

食育カリキュラム

目標	よく食べ、よく眠り、よく遊ぶ子		
子ども想いのれ姿	～6ヶ月（前期）	7ヶ月～8ヶ月（中期）	9ヶ月～11ヶ月（後期）
	<ul style="list-style-type: none"> 舌が前後に動く スプーンに慣れると口を閉じて取り込む 	<ul style="list-style-type: none"> 舌を上下に動かしてつぶす 唾液が十分に出るようになる 	<ul style="list-style-type: none"> 舌を左右に動かして歯茎で食べる 自分の手で持って食べようとする 食べたい物を指差して要求する
具体的な内容	<ul style="list-style-type: none"> 安心できる大人と、ゆったりとした雰囲気の中で食事をする → <ul style="list-style-type: none"> 大人と一緒に、しぐさで食前食後の挨拶をする → 食後、口の周りを拭いてもらい、きれいになった心地よさを感じる → スプーンに慣れる → <ul style="list-style-type: none"> 手づかみで自分で食べようとする コップからお茶を飲んでみる 		
	<ul style="list-style-type: none"> 食後、その子に応じた授乳・ミルクの量を与える 		<ul style="list-style-type: none"> 午後食も食事、4回食として考える
配慮	<ul style="list-style-type: none"> 一人ひとりの生活リズムを大事にする → ボールの部分になるべく浅いスプーンを使う → <ul style="list-style-type: none"> 乳児用のスプーンを使う 「モグモグ」口の動きを伝える 舌の前の方に食べ物がのるように介助する 抱っこで食べる → <ul style="list-style-type: none"> 抱っこか、食卓椅子で食べる（寄りかからないように配慮する） 食後、お茶を飲み口の中をきれいにする → 前から平行にスプーンが入るように介助する → 		
	<ul style="list-style-type: none"> 子どもの口元、表情が見える位置で介助する → 		

月齢による食事形態

使用食材：ご飯・かぼちゃ・トマト・ブロッコリー・白身魚/赤身

☆ 5～6ヶ月

- ・10倍かゆ・トマトペースト
- ・ブロッコリーペースト
- ・かぼちゃと白身魚のスープ



なめらかにすりつぶした状態

☆ 7～8ヶ月

- ・7倍かゆ・トマトの白身魚和え
- ・ブロッコリーとかぼちゃのサラダ



舌でつぶせる固さ

☆ 9～11ヶ月

- ・5倍かゆ・トマトとブロッコリーマヨネーズ和え・蒸しかぼちゃ



歯ぐきでつぶせる固さ



安心できる大人と抱っこで食べる



背中にクッションを入れて支える



手づかみで自分で食べる

「食を営む力」の基礎を育む

12ヵ月～18ヶ月（完了）	18ヶ月～24ヶ月	2歳～3歳児未満児
<ul style="list-style-type: none"> ・奥歯の歯茎がしっかりしてくる ・手づかみで食べる ・スプーンを意識し始める 	<ul style="list-style-type: none"> ・乳歯が生えそろい、奥歯で噛んで食べる ・好き嫌いが出てくる ・スプーンを上握りで持って食べようとする 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分から意欲的に食べようとする ・正しい持ち方で食べられる
<ul style="list-style-type: none"> ・安心できる大人と落ち着いた環境の中で自分で食べようとする → ・口の周りを自分で拭こうとする ・スプーンを使って食べようとする ・コップ・茶碗を持って飲もうとする 	<ul style="list-style-type: none"> ・スプーン・フォークを使って食べる ・コップ・茶碗を両手に持って自分で飲む ・器に手を添えて食べるようとする 	<ul style="list-style-type: none"> ・身近な大人や友達と食事を楽しむ ・食事の簡単なマナーを知る ・口を拭き、タオル類を片付ける ・こぼさないように食べる ・主食と副食を交互に食べようとする ・食品に興味をもつ
<ul style="list-style-type: none"> ・1歳からナーサリーのおやつを食べる ・自分で食べたいという意欲を大事にする → ・介助用として2スプーンを用意する ・立ち上がりのある食器を使用する ・椅子で食べる（両足が床につく） 	<ul style="list-style-type: none"> ・スプーンに大量に食べ物がのらないようにする ・20～30分程度で終わりにする → 	<ul style="list-style-type: none"> ・クッキングをする（おにぎり・クッキー） ・自分で食べ終えた満足感に共感する ・スプーンの持ち方を伝える ・本物の野菜・果物に触れる機会をつくる
<ul style="list-style-type: none"> ・大人が量、食べる速さを配慮する ・スプーンですくえる大きさに切る 	<ul style="list-style-type: none"> ・介助はするが、自分で食べられることの満足感をもたせる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ブクブクうがいをする
	<ul style="list-style-type: none"> ・前から口に入るよう、スプーンの介助を自然におこなう 	

とってのないカップは、0歳～1歳

☆ 12～18ヶ月

- ・軟飯・トマトとブロッコリーのマヨネーズ和え
- ・蒸しかぼちゃ・かつおの照り焼き



歯茎で噛める固さ



しっかり両手で持てるようなり、
とって付きのカップを使用する

離乳食前期～中期のスプーン

上握りで食べている時期は、柄が
長い方が持ちやすい



陶器で少し重みがあると手を添え
た時に安定する

おかずの皿は、ふちが立ち上が
っていると、すくい易い



足置きがあることで安定する



スプーンを上握りで持って食べる



正しい持ち方で食べる

<具体的な内容>は、個人差に配慮しながら進める