

# 幼児の食事

## 離乳完了期（1歳代前半）

前歯でかじり取り、奥の歯ぐきで噛んで食べられるようになる。スプーンを使おうとする意欲が出てくる

## 幼児食前期（1歳代後半）

一口量を覚え、それに合わせてかじり取り、奥の歯ぐきや奥歯で噛み砕いて食べられるようになる。スプーンなどを使い始める

## 幼児食前期（2歳代）

奥歯で噛み砕いて食べたり、すりつぶして食べられるようになる。手のひら握りでスプーンなどが使えるようになる

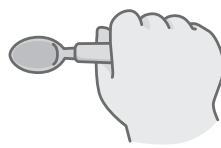
## 幼児食後期（3～5歳代）

奥歯ですりつぶす力が増すので、さまざまな形・調理法のもを食べて食体験を広げる。しだいに箸が使えるようになる

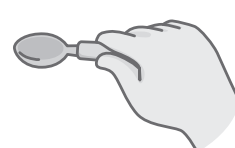
- ・ 食べ方の変化に合わせた料理や食具などの環境を準備しましょう。
- ・ 補助台などを使って、足底全体が床につくようにしましょう。
- ・ 3歳以降になると箸を使い始めます。鉛筆持ちができるようになれば箸を用意しましょう。食べるときの姿勢は大切です。

### ▶ スプーンの握り方の変化

指は、小指側から発達しはじめ親指側へと進むため、図のように変化していきます。無理せず子どもの発達に合った持ち方で進めるようにします



手のひら握り



手指握り



鉛筆持ち

1歳 3歳頃

### ▶ 咀嚼機能の未熟な1, 2歳児に配慮したい食品例

特徴	食品例	工夫
弾力性の強いもの	かまぼこ、こんにゃく、いか、たこ、かたまり肉	こまかくする すりつぶす
皮が口に残るもの	豆、トマト	皮をとる
口の中でまとまりにくいもの	ひき肉、ブロックリー	とろみをつける やわらかく加熱する
ペラペラしたもの	わかめ、レタス、薄切りきゅうり	やわらかく加熱する ひと塩する
唾液を吸うもの	パン、ゆで卵、さつまいも	水分、油分を加える
誤嚥・窒息しやすいもの	もち、こんにゃくゼリー、ピーナッツ、大豆、ミニトマト、ふどう、団子、パン、丸いあめ、りんご片、たくあん、ちくわ、ソーセージ、ポップコーンなど	小さく切る ゆっくり食べさせる 水分を加える

[堤ちはる：乳幼児栄養の基本と栄養指導，小児科臨床 62：2571-2583，2009]

咀嚼する力を育てるには、食品調理の工夫が大切です

(太田百合子)