

# すくすく通信

2026年  
子育て世代包括支援センター  
子育て支援室

## よく噛んで食べるお口を育てよう！

春の訪れが待ち遠しい季節になりました。家で過ごす時間も多くなりがちですがお子さんの食べ方の悩み「よくかまない」「丸飲みする」「かんで口から出す」などはありませんか？離乳食を卒業しても乳歯が生えそろうまでは“かむ力”が未完成です。食べ方や固さを調節しながら“かむ力”を育てましょう。



## 噛んで食べるって素晴らしい！



### 噛むと

だ液をたくさん分泌して消化栄養を取り込み胃や腸の負担を減らします。



満腹中枢を刺激して食べ過ぎをおさえます。



脳神経を刺激して脳の働きを活発にし、やる気や体力を向上させます。



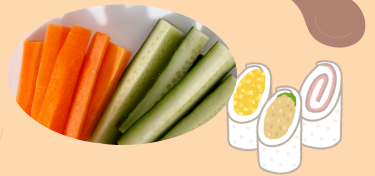
## 前歯でかじろう♪

子どもの口の中は想像以上に狭いです。スプーンで食べる時は、のせる量を少なくして噛む空間を作りましょう。食材は小さく切りすぎず、かじる大きさにし、初めは大人が手を添えながらかじりとりをします。前歯でかじることで食べ物の固さや大きさ、ひとくちのサイズが分かり、スムーズに噛めるようになります。



### なにをかじる？

おにぎり、ロールサンド、野菜など  
(人参、大根、かぼちゃ等加熱してスティック状に)



### 固い？やわらかい？

★固い → 丸飲み  
★やわらかい → 噛まない

1歳すぎたらふわふわ・カリカリなど噛む変化を楽しみましょう。歯ごたえのあるものだけでなく火を通すと噛みやすくなるものもあります。



## 何度もくり返し！

一人で上手に食べるまでには時間がかかりますが、くり返し噛む経験が将来の体や言葉の発達につながります。お子さんと一緒に食事の時間を楽しみましょう♪

### 食べにくい？

★固い → かたまり肉や野菜は小さく切る

★ボロボロ → ブロッコリーやひき肉は他の食材とまぜる

★パサパサ → パン、ゆで卵、いも類は水分を足して他の食材とまぜる

