



梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏が到来します。この時期は、急激な暑さにより疲れやすく、食欲も低下し、体調を崩しやすくなります。また、たくさん汗をかくような日には熱中症にも注意が必要です。こまめに水分補給をするようにしましょう。



## よく噛んで食べる力を育てよう！

「食べる機能」は、生まれてから学習して獲得する機能です。口腔・咽頭部の形態が著しく成長するのは乳幼児期。この時期に適切な食べ方を学ぶことで、それぞれの食べ物に応じた咀嚼や嚥下ができるようになり、それが必要な栄養素の摂取につながります。「よく噛んで食べること」の目的は、健康的な食事をおいしく、楽しく、安全に食べることにあります。発達段階を知って、適切な食事支援をしましょう。

### ★「よくある悩み」と「食べる機能」

食べる機能が未発達な子どもに、食事を食べさせることはとても大変なことです。機能の発達には個人差があり、遅く感じたり、停滞しているように見えることもあり、心配はつきません。食べる機能は、繰り返される食体験の中で育つもの。毎日の食事を「練習の機会」と捉えておおらかな気持ちでサポートしましょう。

### ★「食べる機能」を育てるコツ

#### ・あせることなく、ゆっくりすすめる

子どもが上手に食べられないと「栄養が不足するのでは！？」と心配になることもあるでしょう。乳幼児期には、突然、食べることを拒否する時があります。そんな時には、無理強いしたり、食べ方に対して「〇〇をしてはいけない」と制止するのは逆効果。少し前の食形態に戻したり、自分で手に持って食べられるものにするなど、焦らず、おおらかな気持ちで対応しましょう。

#### ・周囲の大人が食事を楽しんでいる姿を見せる



子どもと一緒に食事をする、「自分はいつ食べた？」といった感じで食事を終えてしまいがちですが、大人が心から食事を味わって食べる姿を見せることは、子どもに良い影響を与えます。子どもはとっても真似上手！大人の食べる姿から、正しい食べ方を学びます。大人自身が、五感を働かせて食べることを楽しみましょう。

### 夏野菜を食べて体を涼しく

きゅうり・なす・トマトといった夏野菜は、暑さでほてった体を冷ます働きがあるとされています。また水分も豊富なので、水分を補うこともできます。夏野菜をじょうずに食べて、暑い夏を乗り切りましょう。

