる
大きな食べ物が呑み込めない
運動機能の発達（食いしばる力）
↓
嫌な体験・苦しい体験が好き嫌いを増やす

「上手に噛むことができるか」チェックポイント

前歯で自分に合った一口量をかじりとれていますか？



一口量が多すぎると上手に噛むことができません。

*唇が閉じた状態で噛むことができますか？



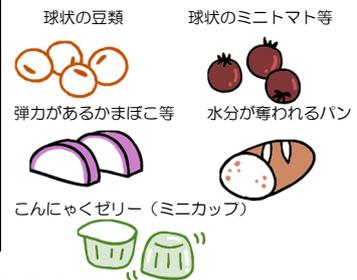
口を閉じることで、舌を上手に使って食べることができます。

⚠️注意が必要な食品

子どもにとって、食べにくい食品は、丸飲みや、好き嫌いの原因になることがあります。適切な食事支援をする為に食品の噛みごたえや誤嚥しやすい食品を知っておきましょう。

噛みごたえ度	食品
1	プリン、じゃがいも（ゆで）、かぼちゃ（ゆで）、絹ごし豆腐
2	バナナ、えだまめ（ゆで）、トマト（生）、たまご焼き
3	ポテトチップス、たら（焼き）、納豆、食パン
4	りんご、こんにゃく、ごぼう（ゆで）、プロセスチーズ
5以上	ごはん、わかめ、さけ（焼き）、きゅうり（生）、鶏もも（ソテー）、キャベツ（生）

窒息や誤食につながりやすい食品



柳沢幸江「育てよう噛む力」より

ごはんを噛む練習を！

毎日食べている「ごはん」は意外に噛み応えのある食品です。

噛めば噛むほど甘みが増すので、咀嚼の練習をするには最適です。

ゆっくりと噛んでいて、自然にごはんが呑み込めているようならOKです。



#