

第1章 ライフステージ別ポイント

子どもは出生からの1年間には体重が約3倍、3年間では身長が約2倍にまで成長します。この時期は一生のうちで最も発育・発達の著しい時期であり、幼児期～学童期もこの時期に続き大きく発育・発達します。そのための十分な栄養摂取や食教育などが大切であり、この時期に習慣付いたことが成人になってからの生活習慣に大きく影響します。この章では、この「乳児期」「幼児期」「学童期」について、食育事業を実施していく上で必要であると思われる事項についてまとめます。

《 乳児期～幼児期のポイント 》

	乳 児 期 (6か月未満)	乳～幼児期 (6か月～1歳3か月未満児)	幼 児 期 1 (1歳3か月～2歳未満)
こころと身体	<ul style="list-style-type: none"> ○身長・体重の増加が大きい) ○発育発達が著しい ○消化器官が未熟、感染に対する抵抗力が十分でない ○母乳または育児用ミルクによってエネルギーや栄養素を確保している ○授乳から離乳食へ ○睡眠、哺乳など生活リズムが徐々に規則的になる ○手指の機能が徐々に発達 	<ul style="list-style-type: none"> ○6か月過ぎ一乳歯が生え始める ○人見知りが増える—特定の親しい大人を識別できるようになったことの証し ○離乳食から幼児食へ 	<ul style="list-style-type: none"> ○歩き始める ○運動機能がめざましく発達、生活空間が広がる ○乳歯が徐々に生え揃う ○噛む・のみ込む・消化吸収する機能が発達 ○手指の運動機能が発達
人との かかわり	<ul style="list-style-type: none"> ○授乳時は大人からのやさしい言葉かけ、微笑みかけが必要 	<ul style="list-style-type: none"> ○親しい大人に積極的にかかわりを持つようとする子どもの気持ちを大切に受け入れ、応答することが情緒の安定にとって重要。親しい大人との安定した関わりの中で、子どもは食の満足感と人への共感を体験する 	<ul style="list-style-type: none"> ○身近な人の興味ある行動を模倣し、自分の活動に取り入れるようになる～新しい行動の獲得→自分にもできるという気持ちを持ち、自信を獲得し、自発性を高めていく ○大人の言うことがわかり、自分の気持ちも言葉で表現できるようになる。言葉で表現できないことは、指さし、身振りなどで示そうとする
食のスキル *「食のスキル」とは食を営む為に必要な能力のこと。	<ul style="list-style-type: none"> ○大人が食べている物をじっと見つめ、食べることに興味を示し始める ○目の前にある食べものや食具に手を伸ばしてつかもうとする行動もみられる 	<ul style="list-style-type: none"> ○乳歯が生え始めることにより、吸うばかりでなく、舌や歯茎でつぶす行動がみられるようになる ○大人が食べている様子を見つめながら、よだれをだす ○母乳・ミルクだけでは必要な栄養素が不足、栄養補給のためにも離乳食が必要になってくる ○離乳期にはいと… 様々な食べものの味、形、色、口当たりを経験→大人からの援助の中で少しずつ摂取できる食品の種類や量を増加～味覚、視覚、触覚を刺激→これらの発達を促すと同時に、好奇心を育てる ～離乳食を喜んで食べ、心地よい生活を経験することが食べものへの興味、食べようとする意欲を高めていく 	<ul style="list-style-type: none"> ○自分で食具を使って食べられるようになる ○なめる、かじる、つまむ、にぎる、転がす、スプーンを使う、コップを持つなど運動の種類が豊かに ○自分でやりたい、食べたいという気持ちが強くなる。食べさせてもらうことを嫌がるようになる。食べものをつまんだり、つかんだり、手でこねたりしながら、自分で食べようとする行動が顕著に—自分でやりたいという子どもの気持ちを尊重し、大人が適切な声掛けをすることで、子どもは進んで食べようとする意欲を高めていく
問 題 点	<ul style="list-style-type: none"> ○育児用ミルクや母乳から離乳食への切り替えなど、食事の形態や内容が適切に行われないと発育に影響を与える ○養う大人の言動が子どもに大きな影響を与え、人間性の豊かな感性と愛情を必要とする ○大人自身が基本的生活を見直し、食に対する知識と技術を備える 		<ul style="list-style-type: none"> ○大人にとっては、いたづらが激しくなったと感じられることも多くなる ○食欲や食事の好みに偏りが現れやすくなる