

調理実習「スキムミルクへの理解を深める」 ～スキムミルクを素材とした料理～

日 時 平成28年10月30日（日）
場 所 クレオ大阪中央



1. 調理実習

◎実習献立

- ・じゃがいもかつおのごはん
- ・千切大根と厚揚げのハンバーグ
- ・野菜のコーンクリームあえ
- ・さつまいもとゴボウのポタージュ
- ・ぷるぷるきなこミルク

2. 講演1「乳幼児期における咀嚼の重要性

－食べ方の発達と支援方法－

聖母女学院短期大学 生活科学科
講師 上田 由香理先生

乳幼児期の食べ方の支援として6つの段階に分け、解説された。

①経口摂取準備期（0～4か月）

発達の特徴的な動きとして、哺乳反射、指しゃぶり、おもちゃ舐め、舌突出がある。この時期の訓練対応は脱感作などが挙げられる。

②嚥下機能獲得期～補食機能獲得期

（5、6か月）

口に入った食べ物を、舌の前後運動で嚥下反射ができる位置まで送ることを覚える。時期に適した食形態のものを提供し、嚥下促進することが大切である。

次第に一口量のコントロールができるようになる。この時期は、顎・口唇の訓練を行う。

③押しつぶし機能獲得期（7、8か月）

口の前の方を使って食べ物を取り込み、舌と口蓋でつぶしていく動きを覚える。この時期は舌と口蓋の訓練を行う。

④咀嚼(すりつぶし)獲得期（9～11か月）

舌と口蓋でつぶせないものを歯茎の上でつぶすことを覚える。水分の連続飲みができるようになる。この時期は咀嚼訓練を行い、支援する。

⑤自食準備期・手づかみ食べ機能獲得期

（12～18か月）

口へ詰め込みすぎたり、食べこぼしたりしながら、自身の一口量を覚える。手づかみをして、自ら食べる準備をする（手口協調訓練）。

⑥食具（食器）食べ機能獲得期

自分で道具を使い、上下口唇で食べ物を取り込む。自食準備期と同様に手口協調訓練を行う。

離乳期に必要な食事の支援として、子どもの発達に合わせて離乳の開始から完了まで調理形態を変化させること、食べる楽しさを味わえる環境を整えること、子どもの食べる意欲を育てる工夫が挙げられていた。

3. 実践事例報告「咀嚼力をつける取り組み

～稲荷保育園の実践～

稲荷保育園 栄養士 梶田 裕氏

稲荷保育園では各クラスに担当の栄養士がおり、食事時間は栄養士が食事の様子を見に行きその際、口腔機能や咀嚼機能をみて、提供している食形態が適しているか評価している。

「噛めない、噛まない、丸呑み」は、口腔機能や咀嚼機能の発達をみて、食形態が児の発達に合った形状になっているか評価する。「吸い食べ」は舌が咀嚼できる様な動きになっているか、舌先で食べているかどうか児の食事の様子をみて、舌の奥に食べ物を置くようにするなど介助を工夫する。「飲み込まない、口にためる、詰め込みすぎる」は、食事への集中力、一口量のコントロール、嚥下スピードなどをみて、食形態が児の口腔機能の発達に合っているか評価し月齢ではなく、発達に応じた進め方を意識する。

咀嚼を促す工夫として①繊維質の多いものを使う②なるべく薄味に仕上げる③水分を減らす④素材を組み合わせる⑤間食の内容を見直す事が挙げられており、保育の中ではわらべうたなどを取り入れ、口腔機能の発達も支援されていた。

また家庭との連携もしっかりとられており、離乳食を一貫して進められるように家庭での様子を聞き、保育所でも対応を図っておられた。

（文責 福祉 辻本若菜）