

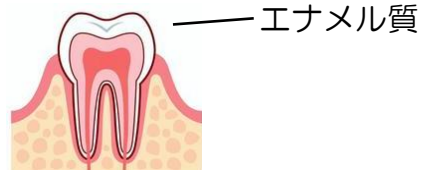


食育だより

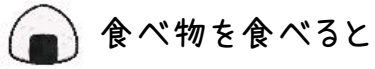
乳幼児食

乳歯は虫歯になりやすい！

歯の一番外側の層を「エナメル質」と言います。
乳歯のエナメル質の厚さは、永久歯のエナメル質の半分ほどしかありません。
そのため、穴が開きやすく虫歯が進行しやすくなります。



★ 初期の虫歯は治せます



初期虫歯は修復され
健康な歯が保たれます

再石灰化

唾液によって、溶け出したカルシウム(Ca)や
リン酸(P)が再び歯に取り込まれ、穴をふさいでいきます

歯は脱灰と再石灰化を
繰り返しています

虫歯菌が歯についた
食べかすを栄養源に
酸を作ります

脱灰

虫歯菌が作り出した酸により
エナメル質からカルシウム(Ca)や
リン酸(P)が溶け出して、
穴が開いていきます

穴が開いているときに、
おやつなどを食べ続けたり、
歯磨きをせず食べかすが
たまった状態が続くと、
再石灰化が追い付かず
虫歯になります

お悩み解決コーナー

今月のお悩みテーマは「丸飲みしてしまう」です。
ご飯を丸飲みしてしまう原因は何でしょうか？

食べる環境が整っていない
姿勢・食事に集中できる環境か
(テレビ・おもちゃ等)
食事のリズムがついているか



食べるためのお口が育っていない時
段階に応じてお口の使い方を
学習できているか



食べにくい食材の時
年齢ではなくお口の発達に応じた
硬さ、大きさ、形態になっているか



一時的にそうなっている場合
鼻づまり、体調不良、
睡眠不足、虫歯などの痛み



さまざまな理由がありますが、食事の際は体が安定するように足をつけて座るようにしましょう。
食形態は子どもの発達に合わせた形態にすることが大切です。歯の生え方や舌の動きを見て柔らかさや大きさを調整してみてください。

旬の食材「梅」を 使ったレシピ

『胡瓜とちくわの梅のい和え』

【材料】幼児 1人分

- | | |
|---------|------|
| ・きゅうり | 25g |
| ・ちくわ | 12g |
| ・釜揚げしらす | 3g |
| ・きざみのり | 0.5g |
| ・梅干し | 2g |
| ・薄口しょうゆ | 2g |



【作り方】

- ①きゅうり、ちくわは輪切り、梅干しは種を取って刻む。
- ②①と釜揚げしらす、きざみのりを合わせ薄口しょうゆで味を整えて完成。



生産者さんご紹介



『野口ファーム』さま

野口ファームさまは淡路島にある
品種選び、土づくり、育て方、収穫のタイミングなど
「おいしさ」にこだわり野菜を育てている農家さまです。



野口ファームさんの紹介は [ココ](#) をクリック

生産者さんのおはなし



食育だより

離乳食

赤ちゃんの口の中について

食べる機能や能力は、月齢によって違います。
赤ちゃんの口の成長に合わせて離乳食を進めていくことが大切です。

歯の生え方や舌の動き

	6～7か月頃	7～8か月頃	9～11か月頃	1～2歳頃
歯	 乳歯が生え始める	 前歯が生え始める	 前歯が生え揃う	 奥歯が生え始める
舌の動き	前後に動く 	上下にも動く 	左右にも動く 	すべての方向に動く 
	食べ物が口に入ると、 唇を閉じて「ゴックン」 と飲み込みます。	やわらかい粒は、 舌で上あごに押し付け、 つぶして食べます。	舌でつぶせない粒は、 舌で左右によせて、 歯茎で噛んで食べます。	歯についたものを舌で取り 塊にして喉の方に送り 込めるようになります。
唇の動き	下唇が中に入る 	上下しっかり閉じる 	口角が左右に伸縮する 	上下唇がねじれながら動く 

お悩み解決コーナー

今月のお悩みテーマは「**噛むのが苦手**」です。

赤ちゃんが食材を丸飲みする原因は成長に合わない硬さと大きさの食材を与えている場合が多くみられます。
離乳食を噛んで食べられるようにするにはどうしたらよいのでしょうか？

①食材を大きめに切って与える

→噛まないと飲み込めないことがわかると、自然と噛むようになります。
大根や人参を大人の親指と小指で潰せるくらいの固さで調理し、
離乳食期に合わせて調整していきましょう。

②食べるスピードに合わせる

→口の中に食べ物があるのに、次の食べ物を前に持っていくと
「食べないと！」と焦り、噛まないで丸飲みしてしまいます。

③声掛けをする

→「カミカミしようね」など声掛けをすることで
大事なことなんだとわかるようになります。
根気強く声かけをしてあげましょう。

④噛むお手本を見せる

→大人がお手本を見せることによって
大人の噛む動作をマネするようになります。
一緒に食事を摂ってあげることも大切です。

離乳食の基礎

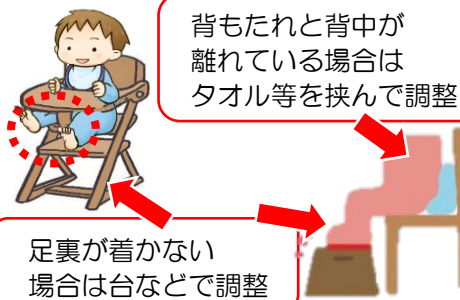
食事に集中できる、正しい姿勢のポイントをご紹介します

5～6か月ごろ



45度

7～8か月ごろ

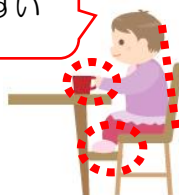


背もたれと背中が
離れている場合は
タオル等を挟んで調整

足裏が着かない
場合は台などで調整

9～11か月ごろ

食べ物に手が
届きやすい
高さ



垂直より
やや前傾した
姿勢が取れる
ように調整
※猫背に注意

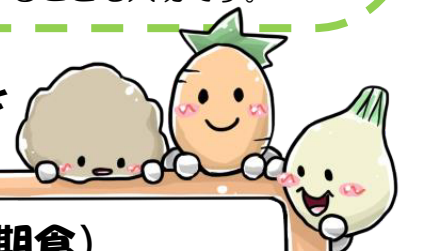
12～18か月ごろ



まっすぐ
座ると肘が
テーブルに
つく高さ



旬の食材「玉ねぎ」を使ったレシピ



『野菜あんかけ』(後期食)

【材料】1人分

・玉ねぎ	20g
・人参	10g
・キャベツ	15g
・砂糖	少量
・しょうゆ	3滴
・だし汁	適量
・水溶き片栗粉	片栗粉小さじ1+水大さじ3



【作り方】

- ①玉ねぎ、人参、キャベツを、
7mm～1cm角に切ります。
- ②鍋にだし汁と調味料を入れ、
①を加えて柔らかく煮ます。
- ③水溶き片栗粉を加えてとろみが
つくまで加熱して完成。

