

発育・発達に沿った食育【離乳食関わり表】

		食育目標	発達			関わり方
			歯	手指	その他	
哺乳期	0～4ヶ月	十分な哺乳 自律哺乳 液体を飲む	0 本	・指しゃぶり ・自分の手をじっと見る ・両手を絡みあわす ・少しの間ガラガラを持つ	・哺乳反射 ・舌の前後運動 ・舌の突出	哺乳 ・安定した抱き方で視線を合わせ、言葉をかけながら哺乳をする ・哺乳期は赤ちゃんの人間関係の基礎となるので、ゆったり付き合しましょう ・個々に適した乳首を選ぶ ・無理強いせず自律哺乳を心がける
	5・6ヶ月	嚥下機能の獲得 口唇を閉じてドロドロの物が飲み込める	0 2	・手全体で包む ・見たものをつかむ	・唇を閉じて飲み込む ・舌の前後運動 ・顎の連動運動	離乳食を始める(1回～2回食) ・スプーンの感触や、ミルク以外の味に慣れさせる ・安定した抱き方で言葉をかけながらゆったりと食べさせるように心がける ・顔面に対しスプーンを直角に入れるようにする ・下唇をスプーンで刺激し出てきた舌先に乗せる ・スプーンを口の奥に入れたり上顎にこすりつけないようにする
		捕食の獲得 スプーンから食物をすり取る				
離乳食期	7・8ヶ月	捕食機能の獲得 食べ物を一口ではさみとる	2 2	・持ちかえる ・親指と残りの指で包む	・顎の上下運動 ・舌の上下運動 ・口角が左右に伸縮	垂直座位を基本 ・しっかり座れるようになってから食卓椅子に座らせ言葉をかけながらゆったりと食べさせる ・下唇を刺激し、こどもが自分で口を持つてくるのを待つ ・口を閉じて嚥下していることを確認する ・水分は上唇が触る動きを待ってスプーンを傾けながら少しずつ与える ・コップのみの練習をさせる
		押しつぶし機能獲得 舌と上顎で食物をつぶして食べる				
	9～11ヶ月	咀嚼機能の獲得 奥の歯茎ですりつぶして食べる	2 2 4	・両手のものを打ち合わす ・手で持って食べる	・咀嚼運動 ・舌の左右運動 ・顎の左右運動	3回食を始める。 ・座位姿勢 ・食物を噛んでつぶして飲み込むことを体得させる ・「カミカミ、ゴックン」と口の動きを真似してみせる ・手に持たせ、自分でかじりとる練習をさせる。またいろいろな食べ物の味や感触を体験させる ・コップ飲みの練習 ・両手を添えてコップから水分を飲む練習をさせる ・3回食を定着させ生活リズムを整える
	前歯でかじりとる					
	コップで飲む 一口量を口に貯める					

離乳食期	12～18ヶ月	<b>歯食べ機能の獲得</b> <b>自食開始</b> 手づかみ食べを十分させる <b>水分の連続飲み食具を使う</b>	6 8 6 8	・親指と人差し指でつまむ ・小さいものがつまめる	・咀嚼運動の完成 ・ムラ食い ・自分で食べたがる	体格に合った食卓イスとテーブル ・自分で食べようとする気持ちを尊重し手づかみ食べを十分させる ・食具はまだ十分には使えないが、子供の発達に添った使い方を ・食べ物の好き嫌いが出る時期なので、ゆったりと介助を心がける ・食事の始まりと終わりに、一緒に挨拶をする ・持ちやすいコップで水分が連続して飲めるようにしていく
幼児食期	1.5～2才	生活リズムを確立し食事をきちんととる  自我の芽生えを大切に食べる		・手づかみ ・スプーン、フォークを持つ	・じっとしていない ・模倣 ・所有欲が出る	・落ちついた雰囲気など食環境を整える ・挨拶ををくりかえし教える ・自分で食べようとする気持ちを大切に、機会あるごとに「ほめる」「認める」などで意欲を育てる ・食具(スプーンやフォーク)で食べられるよう声をかけていく ・歯磨きの習慣づけ
	2～3才	食事のマナーを教える  皆と一緒に楽しく食事をする  いろいろな食品や調理形態に慣れ、何でも食べられるようにする	1 0 1 0	・スプーン ・フォークが上手に使える	・食べることがうまくなる ・食に集中しなくなる	社会性やマナーを教える ・「いただきます」「ごちそうさま」などの挨拶がきちんとと言えるようにする ・遊び食べなどが出てくるので食事時間は30分以内におさめるようにする ・家族や仲間と集って楽しく食べる ・食品の種類、食材の変化、味の種類など五感にはたらきかけながら関心を持たせていく ・大人のマナーが子供のマナー ・買い物やクッキングの体験をする
	3才以上	食に関心を持ち適切な食行動ができる  食事のマナー食べる技術力を身につける  食を通して感動を体験する		・スプーン・フォーク・箸が選んで使える	・手洗い、うがい、歯磨きが習慣化する ・手伝いができる	・「ほめる」「認める」「はげます」などを繰り返すことによって、自信を持たせ、偏食等が少なくなり、いろいろなものが食べられるようにつなげていく ・食具の正しい持ち方、使い方、挨拶、共に食べていくマナー、手洗い、歯磨き等繰り返し教え、定着習慣化させていく ・食事の手伝いをさせる ・子どもの能力に合ったお手伝いを通して、認められる喜びを感じさせる ・食べ物大切さを教えていく