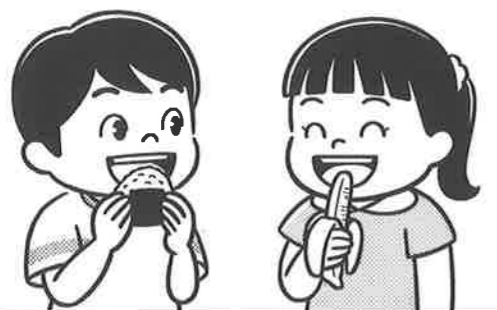


たのしくたべようニュース

一口ずつよくかんで 食べることが大切

生涯にわたり、おいしく食べるためには、歯と口の健康はとても大切です。子どものうちから、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。

自分に合った一口の量を



早くたくさん食べたいと思うと、あまりかまずに早食いや丸のみになりがちです。食事の際にお子さんがあまりかんでいない時は、「よくかもうね」などの声をかけ、口いっぱい頬張ったり、のみ込む前に次の一口を食べたりしないように見てあげてください。

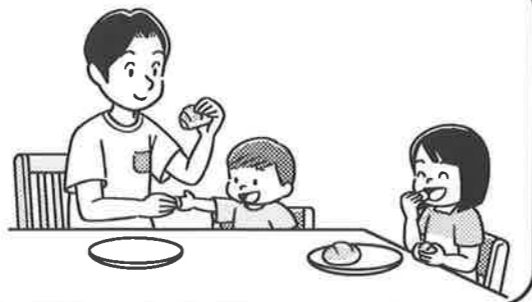
よくかんで食べると、食べ過ぎを防いだり消化・吸収を助けたりと、体によいことがいっぱいあります。

注意 一口量が多過ぎることによる窒息事故

2020年と2021年に、パンを食べた子どもがのどに詰まらせて窒息する事故*がありました。パンなどは水分が少なく、口の中で唾液を吸うため、のみ込みづらい食品です。これをよくかまずに口の中にいっぱい詰め込めば、口に入れたパンは大きな塊のままのどに入ってしまう、窒息するリスクが高まります。

事故を防止するポイント

一口量を多くしないように伝え、必要に応じて小さくしてあげます。「歩きながら」や「遊びながら」食べないことや、よくかんで食べることを伝えて、食事のようすを見守りましょう。



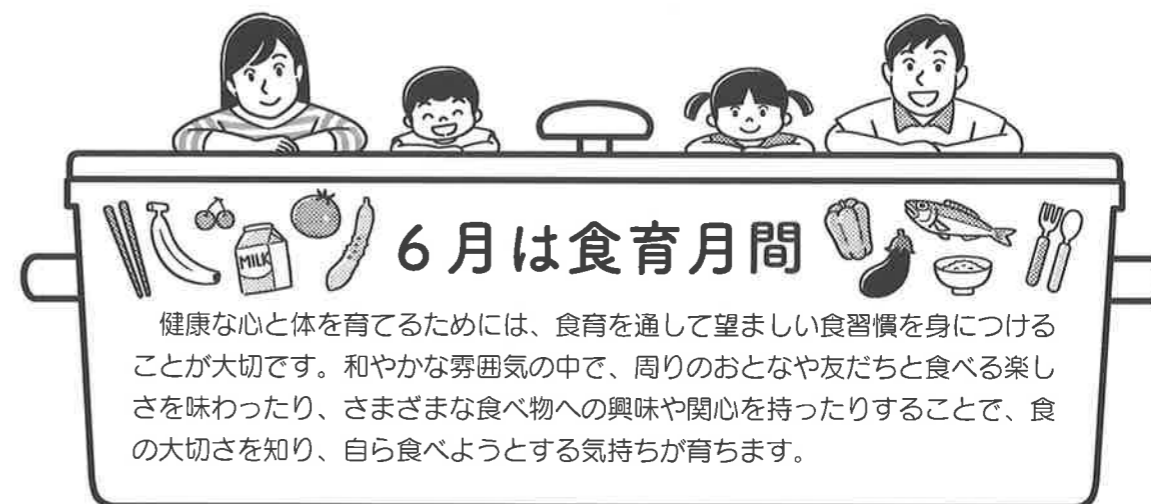
*独立行政法人国民生活センター「カットパンによる乳児の窒息事故が発生-小さくちぎって与え、飲み込むまで目を離さないで-」

いろいろな食感を体験させましょう



かむ力がつくと、さまざまなものが食べられるようになります。しかし、「かむ力を育てること」は、「かたいものを食べさせること」ではありません。かたいものだけではなく、弾力のあるもの、かみ切りにくいもの、粘りのあるものなど、いろいろな食感の食べ物を体験させましょう。

いろいろなものを食べているうちに、少しずつかむ力が育っていきます。

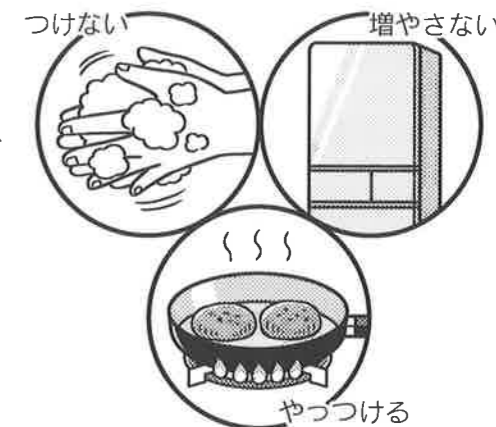


健康な心と体を育てるためには、食育を通して望ましい食習慣を身につけることが大切です。和やかな雰囲気の中で、周りのおとなや友だちと食べる楽しさを味わったり、さまざまな食べ物への興味や関心を持ったりすることで、食の大切さを知り、自ら食べようとする気持ちが育ちます。

じめじめした季節 食中毒を予防しましょう

気温と湿度が高くなると、細菌による食中毒が増えます。予防するためには、原因となる細菌を「つけない」(手を洗うなど)、「増やさない」(低温で保存するなど)、「やっつける」(中心部までしっかり加熱するなど)が大切です。

特に子どもは、食中毒になると症状が重くなりやすいので、肉や魚の生焼けや、食品の保存には十分な注意が必要です。



監修 和洋女子大学 家政学部 教授 柳沢幸江先生