

# 食育だより

2026年 4月号  
あっぴい高輪 管理栄養士

## 今月のテーマ

### 新年度スタート！朝ごはんを食べて一日元気に過ごそう！

4月になると新年度が始まりますね。春から幼稚園や保育園・小学校などに入園・入学されるお子さまや新しい学年に進級されるお子さまも多いのではないのでしょうか。新しい事がたくさん始まる4月を元氣よくスタートさせるために、日ごろの生活習慣を振り返り、生活リズムを整えてみましょう。

### 朝ごはんは毎日食べていますか？

朝ごはんは、体温を上昇させて脳と身体を目覚めさせる・集中力を高め一日を元気に活動できるようにする・腸の動きを活発化させて排便を促す**スイッチの役割**を果たします。朝食を抜いてしまうと、脳のエネルギー源である**ブドウ糖**が行き渡らずにボーっとする時間が増え、活動に集中できない状態になってしまいます。そうならないためにも、朝ごはんを食べて一日の良いスタートを切りましょう！また、新年度は緊張や忙しさなどから朝から食事が喉を通らないこともあると思いますが、食べられるものだけでも大丈夫ですので朝食は欠かさずに食べましょう。

#### Step1 食べる習慣をつけよう

食べる習慣や食欲がなくても大丈夫！食パンやおにぎり、ヨーグルトやスープ・果物など食べられそうなものから始めてみましょう。



#### Step2 フラス1品付け足してみよう

慣れてきたらおにぎりとお味噌汁、食パンとゆで卵などフラス1品付け足して2品構成にしてみましょう。

#### Step3 3種類以上の食材を取り入れてみよう

主食・主菜・副菜含め3種類以上の食材を取り入れて量を増やしましょう。

例) ご飯→フラス納豆・お味噌汁、食パン→フラス目玉焼き・ヨーグルト、ヨーグルト→フラスコーンフレーク・果物 など



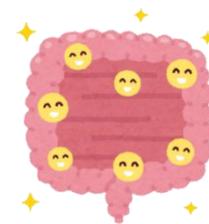
からだのスイッチ

体温を上げて生活リズムを整える



頭のスイッチ

脳に栄養が行き渡り集中力アップ



おなかのスイッチ

腸の動きが活発化して排便を促す

# 乳児のお口と食事① お口の発達に合った食事・おやつ選びをしよう

子どものお口の発達は様々で、同じ月齢・年齢でも歯の生え具合や咀嚼がどれだけできるかは異なります。お口の発達に合った食事やおやつを食べることで、口腔機能の発達を促し丸飲みによる窒息の防止にも繋がります。



初期



中期



後期



完了期

※歯の生え具合や生えるスピードは個人差があります。

## 中期(生後7~8か月頃)

歯が生え始め、豆腐の硬さ程度のものを、舌と上あごでつぶして食べます。



- ◎歯が生え始め、舌と上あごで食べ物をつぶして食べる時期
- ◎指で簡単につぶせる豆腐程度の硬さが目安

## 後期(生後9~11か月頃)

食べ物を前歯で噛み切って、歯茎でモグモグ食べるように。自分で食べたい、触りたいが旺盛になります。



- ◎食べ物を前歯で噛み切って、歯茎でもぐもぐ食べるようになる時期
- 自分で食べたい・触りたいが旺盛になる
- ◎歯茎で潰せる、食べごろのバナナぐらいの硬さが目安

## 完了期(生後12~18か月頃)

かじったり、噛んだりが上手に。手づかみ食べが中心ですが、次第にスプーンやフォークを使いたがるように。



- ◎中期食よりも食材の大きさを上げて、口を動かす機会をつくる
- ◎かじる・噛むが上手になる時期、手づかみ食べが中心になる
- ◎肉団子ぐらいの歯茎で噛める硬さが目安



おやつやベビーフードに関しては、月齢表示がされていますが、お子さまの歯の生え具合や食べ方によっては、月齢は適していても上手に噛み切れない場合や舐め溶かすことができないこともあり、窒息の原因にもなりかねません。月齢はあくまでも**目安**ですので、お子さまの発達に合わせておやつとベビーフードを選びましょう。

☆来月は、乳児のお口と食事② お口の発達に合った食具の選び方 を配信します！

## 栄養相談・離乳食相談 随時受付中！

お子さまの食事に関するご相談を随時受け付けています。お気軽に職員までお声がけください！