

# ランチの窓

令和7年  
2月号

～「かむ力を育てましょう」～



暦の上では春が近づいてきますが、まだまだ寒い日が続いています。2月は節分がありますが、節分には季節を分けるという意味もあり、季節の変わり目には体調を崩しやすいことが多いです。バランスの良い食事や3食しっかり食べることを心がけ、毎日元気にこの冬の寒さを乗り切りましょう。

食べ物を上手にかんで飲み込むためには、「かむ力」が大切です。かむ力をつけるには年齢ごとに適した食材のかたさや形、大人の声掛けが大切です。かむ力はお子さんの体の発達に影響するだけでなく、食の幅が広がり、食事を楽しめるようになります。特に乳・幼児期はかむ力を育てる大切な時期です。よくかむ経験をする事により、子どものかむ力は育ちます。ご家庭で積極的にお子さんのかむ力を育てましょう。

## ◆◆ どうしてよいかむといいの？ ◆◆

よくかむ事は、ゆっくり食べることにつながるため、満腹中枢を刺激し、肥満を防止したり、だ液の量を増やし、むし歯の予防や味覚の向上につながったり様々な影響があります。よくかむ事の効果の頭文字をとって「**ひみこのはがいで**」と覚えてください。子どもだけでなく、大人にも関係があることなので、大人も子どもと一緒によくかむ事を意識しましょう。

<b>ひ</b> 肥満を防ぐ 	<b>み</b> 味覚が発達する 	<b>こ</b> 言葉の発音が良くなる 	<b>の</b> 脳の発達につながる 
<b>は</b> 歯並びがよくなる 	<b>が</b> がん予防 (だ液の分泌増加のため) 	<b>い</b> 胃腸の働きを促進する 	<b>ぜ</b> 全力投球できる 

## ◆◆ 年齢ごとに変わるかむ力 ◆◆

### 1歳代

#### かむことの基礎を作る大切な時期

食べ物を手づかみで食べたり、前歯でかみ切ったりすることを繰り返す中で、自分のひと口で食べられる適量(ひと口量)や、食材に合わせたかみ方をおぼえていきます。

#### 【かむ力をつける方法】

- ☆食材のかたさの目安はバナナより少し固め
- ☆手づかみメニューを取り入れる
- ☆前歯でかみ切れる形にする
- ☆食事例:トーストした食パン、おにぎり、スティック野菜など

### 2歳代

#### かむ力がぐんと身に付く時期

かみ方を調整する力がついてくる時期です。この時期に小さくて柔らかいものばかりの食事だと、かまないで丸のみをするクセがつくこともあるので、かみごたえのある食べ物も出していきましょう。

#### 【かむ力をつける方法】

- ☆ひと口大や細切りなど献立の中に様々な切り方の食材を入れる
- ☆奥歯でかまない食べられないものを徐々に増やしていく
- ☆食事例:きんぴら、魚のソテーなど

### 3～5歳代

#### かむ力がついて食事の幅が広がる時期

かみ方を調整して食べるのに慣れ、食べ物を味わう楽しさが出てくる頃です。よくかむ事で、あごの順調な発達に効果が期待できます。

#### 【かむ力をつける方法】

- ☆繊維質のものや弾力のある食材を少しずつ取り入れてかむ力を育てる。
- ☆食事例:鶏肉・豚肉のソテー、野菜の煮びたしなど

食事は子どもと一緒に食べて、大人がかむお手本を見せていきましょう！  
「**どんな音がするかな？**」「**カリカリいうよ!**」などかむ音を聞くことで楽しみながら力がついていきます。



#### 【節分】豆まきについて

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。保育所では2月3日(月)の給食に節分メニューで大豆を使用した『大豆入りひじきの炒め煮』を提供します。



## 旬の野菜を使おう！

### 小松菜のじゃこ和え

《材料》(大人約2～3人分)

- ・小松菜…3株程度
- ・ちりめんじゃこ…10～15g (又はしらす)
- ・しょうゆ…小さじ 1/2



保育所の給食でも提供している人気メニューです！  
(※レシピはご家庭用にアレンジしているものです。)

#### 《作り方》

- ① 小松菜を茹で、食べやすい長さに切る。
- ② ちりめんじゃこを合わせ、しょうゆで和える。

#### \*ひと口メモ\*

- ・小松菜の旬は12～2月頃です。葉の緑色が濃く鮮やかで葉が厚くピンとしている。さらに茎が太くしっかりしているものがおすすめです。
- ・子どもの成長に欠かせないカルシウムや鉄が豊富に含まれています。