

研修名	保育実践
	令和元年9月4日(水)10:00~12:30
講演	「噛めない子・食べる事で気になる子への対応」
講師	Graine代表 伴 亜紀 氏

## 1 講演要旨

食育の一番の基本は「食べること」

食べる時の環境のポイントとしては食事を規則的に摂ることで生活リズムを整え、食べる意欲を育み、食べる楽しさを体験していくことを目標とする。人と食べること、コミュニケーションをとりながら楽しく食べる事が大切。そのなかで大人は子どもの変化や発達をじっくりと観察する事ができ、子どもは大人を見ながらマナーや食べ方を模倣していく。

園での食事の特徴は年齢差・個別差が大きい。基本となる幼児食、そこから乳児食、除去食を作っていく。園での食事の提供はそれぞれの専門性を生かした対応がポイントになる。(栄養面、食べさせ方や環境など) またさまざまな業種の職員同士で子どもの状態をみんなで共通認識をしておく。

「食べる」は一人ひとり違う。定量は一人ひとり違う。その目安になるのが成長曲線。一人ひとりの子どもの成長を点と点でつないでグラフにすると目で見てわかりやすい。

➡グラフをつけることで客観的に評価ができて食べる量の判断基準にもなる。子どもの活動に見合った量の目安になる。

近頃は母乳で育てることが推進され母乳で子育てをする母親が増加している。そのため昔に比べると離乳食が進みにくくなってきている。

保育園での食事の介助で気を付けたいこととして口腔アレルギーがある。生の果物や大豆などを食べたときに口やのどにかゆみや痛みを感じて食べることを嫌がる子どもがいる。食べられないのか食べないのかを見極めることが必要になってくる。

子どもの口にあった食事の提供も同時に大切に食材の固さや形状、調理法や食具の選択など適切なものを選ぶようにする。噛んでいないのか噛めないのかの見極めが個々に必要となる。噛みにくい食材ばかりでは食欲がわかず機能ものびない。

子どもの咀嚼については離乳食で口腔内の発達に合わせて進める事が大切。初期中期後期のなかでもゆるやかな移行を心がけそれぞれの時期に適した食器や補助具を選ぶ必要がある。

離乳食初期（生後5か月～6か月）

始めは薄いポタージュ状でだんだんとプレーンヨーグルトくらいのとろみのあるものを飲み込めるようになる。この時期は離乳食を飲み込むこと、その舌ざわりや味に慣れることが主目的である。母乳又は育児用ミルクは授乳のリズムに沿って子どもの欲するままに与える。口唇を閉じて捕食や嚥下ができるようになり、口に入ったものを舌で前から後ろへ送り込むことができる。

### 離乳食中期（7～8ヶ月）

舌でつぶせる固さのものを与える。離乳食は1日2回にし、食欲に応じて離乳食の量を増やす。母乳又は育児用ミルクを離乳食後に与えこのほかに授乳のリズムに沿って母乳は欲するままに育児用ミルクは1日3回程度与える。舌、顎の動きは前後から上下運動へ移行し、それに伴って口唇は左右対称に引かれるようになる。食べさせ方は平らな離乳食用のスプーンで下唇にのせ上唇が閉じるのを待つ。

### 離乳食後期（生後9か月～11ヵ月）

歯茎でつぶせるものを与える。離乳食は1日3回にし、食欲に応じて離乳食の量を増やす。離乳食の後に母乳または育児用ミルクを与える。このほかに授乳のリズムに沿って母乳は子どもの欲するままに育児用ミルクは1日2回程度与える。この頃、舌で食べ物を歯茎の上に乗せられるようになるため、歯や歯茎で潰して食べることができるようになる。食べさせ方は丸み（くぼみ）のある離乳食用スプーンを下唇に乗せ上唇が閉じるのを待つ。

手づかみ食べは生後9か月から始まり、1歳過ぎの子どもの発育及び発達にとって積極的にさせたい行動である。食べ物を触ったり握ったりすることでその固さや食感を体験し、食べ物への関心につながり、自らの意志で食べようとする行動につながる。子どもが手づかみ食べをすると周りが汚れて片付けが大変、食事に時間がかかる等の理由から手づかみ食べをさせたくないとする親もいる。そのような場合は子どもの発育及び発達に必要である理由について情報提供することで親が納得して子どもに手づかみ食べをさせたいと思うように働きかけることが大切である。

離乳食の完了とは形のある食物を噛み潰すことができるようになりエネルギーや栄養素の大部分が母乳または育児用ミルク以外の食物から摂取できるようになった状態をいう。その時期は生後12ヵ月～18ヵ月ごろである。食事は1日3回となり、その他に1日1～2回の捕食を必要に応じて与える。母乳または育児用ミルクは子どもの離乳の進行及び完了の状況に応じて与える。なお離乳の完了は母乳又は育児用ミルクを飲んでいない状態を意味するものではない。食べ方は手づかみ食べで、前歯で噛み取る練習をして、一口量を覚え、やがて食具使うようになって自分で食べる準備をしていく。

## 2 感想

今回の講義を受講して楽しく無理なく食べられる配慮が子どもたちにとって必要な環境だと改めて感じることができました。たくさん体を動かしてお腹を空かせて食事の時間を迎えられるようにしたり、子どもたちの口の形に適している形状のものを無理なく食べられるようにしたりするなど大人の少しの工夫や関わりで子どもたちの意欲や口の発達につながっていくことを心に置き保育に携わっていきたいと思います。また食事時間の様子を見る事で子どもたちの体調や心の変化を読み取り、一緒に食べる大人の姿を見て子どもたちは食具の使い方や食べ方など様々な事を目で見て学ぶことのできる機会になるので子どもたちとの食事の時間を大切にしていきたいです。

また園の保護者の方にも学んだことを伝えていけたらと思いました。