

今回は
増ページで
お届けします

歯の生え方に合わせて!

しっかり“かむ”工夫で 食べるチカラを育もう

「自分で食べる意欲」を育む
メニュー選びを。

歯の本数やかむ力に合っていない食材を与えると、子どもははきしたり、口にため込んだり、そのまま丸のみしてしまいます。でも、それはその食べ物が嫌いなのではなく、食べにくさが原因になっていることも。しっかりかんで食材のうまみや食感を味わう経験は、食べることの楽しさにつながります。この経験を増やし、“自分で食べるチカラ”を引き出すためにも、かむ力に合った調理法や食材選びを工夫してあげましょう。

お話／管理栄養士 坂 弘子先生
産院にて赤ちゃんをもつママたちの栄養相談を担当。
食育に関するきめ細やかな指導を行っている。



1歳くらい

おすすめメニュー



上下の前歯が
4本ずつ生えそう頃

“自分のひと口量”を
前歯でかじり取る練習。

前歯でかじり取りができるようになり、自分のひと口量を覚えます。慣れるまでは、おとなが持っただけで取らせて。手づかみ食べもする時期なので、かみ切りやすくてつぶれにくいメニューにするのがコツです。



軽くトーストすると
かみ切りやすさアップ!

スライストースト
ロールパン(1個)を1cm幅に切り、オーブントースターで2～3分焼く。

飲み込みにくいときは、小さくちぎって水分といっしょに。

産直原料使用

9～11ヵ月頃から

124478 pal GMO 不使用 国産 11月1回
産直小麦のにんじんロール
5個 183円(税込198円)

国産の人参パウダーを練り込みました。産直小麦使用。1個約28g。小麦(卵・乳・豆) 89kcal/個 0.2g/1個 国産産卵日

(リブレッド)

モチモチ食感で
持ってかじり取りやすい



スイートポテト
「さつまいものうらごし」(3個)はラップをして電子レンジで1分加熱し、牛乳(大さじ1)を混ぜる。3等分(直径1.5cm×長さ6cm)に成形し、薄く油をひいたアルミ箔に置き、オーブントースターで5分焼く(途中返す)。

5.6ヵ月頃から

122505 冷凍 国産 翌々週
さつまいものうらごし
12個240g 304円(税込328円)

国産のさつまいもの裏ごし。1個約20gのポーションタイプ。離乳食、デザートなどの材料に。26.2kcal/1個

特別価格

(ジービーフーズ) 産直農場

1歳半くらい

おすすめメニュー



奥歯が上下左右に
1本ずつそろそろ頃

いろいろな食感のものを
奥歯でかむ経験を積み重ねて。

十分にかんですりつぶすことはできませんが、奥歯でかみくだくことができるように。少しかみごたえのあるメニューを取り入れ、奥歯と歯茎を使っていろいろな食感のものをかむ体験をさせてあげましょう。



プチプチした
ごまの食感が楽しい

解凍した「ごまひじきだんご」(3個)を皿に盛る。ゆでた好みの野菜を添えても。

標準10個入り。3個でカルシウム230mg。

1歳半頃から

122513 冷凍 GMO 不使用 国産 11月1回
ごまひじきだんご
140g 198円(税込214円)

鶏肉(国産)と大豆たんぱくに玉ねぎ、ごま、ひじき、ごぼう。3個でカルシウム230mgが摂れます。小麦(卵・乳・麦・豆・えん) 100kcal/個 0.4g/1個 42g(3個)

特別価格

(不二フーズ) 産直農場

外はカリッと中はやわらか、
2つの食感を味わえる



解凍した「焼きおにぎり」(1個)を皿に盛る。好みのスティック野菜を添えても。

1歳半頃から

122521 pal 冷凍 GMO 不使用 国産 11月1回
産直米の焼きおにぎり
8個376g 280円(税込302円)

「エコ・チャレンジ」米の「あきたこまち」をパルスシステムの国産丸大豆しょうゆなどで味付け。小麦(卵・乳・麦・豆) 76kcal/個 0.4g/1個

特別価格

米/秋田県(ニチレイフーズ) 産直農場

2歳半～3歳半くらい

おすすめメニュー



乳歯がすべて
生えそろそろ頃

複数の食材を使ったメニューを
かみわけながら食べるのに挑戦。

奥歯ですりつぶす力がアップし、ひと通り食べられるように。臨機応変なかみ方や飲み込み方を身につけられるよう、1つのメニューに複数の食材を使うなど、食感や味に変化をつける工夫をしましょう。



枝豆の粒々した食感を
ごはんプラス

枝豆ごはん
耐熱容器に「むきえだまめ」(30g)を入れ、ふんわりラップをして途中混ぜながら1分加熱し、ごはん(適量)、塩(少々)を混ぜる。

7.8ヵ月頃から

122530 冷凍 GMO 不使用 国産 11月1回
北海道産むきえだまめ
140g 288円(税込311円)

新鮮な北海道産えだまめのさやをむき、急速凍結しました。炒めもの、スープ、あえもの、煮物、まめごはんなどに。小麦(卵・乳・麦・豆) 143kcal/個 0.2g/100g

特別価格

(ジャストフーズ) 産直農場

かたさの違う3つの食材を
いっしょにカミカミ



きゅうりとツナの
ポテトサンド
食パン(6枚切り1/2枚)は半分に切り、切り込みを入れる。ツナ(20g)にマヨネーズ(小さじ1)を混ぜ、きゅうり(20g)は厚さ3mmの薄切りにする。パンの切り込みに具を半量ずつはさむ。

7.8ヵ月頃から

122548 pal 国産 11月1回
ツナフレークパウチ(オイル無添加)
50g×3 360円(税込389円)

味付けは野菜スープと塩のみ。液切りせずに袋から出してそのまま使えます。あつさりした味わい。61kcal/個 0.1g/1袋50g

特別価格

野菜スープ/国産(パルスシステム生活協同組合連合会) 産直農場

yum yumは

月に1回12ページ
(通常8ページ)

になります!

今回の
特集は

わたしの親子くらし

組合員の「平日の晩ごはん」、リアル1週間を取材!

→ P7

保育士さんおすすめの絵本

保育士の安井素子さんが「子どもの心が動く瞬間」を感じたおすすめの絵本をご紹介します。

→ P8～9



ユーモア満点!

おむつはずれ

子どものやる気盛り上げグッズも満載!

→ P10～11

