

# わたしから始まる高知の食育

～毎月 19 日は「食育の日」～



## 「おいしい楽しい♪保育所給食」で、こんな成長もしています!

乳幼児期の食事は、母乳やミルク・離乳食～幼児食へとステップアップしていきます。栄養源であると同時に、食べる機能の発達・生活リズムを身につける等の大切な役割も持っており、保育施設では、子ども達が生涯にわたり、健康で食を楽しむことが出来るよう、乳幼児の食事の役割をととても大切にしています。

- …保育施設が大切にする食事の役割…
- ♪ 子どもの食べる機能や意欲を引きだし、自立させること
  - ♪ そしゃく機能の発達や食材の幅を広げること
  - ♪ 生活リズムをつけること
  - ♪ 食べる楽しさの体験をすること…etc



どの役割も、当然の事のように思えますが、乳幼児にとっては食事も発達を促す材料の1つ。食物の種類・固さ・大きさ・粘性などを感じ、それに応じて食べ方を変え、学習を積み重ね、広範な食べ方の機能を獲得する時期です。様々な食物を食べる機能を獲得すると、「食べたいという意欲」が高まり、「食事をする楽しさ」に直結します。また、規則正しい食事のリズムが、午睡や遊び等、他の生活リズムにもつながっていくのです。



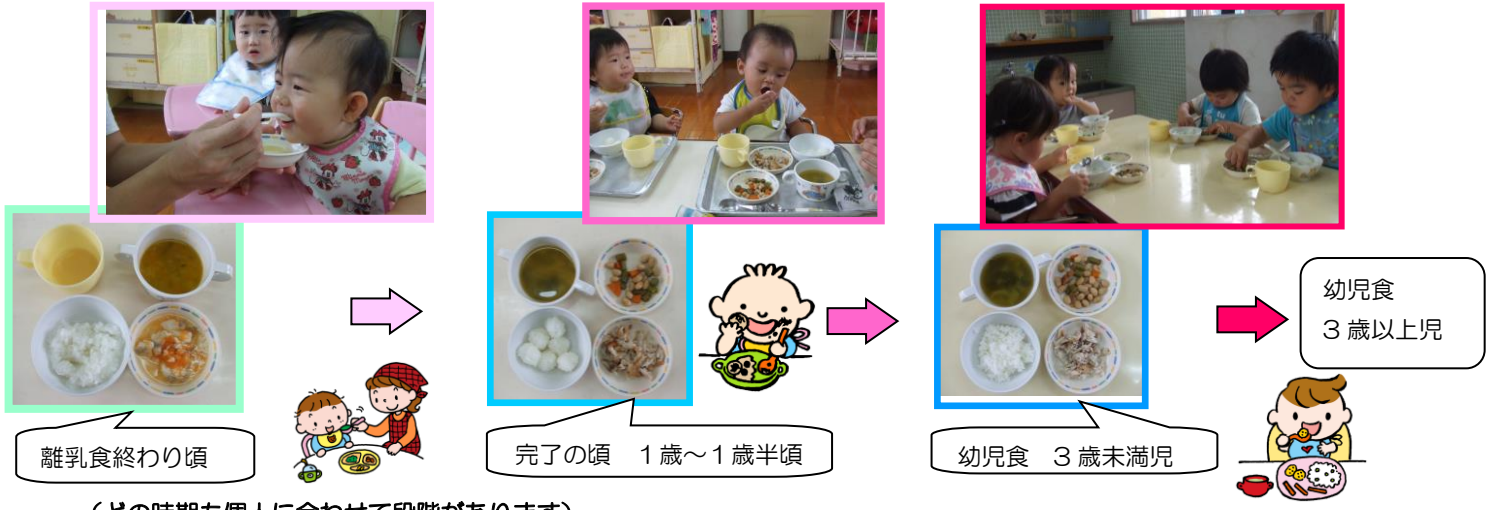
(上) 1 歳～1 歳半頃の食事の様子



## 保育施設では子どもの食べる機能を育む支援をしています。

今回着目していただきたいのは、離乳食の終わり頃～幼児食に近づけていく移行期(完了の頃)の食事です。保育施設では、この時期のお子さんに、保育士と調理員の連携と工夫で、個人のそしゃくの発達に合った食事を提供し「食べる機能の基礎」を獲得させる大事な“食育”に取り組んでいます!

- …完了の頃の子どもの特徴…
- \* 幼児と同じ物は食べられない(ペラペラした物、繊維が多い物、弾力がある物は苦手)
  - \* そしゃく機能が未発達(そしゃくしないでよいものを与えると…噛まずに丸呑みになりがち)
  - \* 手づかみ食べの時期(手首や指先の調整を学びます。)



(どの時期も個人に合わせて段階があります)