



噛まない・丸飲みを解決！アイデア集

子どもが上手にかめるようになるには、子どもが食べているときの口の動きをよく見て、歯の生え方やかむ力に合わせて食材を選んだり、調理方法を工夫することが大切です。

パターン① 硬さや大きさが合っていない

★解決策★

子どもの発育に合わせよう

- かめずにべーっと出す…食材を小さめに切る
繊維を断ち切る
やわらかく調理する
- かまずに丸飲み…かみごたえのある食材を選ぶ
少し大きめに切る



パターン② 早食い

★解決策★

ゆっくり食べられる工夫をしよう

- お腹が空き過ぎている
食事の前に温かい飲み物や、汁物を飲ませる
- 汁物で流し込む
お茶や水、汁物は、食事をゴックンと飲み込むのを確認してから与える
- 一口あたりの量が多い
0～1 歳頃 一口の大きさに小分けにする
1 歳半頃～ 自分の一口量を覚えさせる
(前歯でかじり取らせるなど)



パターン③ 口を閉じて噛まない

★解決策★

口をつかった遊びをしよう

- 紙やティッシュをふく
- 吹きもどし
- 笛やラッパをふく
- シャボン玉をふく



パターン④ 食事を急かしてしまう

★解決策★

食事の時間はリラックスしよう

- 急がせると口にほおばるくせがつくので、食事の時間はリラックスして楽しく過ごすことも大切です
- 「カミカミもぐもぐしようね！」「上手にかめたね」などの声かけも大切。大人も一緒にゆっくり食べるくせをつける



切干大根の和え物



●材料● 大人2人分と幼児1人分
(幼児は大人1人分の半分量)

材料		分量
切干大根	…	10g
乾燥春雨	…	15g
にんじん		25g
しらす干し	…	15g
スイートコーン	…	25g
A「マヨネーズ	…	小さじ2・1/2
濃口しょうゆ	…	小さじ1弱
いりごま	…	小さじ1・2/3

●作り方●

- ①切干大根は水で戻し、2cm長さに切る。
春雨は茹でて冷水にとり、2cm長さに切る。
- ②にんじんは2cm長さの千切りにして茹でて、しらす干し、切干大根も一緒に茹でる。
- ③ザルに、スイートコーンを入れ、②をお湯ごとサッとかける。
- ④すべての材料の水気をしっかりと切る。合わせたAで和える。



●食べやすくするポイント●

♡ひとつの料理に使う食材の種類を増やすと、噛む回数が増えます。
♡他にも、きゅうり・さやいんげん・ほうれん草・ひじきなど足すと、いろいろな食感が楽しめます。



●栄養価●

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
大人1人分	95	3.8	4.4	11.3	0.9
子ども1人分	48	1.9	2.1	5.6	0.3

