

保育所 離乳食講座 保育所ができる 子どもへのアプローチ

～みんなで深めよう 美味しい！嬉しい！ 離乳食～



一般社団法人 離乳食インストラクター協会
離乳食インストラクター/管理栄養士 伏谷恵美子



一般社団法人 離乳食インストラクター協会

厚生労働省、授乳・離乳の支援ガイドをもとに「赤ちゃんが安全に美味しく食歴を築く」ためのお手伝いをするために、全国で講座を行う。昆布だし、かつお昆布だし、煮干しだしでできる「和の離乳食」を推奨している。

講師：伏谷恵美子

離乳食インストラクター/管理栄養士

管理栄養士/離乳食インストラクター協会認定講師/離乳食インストラクター協会1級・2級講師/アスリートフードマイスター2級/産前産後ヘルパー

長年、栄養士として栄養相談や両親学級を担当するなかで、食育の重要性を強く感じる。そこで、お母さん達が持つ子育ての悩みに触れ、どうやったら自分が支えになれるかを考えるようになり、お母さん達の感じる離乳食の難しさと大切さを共有したことが、離乳食インストラクターに取り組むきっかけとなる。人生80年の食の入り口である「離乳食」が楽しく美味しい時間

になることを願って、日々活動中。

和の離乳食の育む効果

- 舌を育む
- ころろを育む
- からだを育む
- 生きる力を育む

子どもにとって食事とは？

	子	

大人にとって食事とは？

	大人	

あなたの好きな
おみそ汁の具は？

【たべる】
と言う漢字を書いてみよう



保育所ができること

保育所では、生活リズム、家族の状況などが違うお子さんをお預かりしています。食に興味を持った家庭もあればそうでない家庭もあります。私たち保育所職員は保護者や保育者と連携しながら、子どもたちの豊かな未来に向けて成長発達を食事の面からもサポートします。

乳幼児期に大切なことは、【食事って楽しい】【食事って美味しい】と思う気持ちを育むこと。好きな遊びがそれぞれ違うように、食への興味関心、好きなメニューは子どもによってそれぞれです。「残さず食べなければいけない」「〇時までには食べなければいけない」などきちんと決めるのではなく、一人一人の個性に合わせる事が大切です。

乳幼児期に、様々な味、におい、色鮮やかさ、食感、音を通して、五感を育て、豊かな食歴を築くお手伝いをしましょう

5つの子どもの像

(保育所における食育に関する指針より)

① お腹がすくりズムのもてる子ども

乳幼児期の成長に必要な栄養をしっかりと、美味しく食べるためには、食事の時間に「お腹がすいている」「食欲を満たす」ことが大切になります。そのためは、以下が大切です。

- ・「早寝、早起き、朝ごはん」の規則正しい生活リズムをつくる
- ・午前中の活動で思いっきり身体を使って遊ぶ

子どもが自然とお腹がすく感覚を持つためには、家庭と連携しながら個別計画を立てます。保育園で午前中の活動には、散歩などしっかり身体をつかう遊びを取り入れます。活動の終わりには、子どもたちと「お腹がすいたね」「今日の給食は何かな？」など話をするすることで、更に食欲を増進させます。保育者は日々の関わりから、給食の時間には自らお腹がすくりズムを獲得させることが必要です。

②食べたいもの、好きなものが増える子ども

普段の保育の中で、いろいろな食材に興味を持てるような活動を取り入れましょう。五感を豊かにするためにも、旬や季節、行事食を取り入れ子どもたちの興味関心を献立に反映し、**食べることへの「大好き」を増やしていきます**

③一緒に食べたい人がいる子ども

「お友達や先生と食べることは楽しい」という思いを、毎日の保育園生活で感じてもらうことが大切です。身体の栄養はもちろん大切ですが、乳幼児期は「心の栄養」を摂ることも重要です

④食事づくり、準備にかかわる子ども

幼児期になると、お当番などのお手伝いや、園での菜園活動や調理保育などを行い、食事を取り巻く様々なことを経験しましょう。実際に自分が準備に関わることで、感謝すること、感謝される、達成感を感じるという経験を積み重ねます

⑤食べものを話題にする子ども

子どもが主体的に食事に関わる機会を設けます。「今日の給食は何だろうね」「このにんじん甘くておいしいね」など、食材・メニュー・味など食事に関わる会話をすることで「食べるって楽しい！」という感情を育てます。

配慮すべきこと

①子どもの状態を把握

乳幼児期は、心身の発育・発達がめざましく、個人差が大きい時期である。月齢や年齢 での一律な対応でなく、個々の発育・発達状況、栄養状態、生活状況等を踏まえた対応が求められる。子どもの発育・発達に応じた食事を提供できるように、定期的な状況把握に努める。ひとりひとりの子どもの、発育・発達栄養状態、生活状況等を定期的な把握する必要があります。

②特別な対応が必要な子どもへの配慮

保育所では、乳汁から離乳食を経て幼児食へと移行する子どものほか、食物アレルギー などの疾病や障がいのある子どもなど、食事に関して特別な配慮を必要とする子どももいる。家庭やかかりつけの医師等との連携に十分配慮するとともに、保育所内の職員の連携 や情報の共有をしっかりと行っていく。

③全職員で対応する

献立作成から配膳までの業務は給食担当者が中心となり行いますが、子どもたちの様子や家庭の状況などは保育者が把握しています。個人個人の発達の差が大きい乳幼児期は、**子どもの状況に応じた食事を提供することが特に大切。そのため、全職員で協力しあうことが大切です。**

④園全体で食育活動を行う

食育は、職員全体が食育に対する理解をし、保育園全体で取り組んでいく活動です。保育者はその日の給食がどのような思いで作られたものか、**調理員はそれぞれの子どもがどのように1日を過ごしているかをなどを理解する必要があります。**また、年間の「食育計画」の内容を「年間指導計画」に盛り込み、月案、週案、日案と日々に落とし込んで日々の保育に生かします。

保育園での給食の進め方

- 離乳食を提供する際は、給食で使用する食品が家庭で食べたことのある食品化を必ず確認する。家庭で食べる食品が増えない場合は、リーフレットなどを作り保護者支援を行う必要がある。
- 乳幼児は細菌への抵抗力が弱いため、衛生面に十分に配慮する
- アレルギーがある場合は「アレルギー対応マニュアル」などを作り一人一人に合わせて対応する
- 一人一人の発達に合わせて、食事の支援を行う必要がある。また、保育者と調理員の想いをすり合わせ計画を立てる必要がある

離乳とは

離乳とは、成長に伴い、母乳または乳児用調製粉乳などの乳汁だけでは不足してくるエネルギーや栄養素を補完するために、乳汁から幼児食に移行する過程をいい、その時に与えられる食事を離乳食という

(厚生労働省 授乳・離乳の支援ガイド 2019年3月改正)

こんな助言をしていませんか？

Q:8カ月の子どもの保護者からの相談

「最近、あまり食べてくれないんです」

A:保育士の助言

**「ケチャップで味付けてごらん。
子どもはケチャップ好きよ！」**

赤ちゃんが離乳食を食べない理由

(例)【離乳食初期】

- 離乳食開始が早かった
- 舌の使い方がまだ未熟
- 押し出し反射/哺乳反射が消失していない
- 食べ物の大きさが赤ちゃんの月齢に合っていない
- 食べ物の形状がドロドロのヨーグルト状になっていない
- 食べ物の味にビックリした
- スプーンの感触にビックリした
- お腹がすいていない
- 離乳食よりおっぱい/ミルクが好き
- 機嫌が悪い/眠い

赤ちゃんが離乳食を食べない理由

(例)【離乳食初期】

- 離乳食開始が早かった ⇒ 月齢を確認する
- 舌の使い方がまだ未熟 ⇒ 舌を前後に動かす練習をしている
- 押し出し反射/哺乳反射が消失していない ⇒ 反射が消失するまで待つ
- 食べ物の大きさが赤ちゃんの月齢に合っていない ⇒ 大きさの確認
- 食べ物の形状がドロドロのヨーグルト状になっていない ⇒ とろみの確認
- 食べ物の味にビックリした ⇒ 無理じいせず徐々に慣らしていく
- スプーンの感触にビックリした ⇒ 木のスプーン等、別のスプーンにしてみる
- お腹がすいていない ⇒ 母乳/ミルクで満足している？与える時間を検討
- 離乳食よりおっぱい/ミルクが好き ⇒ 無理じいせず徐々に慣らしていく
- 機嫌が悪い/眠い ⇒ 与える時間を検討

なぜ離乳食を食べる？

- ① 乳汁だけでは **鉄** が不足する
- ② **腸管** が未発達
- ③ **消化器** が未発達

Q：消化酵素、腸内環境が整うのは？ **1** 歳頃

Q：肝臓や腎臓の機能が整うのは？ **2** 歳頃



離乳食5つの役割

1. 食べる楽しさを育てる
2. 成長するための栄養補給
3. 未発達な内臓を守る
4. 身体機能を発達させる
5. 五感を育てる



💡 五感を記入

離乳食 与えるときの6つの心得

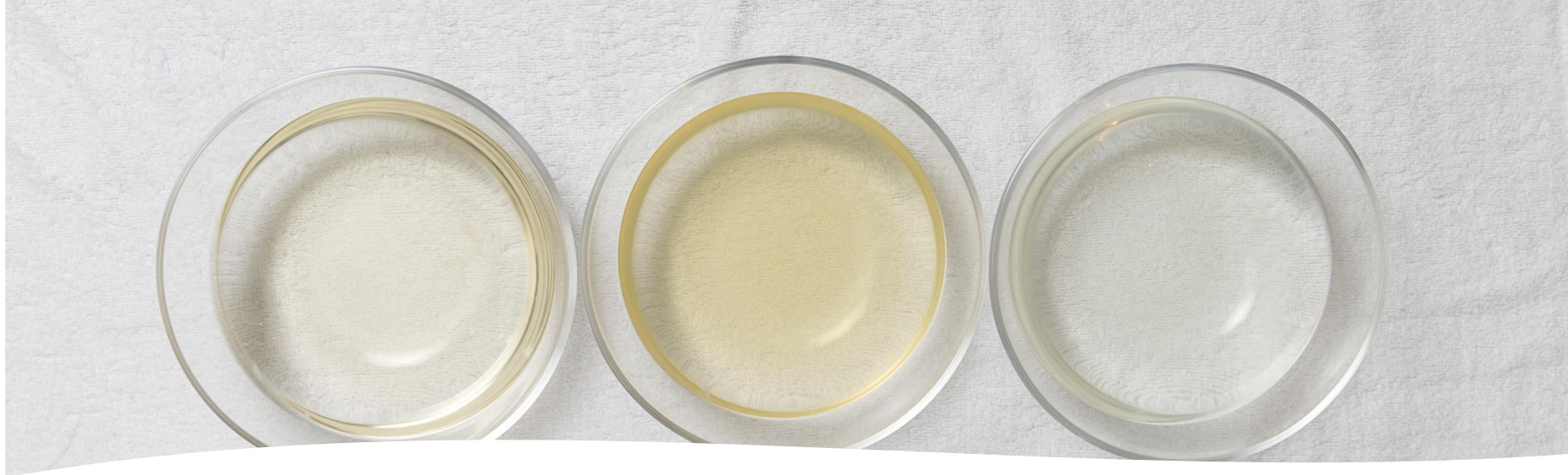
1. 教科書通りに進まない
2. 他の子と比べない
3. 楽しく食えることからスタート
4. 進むだけではなく一段階戻る勇気を持つ
5. 必死になりすぎない。「まあいいか」を大切に
6. 子どもも先生も50点を目標に

離乳食の基本調理テクニック

食材を丁寧に下処理することは、赤ちゃんの消化や飲み込みやすさを助け、食べっぷりのよさにもつながります。下処理は完了期後半ごろから子どもの様子を見つつ、徐々に省いていきましょう。

食材名	下処理方法	食材名	下処理方法
トマト	皮と種を取る トマトの皮は湯むきする。トマトのお尻に十字の切り込みを入れ、沸騰直前の湯に切り込みを下にして浸し、皮にしわが寄り始めたら取り出してむく。種はスプーンなどで取り除く	大豆	薄皮をむく 大豆の薄皮は加熱後むき取る
かぼちゃ	皮をとる 種とワタをのぞくのはもちろんのこと、皮もとる	大根 かぶ	皮をむく 大根やかぶの断面を見ると、皮と身の間には薄い線がある。線の外側が繊維の層。線にとって分厚くむくことで、軟らかく煮ることができる。
なす	皮をむく へタや額を落とすのはもちろんのこと皮もむく	魚	皮、骨、血合いをとる 魚は皮、骨、血合いを取る。特に骨は「調理前」「調理中」「食べる時」の3段階で丁寧にチェックする
ズッキーニ きゅうり	皮と種をとる 皮は薄いのでピーラーでむき、種はスプーンで取り除く	鶏肉	皮、脂、すじを取る もも肉、むね肉は、皮、脂を取り、ささみは筋をとる。ひき肉は湯通しするか湯をまわしかけて脂を取る
オクラ	額と種を取る 額をむき取り、縦半分になり、スプーンで種を取り除く。生の段階で処理する方が粘りが少なく取りやすい	豚肉 牛肉	脂を取る 赤身を使用し、脂肪があれば取り除く。ひき肉は鶏肉と同じ
葉物	茎・軸を分ける 初期中期は葉を使用	しらす	塩抜きする 釜揚げしらすを使用し、1分湯がき塩抜きする

調理法	手順	調理法	手順
やわらかく 茹でる 煮る	食材を加熱殺菌し、消化しやすくするために、十分に火を通す。クタクタの茹ですぎくらいが良い。根菜は、小さく切るほど火が通りにくく、やわらかくなりにくいいため、かたまりでゆでた後に切る	すりおろす	おろし金ですりおろすことで、繊維を断ち切れて滑らかになる
蒸す	野菜、豆腐、肉、魚などどんな食材にも使える加熱方法。蒸すとやわらかく仕上がり、甘みも増す	みじんぎり	中期以降の切り方 食材を縦方向に千切りし、端から1~2mm大に切る。特に葉物は縦、横、ナナメから繊維を断ち切るように切る
焼く	後期からおススメの調理方法。フライパンに油を敷いてもいいが、オーブンシートを敷けば油いらずで焼ける。蒸し焼きするとやわらかく仕上がる	角切り	後期以降の切り方 後期は4~5mm大、成長に合わせて徐々に1cm大程度まで進める
裏ごしする	初期の調理法 やわらかく湯がいた食材を熱いうちに裏ごし器で裏ごしし、繊維を取り除き、なめらかにする	いちよう切り	手づかみ食べしやすい形、縦四等分に切り、端から3~7mm厚さに切る。厚さは成長に合わせる
フォークで つぶす	中期以降の調理法 加熱するとやわらかくなるかぼちゃや根菜類は、熱いうちにつぶす	そぎ切り	厚みのある魚や肉は、包丁を寝かせて手前に引いて切ると、火が通りやすくなり、身がかたくなりやすくほぐしやすい
のぼす	裏ごしする、つぶすなどした食材を、飲み込みやすくするために茹で汁や煮汁を混ぜてトロロのなめらかな状態にする	ほぐす	パサパサしがちな魚や鶏肉などをやわらかく、食べやすくするため箸やフォークでほぐす



おだしの ススメ

だしを使うと、素材のうま味にだしのうま味が重なって、とても美味しく仕上がります。赤ちゃんの味覚の幅が広がります。

昆布だし(初期から)

母乳にも含まれている成分「グルタミン酸」が多く含まれているので、赤ちゃんが安心して好む味と言われている。

かつお昆布だし(中期から)

かつお節のうま味成分「イノシン酸」と昆布の「グルタミン酸」がかけ合わさって、旨みが7~8倍に増す。

煮干しだし(後期から)

かつお節と同じうまみ成分「イノシン酸」が含まれる。

各時期の開始する目安

初期（5～6カ月）	中期（7～8カ月）	後期（9～11カ月）	完了期（12～18カ月）
<ul style="list-style-type: none">・ 離乳食を食べはじめる目安は、5. 6カ月ころ・ 首がすわり、支えると座れる・ よだれの量が増えてきた・ 生活のリズムが整い、ご機嫌な時間がふえた・ 授乳時間が一定になってきた・ 乳汁を十分に飲んでも満足しない・ 食べ物に興味を示す・ スプーンを口に入れても舌で押し出さなくなった・ 保護者の心の準備がOk・ 赤ちゃんの体調が万全	<ul style="list-style-type: none">・ 7ヶ月を過ぎた・ 離乳食開始2カ月くらいで、2回食のリズムがつき始めた・ おかゆ以外に、野菜や豆腐、白身魚を食べられるようになった・ 口を閉じて上手にのみ込めるようになった・ 離乳食を開始したころよりも離乳食の量が増えた	<ul style="list-style-type: none">・ 9ヶ月を過ぎた・ 豆腐くらいの固さのものをモグモグ食べられる・ 少し繊維多めの野菜、鶏のささみや赤身魚を食べられる	<ul style="list-style-type: none">・ 12ヶ月（1歳）を過ぎた・ 3食、それなりに食べている

初期の特徴（5カ月～6カ月）

離乳食の目的	食べ物を食べる練習を始める 栄養より‘食べる事に慣れる’が大切 ～3つの慣れる～ 1. 食べ物の食感、味 2. ゴックンする 3. スプーンの感触
離乳食の回数	1日1回～2回 * 離乳食開始1カ月後を目安に2回食
おやつ	なし
授乳	(ミルク) 1日6～8回 (母乳) 欲しがるだけ
離乳食：母乳・ミルク	1：9～2：8
食べ物の固さ	トロトロ（ヨーグルト状）
食べ物の形状	(かゆ) 10倍つぶしかかゆ～10倍かゆ (野菜/魚) 裏ごし
心がけること	離乳食開始から1カ月は、徐々に量を増やす * 参考資料参照



◎身体の発達
支えると座れる
寝返りを始めるころ



◎食べ方
大人が抱っこし
て食べさせる



◎口の発達

- ①舌を前後に動かし食べ物をすりつぶす
- ②奥に送り込む
- ③飲み込む



◎歯
下の歯が生え始める子もいる

*発達には個人差があります

1



◎スプーンの使い方

①下唇をツンツンとつつく

②スプーンを下唇に置く

③口が閉じたら水平にスプーンを引き出す

2



◎ポイント

* 自分で離乳食を取り込む練習をする

* 口の中から出てきたらすくい入れる

* 吐き出す場合はとろみの加減を確認

3



◎NG

- スプーンを口の奥に入れる
- 上あごにスプーンをすりつける







てんこもりにして
いませんか？

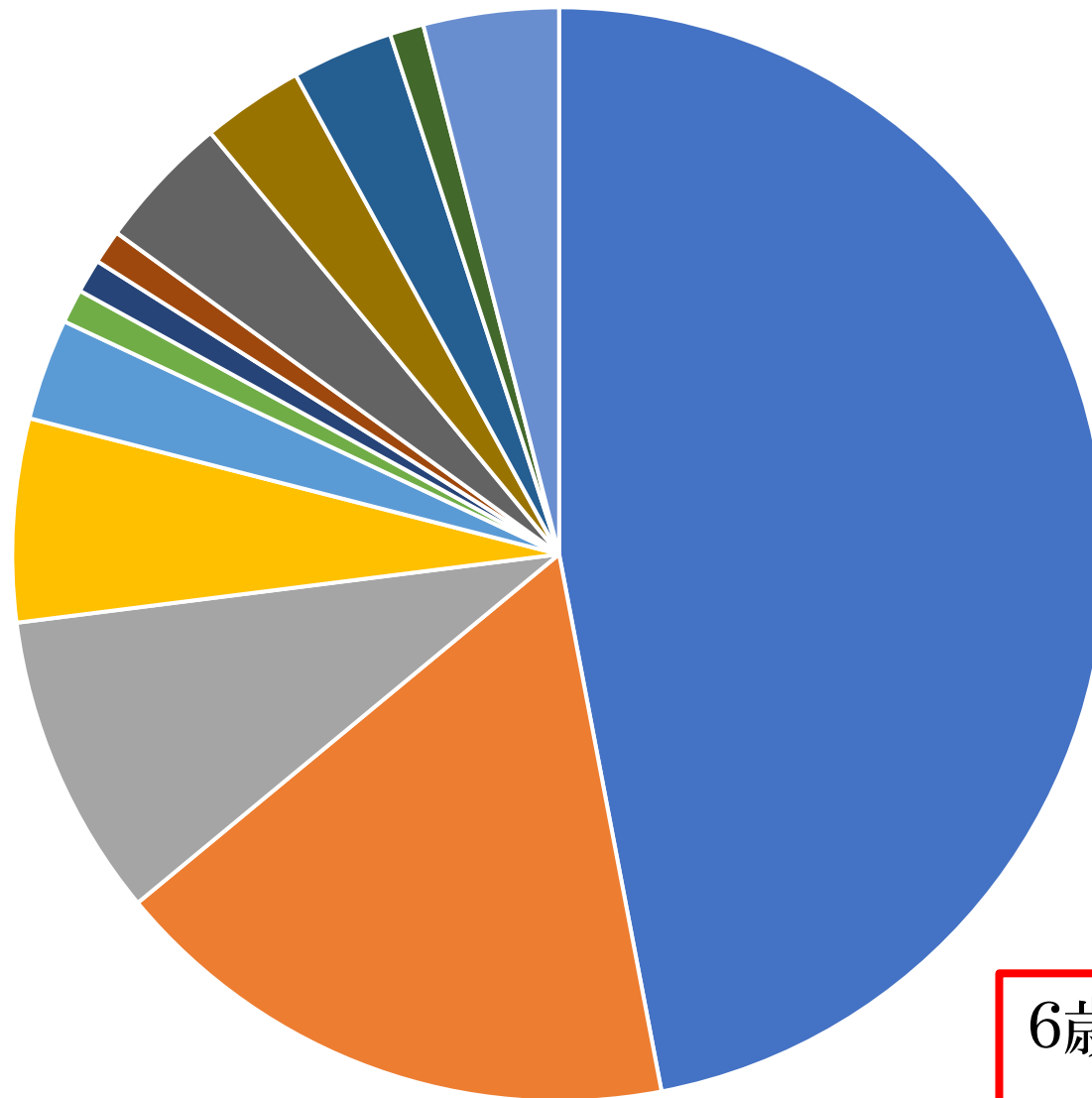
食事の介助を する際に 注意すべき ポイント

- ゆっくり落ち着いて食べることができるよう子どもの意志に合った タイミングで与える。
- 子どもの口に合った量で与える
(一回で多くの量を詰めすぎない)。
- 食べ物を飲み込んだことを確認する
(口の中に残っていないか注意する)。
- 汁物などの水分を適切に与える。
- 食事の提供中に驚かせない。
- 食事中に眠くなっていないか注意する。
- 正しく座っているか注意する。

「教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の
対応のためのガイドライン」(平成28年3月)抜粋

子供(14歳以下)の食品による窒息死事故の年齢別発生件数及び比率

- 0歳(49件)
- 1歳(18件)
- 2歳(9件)
- 3歳(6件)
- 4歳(3件)
- 5歳(1件)
- 6歳(1件)
- 7歳(1件)
- 8歳(4件)
- 9歳(3件)
- 10歳(3件)
- 11歳(1件)
- 13歳(4件)



6歳以下の子供:87件(全体の84%)

窒息死事故の原因となった食品と発生件数

(消費者庁:食品による子供の窒息事故に御注意ください!平成 29 年3月 15 日)

食品の分類	件数
菓子類(マシュマロ、ゼリー、団子など)	11 件
果実類(りんご、ぶどうなど)	5 件
パン類(ホットドッグ、菓子パンなど)	4 件
肉類(焼肉、唐揚げなど)	3 件
その他の食品(餅、寿司、チーズ、そうめんなど)	8 件
原因となる食品不明	72 件
	計 103 件

離乳食初期の 赤ちゃんへの アプローチ

大人が食べる見本を見せましょう

まずは保育者がリラックスした気持ちで離乳食に取り組みます。保育者の焦りや緊張感は子どもに伝わります。また、スプーンで食べ物を食べる経験をしたことがない子どもにとって離乳食はすべてが初体験です。大人が美味しそうに大きな口を開けてご飯を食べる姿を見て、食事に興味を持ち安心して食べることにつながります。検食を行う時に子どもの前で食べてみる、また、家庭で保護者に協力してもらおうなどしましょう。

離乳食初期 調理ポイント

飲み込みやすく、かたまりやざらつきのない滑らかな状態にします。食材はクタクタに軟らかくゆでて裏ごし、茹で汁を混ぜて滑らかにします。プレーンヨーグルトの滑らかさを目指します。

食物の固さ

トロトロ（ヨーグルト状）

食べ物の形状

（かゆ）10倍つぶしかゆ～10倍かゆ

（野菜/魚）裏ごし



移行期について

移行期とは？

(例) 初期 ⇒ 中期

中期 ⇒ 後期

など次の時期に進む少し前段階のこと

この時期を大切にすると、スムーズに離乳食が進みます。

★例えば、初期 ⇒ 中期に移行する場合

裏ごし⇒すりつぶす⇒みじん切り

裏ごし⇒みじん切り+裏ごしを混ぜる⇒みじん切り

10倍かゆ⇒ 9倍かゆ⇒ 8倍かゆ⇒ 7倍かゆ

離乳食初期 移行のコツ

*初期後半

飲み込むのが上手になってきたら、
徐々に水分を減らす。

目安はマヨネーズのベタベタ状。
茹でてすりおろしたざらつきにもチャレンジ！



離乳食初期

調理ポイント

鉄分

ビタミンD

母乳育児の場合、生後6カ月の時点で、ヘモグロビン濃度が低く、鉄欠乏を生じやすいという報告がある。

母乳育児の場合、ビタミンD欠乏の指摘もある。



適切な時期に離乳食を開始し、鉄やビタミンDを意識した献立を提供する

離乳食初期 ほうれん草と豆腐とおかゆ

<材料>

10倍かゆ 30～40g 絹ごし豆腐 25g

ほうれん草(葉) 10g

<作り方>

1.絹ごし豆腐は湯がいて裏ごしする。ほうれん草

はくったりするまで湯がいて裏ごしする。

2.10倍かゆに1をのせる



中期の特徴（7カ月～8カ月）

離乳食の目的	さまざまな食材の味、旨み、舌触り、においを経験 モグモグしてゴックンする練習期間
離乳食の回数	1日2回
おやつ	なし
授乳	（ミルク）1日5～6回　（母乳）欲しがるだけ
離乳食：母乳・ミルク	3：7～4：6
食べ物の固さ	舌でつぶせる　（目安）絹こし豆腐、プリン
食べ物の形状	（おかゆ）7倍～5倍かゆ（野菜/魚/肉）みじん切り（2～3mm程度）
心がけること	<ul style="list-style-type: none">・ 離乳食をはじめて2カ月目。まだ練習中・ 食欲にムラが出ることもある『赤ちゃんが欲しがる量が今の適量』

◎身体の発達

座れるようになる
ハイハイを始めるころ



◎食べ方

椅子に座れるようになる 抱っこが
いい子は抱っこでOK

◎椅子の選び方

- ・赤ちゃんが食べるときに舌に力を入れられるような姿勢が望ましい
- ・足がつく
- ・背もたれ、ひじ掛けがある



◎口の発達

舌が上下に動くようになる
舌で上あごに食べ物を押し
付けて食べる



◎歯の生え方

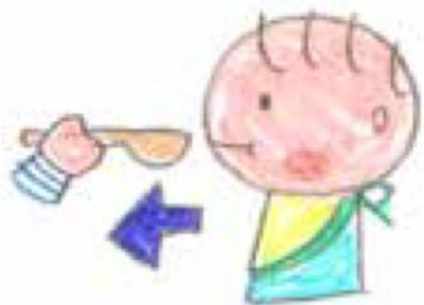
上下2本生え始める





◎スプーンの使い方

- ①スプーンを口の前に持っていき
赤ちゃんがあーんと食べに来るのを待つ
- ②取り込んだら水平に引き抜く



ポイント

- *自分で離乳食を取り込む
- *赤ちゃんが飲み込んでから
次のひとさじを

◎NG

- 上あごにスプーンをすりつける
- スプーンを口の中に入れる



離乳食中期の 赤ちゃんへの アプローチ

子どもが落ち着ける環境で食べさせましょう

子どもが他に気が散らないように落ち着いた環境で食べるように心がけましょう。子どもの気が散らないように、それぞれ担当の子どもに聞こえるトーンの声で話すといいですね。その子その子の個性を見極め、声掛けの回数も調整しましょう

離乳食中期 調理ポイント

食材のやわらかな粒が少し残る程度に調理します。軟らかさの程度は、舌と上あごでカンタンにすりつぶせる絹ごし豆腐くらい。クタクタにやわらかくゆでて、すりつぶすかみじん切りにします。急に大きさは変えません。

食べ物の固さ

舌でつぶせる (目安) 絹ごし豆腐、プリン

食べ物の形状

(かゆ) 7倍～5倍かゆ

(野菜/魚/肉) みじん切り (1～3 mm程度)



離乳食中期 調理ポイント

とろみ付け

中期、後期を中心に、繊維の多い野菜、パサつきがちな魚、肉などをスムーズに飲み込めるようにとろみをつける

一般的には水溶き片栗粉をよく使う

*他はある？



離乳食中期 移行のコツ

前半

にんじんなら、

- ①茹でて薄切りにする
- ②すり鉢で小さい粒々が残る程度にすりつぶす

後半

にんじんなら、

- ①やわらかくゆでて2~3mmのみじん切りにする
(再加熱)

後期に近づき子どもの発達を見極めつつ、
大きさに変化をつける



離乳食中期 納豆の具沢山スープ

<材料>

納豆(ひきわり) 30g にんじん 10g 大根 10g

小松菜(葉) 5g かつお昆布だし 200ml

<作り方>

1. にんじん、大根は1cm厚さに切る。
2. かつお昆布だしに、1を加え加熱して沸騰したらふたをして弱火で軟らかくなるまで煮る。途中で小松菜も入れ煮る。
3. 2を取り出してみじん切りにし、鍋に戻して納豆を加える



後期の特徴（9カ月～11カ月）

離乳食の目的	<ul style="list-style-type: none">・口を閉じて噛む練習期間・手づかみ食べの楽しさを味わう時期
離乳食の回数	1日3回
おやつ	なし *ただし3回の食事で足りなければ1日1～2回目安に与える
授乳	（ミルク）1日3～5回　（母乳）赤ちゃんに合わせて
離乳食：母乳・ミルク	5：5～6：4
食べ物の固さ	歯茎でつぶせる（目安）熟したバナナ
食べ物の形状	（かゆ）5倍かゆ～軟飯　（野菜/魚/肉）5mm～7mm
心がけること	<ul style="list-style-type: none">・徐々に大人と同じ時間に移行*赤ちゃんは夜7時までには食べ終わるのが理想

◎身体の発達

ハイハイやつかまり立ちができるようになるころ



◎口の発達

舌が左右に動くようになる
舌で上あごに押し付けて食べる
歯ぐきで噛める
後半になると前歯で食べ物をかじりとれる



◎食べ方

- ・赤ちゃん用のイスに座る
- ・手づかみ食べが始まる
- ・食べ物の感触を味わって覚えている食べ物に触ろうという意欲を尊重。むやみに止めない。
- ・コップで飲む練習が始まる
- ・手づかみ食べしやすいように足が床につき、力が入るようにやや前傾姿勢



◎歯の生え方

上下4本ずつくらい



* 発達には個人差があります



◎スプーンの使い方

- ①ママがスプーンでひとさじずつあげる
- ②歯ぐきで嚙んでいるか、飲み込んだことを確認
- ③水平に引き抜く



- * 赤ちゃんのペースで食べる
- * やや深めのスプーンを用意すると唇の力がつく

ポイント

- * 自分で離乳食を取り込む
- * 赤ちゃんが飲み込んでから次のひとさじを



◎NG

- ・次々口の中に入れる
- ・スプーンを引き上げない



離乳食後期の 赤ちゃんへの アプローチ

食べたい意欲を育てる

9カ月ごろになると「自分でしたい」という気持ちが芽生えます。離乳食では手づかみ食べが始まります。次の段取りがあるから先生がササっと食べさせる。というのは少し横に置き、子どもの「自分で食べたい」という気持ちを育ててあげましょう。なら、この頃は、自分に合った一口量が分かりません。その場合は、小さくちぎってあげるなど保育者が援助する必要があります

離乳食後期 調理ポイント

軽くつまんだらつぶれる、バナナくらいの固さを目安に調理します。中期と同じよう、急に大きさは変えません。噛むことに慣れてきたら、食材の切り方を粗みじん切り、角切り、薄い拍子切りなどに替え、噛む調整力をつけていく

食べ物の固さ

歯茎でつぶせる（目安）熟したバナナ

食べ物の形状

（かゆ） 5倍かゆ～軟飯

（野菜/魚/肉） 5mm～7mm



離乳食後期 移行のコツ

前半

にんじんなら、

①やわらかくゆでて3~4mmの角切りにする（再加熱）

後半

にんじんなら、

①やわらかくゆでて5~6mmの角切りにする
5mm厚さ程度のいちょう切りも食べられるようになってくる

完了期に近づき子どもの発達を見極めつつ、
かたさ、大きさに変化をつける



どんどん取り入れたい手づかみ食べ

食卓の周りがぐちゃぐちゃになってしまう手づかみ食べ。
家庭では億劫になる保護者もいます。保育所だからこそ、
どんどんチャレンジさせましょう

①食べ物の大きさ、位置を確認

②触ってみて「軟らかい」「熱い」などを感じる

③脳で判断

④適切な力でつまんで口に入れる

これらは、目、手、口の協調運動。何度も経験し、一口分の量を学びます。繰り返し手を使って脳を刺激し、手の感覚器官が発達します！自分で食べる！自分で食べた
い！意欲増進！手づかみ食べをしっかりとした子はスプーンを上手に使うようになります。豆腐と大根の固さの違いを肌で感じ「自分で食べるって楽しくて美味しい！」と味わいましょう



問題：完了期の意味はどっち？

離乳食を
完了？

離乳を
完了？



離乳食完了期とは **で** の大半をとれるようになった。食べ物をかみつぶせるようになった 時期のことを言う
* 大人と同じ食べ物はまだ食べられない。乳汁は引き続き必要

完了期の特徴（12カ月～18カ月）

離乳食の目的	<ul style="list-style-type: none">・エネルギーの大部分を食物からとれるようになる・手づかみやスプーンを使って食べる喜びを味わう時期
離乳食の回数	1日3回
おやつ	1日1～2回
授乳	（ミルク）（母乳）その子の成長発達に合わせて
離乳食：母乳・ミルク	7：3～8：2
食べ物の固さ	少し力を入れてつぶせる、歯茎でつぶせる（目安）バナナ
食べ物の形状	（ご飯）軟飯～普通飯（野菜/魚/肉）1cm
心がけること	大人と同じ時間で食べると食事の時間を楽しめる *赤ちゃんは、夜7時までに食べ終わる

◎身体の発達

つたい歩きや一人で歩け



◎口の発達

大人並みに自由自在に動かす

*かみつぶす力といろいろな形状に合わせて噛み方を変える調整力を身に着けるためにも、様々な食材を経験させよう！



◎食べ方

赤ちゃん用のイスに座る

手づかみ食べをする

スプーンを使い始める

大人はサポート役に

- ある程度赤ちゃんの自由に食べさせる
- 上手に食べれた！うれしい！気持ち育てる
- しつけばかりしない
(スプーンやコップの使い方)
- 水分補給はコップを使う



◎歯の生え方

一番手前の奥歯
が生え始める





◎スプーンの使い方（食べさせ方）

- ①手づかみ食べを十分にさせる。スプーンが必要な
持たせる
- ②あくまで補助的に大人がスプーンで食べさせる

◎チェックポイント

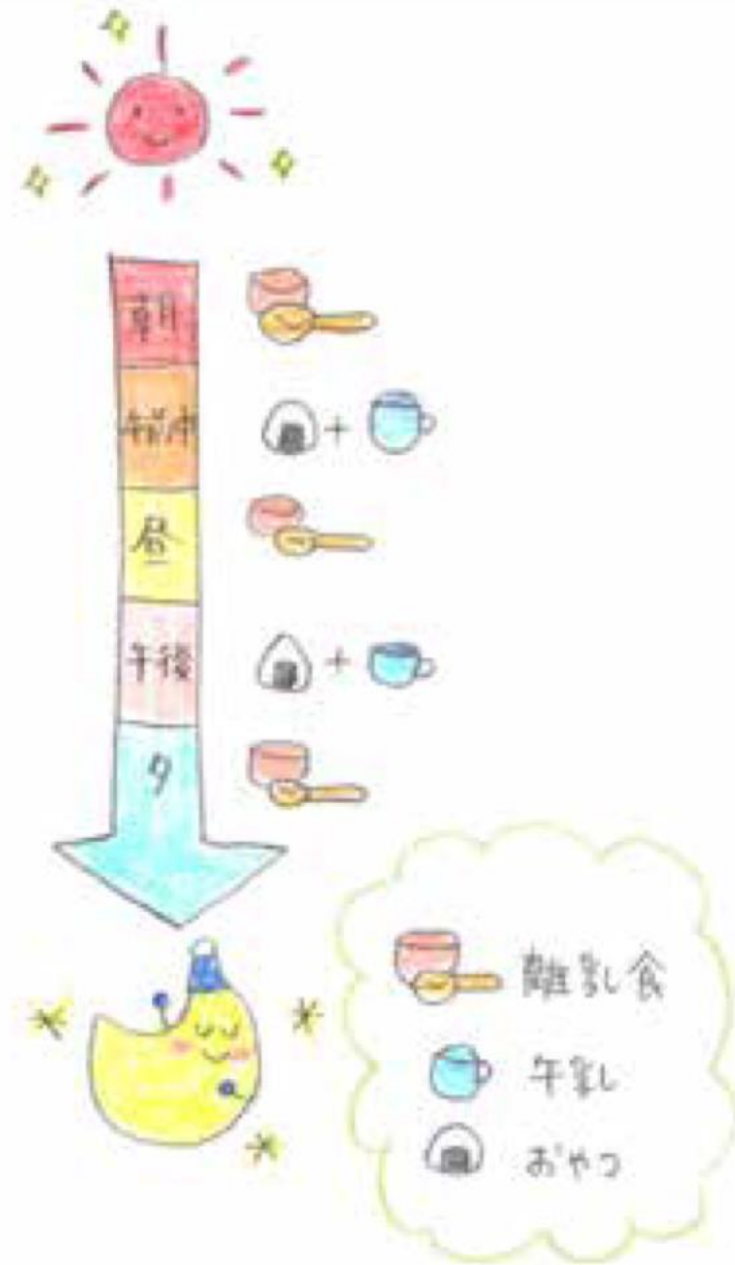
- ・前歯でかじりとして歯ぐきで噛んで食べているか



◎NG

- ・いつまでも大人が与えている
- *徐々に自分で食べられるように見守りましょう

◎一日のリズム



離乳食完了期 の赤ちゃんへ のアプローチ

食べたい意思を尊重

1歳ごろになるとさらに自分で食べたい意思が強くなります。まだうまく食べられないのに、手伝ってほしくない手で振り払ったりする姿がみられる事もありますが、子どもの「自分で食べたい」気持ちを尊重し、保育者はそっと援助することが大切です。子どもの「これを食べたい」に対応し食べる順番を強要しないようにします。またこれまでの経験や味覚の発達により、食べたくない食材も出てきますが、無理強いせず長い目で取り組んでいきましょう

離乳食完了期 調理ポイント

噛む力は大人ほど強くないため、引き続きやわらかく煮ます。個人差もあるので、目安の大きさを参考にしながら、赤ちゃんに合わせて作りましょう。

食べ物の固さ

少し力を入れてつぶせる、歯茎でつぶせる
(目安) バナナ、肉団子

食べ物の形状

(ご飯) 軟飯～普通飯
(野菜/魚/肉) 1 c m



離乳食完了期 移行のコツ

前半

にんじんなら、

①やわらかくゆでて6～8mmの角切りにする

(再加熱)

後半

にんじんなら、

①やわらかくゆでて8～10mmの角切りにする

5mm厚さ程度のいちょう切りもおすすめ

大きさや硬さは赤ちゃんの噛む様子を見ながら

少しずつ大きさに変化をつける



離乳食/後期完了期 レバーと鶏ひき肉のハンバーグ (きのこあんかけ)

<材料>

鶏ひき肉 10g 鶏レバー 5g 玉ねぎ 5g しいたけ 5g
水溶き片栗粉 小さじ1程度 かつお昆布だし 100ml

<作り方>

1. 鶏レバーは血合いを流水で洗い牛乳に付け込む など下処理をする。玉ねぎはみじん切り。しいたけは5mm大ききの薄切り。
2. 鶏レバーをゆがいて、みじん切りにして鶏ひき肉、たまねぎと合わせる。
3. フライパンを加熱し、形作った2を両面焼く。
4. かつお昆布だしに、しいたけを加え加熱する。しょう油を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
5. ハンバーグに4をかける



子どものおやつ



1歳過ぎると3回の食事以外におやつが必要になってきます。

子どもにとって、おやつは

回目 回目の

赤ちゃんは、1回の食事に多くの量を食べられないので、食事の代わりになるおやつが必要です

(手作りおやつ例)

おにぎり、イモ、かぼちゃ、とうもろこし、うどん、果物など

(市販のおやつ)

菓子、麩菓子、干し芋、パン、乳製品など

さつまいもとレーズンの茶巾 (バナナきな粉)

<材料>

さつまいも 30g バナナ 20g レーズン 5g

きな粉 5g

<作り方>

1. さつまいもは蒸しやすい大きさに切り、蒸し器でやわらかくなるまで蒸す。蒸しあがる3分前に半分に切ったレーズンも入れて蒸す
2. 1とバナナをつぶしてきな粉をまんべんなく混ぜ、レーズンを混ぜ入れる。
3. 2を茶巾絞りにする



食育

食育とは

様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることと生きるための基本的な知識で「知育」「徳育」「体育」の基礎となるもの

「体育智育才育は即ち**食育**なり」

「小児には徳育よりも、
智育よりも、体育よりも、食育がさき。
体育、徳育の根元も食育にある」

食育

現在をいきいきと生き、かつ生涯に渡って健康で質の高い生活を送る基本としての食を営む力を育てるとともに、それを支援する環境づくりを進めること。家庭と、食に関わる地域社会が協力し合って、子どもの食の環境を作ることが大切（（財）日本児童福祉協会資料）

子どもの食を支援する環境

家庭、保育所、幼稚園、学校、児童館、
保健所、保健センター スーパーマーケット、
食に関するお店、マスメディア 食糧生産関係者など

生産者から食卓までの流れの中で
関わる大人が
子どもの食環境を作っている

食育

◆食にあふれた現代だからこそその課題

人類は常に飢餓と背中合わせで戦ってきた。

飽食の時代は人類初。

飽食に対してどうすればいいかという能力がない

極端な食の嗜好、食への無関心は健康を阻害することもある

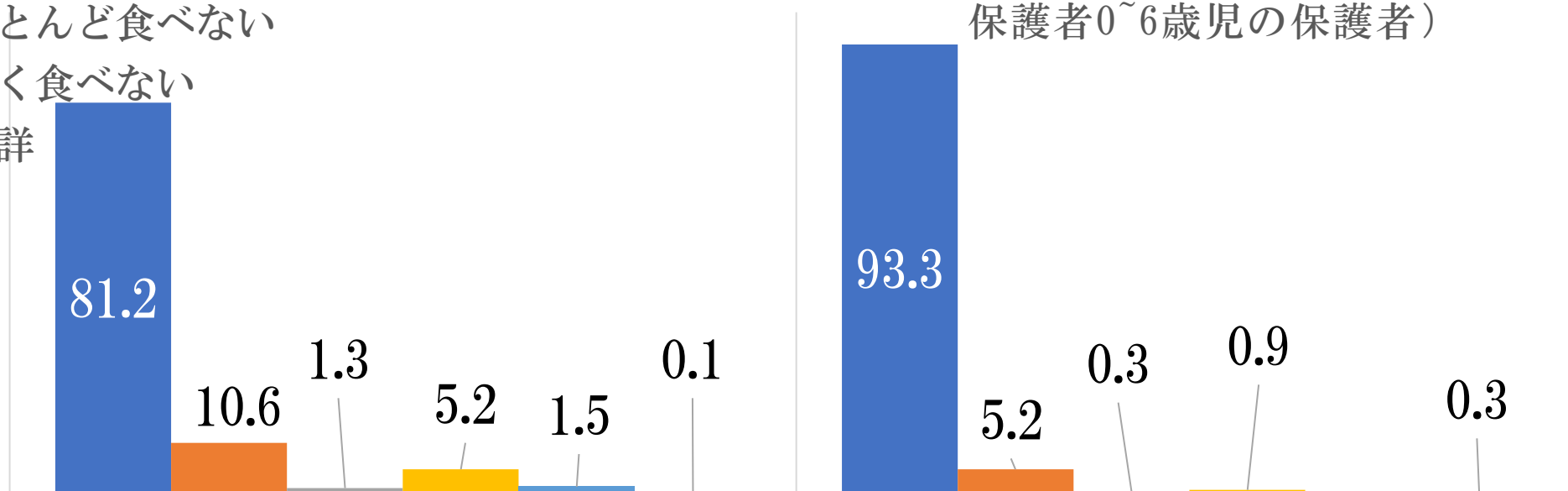
平均寿命が80年として、健康に生きていける
年齢「健康寿命」を考えると、
食事をどう選択していくのか？
ということは大切な要素になります。

今だけではなく将来を見すえた食育を
子どもたちに伝えていきたい

食育

朝食

- 必ず食べる
- 週に2~3回食べないことがある
- 週に4~5日食べないことがある
- ほとんど食べない
- 全く食べない
- 不詳



朝食習慣

平成27年度 乳幼児栄養調査より
(回答者：子ども2~6歳児の保護者
保護者0~6歳児の保護者)

◆朝食で心がけること

- ・朝食を習慣にする
- ・共食する

共食とは？

家族や友人、
グループなどと
食事を共にすること

*朝の方が共食する
家族が少ない

子どもの共食状況 (2~6歳児の保護者)	朝 (%)	夕食 (%)
家族そろって食べる	24.1	48.0
大人の家族の誰かと食べる	50.2	46.2
子どもだけで食べる	18.1	1.9
ひとりで食べる	4.7	0.3
その他	1.8	1.8
不詳	1.1	1.7

孤食が増えた

子ども一人で食べる

父は新聞を読みながら食べる

母は食卓に着かず食べる



7つの“こしょく”を気をつけましょう！

- 「食」食べる量が少ない
- 「食」家族でバラバラなものを食べている
- 「食」パンなどの粉ものばかり食べている
- 「食」子ども一人で食べている
- 「食」同じものばかり食べる
- 「食」濃い味ばかり食べる
- 「食」コンビニ食を食べている

食育のねらい及び配慮 (6カ月未満児)

(保育所における食育に関する指針より)

ねらい	内容	配慮事項
<p>①お腹がすき、乳（母乳・ミルク）を飲みたい時、飲みたいだけゆったりと飲む。</p> <p>②安定した人間関係の中で、乳を吸い、心地よい生活を送る。</p>	<p>①よく遊び、よく眠る。</p> <p>②お腹がすいたら、泣く。</p> <p>③保育士にゆったり抱かれて、乳（母乳・ミルク）を飲む。</p> <p>④授乳してくれる人に関心を持つ。</p>	<p>①一人一人の子どもの安定した生活のリズムを大切にしながら、心と体の発達を促すよう配慮すること。</p> <p>②お腹がすき、泣くことが生きていくことの欲求の表出につながることを踏まえ、食欲を育むよう配慮すること。</p> <p>③一人一人の子どもの発育・発達状態を適切に把握し、家庭と連携をとりながら、個人差に配慮すること。</p> <p>④母乳育児を希望する保護者のために冷凍母乳による栄養法などの配慮を行う。冷凍母乳による授乳を行うときには、十分に清潔で衛生的に処置をすること。</p> <p>⑤食欲と人間関係が密接な関係にあることを踏まえ、愛情豊かな特定の大人との継続的で応答的な授乳中のかかわりが、子どもの人間への信頼、愛情の基盤となるように配慮すること。</p>

食育のねらい及び配慮（6か月～1歳3か月未満児）

（保育所における食育に関する指針より）

ねらい	内容	配慮事項
<p>① お腹がすき、乳を吸い、離乳食を喜んで食べ、心地よい生活を味わう。</p> <p>② いろいろな食べものを見る、触る、味わう経験を通して自分で進んで食べようとする。</p>	<p>① よく遊び、よく眠り、満足するまで乳を吸う。</p> <p>② お腹がすいたら、泣く、または、喃語によって、乳や食べものを催促する。</p> <p>③ いろいろな食べものに関心を持ち、自分で進んで食べものを持って食べようとする。</p> <p>④ ゆったりとした雰囲気の中で、食べさせてくれる人に関心を持つ</p>	<p>① 一人一人の子どもの安定した生活のリズムを大切にしながら、心と体の発達を促すよう配慮すること。</p> <p>② お腹がすき、乳や食べものを催促することが生きていくことの欲求の表出につながることを踏まえ、いろいろな食べものに接して楽しむ機会を持ち、食欲を育むよう配慮すること。</p> <p>③ 一人一人の子どもの発育・発達状態を適切に把握し、家庭と連携をとりながら、個人差に配慮すること。</p> <p>④ 子どもの咀嚼や嚥下機能の発達に応じて、食品の種類、量、大きさ、固さなどの調理形態に配慮すること。</p> <p>⑤ 食欲と人間関係が密接な関係にあることを踏まえ、愛情豊かな特定の大人との継続的で応答的な授乳及び食事でのかわいがり、子どもへの信頼、愛情の基盤となるように配慮すること。</p>

食育のねらい及び配慮（1歳3か月～2歳未満児）

（保育所における食育に関する指針より）

ねらい	内容	配慮事項
<p>①お腹がすき、食事を喜んで食べ、心地よい生活を味わう</p> <p>②いろいろな食べものを見る、触る、噛んで味わう経験を通して自分で進んで食べようとする。</p>	<p>①よく遊び、よく眠り、食事を楽しむ。</p> <p>②いろいろな食べものに関心を持ち、手づかみ、または、スプーン・フォークなどを使って自分から意欲的に食べようとする。</p> <p>③食事の前後や汚れたときは、顔や手を拭き、きれいになった快さを感じる。</p> <p>④楽しい雰囲気の中で、一緒に食べる人に関心を持つ</p>	<p>①一人一人の子どもの安定した生活のリズムを大切にしながら、心と体の発達を促すよう配慮すること。</p> <p>②子どもが食べものに興味を持って自ら意欲的に食べようとする姿を受けとめ、自立心の芽生えを尊重すること。</p> <p>③食事のときには、一緒に噛むまねをして見せたりして、噛むことの大切さが身につくように配慮すること。また、少しずついろいろな食べものに接することができるよう配慮すること。</p> <p>④子どもの咀嚼や嚥下機能の発達に応じて、食品の種類、量、大きさ、固さなどの調理形態に配慮すること。</p> <p>⑤清潔の習慣については、子どもの食べる意欲を損なわぬよう、一人一人の状態に応じてかかわること。</p> <p>⑥子どもと一緒に食べたい人を見つけ、選ばうとする姿を受けとめ、人への関心の広がりには配慮すること。</p>

保育園でできる食育

子どもにできる食育

保育園でできる食育

親にできる食育

保育園でできる食育

食育 四季を味わう献立メニュー

◎春

◎秋

◎夏

◎冬

保育園給食とは

KJ法（川喜多次郎氏）

- ①5～6名のグループを作る
- ②役割を決める（進行役、書記、発表者、タイムキーパー）
- ③5枚のカードに「保育園給食とは」について思いつく言葉を書く
- ④カードをバラバラに机に広げる
- ⑤関連性のあるカードを重ねていく
- ⑥できた言葉のグループを組み合わせて1つの文章を作る
- ⑦「保育所給食とは○○○・・・・である」と紙に書く

保育園給食とは

保育園給食とは

である。