

令和5年度 全国保育士会 食育推進研修会報告

講義Ⅰ 『家庭と協働する食育 ～保護者支援も含めて～』

講師:堤 ちはる氏(相模女子大学栄養科学部健康栄養学科 教授)

乳幼児の食生活

- ・乳幼児には**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
適切な食事…栄養バランス・咀嚼力にあわせた内容
好ましい環境…物⇒特にイス。足裏全体が床についていることが大切
食事の時間は食欲を満たされる時間だが、ともすると
虐待の時間にもつながりやすい(こぼす、残すなど)

離乳の完了の頃の「食」の支援

咀嚼機能は、奥歯が生えるにともない、乳歯の生え揃う3歳頃までに獲得される。
そのため、子どもの咀嚼力に合わせた食事を提供すること自体が大事な食育になる。

1～2歳児の食べにくい(処理しにくい)食品例

- ・弾力性のあるもの ⇒かまぼこ、こんにゃく、いかなど ⇒この時期には与えない
- ・皮が口に残るもの ⇒豆、トマト など ⇒皮をむく
- ・口の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
などなど

上記のことは**保育園等では配慮をしているが、この配慮をどれだけ家庭に伝えられ共有できているかが大事**

ご飯などの丸のみへの対応

⇒子どもの場合は、**咬筋の予測に従って食べている**。そのため…

*スープを連続で2さじ口にいれる⇒『飲む』動きを予測しているためご飯を
入れてものんでしまうことがある。

*おせんべいを2枚連続であげた場合⇒『噛む』動きを予測しているためご飯をあげると噛む

こういった機能を利用すれば、かまなくてはいけない食材の後にご飯をあげると噛むようになることもある。

そのため、食卓には、いろいろな食材、料理を用意することが望ましい。

たとえば、カレーやシチューを出すなら、野菜スティックを添える工夫。

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、離乳初期は、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出す
食べる意欲が出てきたので食べ物を口に入れる といった能動的な動きになる
- 2、目・手・口の協調動作を育てることができる
手づかみをすると
温度・固さ・感触・重量・大きさ がわかる
↓
一口でかじり取る適量を判断
↓
前歯でかじり取るかたさにより咀嚼の強さのスイッチが入る

よく噛まないで丸のみをしてしまう子どもへの対応

- *一口大の食べ物は与えない
⇒前歯でかじり取れる固さ、大きさの食べ物を与える
例:スティック状のゆで野菜
- ⇒詰め込み食べをする子には、口の幅より長い食べ物を与える
例:ホットケーキのような円盤状のものや、スティック状に切らない食パンなど

乳幼児期の食べ物の好き嫌い

その食べ物が嫌い(苦手)というよりは、食べ慣れていないことによることが多い。

↓

新奇性恐怖:初めての食べ物に恐怖心を持つ習性

↓

その食品に慣れ親しむ機会を作ることが重要

- *食事の時に、「これ食べるかしら?」と不安げに子どもの様子を見ない。周囲が楽しい雰囲気だと子どもも安心して食べるようになる。
これも大事な食育。

まとめ

子どもの身近にいる保護者や子育てに関わる人が「食」への興味・関心をもち、それを子どもの前で表現する

↓

子どもの「食」への関心を引き出すことにつながる。大人は子どもの手本

↓

これが心身共に健康な生活を展開する「食育」の原点になると考える。

講義Ⅱ 『子どもの口腔状態に応じたアプローチ』

講師:浜野 美幸氏 (千葉歯科医院院長)

高齢者医療に携わる中で痛感することは、

- *口腔機能が低下してから向上するのは難しい
 - *一度身についた不適切な食習慣、食行動の改善は難しい
噛まずに丸のみ、早食い、かきこんで食べる、姿勢が悪い
- そのためにも、小児期の成育が重要。

コロナ感染予防に起因する口腔領域の問題

- 口腔周囲筋を動かすことが少なくなった
- 話さない、大きな声を出さない、表情の表出が少ない
- マスクにより口周りの表情がわかりにくい

マスクの弊害

- ・視覚野と聴覚野の感受性期は、生後数か月で始まり、1歳がピーク、7～8歳頃までつづく。
- ・乳幼児は、相手の目や口元をみて、その動きや音を自分でもやってみようとする。修正を繰り返しながら習得する。
- ・乳幼児期は目の前にいる人の表情や声掛けを日常的に経験しながら言葉や他者とのかかわりを身につけていく

視覚・聴覚の発達 = 脳の発達

- ・子どもは環境の影響を大きく受けながら脳を発達させていく。
- 子どもは成長期、口周りの筋肉を鍛えましょう。
- 口唇閉鎖力は、就学前がポイント。そのため、生活や遊びの中にできることを取り入れる。

うがいで口を閉じる力をつける

【ブクブクうがい】

- 1 コップの水を口に含む
- 2 水が出ないようにしっかり口を閉じてブクブクさせる(左右に10回)
しっかり口を閉じる⇒口唇閉鎖力強化、鼻呼吸促進
しっかり膨らませる⇒頬筋強化
- 3 口を補足してそーっと吐き出す

【エアークラウドで口を閉じる力の強化】

- 1 口の中に空気をいっぱい入れて頬を膨らませる
- 2 口をしっかりと閉じて空気を右・左・上・下に動かす
⇒頬筋・口唇閉鎖力強化

【口を使う遊びで口を閉じる力を強化】

- ・風船を膨らませる、風車を回す
- ・吹き戻し、しゃぼん玉
- ・ロウソクの火を消す・フーフー冷ます
- ・大きな口を開けて歌う・早口言葉
- ・にらめっこ・変顔

【はっきり言葉・早口言葉】

はっきり言葉例

あ ありさんあいさつ あえいうえおあ
か ころころらっこ かけきくけこか
さ ぞうさんずしずし ざせじずぜぞざ
た どんぐりころころ だでちづでどだ

早口言葉例

バナナ 生バナナ 七生バナナ

*園でのアプローチが子どもたちの未来を育むことにつながる。

どちらの先生にも共通していたのは、乳幼児期の食経験が将来に影響を及ぼす。そのためにも、子どもの食に関わる保育士や栄養士、調理師が、子どもの機能的な育ちについて把握をし、適切な援助ができる事が大切。食はただ食べるという行為ではなく、健やかな体と心を育むものであり、だからこそ自園にあった食育計画を立てることの重要性でした。研修を通して、改めて小さな人と関わる私たちの責任の重さと求められる専門性を感じる時間となりました。

最後に全国保育士会では、食育推進ビジョンを策定しています。あわせて、子どもの育ちを支える食 ～保育所等における「食育」の言語化～についてもHPからダウンロードできるようにしていますので、ご活用ください。