

## 食育体験プログラム実践マニュアル（I-4）

I

プログラム名	妊娠期食育教室「ほ乳と口の発達について」	所要時間	50分（打合せ等を除く）
目的	口の発達におけるほ乳の意味の理解		
対象	妊婦及びその家族、その他希望者	場所	地域の公民館等
参加人数	20～30名	教材等	レジュメ
スタッフ	歯科医師1または食育担当者1 保育士2		参考資料 「家庭で離乳期に育てたい食べる力」
事前準備	救急体制の確認・参加者確認		
時間配分 (時刻(参考))	実施内容	担当	指導上の留意点等
打合せ等 15分 (13:30～13:45) 15分 (13:45～14:00)	○打合せ  ○参加者受付	歯科医師 または 食育担当者	・ 食生活状況の聞き取り
プログラム 5分 (14:00～14:05)	○開会のあいさつ 講師等の紹介	歯科医師 または 食育担当者	
15分 (14:05～14:20)	○胎生期における口の発達について	歯科医師 または 食育担当者	・ 赤ちゃんの口の発達は胎生期に始まり、産まれるまでに指しゃぶりやほ乳の能力を身につけているが、「咀嚼く」は出生後に学習して身につける。
15分 (14:20～14:35)	○ほ乳期における保育方法と口の協調動作について ・ 指遊び ・ ほ乳能力の発達 ・ 咀嚼能力の発達 ・ 味覚の基本の発達	歯科医師 または 食育担当者	・ 誕生から首が座り、寝返り、ハイハイ、お座りができるようになるまでの間にほ乳を通して咀嚼く筋や舌を鍛えることで離乳準備ができる。 ・ 母乳を通して微妙な味の違いを認識することで味覚の基本が発達する。 ・ つまりほ乳は栄養学的、心理学的な意味ばかりでなく、口の機能の発達の上でも重要な意味を持つ。
15分 (14:35～14:50)	○離乳期における摂食行動の発達について ・ 授乳環境の支援	歯科医師 または 食育担当者	・ 母乳育児を成立させるためには周囲の支援環境と食生活が重要。 出産直後の食事 母子同室 ほ乳指導 母乳育児サークル ・ 「家庭で離乳期に育てたい『食べる力』」(参考資料)
(14:50)	○閉会のあいさつ	歯科医師 または 食育担当者	

# 家庭で離乳期に育てたい「食べる力」

- ◎ 離乳食を食べる経験を通して、食欲や食べる意欲という一生の食べることへの基礎づくり
- ◎ いろいろな食べものを見て、触って、味わって、自分で進んで食べようとする力

- ◎ 発達段階に応じた食体験（**五感**を養う）を通じて「食べる力」を育む
  - ↓
  - 視覚・聴覚・嗅覚・**味覚**・触覚
- ◎ **五味**（5つの基本味）を体験する食生活
  - ↓
  - 甘み・うま味（母乳に多く含まれる）  
塩味・苦み・酸味（離乳期後の学習で覚える）

- ◎ 味覚は離乳食に始まる食体験により形成
  - 言葉かけ・・・〇〇を食べるよ！  
〇〇をお口に入れるよ！  
〇〇と“こんにちは”してみようか！  
ゆっくりと繰り返し・・・おいしいね！  
よ〜くかんでね！  
お口を閉じてね！



※ 小さい子どもにとって初めて体験する食べものは危険なものにうつります。（2・3日たって再挑戦！）