

# せんだん保育園 「食育」

離乳食について

## 離乳食

### 離乳食とは

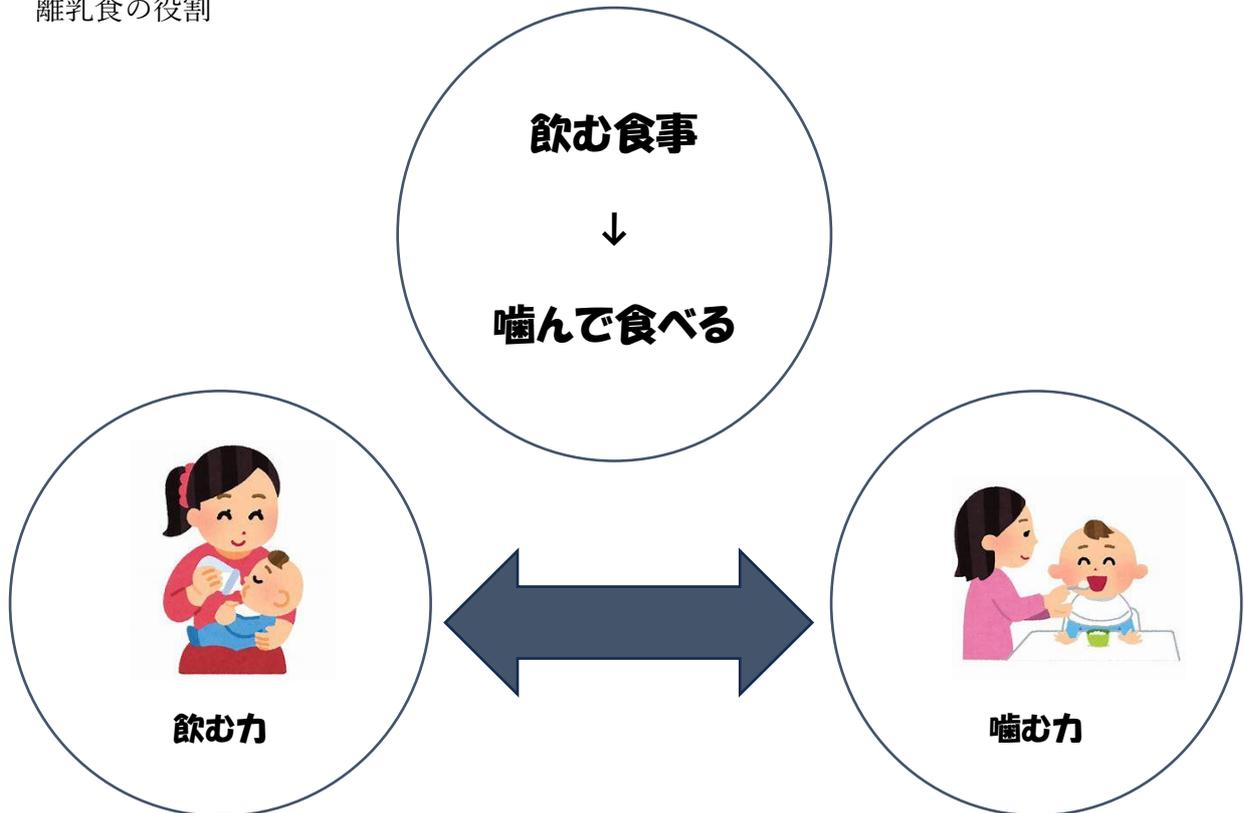
母乳やミルク以外の食品からも栄養を採り入れ、幼児食に移行する過程の食事のことを言います。  
母乳やミルクをやめることではありません。

### 離乳食を食べないとどうなるの？

- ・ 食べない赤ちゃんは顎の発達が遅れ、十分に成長せず、歯並びが悪くなる可能性が高くなる
- ・ 必要なエネルギーが摂取できないと健全な身体の発達に支障をきたすこともある

【参考文献：森永乳業 育児情報サイトはぐくみ／ムーニー公式ユニ・チャーム】

### 離乳食の役割



☆消化機能→母乳やミルクでない固形の食べ物を体験することで赤ちゃんの唾液や消化液の分泌は増え、胃や腸の消化吸収力が発達し、大人と同じものが食べられるようになるまで少しずつ成長していく

☆食べる意欲→赤ちゃんの頃から「おいしいものを食べて幸せな気持ちになる」体験をさせることも大きな役割

## 離乳期の食育のポイント

赤ちゃんが食べることを覚え、「食べる力」を養う大切な時期です。

「食べる力」は、赤ちゃんが食事の時間を心地良いと感じながら、新しい食体験を重ねていくことで育まれていくものです。大人が食卓で美味しく食べる姿と自分が舌で感じる味わいを重ねることで、「食事は楽しいもの」と認識していきます。

一つひとつの食材に慣れていくことが大切！！

口の中にいれた離乳食を口から出したり、嫌がったりと食べないことがあります。これは嫌いとは限らず、食べ慣れていない、食べにくいことも原因と考えられます。特に初めての食材に慎重な子もいます。

離乳食が進むまでは基本的な栄養は母乳やミルクから摂っていくため一つひとつの食材に少しずつ慣れていくことを大切にしましょう。

## せんだん保育園での食育（全クラス）

園で提供される給食おやつは給食さんの手作りです！子どもも職員もみんな大好きでとても美味しく自慢できる1つです！！

### なぜ手作りなのか？

- ・機械で作ったものではなく、一緒に生活している人の思いがつまっているから
- ・園の環境や季節によっても違い、園に在籍する子ども達の状態を見て給食さんと職員が意見交換しながら、やわらかさや味付けおかわりの量などを決めていくことができる
- ・卒園児には人気のレシピを配布

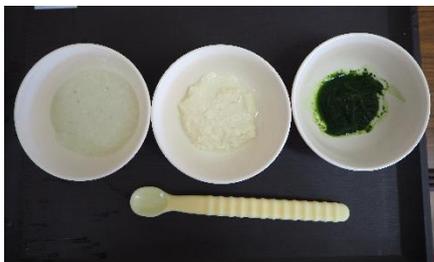
### 大切にしていることは・・・

- ・行事食（5月→かしわもち 7月→七夕給食 9月→お月見団子 11月→やきいも  
12月→クリスマス・年越しうどん 1月→正月料理・七草粥  
2月→節分 3月→ひなまつりなど）
- ・季節に合った旬の食材を取り入れた料理 ・いろいろ
- ・幼児ではおいもほりの体験 ・クッキング
- ・子ども達が楽しく食べる事ができる雰囲気
- ・食に興味をもてるようにゆったり関わり穏やかな雰囲気
- ・「おいしいね」や「もぐもぐ」「かみかみ」と言った声掛けも大切にしています。→咀嚼を大切に
- ・喉に詰まらせるようなことがないように丁寧に、一人ひとりの咀嚼や嚥下を見ながら詰め込み過ぎないよう声をかけたり、介助するときも一口量を考えて口に運ぶ。
- ・様々な食材に触れる。・完食する喜びを得る
- ・幼児は栄養ボードの活用。
- ・子どものリクエスト給食

## 離乳食の進め方

### ◇初期食（5～6ヶ月頃）ごっくん期

どろどろ状



- ・おかゆは10倍粥。
- ・食材は混ぜず、食材それぞれの味を知らせる。
- ・柔らかくなった野菜を一品ずつ取り出し、すりつぶして裏ごしをする。

#### 【point】

1日1回1さじずつ始める。

ミルクは飲みたいだけ飲んでOK。

#### ☆Point!

- ・この時期は特に初めての離乳食開始の為、食後の便の様子や肌荒れなどしていないかなど保育園と保護者が連携して行う
- ・ごっくんができているかどうか
- ・口を動かすようになってきたり、食材が増えてきたら食材チェック表を用いて、保護者と相談の上中期を検討していく

### ◇中期食（7～8ヶ月頃）もぐもぐ期

舌で潰せる硬さ



- ・おかゆは5倍粥。
- ・柔らかくなった野菜を一品ずつ取り出し、粗つぶしする。

#### 【point】

1日2回食。

食材の種類を増やしていく。

#### ☆Point!

- ・食後の便の様子や肌荒れなどしていないかなど保育園と保護者が連携して行う
- ・もぐもぐが上手になり、かみかみができてきたら後期食を検討していく

◇後期食（9～11ヶ月頃）かみかみ期

歯茎でつぶせる硬さ



- ・おかゆは3倍粥。
- ・柔らかくなった野菜を取り出し、口に入る大きさ（一口大）に切る。

【point】

1日3回食。食事のリズムを大切に。  
共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。

☆Point!

- ・食後の便の様子や肌荒れなどしていないかなど保育園と保護者が連携して行う
- ・手づかみ食べをしようとしてみたり食材が増えてきたら完了食への移行を検討していく

◇完了食（12～15ヶ月頃）ぱくぱく期

歯茎で噛める硬さ



- ・おかゆではなく普通のごはん
- ・噛み切ることを体験できる大きさに切る。
- ・調味料も使用し、素材の味だけではない。

【point】

1日3回の食事のリズムを大切にし、生活リズムを整える。  
手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やす。

☆Point!

- ・食材の数も増える為卵や乳などアレルギー反応がしやすい食材はさらに注意し、食後の便の様子や肌荒れなどしていないかなど保育園と保護者が連携して行う

## 新入園時を迎えるにあたっての留意点

### 【0才児】

最初の面談がとても重要!!(児童票を見ながら面談)

☆ミルク(飲んでいるか、飲んでいないか) (母乳・ミルク)

- 母乳継続に○をしていたら栄養面もあるためミルクも勧める
- ミルクの種類にこだわりのない人は入所までに園で用意し入所するまでに必ずミルクを試してもらう。  
R5 現在はすこやかを提供中。  
→ミルクアレルギーや保護者との相談の上ミルクを複数用意することもあり。
- 飲ませ方 例)ガーゼなど安心できる物
- 吐乳しやすいに○がある場合は、生まれつきか飲ませすぎの可能性もあり
- 何時間おきにどれくらい飲むか (4h おきに 200cc など)

☆食事(「児童票」と事前に記入してもらっている「食材チェック表」を見ながら)

献立も渡せると良い!(見本)

- 食べている形態は?(初期・中期・後期・完了、普通)

Point!

- ・例えば初期か中期かわからないときや移行してすぐのときは、形式も量も家と園では違うため低い初期から始めて園で様子を見てから中期にあげる。
- ・家で必ず献立に目を通して試していない食材は必ず試してもらう!  
食べていない食材の提供はできないため、食材チェック表を活用する

- アレルギーの有無(未検査の人が多いはずだが)

- ・アレルギー有の場合→何を食べたのか、症状は?(発疹嘔吐など)  
食べてどれぐらいでその症状がどこにでたのか細かくきく。  
何回今まであったか、加熱具合はどうだったか  
検査に行っていない場合は入所までに行ってもらいアレルギー指示書を書いてきてもらう(病院で)  
血液検査の数値も一緒に提出

※アレルギー指示書は2枚コピーして原紙は児童票、コピー(1部は給食さん、1部は看護師)

※アレルギー数値は3枚コピーして原紙は返却(保護者)、コピー(1部児童票、1部給食さん、1部看護師)

- 好き嫌い、ごはんどれぐらいかかるか、あそび食べなど
- 離乳食の場合、回食、2回食、3回食なのか、時間は?

- 1歳を目安に牛乳を園でも飲んでいくが、牛乳はどうか？ お茶は夏は麦茶 冬は番茶  
おやつ食べているか→園では、後期食からおやつを10:00と15:00に提供。

面接が終わったら

- 給食さんに食材チェック表渡す(コピー) 給食さんとの連携はとても大切!!
- 毎日の給食、食数表
- 新入園児面接後のこと→チェック表渡す。どの形態食べるか
- 新入さんが入ったとき、離乳食の移行があるとき  
何日か前にいつからこの人数になりますと、紙渡して必ず口頭で伝える。
- 離乳食の移行はもちろん保護者とのやりとりになるが、いきなり明日から給食さんに作ってください  
はよくないため、移行を考えている子がいるため何日頃から良いですか?と声を掛ける
- 給食やおやつのもので、気になることがあればその都度や給食会議のときに互いに意見を出し合う

給食さんとの連携のために

■食数表 (9:00 までに提出!!)

離乳食を作る時間は早いため欠席がわかった時点で内線か伝えに行く!

| もも組 食数表 月 日 ( ) |       |     |     |
|-----------------|-------|-----|-----|
| 初期食             | 中期食   | 後期食 | 完了食 |
|                 |       |     |     |
| 普通食             | アレルギー | 合計  | 先生  |
|                 |       |     |     |

■食数に変更がある場合に事前に渡す (給食室で保管)

|                     |
|---------------------|
| ○月○日～ もも組           |
| 初期食 人               |
| 中期食 人               |
| 後期食 人               |
| 完了食 人               |
| 普通食 人               |
| アレルギー卵○○くん<br>乳○○くん |

【クラスで共有すること】

0歳児は、食べる形態も牛乳を飲む人数も他のクラスとは違うため、誤食、誤飲を無くすために特に重要！！

■面接時の内容を細かなところまで共有する。

■離乳食、完了食、普通食、アレルギー食など。

配膳もややこしいので、配膳場所も分けている。

<離乳食進捗状況>



誰が今、どの形態を食べているのか

今日、何人食べるのか

配膳する人が一目みてわかる

牛乳も何人飲んで、飲めないのかがわかる。

<配膳クリップ>



間違えないように離乳食にはクリップを配るごはんのお盆につけて配膳する。

初期・・・黄色

中期・・・むらさき

後期・・・水色

給食のアレルギー分は各一人ずつおぼんにのって運ばれてくる。

離乳食は部屋でおぼんにのせる。完了・普通はおつゆのみクラスで配膳。

① 配膳する職員は献立を確認した上で給食室のボードと給食さんともアレルギーの確認をする。

(間違わないように)

② 離乳食ボードやクリップ、数も数えて配膳。

② クラスの他の職員にわかるように

配るときには、アレルギー食を一番に配膳

何のメニューが違うのか必ず伝え、「〇〇くん渡します」と声掛けをする

■食するときの環境も大切

アレルギーは少し離れてアレルギー食に触れないようにする。一緒に食べる楽しさや嬉しさは感じられるように配慮する。

■給食後の掃除

台ふきん・いす・シートはアレルギー児と離乳食は別の雑巾を用意し分けている。これも次の日以降の安全を考えてのこと。

離乳食は、初期・中期・後期  
わかるように  
「中」など書いてラップ

#### ■ミルクについて

- ・作るときはビニールテープが貼ってあるミルク用スプーンを使用する
- ・新しくミルク缶を開封するときは  
保育日誌の下の枠に LOT 番号 ミルク名 開封日→開けた人が記入  
ミルク缶にも開けた日付を記入

#### ■ミルクポットとスポンジ

- ・ミルクポットに水を補充するときは計量カップを使用する
- ・ミルクを作る際にミルクが跳ね上がり飛び散る事もあるため、汚れていたら洗剤で洗う
- ・最後のミルク後ミルクポットの残り湯は哺乳瓶用のスポンジにかけて煮沸
- ・ミルクポットは殺菌庫に入れる

#### ■殺菌庫

- ・哺乳瓶→10分80℃      ミルクポット・スプーン→50℃  
(傷まないために温度設定を変える)
- ・洗って殺菌庫にいれた後、殺菌できたら棚や透明ケースに片付ける

#### ■おやつについて

- ・おやつは基本後期食から提供（中期の子も様子を見てあげても良い）
- ・おやつは完了食などと同じで給食室からの提供（土曜保育も同じ）



## BLWを知って調べてみました！

イギリスの助産師であり保健師でもあるジル・ラプレイ（Gill Rapley）さんによって提唱されました。赤ちゃんが離乳食に離乳食をスプーンで与える方法と赤ちゃんが自分で手づかみ食べをする方法を比較研究し、2008年に「Baby-Led Weaning」の初版を出版しました。現在20ヶ国以上で翻訳され、世界中の多くのお母さんたちが実践しています。

Baby 赤ちゃん  
Led 導く・主導  
Weaning 離乳

} 赤ちゃん主導の離乳

BLWはあくまで赤ちゃんが主導となってすすめていく離乳食の方法であり、手づかみや固形食にこだわる必要はない

### 従来法との大きな違い

|      | 従来法          | BLW            |
|------|--------------|----------------|
| 主導権  | 保護者が主導       | 赤ちゃんが主導        |
| 視線   | 保護者に向けられている  | 食べ物に向けられている    |
| 親の役割 | 離乳食の準備/食べさせる | 食事の提供/食べる姿を見せる |

- ・ 主導権→どのようにどのくらい時間をかけて、どんなふう食べるか食べる量もすべて赤ちゃんが決める
- ・ 視線→スプーンで自動的に与えられるものではなく、自分で口に運ぶものだとして認識している
- ・ 親の役割→赤ちゃんの離乳食を用意し一緒に食べる

### BLWってどんなことをするの？

- ・ 家族で食卓を囲みましょう
- ・ 赤ちゃんが興味を示したら遊ばせてあげましょう
- ・ 食べ物を赤ちゃんが楽につかめる大きさと形にしてあげましょう
- ・ 赤ちゃんが欲しがるときは授乳を続けましょう
- ・ 食べる速さや量、ペースは赤ちゃんに任せましょう

## メリット

- ・赤ちゃんも家族も楽しい

自分で食べるものを見て、選んで、さわって、これはなんだろうと探求しながら食べる。そうすることで、赤ちゃんは食事に楽しさを見出すことができ、「食べる」ことに積極的になります。

- ・家族と一緒に食卓を囲める

家族が食事している姿を見る経験を重ねることで、目の前食事をどのように扱えばいいのか、食事を分け合う楽しさなどを自然と理解するようになります。また家族で赤ちゃんの成長を感じられます。

- ・本物の食べ物とはなにかを学べる

ペースト状になっていない食べ物を自分で食べることを許された赤ちゃんは、見た目、におい、味、食感をすべて感じるすることができます。

- ・安全に食べることを学べる

食べ物を口に入れる前にじっくりと見て、さわって、探求することができます。口に入れた食べ物をかんだり、口の中で移動させたりして、食べ物を口の中でどのように扱うかをまずは学びます。

BLW で育った赤ちゃんが、従来の方法で育った赤ちゃんよりもある一定の月齢を迎えた時に窒息のリスクが低くなるというのも、この経験があるからと言えるでしょう。

- ・より多くの食べ物と出会う

従来の方法では離乳食を進めるにあたりステップがありますが、BLW では赤ちゃんの食事に決まった順番はありません（もちろん蜂蜜や、よく火の通っていない魚、肉類など避ける食品はあります）。この時期に様々な味を体験することは、味覚の発達につながります。

- ・手と目の協調運動と指先の器用さを向上させる

見て、さわって、口に運ぶ動きを繰り返し体験します。この経験が、赤ちゃんの手と目の協調性と指先の器用さ（巧緻性）をやしなっていくことができます。

- ・自信がつき、自尊心が生まれる

これはどんな味がするのだろうか？どんな食感だろう？赤ちゃんはそんな予測をしながら実際に口に入れ、その結果を得ます。これを繰り返すことで、自分の能力と判断に自信をつけていくことができます。それは赤ちゃんの自尊心を育てることにつながります。

- ・離乳食を作る時間を短縮できる

大人と同じ材料を使い、味付けをする前に取り出して提供する。赤ちゃんと関わる時間を増やすことができる。

- ・赤ちゃんとの食事の奮闘が減る

どのくらい、どんな風に食べるかは赤ちゃんが決めるため、赤ちゃんはリラックスした状態で食事に向き合うことができます。

## デメリット

- ・散らかってしまう
- ・食材がもったいないとすることがある
- ・まわりの理解を得にくいことがある

## BLW を開始する目安

体の発達から見た開始時期の重要なポイントは、まっすぐにすわれることです。月齢でいうとだいたい6か月頃からです。6か月頃の赤ちゃんは好奇心旺盛で、なんでも真似したい探求家です。

## 何を提供したらよいか

- ・最初は落とすことも多いので少し多めに準備をしましょう
- ・3～5品を目安に提供しましょう
- ・完食を求める必要はありません

## 避けるべき食品

- ・塩分を多く含むもの
- ・砂糖を多く含むもの
- ・食品添加物を含むもの
- ・よく火を通していない肉魚
- ・繊維の多いもの
- ・ハチミツ→ボツリヌス菌を含んでいる可能性がありボツリヌス症という重い感染症を発症する可能性があります。1歳未満の赤ちゃんには提供しないようにしましょう。

## アレルギーの発症率に違いはある

固形食であるからこそ、アレルゲンとなるものを一気に大量に摂取することにはつながりにくい、だからアレルギーを引き起こす可能性は少ないと言えます。BLW だからアレルギーが出やすい、ということにはなりません。もちろん、アレルギーを引き起こしやすい食材に対しては十分に配慮し、初めての食材を与えるときには少しずつはじめるなど、注意しながら進めることは大切です。

## アレルギーを予防するための3つの工夫

- ・お口周りや肌の保湿
- ・アレルギーを起こしやすい食材は少量ずつからスタートする
- ・食材を試す時期を遅らせても意味はない

## のどにはつまらないのか？

従来法とBLWでの窒息のリスクの違いについては海外で研究されており、その結果によると、「従来法でもBLWでも窒息のリスクは変わらない」「BLWだから窒息のリスクは従来法より高いとは言えない」とされています。

## いきなり固形で負担はかからないのか？

生後5カ月になる頃には、赤ちゃんの消化機能や腎臓の機能は食事を受け入れられるまでに成熟すると言われています。固形食を提供しますが、消化器自体は成熟しているので、どちらの方法にしても胃や腸に負担はかかりません。

## 何回食から始める？

従来法では1回食から始めるのが基本ですが、BLWでは「家族の食卓に赤ちゃんを迎え入れる」ことが基本ですから、初めから1日3回になることもあるでしょう。「食べるか食べないかは赤ちゃん自身が決める」ことを忘れてはいけません。

3回食卓に参加させて食事を提供したとして、赤ちゃんは3回とも食べるかもしれませんが、1回しか食べないかもしれません。

## 途中からBLWに切り替えることはできるのか？

スプーン食べからいきなりすべてを固形食に変えるのではなく、手づかみできるものと、ペースト状のものをまずは両方用意して、スプーンや野菜のステックにのせてあげる方法もあります。

BLWの本質は「固形食を手づかみで食べること」ではなく「赤ちゃんの意思を尊重して、赤ちゃん主導で食べること」です。途中からBLWに切り替えるときも考え方は同じなので、「赤ちゃん主導で食事を進めること」を大切にすることで、自然とBLWに切り替わっていきます。

【参考文献：BLW（赤ちゃん主導の離乳）をはじめよう/一般社団法人日本BLW協会著/原書房/2020年】

最後に・・・

乳児クラスをもつことが多い私にとって特に乳児期の食についてもっと深く知りたいと思い食育を学んだ。食育インストラクターは離乳期だけでなく全体を学ぶことができ、赤ちゃんから一生続く大切な食の基本的なことを多く知ることができた。

食べ物や食に関する知識を学び、食への興味や関心を育み、健康的な食生活を送れるようにすることが食育の大切な部分なので私たちも園で給食さんや保育士、また保護者の方と連携を取りながら楽しく食育をしていきたい。

また今年度「BLW」を入所前からされている家庭があり、そのときに初めて「BLW」という言葉を知ったため気になり調べた。保護者の方の世代や社会の変わりゆく変化によって保育も変わっていくため、新しい知識もたくさん取り入れながらこれからの食育に役立てていきたいと思う。