

研修名 食育研修（離乳食）講習

平成28年9月13日（火）

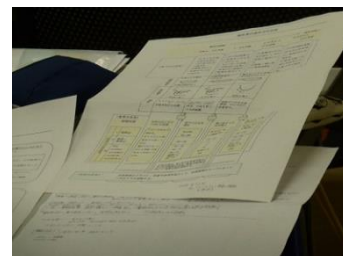
講演 「離乳食で大切にしたいこと」

講師 Grain 伴 亜紀 氏



1 講演要旨

- ・ 離乳食の進め方の目安
- ・ 咀嚼機能の発達の目安
- ・ 手づかみ食について
- ・ 「授乳・離乳の支援ガイド」を踏まえた離乳の進め方の基本と食生活
- ・ 児童福祉施設における食事の提供に関する援助及び指導について
- ・ 日本食品標準成分表 2015年版
- ・ グループディスカッション
 - ① 基本の献立の組み合わせ
 - ② 幼児の主食提供の有無（金額）
 - ③ 手作りおやつ回数
 - ④ 給食室の人数, 園児数（乳・幼）, 入所月齢



2 感想

0歳児は月齢、発達に合わせた保育が重要ですが子どもの心身の成長に欠かせない食事、「食べる」ことの個人差に一人一人丁寧に、様々な面から考えて対応していく大切さを改めて感じました。生きるうえで重要な「食事」を大切に子ども一人一人に合わせた食育をしていきたいと思います。グループディスカッションでは他園の先生方と様々な情報交換をすることができ、とても勉強になりました。園でも生かしていけることは取り入れて、より良い保育・食育が出来るよう努めたいと思います。

研修名 食育研修（離乳食）実習

平成28年9月13日（火）

講演 「幼児食と離乳食」

講師 食育サロン「旬」 佐井 かよこ 氏



1 離乳食と幼児食

1) 献立

- ・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) 離乳食（幼児食からの展開）

2 感想

高野豆腐を使った料理が多く、高野豆腐は調理する際に熱湯でもどしておいたことで、やわらかくなり、離乳食でも食べやすく美味しかったです。コップがゆの甘さにも驚きました。甘い母乳を飲んでいる子どもが、初めてご飯を食べる時に、ご飯の甘味を感じられるよう水につけることでお米本来の甘さが引き立って、とても甘く美味しく感じました。湯もどしや水につけること、切り方、皮の剥き方など一つ一つの料理に子どもが食べやすいように工夫がなされ、また美味しく食べられるように調理されていました。その一工夫で味や食感が変わり、美味しく頂くことができます。離乳食や幼児食では単に栄養面を重視して子どもが嫌いな食感などで不味さを感じるよりも、美味しく食べることを優先し、食事を楽しめるようにすることの大切さを改めて感じました。他園の保育士、栄養士、調理師との交流もでき、良い経験になりました。参加させていただきありがとうございました。

（記録 いずみこども園 村上朋子）

