

研修名 食育研修1（離乳食）

期 日 平成27年7月7日（火）10:00～12:30

講 演 「離乳食で大切にしたいこと」

講 師 伴 亜紀 氏

1 離乳食の支援に関する基本的な考え方

子どもの保育時間帯や生後何か月から入園したか、保育園に来るまでの生活状況、今の状態を把握し、保育園での食事の提供を保護者とともに考えていく。

何もできない0歳の時期が一番著しく成長する。調理師と保育士との連携を密にし、子どもの状況把握をしていくことが大切である。面接時にどのくらいしっかりヒアリングができていくかが、重要となってくる。「なんでも食べられる」は母親の作るものが好きなだけである場合があるので、同時に母親の好き嫌いも聞くことにより、家での食事状況が見えてくる。

栄養を考えて、季節の食べ物やいろんな食材を作るようにする。消化もしない食物を大量に使用したりせず、なるべく消化の良い食べ物を使うようにする。

職員全員が保育園としてすべての子どもたちの状況を把握し、子どもたちにとって大切なことか何かを共有することで「安全、安心」な保育を行うことができる。給食は保育の中の一環である。授乳期・離乳期は、安心と安らぎの中で食べる意欲の基礎作りをしていくので、安心と安らぎの中で母乳、ミルクを飲む心地よさを味わい、人間関係ができることで食育が始まり、安心して食べられる関係が作られていくのである。そして、いろんな食べ物を見て・触って・味わって自分で進んで食べようとする力をつけていくのである。

2 離乳食の進め方の目安

食べることは、意欲を引き出し楽しさにもつながっていく。子どもを見るには家庭も一緒に見ていく必要がある。家庭の食習慣を把握し離乳食の進み具合などを園でも合わせて進めるようにする。

生後5・6か月頃から子どもの様子を見ながら1日1回1さじずつ始める。母乳やミルクは飲みたいだけ与える。舌の動きが前後にしか動かせないので、なめらかにすりつぶした状態。（つぶし粥・すりつぶした野菜）慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚など試してみる。この時大切なのは、子どもの発達状況や発育状況に応じて食事の量を調整していく。

7・8か月頃から、舌の動きが横にも動かせられるようになるので、1日2回食で食事のリズムをつけていく。いろいろな味や舌触りを楽しめるように食品の種類を増やしていく。香り付けで調味料なども使ってみる。舌でつぶせるくらいのかたさのものを作る。

9・11か月頃から、食事のリズムを大切に1日3回食に進めていく。家族一緒に楽しい食卓体験をすることで、食べる楽しさを経験するのである。舌が上下に動かせるようになり口の中の動きがほぼ完成される。バナナくらいの固さのものを用意する。この時期が一番つまずきやすいので、苦い・甘い・酸っぱい等、いろんな経験をさせていくことが大切なのである。鉄欠乏症性貧血になる子もいるので赤魚やレバーなども食べられるようにする。

12・18か月頃から、1日3回の食事のリズムが整い、歯茎で噛める固さのものが食べられるようになり、手づかみで自分が食べたいものをつかんで食べる事で自分で食べる楽しさを知っていくのである。スプーンやフォークなどを使い食べようとする。

3 楽しく食べる子

- ・腹がすくリズムの持てる子 イオン水などを飲んでいる子は、空腹感を感じにくい。
- ・食べたいもの、好きなものが増える子 いろんな味の経験をしている。
- ・一緒に食べたい人がいる 園だけでも楽しく食べられる環境づくりをする。
- ・食事作りの準備にかかわる子 当番活動などを通して身に付く。
- ・食べ物の話題を口にする子 栽培活動などを通して興味を持つ。

食べるには個人差があるが、園と家庭との連携を通して食に興味を持ち、食べる楽しさ、意欲を知っていくのである。

【感想】

離乳時期の講義を聞き離乳期の食の大切さを知り、園に持ち帰り保育士や、調理師と話し合う良いきっかけになりました。何気なく食事するのではなく、子どもの舌の発達や家庭での離乳食の進行具合などを把握し、子ども一人一人に合った食事のとり方を考えていかなければならないのだと思いました。園が、合わせてもらうのではなく園が、家庭に合わせることの大切さもしれ、無理強いせず食べる楽しさ、意欲を育てられるように今後、生かしていきたいと思います。

安心して食べられる環境づくり、食べたい・美味しそう・お腹が減った・美味しいなど様々な経験ができる言葉がけに気をつけたり、食べやすいように切り分けたり、友達などと一緒に食べる喜びが味わえるよう配慮していきたいです。

短い時間ではありましたが、様々なことを知ることができ、早速実践したり配慮したりすることができました。これからも子どものペースに合わせた保育ができるようにしたいと思います。

(記録 土師保育園 入江 麻依子)

