



1〜2歳児の“食”について こんなことで困っていませんか？

## よくかんでたべない

### ☆ 子どもが食べる様子をよく観察してみましょう

#### • ゆっくり食べていますか？

大人が食べさせる時は、お子さんがしっかり口を動かして食べていることを確認してから次のひとさじを入れるようにしましょう。



#### • 食べ物の形状は、お子さんの発達に合っていますか？

固くて細かいものは、噛まずにまる飲みしてしまいます。まずは柔らかくして大きいサイズのものを奥歯でしっかり食べる練習をしましょう。初めは、柔らかく煮た野菜から始めると良いですよ。



#### • かじりとり体験も大切

かじりとりできる大きさのパンやおやきなどを前歯でかじりとり体験をすることで一口量を覚え、かむのも上手になるのでおすすめですよ。



### 奥歯が使えるようになるまでは食べにくい食材

弾力のあるもの：きのこ・いか・たこ・練り製品（ちくわ、かまぼこなど）

繊維が強いもの：薄切り肉・葉物野菜・レタス

固いもの：きゅうり・りんご



\*小さくする、一口に切る、少し加熱するなど調理の工夫をするとよいですね。

大人と一緒に食べてみましょう。

大人が「もぐもぐ」と口の動きをみせながら  
お子さんと一緒に食事をしましょう。  
大人の真似をすることで、  
噛むことも覚えていきます。

### 噛むといいことがこんなにたくさん！！

#### • 歯並びが良くなる

よく噛むことであごの骨が強く大きく育ちます。  
あごの成長は、よい歯並びにつながります。

#### • 唾液の分泌が増える

よく噛むことで唾液の分泌が増えます。  
唾液は、消化吸収を助けるだけでなく  
カルシウムと結びつき、歯を強くしたりむし歯の予防になります。

#### • 脳を発達させる

よく噛むことで脳の血管が刺激され、脳が活性化されます。特に、判断力、集中力、記憶力などに関わる前頭前野や海馬が活性化されます。

#### • 食べすぎを防ぐ

よく噛むことで満腹中枢が刺激され、満腹感を得られ食べすぎを防ぎます。

#### • 表情が豊かになる

よく噛むことで顔の筋肉が発達し、顔の表情が豊かになります。



噛むことは、体にも脳にもいいことがたくさんですね！

