



# 11月の給食だより



令和7年  
わかたけ保育園

☆ 食育テーマ ☆

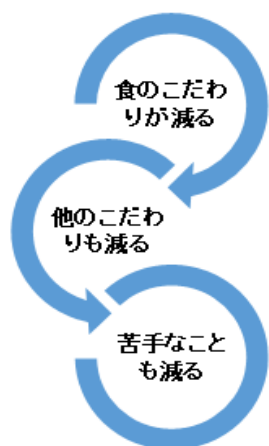
## 子どもの食事についてのお悩み その3

子どもの偏食は、乳幼児期の経験によって段々と解消されていきます。

一方で、大人が「わがまま」や「好き嫌い」、「こういった時期だから」と捉えて様子見でいても中々解消されず、また右のような何気ない環境や関わり方によって強化されていきます。

「おうちでこんなことはありませんか？」

- 好きなものでお腹をいっぱいになっている
- お菓子やジュースが好きなときに好きなだけ食べられる環境
- 食べる時間と食べない時間が明確になっていない
- ご飯を食べなくても後で食べられる
- 残しても違うもの（お菓子など）をもらえる



特に、日常生活においても他のこだわりが多く困っている場合は、食のこだわりから減っていくと、他のこだわりも減っていく、ということが起きます。

今回は偏食の背後にある6つの主要因のうち「口腔機能」についてご紹介させていただきます😊



食べる能力は、実は体験し、学んで獲得する複雑な技能です。

そして食べる機能の完成はおおよそ3歳頃と言われているのですが、以下のような口腔機能の未発達や弱さによって、偏食につながりやすくなります。



困りごと	偏食に見えるサイン	背景にあること
不正咬合（開咬・交叉咬合など）	噛みにくい食材を避ける（肉・野菜）	食べ物がうまくちぎれない／噛み切れない
舌の未発達	噛んだ食べ物を飲み込めない／吐き出す	舌で食塊を運ぶ動きがうまくできない
嚥下の未熟さ	硬い・ボソボソした物を嫌がる	飲み込み時にむせる／不快感がある
片側咀嚼	口の片側ばかりで噛む／食べるのが遅い	噛むバランスが悪く疲れやすい
唇や頬の筋力の弱さ	食べ物が口からこぼれる	口の閉鎖不全・食べ物の保持が苦手

### ①口腔機能の未発達

↓  
②咀嚼嚥下や口感覚に違和感

↓  
③特定の食べ物を「イヤ」と感じる

↓  
④さらに口腔が育たない

↓  
①に戻るの負のループ

### 食べる力を育てるアプローチが必要

- 特定の食べ物を食べたがらない
- おくちばかん
- 年齢相応の咀嚼ができない
- 食べる姿勢が崩れる
- 乳児嚥下が残っている
- くちゃくちゃ食べ
- 口から食べ物がこぼれる
- 食事時間が5分未満。もしくは40分以上
- ところみや食形態の変更が必要

3才ごろから「あいうべ体操」を楽しく♪



口腔機能は、「あいうべ体操」や「にらめっこ（変顔をする）」、「吹きゴマやピロピロ笛、音のなる楽器を吹いてあそぶ」「ぶくぶくうがいをする」「よく笑うこと（コチョコチョあそびやわらべうた）」などの体験でも促されていきます。1日5分だけでも効果がありますので、ぜひ取り組まれてみてください😊