

# 食べるのが苦手な 食材があります。

## 噛む力の発達のために

噛まずに飲み込んだり、口から出してしまうのは、噛む力の発達に、食材や調理のしかたが合っていないからかもしれません。歯の生え方、食べる様子を観察しながら、食べさせましょう。

- 口に詰め込み過ぎていませんか？
- よく味わって食べていますか？
- 早食い、丸のみしていませんか？

### 問題2

のどに詰まりやすい食材も探してみてください。  
その答えは、裏面の



答えは、この面を開くとあります

# 事故こえん誤嚥や誤飲を防ぐ 食べ方のポイント

## ひとくちの量

ひとくちの量は、無理なく食べられる大きさにしましょう。



## しっかり噛む

食べ物はしっかり噛んで、唾とよく混ぜ合わせてから飲み込みましょう。



## のどに詰まる？

のどに詰まりやすいもの(こんにゃくゼリー、もち)は食べやすい大きさにしてよく噛みましょう。



## 危険なもの

子どもの手の届くところに誤飲すると危険なもの(ボタン、ビー玉など)を置かないようにしましょう。



# よく噛んで おいしく 食べよう



## 乳幼児のための 食べる力を育てる健康づくり

めざすは!

(カミングサンマル)

# 「噛ミング30」

最初に、この面だけを左に開こう

# 奥歯が 生えそろうまでは

# 「食べる力」を 育てよう

# 食べる機能に 合わせた食事のコツ

(「問題2の答え」は       )

1~2  
歳頃



1~2歳

奥歯が生えそっていないため、硬いものはしっかり噛めません。無理に硬いものなどを与えると、丸のみや偏食などを起こす可能性があります。

## 問題1

1~2歳では食べるのが  
苦手な食材があります。  
この中でどれでしょうか？



3~5  
歳頃



3~5歳

乳歯が全部生えそったこの時期は適度に噛みごたえのある食品を取り入れ、ゆっくりとよく噛んで食べるように習慣づけましょう。

## 1~2歳では食べるのが苦手な食材

(「問題1の答え」は下線 →)

- 唾液を吸うもの → パン、ゆで卵、さつまいも
- 硬すぎるもの → かたまりの肉、えび、いか
- 口の中でまとまりにくいもの  
→ ブロッコリー、バラバラひき肉
- 弾力のあるもの → こんにゃく、かまぼこ、きのこ
- うすくてペラペラしたもの → レタス、わかめ
- 皮が口に残るもの → 豆、トマト
- においの強いもの → にら、しいたけ

## 市販食品は表示をよく見ましょう。

ベビー用は、月齢が表示されているものが多いです。それを参考に子どもの食べる機能に応じたものを与えましょう。

## 食品の形状に気をつけましょう。

プチトマト・キャンディチーズ・ぶどうなどは、気管に詰まりやすい大きさで、溶けにくいので、半分に切るなどひと手間かけてください。

## 落ち着いた環境で食事をしましょう。

おしゃべり、歩き回りなどの「ながら食べ」は息を吸い込む拍子に気管に入ることがあり危険です。食事に集中できる環境づくりをしましょう。

## 食べられる料理の例

- おでんの大根
- 卵焼き
- 煮込みハンバーグ
- コロッケ



前歯が  
生える

1本目の  
奥歯が生える

乳歯が全部  
生えそろう

1~2歳

3~5歳

めざすは!

(カミングサンマル)

# 「噛ミング30」

徐々に30回以上噛むことを目標にして、味わいや食感など五感(視覚・触覚・味覚・嗅覚・聴覚)を十分使った**食べる楽しみ**を実感するよう育てましょう。