

特  
集

## 第6回食育コンテスト いただきます！ ごちそうさま！

### 入賞活動 紹介

NPO法人キッズエクスプレス主催

優 秀 賞

## 0歳からの食育

社会福祉法人久良岐母子福祉会 くらき永田保育園（横浜市）

〈優秀賞を受賞して〉——園長 鈴木 八 朗

くらき永田保育園では、0歳児であっても「食べさせてあげる」ではなく、主体的に「自分で食べる」という食事を大切にしています。そのために、子どもの発達に合わせ個別に「食事の時間」「食事の形態」「食器やスプーン」を最適なものに調整し「集団の中での個別化」を図っています。

また、子どもが戸惑うことのないように、「ケアワークのマニュアル」を整理したり、「食べる技術などが身につくための玩具製作」や「子どもの発達のサインの見方を統一」するといった地道な実践のレポートを評価してもらえたことを大変喜んでいきます。今回の受賞を励みにひとりひとりの発達の順序性に沿った育ちを保障する仕組みをさらに高め、今後は、保育園の技術を子育て世代の方々に発信していきたいと考えています。

### 1 一人ひとりのリズムを大切に

当たり前のことですが、子ども一人ひとり生活リズムは違います。登園する時間が違えば、お腹の空く時間、排泄の時間、眠くなる時間や睡眠時間も違います。ですから「オムツは1時間ごとに交換しています」とか「食事の時間は11時からです」といった一斉型のデイリープログラムに疑問を持つことから、保育の改善を行いました。

くらき永田保育園では、子どもの家庭での食事時間や睡眠を把握し、お腹が空いた時間にご飯が食べられ、食後は睡眠をとれるように一人ひとりの生活の様子やリズムを保障しています。さらに、排泄時間や排泄間隔も子どもに合わせて個別な対応することが「0歳児からの食育」の基本と考えています。

### 2 「食べさせてあげる」から「自分で食べる」

乳児クラスでの食事は、大人の介助が占める場面も多いと思いますが、私達は、「その子の出来ることは奪わない」「その子が出来ることを増やしていく」をモットーに保育を行っています。

どんなに小さな子でも、自分で食べようとする力があります。子ども達の発達に合わせ



て必要な援助を行なうことで、「自分で食べる」力を引き出し、“食”への喜びを感じられるように取り組んでいます。このように乳児期でも介助をしてもらいながらも「自分で食べる」という理念を大切にしています。

### 3 子どもが戸惑わないように…

くらき永田保育園では、「食事」「着脱」「排泄」は、担当職員が支援を行い、そして、「遊び」は担当に関わらず皆で行えるように「ケアワーク担当制」という方法で保育にあっています。ケアワークの中心でもある食事では、日々担当職員が介助を行い、決まった場所を用意する事で、子どもが戸惑う事無く、安心して食事に向かえるようにしています。担当職員がしっかりと子どもの発達を受け止め、発達においてどの段階にいるのかを把握します。それにより、次の段階へと進む見極めやそのタイミングが分かり、適切な援助を適時に行う事が出来ます。

また、担当職員以外が援助を行う際、どの職員も同じ援助を行えるようケアワークのマニュアルを用いて援助の仕方の統一を行っています。

「いただきます」と食べ始めるまでに、子どもはエプロンをして手や口をタオルで拭いて清潔にします。例えば0歳児クラスにおいてもその行為を全て保育士が行ってしまうのではなく、エプロンのゴムの部分を取りやすいようにあらかじめセットし、ゴムを広げて子どもと一緒に持ってエプロンを付けます。どの職員でも同じ援助をし、その行為を日々繰り返す事で、徐々に子どもがゴム部分を探して自分で付けられるようになっていきます。

食事の最後には、お茶を飲んで口内中和をし、手・口を拭きエプロンを同じようにたたむ事を繰り返すと、手や口を清潔にする習慣が身についてきます。そして、ベタベタしている状態が気持ち悪いという事が感覚で分かるようになり、自分で「きれいに清潔に食べる」ことも身に付いてきます。



また、マニュアルには「介助の仕方」、「介助にあたり気を付けなければならない行為」、「スプーンの持ち方」なども示してあり、それらは全て子どもの気持ちに沿った援助をする為に必要なものです。職員がマニュアルの介助行為を徹底する事が子どもの心の安定に繋がり、戸惑う事なく落ち着いて食事が出来ます。また、これらの行為には一つひとつ意図があり、援助が意図に合っているのか？と疑問に感じた時にはこまめに見直し、職員間で確認をするようにしています。

このように0歳児クラスから発達に応じた援助を行い、発達の見通しを立てる事で出来る事を増やしていき、食事の面だけでなく「食事」「着脱」「排泄」においても、保育士は子どもの出来る事を奪わないという事が「0歳児からの食育」だと思ふのです。

### 4 遊びを通して育てる“食”

くらき永田保育園を語る時に必ず登場する言葉は「遊びで育てる」です。スプーンの持ち方は、食事を摂ることに直結する子どもからの大事な発達のサインととらえています。子どもの発達を保護者に伝えたり、保育士間で情報交換する時には、子どもの行為に



名前が付いていないと話が通じません。くらき永田保育園ではスプーンの持ち方について発達を追って見られるように園独自の名称で呼んでいます。

スプーンの持ち方		
<p>パームグリップ</p>  <p>手のひら全体でスプーンを握る持ち方</p>	<p>サムグリップ</p>  <p>親指でスプーンの柄を支えて握る持ち方</p>	<p>ペングリップ</p>  <p>鉛筆を持つように親指、人差し指、中指の三点で支える持ち方</p>

パームグリップ・サムグリップの段階で握りが安定しない子にはハンマー玩具など、握る玩具を提供し、ペングリップでは指先が分化し親指・人差し指・中指の3点で支える持ち方となるため、指先に力が入るような玩具を提供しています。



ネジの木



ハンマー玩具



ネジ回し

おままごとでスプーンを持つ際にも正しい持ち方で持てるよう持ち方を保育士が見せたり声掛けをして促す事で子どもたちも持ち方に興味を持っています。

なかなか指の分化が確立せず、食具の扱いがうまくいかない子はそれによって食事に集中しにくいという子どもに対しても、遊びの中でそれらを育てていけたらと考えました。

遊びの中で握る、つまむ、手首を返す、肘を上げるなどの動作を引き出す遊びをたくさん取り入れると、少しずつですが、食事の中でスプーンの扱い方にも慣れてきます。「食事の技術は遊びで育てていく」ことを合言葉にし、これからも続けていきたいです。

乳児期には、子どものリズムに合わせ、保育士とのゆったりとした時間の中で当たり前のことを当たり前のように繰り返していくことが大切だと感じています。そして、2歳児クラスが終了するまでに「食事・着脱・排泄」が確立すれば、幼児になってからの食育活動は、子どもにとって楽しいものばかりとなります。

幼児期の保育園生活が豊かで、楽しいものになるためにも「0歳児からの食育」が大切であると、改めて感じました。