



“食べる力”は生きる力！  
～楽しく食べる子どもに！～

令和7（2025）年11月号  
川西市立保育所・認定こども園

秋が深まり、肌寒い日も増えてきました。昼と夜の気温差も大きくなり、冷たい風が身にしみますね。寒さへの備えを少しずつはじめていきましょう。

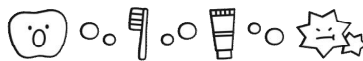
## 11月8日は「いい歯の日」

身体の健康と口の健康には大きな関わりがあると言われています。いつまでもおいしく、楽しく食事をするためにも、乳幼児期から口の健康を大切にしていきたいですね。

### ★歯や口の役割について

歯や口の役割は、食べ物を噛み砕いて消化しやすくする、食べ物の味やかたさ、やわらかさなどを感じることです。また、話す、笑うなどの役割もあります。歯を使ってよく噛んで食べることで、唾液の分泌が促されたり、味覚が発達したりと、よいことがたくさんあります。

### ★歯や口の健康を保つための大切な生活習慣



#### ●食事

歯をつくる主成分はカルシウムですが、これだけでは丈夫な歯をつくることはできません。丈夫な歯をつくるためにはカルシウム\*の他に、タンパク質やビタミンなども必要です。食事は色々な食品を組み合わせ、バランスよく食べるようにしましょう。

また、噛みごたえのある食べ物をしっかりよく噛んで食べることで、歯に刺激が加わり、より丈夫な歯をつくることができます。

#### ～噛みごたえのある食べ物(例)～

- ・食物繊維の多いもの：いも類、ごぼう、れんこん、海藻類 など
- ・弾力のあるもの：きのこ類、ちくわ、かまぼこ、こんにやく など

小さい子どもは丸のみになっていないか、確認しましょう。

#### ●おやつ

甘いお菓子や清涼飲料には、たくさん砂糖が含まれています。食べすぎや飲みすぎは虫歯の原因になります。

飴やキャラメルなども歯にくっつきやすいため、虫歯予防のためにも、食べすぎないように注意しましょう。

#### ●食べ方

食べ物を食べる時には片側ばかりで噛まず、左右両方の歯で噛んで食べましょう。また、1日中だらだらと食べていて、常に口の中に食べ物が入っている・・・ことはありませんか？食事やおやつ時間を決めて、おやつは食事と食事の間に食べるようにしましょう。

#### ●歯磨き

歯や口の健康のためには、歯磨きの習慣を身につけましょう。歯磨きの後には、食べ物のカスなどが残っていないか、確認しましょう。乳児は下の歯が生えてきた頃から、ガーゼで優しく歯を拭くことから始めましょう。

子どもがいつもは食べているのに、ある日噛みごたえのある食べ物を極端に嫌がったり、ほとんど噛まずに飲みこんだり、片側ばかりで噛む・・・というような様子はありますか？このような時は、歯や口の不調のサインかもしれません。かかりつけ歯科医に相談するなど、早めにケアをしましょう。



裏面もご覧ください ⇒

## ★上手に咀嚼ができるようになるまでの目安

### <生後5～6か月ごろ>

離乳食の開始の目安と言われている時期です。ペースト状の離乳食を舌を前後に動かして飲みこみます。早ければ生後6～7か月ごろになると最初の歯が生えてきます。

### <7～8か月ごろ>

舌が上下に動くようになり、舌で離乳食を上あごに押しつけて、つぶして食べられるようになります。この時期から生後10か月ごろには上下の前歯が生え、舌がよりスムーズに動くようになります。

### <9～11か月ごろ>

舌が左右に動くようになります。離乳食を歯ぐきにもっていき、歯ぐきで噛んで食べられるようになります。

### <12～18か月ごろ>

離乳の完了の目安と言われる時期です。生後12か月以降になると、奥歯(第一乳臼歯)が生えはじめます。この時期から歯を使った咀嚼の練習を進めていきましょう。

### <1～2歳ごろ>

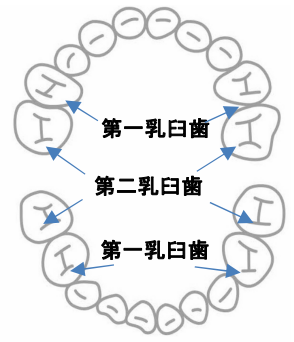
離乳が完了しても、まだ咀嚼は不安定です。食べ物を噛みつぶすことはできても、上手にすりつぶすことができません。咀嚼が難しい食べ物については、噛みつぶす程度でまともやすい形態にしましょう。

### <2～3歳ごろ>

最後に奥歯(第二乳臼歯)が生え、乳歯が20本全て生えそろいます。奥歯が上下に噛み合うようになると、咀嚼能力は一気に高くなり、大人と同じような食事を食べられるようになりますが、噛む力は大人よりも弱いため、色々な食べ物を経験することで、噛む力をつけていきましょう。

### <5～6歳ごろ>

乳歯から永久歯に歯が生え変わりはじめます。歯が抜けることで、一時的に食べにくいといった状況になることもあります。



〈乳歯 歯列〉



子どもの「食べない」、「食べられない」には歯や口の状態が大きく関わっています。子どもの口の中の様子を見ながら食事を進めていくことが大切です。

## ◇今月の給食・おやつより・・・ 調理師からのおすすめメニューです！

### きなココアクッキー (分量は12枚分)

【材料】	・きな粉 18g	・砂糖 30g
	・小麦粉 60g	・卵 18g
	・純ココアパウダー 5g	・油 24g



- 【作り方】
- ① 卵・油・砂糖を混ぜ合わせる。
  - ② きな粉・小麦粉・ココアパウダーをふるって①に加えて混ぜ合わせる。
  - ③ 棒状に成形してラップで包み、冷蔵庫で1時間寝かせる。
  - ④ ラップを外し、12等分に切り分けフライパンに並べる。
  - ⑤ 中火にかけてジュと焼ける音がしてきたら弱火にして5分焼く。
  - ⑥ 裏返して3分焼いて完成。(厚めにカットした場合は時間を追加する。)

### ～ 調理師 のコメント ～

フライパンで作れる簡単クッキーです。  
オーブントースターでも、オーブンでも作れます。  
きな粉とココアの風味でバターを使わなくても美味しいですよ。

