



ほけんだより

令和8年1月発行
大府市保育園看護師



寒さの厳しい季節になりました。白い息を吐きながらも、こどもたちは寒さに負けず元気いっぱいに過ごしています。乳幼児期は毎日が食べる練習の繰り返しです。こどもの成長に合わせた食事の積み重ねがこどもの『食べる機能』の発達に繋がります。今回は『噛む力・食べる力を育てるポイント』について特集します。



噛む力を強くしよう

リラックスしている時にお口がポカンとあいていませんか？

舌や口周りの筋肉が弱いと、くちびるを閉じることが難しくなります。

食べ物をしっかり噛むためには口周りの筋肉の動きが大切です。

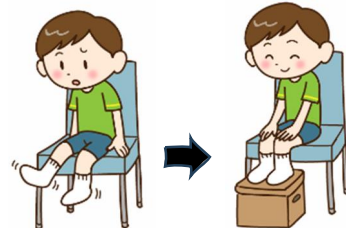
少し大きな食材を前歯でかじり取る、風船をふくらませる、吹き戻しやシャボン玉等くちびるでくわえる遊びがおすすめです。



食べる姿勢を整えよう

足底を床や足置きにつけて座る姿勢は、体が安定し噛む力や噛む回数の向上に繋がります。

また背筋が伸びやすくなり結果として消化を助け、食べることにへの意欲を高めることにも繋がります。



噛み応えのある食材を取り入れよう



奥歯が生えそろう3歳頃から硬い食材や繊維のあるものも上手に噛めるようになってきます。きのこ類や根菜類等の歯ごたえのある食材や、こんにゃくなどの弾力のある食材を取り入れると噛む回数を増やすことができます。

噛む力の必要な料理が1回の食事の中にたくさんあると苦手意識に繋がることがあります。献立の中に1品噛み応えのある料理を取り入れてみましょう。

※弾力のある食材は窒息・誤嚥のリスクもあります。摂取の際は窒息・誤嚥に注意して見守りましょう。



『こどもの体力向上を目指して』

☆なわとびで遊ぼう☆

0・1・2歳児 「とべるかな？」

大人がなわを波やヘビのように動かしてこどもが、またいだり跳んだりしてみよう。

3・4・5歳児 「両足ジャンプできるかな？」

一人なわとび、長なわとびに挑戦してみよう。

長なわとびは高さ、速さをこどもに合わせて調整してあげると良いですね。

