研修名　食育研修１（離乳食）講義
平成２７年７月１５日（水）　Ｂグループ１０：００～１２：３０
Ａグループ１３：３０～１６：００
講　演「離乳食で大切にしたいこと」
講　師　伴　亜紀　氏

１　講演要旨

１）各園の入所児の違いについて

① 幼児食からの展開

・提供したい基本となる給食（幼児食）から、離乳食・アレルギー食へと展開していく。

・園の給食について大切にする事は何かという事を、職員間で共有する。

・入園時の面接・ヒアリングが重要。

２）授乳期・離乳期の食事

① 授乳期

・人間の食は哺乳から始まる。

動物とは栄養補給での意味が違い、人間は未熟なまま生まれてくる為保育者の援助なしには自立哺乳することが出来ない。スキンシップやコミュニケーションなどの役割が大きい。

・安心と安らぎの中で母乳を飲む心地よさを味わう事が食べる意欲につながり離乳食を始める事が出来る。

② 離乳期

・色々な食べ物を、五感を使って自分で進んで食べようとする。

３）幼児期の食事

① 食べる意欲から食の体験へ

・おなかのすくリズムが持てる

・食べたいもの好きな物が増える

・家族、仲間と一緒に食べる楽しさを味わう

・栽培や収穫、調理を通して食べ物に触れ始める

・食べ物や身体の事を話題にする

② 好き嫌いをなくすから、好きな物を増やすという考え方

４）食べる「個人差」について

① 離乳食の進み方

・開始月齢、進み方、口腔内の発達は一人一人違う。

・調理室の職員にも保育の現場で食べる様子を見てもらう事

② 上手に食べるということ

・食べる量があっているか。

・たくさん食べる、早く食べるではなく、上手に食べられるかが大切。

５）離乳食の進み方

① 始める目安

・首が座り、支えると座る事が出来る

・食べ物に興味を持つ

② ５，６ヶ月（１回食）

・１さじから始める

・時間を決めて食べさせる（１ヶ月間くらい）

・家庭で始めてから、保育園でも始めていく

③ ７，８ヶ月（２回食）

・口をモグモグさせる

・舌でつぶせる硬さ（豆腐くらい）

・食事、排泄、睡眠など生活のリズムをつけていく

・食品を組み合わせた食事から、色々な味・舌触りになれる

・香り付け程度の味付け

④ ９～１１ヶ月（３回食）

・歯茎でつぶせる硬さ（バナナくらい）

・上顎で押しつぶし飲み込めるようになる

・鉄分が取れる食事を心がける

・手づかみ食べを行なう（五指でつまめるスティックやサイコロ状の物）

・遊びの中でつまむ・つかむ事が出来ているか

・咀嚼が出来ているかを確認する（噛んでいるのとは違う）

⑤ １２～１８ヶ月

・手づかみ食べ、スプーンを使ってみる

・食事から栄養がしっかりと取れるようになる（大人と同じメニューではない）

・手づかみ食べを十分に行なう

・自分で食べる楽しさを体験する

６）おやつは捕食であること

７）食べやすさとは

① 大きさ・硬さ・調理方法・道具の違い

② 口腔内の発達について見極める

③ 楽しく食べる

８）新しい「授乳・離乳の支援ガイド（２００７・３改定）」について

２　感想

他園との意見交流の中で、離乳食の進め方や、給食の提供の仕方・内容など様々で参考になった。保護者の中にも各家庭や世代間で離乳食に対する考え方の違いがあったり、世間にあふれる様々な情報に戸惑いを隠せない方々も多い。「授乳・離乳の支援ガイド」が改定になったことも含め、園として統一した「食」への対応の仕方・進め方・考え方をしっかり確認し直し、共通理解を持つことの大切さ、一人ひとりの発達に合わせた「食」を進めていく重要性を改めて感じる事が出来た。月齢だけではない発達の個人差についても確認し合い、保育士・保護者・調理師と連携をとりながら個々に合わせた「食」の提供・助言などをしていきたいと思う。

研修名　食育研修１（離乳食）実習 平成２７年７月１５日（水）　Ａグループ１０：００～１２：３０ Ｂグループ１３：３０～１６：００ 実　習「離乳食と幼児食」 講　師　佐井　かよ子　氏

１　講演要旨

１）調理実習

① 鶏ささ身肉の春巻き焼き
② 夏野菜のおからサラダ
③ とうもろこしのすまし汁
④ きんぴらきゅうりのおにぎり（２種）
⑤ おから入りパンケーキ
⑥ 離乳食（幼児食からの展開）

２　感想

夏らしい食材を使ったメニューで、今後保育園での給食の献立に参考にしていきたいものばかりでした。給食では子どもが喜んで食べてくれることはもちろんのこと、苦手なものでも調理の工夫で食べることができること、様々な味や食材にチャレンジしたいと思ってくれるような食事提供をしていくことが、保育園で調理に従事する者の役割であると改めて感じました。調理実習の中で、よく火を通して炒る、塩もみをする、さっと揚げるなどの少しの手間で見た目や食感、テクスチャー、味が大きく変化しました。そのことは子どもにとって食事を楽しめる、苦手なものでも食べやすくなることに繋がっていると感じ、今後の調理においても活かしていきたいと思います。

（記録　めぐみの園保育園　大澤彰子　俣野紗織）