

発達に見合った子どもの食事のすすめ方

冊子「保育所での離乳食の作り方」※1では多勢の子どものいる保育所での離乳食の作り方をご紹介いたしました。

美味しく作った食事でも子どもが喜んで食べるには、乳を飲むだけから食物を舌や歯茎で潰して食べることが出来る口腔機能の発達に対応して、調理の形態（大きさ・固さ）を変化させていることが大切です。そこで子どもの食べている姿から口腔機能の発達段階を察知し、対応したたすけ方を「CK式 発達に見合った子どもの食事の進め方ー子どもの姿・食事内容・たすけ方・留意点」としてステップごとに分けて説明しています。読んでいただく事で冊子「保育所での離乳食の作り方」をより良くご活用いただけることと思います。

※1 冊子「保育所での離乳食」

保育所での離乳食の作り方をご紹介しております。

<http://www.codomo-s-k.org/#booklet>



目次	当資料	冊子「保育所での離乳食の作り方」
ステップ① 乳をのむことから食べることに（離乳準備期）	P1	離乳食前のため未掲載
ステップ② 食べはじめの頃	P2	P11
ステップ③ 口唇を閉じて飲み込む頃	P2	P12
ステップ④ 舌で押し潰して食べる頃	P3	P13, 14
ステップ⑤ 舌で歯茎に運ぶ頃	P3	P15, 16
ステップ⑥ 歯茎で潰して食べる頃	P6	P17, 18
ステップ⑦ リズミカルに自分で食べはじめる頃（離乳食卒業へ）	P7	P19, 20

口舌の発達で食べることを学ぶ離乳食

ステップ① 乳を飲むことから食べることに（離乳準備期）

乳の飲み方から食べ始めることが出来るのを見極めます。家庭と保育所で共有して、食事を進めることが出来るように全生活を記録し連携をとっていきます。

子どもの姿

生まれて4～5ヶ月も経つと体がしっかりしてきて首がすわると誤飲しなくなります。

息をしながら舌の蠕動運動で乳汁を飲み込む反射哺乳＝乳児嚥下から息を止めて乳を飲み込む自律哺乳＝成人嚥下になります。このことは乳汁以外のもの（糖質）が消化出来るようになったことを示しています。

食事内容

母乳又はミルク

たすけ方

子どもの姿を保育士・栄養士で観察し園全体で共有して家庭に連絡し離乳開始の準備をします。

留意点

保育所での1日の生活記録（特に授乳時間、間隔、飲み方、全生活の記録）を家庭との連絡帳の共有で変化をとらえます。

ステップ② 食べ始めの頃

離乳食の食べ始めの頃です。「食べ始めのめやす」を見極め一人ひとりの子どもの成長・発達に応じて「食べる」ことを始めます。口腔機能の発達初期なので丁寧なすげが出来る環境を整えます。

子どもの姿

一回で飲む量が増えてきて授乳間隔が4時間位となり授乳リズムが出来てきます。
近くで食べている子どもや大人の姿を見て食べたそうに眼で追ったり、口をモグモグさせ身を乗り出してくる。
舌提出反射が消えて舌先のかゆを反射的に押し出さずにペチャペチャと摂り込めるようになってきたら進めていきます。

食事内容

摂り込んだ粥を飲み込むだけなので充分柔らかく煮ます。

たすけ方

担任が授乳と同じ姿勢で抱いて子どもが認識しやすいように、同じ時間に同じ場所でゆったりとすすめます。(1日1回)
平らなスプーンにのせた「かゆ」を下口唇の先に近づけペチャペチャと摂り込むのを待ちます。この時、口の中に入れてたり斜め上に抜いたりはいしません。

留意点

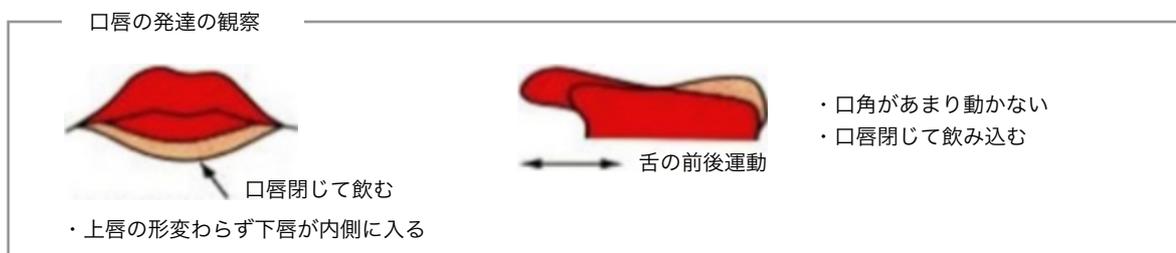
食べることを始めるに当たっては子どもの姿を共有し、家庭での開始を確認して進めていきます。
担任は担当している3人の子どもの生活リズムを確認して順番に抱いて食べさせます。
順番を待っている子どもを遊ばせるなどの応援体制を、子どもが順応して遊びながら待つことができるまでは園全体で取り組みます。

ステップ③ 口唇を閉じて飲み込む頃

体の動きが活発になり寝返りが出来るようになります。

子どもの姿

舌先・下唇にペースト状のものが触れると口唇を閉じて食べ物を摂り込み舌を前後に動かしてごっくんと飲み込みます。



食事内容

開始から3週目は米・根菜・その他の野菜のペースト・ミルクです。スプーンで潰せる位柔らかく煮ることが大切なので大き
いままですっきり煮ます。ねばりは禁物なので裏ごしはしません。
5週目位からはアレルギーのない蛋白質のものも食べられるようになります。

たすけ方

一日一品一匙づつ、2日続けてアレルギー反応を見極めて食べられるものを広げていきます。
食べ物をのせたスプーンを子どもの正面から下唇に当て子ども自身が摂り込むのを待ちます。
口、舌にのせてしまうと、丸飲みや誤飲につながります。
語りかけることよりも子どもの視線を大切にしている物を与えましょう。

留意点

すすめ方の予定を知らせ、家庭で2回試食してもらい、アレルギーのないものを確認してすすめます。
食品のひろがりの実施は記録し家庭と共有します。
アレルギーのある場合(疑われる場合)は必ず医師の診断を受け、保健、クラスと連携して誤食のないよう個人台帳に明記し、調理、配膳、観察、記録を重視します。

ステップ④ 舌で押し潰して食べる頃

ハイハイやつかまり立ちなど身体もよく動き、食べられるもの、量も増える頃です。

子どもの姿

口唇を閉じて摂り込んだ柔らかい固まりの食べ物を舌を上下に動かして潰して飲み込むようになります。



食事内容

舌の力で押し潰して食べられる柔らかさ（大人の指先で押し潰せる）大きさ（1cm角位）に調理します。押し潰すことが出来ても、唾液とよく混ぜ合わせられないので、飲み込み易いとりみも考えます。

たすけ方

食欲や食材、調理法により食べ方は個人差が大きいため、口唇を閉じて摂り込み口角が横にひろがり押し潰す様子をよく見て介助します。子どもの様子を見てスプーンの背で半潰しにすることで（第二の調理）食べられるものをひろげます。横向き立て抱きで介助します。

留意点

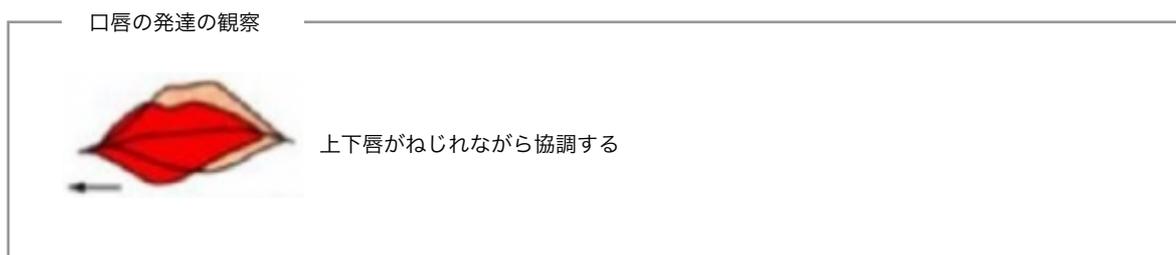
舌で潰す力、歯茎に運んで潰す力は個人差が大きく、解りにくいので月1回以上、観察・記録し、個人別に転記し、調理室、保育室合同の献立会議で検討して進捗を確認し進めることが大切です。

ステップ⑤ 舌で歯茎に運ぶ頃

舌で潰して食べることが上手になり、舌で潰れない固さのものは、舌が左右に動いて食べ物を歯茎に運ぶようになります。

子どもの姿

舌が上下に動くだけでなく舌で潰れないものがあると左右にも動いて歯茎に運びます。この時食べ物が送られて来た側の口角がよじれます。一口量を摂り入れ、歯茎で潰して食べることが始まります。



食事内容

舌で潰せるものの中に舌の押しつぶしでは潰せない固さのものを加えていきます。固さは角切りにしてから煮る又は加熱時間の長さによって調節出来ます。

たすけ方

敏感な下唇・前歯・舌先で感知出来るように一口大の食材を下口唇の中央から摂り込ませることで、歯茎に運ぶ事をたすけます。子どもの食べ方にあわせて大きさ、固さをスプーンで角を潰すなど調節します。

留意点

ステップ④ から⑤ への移行は個人差が大きく口角の動きをよく見て、調理室と連携を密にします。

ステップ⑥ 歯茎で潰して食べる頃

舌と顎と頬が協調して動くようになり、口唇の中央から摂り込み口唇をしっかりと閉じて歯茎の上に食べ物を運び頬で支え潰すことが出来るようになります。

子どもの姿

歯茎で食べることが上手になってきたら前向き、立て抱き ※2 して、指差した一口大のものを介助スプーンを唇に当てて摂り込ませます。自分の指先でつまめるようになったら、1個づつ下唇、前歯、舌先に当てるように摂り込ませ、歯茎で噛んで飲み込んでから次の1個をつまんで食べるようにたすけます。

食事内容

歯茎で食べることが上手になってくるのでレパートリーを増やしていきます。
手つまみで食べることの出来る一口大の果物やパンなど、大人になっても手で食べて良いものを別皿に用意します。

たすけ方

歯茎で食べることが上手になってきたら前向き、立て抱き ※2 して、食べたいものを指差しするのをたすけ指先で食べるのをたすけます。
口角の動きで（噛んでいる口角がよじれる）判断し、「カミカミ」しようね等の声かけはしません。
下唇舌先・前歯は食べ物のおおきさ・固さを認知する感度が最も高いので、スプーンを下口唇の中央に当て前歯・舌先で物性を感知して摂り込み歯茎で噛んで食べる事をたすけます。

※2 立て抱き

立て抱きは子どもの身体がしっかりしてくる頃に、介助者の膝を椅子にして子ども自身が座れるように背骨を立てて抱きます。
「縦横」の「たてだき」ではありません。

留意点

歯茎で食べている食材・固さを家庭でもレパートリーに加えるよう連絡します。

ステップ⑦ リズミカルに自分で食べ始める頃（離乳食卒業へ）

咀嚼のメカニズムが出来、リズミカルに噛んで食べるようになり、離乳食を卒業し、手指の発達で自分で摂り入れ噛んで食べるようになり離乳食が完了します。

子どもの姿

手指が発達し二口大のスティック状のものを一口量を噛み切って摂り込み噛んで食べることが出来るようになります。
遊んでいる姿から手首の腕・ひじの上下運動が可能になり親指・人指し指・中指の三本指が共同して手つまみができて、スプーンが持てるようになります。
主食、主菜、副菜を歯茎で噛んで食べるようになり、下顎の発達で下口唇に当てたコップ・器からミルクや牛乳、スープをすすり飲みすることが上手になります。

食事内容

歯茎で潰して食べることが上手になってきて火を通すと固くなる魚も食べられるようになります。
一口量を噛み切って食べる二口大のスティックを手つまみで食べるように別皿に用意します。

たすけ方

遊びやお絵描きなどで十分に手指の発達を見極めて子どものスプーンを用意しますが、まだまだ上手ではないので保育者はリズムよく間をぬって介助スプーンで与えます。
汁の中の実、ベタベタ味つけしたもの等、手つまみに向かないものは指差しに従って介助スプーンで食べさせます。
歩行が始まったら、歩いて食卓につき、きちんと座れる椅子に座って食べるのをたすけます。（1：1対応）
食欲に応じて自分で食べる、介助スプーンで食べさせるを判断します。
手指の発達で「自分で出来ること」が増え食べたくないものを放り出したり、スプーンで遊び食べをしたりします。
集中して食べなくなったら、直ちに「ごちそうさま」にします。

留意点

手指、腕、肩の発達で食べ物をつまみ、唇の中央から摂り入れ前歯で噛み切って歯茎で食べる姿を観察して記録し食事環境、内容、たすけ方を分析、評価し離乳食卒業と年少幼児食への移行を確認します。