

乳幼児期の食育



令和3年度給食研修会
公益社団法人福岡県保育協会主催
WEB開催

2021年6月9日

相模女子大学
栄養科学部健康栄養学科
堤 ちはる

目次

- ・乳幼児の食生活について
- ・乳幼児の食育でめざすもの
- ・さまざまな「こ食」について
- ・保護者への「食」の支援について
- ・まとめ

乳幼児の食生活

心と体の健全な
発育・発達

味覚、食嗜好
将来の食習慣の
基礎形成

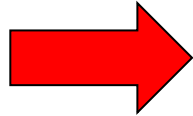
将来の
生活習慣病発症

生涯にわたる健康の保持・増進
長期的な視点に立脚した食生活が必要

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

食育

乳幼児の食育でめざすもの



1. 成長・発達を保障すること

2. 食を営む力の基礎を培うこと

**3. 人間(親子)関係を含めた生活の質
(Quality of Life :QOL)の向上**

子どもの心とからだの
健全な育ちのために

離乳の完了の頃の「食」の支援

離乳の完了

離乳の完了とは、(中略)、エネルギーや栄養素の大部分が母乳または育児用ミルク以外の食物からとれるようになった状態をいう。その時期は12か月から18か月頃である。

「授乳・離乳の支援ガイド」2019年3月、厚生労働省

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。

離乳食から、大人の食事への移行期を
幼児期の食事と捉え、
咀嚼機能の発達を考慮して
食事の内容、形態を選ぶ。

丸呑み、早食い、いつまでも口にためるなどに配慮

子どもの歯の萌出時期と咀嚼機能

生後 6～8か月頃	<ul style="list-style-type: none">乳歯が生え始める
1歳頃	<ul style="list-style-type: none">上下の前歯4本ずつ生え、前歯で食べ物を噛みとり、一口量の調節を覚えていく。奥歯はまだ生えず、歯茎のふくらみが出てくる程度。 ⇒奥歯で噛む、すり潰す必要のある食材や調理形態によっては、 食べ物を上手に処理できないと、そのまま口から出したり、 口にためて飲み込まなかったり、丸呑みなどするようになる
1歳過ぎ	<ul style="list-style-type: none">第一乳臼歯(最初の奥歯)が生え始める
1歳6か月頃	<ul style="list-style-type: none">第一乳臼歯が上下で噛み合うようになる。しかし、第一乳臼歯は、噛む面が小さいために、噛み潰せてもすり潰しはうまくできない⇒食べにくい食品が多い
2歳過ぎ	<ul style="list-style-type: none">第二乳臼歯が生え始める
3歳頃	<ul style="list-style-type: none">奥歯での噛み合わせが安定し、こすり合わせてつぶす臼磨ができるようになり、大人の食事に近い食物の摂取が可能となる

堤ちはる: 乳幼児栄養の基本と栄養指導、小児科臨床、62巻12号、2571-2583、2009. より引用.

1～2歳児の食べにくい(処理しにくい)食品例

食品の特徴	主な食品	調理の留意点
弾力性の強いもの	かまぼこ、こんにゃく、いか、たこ	この時期には与えない
皮が口に残るもの	豆、トマト	皮をむく
口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
ペラペラしたもの	わかめ、レタス	加熱して刻む
唾液を吸うもの	パン、ゆで卵、さつまいも	水分を加える
誤嚥しやすいもの	餅、こんにゃくゼリー	この時期には与えない
噛み潰せないで、 口にいつまでも残るもの	薄切り(スライス)肉 しゃぶしゃぶ用の肉は食べやすい	たたいたり切ったりする

堤ちはる:乳幼児栄養の基本と栄養指導、小児科臨床、62巻12号、2571-2583、2009. を一部改編.

これらのことは保育所等では既に配慮している

しかし、この配慮をどれだけ**家庭に伝えているのか**

食べる機能の発達の支援

手づかみ食べについて

手づかみ食べは、生後9か月頃から始まり、1歳過ぎの子どもの発育・発達にとって、積極的にさせたい行動である。食べ物を触ったり、握ったりすることで、その固さや触感を体験し、食べ物への関心につながり、自らの意志で食べようとする行動につながる。

子どもが手づかみ食べをすると、周りが汚れて片づけが大変、食事に時間がかかる等の理由から、手づかみ食べをさせたくないと考える親もいる。そのような場合、**手づかみ食べが子どもの発育及び発達に必要な理由について情報提供**することで、**親が納得して子どもに手づかみ食べを働きかける**ことが大切である。

「授乳・離乳の支援ガイド」(2019年版)より

手づかみ食で自分で食べる意欲や、目、手、口の協調動作を育てる。

食べる機能の発達の支援

食具の持ち方(スプーンから箸へ)

手のひら握り⇒指握り⇒鉛筆握り⇒箸を持つ



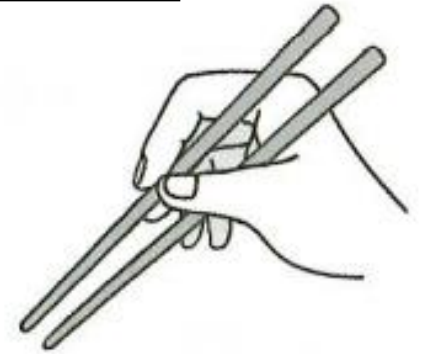
手のひら握り



指握り



鉛筆握り



はしを持つ

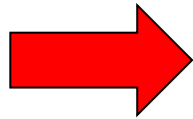
図6-2 スプーンからはしへの持ち方の変化

堤ちはる、土井正子編著：子育て・子育てを支援する子どもの食と栄養、134頁、萌文書林、2021.

食事は訓練の時間ではない。
おいしく楽しい時間になるようにする。
持ち方などの練習は、遊びや普段の生活の中で行う。

乳幼児の食育でめざすもの

1. 成長・発達を保障すること



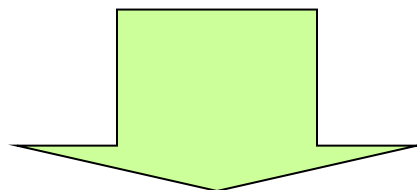
2. 食を営む力の基礎を培うこと

3. 人間(親子)関係を含めた生活の質
(Quality of Life :QOL)の向上

子どもの心とからだの
健全な育ちのために

どのような活動が食育になるのか？

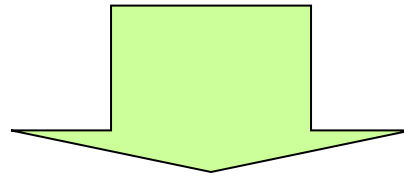
調理、栽培活動、三色分類の栄養指導などの取り組みが強調される傾向にあり、これらの**イベント(限定)的な取り組み**を行ってさえいけば食育になる、と考えている場合も見られる。



これでよいのか？

食育に取り組む目的を明確に

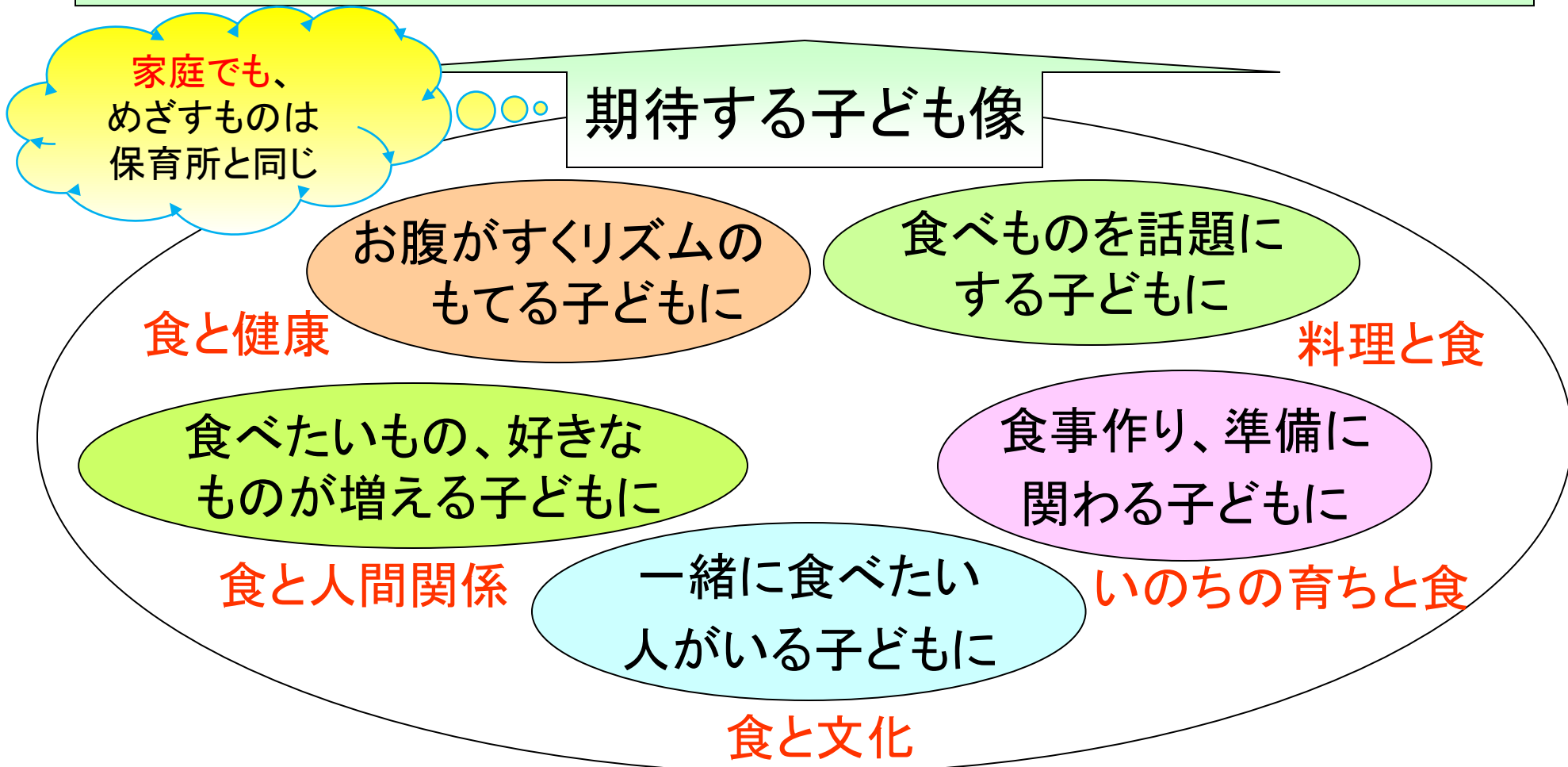
調理、栽培活動などのイベント(限定)的な取り組み



これらは、食育基本法にある「様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を修得し、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」を達成するための
手段の一つであり、最終目的ではない

「保育所における食育に関する指針」の目標と内容

現在を最もよく生き、かつ生涯にわた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」の育成に向け、その基礎を培うこと



食育は保育の内容の一部

保育所の食育目標は「食を営む力」の基礎を培うこと

期待する子ども像

- ・お腹がすくリズムのもてる子ども
- ・食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ・一緒に食べたい人がいる子ども
- ・食事作り、準備に関わる子ども
- ・食べものを話題にする子ども

これらは食事時間中の関わりを充実させるだけでは実現できない。また、調理保育など限定的な取り組みだけで育つものでもない

日常生活の遊び、食事、睡眠などを通して、
家庭との連続性のなかで習慣化され、定着が図られることが必要

食育を生活の一部として位置づけることが重要

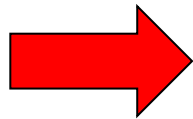
生活全体を通して
保育所の全職種と
保護者が連携した
食育の必要性

乳幼児の食育でめざすもの

1. 成長・発達を保障すること

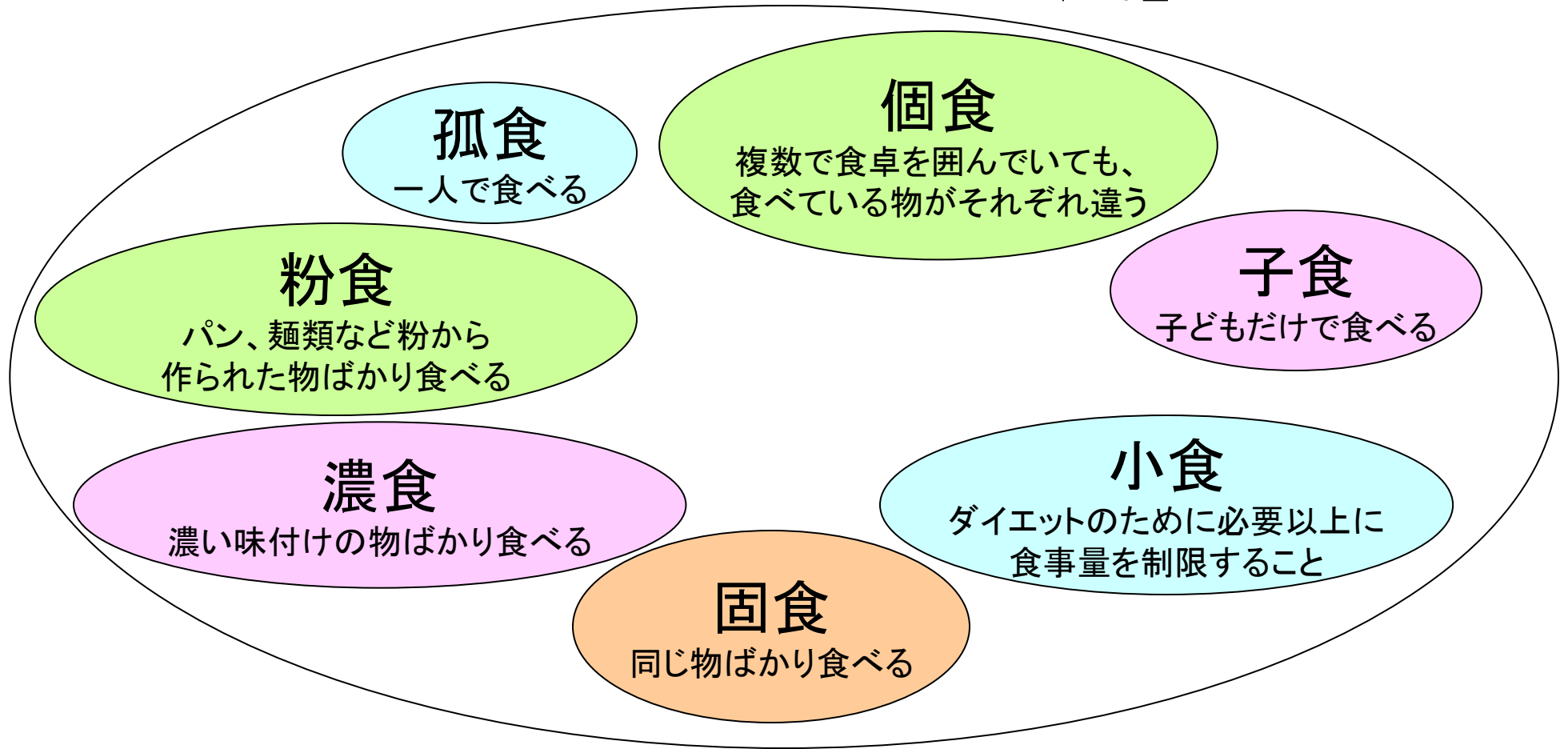
2. 食を営む力の基礎を培うこと

3. 人間(親子)関係を含めた生活の質
(Quality of Life :QOL)の向上



子どもの心とからだの
健全な育ちのために

避けたい7つの「こ食」



食事は、エネルギーや栄養素の補給の場、家族や友人等とのコミュニケーションの場、マナーを身に付ける教育の場でもある。

日本子ども家庭総合研究所 堤ちはる(2011年)

孤食の影響

(孤食:一人で食べること)

栄養バランスがとりにくい

食嗜好が偏りがちになる

コミュニケーション能力、
思いやりの心が育ちにくい

食事のマナーが伝わりにくい

個食の影響

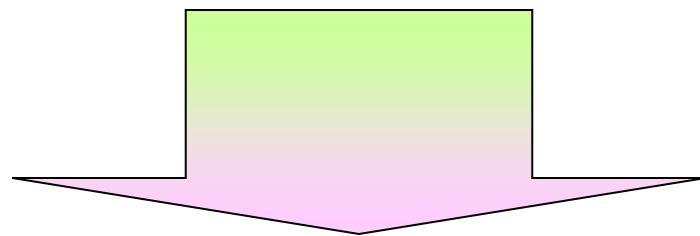
(個食:一緒に食卓を囲んでいても、食べている物が別々)

栄養バランスがとりにくい

食嗜好が偏りがちになる

思いやりの心が育ちににくい

「食育」の実践とは、何か特別な活動をしなければならないのか？



普段の生活（保育）を
丁寧にするだけでも行える

「食育」の実践

通常的生活(保育)や
食事の提供の中での
取り組み

調理、栽培活動等の
イベント(限定)的な取り組み

車の両輪のように両方共に大切

新奇性恐怖と食わず嫌い

- ・人間には初めて見る食べ物に対しては、まず恐怖心をもち、警戒する行動様式が備わっている。これを「**新奇性恐怖**」という。
- ・子どもも新しい食べ物を食べるときに恐怖心から“食わず嫌い”になることがある。
- ・その時、一緒に食卓を囲む人が「ああ、おいしい」と食べ物に向き合うことで恐怖心が薄らぐ。特に、それが親や家族など親しい人ならなおさら、安心して食べることができる。

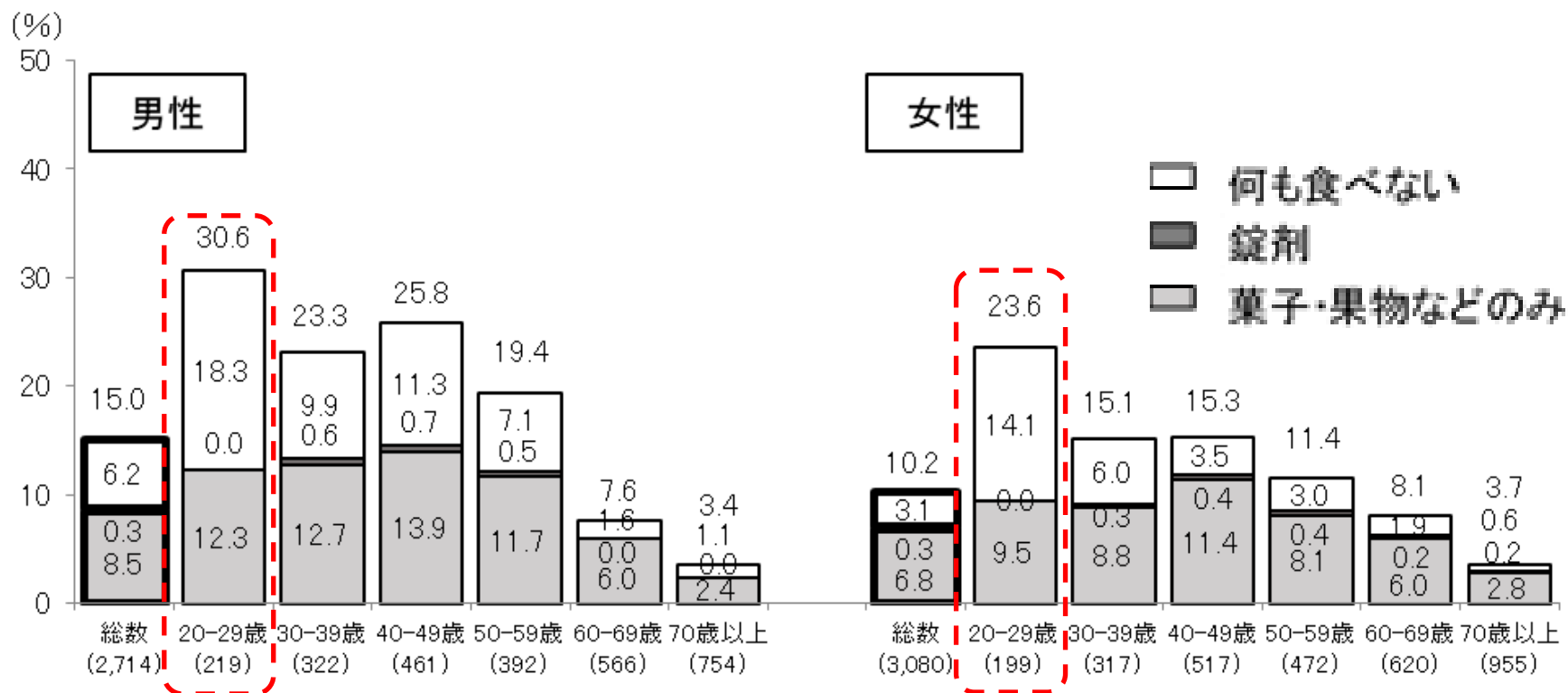
これも食育

食事のときに、「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「おいしい！」と楽しい雰囲気でしたくと、子どもも安心して食べるようになる。

保護者の「食」の現状

朝食欠食に関する状況

朝食の欠食率の内訳（20歳以上、性・年齢階級別）



平成29年国民健康・栄養調査結果の概要

第4次食育推進基本計画における食育の推進に当たっての目標（令和3～7年度）

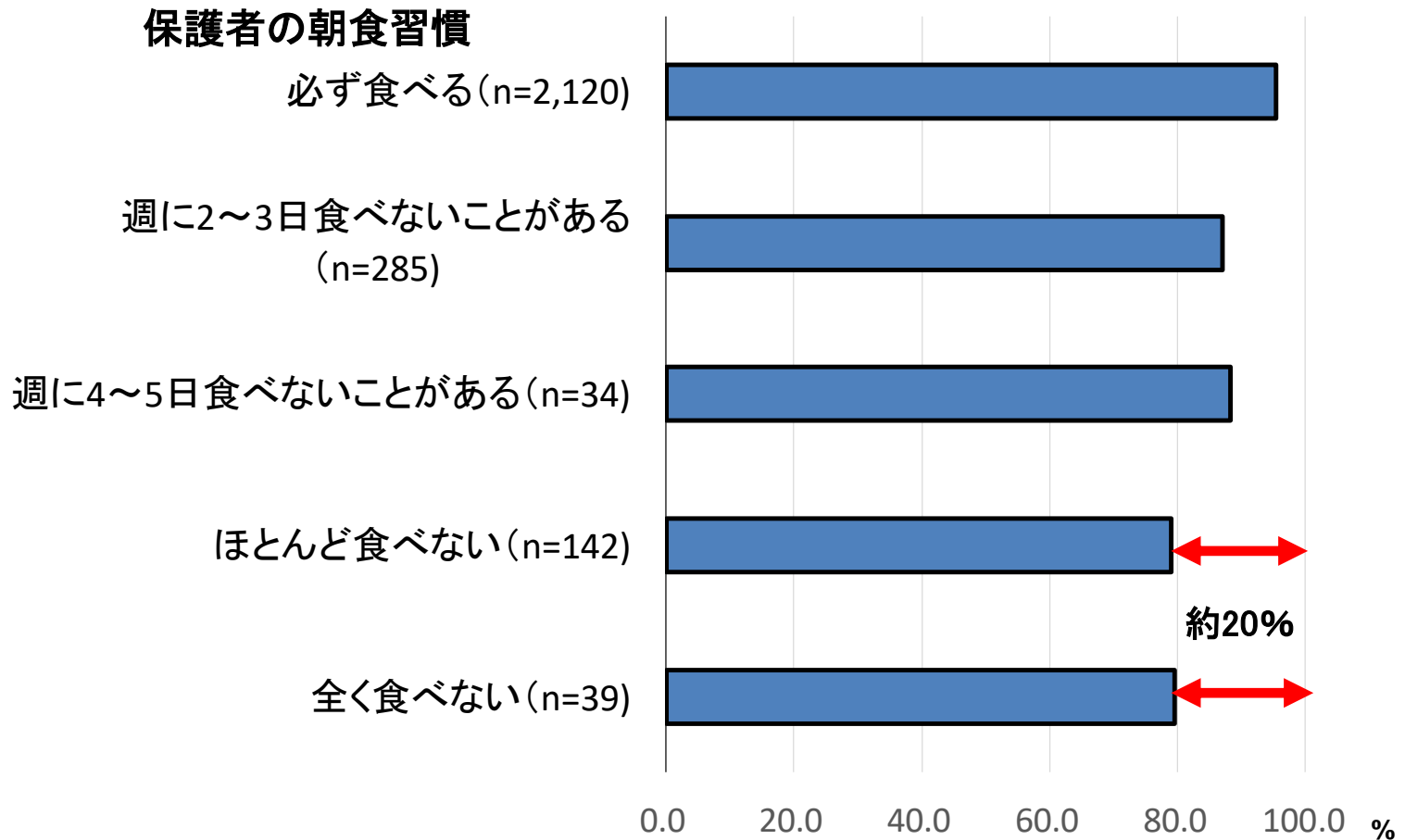
目標	現状値 (令和2年度)	目標値 (令和7年度)
1 食育に関心を持っている国民を増やす		
①食育に関心を持っている国民の割合	83.2%	90%以上
2 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数を増やす		
②朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数	週9.6回	週11回以上
3 地域等で共食したいと思う人が共食する割合を増やす		
③地域等で共食したいと思う人が共食する割合	70.7%	75%以上
4 朝食を欠食する国民を減らす		
④朝食を欠食する子供の割合	4.6%※	0%
⑤朝食を欠食する若い世代の割合	21.5%	15%以下
5 学校給食における地場産物を活用した取組等を増やす		
⑥栄養教諭による地場産物に係る食に関する指導の平均取組回数	月9.1回※	月12回以上
⑦学校給食における地場産物を使用する割合(金額ベース)を現状値(令和元年度)から維持・向上した都道府県の割合	—	90%以上
⑧学校給食における国産食材を使用する割合(金額ベース)を現状値(令和元年度)から維持・向上した都道府県の割合	—	90%以上
6 栄養バランスに配慮した食生活を実践する国民を増やす		
⑨主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている国民の割合	36.4%	50%以上
⑩主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている若い世代の割合	27.4%	40%以上
⑪1日当たりの食塩摂取量の平均値	10.1g※	8g以下
⑫1日当たりの野菜摂取量の平均値	280.5g※	350g以上
⑬1日当たりの果物摂取量100g未満の者の割合	61.6%※	30%以下

目標	現状値 (令和2年度)	目標値 (令和7年度)
7 生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する国民を増やす		
⑭生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する国民の割合	64.3%	75%以上
8 ゆっくりよく噛んで食べる国民を増やす		
⑮ゆっくりよく噛んで食べる国民の割合	47.3%	55%以上
9 食育の推進に関わるボランティアの数を増やす		
⑯食育の推進に関わるボランティア団体等において活動している国民の数	36.2万人※	37万人以上
10 農林漁業体験を経験した国民を増やす		
⑰農林漁業体験を経験した国民(世帯)の割合	65.7%	70%以上
11 産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ国民を増やす		
⑱産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ国民の割合	73.5%	80%以上
12 環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶ国民を増やす		
⑲環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶ国民の割合	67.1%	75%以上
13 食品ロス削減のために何らかの行動をしている国民を増やす		
⑳食品ロス削減のために何らかの行動をしている国民の割合	76.5%※	80%以上
14 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている国民を増やす		
㉑地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている国民の割合	50.4%	55%以上
㉒郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている国民の割合	44.6%	50%以上
15 食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する国民を増やす		
㉓食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する国民の割合	75.2%	80%以上
16 推進計画を作成・実施している市町村を増やす		
㉔推進計画を作成・実施している市町村の割合	87.5%※	100%

注) 学校給食における使用食材の割合(金額ベース、令和元年度)の全国平均は、地場産物52.7%、国産食材87%となっている。

※は令和元年度の数値

保護者の朝食習慣別 朝食を必ず食べる子どもの割合



平成27年度乳幼児栄養調査結果の概要、厚生労働省、2016年8月。

「食」は毎日繰り返される 日常生活の一部

他にやることが沢山あるので、
「食」の優先度が低い

今、特に病気ではない、
体型にも問題はない

調理が面倒、嫌い

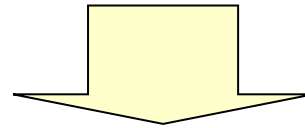
「栄養バランス」など、言われても
よくわからない

保護者への 「食」の支援について

行動変容を促す方法は？

保護者の行動変容を促す方法(1/3)

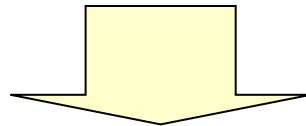
①保護者の関心事に合わせた支援をしていますか。



例：子どもが喜ぶ離乳食を**手早く**作りたい。
⇒**優先すべきは、保護者の関心事。**
支援者が教えたこと、
伝えたいことではない。

保護者の行動変容を促す方法(2/3)

②支援者が保護者に望む目標が高すぎていませんか。



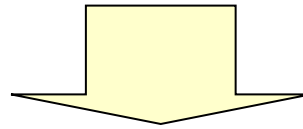
例: 手作りにこだわりすぎていませんか。

⇒市販品の上手な選び方、利用法を示していますか。

⇒提案内容の**目標設定はスモールステップ**ですか。

保護者の行動変容を促す方法(3/3)

③保護者が行動変容しない理由を考えていますか。



例：カップ麺を袋のインスタントラーメンに
替えてみたら、という提案。

⇒行動変容により得られる利点を**具体的に**
示していますか。

子どもの要求を全て叶えることは、大切なもの？

保護者の子どもの食についての訴え(例)

- ・白飯を食べずにバナナしか食べないので、主食はいつもバナナです(2歳児)。
- ・野菜嫌いで全く食べません。野菜ジュースなら毎日1リットル以上飲むので、それを野菜の代わりにしています(3歳児)。
- ・休日前日は遊びに夢中で、夕食が21時過ぎになります(5歳)。

「**子どもが**食べたがるので与えている」「**子どもが**勝手に食べている」
「**私が**食べさせているのではない(**責任は子どもにある**)」

子どもは、まだ**当たり前前の基準**(量、頻度、時刻、食事のマナー^{など})
がわからない。しかし、保護者に**当たり前前の基準がない**、あるいは
保護者の基準が標準からずれている。

適切な食事が提供されない⇒**ネグレクト(育児放棄)**の疑い

まとめ

子どもの保護者や養育者は、栄養バランスのよい食事を子どもに与えなくては、と食べることを難しく考えたり、情報過多で混乱しがち

しかし、**当たり前前の食生活**を送ればよい

ところが、**当たり前前の基準（量、頻度、時刻など）が人それぞれ**

例：平日の母親の昼食は、いつも勤務先近くのコンビニで購入する「調理パンとジュース」。休日の子どもの昼食はどうしたらいいの？

専門職は、当たり前を守り、伝えることが必要

具体例を示しながら、当たり前前の基準の学びの支援が重要

例：主食・主菜・副菜の量、おやつの量や頻度、夕食の時刻など