

研修名 食育研修（離乳食）

平成28年6月21日（火） 13:30～16:00

講演 「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 離乳の進め方の基本の生活

離乳期・授乳期

- ・安心と安らぎの中で母乳を飲む心地よさを味わう
- ・色んな食感・触感を体感する

幼児期

- ・おなかのすくリズムをつける
- ・食べたい物・好きな物がわかる

◎保育と食育は同じ→毎日の積み重ねが大切

「子どものために」が基本

② 子どもの発達・発育を保証する家庭と保育園が連携した食事の重要性

- ・下の動きや発達を見て、質や量を個々に合わせて進めていく
- ・家庭との誤差を少なくすることが大切

食育の推進

- ・体調不良・食物アレルギー・障がいのある子どもなどに適切に対応する
→保育士・調理師としての専門性を活かした対応が重要
- ・心の問題を抱える子→適量かどうか判断する
- ・咀嚼・嚥下の苦手な子→形状を変える

母乳の推進

- ・離乳食の遅れにつながっている部分も
- ・完了期12～18か月ごろまで 個々に応じて幅を持たせる

③ 離乳食

面接時に細やかに聞き取ることが大切（園に来るまでの生活・今の状態把握など）

硬いものを与えるのではなく、口腔内の発達に応じたものを与える

手づかみ食べの重要性

- ・ 食べ物を目で確かめて、手指でつかんで、口まで運び入れると目と手と口の協調運動
- ・ 摂食機能の発達過程では、手づかみ食べが上達し、目と手と口の協働が出来ていることにより、食器・食具が使えるようになる
- ・ 「自分でやりたい」欲求が出てくる時期でもあり、「自分で食べる」機能の発達を促す点からも手づかみ食べは重要である

使いやすさは食べやすさ

- ・ スプーン・皿・食器

おやつは小さなごはん「栄養を補う食事」

④ まとめ

職員全員が「保育園」として共有する意識「大切なことは何か」が安心・安全につながる

一日の栄養素の40～50%が給食

一生の食べる力につながる「食育」を園全体で行っていく

2 感想

「丁寧な食育をしている園は、保育も丁寧」この一言に尽きると感じた。

人間が生きていくうえで最も重要な「食べる」ということ。その第一歩を保護者とともに踏み出す保育園がまず、的確な専門性を持ち、対応できるようにすることで、個々に合わせた保育が実現する。それが今回の研修で実践も踏まえて理解することが出来た。

組織の全体で正しく理解し、現場でも少しずつ実践していきたい。

(記録 海印寺保育園 村上 美き子)

