

食育課題抽出シート STEP2・3を作成するための参考資料

1 食育に関すること

(1) 保護者に対して

- 園と家庭が連携する場合でも、中心は保護者と子どもであることを再認識する。
- 保護者や家庭生活全体を支えるところから食育をはじめめる。
- 家庭の実態調査も必要。
- 食育を通して家庭での不安を軽減するような食育実践が求められている。
- 保育者は、保護者をリラックスさせるような言葉かけを心がける。
- 保護者の話しを聴く。
- 保護者の悩みとして、しついで悩んでいることが多い。

⇒ どのように支援していくか

好き嫌い

食事の量

手づかみ食べ、遊び食べ、箸の持ち方、食べこぼし

声をかけ、調理工夫をしているが、その場で子どもをしかりつけていることもある。

周りの子どもと比べることにより、不安や悩みを抱える。

- 園と家庭と一貫して生活リズムの指導を実施する。
- 家庭への食育支援は、なにげなく話す保護者と保育者の会話が、夕食を囲んでの話題提供にもなる。
- どのくらいの量を食べさせればよいのかわからない。
⇒ 献立掲示・試食会等の機会を利用する。
- 子ども自身が親から愛されている大切な存在なのだと自覚できるかわり方をすることが、子どもが昼の集団生活を快適に過ごすためには大切である。

(2) 園での食育

- 園全体での保育の意図を確認していくことが必要である。
- 誰がどのような場で、どの部分を担当するのかを検討しておく。
⇒ 栄養士・調理員が子どもとかわれる機会をチーム保育の場として生かしていくことが望まれる。
- 食べることの根本にある楽しさ・おいしさを子どもたちが体験できるようにする。
- 子どもの発達過程に応じて、食事を通してどのような学び・育ちを期待しているのか、そのためにどのような環境構成をしているのか、保育者自らが認識を新たにしている。
- 幼児期の食事は「何を食べているのか」と合わせて、「どんな雰囲気で食べているのか」も重要な視点である。
- 食を楽しく食べる雰囲気作りについて、食卓場面のみならず、食事の準備から後片付けまでの時間のなかで、親子がどんな会話をし、どんなやりとりをしているのかを含めて家庭の食事ととらえ、食育を考えていく必要がある。
- 園や家庭において子どもに対して指導的になってしまうことが危惧される。
- 保育者が子どもの席を決めてしまい、一年間同じ席の場合もある。
⇒ 子どもの様子をよく見る。

- 食べものと体とのかかわり。
⇒ 年齢に合わせて子どもたちにわかりやすく指導していくことが必要である。
- 保育者や他の母親との交流の場を通して相互に伝えていくことも大切な食育実践である。

2 授乳・離乳食に関すること

(1) 飲ませかた・食べさせかた

- 保育者は子どもをしっかりと抱き、目を見つめてやさしく言葉をかけながら授乳する。
- やさしく声かけしながら「手拭き」「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする。
- 5・6か月頃 赤ちゃんの姿勢を少し後ろに傾けるようにする。
- 7～8か月頃 平らなスプーンを下唇の上に乗せ、上唇が閉じるのを待つ。
食べさせる時は、口の中にスプーンをいれてスプーンを抜取るのではなく、唇までスプーンを持って行き子どもが自分の力で取り込むのを待つ。
この時上唇にこすり付けないよう気をつけて水平にスプーンを引き抜く。
- 9～11か月頃 丸み(くぼみ)のあるスプーンを下唇の上へのせ、上唇が閉じるのを待つ。
やわらかめのものを前歯でかじりとらせる。
一口量を多くしすぎないようにし、飲み込んでから食べさせる。
- 12～18か月頃 手づかみ食べを十分にさせる。

(2) 食事の固さ

- 5・6か月頃 ペースト状
- 7～8か月頃 舌でつぶせる硬さ
- 12～18か月頃 歯茎でかみつぶせる硬さ
- 離乳食の進み具合に合わせて、食べやすい固さと大きさにする。

(3) メニュー

- 主食(おかゆ)と主菜・副菜に分け、離乳食の頃からしっかり噛みつぶして食べる習慣がつくよう促し、個々の味を覚えられるように配慮する。

(4) その他

- 様々な理由により、離乳食を1歳近くまで食べさせたくないという保護者には、離乳食は咀嚼や他の発達面の刺激があり、全体的な子どもの発達に合わせていくことが大切であることを伝える。

3 食習慣に関すること

(1) あいさつ

- 食事時のあいさつは単なる礼儀作法ではなく、食べものに感謝する、食べものを大切にすることを育てる面があり、指導時にはそれも伝える。
⇒ 家庭での定着率を高める必要がある。

(2) 生活習慣

- 早寝早起きの習慣をつけ、生活のリズムを整える。

- ・夜は静かに暗くして、8時遅くとも9時には寝るように習慣づける。
- ・生活リズムを整え、お腹がすく時間に食事となるように配慮したり、午前中の活動を工夫する。
- ・子どもたちにとって遊びが学びであり、普段の生活が学びの場である。
- ・年齢に応じた手伝いの意義を再認識し、子どもたちが活動できる場を増やしていく。
- ・多様なライフスタイルの中で築かれた、家庭それぞれの規則正しい生活リズムが大切である。

(3) 保護者と子どもと一緒に食べること

- ・子どもが落ち着いて食事を楽しめるように工夫しているかを見直す。
- ・食事は心のふれあい、コミュニケーションの役割を果たす。
- ・食事中の会話は、その食卓の雰囲気を作るものであり、子どもにとってどんな雰囲気で食べたのかはとても重要である。
- ・楽しい雰囲気であれば、子どもは身の回りで感じたことや出来事を話しやすい。
- ・子どもにとって食事に感謝する、食事についての関心を高めることにつながる。
- ・大人と一緒に食べることで、子どもは無意識のうちに大人の食事のしぐさ、表情等も読み取ることができ、教えられながら健康教育、社会性、作法等を身につけていく。
- ・食の5項目「食と人間関係」では、一緒に食べたい人がいることが重要である。
- ・栄養バランスのとれた食事を一緒に食べるのが大切である。
- ・家庭でも箸を使う機会を増やし、箸に慣れるようにする。
- ・食前に手洗いの習慣を身につける。

(4) 朝食

- ・朝食が遅いことが昼食時の「食欲の無さ」につながる。
- ・生活が夜型になってきており、起床から朝食までの時間が短いと朝食欠食の原因にもなる。

(5) 手伝い

- ・一緒に買い物をして食材を選ぶ、一緒に調理する(野菜を洗う、ちぎる、混ぜる、味見する)など子どものできそうなお手伝いは、食事までの気分を盛り上げることもでき、食に関して興味を育てることができる。
- ・調理中のおいや音を聴き、ワクワクしながら食事を待つ。

(6) 習慣

- ・幼児期より正しい食習慣を身につけていくには、家庭との連携が必要であり、保護者の正しい理解のもとに家庭でも一貫した働きかけが必要である。
- ・子どもが夕食を食べた後、さらに就寝前に食べることが習慣化すると、次の朝食に影響があるだけでなく、肥満や虫歯の原因を作ることにもつながる。
(例えば、子どもの就寝前に保護者が帰宅し、食事をする場面を見て欲しがるため食べさせるなど)
- ・絵本や紙芝居を通して、食べものが身近に感じられるようにする。
- ・たまには子どもは食べられないものを食卓で見せることで「大きくなったら食べたい」と思わせることもできる。

- 旬の食べものについて知り、味わって美味しさを知る。
- 行事食を通して、季節・行事ならではの味わいを知る。
- 配膳の絵を見たりしながら、食べものや食器によって置き方・場所があることを伝える。

4 食べ方に関すること

(1) 噛むこと

- 幼児期は、食事を通して咀嚼の学習をする大切な時期である。この学習が不適切であると、丸飲みや柔らかい食事に偏ってしまうこともある。
- 上下の歯が生えてきたら、前歯を使って噛みとらすように食べさせる。
- 上下の奥歯が生えたら硬い・繊維質の食べものを食べさせる。
- 指しゃぶり、おしゃぶり、哺乳瓶の長期使用をしていないか、確認する。
- 早食い、丸のみ、食べ過ぎを防ぐために噛む習慣をつける。
- よく噛んでゆっくり食べ、薄味でも満足感が得られるようにする。
 - ⇒ 保育所から味付け等の工夫を伝え、家でも根気よく食べられるように促す。
- 硬さや大きさの異なる種々の食品をよく噛んでゆっくり食べさせる。
- 唇をとじたままの咀嚼を促す。
- 繊維のある食べものや固いものなどが噛みきれない・飲み込めない
 - ⇒ 食事時間が長い、食が細い などの傾向がある。
 - ⇒ 離乳期のステップが適切でなかった可能性がある。
 (食べる経験の不足、保護者が一緒に食べていない 等)

(2) よく噛めないのはなぜか？

- 食べるものに問題がある時
 - ⇒ 食材の大きさが大きすぎるまたは小さすぎる。
 - ⇒ 固すぎるまたは軟らかすぎる。
 - ⇒ 一口に入れる量が多すぎるまたは少なすぎる。
- 咀嚼の仕方が悪い
 - ⇒ 唇を閉じてかまない。
 - ⇒ 片側ばかり噛む。
 - ⇒ 噛む回数が少ない。
 - ⇒ 力強いかまない。
- 姿勢が悪い
 - 食べる姿勢は、食べものの消化にも影響を及ぼす。
 - 足をぶらぶらさせる、横を向いて食べる、身体を前後へ倒して食べるなどの場合は良い姿勢を大人が示すことも大切である。
 - ⇒ 良い姿勢は横から見ると頭・おしり・膝を結んで直角三角形の形になる。
 - テーブルやいすの高さがあるか、食べやすい食器かどうか確認する。
 - 足が床につくように、子どもに合った椅子を用意する。
- ひじについて食べる
 - ⇒ 食事の時の手の役割を理解し、口の動きとの協調を学ぶ

(3) しっかり食べるために

- 自分で食べようとする意欲を大切にし、手に持って食べやすいような調理形態のものを用意する。
- おもちゃなどは片付けて、食事時には見えないようにする。
- 牛乳は水代わりに飲ませない。
- 果物は量を決めて与え、ジュースは控える。
- 主食は、脂質の多いパンやめん類の回数に気をつける。
- 料理の大皿盛りはやめて、個別盛りにする。
- ひと口で食べられる大きさにする。
- 五感が満たされる食べ方となるように工夫する。
- 普段と異なる味付けを試してみる。
- 食事中の水分摂取は控えて、噛みごたえのある食材を使い、できるだけ単品献立にしないようにする。
- 肉加工品(ハム、ウインナー等)、魚加工品(ちくわ、はんぺん等)などは量を控え、野菜と一緒に調理して噛み応えを増やす。

5 おやつに関すること

(1) おやつを通して学ぶこと

- 食事にはない味覚や食感を体験できる。
- 友人と共有してわけあう。
- 選ぶ、残しておくことを経験する。

(2) 間食の与え方で気をつけること。(習慣化しないように)

- 頻回のおやつなどが虫歯の原因となりうる。
- 子どもと出かける時は必ずおやつを持ち歩くこと。
- 買い食いが子どもの習慣になってしまっている。
- 嫌いな野菜を食べたらお菓子を買ってあげるなど。
- 電車や車の中でよく何かを食べさせている。
- 牛乳、甘い飲料を水代わりに飲ませている。
- 留守番時や手伝いをした時は好きなお菓子を用意する。
- テーブルの上など、常にお菓子や果物を置いている。
- 親が頻繁に間食をする。
- 特に母親の嗜好は子どもの嗜好に反映される。
- お腹が空いたら夕食までに手軽にお菓子等を与えてしまうと夕食には好きなものしか食べないこともある。