

かむ力を養うおすすめレシピ



食べ物を「噛んで飲み込む力」を育むには、食べ物をかじりとして食べる体験をたくさん繰り返すことが重要です。固いものをしゃぶる、かじるだけでもお口の機能を鍛えるトレーニングになります。

歯固め (歯が生え始めるころ 生後6か月～) しゃぶる・かじるだけ

歯固めとは、食べるのではなくしゃぶる・かじる練習が目的。手の中でつぶれにくい繊維質の野菜を利用すると良い。

- アスパラやキャベツ・ブロッコリーを茹でたもの
- ごぼうやハスの煮物

必ず食べる様子を見守る。



手づかみ食べ (生後9か月～) 歯ぐきですりつぶす

スティック状

手でつかみやすい4～5cmの長さに切った茹で野菜。

- だいこんやにんじんなど、崩れにくい固さに茹でる。

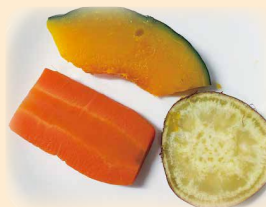
口に詰め込まないように見守る。



手づかみかじりとり食べ (生後9か月～18か月) 上下の歯でかじりとり歯ぐきでつぶす

かじりとりを促すために、まる飲みできないに幅広い形とする。

- 野菜は小判型の大さきにして崩れない固さに蒸したもの。
- お肉などはミンチ料理の団子やハンバーグなど歯ぐきで噛める固さのもの。
- 手軽に用意できるフランスパン。斜め輪切りをさらに半分にする。



小判型蒸し野菜



フランスパン

フライパンでできる!

茹でブロッコリー



- 1 フライパンにブロッコリーを並べ、全体が水につかる程度に水を加える。
- 2 きっちり蓋をして火にかけ、沸騰後4～5分蒸す。

蒸しかぼちゃ



- 1 アルミホイルをお皿に整形し、まわりに1cm高まで水を入れ、薄切りしたかぼちゃを並べる。
- 2 きっちり蓋をして火にかけ、沸騰後5～6分くらい蒸す。

一歳を過ぎたら食材の幅がぐんとひろがる

おにぎり



- 一気に口に入らない位の大きさに
- ふりかけや、きざんだおかず類、きざんだのりなどで味を変える。
 - 最初は俵型とする、かじりとり慣れてきたら、三角むすびへ。

ピザトースト



やや冷めてから食べよう

作り方

- 1 卵はフライパンで炒り卵にする。
- 2 魚肉ソーセージは1/5本を薄切り
- 3 食パン1枚にバターを薄く引き、炒り卵を1/2個分をひろげて、薄切りソーセージを載せ、とろけるチーズ・ケチャップを載せる。
- 4 トースターで10分程度焼く。
- 5 耳をとり食べやすい大きさに切る。

大人と一緒に食べて
どうやって食べているのかを
見せるのも大事!



手づかみして
食べよう!

くだもの



いちご (半分に切る)

生野菜



きゅうりの塩もみ
(スティック状)