

## 幼児食②

こぼしながらも自分のペースで、ひとりで食べることができる時期です

上手に一口量をすくいます。  
身を前にのり出し、意欲的に食べています。



ルールやマナーを体が覚え、自然にふるまう事が出来ています。

※ひとりで食べることができますが、細やかな介助は必要です。

食べ方が偏らないように、ごはんやおかずを交互に食べます。

※スプーンの持ち方や使い方、一口量をすくえているかななどを丁寧にみます。

## ～食べ物の好みが出てきます～

好みがはっきりしてきて「もっとちょうだい」や「いらない」を言葉で表現する時期です。この時期の好き嫌いは、将来まで持ち越されることは少ないです。

### 好き嫌いの原因は？

#### 【0歳児】

- ・味覚がまだ発達していない
- ・経験が少ない
- ・離乳食の硬さや大きさが発達に合っていない

#### 【1・2歳児】

- ・咀嚼がうまく出来ない
- ・あまり食べたことのない食材や料理の食わず嫌い
- ・無理に食べさせられたり、一度食べて吐いたことがある経験の記憶

◎奥歯が生えそろわない乳幼児期は、食べにくいものがたくさんあります。

◎こんなことはないですか？

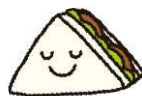
・サンドイッチのきゅうりやレタスをはがして食べる。

・いなり寿司の油揚げとごはんを分ける。

これは食感を嫌がるからです。レタスや油揚げは、噛み切りにくい食材ですので、加熱したり細かく切ったりしてみましょう。

◎苦手な野菜は、子どもが好む味付けにすると食が進みます。

しょうゆ・みそ・カレー粉・マヨネーズなどは、多くの子どもたちが好きな味です！



### ～給食室での調理の工夫～

【レタス】…加熱する。(スープ)

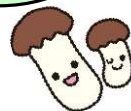
【ほうれんそう】…ごま和えにする

【トマト】…皮を取り除く。

【ひき肉】…シチューやカレーなど、とろみのあるものに入れる。

【こんにゃく】…小さく切って弾力を抑える。

【きのこ】…小さく切り弾力を抑える。



## ～よく噛んで肥満予防～

よく噛んで食べることは、歯やあごの発達を促し、肥満予防のためにも大切です。忙しい日々を過ごしていると噛む姿を見過ごしがちです。

奥歯が生えそろったこの時期こそ、噛む習慣を身につけていくことが大切です。

食べているときに、  
「いい音がするかな？」  
「お口に入っているもの、  
何かな？」などと聞き耳を立てるしぐさをしてみます。



※テレビなどを消して、  
会話を楽しみましょう。

☑チェック

### 肥満につながる大人の行動

ついやっていませんか？

- 機嫌が悪いと、相手をしないで食べ物を与える
- 子どもの好きなものばかり食卓に出す
- 外食や間食が多い
- 味付けが濃い
- 大皿盛りが多い

### かみかみレシピ

#### 乾物混ぜごはん

ごはん	……	80g
切り干し大根（乾燥）	……	小さじ2
切り昆布	……	小さじ1
桜えび（乾燥）	……	小さじ1
しょうゆ	……	小さじ1
さとう	……	小さじ1
湯	……	小さじ1

- よく噛んで食べている。
- 一口量に気をつけて、口の中が空になってから、次の一口を食べている。

※丸飲みを心配するあまり、「よく噛もうね」と一口ごとに声かけをしてしまうと、おいしく味わうことができません。

※早食いは満腹を感じにくく、食べすぎの原因になります。具材を大きめに切り咀嚼を意識したり、会話をしたりしながら、食事をしましょう。

### よく噛むといいことがたくさん！

- 消化を助ける
- 味覚が育つ  
(口の中で味わう、鼻に抜ける感覚の経験)
- 食べ過ぎ予防
- 運動能力を育てる  
(食いしぼる力)
- 歯並びを良くする

### よく噛まないとき…

- 誤嚥がおこる
- 魚の骨がささる
- トマトの薄皮やパンがつかえる

噛みごたえのあるものとごはんを混ぜることで、ゆっくり噛んで食べることが出来ます。

- ①切干大根、切り昆布、桜えびを分量の湯に浸す。  
柔らかくなったら取り出して刻む。
- ②鍋に戻し汁と一緒に入れ、しょうゆとさとうを加えて、煮汁がなくなるまで煮る。
- ③煮た②とごはんを混ぜる。