



## ゆっくりよくかんでたべよう！～咀嚼と嚥下の発育～

食べることは、子どもたちが成長するうえで、最も大切なことの一つ。健やかな身体を作るだけでなく、心の発達にも大きくかかわっています。中でも、「よく噛んで、ゆっくり味わうこと」は、消化を助けるだけでなく、味覚の発達、さらには脳の活性化にもつながります。今回は、よく噛むことのメリットや、食事支援のポイントをご紹介します。

### ★接触・咀嚼・嚥下の流れ

咀嚼(噛むこと)は、食べ物を歯で細かく噛み砕き、唾液と混ぜ合わせることで、そして、嚥下(飲み込むこと)は、噛み砕いた食べ物を食道から胃に送りこむことです。成長と共にこれらの機能を獲得しますが、発達には個人差があります。



### ★ゆっくりとよく噛んで食べるメリット

#### 1・消化吸収の促進

・食べ物をよく噛むことで、食べ物が細かく砕かれ、唾液と混ざりやすくなります。唾液には消化酵素が含まれており、消化を助ける働きがあります。

・よく噛むことで、胃腸への負担を軽減し、栄養素の吸収を効率的に行うことができます。

#### 2・味覚の発達

・よく噛むことで、食べ物の味をより深く感じられるようになります。様々な食材の味や食感を楽しむことができ、味覚の発達につながります。



#### 3・脳への刺激

・咀嚼運動は、脳の活性化を促すことが知られています。脳への血流が増加し、記憶力や集中力、思考力の向上に役立ちます。また、満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを防止する効果もあります。

#### 4・口腔内の衛生

・よく噛むことで、唾液の分泌が促進されます。唾液には抗菌作用があり、口腔内の細菌の繁殖を抑える効果があり、虫歯を予防します。

#### 5・顎の筋肉を鍛え、歯並びをよくする

・よく噛むことで、顎周りの咀嚼筋群が活発に働き、筋肉が鍛えられ、顎の正常な発育を促します。また、バランスの取れた顔貌形成に寄与します。

・顎の骨が発達することで、歯が適切に並ぶためのスペースが確保されます。

# ★ゆっくりよく噛んで食べるためのポイント

## 1・料理の工夫



食物繊維が多い食材を使う



好きな料理は大きめにカットしてかじり取る

## 2・食事中の環境



食事に集中できる環境



正しい姿勢で食べる



会話を楽しみながら食べる

## 3・食事の習慣



食事の時間を決める



空腹を感じてから食べる



味わってたべる

# ★咀嚼と嚥下に関するQ&A

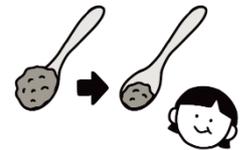
## ケース1: 噛まずに飲み込んでしまう

### 【原因】

- ・口に詰め込み過ぎる
- ・柔らかいものばかり食べている
- ・噛むことが苦手

### 【対策】

- ・一口量を減らす
- ・食材選び、調理を工夫する
- ・適量をかじり取るように促す
- ・おいしさに注目して味わう



## ケース2: 食べこぼしが多い

### 【原因】

- ・口を開けて食べる
- ・食事に集中できていない
- ・口の周りの筋肉が未発達
- ・食具が合っていない

### 【対策】

- ・口を閉じて噛むことを促す
- ・食事中の姿勢を正し、集中しやすい環境をつくる
- ・ストローをつかった遊びなどを取り入れる
- ・焦らず、子どもの成長に合わせた食具を選ぶ

## ケース3: 食事に時間がかかる

### 【原因】

- ・食事を口に運ぶペースが遅い
- ・おなかがすいていない
- ・食事に集中できていない
- ・苦手な食べ物が多い

### 【対策】

- ・声掛けをしながら、テンポよく食べる
- ・規則正しい生活と適度な運動を心がける
- ・テレビやおもちゃ等、気がそれるものを近くに置かない
- ・食べられない場合は、適度な時間で切り上げる



2025年06月

## 献立表

宇治田原町立保育所

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
02 月	ご飯 洋風きんぴら煮 厚揚げと白菜のみそ汁 プチゼリー	米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 マロニー ■なたね油 ひまわり油	▲牛乳、肉 ◆厚揚げ みそ 平てん(卵・乳無) かつおぶし	人参 白菜 ごぼう 三度豆 ねぎ	濃口しょうゆ みりん 食塩 こしょう	ヨーク ▲牛乳 ▲ほうじ茶蒸しぱん	エネルギー 517 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 15.3 g カルシウム 250 mg
03 火	ご飯 FM星型ハンバーグ キャバツとみずなの土佐和え 豆腐と玉ねぎのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖	▲牛乳 星型ハンバーグ ◆豆腐 ツナ みそ かつおぶし	キャバツ 玉ねぎ 人参 水菜 コーン ねぎ	ケチャップ マヨドレ 濃口しょうゆ 食塩、パセリ こしょう ソース	動物ビスケット ▲牛乳 ▲ツナパン	エネルギー 634 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 18.9 g カルシウム 323 mg
04 水	ご飯 ベトナム風蒸し鶏 キャバツのツナサラダ フォー・野菜ゼリー	米 白玉粉 ビーフン 上新粉 三温糖	▲牛乳 鶏肉 こしあん ◆豆腐 ツナ	キャバツ 人参 小松菜 水菜 ねぎ レモン汁	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢、食塩 コンソメ、こしょう	ヨーク ▲牛乳 梅が枝餅	エネルギー 512 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 8.4 g カルシウム 207 mg
05 木	ご飯 鮭のコーン焼き キャバツと小松菜の磯香和え ABCスープ	米 ■小麦粉 三温糖 コーンスターチ ■マカロニ 片栗粉、なたね油	▲牛乳 鮭 ▲ヨーグルト ▲クリームチーズ ●卵 ベーコン(卵・乳無)	玉ねぎ キャバツ 人参 クリームコーン 小松菜 のり	濃口しょうゆ パイヨン 淡口しょうゆ ワイン、食塩 パセリ、こしょう	ミレービスケット ▲牛乳 ●▲チーズケーキ	エネルギー 497 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 13.1 g カルシウム 223 mg
06 金	ご飯 カレーシチュー(▲乳児) みずなのサラダ カラフルポンチ	米 じゃが芋 ◆カクテルゼリー ■マカロニ 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ◆きなこ ツナ ◆すりごま	玉ねぎ キャバツ 人参、水菜 白桃缶、黄桃缶 みかん缶 にんにく	カレールー ケチャップ、ワイン 淡口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ ソース、パイヨン 食塩、こしょう	ヨーク ▲牛乳 マカロニきなこ	エネルギー 551 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 17.0 g カルシウム 230 mg
09 月	ご飯 豚肉のアンダレス 千草和え ◆コーンと豆腐のスープ	米 ■小麦粉 片栗粉 白玉粉 上新粉 ■なたね油 三温糖	▲牛乳 豚肉 ◆豆乳 ◆豆腐 ちくわ(卵・乳無) ◆油揚げ	人参 クリームコーン 玉ねぎ キャバツ 白菜、水菜 しょうが	ケチャップ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ ソース パイヨン、ワイン みりん、食塩 パセリ、こしょう	ヨーク ▲牛乳 みずなのチヂミ	エネルギー 551 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 15.8 g カルシウム 220 mg
10 火	ご飯 鯛の味噌香味焼き キャバツとみずなの土佐和え わかめのすまし汁	米 ■小麦粉 三温糖 片栗粉	▲牛乳 鯛 ◆豆腐、▲バター こしあん みそ かつおぶし	キャバツ 人参、水菜 玉ねぎ えのきたけ ねぎ、わかめ	淡口しょうゆ みりん 濃口しょうゆ 食塩、こしょう	おせんべい ▲牛乳 ▲おしるこケーキ	エネルギー 499 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 12.9 g カルシウム 225 mg
11 水	ご飯 すき焼き風煮 もやしのみそ汁 プチゼリー	米 わらび餅粉 三温糖 マロニー ひまわり油	▲牛乳 牛肉、◆豆腐 ◆きなこ、みそ ◆油揚げ ◆高野豆腐 かつおぶし	白菜 玉ねぎ もやし、人参 えのきたけ ねぎ、しいたけ	濃口しょうゆ みりん 食塩	ヨーク ▲牛乳 ▲ミルクわらびもち	エネルギー 527 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 17.5 g カルシウム 284 mg
12 木	ご飯 鶏肉のBBQソース キャバツと小松菜の磯香和え ごま風味スープ	米 ■◆食パン 三温糖 片栗粉 ◆ごま油	▲牛乳 鶏肉 ベーコン(卵・乳無) みそ かつおぶし ◆すりごま	キャバツ、玉ねぎ 人参、小松菜 もやし、ピーマン ねぎ、りんご レモン汁、しょうが のり、にんにく	ケチャップ マヨドレ 濃口しょうゆ ワイン みりん	ミレービスケット ▲牛乳 ピザトースト	エネルギー 512 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 15.2 g カルシウム 195 mg
13 金	豆腐のふわふわどんぶり 春雨の中華スープ ぶどうゼリー	米 ■小麦粉 さつまいも 三温糖 はるさめ 片栗粉	▲牛乳 ◆豆腐 ベーコン(卵・乳無) ◆油揚げ	玉ねぎ 人参 もやし ほうれん草 ねぎ、しょうが しいたけ	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 中華味 食塩 こしょう	ヨーク ▲牛乳 ▲さつまいも蒸しパン	エネルギー 554 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 10.8 g カルシウム 244 mg

※ 仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。

※ 材料名の●卵・▲乳製品・■小麦・◆その他マークはアレルギー食材です。

※ 6月23日(木)の「鶏の唐揚げ」は、5月ラッキー人参であたった子どもからのリクエストメニューです。

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
16 （ 月 ）	ハヤシライス ビーフンサラダ プチゼリー	米、じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 ビーフン ■押麦 なたね油 ◆ごま油	▲牛乳 牛肉 ウインナー(乳・卵無) ◆豆乳 ハム(乳・卵無) ◆すりごま	玉ねぎ 人参 キャバツ きゅうり 三度豆	▲■ハヤシルウ、酢 淡口しょうゆ ケチャップ ワイン、ソース 濃口しょうゆ 食塩、こしょう	ヨーク ▲牛乳 ウインナーパン	エネルギー 601 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 20.9 g カルシウム 205 mg
17 （ 火 ）	ご飯 白身魚のフリット 甘酢和え 豆腐と玉ねぎのみそ汁	米 ■小麦粉 米粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 カラスカレイ ◆豆腐、◆豆乳 みそ かつおぶし ちりめんじゃこ	キャバツ 玉ねぎ、人参 きゅうり いちごジャム ねぎ、わかめ	淡口しょうゆ 酢 食塩 こしょう	ミレービスケット ▲牛乳 いちごのスコーン	エネルギー 535 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 11.8 g カルシウム 235 mg
18 （ 水 ）	ご飯 鶏肉の照焼 キャバツと小松菜のごま和え 豆腐とわかめのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐 みそ かつおぶし ◆すりごま	人参 キャバツ 小松菜 ねぎ わかめ にんにく	濃口しょうゆ みりん	おせんべい ▲牛乳 ▲キャラットケーキ	エネルギー 444 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 9.8 g カルシウム 233 mg
19 （ 木 ）	ご飯 鮭の塩焼き キャバツとみずなの土佐和え 厚揚げと白菜のみそ汁	米 ▲■蒸しパンMIX 三温糖	▲牛乳 塩鮭(鮭:乳児) ◆厚揚げ ▲カルピス470ml みそ かつおぶし	キャバツ 白菜 人参 水菜 ねぎ	濃口しょうゆ	おせんべい ▲牛乳 ▲■カルピス蒸しぱん	エネルギー 467 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 13.2 g カルシウム 241 mg
20 （ 金 ）	■▲パン ◆鶏肉のクリームシチュー みずなのサラダ プチゼリー	■▲NEGOROールパン 米 さつまいも 片栗粉 なたね油 三温糖	▲牛乳 ◆豆乳 鶏肉 ツナ ◆すりごま	玉ねぎ キャバツ 人参 水菜 マッシュルーム がなしめじ	淡口しょうゆ 酢 ブイオン ワイン 食塩、パセリ こしょう	ヨーク ▲牛乳 わかめごはんおにぎり	エネルギー 488 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 12.7 g カルシウム 211 mg
23 （ 月 ）	ご飯 鶏の唐揚げ 甘酢和え じゃがいものみそ汁	米 じゃが芋 ■小麦粉 片栗粉 ■なたね油 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 鶏肉 みそ かつおぶし ちりめんじゃこ	キャバツ みかんジュース 人参、玉ねぎ きゅうり、ねぎ しょうが、わかめ にんにく	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢 食塩 こしょう	ヨーク ▲牛乳 みかんケーキ	エネルギー 513 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 13.6 g カルシウム 202 mg
24 （ 火 ）	ご飯 鮭の塩麴焼き キャバツと小松菜のごま和え 豆腐と玉ねぎのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 なたね油	▲牛乳 鮭 ◆豆腐 みそ かつおぶし ◆すりごま	キャバツ 玉ねぎ 人参 小松菜 ねぎ	塩こうじ 濃口しょうゆ 食塩	ミレービスケット ▲牛乳 ココアケーキ	エネルギー 466 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 10.8 g カルシウム 223 mg
25 （ 水 ）	ご飯 焼き鳥のおろしぱん酢かけ キャバツとほうれん草の磯香和え 豆腐とわかめのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐 ●卵 みそ ▲バター かつおぶし	キャバツ、大根 人参、ほうれん草 ごぼう、ねぎ レーズン わかめ、のり しょうが	濃口しょうゆ 酢 みりん 塩こしょう	ヨーク ▲牛乳 ●▲ごぼうのカップケーキ	エネルギー 480 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 11.6 g カルシウム 220 mg
26 （ 木 ）	ご飯 さばのみそ煮 キャバツと小松菜の土佐和え ためき汁	米 ■マカロニ ひまわり油 片栗粉 三温糖	▲牛乳 鯖(鮭:乳児) ベーコン(卵・乳無) ◆油揚げ かつおぶし	キャバツ 人参、大根 玉ねぎ、小松菜 ピーマン ねぎ、しょうが	ケチャップ 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 食塩 みりん	おせんべい ▲牛乳 イタリアンマカロニ	エネルギー 505 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 18.2 g カルシウム 221 mg
27 （ 金 ）	■▲パン ミートスパゲティ コールスロースープ プチゼリー	■▲NEGOROールパン ■スパゲティ 片栗粉 ひまわり油 三温糖	▲牛乳 牛肉 ベーコン(卵・乳無)	玉ねぎ 人参 トマト缶 キャバツ しょうが にんにく	ケチャップ ソース、ワイン ブイオン、パセリ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 食塩、こしょう	ヨーク ▲牛乳 水無月	エネルギー 564 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 15.3 g カルシウム 183 mg
30 （ 月 ）	ご飯 鶏肉の味噌かけ キャバツとみずなの磯香和え 野菜のみそ汁	米 ▲■蒸しパンMIX 三温糖	▲牛乳 鶏肉 みそ かつおぶし	キャバツ 人参 玉ねぎ 水菜 ねぎ、のり しょうが	濃口しょうゆ みりん	ヨーク ▲牛乳 ▲抹茶のスコーン	エネルギー 440 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 9.6 g カルシウム 226 mg