

研修名 食育研修(離乳食)

平成28年6月21日(火)10:00~12:30

実習 「幼児食と離乳食」

講師 食育サロン「旬」 佐井 かよ子 氏



1 講演要旨

1) 調理実習のポイント

- ・高野豆腐→カルシウム、鉄分が豊富
薄味、糖分で煮ると煮崩れしない。
- ・玉ねぎ→繊維に直角に切ることでスープに甘みがでる。
- ・パセリ、トマト→炒めることで臭みが消える。
- ・アガー→海藻、米の抽出物でできている。
必ず、砂糖を加えて調理する。
- ・スキムミルク→カルシウム up、牛乳でも代用できる。



2) 実習メニュー

- ・高野入りピラフ・高野入りかぼちゃのスープ・お魚ハンバーグ
(高野豆腐入り) ジャーマンポテト トマトソース添え
- ・甘納豆入りミルクゼリー

2 感想

保育士の立場で離乳食や幼児食を作ってみて、調理師さんがしっかりと考えて作っていることに改めて感謝の気持ちになりました。又、一緒に実習することで互いの立場からの意見が聞けて、楽しい実習になりました。出来上がったメニューはどれもおいしく離乳食の段階もわかり、ためになりました。

*調理の際、子どもたちの“食べやすい”“おいしい”を考えて作ることで、更に調理方法にも広がりができる。



(記録 松井ヶ丘保育園 山本智子)

研修名 食育研修(離乳食)

平成 28 年 6 月 21 日(火)13 : 30~16 : 00

実 習 「離乳食で大切にしたいこと」

講 師 Grain 代表 伴 亜紀 氏

1 講演要旨

1) 離乳食で大切にしたい事

離乳食といった、単品のものと考えてるのではなく、幼児食を基本にして調理していくこと (離乳食→幼児食)

又、幼児の給食においても“調理師が作り保育士が与える”

という考え方ではなく、保育園での給食…すなわち提供する側

という事から、職員全体で安心安全な給食を作り、食べてもらう

という考え方が大切。

2) 舌の動きに注意して食事指導をする

① 離乳食の段階では舌の動きの発達によって移行していく

前後に動かせる →上下に動かせる →左右に動かせる

(5. 6か月) (7. 8か月) (9~11か月)

*個人差もあり必ずしも段階が上がるのではなく、その子どもの状態によっては戻ることも大切

②幼児期で咀嚼が出来るためには離乳期で上記の動きをしっかりと段階をふんで出来ないと上手くいかない。

噛む→奥歯ですりつぶすことが出来るようになるためには、離乳食の与え方が大切になってくるので、職員全体で携わっていく。

② 咀嚼、嚥下をうまく促すためには、口腔内の発達の知識も必要となる (舌が動きづらい→何か問題があるのでは?→原因究明する)

3) 食育とは…

普段の給食 (食材・当番活動・給食室が園内にある・お腹のすくリズムがもてる・食べたいと思う・臭いで感じる etc) 毎日の給食の時間こそが食育であり、保育の一環である。

積み重ねて毎日繰り返す事が大切。

“食”からも五感を使い心豊かな保育ができる。

4) グループにてディスカッション

各園の子どもの人数、給食数、職員、給食費、献立 (おやつ)

↳色々な現場の話聞き他園との違いに気づくことも大切

2 感想

上記の事を我が園で置き換えるとランチルームと給食室が対面であり、互いに観察しやすい状況なのでとても良い環境だと思いました。

しかし、分園では、離乳食を食べている状況をあまり見ることが出来ないの
で保育士側からの伝達だけではなく、実際に見て子どもたちと触れ合い、
調理側からの意見も聞き取り入れていきたいと思いました。

なぜなら…舌の動きや私たちだけでは気づけないような事も調理師、栄養士
という立場だからこそ気付けることがあるからです。

そうすることで、互いに提供する側という意識も深まり子どもたちにも
より良い食事が提供できるのではないかと思います。

又、食品成分や、表示、離乳食、母乳の与え方など、日々新しく変更されてい
ることもあるので、新しい知識でより良い保育を職員全体で子どもたちに
提供していきたいと実感しました。

今まで以上に“食”への関心も深まり、意識が更に高まるような研修に参加さ
せて頂きありがとうございました。

(記録 松井ヶ丘保育園 山本智子)