

なぜ増えているの？かまない子・かめない子

お腹が空いていない

食事の時間が決まっておらず、おやつや甘い飲み物が多い

ステップ 1へ



かむ習慣がついていない

離乳食の時、急にかたいものを与えるようになった

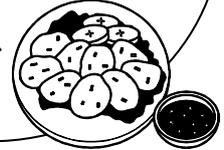
ステップ 2へ



やわらかい食べ物ばかり与えている

加工食品を使うことが多い

ステップ 3へ



どうすればかむようになる？

ステップ 1 生活リズムを整えよう！

空腹はなにによりのごちそう。「おなかがすいた～」の声で食事ができるように毎日の食事時間を決めましょう。また、おやつはだらだら食べず、時間を決めて、量は子どもの片手の平程度を目安に。



ステップ 2 お子さんにあった固さで

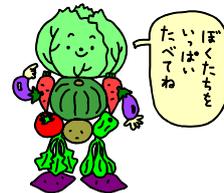
離乳食の時、段階を踏まず急にかたいものを与えたりしませんでしたか？大人と同じ固さのものが一口食べられても、量が多くなるとよくかまずに丸飲みをしたり、飲み込めず口に食べ物をずっと含んだままになったりします。お子さんにあった固さになるように葉物はやわらかめに茹で、肉は薄切りや斜め切りにしましょう。



ステップ 3 かむ練習を

かまなくてもおいしい加工食品は、子どもが真っ先に好きになるものです。マッシュ状にしてから形を作った食品は、味がすぐに広がりほとんど口の中で処理する必要がないのでかむ練習になりません。

白いごはんや根菜類を使った料理、加工食品ではない魚や肉などでかむ練習をしましょう。



口の動きをよく観察してね。

困った時には気軽に相談しましょう！

TEL 046 (260) 5609

大和市役所 こども総務課

母子保健担当 管理栄養士



お口を閉じてしっかりもぐもぐ

よくある質問 Q&A



肉は奥歯が生えてから？

- Q. 歯がまだ4本しか生えていませんが肉などのよくかまないといけないものは奥歯が生えてきてから食べさせたほうがよいのでしょうか。
- A. 奥歯が生えていなくてもある程度のものは歯茎でかむことができます。ただ、かたい繊維質のものはすりつぶすのが難しいので、様子を見ながら調理形態を工夫しましょう。



あごを鍛えるためにかたいものもいい？

- Q. 食べやすいようにと、やわらかめにしていますが、あごを鍛えるためには大人と同じ固さがいいのでしょうか。
- A. “鍛える”というよりは“かむ力を育てる”と考えとよいでしょう。やわらかいものばかりではかむ力は育ちませんが、料理にはやわらかくして食べるもの（豆腐・プリンなど）とカリッとかがためが美味しい物などいろいろあります。様々な料理を体験させてあげましょう。

あまりかまらずに丸飲みしてしまいます

- Q. かたい物もあまりかまらずに飲み込んでいます。「よくかんで食べてね」と声をかけても、かむまねだけしてあまりかんでいません。
- A. かたい食べ物や大きさのある食べ物はそのままでは飲み込めないので適当な大きさになるまでかんでだ液と混ぜて飲み込みます。普段から加工食品などやわらかいものばかり食べているとかむ習慣がつかず丸飲みするようになるので気を付けたいですね。大人と一緒に食事をする中で上手になっていくので、子どもだけの食卓にならないようにしましょう。



かみかみメニュー

白いごはん



白いごはんが食べられない子が増えています。「よくかむとごはんの甘い味がするね」など声をかけながら、ふりかけごはんやどんぶり物でなくても食べられるようにしましょう。

魚のゴマ味噌焼き



味噌（1g）・砂糖（0.5g）・すりごま（0.5g）を合わせて白湯でのばし、グリルで軽く焼いた魚（30g）にぬってさらに1分焼きます。パサパサする魚もしっとりおいしく食べられます。

納豆和え



あまりかまらずに飲み込めてしまう納豆も、ほうれん草やもやしなどをたっぷり加えればかみかみメニューに変身！きゅうりやわかめもあります。

吉野汁



人参・かぶ・長葱・しいたけを食べやすい大きさに切り、出し汁で煮て、しょうゆを加え、水溶き片栗粉でとろみをつけます。小さく切りすぎるとかまないので人参やかぶは大きめにしてやわらかく煮ましょう。