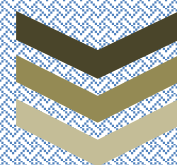


食事支援ガイド

給食の「困った」に こんな工夫！

～食べる機能を促す食事と摂食指導～



平成29年3月

大和市立保育所

大和市こども部ほいく課

上手にかめない子、どんどん口に入れる子、座位の保持が難しい子・・・保育所の給食では、色々と配慮が必要な場面がでてきます。また、これからの食事の基礎となるととても大切な時期でもあります。さらに食べることが上手になっていくという発達だけでなく、運動・言語・社会性などの様々な発達を促進する大切な場であることを踏まえて、食べる機能を確認しながら、食事が「たのしい」「おいしい」経験になるように丁寧な摂食指導を心がけましょう。

はじめに

最近、市内の保育所では、摂食と嚥下に機能的な問題がない子どもでも、口を開けたまま咀嚼^{そしゃく}したり、食べ物をかみ切ることができなかつたりと、気になる問題が表面化しています。

「保育所における食事の提供ガイドライン」（平成24年厚生労働省）では、発育・発達過程に応じた食に関する取り組みを進めることが示されており、子どもの成長と発達を保証する観点からも、保育所で咀嚼力^{そしゃくりょく}に配慮した食事を提供し、適切な対応をすることが求められるようになっていきます。

保育所の給食は、栄養士が栄養バランスを考え、調理員がおいしく安全な食事を提供していますが、噛まないまま口から出したり、丸飲みしたりすると、十分に消化・吸収されず、必要なエネルギーや栄養素が摂取できない可能性が高まります。

また乳幼児期には味覚や食嗜好の基礎も培われ、心身の成長・発達が急速に進むことから、将来の食習慣にも影響を与えます。

このような状況を踏まえて、ほいく課の管理栄養士と公立保育所の保育士及び調理師で構成する大和市立保育所給食会議において、摂食機能に配慮した摂食指導を研究し、事例を検討していく中で、食事支援ガイドとして一つの冊子にとりまとめました。

冊子の作成にあたっては、できるだけ分かりやすい言葉を遣い、事例や写真を多く掲載することで、食事支援の具体的な方法がイメージしやすいように配慮したほか、県内保健福祉事務所の歯科医師や歯科衛生士の方々にきめ細かいご指導と多くのアドバイスをいただいたことにより、専門的な視点も盛り込んだ内容となっていますので、市内の保育所等や地域型保育事業所等で子どもの食事に関わる方々が活用し、食事支援の参考にしていただければ幸いです。

大和市立保育所給食会議担当者一同

Contents

目次

Chapter 1.

小児の発達 3

Chapter 2.

乳児期の指導 5

Chapter 3.






幼児期前半（1歳～3歳）の指導 8

Chapter 4.

幼児期後半（3歳～6歳）の指導 16

Chapter 1. 小児の発達

■ 摂食機能の発達

摂食機能獲得段階		発達の特徴
5～ 6カ月	「哺乳」から 「食べる」へ 	いわゆる哺乳期。また、指しゃぶりなど口から食物を食べる準備をしている時期です。
	飲み込む 	食物を飲み込む動きを獲得する時期。呼吸路と食物路を使い分けできるようになります。
	取り込む	唇を使って口をふさぎながら食物を口の中に取り込むことを覚えます。
7～ 8カ月	押しつぶす	唇を使って口をふさぎながら取り込んだ食物を舌の先と上顎の前方で押しつぶします。
9～ 11カ月	すりつぶす 	唇、頬、舌、顎を協調させながら食物をすりつぶす、かみつぶす、まぜあわせることを覚えます。
10～ 1歳2カ月	自分で食べる (準備期) 	自分で食事を摂る準備の時期。手と口を協調させることを覚えます。
	手で食べる	手で食物を持って口へ受け渡すことを覚えます。
1歳 3カ月～	食具で食べる 	食具（スプーンなど）を使って食べることを覚えます。

- 月齢だけでなく、出生時の妊娠週数や出生体重も考慮しましょう。
- 子どもをよく観察し、どの時期にあるのか見分けましょう。

重要! 摂食・嚥下機能は、生まれながらに持っているものではなく、機能発達によって獲得するもの。

■手指機能と前歯でのかじりとりの発達



前歯でかじりとれずに手で口
に食物を押し込む



食物と一緒に指先を口に入れ
る



口の中に指をほとんど入れず
に前歯でかじりとれる

■「手づかみ食べ」における口と手の協調運動の発達



首の安定した動きが不十分
な状態で食べ物を持った手
の方に首を回してとり込む



首の動きが安定してくると、
口角部から食べ物を押し込
むように入れる



首の動きを意識的にコント
ロールして、口の中央付近か
ら食べ物をとり込むことが
できるようになる

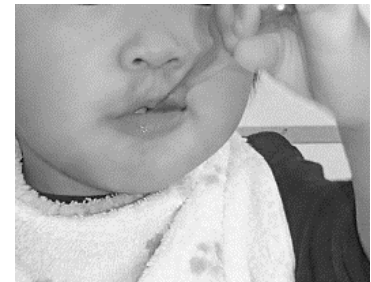
■口唇でのとり込みの発達



口唇を使わずに口の中に放
り込む



歯で食べ物をそぎとっている



上手に口唇を使って取り込
める

■「スプーン食べ」における口と手の協調運動の発達



口角から入る



口の中央から45度くらい
から入る



口の中央から入る

Chapter 2. 乳児期の指導

■離乳食での配慮

離乳の開始は生後5～6ヵ月が望ましい。次の発達の目安を参考にしましょう。

- ① 首のすわりがしっかりしている。
- ② 支えてあげると座れる。
- ③ 食べ物に興味を示す。
- ④ スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる。

* 早すぎると→消化・吸収機能が未熟→食物アレルギー発症リスクが高まるなど

* 遅すぎると→鉄欠乏貧血のリスクが高まるなど→精神運動発達の遅延に至る可能性が高まる

生後7～8ヵ月頃になると体内の貯蔵鉄が減少してくる。

生後9ヵ月頃には鉄欠乏が生じる可能性あり。

→鉄が不足しないように、赤身の肉、魚の血合い部分、レバー（ベビーフードでも可）、育児用ミルク（調理に利用）などを利用するようにする。

■食具の選択

平坦で浅いスプーン : 生後5～6ヵ月児。

ボール部の深いスプーン : 離乳食に慣れてきてから。

レンゲ : 水分摂取用。

ティースプーンを横向きにしてもよい。⇒

ストロー : 吸啜様の動きを助長させてしまうのでこの時期は使い方に注意が必要。



■介助について

スプーン : スプーンの先端部に食物を置いて、下唇の上に乗せて本人が上唇を閉じて取り込もうとする動きを待つ。

上顎や上唇になすりつけたりせず、水平方向に引きましょう。

レンゲ : 上口唇が水分で湿ったら少し待って、吸う動きを引き出しながら顔を若干下向きへさせる。

コップ : 上下の口唇でコップの縁を挟みながら上唇が水面に触れて飲めるようにする。

コップの縁が前歯の奥まで入り込まないように注意する。 ⇒



ここがポイント！

介助者がコップを持ってゆっくり傾け、口に入る水分量を調節しましょう。顔の向きを上向きにして、流し込まないようにしましょう。

7～8ヵ月頃までは、背中と首をしっかり支えてあげたほうが上手に食べられます。

◆事例 0歳児クラス（12ヵ月児）

水分が上手に飲めない子

【園児の様子】

- ・全体的に筋力が弱い（つかまり立ちの際両足が震え、両手で体を支えられずはいはいができない）
- ・口を開けたまま過ごす事（遊び、午睡時等）が多い。
- ・お椀、コップで汁物や麦茶を飲む時、うまくできず口からこぼれることが多い。

【保育園での工夫】

- ・スプーンを使って一口ずつ飲む。
- ・直接コップから飲む時は、少量ずつ入れるように、子どもと一緒にコップを持って調整し**上唇が水面に触れているか**確認している。
- ・家庭に状況を伝えている。

【その後】

- ・立とうとする場面が増え立つ姿勢も安定してきた。
- ・ずりばいから両腕を伸ばし、体を支えながらはいはい活動をする事もできた頃、コップを両手で持ち連続飲みもするようになり、こぼす量も減った。



9ヵ月

介助者がスプーンを横向きに
し、水分を飲ませています。

1才3ヵ月

手でしっかりコップ
を持って上手に飲んで
います。



GOOD!

1才4ヵ月

上唇が水面に触れて
います。

■適切な調理形態

「取り込む」機能獲得期

粒のないことの確認を忘れないようにする。

サラサラ状や、粒の残りは「むせ」や「咳き込み」につながるので注意する。

「押しつぶす」機能獲得期

舌で押しつぶせ、口の中でまとまりやすい形状にする。

繊維質の強い野菜や薄っぺらの海藻類、固い肉類、弾力の強い練り製品などは処理できず「丸のみ」してしまうことがあるので注意。

「すりつぶす」機能獲得期

かじりとりのできるメニューを取り入れるようにする（食パン、コロッケ、ハンバーグなど、やわらかく粘りのあるもの）。

薄っぺらな葉物などは細かく刻まないと食べられないので注意する。

上手にかめない子

◆事例 0歳児クラス（11ヵ月児）

【園児の様子】

- ・上下前歯がやっと生え始めてきた状態。
- ・形状の大きいもの（幅1cm程）は、噛んでいる途中で飲み込んでしまうことがありのどに引っかかりそうになる。

【保育園での工夫】

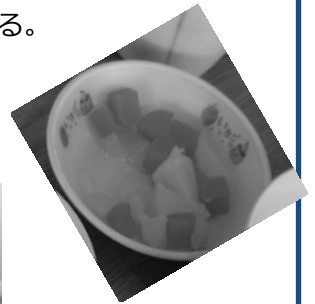
- ・月齢に応じた形状のものだと上手く噛めないことがあるため、口の中で溶けていくもの、噛んでつぶれやすいものを中心に食べるようにしている※。歯が生えてきたことでしっかり噛もうとする仕草も見られるようになってきたので、目を離さず安全に食事ができるようにしている。
- ・家庭での食事環境を聞き取り、援助方法など保育園と共同で取り組んでいけるよう情報交換を行った。
- ・食事中は「モグモグねー」と声を掛けながら保育士も口を動かして見せている。



※調理の工夫

にんじん、じゃがいも等をつぶしたり、やわらかくしたりする。 ⇒

肉類は片栗粉を使用し、とろみをつける。 ⇒



【その後】

- ・周りの様子を見て、自ら握ったり、つまんだりして食べるようになった。
- ・ほおぼることもあるが、噛んで少しずつ飲み込もうとするようになり、喉に引っかからず食べられるようになった。
- ・姿勢も保てるようになり、しっかり座って食事している。
- ・固いものも少しずつ食べられるようになってきている。



豆知識 1歳頃のブラッシングの習慣付け

- ・1歳～1歳6ヵ月頃は、歯ブラシに慣れ、ブラッシングの習慣化を始める時期です。
- ・家庭環境もブラッシングを習慣化していることが必要です。
- ・上の前歯が一番敏感なため、そこに急激な刺激を与えると子どもは嫌がります。慣れるまでは、ガーゼなどで汚れを拭き、並行して歯ブラシで遊ばせて慣らしていきましょう。
- ・乳臼歯が生えてきたら、比較的鈍感な奥の頬側から順に前歯の方に向かって磨きましょう。

Chapter 3. 幼児期前半（1歳～3歳）の指導



■食具の選択

スプーン：

- * 摂食機能を発達させるという意味では、フォークよりスプーンの方がよい。
- * スプーンから食物を取り込むには、必ず上下の口唇を閉じて挟む必要があるため、自分の口に合った一口量が覚えやすい。
- * 自食（自立）に際しては、スプーンを使用して食べる際に、スプーンが口の正面の方向から入り、上方ではなく水平方向にスプーンを抜けるようになる頃にはフォークを使わせ始めましょう。
- * 2歳位まではスプーンを中心に使うと手の返し方が上手になり、その後の土台がしっかりできます。

フォーク：

- * 食べ物の大きさによって前歯を使って噛みとったり、上下の口唇で挟みとらせたりしましょう。
- * 一口大にした食物をフォークでさして、口の奥にポンと押し込むような食べ方がみられたら注意が必要です⇒前歯を使って口の前方部分に取り入れることが基本です。⇒

箸：

- * 練習に適した時期を見極めましょう⇒鉛筆で上手に○（できれば□）が書ける位が目安です（P18：豆知識参照）
- * 無理に使わせようとせず5～6歳位までは様子を見ましょう。



■介助について

重要! 上手にすくったり、さしたり、切り分けたりできない食物は介助が必要であるが、手伝いすぎに注意し、自分で食べたい気持ちを大切に。

▽次の場合は介助が必要

- ①食物をどンドン口に押し込んでしまい、上手に噛めない場合。
- ②フォークにさした食べ物を口の奥にポンと放り込み、口唇を使って取り込んでいない場合。
- ③前歯でのかみとりがうまくできず、結局大きな食べ物を口に入れ込んでしまう場合。

■調理形態

乳臼歯が生えていない

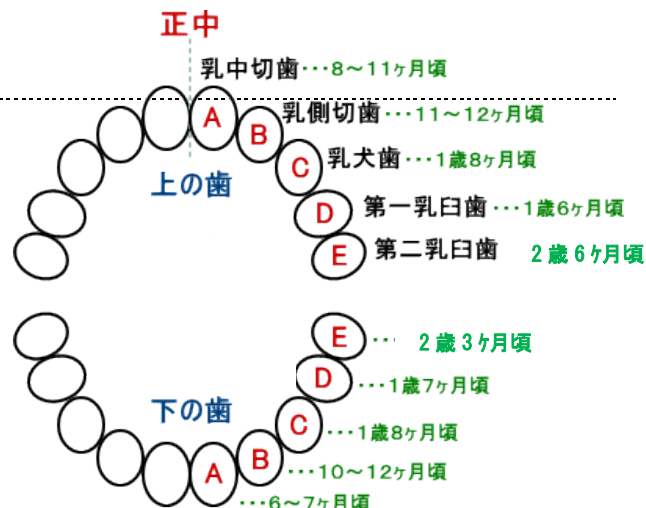
⇒離乳食後期よりやや硬め。

乳臼歯が生えている

⇒歯を使って咀嚼する食べ物を目安にする。

第二乳臼歯が生えそろう2歳6か月～3歳前後

⇒大人と同じものが食べられるようになるが、葉物や肉などの繊維の固い食べ物は処理が難しい。



◆事例 1歳児クラス（1歳児）

食べるのが早い子

【園児の様子】

- ・スプーン・フォークを使って食べ、食べる意欲もある。
- ・よく噛めていないため早食いとなり、おかわりをたくさん欲しがらる。

【保育園での工夫】

- ・食べている途中で、子どもの手に保育士の**手をそっと添えて**詰め込むのを止め、「カミカミしようね」と保育士も一緒に食べて見せた。
- ・食事の時間が楽しくなるような雰囲気作りを心がけ、「〇〇ちゃんおいしそうに食べているね」「△△ちゃんこれ好きなのね」などの言葉かけを行っていった。

【その後】

- ・食べている様子を見守っていると、自分でフォークを置き、噛もうとして口を動かしていた。
- ・おかわりの制限は特に行っていなかったが、咀嚼を意識するようになっておかわりを欲しがらなくなり、適量で満足できるようになった。

◆事例 0歳児クラス（1歳児）

【園児の様子】

- ・かみきれずどんどん口の中に入れてしまう。
- ・喉につまりやすいので目を離せない。
- ・食べる意欲はある。

【保育園での工夫】

- ・調理さんに食パンや野菜をスティック※にしてもらい、かみきる練習をしている。
- ・一口かみ切ったらすぐに次の物を口に運ばないように、園児の手を持つ等**口に運ぶ量をセーブ**することをくり返し行っている。



※調理の工夫

成長に合わせて やわらかスティック ⇒ かたゆでスティック
そのままのパン ⇒ トーストしたパン

【その後】

- ・身体的には、つかまり立ちやはいはい活動が安定してバランスよくできるようになった。
- ・食事は、まだ次々口に入れてしまうため、量をセーブする介助は必要だが、食品はかみ切れるようになってきた。



GOOD!

1歳2ヵ月

野菜が苦手な女児ですがスティックきゅうりを持ち前歯で上手に食べています。

■かみ方が下手な子どもに対する指導

重要! まずは「かめない子」と「かまない子」を見分けましょう。

▽機能的に問題があって「かめない子」

①食べる時に口を閉じるタイミングが悪い、又は手と口がうまく協調できないことなどが原因で食べ物を口の奥に取り込んでしまい、噛むための感覚情報が不足して「丸のみ」に近い状態になってしまう場合。

⇒食べ物を取り込む時、口唇、前歯、舌の先を使わせるように介助する。

口唇が閉鎖するのを待って引き抜く。

前歯でかじりとらせる。

②前歯によるかじりとりが下手で、食べ物をどんどん詰め込んでしまう場合。

⇒食べ物の大きさに注意し、前歯によるかじりとりの練習をする。

詰め込みすぎる場合は「少し待とうね」などと声をかける。

するめなどを用いてかむ練習をするのもよいが、あくまでも子どもが意識しないままにかむ動きを練習しているのが望ましい。

かむ動きを強要することが逆効果になる例もあるので注意。

集団生活で食べ方が「なんとなく変（遅い、口からこぼれる、飲み込めない）」場合は、噛み合わせや鼻疾患が原因のおそれもあるため、医療機関に相談しましょう。

▽生活要因によって「かまない子」

①食事中に口を開けたまま食べている、舌がのぞいている。

→足を床や踏み台にしっかりつけて姿勢を安定させる。

食事の姿勢はできるだけ頭を下げずに前を見て猫背にならずに姿勢を正す

(子どもの顎関節症の原因の一つになります)。

一回の取り込み量を減らす。

口を閉じてよく噛んで食べるように促す。

水で流し込まない。

②食事時間、就寝・起床時間、間食の時間や量・遊びなどの点に問題がある場合がほとんど。

⇒むし歯がなく、心理的にも問題がない場合は、生活状況を確認し、空腹になるような生活リズムを整えましょう。



ここがポイント!

2歳前後では、歯の萌出に個人差があり、奥歯が萌えていないので、硬いものを与えると丸呑みする習慣を身につけてしまいます。歯が萌出してから、適切な硬さの食品を与えましょう。噛みごたえのある根菜類を与えましょう。噛まない習慣がついてしまいます。

◆事例 1歳児クラス（1歳8ヵ月児）

どんだん口に入れる子

【園児の様子】

- ・食事の食べるペースがとても早い。
- ・手づかみやスプーンにのせてあまり噛まずにどんだん口に入れてしまう。
- ・前歯による噛みきりが下手である。

【保育園での工夫】

- ・側について食事をしながらしっかり噛んで食べられるように声かけを行っている。
- ・おかわりを少しずつ与えたり、**小皿**を使ったりする事で咀嚼ができるようになってきている。
- ・前歯によるかじりとりが下手なので、野菜をスティックにしたり、肉類（ミートボール、大きめの肉類等）は大きいままにしたりし、噛みきれるように「カミカミ ゴックンしようね」とその度に声かけを行った。

※調理の工夫



小皿を用意する。

野菜をスティック状にして持ちやすくする。

豆腐団子やミートボールなどは、あえて大きいまま配膳する。



【その後】

- ・発達に合わせて小皿を用意したことで、一口ずつスプーンに乗せて食べられるようになった。
- ・保育士が声かけを続けたことで、噛む回数が増えた。
- ・前歯で噛みとる経験をしたことで、大きいもののかみ切りが上手になり、詰め込まずに食べられるようになった。



ここがポイント！大活躍する小皿の上手な使い方

バランスよく食べられるように主食、副食共に小分けにしてのせる。声かけをすることで咀嚼につながっている。

◆事例 1歳児クラス（1歳6ヵ月児）

たくさん口に入れてしまう子

【園児の様子】

- ・手づかみで、意欲的に食べるが、前歯で噛み切らずにたくさん頬張るので、咀嚼がうまくできない。
- ・スプーンに乗せてあげると、自分で口に運ぶことができる。
- ・食べ物をよく見ずに口に入れている。

【保育園での工夫】

- ・まだ口に入っているのに次を入れようとするので、「まだ入っているよ、モグモグ、ゴックンだよ」等**声をかける**と少し意識し、つめこみが防げる。
- ・手づかみではなく**スプーンを使う**よう声をかけると、適量が口に入り、咀嚼しやすくなるので、継続して声かけをしている。

【その後】

- ・声かけを継続して行った事と、スプーン・フォークの使い方や前歯での噛み切りが上手になったことで、詰め込みがほぼ見られなくなった。
- ・スプーン・フォークの使い方は、本児の成長に加え、姿勢などの工夫により上達した。



ここがポイント！

詰め込むことだけにとらわれず、食具を上手に使えるようにするための援助、朝食の量が足りているか、おかわりが心配で急いでいるのか、好きなおもちゃを早く使いたいのか、1番になる事にこだわっているのかなど、他の理由を考える事も必要です。



1歳1ヵ月

手づかみ食べが上手。
口の中に手が入ることも少なくなり、指でしっかり持っています。
これが上手にできるようになると、スプーンへの移行がスムーズです。

◆事例 1歳児クラス（1歳4ヵ月児）

【園児の様子】

- ・上下前歯が4本ずつ生えている。奥歯はまだ生えていない。
- ・食べることが好きで食べたい気持ちが強く、噛もうとするがすぐに飲みこもうとする。
- ・そのため喉に引っかかりそうになって飲みこんでしまうことがあった。

【保育園での工夫】

- ・保育士が**食べる様子を見せながら**声掛けしている。
- ・手づかみだけでなく、スプーンを使おうとする姿も見られるため、保育士がスプーンに手を添えて一緒にすくい、**ひと口の量を知らせている**。
- ・少し大きいものは小さくしてあげている。
- ・パンなど口に詰め込みすぎないように、保育士が声を掛けながら手を添えて**噛みちぎることを待た**り、ほめたりしながら楽しく食べられるようにしている。
- ・保育園での様子を**家庭に伝えながら連携**をとっている。

【その後】

- ・保育士の声かけでよく噛んで食べようとする姿が見られるようになってきた。
- ・喉に引っかかりそうになることはなくなった。
- ・手づかみ食べが少なくなり、スプーンで上手に食べられるようになってきた。

かまずに飲み込む子



1歳児クラス 給食を食べる前に・・・

全部口に押し込まないように、かみ切り方を先生が見せて教えています。上手にできるとほめられるのがうれしくて、みんな上手にマネできました。



◆事例 1歳児クラス（1歳6ヵ月児）

背中が丸まる子

【園児の様子】

- ・肘かけのある椅子に浅く腰掛け、背中を丸めて背もたれと肘掛けによりかかる座り方をする。
- ・さらに、時々お尻がずり落ちそうになる。
- ・肘掛けのない椅子では、深く腰かけて背中を丸め、前傾姿勢となる。

【保育園での工夫】

ずり落ちについて

- ・椅子を、座面が浅いもの（肘掛けのないもの）に替えたことで、**足裏がしっかりと床に着く**ようになり、ずり落ちが見られなくなった。

背中の丸まりについて

- ・お尻の下に牛乳パックで作った台（牛乳パックの幅の厚さ）を置き、**座高を上げた**ところ、背もたれに寄りかけられるだけの高さがなくなったため、背筋が伸びた。
- ・座高が上がったことで**腕の可動域が広がり**、食具が使いやすくなって使い方も上手になった。
- ・視点が上がったことで**視野が広がり**、食べようとするものがしっかりと見られるようになった。
- ・その後、座高が上がったことで転落の危険を感じたので、肘掛けのある椅子に変更した。

肘掛け椅子（座面深い）でずり落ち・猫背ともあり → 肘掛けなし椅子（座面浅い）でずり落ち改善・猫背あり → 座高を上げて猫背改善・食具の使い方上達 → 転落防止に肘掛け椅子に戻す

【その後】

スプーンが使いやすくなったことで使い方が上達し、適量を口に入れられることになった。小柄な子だったため、座高を上げて不自然なほど机と上半身が離れてしまうことはなかった。その子の体格によっては、足元に台を置いて足を安定させる方法を使うこともある。



1歳6ヵ月

台を使用することで肘が机につきにくくなり、肘の可動域が広がった結果、食具が使いやすくなりました。視点も上がり、食べようとするものが見やすくなったので、意欲も増しました。



◆事例 0歳児クラス（1歳1ヵ月児）

食べる経験が少ない子

【園児の様子】

- ・ミルク中心で、食への興味や意欲が薄く、白飯とみそ汁以外はなかなか広がらない。
- ・家庭での手づかみ食べの経験が少なく、手のひらでの握り食べ。
- ・咀嚼は弱く、ほぼ丸のみをしている。
- ・見て、食べるかどうかを決めている。

【保育園での工夫】

- ・ミルクは**哺乳瓶からコップに切り替える**ことで、自然に量を減らせた。
- ・声かけや援助で自分のペースを乱されるのを嫌がるので、食べようとするのを**そっと見守る**事から始めた。職員との信頼関係ができた中で、給食の味にも少し慣れた頃から、白飯とみそ汁の他は、煮汁や果汁などを少し唇につけ、それを**なめて味わえるように**することで、好きな味が少し増えた。
- ・手先でつまみやすいように、ご飯をひと口大に丸めて小皿に置いたところ、丸のみをして喉に引っ掛かり、むせた。危険なので、少しずつ**小皿**に取り分けての手づかみ食べに戻した。こぼす分も多いが、茶碗1杯は食べられている。

【その後】

1歳2ヵ月時

家庭ではなかなかミルクから離れられなかったが、園の給食で毎日食べる経験をしたことで、どんどん興味や意欲が育ち、口から出してしまいう事も多いが、自分で色々なものを食べてみようとするようになった。

1歳4ヵ月時

味に慣れ、給食で出るものは殆ど食べられるようになり、早く欲しいと催促をするようになった。メニューによってはおかわりもする。手づかみが主だが、スプーンを使おうとする事もある。家庭でのミルクは少し減り、食事をするようになってくるなど、母親の努力もうかがえる。



ここがポイント！

本人の気持ちを大切に、食べた時には「おいしいね」「これ好きなのね」など共感する。

食べたくないという意思表示があったら、「いらなのね」と認め、自分で食べようとするのを待つ。



1歳3ヵ月

食べ始めが1歳だったため、経験不足で、食べたいものがほとんどありませんでしたが、見る、さわる、なめてみる、と少しずつ経験を重ね、意欲が育つのを待ちました。

今は早く欲しいと催促し、どんどん自分で食べるようになっていきました。





豆知識 間食について

- ・ 自発的に食べる行動を起こさせるには、食事時間に空腹を感じていることが基本です。
- ・ まずは食事と間食の時間を整えましょう。
- ・ 間食の内容は補助食と考え、甘い物ばかりではなく、栄養が摂取できるパンやごはん、乳製品や果物等も加えましょう。
- ・ また、間食の量は食事に影響しない程度にすることが大切であるため、欲しがるだけ与えるのではなく、子どもの手のひらに乗る程度の量にしましょう。



豆知識 3歳未満児は食事中の集中を妨げない

- ・ 3歳未満児は、食べることに集中する時期です。
- ・ 黙っていても「思ったより固い」「温かい」など様々なことを感じている豊かな時間でもあります。
- ・ 子どもが楽しんで食べているときに、子どもの様子を配慮せずに「おいしいね」などの声かけをすると、かえって集中力の妨げになることもあります。
- ・ 困ったことがあって助けを必要とするときは、指さしや視線を向けてくるなどの行動が、見られるので、子どもの様子を観察し、それを受け止めてから声掛けをしましょう。



豆知識 幼児期前半のむし歯の特徴とその対処法

- ・ 幼児の生活に対する保育者の配慮によって、むし歯罹患の危険性が左右される時期です。
- ・ むし歯予防の手段として、次の方法があります。
 - ① 夜間の授乳をやめる。
 - ② 生活リズム（食事やおやつの時間）を整える。
 - ③ 甘い食べ物の与え方をコントロールする（量や時間、内容など）。
 - ④ 短いサイクルで定期健診を受け、むし歯の早期発見し、重度化を防ぐ。
 - ⑤ ブラッシング方法を含め、保育者が歯科保健についてきちんと理解する。



豆知識 幼児期前半のブラッシングと手指の機能発達

- ・ 3歳までは保育者が子どもの口腔内の汚れを取ることが基本です。
- ・ 子どもと一緒に磨き、食後の歯磨きの習慣を作るようにしましょう。
- ・ 「仕上げ磨き」の際には子どもを寝かせ、唇や頬の粘膜を排除して（歯から離して）ブラッシング部分を見えやすくすることが、しっかり仕上げを行うポイントになります。
- ・ 「自分でやりたい」という自我が芽生えたら、自分で口の中をきれいにする感覚を経験させることが重要です。
- ・ 磨いた後のブクブクうがいも大切です。
- ・ 2歳以下の子どもでは、生活習慣の形成の一部としてブラッシングを習慣化することが第一の目的です。

Chapter 4. 幼児期後半（3歳～6歳）の指導

■摂食機能習熟に必要なこと

- ①楽しい食事は摂食機能の習熟に不可欠です。
- ②食事の時間は、長すぎず短すぎずの時間が適しています。
- ③多くの種類の食品体験によって得られます。

■調理形態

- ①特に硬すぎないかぎり、通常の調理形態で十分です。
- ②よく噛むことは歯や顎の発育と脳の働きにも重要です。
- ③硬すぎるものや、長い間噛むようなものは、顎関節症になりやすいので避けましょう。

■食器・食具と介助

- ・両手を協調して使用する食べ方を種々の食器や食具に応用していく時期です。
⇒持ちやすい大きさの茶碗や滑りにくい素材の汁椀など配慮も必要です。
手の大きさに合った箸を用意しましょう。
- ・フォークは食器を手で押さえなくても食べられるので、一方の腕をだらりと垂らしたまま肘をついて食べないように注意しましょう。
⇒一方の手で食器をおさえたり、持ったりして食べるように促しましょう。⇒
- ・“はし”が上手に持てない時期には、「握りばし」で食べようとして、食器に口を直接つけ、口の中にかき込むような食べ方になりがちなので注意が必要です。
⇒料理の形態によっては、無理をせず、スプーンやフォークを使用しましょう。




■かむのが下手な子どもに対する指導

- ・かむのが下手な子は食の経験不足が多いです。
- ・メロンやスイカなど、かみとりやすい果物を、大きいまま前歯で少量ずつかみとらず指導から始め、少しずつ硬い物やかみとりにくいものへと進めて行く。 ⇒ 咀嚼筋が無理なく強くなっていきます。

豆知識 咀嚼力を向上させるために握力を鍛える

- ・握力の強い子ほど、咀嚼力が高いという研究結果が出ています（日本咀嚼学会雑誌より）。
- ・咀嚼力は、基礎体力や運動習慣との相関関係が高いこともわかっています。
- ・咀嚼力を向上させるために、握力を鍛える遊びを取り入れつつ、体力向上をめざすことが必要です。

◆事例 3歳児クラス（3歳6ヵ月児）



噛むのが苦手な子

【園児の様子】

- ・3歳から入園で、食経験が不足しており、咀嚼がうまくできない。
- ・ゆっくりと短い言葉で伝えると理解できる。
- ・前歯でのかじりとりができず、すべて口に入れてしまう。
- ・大きいものは口入れると飲み込めず、出すこともできない。

【保育園での工夫】

- ・バナナ位の硬さであれば、なんとか咀嚼できるため、肉や繊維の多い野菜（ごぼう・れんこん）などは、やわらかくして刻むようにした。
- ・パンや、コロッケなど、かみとりやすい食べ物は、大きいまま前歯で噛みとる練習をした。

【その後】

- ・噛みとりがとても上手になり、「上手にできたね」とほめるととても嬉しそうにする。
- ・咀嚼もどんどん上手になり、ゆっくりと時間をかければ完食できるようになった。
- ・食事がスムーズになってくると次第に一口量が増え、食べこぼしや口への詰め込みが目立ってきた為、幼児用スプーンから乳児用スプーンへ戻し様子を見た。食べこぼし、詰め込みの改善が見られたので、現在も使用し様子を見ている。
- ・うがいや簡単な食具の片付けも時間はかかるが保育士の見守りの下、行えるようになってきた。本人もできることをおおいに喜び満足している。

◆事例 5歳児クラス（5歳6ヵ月児）



食べる経験が少ない子

【園児の様子】

- ・5歳からの入園で、外国籍のため、日本の食事に慣れていない。
- ・体重はやや多めであるが、給食ではあまり食べる意欲を見せず、少しずつゆっくり食べる。

【保育園での工夫】

- ・まずは保育園に慣れることと、楽しい雰囲気では食べられるよう配慮した。
- ・空腹で食事ができるように、遊びの時間に体が動かせるよう声掛けをした。
- ・無理強いせず、「一口だけでも食べてみようか」と促した。
- ・一口でも食べられたら、沢山ほめるようにした。

【その後】

- ・少しずつ給食にも慣れ、笑顔も見せるようになった。
- ・お腹が空いて食事ができるようになり、食べる量が増えてきた。



豆知識 箸を使うのはいつごろから

- ・鉛筆がしっかり持てるようになるまでは、箸は上手に持ってません。
- ・目安として、鉛筆で上手に○（できれば□）が書ける位手指の機能が発達した頃が望ましいとされています。
- ・鉛筆で上手に書けるようになるためには、指の使い方が重要です。
- ・遊びの中で、手指の機能を発達させる工夫をしましょう。
- ・食事は訓練の時間ではないため、持ち方を教えるのは最初の数分間など短い時間が適しています。
- ・持ち方の練習は、遊びや普段の生活の中でしましょう。
- ・幼児期（就学前）に箸を上手に使えるようになるのはかなり大変と言われているため、あせらずゆっくり進めましょう。



豆知識 幼児期後半のブラッシングと介助方法

- ・3～6歳は習慣をベースに子どもが自分で磨けるようにしていくことが目標です。
- ・歯ブラシを歯面に当て、小刻みに振動させましょう。
- ・プラークのつきやすい歯と歯茎の境目や、歯と歯の間（隣接面）は、丁寧にブラッシングをする必要があります。
- ・仕上げ磨きが重要です。
- ・6歳頃生える第一大臼歯は、生え始めの頃、乳臼歯に比べてかむ面が低い位置にあるので、口をやや閉じ気味にして、歯ブラシを横から入れると磨きやすくなります。
- ・子どもが持つ歯ブラシは、ブラシ部分が小さく、柄はふと目で握りやすいものがおすすめです。
- ・保育者が持つ仕上げ用歯ブラシは、握りやすく柄の長い歯ブラシを利用すると良いでしょう。
- ・5歳位になったら、左右のブクブクうがいができるようにしましょう。



豆知識 幼児期後半の手指の機能と磨き方の注意点

- ・発達途中の子どもには、完璧なブラッシングはできません。
- ・子どもの成長に合わせて磨き方と汚れを保育者がチェックしながら進めましょう。
- ・仕上げ磨きでは、上の歯の裏側や歯と歯の間、奥の歯と歯の間を入念に点検することが必要です。



豆知識 口呼吸と食事の関係

- ・口呼吸が習慣化し、食事中でも口で呼吸をするようになると、食べる時にクチャクチャ音を立てて食事をするようになり、周りの人に不快な印象を与えてしまうばかりか、誤った咀嚼・嚥下の習慣が身についてしまう場合があります。
- ・鼻で呼吸ができない人は、長時間咀嚼が必要とする食物が苦手になると同時に、丸呑みしてしまったり、食事に時間がかかり、食事量が減ってしまったりする可能性があります。
- ・口唇閉鎖はとても大切な機能です。その発達のために、手づかみ食べやコップ飲みを十分にさせ、口呼吸を鼻呼吸に変えていきましょう。



GOOD!

5歳児クラス

お箸を上手に持って
食べている子たち



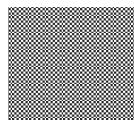
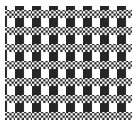
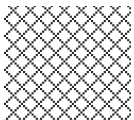
GOOD!

5歳児クラス

楽しく食事をしてい
る子どもたち

<参考文献>

- 厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課 平成 19 年 「授乳・離乳の支援ガイド」
神奈川県教育委員会 平成 19 年 「食事に関して支援の必要な子どもに対する食事指導ガイドブック」
堤ちはる 土井正子編著 2009 年 「子育て・子育てを支援する小児栄養」萌文書林
向井美恵編著 2002 年 「乳幼児の摂食指導」医歯薬出版



食事支援ガイド 給食の「困った」にこんな工夫！～食べる機能を促す食事と摂食指導～
平成29年3月発行

大和市立保育所／大和市こども部ほいく課

* 給食会議 研究会 平成27年～28年度

〒242-8601 大和市鶴間一丁目31番7号 電話 046-260-5672

本誌の無断転載はご遠慮ください

<協力>神奈川県厚木保健福祉事務所大和センター 保健福祉課

