



令和3年

4月

No.25



しっかりかんで、美味しく食べる

幼児期の食の困りごとの一つに、「かまない」ということがあります。食べ物を飲み込むとき、口の中で細かく砕き、唾液と混ぜ込んで食塊を形成しないと、うまく飲み込むことはできません。

また、かむことは、食べることだけではなく、言葉の発達にも深く関係しています。年齢に応じた食事内容と美味しく食べる食体験で、しっかりかめるお口づくりに取り組みましょう。

かめない!? かまない!?

子どもにとって「かめない」と「かまない」ことは全然違います。その判断をせずに「カミカミしなさい」と言ったって食べられるはずありません。子どもの様子を観察し、「かめない・かまない」理由をとらえてみると、困りごとの解決につながるかもしれません。



「かめない」・・・どんなものならかめるのか、何をあげてもかめないのか確認しましょう。得意と苦手が見えてくる場合があります。かむ力が弱い場合は、やわらかく口溶けの良いものから練習し、かむ力をつけましょう。

「かまない」・・・食べたくないからかまないことがあります。嫌いな味や食感なのかもしれません。無理強いせず、食事を楽しむ中で少しずつ食べられるような関わり方を心がけましょう。

子どもが喜ぶ☆ 簡単レシピ

ミネストローネ



甘みのある野菜で
やさしい味わい☆

【材料 4人分】

- | | | | |
|--------|------|----------|------|
| ・かぼちゃ | 100g | ・コンソメ | 1個 |
| ・春キャベツ | 60g | ・ホールトマト | 1/2缶 |
| ・にんじん | 60g | ・オリーブオイル | 適量 |
| ・たまねぎ | 1/2個 | ・砂糖 | 小さじ2 |
| ・ベーコン | 40g | ・塩、こしょう | 少々 |

【作り方】

- ①野菜はすべて1cmくらいの角切り、ベーコンは短冊切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルを熱し、野菜とベーコンをさっと炒め、水300mlを加える。コンソメ、ホールトマト、砂糖を加えフタをして煮る。
- ③煮立ったら、弱火にし、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④塩こしょうで味をととのえる。器に盛り、お好みでパセリや粉チーズをふりかける。

やわらかく仕上げ
食べやすく