【 食べる ５ 】食にまつわるさまざま

★『21世紀の証拠に基づく「子ども育て」の本』pp.40～46

食事は「おいしく、楽しく」食べるもの。機能練習は日常の活動で

ある目的に向けて体を適切に動かすためには、その動きの基礎となる筋肉や機能が十分に必要である。たとえば、イスにまっすぐ座り続けるためには、胴体（体幹）の筋肉が十分に育っていなければならない。

未就学児施設の「食」は、全身、腕や手指、口腔などの機能が統合されていく様子が、個人差も含め、見える場であると同時に、おとなの介助も必要な場である。そのため、保育者は「〇〇ちゃんは～ができない／遅い」「早く～をできるように／食べられるように」と思いがちだが、食事の場を練習の場にすると、子どもは食事を「つらいもの」「イヤなもの」と感じてしまう。保育者に対する信頼感も傷つけてしまう。将来の食行動に影響を及ぼすリスクすらある。　★『子ども育ての本』p.40～

食事はあくまでも「おいしく、楽しく」と位置づけ、必要な機能の練習は日常の活動に取り入れることが重要である。

たとえば、「**あっぷっぷ**」で、おとなの表情を模倣しようとすることが、唇を閉じる練習にもなる。

「**すくう**」**動き**は、日々の活動の中にたくさんある。砂場で砂をすくう、ボウルの中に入っているものをレンゲですくうなど（活動用のレンゲやスプーンは、おとな一人用の小さいものではなく、大きく、握りやすいものを用意する）。

スプーンで食べ始める時期は、肩から腕、手首を使って**絵をぐるぐる描く**時期でもある。紙を押さえて描くなど、両手が別々の動きをし始める。

★『子ども育ての本』p.62

問：離乳食を吐き出してしまう

ミルクを飲むための舌の反射は消えている？ 口を閉じられる？（哺乳のため、乳児は口が開いた状態）　「〇歳〇か月だから離乳食開始」ではない。

問：噛まずに飲み込む

奥歯は生えている？

ゆっくり噛んで、味わって食べる様子を（保護者が）見せる。

★『子ども育ての本』p.42

離乳食期の「大きな口で、あ～ん」がただ飲み込む習慣づけに。★【食べる2】

問：まっすぐ座れない

足の裏は、床にしっかりついている？ついていないと姿勢は安定せず、飲み込みにくい。ジョイントマットなどを切ったもので足元の高さ調整を。

姿勢の保持に必要な全身の筋肉を育てるため、０～１歳の時の体の動きを活動の中に取り入れる。★【タミータイム】

問：水物を飲ませると、食事量が減る

誤嚥窒息を防ぐため、まず、お茶か水を飲んでから、離乳食、食事を始めることが大切。

問：好き嫌いが多い

「好き嫌い」ではない。子どもは毒や腐敗を理解できないので、慣れたものだけを食べることで身を守る。味覚、口内の感触もおとなよりずっと敏感。新しいものを食べたがらないのが普通。

ビュッフェ形式などの、「自分で選んで、食べられる量をとる」「友だちが食べようとしている」が、新しい食べ物を試すうえで効果的な場合も。

禁忌は、デザートなどを報酬や罰として使うこと。

★『子ども育ての本』p.40～

「箸は家庭で進める」が基本

箸は最初から正しい持ち方、安全な使い方を身につけることが重要なので、保護者には、「鉛筆持ちをできるようになり、家でおとなが使っているのを見て興味を持ったら、保護者が１対１で教えてください」と伝える。

トレーニング用の箸は、指先の力で持つことにつながらないので、無用。

園では、クレヨンやマーカーを３本の指で握って描く、トングで「はさむ」など、１本の道具を使う活動を。

園で「使いたい！」「練習したい！」と言う子どもには、**「約束を必ず守るなら」という条件で。**ただし、「箸を使えるから、いつも箸で食べる」ではなく、その時に使いたい食具で食べる。

箸を使う子どもとの約束：友だちに向けない、振り回さない、投げない、遊ばない。約束を破るなら使わせない。

製作：小倉北ふれあい保育所、掛札逸美。イラストはGeminiによる。未就学児施設の職員が保育と保護者支援に用いる以外の利用は一切お断りします。このシートをコピーする時は、必ずこの文言もコピーしてください。