



給食だより

令和2年度 10月
八王子市保育幼稚園課
栄養士

実りの秋、そして食欲の秋です。新米や栗、さつまいもなど旬の食べ物がおいしい季節になりました。毎日の活動量が増え、子どもたちの食欲も増していくことでしょう。ただ、毎日3回ある食事の時間。悩みを抱えていらっしゃる保護者の方もいるかと思えます。

そこで、10月の給食だよりでは0～2歳児のお子さんを持つ保護者の方向けの食事の悩み、11月の給食だよりでは3～5歳児のお子さんを持つ保護者の方向けの食事の悩みについて取り上げます。



厚生労働省「乳幼児栄養調査」で0～2歳児の保護者の方対象にとったアンケート「離乳食について困ったこと」について「食べる量が少ない」、「もぐもぐ、かみかみが少ない(丸のみしている)」と回答している方が多いという結果でした。そこで、その2つの困りごとについてご紹介します。

食べる量が少ない

食べる量は1回の食事では考えず、1週間で栄養のバランスがとれているか考えます。保育園で毎月計る体重、身長の結果を母子手帳に載っている成長曲線(身体発育曲線)の色づけされた帯の中でカーブに沿って成長しているかを見てあげることが大切です。

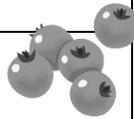
食べる量が少ない理由の一つとしては、空腹で食事の時間を迎えられていないことが考えられます。お子さんの胃の大きさは、1歳で200ml程度3歳でも450ml程度です。大人の胃の大きさは1200ml～1600mlと、比較するとお子さんの胃が小さいことがわかります。そのため、ちょっと食べたり飲んだりしただけでも食事に影響が出てしまうため、おやつタイミングや量を、気を付けましょう。体重の伸び方など気になることがあれば、保育園、保健福祉センター、小児科医などに相談してみましよう。



もぐもぐ、かみかみが少ない(丸のみしている)

3歳ごろを目途に乳歯が生えそろうため、まだまだ噛む練習をしていく時期になります。奥歯が生えても、噛み砕いたり、すりつぶしたりする力はまだ不十分です。下の表に食べにくい食品の特徴と主な食品をご紹介します。

食品の特徴	主な食品	調理の工夫
噛みつぶせず残るもの	薄切り肉	繊維を切るようによく叩いたり、切ったりする
口の中でまとまりにくいもの	ひき肉、ブロッコリー	とろみをつける
ペラペラしたもの	わかめ、レタス	やわらかく加熱する・ひと塩する
唾液を吸うもの	パン、茹で卵、さつまいも	水分を加える
皮が口に残るもの	豆、トマト	薄皮を取る
弾力性の強いもの	かまぼこ、こんにゃく、いか、たこ	細かく擦りつぶす
誤嚥しやすいもの	もち、ミニトマト、ぶどう、さくらんぼ	下のポイント参照



とろみをつけたり、ご飯など他の食材に混ぜ込んだりすると食べやすくなります。ただ、餅など粘着性の高いものやカットしないミニトマトなどの球体のものは誤嚥、窒息を起こす可能性があるため、窒息事故の多い6歳以下のお子さんは、下のポイントに気を付けましょう。

＜ 食品による子供の窒息事故を予防するポイント 食品の与え方 ＞

- ①食品を小さく切り、食べやすい大きさにして与えましょう。
- ②一口の量は子供の口に合った無理なく食べられる量にし、飴やタブレットなど喉に詰まりやすい食品を食べさせる場合は大きさに注意しましょう。
- ③誤って気管支に入りやすいピーナッツなどの硬い豆・ナッツ類は、3歳頃までは食べさせないようにしましょう。
- ④兄弟がいる場合、上のお子さんが乳幼児に危険な食品を与えないよう注意しましょう。