

講演「子どもの食べる意欲につなげる食育～児童福祉施設等における食事の提供ガイドを活用して～」

講師 帝塚山大学 現代生活科学部食物栄養学科
教授 岩橋 明子先生



現行の児童福祉施設における食事の提供ガイド（2010年）及び保育所における食事の提供ガイドライン（2012年）が統合され、「児童福祉施設における食事の提供ガイド」となっ

ており改訂される見込みである。今後は「児童福祉施設等における食事の提供に関するガイドライン」を活用し、乳幼児の成長発達の過程に応じた食事の提供や食育の推進が求められる。児童福祉施設等における食事の提供ガイドの特徴とそのポイント

- ・ 食事提供のPDCAサイクルが重要であることが強調されている。ひとり一人の子どものアセスメントを実施しその結果を踏まえて子どもの育ちの何を尊重したいかを優先して対応方策を検討する。そして施設の食に関わる目標を設定し食事の提供を含めた食育の計画を立てる。この時点でいつどのような指標でどう評価するのかを決めておく。食育の評価は、計画に基づく実践過程を全職員の協力連携のもと振り返り、その計画と実践を改善するために行う。子どもの育ちについての評価だけでなく、設定した時間やスタッフの人数、使用した媒体が適切だったかなど、指導や援助のあり方や設定した活動の妥当性も評価し記録する。
- ・ 研究に基づき給与栄養目標量の暫定値が定められている。暫定値はそのまま使うのではなく、アセスメントした上で各施設の子どもの発育や栄養状態の状況等に応じて数値を設定することが望ましい。
- ・ 名称は「児童福祉施設等における食事の提供ガイド」とされ、「等」には子どもの食べ

る場として家庭も含まれている。

- ・ 「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」及び「教育・保育施設等における事故防止及び事故発生のためのガイドライン」に応じた内容が記載されている。

食べる意欲につなげる食育

- ① 身体を育てる：食事の前にお腹がすく生活リズムになっているか。
外遊びなどで体をしっかり動かす遊びによって空腹につながる。飲むことで血糖値が上がり空腹を感じなくなるような水分補給の内容も考慮する。
- ② 口腔機能を育てる：よく噛んで食べる機能が育つ環境になっているか。
食事中に水分を飲むことで噛む回数が減少し唾液の量が減るため注意が必要。食べるときの姿勢は足が地面につき腰を安定させることによって反作用の力が働き、噛む力や回数に良い影響がある。食品の切り方や大きさ・調理形態の工夫で食べやすくなり噛むことを促し、苦手なものに挑戦する意欲にもつながる。
- ③ 食事をつくる力を育てる：関心や知識を高めるための食育が行われているか。
野菜の栽培や収穫体験、料理をすることで多様な食材に挑戦する機会につながる。買い物で商品を選ぶことが食べ物の名前や種類を覚え、見たり触れたりすることで親しみを持つ。楽しく食卓を囲みながら食べ物や健康に関する話題をもつことで関心が高まる。食べ物の効能を伝え「これを食べることは大事」と子どもたちが深く納得することが大切である。栄養士や病院の先生などいつもと違う人から話を聞くことも効果がある。

- ④ 食事を食べる力を育てる：子どもの「おいしい」につなげられているか。

美味しく感じる要素について、味や見た目、歯ごたえや香りなど多様にあるが、食わず嫌いもある。家族や友達など信頼できる人が「おいしい」と食べ物に向き合うことで、初めて食べる物への恐怖心が薄らぎ、安心できる。苦手な物を食べられた達成感は、褒められることでさらに強められ、自信が生まれ、物事に前向きに取り組めるようになる。食事は健康だけでなく人格形成にも影響を与えることを心にとめて子どもと向き合う姿勢

が、保護者をはじめ子どもの周りにいる大人に求められる。

- ⑤ 保護者の「子どもの食事」への関心・理解：食を通した保護者への支援が行われているか。

施設での子どもの食事の様子や食育に関する取組とその意味などを保護者に伝えることは家庭での食育の関心を高めることにつながる。家庭からの相談に対応できる体制を整え、助言や支援を行うことが重要である。

(文責 福祉 生川純子)