

# 島根県保育協議会・調理担当者部会

# しょくい



## 平成30年度 島根県保育協議会 食育推進研修会

平成30年8月4日(土)に出雲市で食育推進研修会が開催され、県内から200名以上の参加がありました。

午前は『口腔機能の発達に応じた食事提供、保育の展開について』をテーマに歯科医師 小島登先生の講義、午後は雲南市あおぞら保育園 影山奈美江先生に実践発表をしていただきました。

昨年度まで『児童福祉施設調理担当者研修会』として開催しておりましたが、調理担当者に限らず、食育に携わるすべての人に参加していただきたいという願いを込めて『食育推進研修会』と改称いたしました。改称後初めての開催にもかかわらず、保育士・看護師の方々の参加もあり、幅広い職種が学びあえる場になると期待をもつことができました。



### 口腔機能の発達に応じた食事提供、保育の展開について

#### 「噛まない子」「噛めない子」いませんか？

近年、保育現場で見られる「噛まない子」「噛めない子」「なかなか飲み込めない子」。同じように、歯医者さんではブクブク・ガラガラうがいができない、舌打ちができない、歯列や舌、口唇などに問題がある子どもが増えているという変化がみられるそうです。この問題の大部分は、離乳期に原因がある咀嚼機能発達障害と考え、小島先生は対応策や予防策を考えてこられました。今回お話しいただいた内容から、保育現場でも活用できるものをピックアップしてみました。

講師紹介



小島登先生プロフィール

愛知学院大学歯学部卒業  
小島歯科医院開業(26歳!)  
●役職 石川県保険医協会副会長  
内灘町健康づくり推進協議会委員など多数  
●その他 校医・嘱託医 多数

2004年(今から15年前!)子どもの口腔機能の変化に気づき、研究を始められる。分からないことを様々な分野の方と協力して進めておられ、研究会立ち上げ多数。

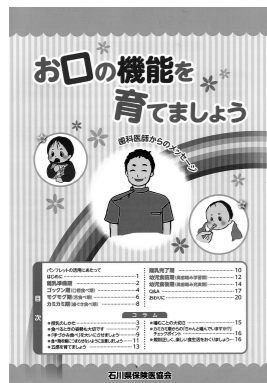
情熱あふれるお人柄!講演時間を過ぎても質問を受けてくださるサービス精神!とっても魅力的な先生でした。ぜひまた島根に来てください。

研修会での小島先生の講義の意見・感想

- 離乳食を進める上で、口から出すことが好き嫌いではなく、歯の数にも関係し、時期が来てないことがわかった。
- 園長、保育士にも聴いてほしい内容だった。
- 歯科の専門の先生ということでわかりやすく、保護者にも聞いてもらいたい話だった。
- 食べることは生きること、大切な乳幼期に一人ひとりの発達を見極めて‘食’を進めていきたいと思った。月齢ばかりを気にしていたことを反省した。すぐに実践したい。
- 子どもの食事の問題には、口の機能が関わっていることがよくわかった。口腔機能の発達はアイコンタクトやスキンシップが根底にあり、小さいころからの関わりが大切だと知った。
- 食べられない子は咀嚼力(顎)に問題があると思いがちだったが、舌や歯の機能を見ていかないといけないと思った。

その他、多数のご感想ありがとうございました!

多くの方が感想の中で分かりやすかったと大好評の小冊子「お口の機能を育てましょう」をご紹介しますのでほしい方は以下の連絡先にお問い合わせください。



冊子：『お口の機能を育てましょう 一歯科医師からのメッセージ』

体裁：B5判、20ページ 発行日：2013年6月19日(2015年9月19日第3刷発行)

●定価…1冊 **300円**(税込、送料別)

●各都道府県の保険医協会・医会の方 会員価格…1冊 **150円**(税込、送料別)

子どもたちに「食を通じて、より豊かな人生を送ってほしい」という願いから、離乳準備期から幼児食期における子どもたちの発達段階に合わせたお口の機能獲得、五感を意識した食事や特に注意していただきたい点などを、成長段階別に、歯科医師がきめ細かくアドバイス!特に、保護者のみなさんにお読みいただきたいパンフレットです。

※10冊単位での販売です。100冊以上は特価(1冊税込100円)で販売します。  
※送料は別途ご負担いただけます。 ※会員には1冊無料送付済み。

石川県保険医協会  
〒920-0902  
石川県金沢市尾張町2-8-23  
太陽生命金沢ビル8階

<http://www.ishikawahokeni.jp/>  
TEL.076-222-5373 FAX.076-231-5156  
E-mail : ishikawa-hok@doc-net.or.jp

【お問い合わせ】

一口量が分からない・・・



○離乳食の食べさせ方に気を付けて

スプーンで一口サイズを舌の前方に置き、自分で食べ物を取り込むよう導きましょう。

○手づかみ食べを積極的にしましょう

大きな食物塊から自分で処理できる量を計り、食物の性状に応じた口の構えを作る練習になります。また、手指や腕、口などの連携機能の発達につながり、食器や食具の使用への移行がスムーズになります。

まる飲みや好き嫌いをする・・・

○離乳食の進め方が早すぎませんか?

離乳食を進める際に、段階を経ずに硬いものを与えてしまうと、食欲のある子は「まる飲み」に、食欲のない子は飲み込まなくなります。また将来、「あまり噛まない」「食べ物を流し込む」などの食べ方につながります。口から吐き出す姿が好き嫌いと思いついていたら、実は離乳食の形態が合っていないということもあります。

舌や唇がうまく使えていない・・・

○離乳食は落ち着いて食べさせて

食べ物を取り込むのに重要なことは、上唇がしっかり下りてくることです。唇がしっかり閉じる口唇閉鎖の発達が遅れると、コップのみがうまくできない・口から食べ物をよくこぼす姿につながっていきます。離乳食を食べさせるときは焦らず与えるようにし、上あごに引っ掛けるようにして口に入れることは避けましょう。

また口唇閉鎖がうまくできないと口呼吸になり、舌がしっかり上がらないと食事中にクチャクチャと音がすることにつながります。舌を丸める、大きく口を開けて舌打ちをする、口笛を吹く練習で舌や唇を鍛えてみましょう。

離乳食

食べる動作を引き出す3つのステップ

- ①スプーンで下唇をチョンチョンと触れると、上唇が下りてきます
- ②上下の口唇がスプーン上の食べ物を、ムグッと捕らえます(捕食)
- ③スプーンを水平に引きましょう



噛めない・・・

○食べる姿勢を見直してみましょう

正しい姿勢をとることで頭部が安定し、しっかり噛めるようになります。



# 平成30年度 全国保育士会 食育推進研修会に参加して…

調理担当者部長 稲垣 仁美 (雲南 布勢保育所)

平成30年8月6日(月)～7日(火)に新横浜プリンスホテルの会場で開催された、食育推進研修会に参加させていただきました。全国からおよそ150名参加し、2日間の研修の中で様々な角度からの食育について学ぶことができました。

- 講義Ⅰ『改定保育所保育指針における食育の位置づけと実践』 講師：白梅学園大学教授 師岡 章 氏
- 講義Ⅱ『乳児保育における食育』 講師：白鷗大学教授 高橋 美保 氏
- 講義Ⅲ『食育の計画と自己評価 ～PDCAサイクルによる、質の高い食育実践に向けて～』 講師：上越教育大学大学院教授 野口 孝則 氏

☆野口先生の講義より…

## 食育年間計画の見直しをしてますか？



給食は活きた教材!!

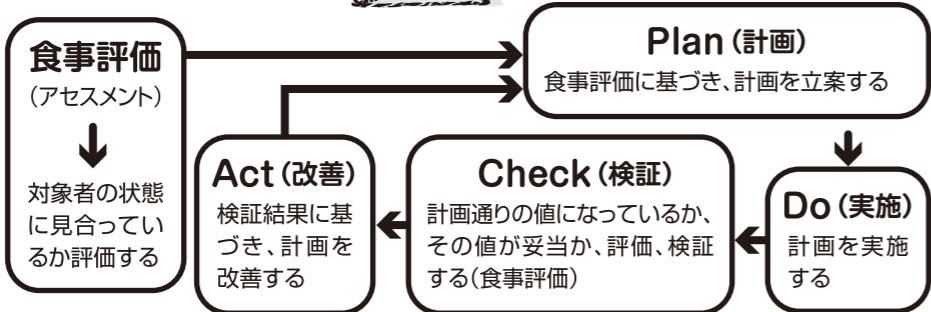
例えば給食には、大豆が姿を変えて、味噌、しょうゆ、豆腐、油揚げ…として毎日出ていることなどを話題に!

- ◆食育年間計画を計画のままで終わらせず、
  - ①計画を立て行った後、子どもたちがどう変わったか? 日々のことを記録に残す。
  - ②反省・評価する。
  - ③整理して次年度の計画に活かす。
- ◎全職員が共通理解をもって取り組む。
- ◎他園との食育年間計画と見比べて見直しをするのも良い。

- 日々、子どもたちと一緒に食事をする中で“食べ物を話題”にする。
- 保育者自身も楽しく、おいしく食べる姿を見せる。
- 保育所の食体験が、子どもを通じて、家庭に伝わっていく。

## ～「食事摂取基準」を活用した食事計画にしていますか?～

●食事摂取基準は各園(所)にてアセスメントを行い、見合った栄養を摂取することが大事です!



講義を受け、自園でも『食育年間計画』を見直す良い機会となりました。日々の給食のねらいをきちんと持ち、それを語り合える保育者になりたいと思いました。

## あおぞら保育園

# 乳児分園における離乳食の取り組みについて



以前からご要望の多かった実践発表を社会福祉法人 あおぞら福祉会 あおぞら保育園 調理主任 影山 奈美江先生よりお話をいただきました。

実践発表を自分の勉強になりました!と云われる素敵な先生!!



## 実践発表から…

離乳食の中で、7、8カ月頃は一番大切な時期です。『噛むことができない子』『口の中に詰め込んでしまっただけ飲み込んでしまう子』など様々な問題をかかえています。7、8カ月頃では細かく刻みがちですが、持って食べることを大事に考えると、刻むと指でつまんで口に入れることが難しいので、子どもの発達から考えてもできるだけ握れる野菜の切り方をします。また、前歯でかじり取るという咀嚼の大切な機能を使うということも狙っています。

食育に対する考えや意見交換を保育士、調理担当者が積極的に行い、共通意識を持つことが大切です。離乳食を進めるにあたっては、家庭での様子と合わせながら行い、調理担当者自ら保護者との関わりを持つことでいろいろな様子が詳しく分かることもあります。

7、8か月頃から1歳半にかけては、咀嚼する力を身につけたり、友だちと一緒に食べる楽しみを知るなどの食体験の大切さを学びます。



▲7、8カ月の初め頃  
おかゆ、スープ、絹ごし豆腐、キャベツ、トマト、イモ、柔らかく煮たかぼちゃの身



▲7、8カ月の終わり頃  
おかゆ、スープ、イモ類、人参、歯固め用の大根の葉っぱ

やわらかいというのが基本ですが、野菜を大きなままあげて心を心がけます。野菜を大きく切り、圧力鍋で柔らかくなるまで煮て、手に持ち握ることで、食べる意欲を育てます。



## 感想から…

- ☆分園の取り組みは細かいところまで気を配っておられ良い環境だと思った。
- ☆楽しい工夫がたくさんあり、私自身も頑張ろうと思った。
- ☆調理担当者と保育士が密になって連携をとって保育をしていくことが大事だと思った。

影山先生、本当にお忙しい中実践発表を快く受けてくださり、ありがとうございました。様々な実践を具体的に教えていただき、一人ひとりに応じた細やかな対応をされていることが心に残りました。皆様の感想も見習って頑張りたいという声が多かったです。