

幼児食のあり方についての検討

集団保育における幼児食 ーその1. 1～2才児の食事ー

佐々木聡子①② 巷野悟郎② 小野明美① 井桁容子① ①東京家政大学ナースリールーム
②幼児食懇話会

<はじめに>

幼児の食事は、心身や摂食機能の発達に応じて考慮すると同時に、広く生活としてとらえ、その中で食事を楽しめ、個人差を理解しながら食習慣を身につけていくことが大切である。そこで幼児期を前期（1～2歳）と後期（3～5歳）に、さらに前期を前半（1歳）と後半（2歳）に分けて、幼児食を検討している。その概要は平成9年11月、第44回日本小児保健学会で発表した。（幼児食懇話会）今回は幼児の食事どきの様子をビデオ撮影し、食行動を分析・検討した結果から保育者の援助のあり方について考察した。

<方法>

幼児食に移行した1才3ヶ月以降の幼児4名について、各人毎月1回食事どきの場면을収録した。撮影は幼児が馴れている保母が約3m位離れた所から8ミリビデオカメラで行った。対象児は大学ナースリールームに在室しているT児（男）K児（男）R児（女）S児（男）である。収録した食事場面から、食事の所要時間と行動を記録し分析した。行動内容は、㊦ 食べている行動（食物を口に入れ咀嚼している行動）㊧ 食事に関する探索・試行・遊びの行動 ㊨ 仲間との関わり ㊩ 保育者との関わり、の4項目に分類し、同時に複数の行動が観察された場面については、主な行動をとりあげた。なお、今回は1歳3～7ヶ月頃と1歳11ヶ月頃について分析した。

<結果及び考察>

1) 食事の所要時間 表Iに示す。

表I 食事の所要時間

	NO	年月齢	全食事時間	食べている時間	その他の時間
T児男	①	1才3ヶ月29日	22分	12分31秒	9分29秒
	②	1才4ヶ月25	15	4 10	10 50
	③	1才10ヶ月29	29	10 25	18 35
K児男	①	1才5ヶ月2	21	16 31	5 29
	②	1才6ヶ月6	24	19 13	4 47
	③	1才11ヶ月24	29	12 30	16 30
R児女	①	1才5ヶ月17	17	12 15	4 45
	②	1才6ヶ月29	20	7 15	12 45
	③	1才11ヶ月11	7(14)4	3 36	21 24
S児男	①	1才6ヶ月12	21	17 35	3 25
	②	1才7ヶ月29	23	7 51	15 9
	③	1才11ヶ月23	25	18 26	6 34
※食欲なし			22分36秒	7～19分	4～20分

2) 食事中の行動内容 表II

○T児 ① 1才3ヶ月29日

㊦ 手づかみ食べ、咬断、一口量学習、咀嚼の学習行動が顕著にみられる。スプーンの扱いについても、裏返しでうまくすくえない時があり、肘関節の動きがぎこちなく手首の返しが見られないこともあるが、さかんに試行し学習が開始されている。又、㊧ スプーンをいじる等も食べている行動ではないが真剣に取り組んでいる。これも、スプーンの扱いを学習していると考えられる。この時期は、集団保育であっても一人ひとりの意欲・興味が中心である。㊨ に見られるように、他児の存在は何となく意識はしているが自分自身の事でせいっぱいである。従って、㊩ にあげたようなそれとない保育者の援助が必要となる。自分から食事を終了するきっかけははっきりしないが、まだ食べたい時は食べるという意思表示も明らかである。

○S児 ③ 1才11ヶ月23日

㊦ 手づかみで食べたりスプーンを使ったりしている。手づかみの時は2本の指でつまんでうまく口にいれる。利き手も決まり、スプーンの扱いも、肘の前方への移動・手首の返し等によって斜め前から口へ入れることが出来る。もう一方の手が協調して働き、器をささえたり傾けたりしている。味わって食べるようになったため、好みがはっきりして好きな食品を集中して食べている。㊧ 食器や食具などをいじる行動はみられないが、手洗いにこだわったり、汁でブクブクうがい真似をしたりが目立ってくる。食べる行動に少し余裕が出てきたためか、周囲の様子をよく見て気にするようになる。㊨ 咀嚼しながらも目はしっかりと他児や保育者の方を見ている。仲間といっしょに食べていることが意識され、食物をとったりとられたりがトラブルとなり、やがて保育者の仲立ちによって、㊩ 分けたり貰ったりすることも経験するようになる。一人ひとりが中心だった食事が仲間と共に食べる食事へと発展しつつあるようすがみられる。

<まとめ>

1才3ヶ月～2才までの時期は、摂食機能の発達にとって、自分に合った一口量や咀嚼、食具・食器の扱い等の学習が始まる重要な時である。又、心理的には自我が芽生え、自立が始まり、意欲的で新しいものに対する興味が旺盛である。食事の行動も大人とは異な

り、数々の事柄を経験しながら学習している過程であるから、広く生活としてとらえる必要がある。その時々状況にも左右され、食べる機能、量、好みなどの個人差も大きいので、特に集団保育に於いては一人ひとりの子どもの意欲や興味を大切に、画一的にならない援助や配慮が必要である。

表 II 食事中の行動内容

T児 1才3ヶ月29日 主な行動		分析・検討
⑦ 食 べ て い る 行 動	<ul style="list-style-type: none"> 手づかみで食べることが多い。ごはんも指でつかむ。 左右の手を使うが右の方を多く使う。 一口づつ噛み取って食べる時といっぺんに口に入れてしまう時がある。 口に入りきらない時は指で押し込む。 口がいっぱいになり咀嚼に苦労していることがある。 よく口を動かし咀嚼する。 スプーンは右手でにぎっている。 うまくすくえる時とすくえない時とある。時々、裏返しのまますくおうとする。 スプーンは口の横から持っていく。 スープに浸って味が変わったフィッシュボールは出してしまう。 何が入っていた皿か区別する。その皿に戻す。 	<p>手づかみ食べ 利き手がはっきりしてくる 咬断・一口量学習期</p> <p>咀嚼学習期</p> <p>スプーンに馴れる時期 試行する</p> <p>味を確認する 食文化 マナー</p>
⑧ 探 遊 策 び 試 行	<ul style="list-style-type: none"> スプーンをいじる。スプーンで皿の底をたたく。口の中に入れてなめたり噛んだりする。 皿をふたのようにカップの上に重ねる。皿をひっくり返して重ねる。 食べ物を移し替える。食べ物をこぼす。カップを持ちかえる。 	<p>スプーンへの興味、扱い方学習</p> <p>食器への興味、食器に馴れていく</p>
⑨ の 仲 間 関 わ り	<ul style="list-style-type: none"> 他児に食物を取られるが気付かないかあまり気にしていない。 他児のようすをなんとなく見ながら食べる。 他児が泣くと泣き真似をする。 	<p>所有の区別があまりはっきりしない いっしょに食べている意識はない 模倣、他児のことはそれとなく気にしている</p>
⑩ 保 育 者 関 わ り	<ul style="list-style-type: none"> 空の皿をさげてもらったり、おかわりをもらう。 ひと匙スプーンにすくってもらい“どうぞ…”とすすめられる。 他児に“ごちそうさま?”と保育者が聞くと首を横にふる。 両腕を上げ何かを訴えるようなしぐさをする。指をなめて“エーエー”と言う。 口や手をきれいに拭いてもらう。 	<p>保育者が気付いてくれる 時々介助してもらう 自分はまだ食べる、との意思表示 “ごちそうさま?”と終りのきっかけを作ってもらう。 生活習慣、マナー</p>
S児 1才11ヶ月23日 主な行動		分析・検討
⑦ 食 べ て い る 行 動	<ul style="list-style-type: none"> 切り干し大根の煮物を親指と人差し指2本でつまんで食べる。 ほとんどうまく食べられるが、口のまわりにつくと左手指で口へ入れる。 スプーンを右手に持ち、顔のななめ前から、手首を少し返して口へ入られる。 スプーンを使う時は左手で器をささえたり、器をかたむけたり手首を返してスプーンを立てたりしてすくいやすい様にする。 気に入ったものばかりを食べておかわりを欲しがらる。 	<p>手づかみ食べ、指がうまく使える</p> <p>肘を前方にあげる、手首を返す 利き手が決まる 利き手ともう一方の手の協調</p> <p>好みの味がはっきりする 味わう、食べる意欲</p>
⑧ 探 遊 策 び 試 行	<ul style="list-style-type: none"> 食事の手洗いの時、しばらくの間、石鹸入れに水をためたり石鹸をいじったりする。 飛んでいる虫を気にして両手でたたく。 汁でブクブクする。 	<p>生活習慣、しつけ</p> <p>生活、大人の模倣、周りを気にする 生活習慣、うがいの練習、マナー</p>
⑨ の 仲 間 関 わ り	<ul style="list-style-type: none"> 他児の様子を見ながら食べる。 他児に食事をとられそうになると“ダメーッ”と言って手でフタをする。 他児に自分の食べないものを“おかわり”として分けてあげる。 (保育者にうながされて) あまり気の進まない食物も他児が食べさせてくれると食べる。 (保育者が仲立ちをする) 	<p>仲間と共に食べていることを意識 自他の食事の区別、とられることを阻止する。 分ける、ゆずる体験</p> <p>社会食べへの経験</p>
⑩ 保 育 者 関 わ り	<ul style="list-style-type: none"> 保育者がおかわりを持ってきたり、他児にかかわっている様子をよく見る。 おかわりがなくなると保育者の分を分けてもらう。 口を拭こうとするとふざけて反対側から逃げる。 	<p>食生活、大人の模倣</p> <p>ゆずってもらう経験 生活習慣、マナー、楽しく食べる</p>