令和５年度　幼児教育研修（保護者支援・地域支援）
「食べることを支えるもの」
日時：令和５年９月２２日（金）１５：００～１７：００
会場：西新井文化ホール
講師：相模女子大学　　教授　堤　ちはる　氏

乳幼児の食生活

- 生涯にわたる健康の保持・増進
- 将来の食生活の基礎形成
- 心と体の健全な発育・発達

乳幼児期には適切な食事を好ましい環境のもとで提供することが極めて重要

乳幼児の食育でめざすもの

子どもの心とからだの健全な育ちのために

1 成長・発達を保障すること

子どもの咀しゃく機能

1歳ごろ
上下の前歯4本ずつ生え、前歯で食べ物を噛みとり、一口量の調節を覚えていく。

食べ物を上手に処理できないと、**そのまま口から出したり、口にためて飲み込めなかったり、丸のみなどをする**ようになる。

上手く飲み込めなかったり、未消化のまま排泄されてしまうことがある。

1歳6カ月ごろ
第一乳臼歯（最初の奥歯）が、上下で噛み合うようになる。

第一乳臼歯は、**噛む面が小さいため**に、**噛み潰せてもすり潰しまではうまくできない。**食べにくい食品がある。

3歳ごろ
奥歯でのかみ合わせが安定しこすり合わせができるようになり、大人に近い食物の摂取が可能になる。

咀嚼機能が、獲得される。

咀しゃく力に合わせた食事を提供し、**保護者と共有**していく

リンゴの調理について
奥歯が生えそろう**3歳ごろ**までは、**加熱**して与えることが望ましい

こんなときは・・。
◆丸のみの子には、**前歯でかじり取れる固さ、大きさの食べ物**
◆詰め込み食べの子には、**口の幅より長い食べ物**（例　円盤状のホットケーキ、切っていない食パンなど）を、用意すると噛んで食べるようになる

1～2歳児の食べにくい食品例と対応
●口中でまとまりにくいもの・・・**ひき肉、ブロッコリー**
➡とろみをつける。
●ペラペラしたもの・・・・・・・・・・**わかめ、レタス**
➡加熱して刻む。
●皮が口に残るもの・・・・・・・・・**豆、トマト**
➡皮をむく。

2 食を営む力の基礎を培うこと ～手づかみ食べって困った行動なの？～

周りが汚れて片付けが大変!!

食事に時間がかかる。

保護者はストレスに感じることがある

しかし

1歳過ぎの子どもの発育・発達にとって
手づかみ食べは積極的に進めたい行動である

重要! 手づかみ食べが大事な理由

①自分で食べる意欲を育てることができる

母乳やミルク、離乳食は**受け身の状態**

食べ物に興味が出てきたので、**自分で**食べ物に手をだし、**食べる意欲が出てきた**ので、**食べようと思って、自分で口に入れる**

②目、手、口の協調動作を育てることができる

手づかみ食べをすると、
温度　固さ　触感　重量　が分かる

大きさを目で見て、**一口でかじりとる量を判断**する

前歯でかじりとる固さにより、咀しゃくのスイッチが入る

食べさせてもらうと、前歯でかじり取ることがなく咀しゃくの促しにはならない

3 人間（親子）関係を含めた生活の質の向上

食事は　**①エネルギーや栄養素の補給の場**　**②マナーを身に付ける教育の場**
③家族や友人等とのコミュニケーションの場　である。

避けたい7つの「こ食」

- **粉食**：粉から作られたものばかり食べる
- **個食**：複数で一緒に食べていても、食べているものがそれぞれ違う
- **固食**：同じものばかり食べる
- **孤食**：一人で食べる
- **濃食**：濃い味の物ばかり食べる
- **小食**：必要以上に食事量を制限する
- **子食**：子どもだけで食べる

油や甘いものつけて食べることが多いので食べすぎ注意

促す人がいなく食事マナーが身につかない
➡その時その場で伝えることが大事

Q&A

Q.咀しゃくを促すにはどうしたらいいの？
マスクをしていると、口の動かし方が伝えづらいけどどうしたらいいの？

A.咀しゃくを促すとき「もぐもぐ」「かみかみ」と伝えるよりも、「**がじがじ**」「**あぐあぐ**」がお勧めです。**奥歯を合わせて発音するので、噛むことが分かりやすく、**伝えやすいです。
また、口の動かし方は**パクパク人形**（パペット）を使うと、噛むことをイメージしやすくなります。

研修生の報告書より

研修後、パペットを使用し、噛む様子を子どもたちに見せた。その時に食べようとしている食材と同じものをパペットに食べさせ、一緒に「がじがじ」と噛むように伝えると、楽しそうにまねをしていた。（栄養士）

乳幼児の食の大切や様々な対応と発達に合わせて具体的にお話しくださり、とても分かりやすかった。手づかみ食べは食べる意欲、咀嚼の面からとても大切だと思った。（保育士）