



しよくいくつうしん 食育通信

令和7年6月
府立西浦支援学校



しよくじ たの あんぜん しよくじ 食事を楽しく安全に! 食事のあれこれ



No.3-①

「こうくうきのう口腔機能」について考える際には「いま今のこうくうきのう口腔機能のはったつだんかい発達段階」と
「しよくけいたい食形態」を確認することが大切です。

① くちびる うご唇の動き

くちびる唇をしっかりと閉じることができていますか?

こうくうきのう
口腔機能

×

た もの
食べ物

ふせ
ミスマッチを防ぐ!

② した うご舌の動き

した うご舌の動きは、ぜんご前後→じょうげ上下→さゆう左右という順番で獲得していきます。さゆう うご左右に動かせるようになることで、た もの食べ物を奥まで上手に移動させることができ、おくば か奥歯で噛むことができるようになります。

③ こうかく うご口角の動き

した じょうげ うご舌が上下に動かせるようになると、こうかく さゆう ひ口角は左右に引っ張られるように動きます。おくば奥歯での咀嚼が始まると、こうかく かたほう口角は片方(咀嚼している奥歯側の口角)がねじれるように動くようになります。

—参考文献:きゅうけん資料集—

かんたん 【簡単レシピ】

<もやしとハムのナムル>

[材料] 4人分

もやし……………1袋(200g)

ハム……………4枚

ごま油……………小さじ 2

鶏がらスープ……………小さじ1+1/2

薄口醤油……………小さじ 1/2

塩……………少々

白いりごま……………小さじ1

[作り方]

1. ハムを細切りにする。

2. 耐熱容器にもやしを入れて、ラップをして電子レンジ600Wで2分20秒ほど加熱する。

3. 2に細切したハムと調味料(ごま油と鶏がらスープ、薄口しょうゆ、塩)を加えて混ぜ合わせる。

4. 器に盛り、白ごまをかける。



★主食はもちろんのこと、主菜、副菜をそろえた、バランスのよい食事を心がけましょう♪

なんじ た からだ 何時に食べると体にいいの？

「食べる時間」は体内時計が教えてくれる！

●体内時計とは？

体内時計とは生体リズムを調節しているメカニズムの1つ。

太陽がのぼって明るくなると、体温があがって代謝が活発になり、反対に太陽が沈むと体温や代謝はさがって眠くなるとされています。

このリズムに合わせて、活動する時間帯に食事をするのが望ましいとされています。



朝 起床後1時間以内に朝食を食べる(7時くらい)

昼 昼食は品数を多くしてしっかり食べる(12時くらい)

夜 できるだけ早めの時間に夕食を食べる(20時までがベスト)