

指導用
スライド教材
V

「乳幼児期を大切に～心と体の基礎を育てるとき～」

乳幼児期からの「食」を育む

～食文化と、体の中の食べ物の通り道～

[スライド教材 CD と指導の手引]



東京都教育委員会

乳幼児期からの
子供の教育支援プロジェクト

はじめに

人は、食べることで、体の発育に必要な栄養と、活動するために必要なエネルギー源を摂取します。また、食欲を満たすことは精神的な満足にもつながります。食は人のあらゆる活動の源であり、心も体も健康に生きていくために欠かせません。食べることは、生涯にわたって人にとつての基本であると言えます。

近年の我が国の食をめぐっては、食糧は増え、栄養状態は改善され、飽食の時代とさえ言われています。産業技術の進歩や国際化の進展、少子化・核家族化等により、食生活は変化し、加工食品の増加や、食のリズムの乱れ、外食志向の高まり等、食の質が問われています。

このことは、成長・発達の著しい子供の食生活にも問題を生じさせています。朝食の欠食、栄養摂取の偏り、小児期の肥満の増加、思春期の瘦身願望、食事を通した家族のコミュニケーションの減少等、問題は多様であり、生涯にわたる健康への影響が心配されます。

一方で、メディア上では食に関する情報が溢れており、健康意識や食の安全に関する意識の高まりも見られます。

現在の乳幼児の保護者は、このような環境の中で育ってきた世代が多いと考えられ、子供にとって適切な食に関する知識や技術の不足が懸念されています（※）。

我が国では、人の一生に深く関わる食の大切さが改めて見直され、平成17年に食育基本法が施行、翌18年には食育推進基本計画が制定されました。そこでは、特に人間性が育まれ、身体が成長する子供にとっての食の大切さが明記されました。さらに、平成23年4月には第2次食育推進基本計画も発表されています。

子供の頃の食との関わりは、生涯を通した食生活、行動に影響を与えます。健やかな心身を育むためには、「なにを」「どれだけ」食べるか、「いつ」「どこで」「誰と」「どのように」食べるかが重要です。豊かな食の体験を積み重ねることが大切なのです。生涯にわたって健康で質の高い生活を送るための基本としての「食を営む力」（※）を家庭で育むために、保護者に「乳幼児期の食を大切に」と伝えていきたいものです。

このスライド教材は、子供が日々の生活の中で食を豊かに経験し「楽しく食べる子供」（※）に育つことを目指して、家庭における乳幼児期からの食の大切さを保護者に伝えるとともに、食に関する文化的側面や、歯と口、排泄など食に関連する体のことについても学習していただくことを目的に作成しました。

講義や説明のためのイラストだけでなくワークシート等も盛り込みましたので、支援や指導の際に皆様の工夫を加えて、子供たちの健やかな成長のために御活用いただければ幸いです。

平成25年3月
東京都教育委員会

※ 「楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～－『食を通じた子供の健全育成（－いわゆる「食育」の観点から－）のあり方に関する検討会』報告書（厚生労働省）－」（平成16年財団法人日本児童福祉協会発行）

教材の活用にあたって

この教材は、乳幼児期の「食」をテーマに、食にまつわる生活や文化、食べることに関わる歯と口、排泄等、乳幼児期に大切にしてほしいことを保護者に伝えるためのイラストや写真、図等のスライド集です。保護者会や学習会、保護者向けのお便り等多様な学習・啓発の機会に、保護者の理解を助け、深める視覚教材として活用してください。

●教材の特徴●

1. 卷末のCD-ROMに33枚のスライドが、パワーポイント形式とPDF形式の2つの形式で保存されています。いずれの形式のデータも、パソコンにプロジェクトを接続することで大きな画面やスクリーンに投影することができます。また、必要なスライドを印刷することもできます。

【1枚のスライドを選び使用する】

- ・PDF版では、必要なスライドだけを選んで使用できます。連続して投影はできません。

【スライドを連続して投影する】

- ・パワーポイントは、プレゼンテーション（発表・説明）用のソフトウェアで作成したスライドです。話の流れに沿ってスライドを順番に投影したい時に使用できます。「スライドショー」機能を使用すると、話の流れに沿って、必要なスライドを紙芝居のように連続して投影できます。スライドの順序の変更（入れ替え）も可能です。
- 2. この「指導の手引」には、スライドごとに、趣旨、解説、投げかけの例、関連事項や関連するスライド等を掲載しています。【投げかけの例】では、保護者に話し合いを促したり、考えるきっかけを提供する時の投げかけ方を例示しました。使用する際の参考にしてください。
- 3. この教材は、東京都教育委員会発行の保護者向け資料「乳幼児期を大切に」（写真）を詳しく説明した内容です。この資料を保護者に配布していただくと、話の内容を家庭でも振り返ることができます。この資料は東京都教育委員会「乳幼児期からの子供の教育支援プロジェクト」ウェブサイトからもご覧いただけます。



保護者向け資料「乳幼児期を大切に」
※主に0歳児の保護者に配付しています

[乳幼児期からの子供の教育支援プロジェクト ウェブサイト]

<http://www.nyuyoji-kyoiku-tokyo.jp/>

4. 東京都教育委員会では、このテーマの他に以下のテーマで指導用スライド教材を作成しています。いずれの内容も、本教材の内容と関連があるので、併せて御活用ください。すべての教材のスライドと「指導の手引」全ページを、東京都教育委員会「乳幼児期からの子供の教育支援プロジェクト」ウェブサイトで提供しています。

◆乳幼児期を大切に～心と体の基礎を育てるとき～ 指導用スライド教材◆

- I 脳と心の発達メカニズム～五感の刺激の大切さ～
- II 生活リズムの確立のために
- III 運動能力の発達と『遊び』の大切さ～運動遊びを通して育つもの～
- IV ふれあって、親子の絆を
- V 乳幼児期からの「食」を育む～食文化と、体の中の食べ物の通り道～（本教材）
- VI 豊かな心と社会性の成長・発達のために～子供の自立・自律を目指して～

●スライドの動作環境について●

- ・「PDF」のスライドを使用するには、パソコンに「Acrobat Reader」というソフトがインストールされている必要があります。※インターネット上から無料でダウンロードできます。
- ・「パワーポイント」で使用するには、パソコンに「パワーポイント」のソフト（Mac版又はWindows版）がインストールされている必要があります。「パワーポイント」は有料で販売されていますが、編集はせずに表示するのみであれば、「ビューア」をダウンロードすることにより表示が可能になります。「ビューア」はインターネット上のマイクロソフト「ダウンロードセンター」ホームページから無料でダウンロードできます。

●その他の注意●

- ・このスライドの著作権は東京都教育委員会にあります。スライドのイラストや図・表等を許可なく加工することはできません。
- ・「私的使用のための複製」など著作権法で著作権者の権利の制限を受けている場合を除き、この著作物の無断複製・無断転載はできません。
- ・東京都内の幼稚園、保育所等が作成する「園便り」や保護者会資料等、配布の対象が限られている印刷物への掲載は、出典を明記し、スライドを加工しない限り、使用を許可します。使用の際は、東京都教育庁地域教育支援部生涯学習課に御連絡ください。また、作成物を一部お送りください。

目次

はじめに	i
教材の活用にあたって	ii ~ iii

第1章 楽しく食べる子供に～乳幼児期の食育～

1. この食べ物の匂はいつ？	2
2. “匂”的食べ物、いくつ知っていますか？	2
3. 季節を感じる食べ物	3
4. 「楽しく食べる子供」に成長するための5つの目標	4
5. 乳幼児期はこんな「食べる力」を育てよう	5
6. 離乳期は「吸う」から「噛む」へゆっくりと	6
7. バランスの良い食事をしましょう	8
《参考》栄養について伝えるために	9
8. どれだけ食べればいいの？～東京都幼児向け食事バランスガイド～	10
9. いろいろな食べ物に親しもう	11
10. 遊びの中で食に触れる、食を体験する	12
《コラム》食育につながる絵本の紹介	13
11. 一緒に食べることはコミュニケーション	15
12. どんな話をしましたか？	15
13. 家族で一緒に食事をすることのよい点は	16
14. 親子で一緒に食事作りや準備をしよう	17
15. 知ってる？できる？食事の作法	18
16. 今日は何を食べようか？（ワークシート）	19
《コラム》和食～日本の伝統的な食文化のすすめ	19
17. 子供の食事、これで大丈夫？～手軽な食品のリスク～	20
《付録》食材、食事のカット 切取り用ワークシート	21

第2章 生活リズムと食

18. 規則正しい食事の習慣をつけよう	24
19. おなかがすくりズムをつくろう	25
20. 朝ごはんのパワー	26
21. 大切な朝ごはん、なぜ食べないの？	27
22. 夜遊ぶよりも、朝ごはんと一緒に	27
23. 手軽に手早く 朝ごはんのヒント	28

第3章 歯と口のはなし

24. 健康な歯と口が大切な理由	30
25. 「ながら食べ」「だらだら食べ」はむし歯になりやすい！	31
26. よく噛んで、味わって食べよう	32
《コラム》唾液とよだれ	33
27. しっかり噛める歯をつくろう～歯磨きの習慣作り～	34

第4章 うんちのはなし

28. 食べて出す体のしくみ	36
29. うんちは“すっきり”するよ！	37
30. うんちがでないと大変だ	38
31. どんなうんちがいいうんち？～うんちは体の調子を教えてくれる～	39
32. いいうんちをするためには	40
33. 楽しいトイレ・リラックスできるトイレにしよう	41

参考資料・参考文献	42
-----------	----

第1章

楽しく食べる子供に ～乳幼児期の食育～

成長・発達の過程にいる子供は、授乳期から毎日「食」に関わりながら育っています。授乳期には心の安定とともに食欲が育まれ、離乳食で少しずつ食べ物に親しみ、味覚や咀嚼の発達に合わせて味わって食べ、幼児期に生活のリズムとともに食事のリズムができ、いろいろな食べ物に好奇心を持ち、生活の様々な場面で食に関わるようになります。

第一章では、子供の「食べること」に関する多様な内容を盛り込みました。主な内容は、乳幼児期の食育の意義、目標とする子供の姿、乳幼児期の「食べること」の発達、乳幼児期の栄養バランスや食事量、子供の「食」と家族・日常生活、「食」に対する興味・関心につなげるためのワークシート等です。



1 この食べ物の旬はいつ？

スライド1

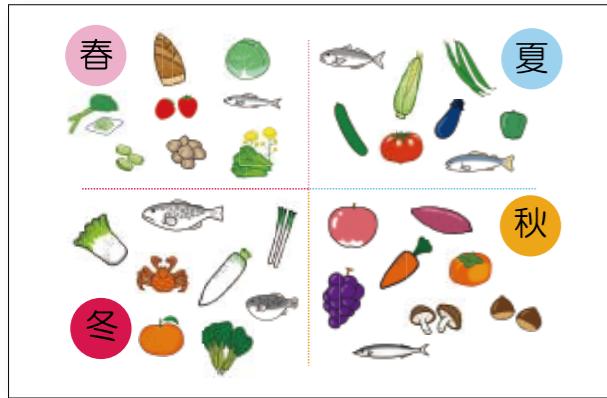


このスライドで伝えたいこと

- 『食に関する話をする時の導入の話題に』
- 身近な食べ物の「旬」について楽しく学べるワークシートです。
 - 身近な食べ物や季節の話題から入ることで、食について楽しいアプローチができます。大人に対しても子供に対しても、食べ物への興味・関心を持つきっかけにしてください。

2 「旬」の食べ物 いくつ知っていますか？

スライド2



○解説

●日本は四方を海に囲まれ、高い山もあります。「海の幸・山の幸」という言葉があるように、日本の豊かな自然の恵みとして、海からは魚介類、平野では米や野菜、山では山菜や川魚など、様々な食材を収穫することができます。

●また、日本には春夏秋冬という四季があります。日本でとれる野菜や魚等の食材には、一年の中で最も多くとれて、おいしくなる季節があります。この時期のことを食べ物の「旬」と言います。四季に恵まれた日本では、旬の味が大切にされてきました。

●旬の食べ物は、味や香りがよく、栄養も豊富です。また、暑い夏には体を冷やすトマトなどが旬になり、寒い冬には体が温まる料理に使う大根などの根菜類が旬を迎えると言うように、体の調子にもうまく合っています。また、四季の旬の食材をおいしく食べるため、焼く、蒸す、煮る等、素材の味を損なわないように知恵を使った様々な調理方法があります。四季折々の旬の食材を使用した料理も紹介できるとよいでしょう。

○スライドの説明

●スライド1、2は、食に関する話をする際の導入等で、まずは食べ物に関心を持ってもらうきっかけになるようにクイズの形で投げかけることを想定して作成しました。

●このスライドにある食べ物は…

春：たけのこ、ふき、菜の花、いちご、キャベツ、あさり、鰯（いわし）、空豆

夏：きゅうり、トマト、ピーマン、なす、さやいんげん、とうもろこし、鮎（あゆ）、鰯（あじ）

秋：さつまいも、栗、柿、りんご、ぶどう、秋刀魚（さんま）、にんじん、しいたけ

冬：大根、白菜、長ネギ、たら、ふぐ、かに、みかん、小松菜

※四季の目安としては、おおよそ、春（3月～5月）、夏（6月～8月）、秋（9月～11月）、冬（12月～2月）として作成しました。

●スライド1は、旬の時期がある身近な食べ物をバラバラに配置してあります。旬の時期が同じグループ（四季等）に分けるクイズ等で、食べ物に旬の時期があることや、旬の食べ物の良さなどを学びます。

●スライド2は、スライド1と同じ食べ物を旬の時期で分類したもので、四季折々の旬の食べ物の例です。食べ物の名前は書いてありません。話をしながら食べ物の名前も紹介してください。

○投げかけ例・活用例

●「旬」という言葉をご存知ですか？

●（春夏秋冬の文字を隠しておいて）「これが食べられる季節はいつでしょう？」（クイズ形式で）

●この食べ物を使って、どんな料理がつくれるでしょう？アイデアを出し合ってみましょう。

●各食材を切り取って、個々のパートにすることができます（※切り取り用のイラストはP 21）。

ゲームやクイズ等、工夫してください。

3 季節を感じる食べ物

スライド3



このスライドで伝えたいこと

- 馴染みのある季節の行事に由来する食べ物や、四季折々の季節感のある食事・食べ物を紹介し、家庭で食に触れることを勧めます。
- 行事や食事の意味、由来なども合わせて紹介しましょう。

○解説

●日本には、1年を通して、古くから伝わる季節の行事があり、その時にお祝いや祈願の意味で食べられてきた、地域の文化に根ざした料理があります。また、季節の旬の食材を使った昔ながらの料理法や、四季の気候に合わせた生活や体の調子に適した旬の食べ物もあります。

●親自身が生まれ育った地域を離れて核家族で生活する家庭が多い今日、こうした文化を伝承することが難しくなりつつありますが、食の文化の伝承という意味でも、こうした料理、食事について、折に触れて伝えていきたいものです。

○スライドの説明

●四季の行事と食事の例を紹介します。それぞれの行事や食事には、その季節に因んだ意味や由来がありますので、一緒に紹介すると興味や関心が広がります。

『春』	①菱餅（ひしもち）	②菜の花	③柏餅（かしわもち）	④ちまき	⑤草餅
『夏』	①すいか	②そうめん	③さくらんぼ	④かき氷	⑤鰻（うなぎ）
『秋』	①月見団子	②秋刀魚	③ぎんなん	④千歳鶴	⑤さつまいも
『冬』	①年越そば	②おせち	③雑煮（ぞうに）	④鍋料理	⑤七草粥（ななくさがゆ）

●それぞれの行事や料理の意味、由来、作り方等を調べて伝えてください。

●地域に独自の行事や食事、特産の食べ物があれば、そうした食べ物や行事料理の由来等も伝えましょう。

【スライド1～3の活用について】

○各食材を切り取って、個々のパートにすることができます（※切り取り用のイラストはP 21）。

○ゲームのようにして、食べ物に旬があることや、季節の代表的な食べ物を学ぶことができます。

（例）①メンバーをいくつかのグループに分けます。話し合いができる程度の人数がよいです。

②「春夏秋冬」だけを書いた台紙をグループに1枚用意します。

③グループで相談して、それぞれの食材の旬の季節で分類します（エリアにおく）。

④グループで一つずつ発表しながら答え合わせをします。

○スライドにある食べ物以外にも、いろいろな旬の食べ物があるので、イラストを作成して食べ物を増やす等工夫してください。

4 「楽しく食べる子供」に成長するための5つの目標

スライド4



このスライドで伝えたいこと

- 乳幼児期の食育の意義と、目標とする子供の姿について説明します。

5 乳幼児期は、こんな「食べる力」を育てよう

スライド5



このスライドで伝えたいこと

- 乳幼児期の食育の意義と、発達に応じて育てたい「食べる力」について説明します。

○解説

- 乳幼児期の「食べること」は、栄養の観点はもちろんですが、生涯の生活と健康に関わる「食」のスタート地点という意味で大切です。食は、生涯にわたる命の源。だからこそ、その出会いの時期である乳幼児期には「食べることは楽しい」という気持ちを育てることが大切です。食べることが楽しくなるように、楽しい食事の雰囲気を作りましょう。
- 「食べる力」を育てる乳幼児期の「食育」の目標は、「楽しく食べる子ども」と言えます。厚生労働省の「『食を通じた子供の健全育成(－いわゆる「食育」の視点から)』のあり方に関する検討会」報告書では、楽しく食べる子供に成長していくために、具体的に次の5つの子供の姿を目標としています。

- ◆**食事のリズムが持てる子供**…健康には食欲や生活のリズムが大切で、空腹感や食欲を感じ、それを適切に満たす心地よさを経験することが重要です。身体は暑ければ汗をかき、お腹が減れば「グー！」と鳴ります。ぐっすり眠ってたっぷり遊び、空腹を感じられるように、メリハリのある生活をしましょう。食事の時、お腹はすいていますか？
- ◆**食事を味わって食べる子供**…食事の楽しさは、おいしさを知ることから始まります。離乳期からいろいろな食品に親しみ、見て、触って、自分で食べようとする意欲を大切に、味覚や匂い、音、見た目、歯ごたえ等五感を使っておいしさの発見を繰り返す経験が重要です。おいしさを見つけられますか？
- ◆**一緒に食べたい人がいる子供**…「仲間やみんなで食べるとおいしい！」と感じるのは、相手と気持ちが通じて心がわくわくしているからです。家族や仲間等との和やかな食事を経験することにより、安心感や信頼感を深めていくことが重要です。食事の時間は楽しいですか？
- ◆**食事作りや準備に関わる子供**…食事作りや手伝いは生活技術を高めるだけでなく、マナーや習慣を覚え、家族のコミュニケーションをはかるよい機会です。料理や買い物、栽培や収穫等、子供の周りに食事作りに関わる魅力的な活動を増やし、時には家族や仲間のために作ったり準備したりすることで満足感や達成感を得る経験も必要です。一緒に食事作りをしていますか？
- ◆**食生活や健康に主体的に関わる子供**…幼児期から食事作りや食事場面だけでなく、遊びや絵本などを通して、食べたいものを話し合う等、食べ物や身体の話題に親しむことで食べ物に興味と関心を持つようになります。思春期には自分の身体や健康を大切にする態度を身に着け、食に関する活動への参加など情報のアンテナを社会に広げることにつながります。食べ物の話をしていますか？

これらの目標とする子供の姿は、それぞれに独立したものではなく、関連し合うものであり、それらが統合されて一人の子供として成長していくことを目標としています。

- また、同報告書は、「楽しく食べることは、生活の質の向上につながるものであり、身体的、精神的、社会的健康につながるもの」であり、「子供にとって食事の楽しさは、食欲や健康状態、食事内容、一緒に食べる人、食事の手伝いといったことと関連しており、食生活全体の良好な状態を示す指標の一つと考えられ」るとしています。

○解説

- 厚生労働省が設置した「食を通じた子供の健全育成(－いわゆる「食育」の視点から)」のあり方に関する検討委員会は、子供の発育・発達過程の主な特徴に応じて、具体的にどのような「食べる力」を育んでいけばよいのかをまとめています。
- このスライドでは、同委員会報告書でまとめられている「発育・発達過程に応じて育てたい“食べる力”」を基に、乳幼児期（同報告書では「授乳期／離乳期、幼児期」）に育てたい「食べる力」を抜粋し、見やすくレイアウトしました。
- 具体的な内容を、同委員会報告書から紹介します。

○授乳期・離乳期

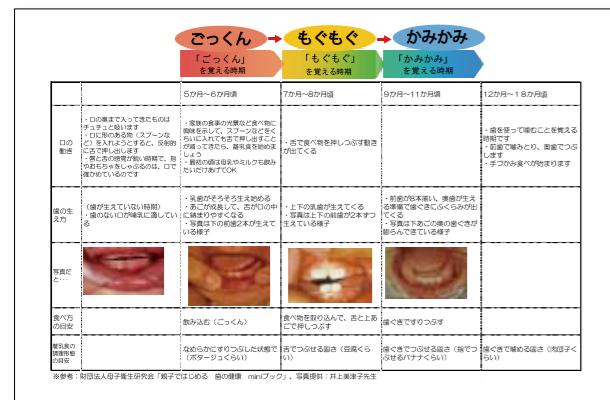
- ◆**安心・安らぎの中で飲む・食べる**…母乳やミルクを、目と目を合わせて優しい声かけや温もりを通してゆったりと飲むことで心の安定がもたらされ、食欲が育まれていきます。
- ◆**五感で味わう**…いろいろな食べ物を見て、触って、味わう体験を通して、自分で進んで食べようとする力が育れます。離乳期の「手づかみ食べ」も大切なプロセスです。

○幼児期

- ◆**おなかがすくリズムを持つ**…幼児期は、睡眠、食事、遊びといった生活にメリハリが出てくるので、一生を通じて食事のリズムの基礎をつくる重要な時期です。お腹がすく感覚を持つには十分に遊び、規則的に食事をとることが大切で、これを繰り返すことで生活リズムが作られます。
※関連スライド 18,19
- ◆**食べたい物・好きな物を増やす**…食べられない物や嫌いな物が出てきますが、簡単な調理を手伝ったり、栽培や収穫に関わる等、食べ物に関する体験を通して、食べたい物・好きな物が増えています。
※関連スライド 9,10,14
- ◆**家族と一緒に食べることを楽しむ**…家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わうことは、身近な人との基本的な信頼感を確認していくことになります。安心感や信頼感は、子供が体験を広げていく基盤になるものです。
※関連スライド 11,12,13
- ◆**食事のマナーを身につける**…家族や友達と一緒に食事をすることは、食事のマナーや習慣を覚える機会です。
※関連スライド 15
- ◆**よく噛んで食べる**…歯や口の発達とともに嚙みごたえのある食べ物を食べられるようになります。よく噛むことは、消化においても大切ですが、歯と口の健康のためにも大切です。
※関連スライド 3章 24,25,26,27
- ◆**いろいろな食品に親しむ**…栽培、収穫、簡単な調理を通して身近な食材に触れ、食の体験を広げることで、食への興味や関心が生まれます。また、食事作りには、味、色、香り、音等、子供の五感と好奇心を刺激する発見や驚きがたくさんあります。
※関連スライド 9,14

6 乳幼児期は「吸う」から「噛む」へゆっくりと -歯の生え方の様子を見て進める離乳食-

スライド6



このスライドで伝えたいこと

- 食べる機能の発達を説明し、離乳食でつまづき、不安のある保護者へのやわらかいアドバイスをします。
- 特に乳幼児期の歯の生え方と「食べること」の発達を説明し、離乳食の理解を促します。
- 離乳食のHow toばかりではなく、歯と口の発達の道すじを知ると、離乳食の「なぜ?」が「なるほど!」と思えて、安心できます。

※写真提供：井上美津子（昭和大学歯学部小児成育歯科学教室教授／本教材作成委員会 臨時委員）

○解説

- 「ごっくん～もぐもぐ～かみかみ」とは、歯と口の機能の発達に伴う「食べる機能」の発達の段階を表しています。食はここからスタートして、子供の一生を支えます。食習慣の基礎を作る大切な時期です。
- 乳幼児期は心身の発育や、歯・口の発育により食べる機能が著しく発達しますが、発達の個人差が大きい時期です。「どんなものを?」「どれくらい?」といったことが気になりますが、月齢や分量にこだわって進めるのではなく、子供の発達の状況にあわせて無理なく進めましょう。離乳食の時期・期間、道具を使う食事などは、焦らずに一人一人の子供の発達に応じて進めましょう。

● 食べる機能の発達の大まかな流れ

1. 赤ちゃん…乳首を吸って母乳を飲みます。乳首を口の奥まで入れて母乳を食道に流し込む、この哺乳動作は、反射によって引き起こされる運動で、重力を使って食道に流し込んでいます。大人の嚥下とは異なります。
2. 離乳期…固体物を食べ始めます。
3. 1歳6ヶ月頃に、「口で食べ物を取り込む」「食べ物をつぶして唾液と混ぜる(咀嚼)」「咀嚼した食べ物を飲み込む(嚥下)」という、基本的な食べる機能を獲得していきます。この時期の嚥下は自分の筋肉の力で食道に送り込む随意的な動作です。

● 離乳の準備と離乳期へ（「吸う」から「噛む（食べる）」への移行）

- ◆ 生後2か月頃からの指しゃぶり、4か月頃のおもちゃをなめたりする遊びは、口を使う練習で、離乳の準備期間です。こうして口を使ううちに母乳やミルク以外の味や乳首以外のものを受け入れるようになります。乳児期前半は下顎の成長が著しく、舌が口の中におさまりやすくなります。また、家族の食事の様子を見て口を動かしたり食べ物に興味を示すことも離乳開始への合図です。

◆ 「ごっくん」

- ・ 哺乳のための反射や、舌で食べ物を押し出してしまう反射がなくなり、上下の唇を閉じてスプーンから食べ物を取り込みます。
- ・ 取り込んだ食べ物を、口を閉じて「ごっくん」と飲み込む動きを覚えます。
- ・ 最初は舌での押しつぶしもできないので、つぶしたりする必要のない、なめらかで粒のないペースト状の食べ物が適しています。
- ・ 舌の上の食べ物を食道の方に送り込みやすいように、体を少し後ろに傾けるとよいでしょう。

◆ 「もぐもぐ」

- ・ 口を閉じてうまく飲み込めるようになったら、舌が活発に動くようになり、少し形のある食べ物を舌で押しつぶす動きを覚えます。
- ・ 舌でつぶせる程度のやわらかい食べ物がよいです（豆腐、茶碗蒸し、軟らかく煮た大根やかぶなど）。
- ・ 食べ物を舌で上顎に押し付けてつぶして、食道の方に送り込みます。
- ・ 上手に押しつぶすためには舌が口蓋にしっかりと押し付けられが必要ですが、この頃、前歯が生え始めて、舌が前に出ないで止まるようになります。
- ・ 8、9か月頃には上下の前歯が生えてきて、舌による押しつぶしが上手になります。

◆ 「かみかみ」

- ・ 次に、ある程度の固さのあるものを上下の歯ぐきでつぶす動きを覚えます。つぶした後、舌で集めて飲み込みます。
- ・ ある程度の固さのある食べ物なので、手づかみ食べができるようになります。
- ・ 自分から食べ物に手を伸ばして、それを食べられるものと認識して口に運んで食べるという行為は、自分で食べるという行動を育てる上で大切なステップです。後始末のことを考えると、一口大に切って与えたり口に入れてやる方が楽ですが、この時期は、手で持ちやすいように工夫して、自分の手で食べ物をつかみ口に運ぶ様子を見守りましょう。前歯で噛んで一口サイズを覚えることになります。
- ・ この時期の手と口の協調運動が、次のステップでスプーンやフォークで食べることにつながります。
- ・ 1歳のお誕生日頃の赤ちゃんの口の中は、前歯が上下4本ずつ8本の歯が生えそろってきて、奥歯の歯ぐきが膨らみます。これは、そろそろ奥歯が生え始めるサインです。
- ・ 10～12か月頃には、基本的な咀嚼の動きが獲得されます。
- ・ 1歳を過ぎて乳歯の奥歯が生えてくると、前歯で噛み切り奥歯でつぶすという、歯を使った咀嚼ができるようになります。離乳も完了に向かいます。

● 乳歯、そして永久歯

- ・ よおそ3歳頃までには20本の乳歯（子供の歯）が生えそろいます。乳歯の下では永久歯が生える準備が進んでいます。
- ・ 6歳頃から12歳頃の間に、顎や身体の発育に合わせて、約6～7年という長い期間をかけて乳歯が永久歯（大人の歯）に生え変わります。また、乳歯の奥に上下左右各2本の大臼歯（奥歯）が加わって、いろいろな食べ物を上手に噛めるようになります。

- このような食べる機能の発達に伴って、口と歯もその機能・役割に合うものに育っていきます。逆に、口と歯がそのように育つので食べる機能が発達するとも言えます。

《手づかみ食べの重要性》

自分で食べるための食べ方は、手づかみ食べで練習します。「汚い」「行儀が悪い」と敬遠する保護者もいますが、自立して食べていくためには重要な役割です。この時期にしっかり手づかみ食べの練習をしておくことで、食べ物の温度や固さ、味などをしっかり実感できるようになります。

○ 関連スライド 第3章「歯と口のはなし」スライド24～27(P30～)

教えて、先生！「授乳・離乳の支援」

日本は、諸外国に比べて離乳に関しての規定が詳しいと言われています。これは日本の食事（和食）の特性とも関連しているとも考えられ、主食であるご飯（米飯）や野菜、魚等、そのまま離乳食としては食べにくいものが多いからでしょう。大人

の食事をちょっと取り分けて与えるわけにはいかないため、それなりの調理が必要になるからでしょう。

従来の「離乳の基本」、「改定 締乳の基本」で、締乳の定義や意義、開始時期や進め方、完了時期の目安などは示されていましたが、平成19年に改定された「授乳・離乳の支援ガイド」では、「授乳について」が加わったことと、育児支援の観点が重視されているのが特徴です。

少子化の進んだ社会状況の中で、健やかな親子関係の形成を促し、育児に自信を持たせることを基本としていることから、授乳は飲みたいという要求に応じて与えることや、離乳食の与え方は幅を持たせた月齢で表記して子供の様子を見ながら進めることや、食事の強制をしないことなどが提言されています。

また、歯科からみると、乳歯の生え方や口腔機能の発達と離乳の進め方の関連が明記されていることが特筆されます。離乳期は「食べる」機能や行動の基礎が獲得される時期ですので、家族で食卓を囲み、和やかな雰囲気の中で子供が「食べる楽しさ」を育んでいくような支援をしていきたいものです。

井上 美津子先生 昭和大学歯学部小児成育歯科学教室教授

7 バランスの良い食事をしましょう

スライド 7



○解説

食事の組合せをバランス良く

- イラストは、「東京都幼児向け食事バランスガイド」（スライド8）を参考に、食事を主食、副菜、主菜等に分類し、家庭で簡単にできる料理の例として紹介できるようイラストにしたものです。
 - バランスの良い食事について、分かりやすく説明します。
(例)・主食、副菜、主菜を目安にそろえるとよいでしょう。汁物、果物もとりましょう。
・魚、野菜、穀物など、バランス良く栄養を取りましょう

- ### ● イラストの食事は

◆主食（ご飯、パン、麺）

- ・栄養学的な位置付けは、主に炭水化物とエネルギー供給源です。
 - ・イラストは、〈ごはん、おにぎり、サンドイッチ、ロールパン、スパゲティ、うどん〉
 - ・幼児は、朝・昼・夕食の3食だけでは1日分の量が不足しがちなので、間食で補給するとよいです。この意味での間食は、主食であるおにぎり、もち、サンドイッチ等がお勧めです。

◆副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)

- ・栄養学的な位置付けは、主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源です。
 - ・イラストは、〈お浸し、ひじき煮物、きんぴらごぼう、かぼちゃの煮物、サラダ、とうもろこし〉
 - ・生野菜だけでなく、加熱した野菜料理も工夫しましょう。
 - ・フコイードやドレッシング、炒め物の油箸を使い過ぎず、味付けが濃くならないように注意しましょう。

◆主菜(肉・魚・卵・主豆料理)

- ・栄養学的な位置付けは、主にたんぱく質、脂質、エネルギー、鉄やカルシウム等の供給源です。
・イラストは、〈ウィンナー、目玉焼き、冷奴、納豆、焼き魚、刺身、鶏のから揚げ、ハンバーグ〉
・油を多く使った料理は少なめにしてしよう。

油を多く使

- ・栄養学的な位置付けは、主にカルシウム、たんぱく質、脂質の供給源です。
 - ・イラストは、〈ヨーグルト、スライスチーズ、牛乳〉
 - ・牛乳は、水代わりに飲むとエネルギー、脂質のとり過ぎになるので注意しましょう。朝食や間食で、毎日コップ一杯を目安にします。

◆用物

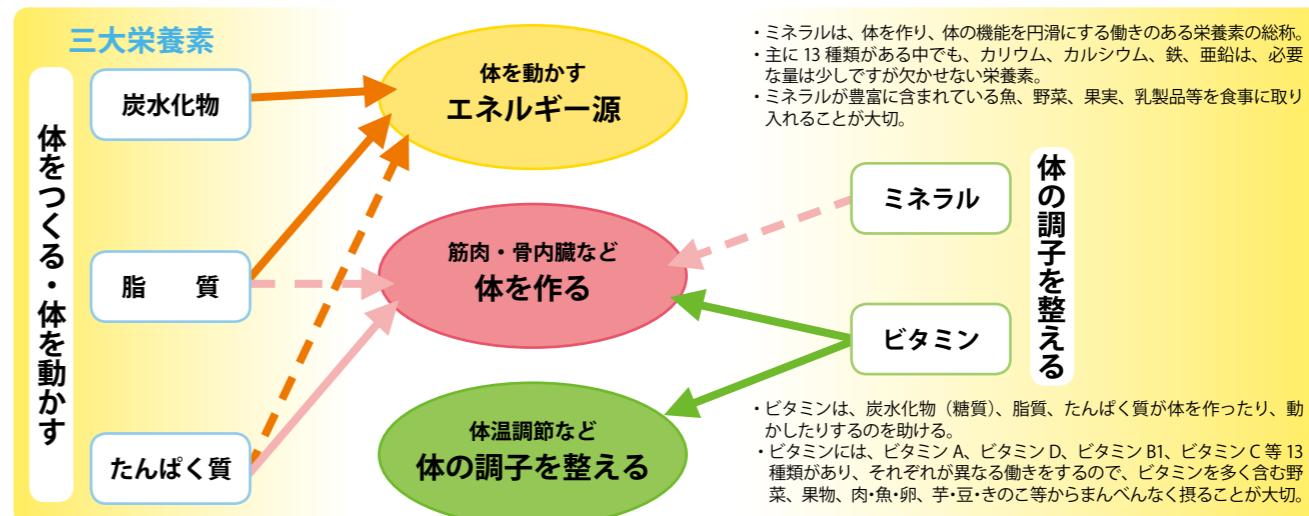
- ・栄養学的な位置付けは、主にビタミンC、カリウムなどの供給源で、食物繊維や水分も多いです。
 - ・イモフルは、(みかん、りんご、ぶどう、いちじく、バナナ)

*イラストの各食事の分量は、「東京都幼児向け食事バランスガイド」(スライド8)を使用して幼児の食事の望ましい組合せとおおよその量を説明する際に使用できるよう、このバランスガイドで使用している単位(SV)に基づいた量になっています。

【参考】栄養について伝えるために

- 五大栄養素、栄養素の役割、働きなどを踏まえて、バランス良く栄養をとることを伝えましょう。
 - 食べ物を、その栄養素の役割から、大きく3つにわけて考えることができます。
その役割に色を付けて分かりやすくしてみました。
赤（体を作る）、緑（体の調子を整える）、黄色（エネルギー源になる）。

■ 栄養素の主な働き



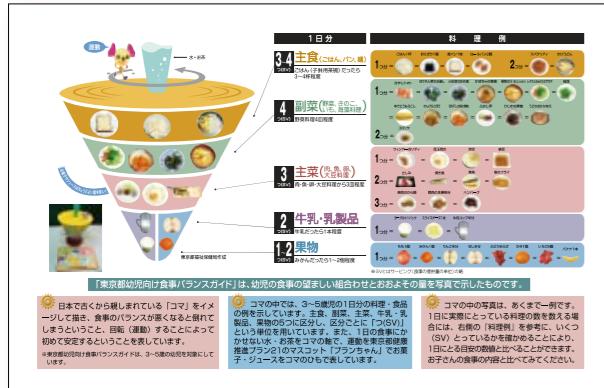
■ 食品を「栄養素の働き」で3つに分けて考える



- 栄養の知識や分類を保護者に押し付けることにならないように気を付けましょう。
　　スライド7・8は、「楽しく“バランス良く”食べる」ことを伝えるためのスライドです。子供の栄養を大切に考えるあまり、毎日・毎食をきっちりやらなくちゃ！と頑張りすぎて、食事作りが親のストレスになってしまうのではせっかくの食事が楽しくなくなってしまい、逆効果です。また、親が完璧を目指していると、子供にも完璧を要求してしまいがちです。
 - 栄養素を覚えてもらうということが押し付けにならないように、まずは親子で楽しく、いろいろな食品を食べるようなアドバイスをしましょう。栄養は朝・昼・夕の一日のトータルで考えて、近年の食卓で不足しがちな食品、栄養「豆類も食べてますか？」、「海藻は色々な料理に使えますよ」「野菜も添えましょうね」等の具体的なアドバイスをしてはどうでしょうか。

8 どれだけ食べればいいの？～東京都幼児向け食事バランスガイド～

スライド8



このスライドで伝えたいこと

- 幼児に適切な食事の量について伝えます。
- 幼児の一日分の食事量の目安は
 - ◆ 主食 3~4つ (SV)
 - ◆ 副菜 4つ (SV)
 - ◆ 主菜 3つ (SV)
 - ◆ 牛乳・乳製品 2つ (SV)
 - ◆ 果物 1~2つ (SV)

○ 解説

- 「東京都幼児向け食事バランスガイド（3~5歳向け）」です（東京都福祉保健局作成）。これは、幼児を対象に、一日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかについて、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループの料理、食品をバランスよくとれるよう、それぞれの一日の目安量と数を写真で分かりやすく示したものです。
 - ・日本で古くから親しまれているコマをイメージした形で、食事のバランスが悪くなると倒れてしまうことと、食事だけでなく、回転（運動）することによって安定することも表しています。
 - ・コマの軸になっているのは「水・お茶」で、水分を十分とる必要があることを表しています。
 - ・コマを回す部分は、食の楽しみである「菓子・ジュース等」です。食事全体の量的なバランスを考えて、楽しく、ちょうど良い量をとりましょう。
- コマの中にある写真は、3から5歳児の日にとりたい料理・食品の量の例です。
- 「料理」の分量は、「つ (SV)」という単位で数え、料理区分ごとに一日にとりたい数を示しています。
- 1日に実際にとっている食事の量（料理の数）を確認する場合は、右側の「料理例」を参考に、それぞれの区分の料理がいくつ (SV) になるかを確かめて、1日にとる目安の数値と比べてください。
- 主な料理・食品の「つ (SV)」サイズ、各料理区分ごとの一日の目安量、摂取のポイント、料理材料に含まれる栄養素レベルで「つ (SV 数)」を確認する方法、献立例等、この幼児向け食事バランスガイドの詳細については、こちらのサイトから、「東京都幼児向け食事バランスガイド 指導マニュアル」をご覧ください。
《URL》 http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kenkou/kenko_zukuri/ei_syo/youjishidou_manual.pdf

- 近年の日本人の食生活は、野菜が不足しがちです。この図では、東京でとれる野菜を中心に掲載されています。身近な野菜に触れながら野菜を食べることを勧めましょう。野菜をしっかりとることが大切なことは、主食の次に副菜が位置づけられていることでよくわかります。

参考：【現場で使えるワークシート】「食育ガイド」（内閣府）より

次の資料やシートは、内閣府のホームページから自由にダウンロードできます

◆ 「食育ダイアリー」

毎日の朝食・昼食・夕食で、主食・副菜、主菜を食べたかどうかを、1か月間チェックできるシート
《URL》 <http://www8.cao.go.jp/syokuiku/data/guide/pdf/g-25-29.pdf>

◆ 「昨日は何を食べたかな」

一日の朝食・昼食・夕食、間食、夜食で、いつ、何を食べたかを記録し、主食、副菜、主菜が揃っていたかをチェックできるシート
《URL》 <http://www8.cao.go.jp/syokuiku/data/guide/pdf/g-07.pdf>
<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/data/guide/pdf/g-08.pdf>

◆ 内閣府「食育ガイド」

<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/data/guide/index.html>

9 いろいろな食べ物に親しもう

スライド9



このスライドで伝えたいこと

- 「楽しく食べる子供」に育てるための目標の一つ、「食べたい物好きな物を増やす」ために、いろいろな機会に、食品に触れる、見る、味わう等の体験をすることを勧めます。

○ 解説

- 直接食べ物に触れたり見たりする体験には、大きさ、手触り、匂い、色等、子供にとっての驚きや発見がたくさんあります。食べ物の栽培、収穫、調理等の経験により、その食べ物への関心は一層深まり、食べてみたいという気持ちが生まれます。
 - 栽培、収穫を通して食材に触れることで、食べ物が自然の恵みからできた生物であることを実感できます。調理では味、色、香り、音等の発見や驚きで子供の好奇心が刺激され、食べ物への関心が広がっていきます。また、体験そのものの楽しさと結びついて、その食べ物についても良いイメージが記憶として残るでしょう。こうした体験は食べたい物や好きな物を増やすことにつながり、ひいては食生活や健康に主体的に関わることにつながります。わくわくしながら食べ物に触れる体験をさせましょう。
- 食事を味わって食べるようにするためにも、見て、触って、味覚など五感を使っておいしさの発見を繰り返しましょう。
- 体験の機会を作る例
 - ・地域や保育園、幼稚園の行事で食べ物を扱った後に、その食材を使った料理レシピを保護者に紹介し、園での出来事を家族の話題にしてもらい、家庭でも食べるよう勧める。
 - ・地域で農業や食品の製造に関わる仕事をしている方に協力してもらい、話や実演してもらったり、実際に子供が体験する機会を提供してもらう。
 - ・地域の方との合同の行事で、季節の料理や行事料理、郷土料理などに触れる機会を作る。
 - ・家庭でできる野菜作りを紹介する。
 - 畑がなくても、プランターでミニトマト、ピーマン、ナスづくり等が可能です。未就園児でも挑戦できます。親子で育つ過程を楽しんで、収穫し、一緒に食べれば、嫌いな野菜も食べられるかもしれません。

○ スライドの説明

● 写真は…

- ① 近所の畑を借りて育てた大根を収穫した子供
- ② 解体する前の大きな鮭を間近に見て興味を持つ0歳児
- ③ 夏野菜（プチトマト）の収穫をする子供
- ④ 先生に手伝ってもらってブロッコリーの収穫をする子供
- ⑤ 収穫したプチトマトとブロッコリーを給食で食べました
- ⑥ ジャガイモの収穫体験で芋ほりをする子供
- ⑦ サツマイモの収穫体験で芋の蔓を引っ張る子供

※写真提供：学校法人町山学園 まどか幼稚園

社会福祉法人芳美会 花の木保育園

10 遊びを通して食に触れる、体験する

スライド10



○ 解説

● 幼児期の子供は、遊びを通して経験をし、学びます。食についても、遊んだり絵本を見たりする場面で話題にしたり、直接触れる等の経験をすることで、自然な形で食への関心を深めることにつながります。

○ スライドの説明

● スライドでは、3つの場面を紹介します。

◆ 「絵本で触れる食」

親子で一緒に、食べ物や料理のことを話題にできます。食べ物や料理が登場する絵本で、子供のお気に入りの一冊に出会ったら、実際に栽培したり、収穫したり、料理を作って食べてみる等、食への関心を楽しく広げていきましょう。

◆ 「ままごと遊びで食事の体験」

ままごとは一番身近な大人である家族の生活の模倣です。料理や食事の場面では子供たちが好きなものを題材にして遊ぶことができます。また、食べ物を切る人、焼く人、飲み物を用意する人、食器を用意する人等、食事を作る役割も体験します。

◆ 「季節の行事（イラストは芋掘り）

畑等での栽培や収穫を通して、植物や土に直接触れる体験ができます。子供は「長い蔓だな～」「おもしろい形の葉っぱだね」「おイモがつながってる！」等ワクワク・ドキドキしたり、不思議に思ったりするでしょう。感情を伴う体験は記憶に残るので、充実感が違います。また、収穫する時期から、その食べ物の匂を知ることができます。

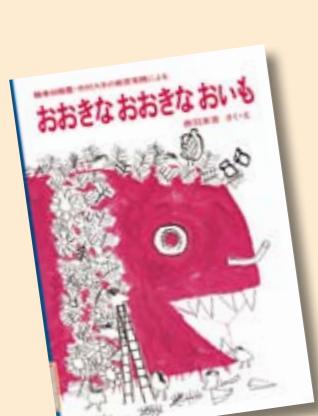
● 体験からの広がり

絵本に出てきたイチゴをおやつにしたり、収穫したさつまいもを焼き芋にしてみる等、実際に食べるところまで体験を広げてみましょう。自分が栽培や収穫、調理に関わった食べ物には関心を持つので、嫌いでも食べられるようになるかもしれません。

● スライドに登場する絵本

『おおきなおおきなおいも』赤羽末吉作・絵 福音館書店

もしも畠でおいもがどんどん、どんどん大きくなったらどうしよう。そんなに大きなおいもをどうやって掘り出そう。どうやって運ぼう、どうやって食べよう。子供たちが考えます。



『くだもの』平山和子作 福音館書店

大きなスイカがあります。ページをめくると、お皿の上に一切れのスイカとフォーク。「さあ どうぞ」と呼びかけられると、手を出して食べたりなります。次には桃、ブドウ、ナシと瑞々しくおいしそうな果物が並びました。幼い子供も手を出して、食べるまねをします。



食育につながる絵本の紹介

(1) 委員のおすすめ

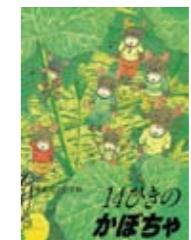
『14ひきのシリーズ』 いわむら かずお作（童心社）

多くの方がご存じであろう小さく可愛いねずみの家族の物語です。季節感溢れる優しい絵にそっと文章が添えられています。全12巻のお話のほとんどに食事の場面が描かれていることが特徴の一つです。自然の恵みを大切にいただく食事は何よりも豊かで、思わず「一緒に食べたい！」という気持ちにさせられます。そしてその食事の場面では、常に3世帯14ひきの家族が一堂に会し団欒しており、温かな雰囲気が伝わってくるのです。

食事は栄養を摂取するためだけの場ではありません。食べ物に感謝する気持ちを育む場となることも大切です。さらに、人と関わる中で食事を楽しむことによって、子供の心を育てる場になります。

食事をそのような場にするためには、自ら食べ物を育てるこや採集することもよいきっかけになるでしょう。また一緒に食事をしながら楽しむ団欒の中での談笑はコミュニケーション能力や豊かな心の発達などに寄与します。

この「14ひきのシリーズ」は、そんな栽培や採集の楽しさ、食べ物の有難さ、団欒の楽しさといったものを大人にも子供にも伝えてくれます。是非子供と共に感しながら読んでいただきたいシリーズです。



紹介：町山太郎さん（まどか幼稚園 副園長・教材作成委員）

『いのちをいただく』

文 内田美智子 絵 諸江和美 監修 佐藤剛史（西日本新聞社）

～健康教育で読み聞かせ、子どもの感想を聞いてみて（年長クラス）～

「いのちをいただく」… 食べる事は他の命を奪うという事を鮮烈に語ったお話です。幼児には、難しいテーマかもしれません。

この本を読み聞かせる前に、子供たちには食育の一環として鮭の解体を見せ、「生き物の命を頂いて私たちは生きているんだよ」というメッセージを伝えました。食育により小学生が書いた「いのちをいただく」の感想文を掲載し保護者へも伝えました。

その後に「いのちをいただく」の読み聞かせ、子供達、一人一人に感想を尋ねてみました。

「坂本さんのお仕事は悲しいお仕事なの？」

「違うよ。坂本さんがいないとお肉が食べられないんだよ。お肉がみんなの体を作っているんだよ。」

「鮭も生きていたけど、それをみんなで食べたんだよ。」

「野菜は生きていないよ。」「違うよ。野菜も生きてるんだよ。」

話を進める中で、色々な意見が出てきました。子供たちの中にしばらくの沈黙もありました。中には、何をどう考えればいいのか分からぬ子供もいました。

これまでどのように感性が磨かれてきたか、感情が揺さぶられる経験をしてきたかで、子供たちの反応も様々だと思いますが、乳幼児期に命について考える経験は、きっとこの後の心の育ちの糧の一つになるでしょう。

幼児の頃からこのような経験を重ねることで命について考える事ができる子供が育ち、やがてこの子供たちが、いじめのない社会、命を大切にする社会を作っていくのではないかと、私は期待しています。



紹介：黒田みどりさん（花の木保育園 看護師・教材作成委員）

食育につながる絵本の紹介

(2) 図書館のおすすめ



しろくまちゃんのほっとけーき

森比左志、わだよしおみ、若山憲著 こぐま社

子供のためのお料理ブック。この絵本を手に、しろくまちゃんのように、おかさんとホットケーキを焼いてみませんか。フライパンに材料を「ぼたん」と落とすと、「ぴちぴちぴち」「ぱつぱつぱつ」、ホットケーキが歌い始めます。

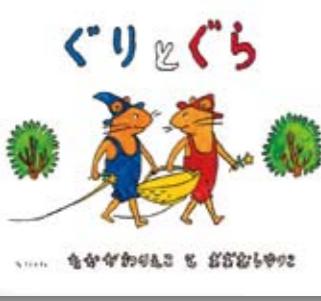


ジャムつきパンとフランシス

ラッセル・ホーバン作 リリアン・ホーバン絵

まつおかきょうこ訳 好学社

フランシスは、半熟卵もカツレツも食べません。好きな食べ物はジャムつきパンだけ。お母さんは、朝ごはんにも、お弁当にも、おやつにも、夕ごはんにもジャムつきパンを食べさせてくれました。それなのにフランシスは悲しそうに歌います。「あたしは びんの きもちが わかる くちまで ジャムで いっぱいだ！」フランシスに共感する子供がたくさんいるでしょうね。



ぐりとぐら

なかがわりえこ 文 おおむらゆりこ絵 福音館書店

野ねずみのぐりとぐらは、森で大きなたまごを見つけました。さあ、このたまごで、何を作ろうか？ お月さまくらいの目玉焼き？ 厚くてふわふわのたまご焼き？ いえいえカステラ。朝から晩まで食べても残るくらい大きなカステラを作ろうと話は決まりました。親子で読み継がれてきた定番絵本。



サンドイッチ サンドイッチ

小西英子作 福音館書店

四角いパンにバターをぬって、レタスにトマト、チーズにハム、たっぷり乗せます。それからパンをもう一枚、上からかぶせれば、サンドイッチのできあがり。どうぞ召し上がり。読んだ後、サンドイッチを食べたくなります。

11 一緒に食べることはコミュニケーション

スライド 11



このスライドで伝えたいこと

●このスライドでは、楽しく食べる子供に育てるための目標の一つ《一緒に食べたい人がいる》、また乳幼児期に育てたい「食べる力」の一つ《家族と一緒に食べることを楽しむ》について、コミュニケーションという観点から家族で食卓を囲むことの良さを伝えます。

12 どんな話をしましたか？

スライド 11



このスライドで伝えたいこと

●スライド 11 の内容を、保護者と一緒に考えるためのスライドです。

○解説

●家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わうことは、身近な人との基本的信頼感を確認していくことになり、その安心感や信頼感は、子供が体験を広げていく基盤になります。家庭では、食べることを楽しむ雰囲気作りからはじめましょう。

●家族で食卓を囲むことはマナーを身に付けることにもつながります。食卓でしか教えられない箸や茶碗の持ち方など食事の作法のほか、礼儀正しい振る舞い等を教えることができます。家族が食べるのを見せてことで、食べ方のお手本になります。

●食事中の会話も大切です。食事は家族のコミュニケーションの機会です。テレビを消して親子で、今日どんなことがあったのか、話をしてみてください。子供の話を聞いてみてください。この積み重ねが、親子の信頼関係を育んでいきます。

●社会環境やライフスタイルの変化に伴い、家族揃って食べる機会が少なくなっているという報告があります。家族揃って夕食をとる頻度についての調査で、「毎日食べる」あるいは「週4日以上食べる」が減少しているそうです^(※)。家族揃って食べる機会が少ないからこそ、忙しい中でも「おいしさを共感する」ことを意識してはどうでしょうか。夜は無理でも朝に、平日は無理でも休日に一緒に、というように、貴重な機会を生かして、楽しくコミュニケーションをとる食卓にしましょう。

^(※) 厚生労働省「児童環境調査」(「楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド」「1子どもの食をめぐる現状と課題 (2) 親、親子のかかわり、家庭の変化」)

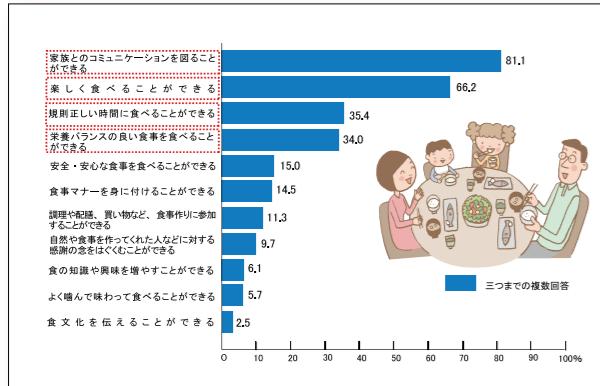
○スライドの説明

●スライド 12：スライドの吹き出しあは空欄になっています。「昨日はどんな会話をしましたか？」と投げかけて、話のきっかけにすることができます。

●このイラストでは、両親と子供二人の4人家族を描いていますが、実際には様々な状況の家庭・家族の形が存在するので、説明の際には配慮してください。

13 家族と一緒に食事をすることの良い点は

スライド 13



このスライドで伝えたいこと

- 意識調査の結果から、食事がコミュニケーションの機会になると意識されていることを説明し、家族と一緒に食事をすることの良さを伝えます。

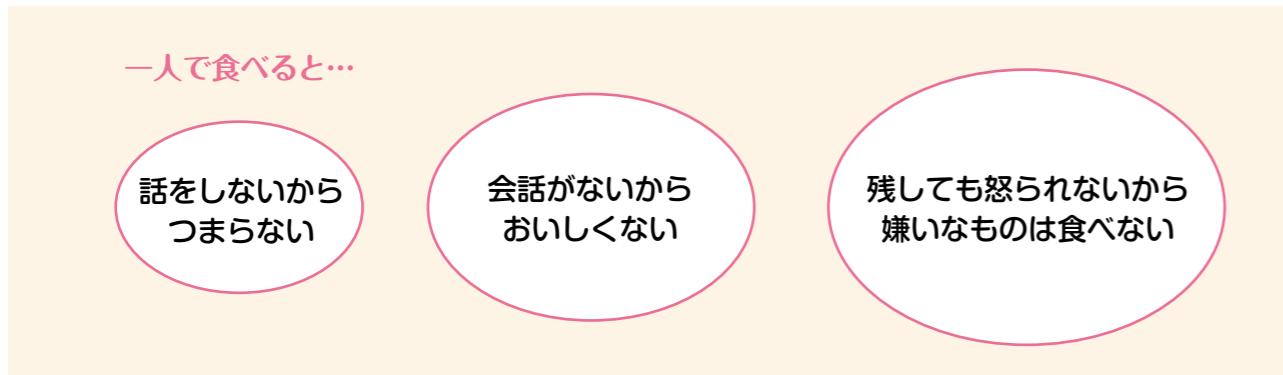
※調査「食育の現状と意識に関する調査」(内閣府 平成22年)

○解説

- グラフは、「家族と一緒に食事をすることの良い点」を聞いた調査の結果です。多くの人が、食事はコミュニケーションの機会になると意識しています。
- 食育を推進する中で、現代の子供の食をめぐる状況に危機感を覚え、警鐘を鳴らす専門家が少なくありません。そうした人たちにより、「孤食」(家族不在の食卓で一人で食べること)、「個食」(家族それぞれが自分の好きなメニューをばらばらに食べること)等の言葉が作られました。
- 一人で食べる「孤食」は、会話がなく味わいもない寂しい食事です。これでは食べることが楽しいことにはならないでしょう。好き嫌いし放題で偏食になりがち、主菜・副菜が揃わず栄養も偏りがちの状況では、発育に必要な栄養を十分に摂取できているか心配です。また、食事のマナーや礼儀を誰も教えてくれないために身につきません。寂しさが体の調子にも影響するなど、心の成長への影響も心配されます。
- 一方、皆が満足する食事にしようとすると、各自が食べたいものをバラバラに並べて食べる「個食」になります。このような食事ばかりでは、好きな食べ物だけを食べ、初めての食べ物や苦手なものは口にしないので、食の体験やレパートリーが広がりません。
- 近年は色々な事情で家族全員が食卓を囲むことが難しい家庭もあるでしょう。そのような家庭でも、早起きして朝ごはんは一緒に食べるとか、休日だけでも一緒に食事をする、誕生日など家族の記念日には予定を合わせて食事を楽しんはどうでしょうか。また、時には子供がリクエストした料理を作り皆で食べると、子供の欲求を満たすことにもつながります。
- 家族皆でバランスのとれた食事を一緒にとる体験が大切です。

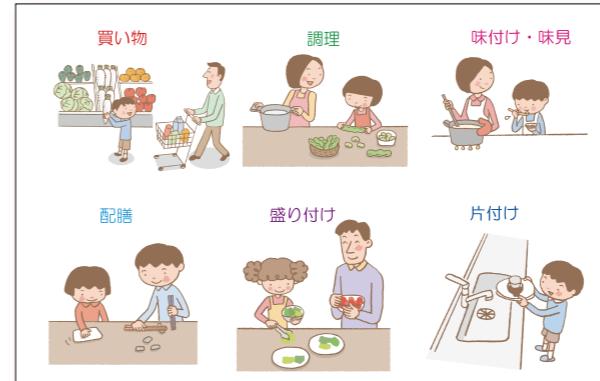
○保護者への投げかけの例

- 国民の意識調査の結果では、食事を一緒にすることでコミュニケーションがとれるという回答が最も多いです。みなさんのご家庭ではどうですか？食事の時にコミュニケーションをとっていますか？
- 食事の時にテレビがついているとどうでしょうか？テレビ番組についての会話はできますが、子供から、一日の出来事や楽しかったことの話を聞いて、それに応える会話や、褒めたり、教えたりすることはできません。
- この調査結果には、同感ですか？他にも「良い点」を思いついたら挙げてください。



14 親子で一緒に食事作りや準備をしよう

スライド 14



このスライドで伝えたいこと

- 親子で一緒に、楽しく食事作りすることで、食に関心を持ち、食に関する生活のスキルが身につくことを説明します。

○解説

- 子供が食べ物や料理に触れて興味をもったら、親子で一緒に食事の準備をしてみましょう。「お手伝い」と言っても、子供にとつては遊びの気持ちなので、完璧を求めずに、子供にとって遊びと同じように楽しくきて、食に関わることは楽しいという経験をすることが大切です。
- 大人が見守りながら、子供ができる作業、関心を持った作業や役割をさせてみます。調理台や食卓が高すぎて作業がしにくい時は、安全な踏み台を置くなど、子供がやりやすくなるように工夫をします。親子で作業の仕方や役割を話し合ってすすめると、楽しめます。
- 「お手伝い」ができたら「この料理の豆の皮は、○○ちゃんがむいたんだよね」「味見は○○ちゃんがしてくれたんだよ」等、ほめてあげましょう。家族の中で自分の役割を持つことで、自信にもつながり、自立のステップを一つ進める動機付けにもなります。
- 「好き嫌いをして食べない」という子供でも、楽しくてほめてもらえるお手伝いを通して食べ物や料理に接することで、嫌いな物も食べられるかもしれません。

○スライドの説明

- スライドでは5つの場面をイラストで紹介します

◆一緒に買い物をする

いろいろな食べ物の名前を覚えたり、旬の食べ物を知ることができます。切り身ではない魚の全体の姿や、刻む前の野菜等、食材が切り分けられる前の姿を見ることができます。

◆調理の手伝いをする（刃物を使わなくてもできる、豆の皮むき）

食材に直接触れる経験になります。また、作る時に自分が関わった料理には関心を持ちます。初めての食べ物でも、食べてみたい、残したくないという気持ちになるかもしれません。また、食べ物には捨てる部分があることがわかり、大切に食べる気持ちや「もったいない」と思う気持ちを経験します。

◆味見をする

砂糖、醤油、塩、味噌、香辛料、出汁…いろいろな味と調味料を知ることができます。

◆盛り付けをする

野菜サラダなど簡単で彩りのある食事の盛付けを手伝うことで、見た目にきれいで楽しい料理が食事を楽しくすることを経験します。

◆配膳をする

箸の置き方、食器の並べ方など食事のマナーを身につけます。箸置きがあると、「持つ方を右に、食べる方を箸置きに載せる（右利きのお子さんの場合）」というように分かりやすいでしょう。

◆片付け

割れない食器は自分で流し台に運ぶ等、できることは自分でするというルールや役割をつくると、食事だけでなく生活に関するスキルを身につけ、自立する基礎になります。

15 知ってる？できる？食事の作法

スライド15

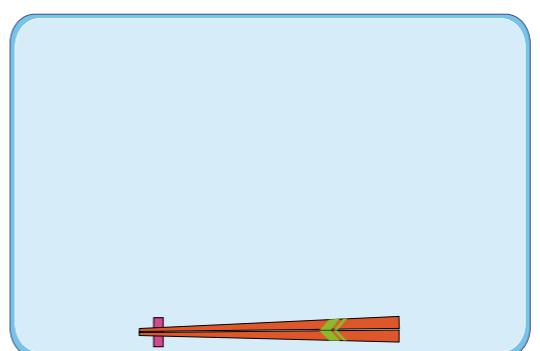


このスライドで伝えたいこと

- 子供が食に関する生活のスキルや、食事のマナーを身につけるため大人が教えることを、例を挙げて具体的に説明します。
- 保護者自身のマナーの見直しにもなります。

16 今日は何を食べようか？

スライド16



このスライドで伝えたいこと

- 楽しく学ぶためのワークシートです。
- 「学習の振り返り」として、学んだことを生かして今日これからどんな食事をするかを描いたり、理想の食事を描いて、発表し合う等工夫してください。

○解説

●日本には、自然の恵みに対する感謝の気持ちは、一緒に食事する人へ思いやりとして、独特の食事のマナー（礼儀、作法）があります。宗教の考え方の影響を受けている部分もありますが、根底にあるのは、一緒に食卓を囲む人がみな気持ちよく食べるための配慮と、食べ物や自然、作ってくれた人への感謝の気持ちです。

●子供の手指の機能や理解度の成長・発達に合わせて、無理のないように教えましょう。

- ・自我の芽生えとともに、大人や友達の様子を見て、徐々に箸やスプーン等を自分で使いたくなります。
- ・箸は使い方が難しいので手指の動きが洗練されてきてからになります。まずはスプーンやフォークから始めるといいでしょう。
- ・食べ方の注意等は、楽しい食事の雰囲気が壊れないように言葉かけに気をつけましょう。急にできることではないので、子供がうまくできなくても叱らずに、日頃から大人が手本を示し、少しずつ注意して教えてていきましょう。

○スライドの説明

◆清潔：食べる前にはきちんと手を洗います。

◆茶碗の持ち方：茶碗やお椀などの器は手で持ります。茶碗やお椀の底を手に乗せます。お箸と一緒に持ちはせん。

◆お箸の使い方

①正しく持つ：真ん中よりも少し上を持ちます。箸の間に中指を入れます。薬指の上に下の箸をのせます。

②箸を動かす（ひらく）：親指は動かしません。中指を上げるようにして、上の箸だけを動かします。

◆食事の挨拶：食べる前には「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」と挨拶をします。

◆配膳（並べ方）：和食ではご飯を左に、汁物を右に置きます。箸を一番手前に、持つ方を右にして揃えて置きます（右利きの場合です）。

◆姿勢：背筋を伸ばして、まっすぐ座ります。

◆こんな食べ方はお行儀が悪いです！

・食卓に肘について食べる、食べている時に膝を立てる

・茶碗を手に持たず机に置いたまま、顔を近づけて食べる

・食べ物で遊ぶ

・口の中に食べ物が入っているのにしゃべる、くちゃくちゃ音を立てて食べる

・食べている間に席を立つ

・皿を動かすときに箸で寄せる

◆大人も食事中に電話やメール等食事以外のことをせず、手本を示しましょう。また、テレビは消して、会話を楽しみましょう。

○スライドの説明

●スライドは、空白の食事トレイ（ランチョンマット）をイメージしたシートです。

●乳幼児期の食で大切なことを学習した後、学習を踏まえて、保護者一人一人が子供に食べさせたい食事について考えてみます。

【使い方】

●スライドNo. 9の料理イラストを切り取って、トレイの上に置いたり、貼ったりします。グループや全体で、どんなことを考えてこの料理、献立にしたかを発表します。

●イラストがない料理を書くために、空のお茶碗やお皿のイラストも作ってみてください。

●イラストではあらかじめ箸を置いてありますが、スプーンやフォークで食べる食事もあるので、臨機応変に対応して下さい。また、このお箸の置き方は右利きの人の例です。

●お弁当箱に見立てて同じ作業もできます

和食 日本の伝統的な食文化のすすめ

和食は、海に囲まれ内陸には山がそびえる国土や温暖で四季のある気候等の豊かな自然の恵みを生かして育まれ、受け継がれてきた、日本独自の食文化です。

日本で収穫される多くの食べ物には旬があります。和食は、

その素材のもつ味を損なわずに楽しむため、蒸す、焼く、煮る等の方法で調理し味付けもシンプルです。また、湿気の多い気候や収穫のない冬等に対応して、漬ける、発酵させる、乾燥させる等、保存のできる加工食品がたくさんあるのも日本の食文化の特徴です。

栄養面では、和食は主食のご飯等の穀類に数品のおかず（主菜・副菜）と汁物を組み合わせるのが一般的で、おかずには様々な食材を少しずつ使うので、多様な栄養素をバランスよくとることができます。昔から、魚、豆類、野菜、海藻類等がご飯に合うおかずとしてよく食べられましたが、これは、活動に必要なエネルギーを作り出す炭水化物と、体の組織を作るタンパク質、栄養素が体の中でスムーズに働くようにするビタミンやミネラルをバランスよくとれる、理想的な食事なのです。

しかし、近年は日本人の生活様式の変化に伴い食生活も変化してきました。また、外国からの輸入食品をはじめ多様な食材が豊かに手に入るようになりましたが、主食の米の摂取が減り、肉を食べるため脂肪分の摂取が増え、理想的だったバランスが保てない傾向があります。

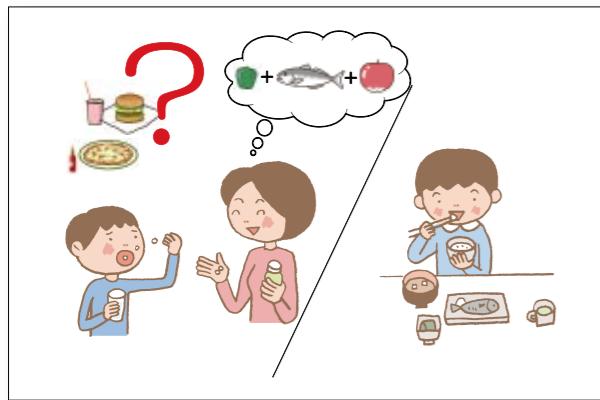
また、集落をつくって暮らすことの多かった日本人は地域のつながりを大切にし、その中で食事と地域行事や、自然の恵みへの感謝や一緒に食事をする人への配慮等の、独特の食事の礼儀作法が育まれてきました。

現在、このように世界的に見ても独特で、諸外国からも高い評価を受けている日本の食文化を、社会的な慣習としてユネスコの世界遺産（無形文化遺産）へ登録する提案が農林水産省により行われています。

日々の忙しさからつい、簡単に食べられるものばかり口にする、仕事や活動の合間に手早く済ませる食事になってしまふようなことが常態化していないでしょうか。折に触れ、日本に伝わり受け継がれてきた食文化のよさを思い出し、日々の食生活を見直してみましょう。

17 子供の食事、これで大丈夫？～手軽な食品のリスク～

スライド15



このスライドで伝えたいこと

- サプリメントをはじめ、手軽な食品を子供に与えることのリスクを伝えるとともに、食について考え、意識を高めます。

○解説

◆サプリメント

- 近年、産業経済をはじめ社会の在り様が急激に変化してきたことに伴い、日本人の生活スタイルも変わりました。大人の社会においては、忙しくて不規則な生活習慣や、栄養のバランスが崩れた食習慣が増えたため、手軽に栄養素を補おうことができるサプリメントが、急速に広まりました。

サプリメントは、ビタミン、カルシウム、鉄分等、特定の栄養素を主な成分とした、主に錠剤やカプセルに入っている「食品」です。食事だけでは摂取しきれない栄養素を補給するためのもので、「栄養補助食品」「健康補助食品」等と呼ばれます。病気等の事情で、特定の栄養素が足りなくなり食べ物以外から栄養素をとらなくてはいけなくなったときに栄養素を補給する目的でサプリメントを使用することは有効です。ただし、治療のための医薬品ではありません。

●サプリメントに頼りすぎることに対して心配されること

- ★・栄養のバランスを考えて、サプリメントを日常的に、気軽に、子供に与えている場合がありますが、発達過程にある子供は、大人向けのサプリメントでは特定の栄養素を過剰に摂取してしまうおそれがあります。
- ・いろいろな食べ物を食べる経験をして味覚が育ちますが、飲むだけのサプリメントでは食べ物を味わう経験が不足することが心配されます。
- ・食事には、単に栄養素を摂取するだけではなく、五感での味わいを楽しんだり、コミュニケーションを楽しんだりと様々な側面がありますが、サプリメントは飲むだけなので、楽しく食べることにはなりません。また、食べ物の中には、その食物でないと摂取できない栄養素や様々な機能を持った成分もありますが、サプリメントではそうした全ての栄養素等を摂取できません。
- 生涯にわたる食生活の基礎を作る時期である子供には、サプリメントに頼った食生活にならないようにして、食べることが楽しいと思えるような食卓にしましょう。

◆飲み物の栄養

- 牛乳や、自家製の野菜ジュース、果物ジュース等は、水分補給やおやつの時の飲み物としてはよいのですが、「子供が野菜嫌いで」等の理由で、飲み物を主な栄養摂取源とすることも心配です。

ジュースやスポーツドリンクは、ショ糖が多く含まれ、常飲していると空腹感がなくなり、食欲がなくなります。また、口、歯、頸を使うことも減るので、噛み切る、咀嚼する等食べる機能の発達への影響も心配です。できるだけ噛んで食べる食事を増やしましょう。

○スライドの説明

- 左の絵の保護者は、日頃、ピザ、ハンバーガー、ジュース等子供の好きな味が濃く、野菜が足りず、栄養が偏った食事をさせていますが、ビタミン等のサプリメントを飲ませることで栄養の偏りはなくなっていると考えているようです。
- 子供の栄養摂取をサプリメントに頼ることには、どんな問題があるでしょうか？と投げかけてみましょう。

【食べ物・料理のカット（切り取り用）（1）】※コピーして御使用ください



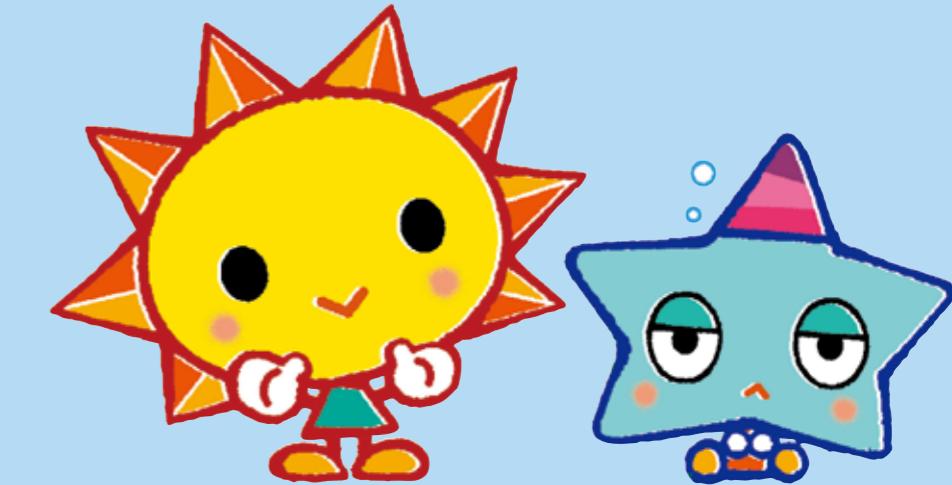
【食べ物・料理のカット（切り取り用）（2）】※コピーして御使用ください



第2章 生活リズムと食

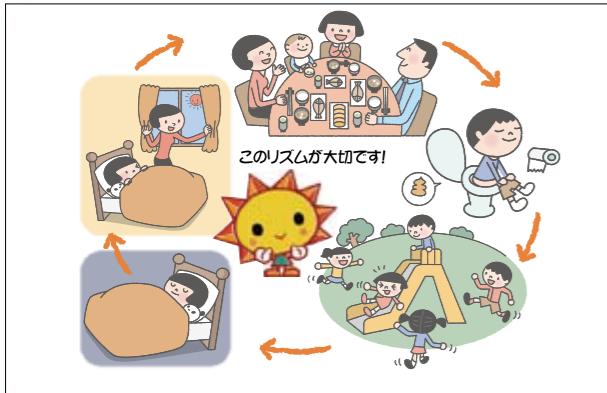
ヒトという動物は、寝て食べてはじめて活動できる動物です。しっかりと眠り、しっかりと食事をとることで活動は充実します。昔から、「早起き・早寝・朝ごはん」をはじめ、体を動かすことや排泄も含めた生活リズムが大切だと言われてきましたが、近年の医学や脳科学等の研究の成果により、科学的な根拠が明らかになってきました。とりわけ、心と体の基礎が育つ乳幼児期の子供の生活リズムを整えることはとても大切です。

この章では、生活リズムや基本的な生活習慣という観点から、その重要な柱の一つである食を考えるためのスライドを作成しました。



18 規則正しい食事の習慣をつけよう

スライド18

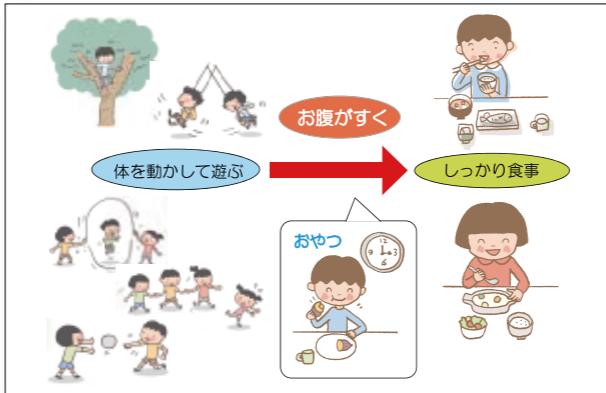


このスライドで伝えたいこと

- 乳幼児期の生活リズムの大切さ、中でも食事のリズムの重要性を伝えます。
- このスライドで、どれか一つがずれたり乱れたりすると、全体に調子が悪くなることも説明できます。
- 生活リズムを整えるための具体的に気をつけることもアドバイスします。

19 お腹がすくりズムをつくろう

スライド19



このスライドで伝えたいこと

- 規則正しい食事のリズムを作るために、生活全体のリズムとの関係、特に体を動かすこととの関わりを説明し、お腹がすくりズムを持つことの大切さを伝えます。

○解説

- ヒトという動物の体は、夜に寝て、昼は食べて、動いて、うんちを出すことでうまく働くようにできています。一日の中でこれがリズムを持って、バランスよく回っていることが大切です。
- 子供にとって、成長のための栄養をとり、活動のためのエネルギー源になる食に注目してみると、「よく寝る→よく活動する→ちゃんとお腹が空く→よく食べる→すっきり出す」という流れが、一日の中でリズムを持ってできていることが大切です。
- 寝ないで活動したり、食べないで活動しても、体がうまく働きません。睡眠、食事、運動、排泄等の一日のリズムで子供の生活をトータルに捉えましょう。その内で、リズムを整えるきっかけにもなる規則正しい食事の習慣を身につけましょう。
- 生活習慣は睡眠、食事等連鎖的に乱れやすいものです。このスライドの反対の、悪い生活リズム・生活習慣について考えてみましょう。朝寝坊、朝食欠食でエネルギーが足りませんから昼間は元気に遊ぶことができず、夜になると体温が上がって元気になり、寝るのが遅くなるという悪循環のリズムになってしまいます。

●子供の生活リズムをチェックしましょう

次の項目で当てはまることがありますか？ 思い当たる点は見直しましょう。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 朝、早起きができない | <input type="checkbox"/> 朝食を食べない |
| <input type="checkbox"/> 食事の前にお菓子を食べる | <input type="checkbox"/> 食事のときにおなかがすいていないので、食事を残す |
| <input type="checkbox"/> 買い物に行ったらお菓子やジュースを買いかむ | <input type="checkbox"/> テレビを見ながら「ながら食べ」をする |
| <input type="checkbox"/> 夕食前に寝をして、夕食時間に起きていない | <input type="checkbox"/> 夜食を食べる |
| <input type="checkbox"/> 夜更しをする | |

●生活リズムを改善する具体的なアドバイスの例です。

- ・まずは早起きから始めましょう。カーテンや雨戸を開けて光の刺激を与えて起こしましょう。
- ・朝食をしっかり食べさせましょう。
- ・できれば午前中に外遊びをしましょう。
- ・間食をとりすぎず、朝晩の食事をきちんととするリズムを作りましょう。
- ・特に寝る前の飲食は控えましょう。
- ・家族の帰宅が遅くても子供は決まった時間に寝かしつけるようにしましょう。 等

【参考】 生活リズムの大切さの科学的な根拠やアドバイスについては、教材Ⅱ「生活リズムの確立のために」を参考にしてください。

○解説

- 空腹になること、特に、夜寝る前には飲食せず、夜はぐっすり寝ることが大切です。
夜に寝ている間に胃腸が動き、消化が進み、朝起きてしばらくするとほどよい空腹を感じて食欲がわき、おいしく朝ごはんを食べられます。朝ごはんをしっかりと食べることでエネルギーを得て、充実した一日の活動ができるようになります。そのためには、寝る前には飲食をしないこと、夜はぐっすり寝ることが大切です。
現代は、絶え間なく食べたり、さして空腹感がなくても自由な時間に食事をすることが可能ですが、夕食の後も飲食を続けていては、消化器官が休まずに働き続けるため、睡眠の質が低下します。また寝ているときに働く副交感神経のリズムも乱れ、排便や食欲のリズムも乱れます。空腹は、生理的な状態を保つために必要な要素なのです。

●空腹感が食欲を生み、食事のリズムができ、生活リズムも整います。

授乳期から「食欲がある」こと、離乳期・幼児期からは「おなかがすくりズムをもつ」等、食のリズムができると、就学の頃までには家族と同じように食事ができるようになります。それに合せて生活リズムも整ってきます。また、学童期以降の、1日3回の食事や間食のきちんとした食事習慣につながります。

●子供にとっての昼間の活動の充実とは、たっぷり遊ぶことです。たくさん体を動かす遊びは、いろいろなことを学び身につけ、心身とも成長すると同時に、エネルギーを使うことで空腹を感じ、次の食事をおいしく食べることができます。

●おやつについてのアドバイス

母親世代が含まれる18～29歳の女性と、3～5歳の男児の一日の栄養所要量を比べると、子供と成人では体重が倍以上も違うのに、必要とするエネルギー量（カロリー）や栄養素には、体重ほどの差はありません。成長期にある子供は、大人よりも代謝が盛んで、活動するために必要なエネルギーに加えて、体を作る（組織合成）ためのエネルギーも必要なのです。体が小さく、1回に食べられる量が少ないので、1日3回の食事ではとりきれない栄養をおやつで補う、つまり子供にとっておやつは「第4の食事」（※）と呼ぶ専門家もいます。

子供の年齢に則した1日のおやつのカロリーと、おやつで与える果物やお菓子のカロリーの目安を把握しておくとよいでしょう。また、おやつは時間を決めて、与えすぎず、特に食事の前には空腹になるように気をつけましょう。

●むし歯予防のためにも、「だらだら食べ」、「ながら食べ」はよくありません。詳しくは本教材の第3章「歯と口のはなし」スライド25（P31）を参照してください。

※「よい歯を育てる食生活」（巻末に紹介）

20 朝ごはんのパワー

スライド 20

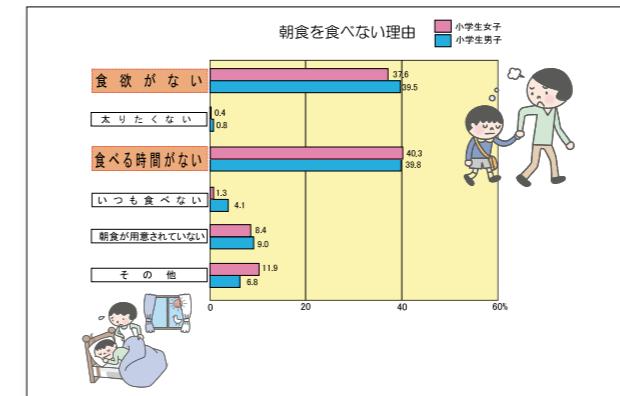


このスライドで伝えたいこと

- 朝ごはんの役割、朝ごはんが大切な理由を説明します。
※朝ごはんのパワーの各項目については、教材Ⅱ「生活リズムの確立のために」スライド 12～14 でくわしく説明できます。

21 大切な朝ごはん、なぜ食べないの？

スライド 21



このスライドで伝えたいこと

- 朝ごはんを食べない主な原因是、生活リズムの乱れにあり、食事のリズムを整えるためには、生活全体を見直す必要があることや、早起き・早寝の大切さを伝えます。
※グラフ「平成 22 年度児童生徒の食生活等実態調査報告書〔食生活実態調査編〕」(日本スポーツ振興センター)

○ 解説

● 脳にエネルギーを補給する

朝食の大切な役割の一つ目は、脳に栄養をいきわたらせることです。脳のエネルギー源は「ブドウ糖」という成分で、ご飯やパン等の炭水化物から摂取できます。ブドウ糖は、体の中に十分な量を蓄えておくことができないので、夜寝ている間にもエネルギーを使っているので、朝ごはんを食べないと午前中はブドウ糖が不足したままの状態です。すると、脳にエネルギーが回らず、脳の栄養不足状態になり、集中力や記憶力など、脳の働きが上手くいきません。右のグラフは、朝食をしっかりと食べた時と食べない時の、血中の血糖値の違いを示したグラフです（教材Ⅱスライド 14）。朝食を食べていない状態では血糖値は低いままで、午前中、集中したり元気に運動したりといった活動ができません。

● 体温を上げる

朝食の大切な役割の二つ目は、体温を上げることです。ヒトは寝ている時は体温が下がっています。それが、朝ごはんを食べ、栄養がいきわたることで体の中で熱が作られ、体温が上がります。すると体の調子がよくなり、元気に活動できます。

朝ごはんを食べないと体温は低いままで。右のグラフは、朝食をしっかりと食べた時と食べない時の体温の違いです。脳の温度も下がったままなので、午前中から眠くなったりあくびをしたり、元気に遊ぶことができません。

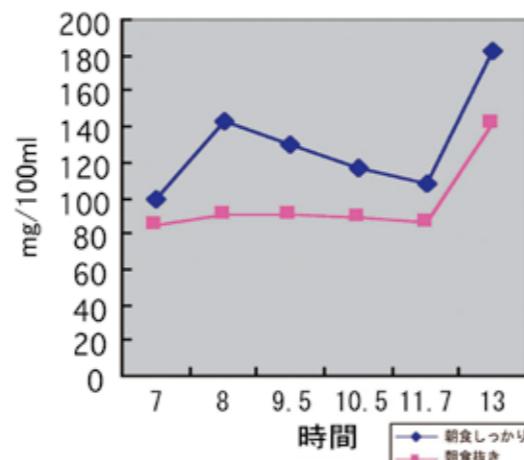
● 体のリズムを整える

朝ごはんを食べると、エネルギーがいきわたって体が目を覚まし、動きやすくなり、一日をすっきり元気にスタートできます。朝食抜きの理由は、夜更し朝寝坊で時間がない、夜遅くに食事をして朝食欲がない等が多く、前日の生活も関係しています。朝食抜きでは、活動や成長に必要な栄養をとることができないばかりか、肥満や栄養不足など生活習慣病の原因になります。

● 成長のための栄養摂取機会の意味もあります

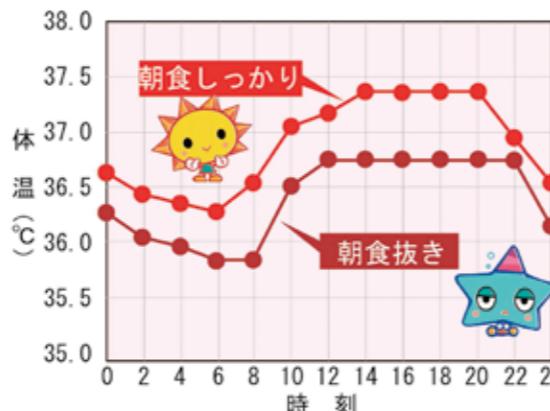
子供は健康の維持・成長のために、体は小さくても多くのエネルギーを必要とし、しっかり食べる必要があります。一度に多くは食べられませんから、1日3回の食事と間食で栄養をとることが望ましく、朝ごはんは欠くことのできない栄養摂取の機会でもあります。

◆ 朝食しっかりと朝食抜き 血糖値の違い



「朝食しっかりと朝食抜き 血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）の違い」
調査：鈴木正成（早稲田大学スポーツ科学学術院特任教授）

◆ 朝食しっかりと朝食抜き 体温の違い



「朝食しっかりと朝食抜き 体温の違い」中央教育審議会 スポーツ・青少年分科会
平成 17 年 11 月資料より（小澤治雄 説明）
調査：鈴木正成（早稲田大学スポーツ科学学術院特任教授）

○ スライドの説明

これは小学生を対象にした調査の結果です。「毎日朝食を食べますか？」という質問に対して、「1週間に 4～5 日食べない」「ほとんど食べない」等、毎日食べているわけではない小学生が、9.5%もいました。その理由で多いものは、「食欲がない」、「食べる時間がない」です。

○ 解説

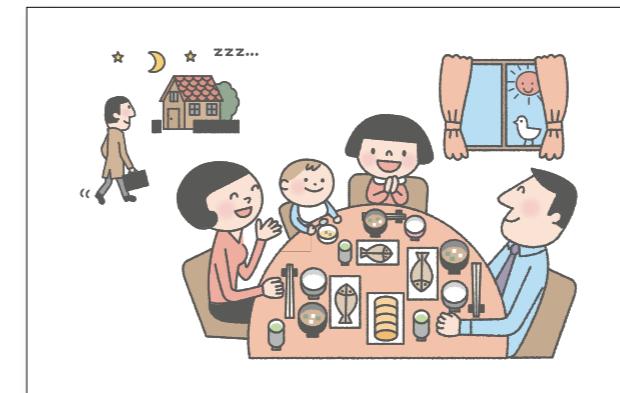
この調査の結果にある「朝食を食べない理由」について「なぜだろう？」と考えてみると、前日の生活が関係しているようです。例えば、夕食が遅かったり夜遅くにおやつを食べたために朝になっても食欲がわかない、夜更ししたために朝起きられず朝ごはんを食べる時間がない等です。食事や睡眠等の生活リズムの乱れに原因があると言えます。

朝ごはんは、一日を元気にスタートするためのエネルギー源で、脳と体の自覚まし時計だと言えます。出かける日の朝等は誰でも忙しいのですが、まずは一品からでも朝食をとることを習慣にしましょう。できれば主食・副菜・主菜を揃えて食べてほしいです。

他にも、朝ごはんは、基礎代謝を高めて肥満や生活習慣病の防止になる、胃や腸が刺激されて排便が促されて「朝うんち」の習慣ができるなど、健康づくりに大切な役割があります。

22 夜遊ぶよりも、朝ごはんと一緒に

スライド 22



このスライドで伝えたいこと

- 夜遅くに帰宅する保護者の場合は朝食を一緒にとる等、睡眠や食事等の子供の生活リズムを乱さずに親子のふれあいの時間を作るための工夫をするように伝えます。

○ 解説

親子のふれあいは大切ですが、仕事で夜遅く帰ってくる家族を待ってお風呂や遊んでは子供の就寝時間を遅らせることになります。夜更し朝寝坊で朝食を抜いて、お昼近くに間食して、午後から夜にかけてようやく元気になって…これでは食事のリズムも睡眠のリズムも乱れた悪循環で、朝食のパワーが得られないばかりか、夜更しの悪影響も心配です（詳しくは教材Ⅱスライド 1～9）。子供を大人の時間につき合わせず、ふれあいタイムを朝にする等、子供の生活リズムを崩さないことが大切です。

23 手軽に手早く！ 朝ごはんのヒント

スライド23



このスライドで伝えたいこと

- 様々な事情で朝が忙しく、つい朝ごはんを抜いてしまうという家庭・保護者にアドバイスします。

○解説

家庭によって色々な事情があり、「早起き・早寝が難しい」「朝食なんてとても無理」という保護者もいるかもしれません。しかし、子供の成長・発達のためには生活リズムを整えることはとても大切なことです。まずはこのことを理解してもらい、家族や周囲の人にも協力してもらって、工夫をしながら、少しでもできることから実行してみることを助言しましょう。

朝ごはんを食べていない家庭があったら、まずは一品からでも。できれば主食に汁物や副菜等を加えてほしいものです。調理が簡単だと、朝食をとる習慣作りが進むかもしれません。朝の忙しい時間の中で手早く朝食を作るコツを伝えましょう。

○スライドの説明

調理を簡単にするヒントです。

●夕食ついでに準備する

具がたくさん入った味噌汁やスープを、翌朝の分まで少し多めに作っておけば、朝はそれを温めるだけで野菜をたっぷりとれます。鍋料理の時には、多めに作っておくと、ご飯を入れてリゾット風に作り変えることもできて、おなかも満足します。

●野菜を冷凍しておく

野菜を使ったメニューは、切ったり茹でたり、準備が大変ですね。青菜やブロッコリー、カリフラワーなどは、時間のある時に多めに茹でて、小さく分けて冷凍しておきましょう。必要な時にレンジ等で解凍すればすぐに使えます。スープ等に入れて煮れば、朝ごはんでも活躍します。

●簡単メニューの紹介

●ラップおにぎり…作る時も食べる時も手が汚れないおにぎりです。具だくさんの汁物と一緒に。

材料：ごはん（茶碗一杯）、シャケ（40g）、ごま（お好みで）

①ラップを広げて、ゴマを混ぜたシャケ、ごはんの順に載せます。

②ラップでご飯を包み、口をひねって留めます。ご飯の量を加減して、大小色々な大きさに作っておくと、子供のおなかにちょうどよい量だけ食べられます。

●和風チーズトースト…カルシウムたっぷりのトーストです。冷凍野菜を使ったスープと合わせて。

材料：食パン（1枚）、スライスチーズ（1枚）、焼き海苔（1/2枚）、じゃこ（お好みで）

①パンにチーズ、ちぎった海苔、じゃこを載せます。

②アルミホイルを載せてトーストにし、4つに切り分けます。

●簡単混ぜご飯…白ご飯をアレンジ。シラスやゴマ、わかめなどを混ぜるだけです。ちょっとした工夫で味がついてご飯が食べやすくなります。

第3章

歯と口のはなし

平成21年、厚生労働省が「歯と口の健康と食育～噛ミング30を目指して～」という報告書を発表しました。そこでは、「食べる」という歯と口の機能に目を向けることが大切であると示されました。

口は食べ物を取り込み、歯は食べ物を味わい、栄養を身体に摂取しやすくするために食べ物を噛み碎く役割を担っています。

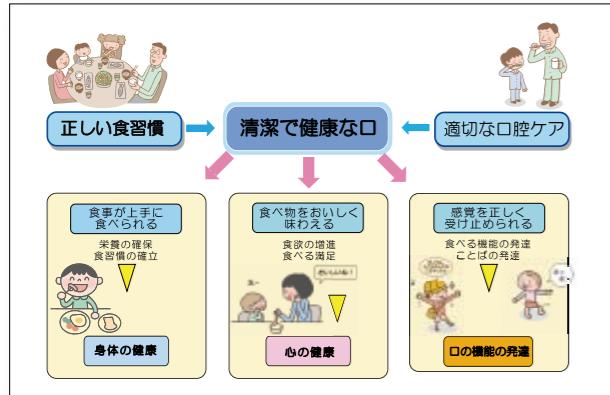
生涯を健やかに豊かに過ごすための「食べる」ことの大切さと同時に理解しておきたいのが、食べる機能を持つ歯と口の健康と、食べる機能を身につけることです。

健康な口と歯は、身体や心と同じように、その基礎が子供の頃に作られます。

第三章は、食生活と密接な関係にあり、食育の一分野でもある歯と口の健康について保護者に伝えるためのスライドです。

24 健康な歯と口が大切な理由

スライド24



このスライドで伝えたいこと

- 歯と口の健康の意義を説明し、健康を守るために注意を伝えます。

○図作成：井上美津子（昭和大学歯学部小児成育歯科学教室 教授）

○解説

●歯と口には、食べる（栄養摂取）、話す、呼吸する、表情を表す等、様々な動きがあり、生命を維持し、人間らしい生活を営むために欠かせない役割を担っています。特に食との関連では、食べ物を取り込む口と歯が健康でないと、食べる機能に問題が生じ、おいしく食べることができず、食生活の問題が心身の健康にも影響します。「歯と口の健康」というとむし歯がないことだけを考えてしまいがちですが、身体、心、口の機能の健康な状態にも関わっています。

○スライドの説明

- このスライドは、小児歯科の専門の先生が作ったものです。先生の解説で、乳幼児期の歯と口の健康の意義や日々の生活での注意等を学びます。

教えて、先生！ 歯と口の健康

○乳幼児期の歯・口の健康の意義

歯・口が健康で口の働きが保てるということは、成長に必要な栄養がうまく摂取できるという面で子供の身体の発育や健康に大きく関与します《食事が上手に食べられる、栄養の確保⇒身体の健康》。加えて、おいしく食べて精神的な満足を得るという面では心の健康にも関与し《食べ物をおいしく味わえる、食べる満足⇒心の健康》、さらに咀嚼が促されることで顎の発育や言葉の発達にもつながります《味覚をはじめとした感覚を正しく受止められる、食べる機能・言葉の発達⇒口の機能の発達》。

○歯と口の健康を守る食生活と口腔ケア

歯と口の健康を守るために、正しい食習慣と適切な口腔ケアが不可欠です。
幼児期に最も多い歯科疾患は“むし歯”ですが、むし歯予防のためにも、食生活と口腔ケアの習慣を上手につけていくことが重要です。
離乳期には、咀嚼のための基本的な動きが獲得されます（スライド6参照）。歯や口の発育に合わせて離乳を進めいくことが咀嚼力を育てます。また、離乳期の味付けは薄味にして、早期から糖分の多い飲料などを与えないことが、子供の味覚形成の面でも、むし歯予防の面でも大切です。

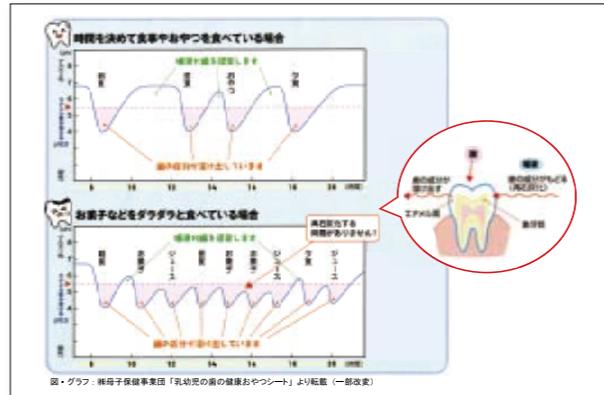
1から2歳頃は食事を中心に一日のリズムが確立されてくる時期です。規律性のある食生活と、よく噛む習慣が身につくよう生活や食事環境を整えることが大切です。また、授乳習慣が継続している小児にむし歯が見られやすくなる時期です。特に睡眠中は唾液がほとんど分泌されなくなるので、就寝前や夜間の授乳習慣はむし歯のリスクを高めます。

3歳を過ぎると通園等により生活の規律性はつきやすくなりますが、友達が増えることで甘味物等も摂取する機会が増えやすくなります。糖分の多い菓子や飲料を頻繁に摂取するとむし歯になりやすいので、間食の与え方に注意する必要があります。スポーツ飲料やジュース（野菜ジュースも含めて）を水代わりに与えることも控えたいものです。飲料中の酸や糖分がむし歯のリスクを高めます。嗜みごたえのある食品を食事に加えて、よく噛んで唾液の分泌を高めることは、歯や口の健康維持にもつながります。

井上美津子先生 昭和大学歯学部小児成育歯科学教室教授

25 「ながら食べ」「だらだら食べ」はむし歯になりやすい！

スライド25



このスライドで伝えたいこと

- 保護者の关心が高いむし歯の予防について、食生活と歯、唾液の働きを説明し、食生活についてアドバイスをします。

○解説

●むし歯を予防するために、食生活で気を付けるべき大切なことの一つが、時間を決めて食事やおやつを食べることです。また、おやつの内容や食べ方を工夫して、歯を健康に保ちましょう。
・テレビを見ながらとか、車や電車で移動しながら、だらだらと食べ物を食べるとむし歯になりやすいのです。理由は、スライドで説明します。
・おやつは時間を決めて、食事の後にしっかり時間をあいてから与えましょう。
・ジュースやスポーツ飲料を哺乳瓶で飲むことも、砂糖が多く含まれる上に飲んでいる時間が長いので、むし歯になりやすいです。また、酸性の飲料が長時間口の中にあると、酸によって直接歯が溶けやすくなります。だらだら飲みや水代わりに飲まないようになしましょう。

●唾液は歯を守る強い味方です。よく噛んで食べることを心がけて、唾液の分泌量を増やしましょう。
唾液の役割についての説明はP33です。

○スライドの説明

- このグラフは、口の中のph値の一日の変化を表しています。
 - ・食事やおやつなどを食べた後は、口の中のむし歯菌が糖を分解して酸を作るため、口の中のph値は、エナメル質が溶ける5.4～5.5を下回ります。
この時、酸が歯の表面のエナメル質を溶かして歯のミネラル成分が溶け出てしまいます。
 - ・食事の後、一定の時間が経過するうちに、酸を中和する唾液が出ることでph値が中性に戻り、歯の溶けた部分が修復され（再石灰化）、歯の成分が戻ります。このことを簡単な図で示したのが右側のイラストです。
 - ・上のグラフは時間を決めて食事・おやつを食べている場合です。
食事やおやつの後には酸がエナメル質を溶かし、歯の成分が溶け出していますが、その度に唾液が歯の表面を修復しています。歯の表面が修復されるのでむし歯になりにくいです。唾液が歯を修復する時間がきちんとあることがポイントです。
 - ・下のグラフは、食事の合間にお菓子やジュース等をダラダラ食べている場合です。
むし歯菌は、口の中に糖分が入ってくると3分ほどで酸を作りますが、唾液がその酸を中和するのには30～40分以上かかります。食事の合間に時間にもだらだらとお菓子等を食べているので、その度に酸がエナメル質を溶かし、唾液が歯を修復する時間がほとんどありません。むし歯菌が活動し続け、むし歯になりやすい状態です。

*参考「むし歯になりにくい生活習慣を」（巻末に紹介）

26 よく噛んで、味わって食べよう

スライド 26



このスライドで伝えたいこと

- 離乳食完了後の食事について、口と歯の発育、発達の知識を踏まえて保護者へアドバイスします。
- 特に噛むことの大切さを説明し、噛み応えのある食材の紹介等の助言をします。

○ 解説

●「噛んで食べる」ことは、口や歯の発育や機能の発達とあいまって、徐々に上手にできるようになります。歯が生えそろうにつれて、上手に食べられるものが増えていきます。好奇心が旺盛なこの時期に、いろいろな食べ物や味を体験させましょう。新しい食べ物に手を伸ばし、食体験を増やすためには、共食（皆で食べる）の場が大切です。

● 噛むことの意味

- ・噛むことで唾液が出ます。唾液は、消化を助け、口の中を清潔にしてくれます。
- ・よく噛むことで、早食いを防止して満腹感が得られやすくなり、ホルモン分泌が高まり食欲が抑えられ、ゆっくり味わうことで薄味・適量で満足感が得られる等により、肥満の予防につながります。
- ・他にも、歯の病気を防ぐ、脳を刺激する、あごの発達を促す等につながります。

● 食事のリズムができてきたら、よく噛む習慣をつけましょう

噛み応えのある食材を使ってみましょう。よく噛むと適量で満足感が得られます。イラストでは、小魚、たくあん、歯ごたえのある野菜、おやつで煎餅を紹介しています。おやつにも、噛みごたえのあるものを見びましょう。

●奥歯が生え揃っていない幼児には、食べにくいものもあります。奥歯ですりつぶして唾液と混ぜてペースト状にまとめてから飲み込むことがまだ上手くできません。繊維が強くて噛み切れない、噛んでもばらばらになるだけで口の中でまとまらない食べ物は、調理方法を工夫しましょう。

(例)・肉の塊⇒軟らかく煮こんだり、ひき肉を使う。

- ・生野菜、ウインナーやかまぼこなど⇒適当な大きさに切って、ポテトサラダに混ぜたり、少量のマヨネーズで和えたりして口の中でまとめやすくします。

○ 関連スライド

●乳幼児期の口や歯の発育、食べる機能の発達：スライド 6 「離乳期は『吸う』から『噛む』へゆっくりと」(P6)

唾液とよだれ

◆ 唾液の役割

- ・唾液は、歯を守っています。
- ・食べ物を食べた後、歯について残った糖が分解されて酸が作られます。この酸によって、歯の表面から、カルシウム、リン等のミネラル成分が溶け出てしまう（脱灰と言います）ことがむし歯の始まりです。
- ・唾液には、酸を中和する働きや、酸によって溶け出したミネラル成分を元に戻す働き（再石灰化と言います）があります。このミネラル成分を元に戻す再石灰化の働きが、溶け出す成分量に追いつかないとき、むし歯になってしまいます。
- ・糖分を含む食べ物、甘いお菓子等を、だらだら、ちよこちよこ食べていると、唾液が歯を再石灰化する時間がとれないため、むし歯になりやすくなります。むし歯予防には、規則正しい食事のリズムが大切です。
- ※だらだら食べがむし歯になりやすい理由を、説明するためのスライドは、スライド 25 (P31) です。
- ・他にも唾液には、歯垢の中の酸を洗い流す、食べかすを洗い流す、消化を助けるなどの働きがあります。
- ・このように、唾液は歯の味方、歯を守っていると言えます。
- ・唾液は、食事をよく噛んで食べることで分泌量を増やすことができます。

◆ 「よだれ」とは

- ・「よだれ」とは、唾液がうまく飲み込めないため口から流れ出てしまう状態のもので、歯と口の成育、食べる機能の一過程です。
- ・乳児期前半の赤ちゃんは、日常的に寝ているため、唾液が出ても自然に喉の方に流れ飲み込まれています。
- ・お座りができるようになって身体が起き上がってくると、口の中に唾液が溜まり、口を閉じてうまく「ごっくん」ができるない赤ちゃんは溜まった唾液が口から流れ出てしまいます。お座りができるようになったばかりの6、7か月の赤ちゃんでは、まだ口唇閉鎖（口を閉じること）が弱いため、溜まった唾液を上手に飲み込めず「よだれ」が多くなるのです。
- ・離乳食が進み、乳歯の前歯も生えてきて、前歯を使って噛みとったり、食べ物を取り込んだ後、口を閉じて処理するのが上手になると、溜まった唾液の処理も上手になり「よだれ」は減ってきます。

●鼻の詰まりやすい子供や、口呼吸を覚えて癖になった子供は、普段口を開いたままのことが多いため、唾液が溜まつてもうまく飲み込めないので「よだれ」が長く続いてしまうことがあります。

●食べる時に口を閉じることも教え、習慣づけましょう。

*参考：「お母さんの疑問にこたえる 子どもの食の育て方」(巻末に紹介)

小児歯科の先生からのアドバイス

●離乳期からの糖分摂取には気を付けて、甘味嗜好をつけないようにしましょう。

- ・母乳やミルクの甘味で満足している子供に、砂糖の甘味を早期から覚えさせることはよくありません。
- ・3歳頃までは、味覚を受容する味蕾（みらい・舌の上に分布する味を感じる細胞）が増えるため、味による好き嫌いがでてきます。強い甘味や濃い味に慣れると、嗜好性が高まりやすく、偏食になる心配があります。

●3歳過ぎは甘いものを食べるようになる子供も増えるので、食事やおやつの内容にも注意しましょう。

- ・おやつは幼児にとって食事の一部でもあり、楽しみなものです。内容や食べ方を工夫して歯を健康に保ちましょう。
- ・キャラメル、あめ、ソフトキャンディー、砂糖入りガム等、砂糖を多く含んでいる上、食べている時間が長い食べ物や、チョコレート、ケーキ、ウェハース、菓子パン、クッキー等、砂糖を多く含んでいて、歯にくっついて残りやすい食べ物は、むし歯になりやすいので気をつけましょう。

●食事とおやつの間には、歯の表面を修復する時間が必要です。最低2時間程度を空けることが望ましいです。おやつは1日1、2回、時間を決めるなどして、規則正しい食生活を心がけましょう。

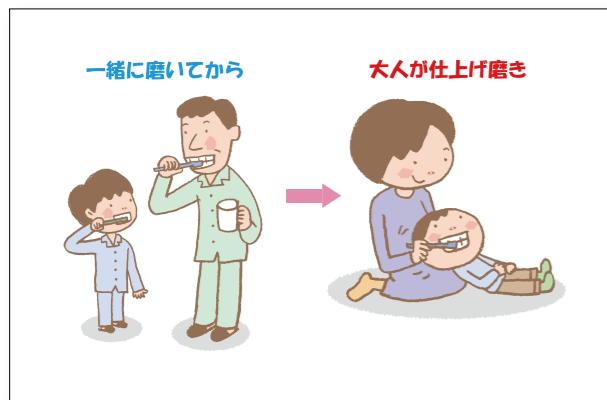
●キシリトールは歯にいいの？

- ・キシリトールは天然素材の甘味料です。むし歯の原因にならない、むし歯になりにくくする働きがあると言われていますが、製品の中には、砂糖と一緒に使っているものもありますから注意が必要です。また、人工甘味料でも、与えすぎると甘味嗜好が強くなってしまいます。

・また、たくさん食べるとおなかがゆくなったり下痢をすることもあるので、食べ過ぎないように注意しましょう。

27 しっかり噛める歯を作ろう ~歯みがきの習慣づくり~

スライド27



このスライドで伝えたいこと

- 幼児期の歯磨きは、いずれ自分で磨く習慣がつくように、やる気を育てることがポイントです。
- むし歯予防の点では、大人がしっかり仕上げ磨きすることを伝えます。

○ 解説

● むし歯予防には、規則正しい食生活に加えて、上手な歯磨きが効果的です。

- ・むし歯菌は、口の中に糖分が入ってくると3分ほどで酸を作りますが、唾液がその酸を中和するのには30～40分以上かかります。食後はすぐに歯磨きをして、むし歯菌やそのエサとなる糖分を取り除くことが大切です。
- ・食後の歯磨きで、歯の汚れ（むし歯菌の固まり）や食べカス（糖分を含んだ食べカス）を取り除くことが大切です。小さいうちから歯磨きを習慣付けましょう。

● 歯の生え方と磨き方

- ・歯が生え始めたら、ガーゼや綿棒で磨くことから始めます。スキンシップの一環で口の周りを触られることに慣れさせます。嫌のいい時には歯ブラシを使ったケアも少しずつ始めて、ブラシの感触に慣れさせます。
- ・上下の前歯が生えてきたらそろそろ歯ブラシを使って保護者が磨いてあげましょう。
- ・乳臼歯が出始めたら、むし歯の原因菌であるミュータンス菌も定着しやすくなる時期なので、朝晩の歯みがきを習慣化しましょう。
- ・奥歯が生えてきたら子供にも歯ブラシを持たせて家族で歯磨きをしましょう。その後は大人がきちんと磨いてあげます。子供に歯ブラシを持たせる時は、座らせたり、抱っこしたりして、歯ブラシをくわえたまま立ち歩かないよう気をつけましょう。歯ブラシによる事故にも注意が必要です。
- ・3歳頃になって上下の歯が揃ったら、自分で歯ブラシで磨く練習をして、歯磨きを習慣づけます。ただし、大人が仕上げ磨きをしてあげます。

● 自分で磨く、一緒に磨く

- ・小学校に上がる前の幼児の歯磨きは、自分で磨けるように習慣づけることも大きな目的です。上手に磨けなくても叱ったりせず、やる気を育てながら、楽しく磨けるように工夫しましょう。
- ・生えてきたばかりの奥歯は手前の歯よりも低いので歯ブラシが届きにくく、また、溝が深いので汚れが溜まりがちで、むし歯になりやすい歯です。一緒に歯磨きをするときに、気を付けて磨くように教えてあげましょう。

● 仕上げ磨き

- ・大人による仕上げ磨きは不可欠です。子供が磨かれるのを嫌がる場合は、その理由によって、工夫をしましょう。痛がるようなら、歯ブラシの毛が短いもの・軟らかいものに変える、力を入れすぎないようにする等。歯磨き粉の匂いが嫌ならば子供には不要。じっとしているのが嫌ならポイントを絞って短時間で磨く。眠くなっているなら、食後すぐに磨く等。

● その他の注意

- ・睡眠中は唾液の分泌量が減って、食べ物が口の中に残りやすくなるので、夜、寝る前の歯磨きは特に丁寧に、しっかりと磨きましょう。
- ・みかんやオレンジ、レモン等、酸の強いものを夜に食べたら、うがいをしてからきちんと歯を磨きましょう。

第4章

うんちのはなし

ヒトは食べて、栄養を摂取して、排泄して、また食べることを繰り返しています。排泄は、食事、運動、睡眠と同様に生活リズムの一つとして欠かせない大切なことであり、子供の健康を考える上で排泄（うんち）について正しく知ることは、とても大切なことです。

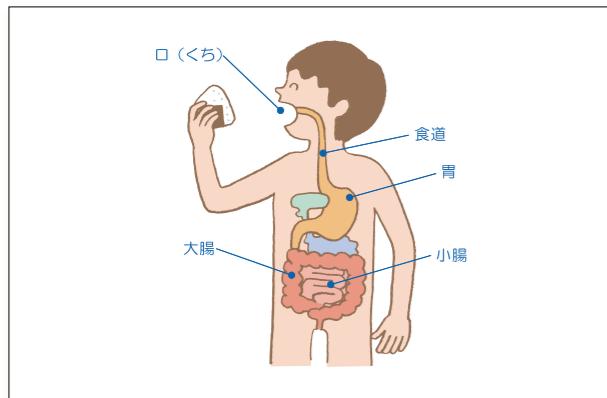
しかし、トイレやうんちのイメージは、「汚い！」「臭い！」「暗い」「恥ずかしい」など、マイナスになってしまいがちで、家庭では、うんちについて真面目に話す機会は少ないと思われます。また、うんちができるしくみ等については、子供だけでなく大人も知らないことが多いのではないでしょうか。

この章では、大人が排泄の大切さを認識していただくために、うんちに関する医学的なことを簡単に分かりやすく説明し、家庭での食事や生活習慣についてアドバイスしていただきたい内容をスライドにしました。

健康的な排泄習慣を身につけるためには、小さい頃から「トイレや排泄は健康のために大切なこと」という意識を持つことが必要です。スライドを使用して、家庭でうんちの話をすることを勧めてください。

28 “食べて出す”からだのしくみ

スライド28



このスライドで伝えたいこと

- うんち（排泄）のしくみを医学的、生物学的に説明し、うんちの大切さを伝えます。

29 うんちは“すっきり”するよ！

スライド29



このスライドで伝えたいこと

- 保護者や子供が、排泄の大切さを学び、健康のために排泄やうんちについて話ができるように、排泄のイメージを変えて「うんちをすることはすっきりして気持ちがいい」ということを伝えます。

○スライドの説明

この絵は、ヒトの体の中の、消化器官を簡単な絵にしたもので

人は毎日のように口から食べ物を体内に取り込んでいますが、食べた物全てが体の組織に変わったり、エネルギーになったりするわけではありません。口の中で噛み碎かれた食べ物を、主に胃で消化し、小腸で栄養を吸収し、大腸で水分を吸収した後、残り力をうんちとして外に出す、つまり排泄をしています。

イラストの口から大腸までは、ずっとつながっている一本の管のようでもあり、食べ物がやがてうんちになって外に出るまでの通り道です。

○解説

●うんちの成分

うんちの成分は、水分、食べ物のカス、はがれた腸の粘膜、腸内細菌です。腸内細菌には、よい菌、悪い菌、どちらでもない菌があります。うんちの臭いや形は、これらの菌と水分の割合によって変わります。健康なうんちの成分の割合は、75～80%が水分で、残りの20～25%が食べ物のカス、腸内細菌、はがれた腸粘膜です。

●うんちは、食べることと同じでとても大切。うんちが出なかつたら大変です。

もしもうんちがでないと、消化し栄養を吸収した後の食べ物のカスが体内に溜まってしまい、体や心にも悪い影響を及ぼします。

●うんちは体からのメッセージです

うんちは、食べ物や生活習慣、精神状態等によって性状（色、臭い、形、固さ等）が変わります。例えば、肉やお菓子等などに偏つて野菜や水分が足りないと固くてなかなか出ないうんち、冷たいものを飲みすぎると軟らかくてお腹が痛くなるうんち、細長くて出してもすっきりしないうんち等です。

うんちは、体の調子を目で見るようにして教えてくれるメッセージと言えます。うんちの状態が悪いということは、体の調子や腸の具合が悪いということで、病気にかかっている可能性もあります。

毎日、うんちを観察してみることを勧めてみましょう。子供のうんちはどんな状態か、状態が悪い時の原因は何か等、一緒に話し合うことが大切です。

【参考】

●ビニールホース等身近な物を小腸に例えて見せる等の工夫をすると、食べ物とうんち、自分の体に関心を持つきっかけになります。

○解説

●うんちのマイナスイメージを変えましょう。

うんちは汚い、臭い、というイメージを抱いている人が多いと思います。しかし、うんちは、自分の体の状態を教ってくれる大事なメッセージです。保護者の皆さんにとって、子供の体の調子を知る手掛かりになります。

まずは大人がうんちに対するイメージを変えましょう。たいていの大人は、うんちについて教わったことがないので伝えるのが難しいのですが、「いいうんちだとすっきりするね！」「朝うんちをすると、一日、元気に頑張れるよ！」「いいうんちは健康的な証拠だね」「野菜をしっかり食べるといいうんちができるんだよ」等、うんちの大切さを教えてあげましょう。

●いいうんちで「すっきり！」をアピールしましょう。

一つと出る、いいうんちのときは、直腸も空っぽになるので、すっきりした状態になり、集中力も高まります。すっきりと出る、いいうんちを目指しましょう。いいうんちをしたときはぜひほめてあげてください。うんちをすることですっきりすると、うんちをすることが嬉しくなり、排泄習慣づくりもスムーズに進むでしょう。

食べた物が排便されるまでの時間は個人差がありますが約24～72時間です。1日1回、できれば朝、うんちが出ることが望ましいですが、2、3日に1回でも、1日に複数回でも、腹痛や残便感等がなく、すっきりするのであれば、問題ないと言われています。

●朝うんちですっきりするのが望ましいです。

うんちが出やすいのは朝です。副交感神経の働きで、寝ている間に消化吸収が活発に行われ、うんちが腸の中で作られます。朝ごはんを吃べると腸が刺激されてうんちをしたくなります。出にくいときは、朝起きたら、コップ一杯の水を飲むとよいです。

朝うんちをすると一日をすっきりした気持ちでスタートできますし、朝うんちの習慣は、小学校入学に向けて、身につけておきたいことの一つです。ただし、必ずしも朝でなければいけないということはありません。体には個人差がありますから、朝以外であっても定期的に、すっきりと出るのをあればよいと言われています。

●いいうんちですっきりするために大切なことはなんでしょうか？皆さんで、いろいろな考えを出し合ってみましょう。

(例)・うんちがしたくなったら、がまんしないこと。

- ・食べ物はバランスよく食べること。
- ・昼間は体を動かして元気よく遊ぶこと。
- ・朝一杯の水を飲んで腸を刺激すること。
- ・ごはんはよく噛んでしっかり食べること。
- ・早く寝て、朝うんちに備えること。 等

30 うんちがでないと大変だ！

スライド30



このスライドで伝えたいこと

- 子供の便秘、硬いうんち（排便困難）について説明し、食事や食生活の見直しについてアドバイスします。

31 どんなうんちがいいうんち？～うんち体の調子を教えてくれる～

スライド31



このスライドで伝えたいこと

- 体の調子のパロメータになるうんちの様子を4つに分けて、分かりやすく伝えます。
- うんちのイメージを変えて、きちんと話ができるように、うんちについて楽しく語る工夫を伝えます。

○スライドの説明

イラストはうんちが出ないために具合が悪い子供たちです。

左の女の子は、うんちがお腹の中に溜まってしまいお腹が痛いようです。右の男の子は、うんちが出ないので朝ごはんも食べられず、登園しても元気が出ず、お母さんも心配な様子ですが…。

○解説

●うんちが出ないと、どうなるのでしょうか

うんちが出ないと、うんちが腸の中に留まっている状態です。腹痛や食欲がなくなります。また、元気に活動することができず、食事も進みません。生活のリズム全体が崩れてしまう原因になります。

●離乳食から普通食へと進める時に、うんちの状態は変わっていきます

新生児から3ヶ月、5ヶ月と成長すると、腸の発達に伴い、便の回数は徐々に減っていきます。最初は一日に10回以上もあつたのが、徐々に5、6回、そして5、6ヶ月で離乳食を始めると、食物繊維を含む食べ物をとるので、便が形作られていきます。1歳頃の離乳完了で、更に便の形ができて、1日に1～3回の大人に近い排便になります。赤ちゃんに比べて硬い有形の便になるのは、成長、食事の内容の変化に伴う自然なもので。

●子供の便秘や硬いうんちの原因として考えられること

1歳を過ぎて、急に排便が苦しくなる子供が時々います。硬目でも、楽に排便できていればよいのですが、硬すぎて、苦しくて大変という排便困難であれば、治療対象となる慢性便秘症の可能性が高いようです。

排便困難とは、排便に時間がかかる、出そうだけれどなかなか出せない・出ない、排便が苦しくていつも大泣きする、便が硬くて肛門が切れて出血する等の状態です。排便時に出血したり痛みがあると、子供はうんちが嫌になり、排便が一層困難になってしまいます。

●すっきりとうんちを出すためには～硬いうんちの解消法～

食事、睡眠、運動等、生活全般を見直してみましょう。その上で、3食きちんと食べて、お菓子は最小限にします。無理のない範囲で食物繊維が豊富な野菜類、豆類、海藻類、果物などを摂取して、水分を十分に補給しましょう。発酵食品などを試みてください。ただし、過度に意識しそうになると子供にとってストレスとなり、逆効果になることも少なくありません。排便にはリラックスが大切です。保護者が余裕を持って対応することも大切です。

食事療法がうまくいかず排便困難が長期間続くなら、慢性便秘（便の溜めぐせ）の状態になり始めている可能性がありますから、便秘治療に詳しい病院で受診した方がよいでしょう。

○解説

●うんちの状態は、体の調子の目安になります。うんちに注意を向けてみましょう。

うんちを、おおまかに分類すると4種類に分けることができます（医学的な排便スケールでは7種類あります。下記参照）。それぞれのうんちの特徴は？そして、それぞれのうんちからわかる、体の調子は？

◆元気なうんち

黄色っぽい茶色。臭くない。するっと出てきます。

◆「カチカチ」の硬いうんち

力を入れてもなかなか出せません。水分が少なくて、黒ずんで焦げ茶色。肉やお菓子ばかり食べていると「カチカチ」のうんちになります。

◆「ドロドロ」の軟らかいうんち

臭くて、おなかが痛くなります。どろどろしていて、トイレに行くのを我慢できない時もあります。冷たいものをたくさん飲んだり、お腹を冷やしたりするとこの「ドロドロ」のうんちになります。

◆「ヒヨロヒヨロ」の細長いうんち

軟らかくて、出してもお腹がすっきりしません。外で元気よく遊ばずに家の中でテレビやゲームばかりしていると、この「ヒヨロヒヨロ」のうんちになります。

●「すっきり！」とうんちをするために

大切な役割を果たすものの代表格は、食物繊維です。食物繊維は、小腸でも消化されずに大腸まで届き、水分を吸収して大きくなるのでうんちの量を増やしてくれます。逆に肉食ばかりだと、うんちの量は少なくなります。よいうんちを大腸で作るために、食物繊維をたくさん摂れる食事を心がけましょう。

●うんちの話をするときのヒント

うんちは、医学的には7種類に分けられると言われていますが、ここでは、NPO法人「日本トイレ研究所」が子供向けにうんちの大切さを教えるプログラム「うんち教室」やその教材等で使用している、4つの状態で説明してみます。

○スライドの説明

●イラストは、4つの特徴的なうんちをキャラクターのように描いたものです。

このようにイラストにすると、子供にも、見栄えのよい元気なうんちがいいうんちだと理解できます。元気なうんちが好きになり、元気なうんちを出すことを目指すことにつながるかもしれません。

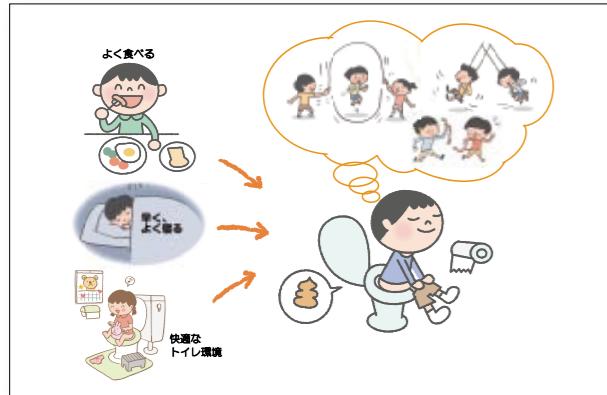
●家庭でもうんちの話をして、うんちをすることが恥ずかしくない、うんちは健康状態が分かる大切なものだと親子で思えるように、いろいろな工夫をしてみてください。「バナナうんち」等、うんちに名前をつけてみるのもいいかもしれませんね。

【参考】ブリストル排便スケール

1. コロコロした硬い塊の便
2. 短く固った塊の硬い便
3. 表面にひび割れのある水分の少ない便
4. 表面がなめらかで適度な柔らかさの便
5. 水分が多くてやわらかく半分固形の便
6. 形がなく（境界がない）泥のような、柔らかいお粥のような便
7. 塊のない水のような便

32 いいうんちをするためには

スライド32

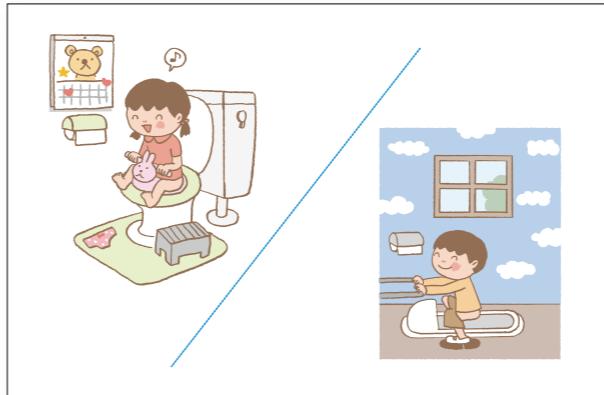


このスライドで伝えたいこと

●すっきり！いいうんちをするための、食事や生活リズムについてのアドバイスをします。

33 楽しいトイレ・リラックスできるトイレにしよう

スライド33



このスライドで伝えたいこと

●健康的な排泄習慣作りのために、家庭でも施設でも、トイレ空間作りの工夫をしましょう。

○解説

●子供のうんち事情の調査から

首都圏の小学校低学年の児童420人の7日間の排便の記録を集計したところ、3日以上連続でうんちが出ない「便秘状態」の子供が、17%（73人）もいたという調査結果があります（日本トイレ研究所・王子ネピア調査、2009年）。さらに、その73人の内、7日間に一度もうんちが出なかった子供が19%（約14人）いました。

「うんちが出ない、または悪い状態のうんちが続くというのは、子供の健康に悪影響を及ぼす」と、日本トイレ研究所代表理事の加藤篤さんは言います。

この調査では、朝食の記録もとっていました。毎日うんちが出る子供は、朝食の品数が多く、外遊びをしている子の割合が高く、バランスの良い食事や運動・遊びなど、生活リズムが大切であることがわかります。

●便秘にならず、いいうんちをするためには、睡眠、運動、食事等の生活リズムが大切です。日本トイレ研究所で指導に当たっている中野美和子先生（さいたま市立病院医師）の、「よい排便習慣を作るには」というアドバイスでは、次のように示されています。

- ・早寝早起き
- ・よく食べる
- ・朝食を抜かない
- ・偏りのない食事
- ・水分摂取も十分に
- ・身体を使ってよく遊ぶ（適度な全身運動）
- ・ゆったりした生活、明るく楽しいトイレ環境
- ・便意がしたら我慢せずにすぐにトイレに行く
- ・食後にトイレに行って排便を試みる（長くは頑張らないこと）

●とはいって、正しい排便を目指して、子供に“いいうんちをしなくちゃダメ”というように責めたり叱ったり押し付けたりするではなく、楽しくスムーズなうんちをして体の調子のいい状態を子供が覚えてくれることが望ましいでしょう。

○解説

●家庭では、子供がうんちを安心してできる、したくなるような環境になっているでしょうか？

例として、いくつかのポイントを挙げてみます。

- ・大人用のトイレなので子供がふんばれない！どこにもつかまることができない。
- ・子供がリラックスしてゆったりした気持ちになれない。できないのに「しなさい」と言われると排便が嫌になってしまいます。

●NPO法人「日本トイレ研究所」代表理事の加藤篤さんは、トイレを好きになる環境づくりについて、次の3つのポイントを挙げています。

- ・大人が変わること
排泄の大切さを学び、大人がうんちやトイレについて話ができるように意識を変えます。
- ・排泄を楽しく学ぶこと
うんちについて楽しく明るく話をする工夫をして、子供に「うんちをするとすっきりするよ！体に良いことなんだよ！」と伝えましょう。
- ・空間を変えること
排泄することが嫌いになってしまいうようなトイレになっていないでしょうか？家庭や施設でのトイレ環境を見直しましょう。家庭のトイレの環境を変えることは保護者の皆さんの意識次第です。

●トイレ空間の工夫は、施設にも言えることです。施設でもトイレ環境を見直し、工夫をしてみましょう。

●小学校でうんちを我慢する子供は46%という調査の結果があります。我慢する理由は「恥ずかしい」「和式トイレが苦手」等です。うんちは、出したくなったらすっきり出すことが一番ですが、慣れない和式トイレが苦手という子供は多いようです。また、保護者の中にも和式トイレに慣れていない方もいるかもしれません。「小学校ではまだ和式のところも多いので、機会があったら経験しておくといいですね」等の助言をしてはどうでしょうか。

子供たちが「元気なうんち」「すっきり！うんち」を目指すようになるためには、まず大人がうんちの大切さを知り、マイナスイメージを変えていくような努力をする必要があります。

《論文等 ※ウェブサイトを含む》

- 「楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～ 厚生労働省『食を通じた子供の健全育成 いわゆる「食育」の視点から～ のあり方に関する検討会』報告書」(財団法人日本児童福祉協会 平成 16 年)
- 「あなたの家族はどっち？どちらを選びますか？ 乳幼児食事基礎調査結果からの提案」
(社団法人日本栄養士会 子どもの健康づくりと食育の推進・啓発事業委員会)
- 井上美津子「ライフサイクルを通じた歯・口の健康づくり」(月刊母子保健第 638 号, 母子保健事業団 平成 24 年 6 月)
- 田中英一、井上美津子他「お母さんの疑問にこたえる 子どもの食の育て方 小児歯科医からのメッセージ」
(医歯薬出版株式会社 平成 23 (2011) 年)
- 昭和大学歯学部小児成育歯科学教室「よい歯を育てる食生活」(わかば出版 平成 16 (2004) 年)
- 「むし歯になりにくい生活習慣を」(指導 井上美津子、チラシ 母子保健事業団)
- 「親子ではじめる 歯の健康 mini ブック」(指導 井上美津子、社団法人母子用品指導協会)
- 神山潤編「四快のすすめ」(新曜社, 平成 23 (2011) 年)
- NPO 法人日本トイレ研究所「うんち日記」
- NPO 法人日本トイレ研究所「うんち教室テキスト」(平成 22 (2010) 年)
- NPO 法人日本トイレ研究所ウェブサイト「いいうんち研究所」より
<http://www.toilet.or.jp/iiunchi-labo/index.html>
 - ・中野美和子「大腸の病気と子供の便秘」・辨野義己「うんち研究室」
- 「服部幸應の食育の本」(株式会社グリーンハンド 平成 19 (2007) 年)
- 「ポプラディア情報館 食と健康」(ポプラ社 平成 18 (2006) 年)
- 「絵でわかるこどものせいかつかん2 しょくじのきほん」(合同出版 平成 24 (2012) 年)
- 「プレ NEO 楽しく遊ぶ学ぶ せいかつの図鑑」(小学館 平成 22 (2010) 年)

《調査報告等》

- 「平成 22 年度児童生徒の食事状況等調査報告書【食生活実態調査編】」(日本スポーツ振興センター 平成 23 年)
- 「食育の現状と意識に関する調査」(内閣府 平成 22 年)

《行政資料等 ※ウェブサイトを含む》

- 「健康的な心身と豊かな人間性を育むために 東京都食育推進計画」(東京都産業労働局 平成 18 年)
- 「東京都幼児向け食事バランスガイド 指導マニュアル」(東京都福祉保健局 平成 18 年)
- 「食生活を考えよう 食生活学習教材（小学校低学年指導用）」(文部科学省 平成 16 年)
- 「第二次食育推進基本計画」(内閣府食育推進会議 平成 23 年 3 月)
- 「できることから始めよう！ 食育ガイド」(内閣府 共生社会政策 平成 24 年)
- 「平成 22 年度食育推進施策（食育白書）」(平成 23 年度版 内閣府)
- 「児童福祉施設における食事の提供ガイド ～児童福祉施設における食事の提供及び栄養管理に関する研究会報告書～」
(厚生労働省雇用機会均等・児童家庭局母子保健課 平成 22 年)
- 「授乳・離乳の支援ガイド」(厚生労働省 平成 19 年)
- 「保育所における食事の提供ガイドライン」(厚生労働省 平成 24 年)
- 「日本人の食事摂取基準（2010 年版）」(厚生労働省)
- 「日本食文化の世界遺産化プロジェクト」農林水産省ホームページ
<http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/index.html>

乳幼児期からの子供の教育支援プロジェクト

指導用スライド教材V

乳幼児期からの「食」を育む ~食文化と、体の中の食べ物の通り道~

－スライド教材 CD と指導の手引－

平成 25 年 3 月 発行 東京都教育委員会

【作成・監修】 乳幼児期からの子供の教育支援「教材作成委員会」

委員（五十音順）

黒田 みどり（社会福祉法人芳美会 花の木保育園 看護師）

鈴木 みゆき（和洋女子大学 人文学群 心理・社会学類人間発達学専修 教授）

町山 太郎（学校法人町山学園 まどか幼稚園 副園長）

臨時委員（五十音順）

井上 美津子（昭和大学歯学部小児成育歯科学教室 教授）

加藤 篤（NPO 法人日本トイレ研究所 代表理事）

山田 五月（東京都福祉保健局 保健政策部 健康推進課 保健栄養係長（管理栄養士））

監修

餐場 直美（神奈川工科大学応用バイオ科学部栄養生命科学科 教授）

※委員等の所属等は平成 25 年 3 月現在

【イラスト作成】 森 佳世（まちとこ出版社）

【スライド等作成】 株式会社 商華堂

【編集・発行】 東京都教育庁地域教育支援部生涯学習課

〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目 8 番 1 号

電話 03 (5320) 6859 ファクシミリ 03 (5388) 1734



東京都「乳幼児期からの子供の教育支援プロジェクト」ウェブサイト

<http://www.nyuyoji-kyoiku-tokyo.jp/>

携帯電話用サイト

<http://www.nyuyoji-tokyo.jp/>

