



知っ得情報

# はっぴー食育通信



お子さんの食生活とお口の健康づくりについて様々なテーマで、みなさんのお役に立てるような情報を子育て支援課の管理栄養士と歯科衛生士から毎月発信します！

今月の食生活のテーマは  
「かじり取りにチャレンジ」

お子さんが、食べ物を前歯で噛み切ったり、一口量を考えて食べるためにも「かじり取り」が効果的です。お子さんの様子を見ながら、かじり取りの練習を始めましょう！



## かじり取りの役割

- ★前歯で食べ物を噛み切る力を育てる
- ★自分の一口量の感覚を身につける
- ★目・手・口の連動機能の発達を促す

## かじり取りの練習を始める時期

上下8本の前歯の乳歯が生えそろう頃から



## かじり取りにおすすめの食材

- ★おにぎり・パン（蒸しパンやホットケーキ）
- ★茹でた野菜（大根、さつまいも、ブロッコリー等）
- ★果物（バナナ、いちご等）
- ★やわらかいパン（蒸しパンやホットケーキ）
- ★卵焼きやハンバーグ等（やわらかいおかず）



## かじり取りのポイント

- 食べ物が一気に口に入らないくらい大きさで準備する
- 上手にできたら褒める
- 大人が見本をみせてあげるのも効果的
- 食事中は上手に飲み込めているかどうか、必ず保護者の方が見守る



今月のお口のテーマは  
「かむ力を20% アップする方法！」

“かむ力をつけたい！ かむ回数を増やしたい！”

ズバリ、**食べる時の姿勢がポイント**の1つになります！

タオルや簡易な台などで高さを調整して足裏を足板や床に届かせてあげましょう。姿勢とこれから育つ歯並びは直結しています。食事中、足がぶらぶらしていたり、前かがみや猫背だと顎の成長不足や口呼吸などの原因になります。

日々の生活環境でお口の健康を育ててあげましょう♡



姿勢の安定

口が閉じて舌や口が動きやすい

かむ回数が増え、かむ力がつく

飲み込みやすく安全に食べられる

味わえ、お口と体の健康につながる