

# 「食べ物」は身体を育み、「食べ方」は心を育む

『「食べ物」は身体を育み、「食べ方」は心を育む』と言われます。どのような食べ物を選んで食べるかということは、食育において欠かせません。しかし、その選んだ食べ物を「どのように食べるか」については、ちょっと見落としがちではありませんか。

食べ物は「口」から食べるのですから、嚙み方や飲み込み方という「食べ方」と、それに伴って見たり嗅いだりという「五感をつかった味わい方」を知識と体験を通して育むことが必要です。

望ましい食習慣の基礎は、乳幼児期に身につきます。「何を食べる？」だけでなく「どのように食べる？」をプラスして、「食」を育んでいきましょう。

## コラム 1

### にいがたの地場産物を使った郷土料理



#### のつpe

新潟の郷土料理といえばこれ。具や切り方に地域性がみられます。



#### かきあえなます

新潟が誇る食用菊の美しい伝統料理。



#### すいきの酢の物

歯ごたえと鮮やかな色合いが自慢。



#### ばんづけ

祭りや誕生日など、来客時の定番メニュー。



伝えていきたい  
“ごつつき”が  
たくさん動いています。

参考:「にいがたのおかず」

●料理／新潟県食生活改善推進委員協議会

●発行／開港舎

# 「食べ方」に気をつけるって？

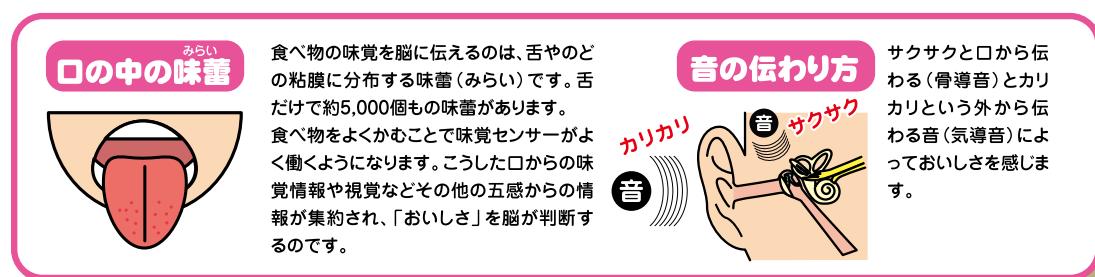
## 1. よく噛んで、よく味わって食べましょう

よく噛むとだ液がたくさん出て、味を感じやすくなったり、満腹感が得られやすくなったりするため、肥満の解消や予防、生活習慣病の予防にもつながります。

また、「噛むことの効用は『ひとがすき』」\*にもあるように、噛むことには良いことがあります。

(\*『ひとがすき』詳しくは、8ページをご覧ください。)

## 2. 五感をつかった食べ方を育みましょう



(よくかんでおいしく食べよう！リーフレットより／74ページ参考)

# こんな食べ方要注意！

～子どもたちに比較的多く見られる傾向のものです～

チェック  
ポイント!

- ◇ 一口サイズに噛み切る時に前歯を使わない
- ◇ 口を開けてペチャペチャ食べている
- ◇ 食事中頻繁に水分をとる（水分で流し込む）
- ◇ いつまでも口の中に食べ物が入っていて、なかなか飲み込まない
- ◇ 硬いもの、<sup>か</sup>噛み応えのある食材を残している（鳥の唐揚げ、ゴボウ、大豆、ひじき、かまぼこ等）
- ◇ 片側だけ<sup>か</sup>噛んでいる
- ◇ 早食べ、過食

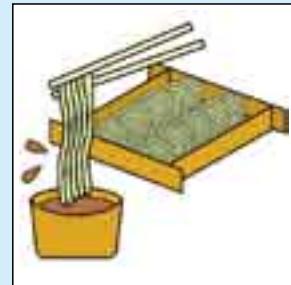
(参考：「幼児の食べ方の指導」千葉県・(社)千葉県歯科医師会)

## コラム 2

### 身近な「食べ方」の違い体験法

#### 1. おそば

音を出してすすぐ方がおいしく感じませんか？  
これはおそばと一緒に空気も吸い込むことで、おそばの香りを一層感じることができるからです。



#### 2. 白いご飯

よく<sup>か</sup>噛んで食べると甘く感じませんか？  
よく<sup>か</sup>噛むとご飯とだ液が十分に混ぜられて、ご飯のデン粉が糖に変化するからなのです。



# チェックがついたとしても！

あくまでも子どもたちの食べ方をみて “気づくこと” が大切です。  
日常で少し気をつけて、トレーニングをしてみてはいかがでしょうか。

## 遊びながら育てるお口の機能



## 日常で行えるトレーニング

1. 「ふーふー」トレーニング（唇、頬、舌のトレーニング）  
熱いお味噌汁やおかずを「ふーふー」冷めます。
2. 「ペロペロ」トレーニング（舌のトレーニング）  
アイスクリームなどを舌の先で「ペロペロ」なめます。
3. 「ブクブク」トレーニング（唇、頬のトレーニング）  
「ブクブク」とうがいをします。
4. おもしろ顔トレーニング（お顔のトレーニング）  
百面相をして、お顔の筋肉を動かします。



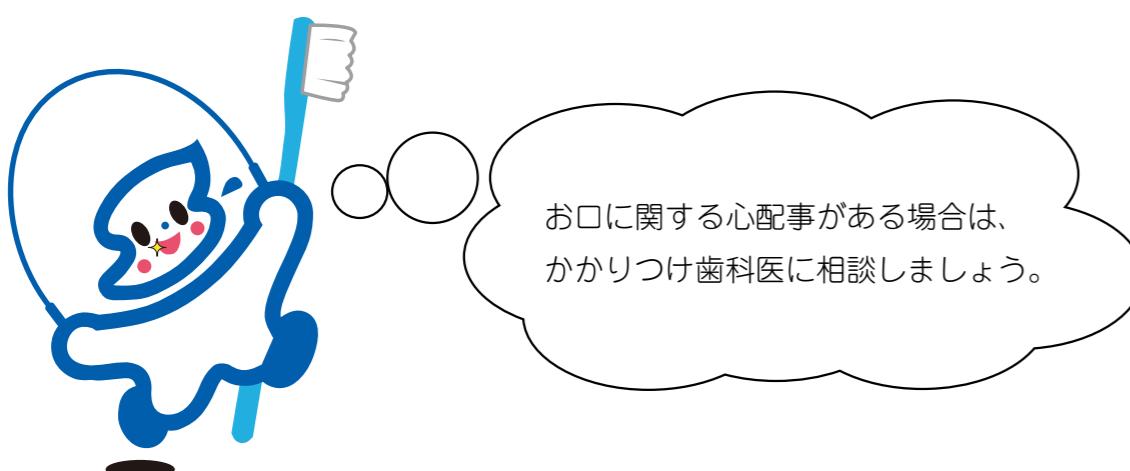
(参考：「幼児の食べ方の指導」千葉県・(社)千葉県歯科医師会)

## 食べる機能の発達と目安

大まかな時期	大まかな目安	食事時間	お口の機能の発達の目安
2歳～3歳児 	自分で食べる	時間を決めない ↓ 時間をゆるく決める	<ul style="list-style-type: none"> <li>モグモグごっくん出来る。</li> </ul>
3歳～5歳児 	ちゃんと食べる	時間をゆるく決める ↓ 時間を決める(30分程度)	<ul style="list-style-type: none"> <li>口を閉じてモグモグ出来る。</li> <li>グチャグチャ音を立てない。</li> <li>左右均等に食べる。</li> </ul>
5歳～6歳児 	正しく食べる		<ul style="list-style-type: none"> <li>ちゃんと時間内で食べる。</li> </ul>

マナーの目安	お口の心配ごと…
 いただきます、ごちそうさまでした スプーンやお箸を持って食べられる	<ul style="list-style-type: none"> <li>歯の数が、多い、少ない、くっついている</li> <li>上の前歯の間のむし歯</li> <li>舌を突き出すことがうまくできない</li> <li>指しゃぶり</li> </ul>
 お茶碗を持って食べられる	<ul style="list-style-type: none"> <li>歯のけが、口のけが</li> <li>奥歯の咬む面のむし歯</li> <li>奥歯の歯と歯の間のむし歯</li> <li>鼻でうまく呼吸が出来ない</li> </ul>
 お箸をきちんと使うことができる	<ul style="list-style-type: none"> <li>6歳臼歯のむし歯</li> <li>永久歯の萌えてくる場所（下の前歯は、乳歯の後ろからはえてくるのは正常）</li> <li>歯並びが、悪い</li> <li>前歯が、かみ合わない</li> </ul>

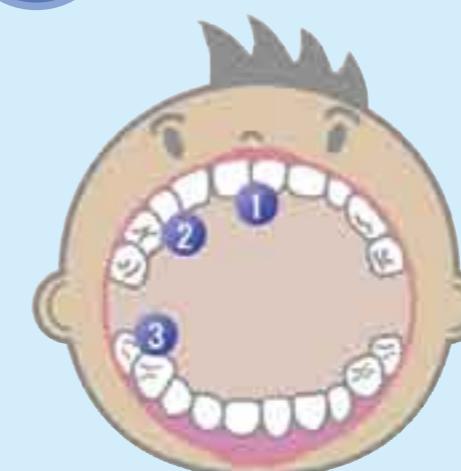
(参考：「幼児の食べ方の指導」千葉県・(社)千葉県歯科医師会)



お口に関する心配事がある場合は、かかりつけ歯科医に相談しましょう。

### コラム 3

#### 歯の役割を学びましょう



##### ①前歯

野菜や果物などをかじり取ります。

##### ②糸切り歯

お肉などを噛みちぎります。

##### ③奥歯

ご飯などをすりつぶします。