

噛める子に育てる コツ



好き嫌いはあって当たり前

好き嫌いに困る理由はなんだろう？
ママの気持ち大切です。

まわりの子との比較？
栄養状態の心配？
料理を楽しみたいから？

理由を見つめて、その心配は事実なのか？を確認しましょう。

確認した上で、やってみるとおすすすめなことをお伝えします。

食べる力は「楽しい」上にしか成り立たない

ママのイライラを軽減していくことが早道

最初に戻りますが、自分を満たせていますか？

自分の基準を家族に当てはめようとしていませんか？

親が望むは、子が自分らしく人生を切り開いていくこと

そこには、自分を尊いと思う気持ちがなければ実現しません。

お子さんは自分を尊いと思える声をかけられていますか？

しっかり噛むためには？

- 自分の力で背中を起こして座る
- 足の裏が地面についている
- 口をとじている
- 舌を柔軟に動かせる
- 奥の歯ぐきや歯で噛めるかたさのもの



離乳食の
経過も
とても大切





×あごを上げて流し込むように飲むと、下あごの筋肉ばかり使いマリ
オネットラインや首たるみの原因に。○コップを傾けて、アヒル口
で舌の上に飲み物を吸い込むように飲みましょう。



水分補給はタイミングも大切

食事中は飲み込むことを覚える
ので控えておきましょう





自分の唇や前歯を使って
かじるサイズになっていますか？



自分で食べる・咀嚼する楽しみを覚える



kitchen.chura



kitchen.chura



kitchen.chura



調理の工夫

①適度なかたさ選び

完了期は肉団子程度
幼児期（3歳頃）に大人と同等の強度になる

②噛める切り方

スライスや小さい、より、乱切りや大きめ

③コリコリ音がでる

食感＝音の出る食材で楽しさをアップ

キュウリの輪切り



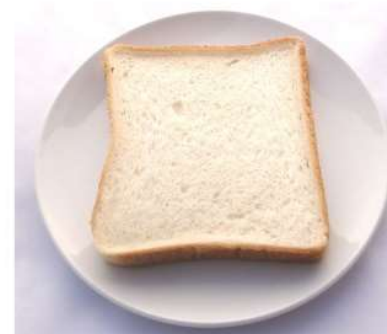
そしゃく
咀嚼回数 **62**回

キュウリの乱切り



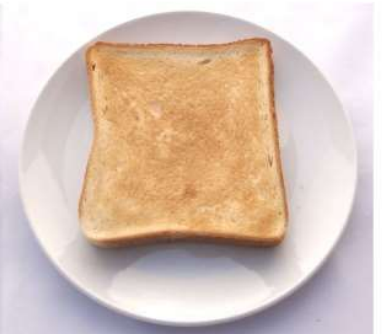
そしゃく
咀嚼回数 **79**回

食パン



そしゃく
咀嚼回数 **97**回

トースト



そしゃく
咀嚼回数 **148**回

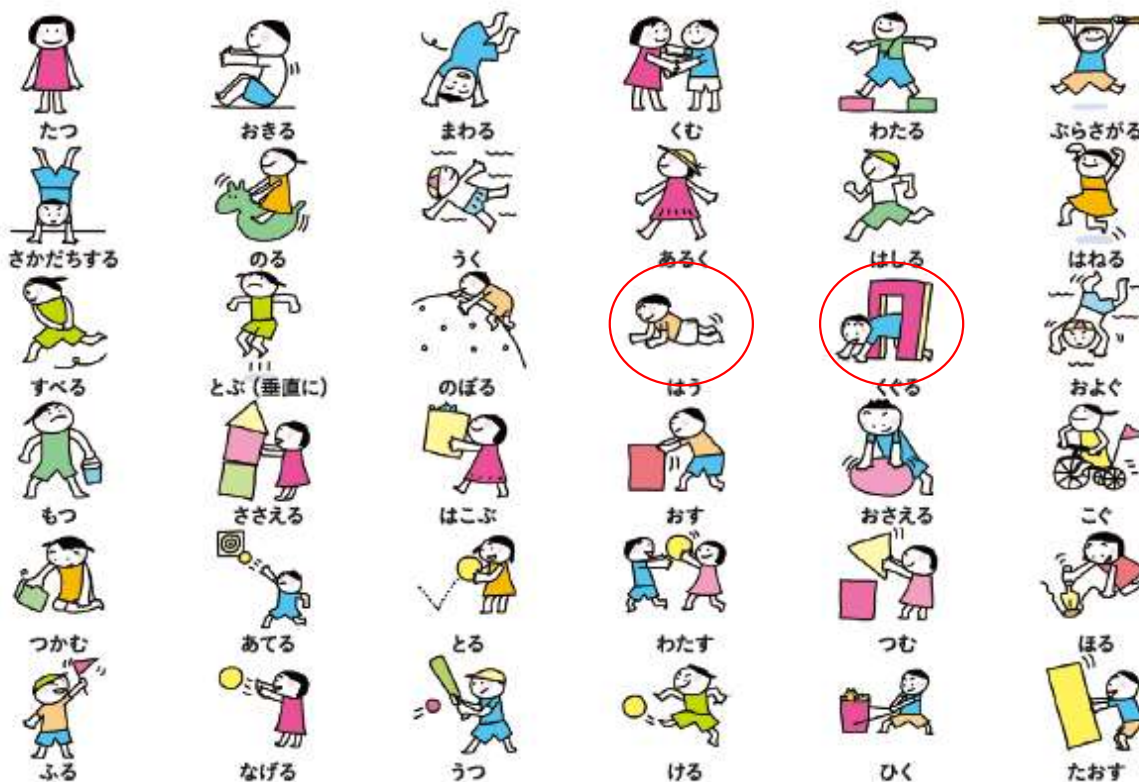
運動

全身運動を行うこと
でお口も動きやすく
なります。

特に赤ちゃんの動き
しっかりしよう！

大人は1日8,500歩

幼児期に身につけたい「動き 36」



実習内容

チキンチャップ

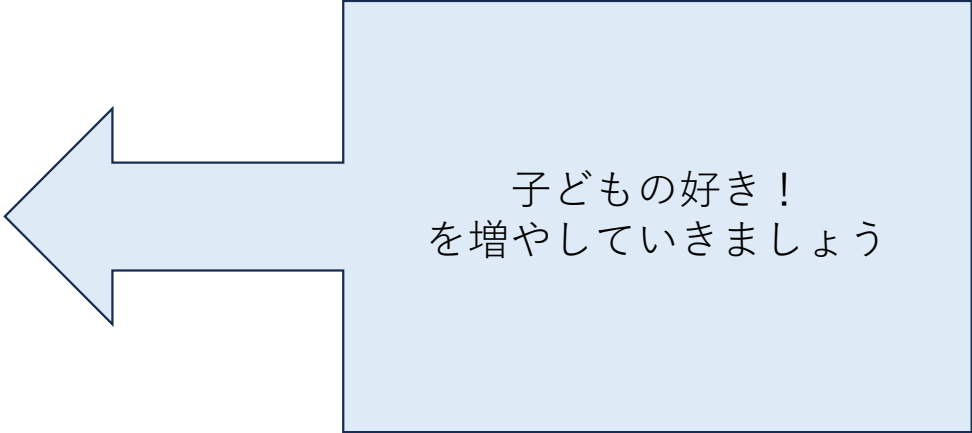
- ・ お肉を噛みやすく食べる調理方法
- ・ 子どもが好きな味付け

きゅうりポリポリ・ピーマン煮びたし

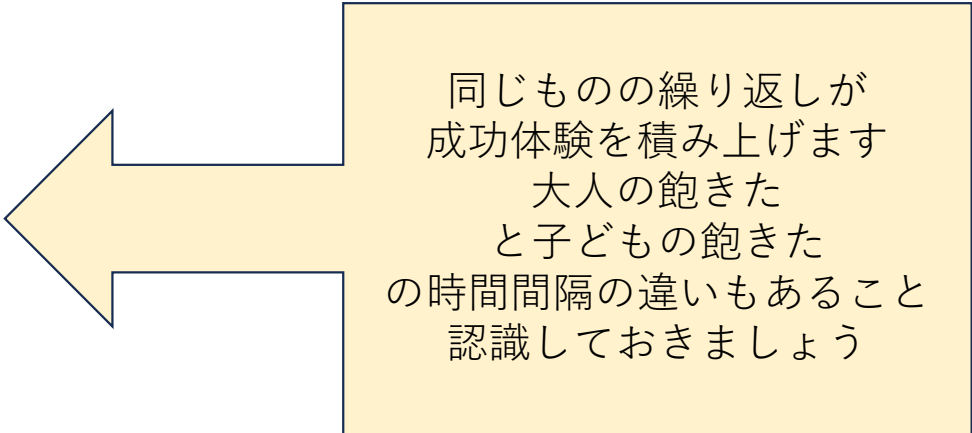
- ・ 食感の工夫
- ・ 味付けの工夫

はるさめスープ

- ・ 夏場の汁物の工夫



子どもの好き！
を増やしていきましょう



同じものの繰り返しが
成功体験を積み上げます
大人の飽きた
と子どもの飽きた
の時間間隔の違いもあること
認識しておきましょう



全身運動できる遊び

お口を鍛える遊び

しっかり楽しんでいきましょう！

