



子育て知識

お子さまの 噛むチカラ チェックリスト



全部にチェックがつくかな!?

- 食べているとき、ほっぺが動いている
- 口に入れてすぐ飲み込んでいない
- 食べ物を飲み物で流し込むことはない
- 保護者が実際に噛んでいる様子を子どもに見せている
- 献立に、ハンバーグ、ゼリー、ヨーグルトなど軟らかいものを出しすぎしていない
- すり潰した食材を使用することは少ない
- お子さまに食べさせるとき、スプーンを口の前で止めている
(自分から口を開けて食べるのを待つ)



↓噛むことの大切さについて↓

もぐもぐ ポケット

噛む為の 調理のひと工夫!



野菜は大きめに切る



加熱すると指で簡単に潰せるじゃがいもやにんじん、ほぐれやすくなる魚などの食材はある程度形のある大きさに切るといいでしょう。加熱しても指で潰しにくい薄切り肉やきのこ類など、そのままの形では噛みにくいものは、繊維を断つように切ったり、細かく刻む工夫が必要です。



固さの異なる食品を選ぶ

シャキシャキやモチモチ、コリコリなど、食材によって食感は異なります。食感の良い食べ物を組み合わせたメニューを心がけましょう。

大人よりも少し長めに火を通す



子どもは噛む力がまだ未熟なので、無理をしないで噛める柔らかさにすることがコツです。

親子別々に作るのではなく、一緒に作って、子どもの分だけ長く加熱して柔らかくしましょう。ただし、肉や魚は加熱しすぎると硬くなることがあるので注意が必要です。

噛むチカラをつけるおすすめおやつ



- ▶ くし形に切ったりんご・柿・梨
- ▶ パリパリした食感の野菜チップやせんべい
- ▶ ちりめんじゃこなどの硬い食材が入ったおにぎり
- ▶ 噛み応えのあるレーズンなどのドライフルーツ
- ▶ 煮た豆類