



令和5年度 こども家庭庁母子保健指導者養成研修  
研修7 児童福祉施設等の食事の提供に関する研修

# 講義4

## 衛生管理・事故防止に向けた取り組み

### 【事故防止】

相模女子大学 栄養科学部 健康栄養学科  
堤 ちはる



## 内容

- ・乳幼児の食生活
- ・離乳の完了の頃の食の支援
- ・子どもの歯の萌出時期と咀嚼機能
- ・安全な食べ方について
- ・乳幼児期に配慮が必要な食品
- ・咀嚼を促す取り組み例
- ・まとめ

# 乳幼児の食生活

心と体の健全な  
発育・発達

味覚、食嗜好  
将来の食習慣の  
基礎形成

将来の  
生活習慣病発症

生涯にわたる健康の保持・増進  
長期的な視点に立脚した食生活が必要

乳幼児には適切な食事を好ましい環境のもとで  
提供することが極めて重要

栄養管理・食育

# 離乳の完了の頃の「食」の支援

離乳の完了: エネルギーや栄養素の大部分が  
母乳または育児用ミルク以外の食物からとれるようになった  
状態をいう。その時期は12か月から18か月頃である。  
「授乳・離乳の支援ガイド」 2019年3月、厚生労働省

咀嚼機能は、奥歯が生えるにともない  
乳歯の生えそろう3歳頃までに獲得される。

離乳食から、大人の食事への移行期を  
幼児期の食事と捉え、  
咀嚼機能の発達を考慮して  
食事の内容、形態を選ぶ。

丸呑み、早食い、いつまでも口にためるなどに配慮

# 子どもの歯の萌出時期と咀嚼機能

6～8か月頃	<ul style="list-style-type: none"> <li>乳歯が生え始める</li> </ul>
1歳頃	<ul style="list-style-type: none"> <li>上下の前歯4本ずつ生え、<b>前歯で食べ物を噛みとり、一口量の調節を覚えていく。</b></li> <li>奥歯はまだ生えず、歯茎のふくらみが出てくる程度。 ⇒奥歯で噛む、すり潰す必要のある食材や調理形態によっては、食べ物を上手に処理できないと、そのまま<b>口から出したり、口にためて飲み込まなかったり、丸呑みなど</b>するようになる</li> </ul>
1歳過ぎ	<ul style="list-style-type: none"> <li>第一乳臼歯(最初の奥歯)が生え始める</li> </ul>
1歳6か月頃	<ul style="list-style-type: none"> <li>第一乳臼歯が上下で噛み合うようになる。</li> <li>しかし、<b>第一乳臼歯は、噛む面が小さいために、噛み潰せてもすり潰しはうまくできない⇒食べにくい食品が多い</b></li> </ul>
2歳過ぎ	<ul style="list-style-type: none"> <li>第二乳臼歯が生え始める</li> </ul>
3歳頃	<ul style="list-style-type: none"> <li>奥歯での噛み合わせが安定し、こすり合わせてつぶす臼磨ができるようになり、大人の食事に近い食物の摂取が可能となる</li> </ul>

# 1～2歳児の食べにくい(処理しにくい)食品例

食品の特徴	主な食品	調理の留意点
弾力性の強いもの	かまぼこ、こんにゃく、いか、たこ	この時期には与えない
皮が口に残るもの	豆、トマト	皮をむく
口中でまとまりにくいもの	ひき肉、ブロッコリー	とろみをつける
ペラペラしたもの	わかめ、レタス	加熱して刻む
唾液を吸うもの	パン、ゆで卵、さつまいも	水分を加える
誤嚥・窒息しやすいもの	餅、こんにゃくゼリー ミニトマト、ぶどう、球形のチーズ	この時期には与えない 1/4に切る、調理してやわらかくする
噛み潰せないで、口にいつまでも残るもの	薄切り(スライス)肉 しゃぶしゃぶ用の肉は食べやすい	たたいたり切ったりする

堤ちはる:乳幼児栄養の基本と栄養指導、小児科臨床、62巻12号、2571-2583、2009. を基に作成.

これらのことは保育所等では既に配慮している

しかし、この配慮をどれだけ家庭に伝えているのか

# 安全な「食べ方」について: 窒息予防

## ③ 安全な「食べ方」のポイント

\*安全な「食べ方」を身に付けて、窒息事故を予防する。

- ・食べることに集中する。
- ・姿勢を整える。
- ・水分を取ってのどを潤してから食べる。
- ・遊びながら食べない。
- ・食べやすい大きさにする。
- ・つめ込みすぎない。
- ・口の中に食べ物がある時は、話をしない。
- ・よく噛んで食べる。(※参照)

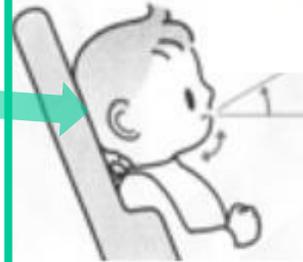
### ※「よく噛んで食べる」

乳幼児期から学童期は、食べ方を育てる時期となる。  
口腔機能が発達し歯の生え変わる時期でもある。  
また、五感を育て咀嚼習慣を育成する大切な時期となる。

### 「よく噛むことのメリット」

- ・食べ物が栄養分として消化吸収されやすくなる。
- ・素材の味や歯ごたえ、噛む音等五感を使って楽しむことができる。
- ・唾液がたくさん出て、口の中がきれいになる。
- ・満腹感を得ることができる。

### (嚥下を促す摂食指導)



開口時に、舌が床に  
平行程度の頸部の角  
度にする。



・背もたれは、お風呂  
マットに、カバー  
を掛けるなどの工夫  
をする。

・足元はお風呂マッ  
トを切ったりくりぬ  
いたりして工夫する。

足の裏全体が  
床についていることが重要

# りんごの調理について

## 果物について

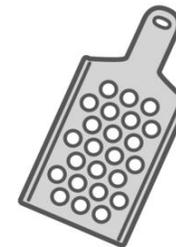
食品の形態、特性	食材	備考
咀嚼により細かくなったとしても食塊の固さ、切り方によってはつまりやすい食材	りんご	完了期までは加熱して提供する
	梨	完了期までは加熱して提供する
	柿	完了期まではりんごで代用する

奥歯の生えそろう3歳頃までは、加熱して与えることが望ましいと思われる。

教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン【事故防止のための取組み】～施設・事業者向け（参考例1）  
<https://www.cfa.go.jp/policies/child-safety/effort/guideline/>

### すりおろしりんご

⇒小さな塊が残らないように、完全にすりおろす。  
すりおろした中に、小さな塊が入っていないか、確認する。



# 口腔機能の発達を考慮した すりおろしりんごの与え方

離乳開始前は、口の中に入ってきた乳首を、舌で包み込んで引き込み、上顎のくぼみ(吸啜窩:きゅうてつか)に押し付けながら舌の波動様の動きを引き出す**吸啜反射(哺乳反射の一つ)**により乳汁を吸っている。この反射は、生後5~7か月頃に消失する。**離乳開始時期の生後5、6か月頃は、まだこの吸啜反射が残っていることもある。**

そのため、**すりおろしりんごは、哺乳反射から汁だけを吸ってしまうことがある。**すりおろしたりんご(食物繊維)は口に残りやすく、液体と固体が分離するものは食べにくく、気道にはいってしまう可能性もある。

離乳初期は、**唾液と食べ物の口中での混ぜ合わせは困難である。**そのため、液体と固体が分離する**すりおろしりんごは、加熱してなめらかな状態にすることが好ましい。**なお、離乳開始時におかゆをすりつぶすのも、哺乳反射が残っていておかゆの水分だけ吸ってしまい、粒が口に残ることを防ぐためである。



### 給食での使用を避ける食材

食品の形態、特性	食材	備考
球形という形状が危険な食材（吸い込みにより気道をふさぐことがあるので危険）	プチトマト	四分分すれば提供可であるが、保育園では他のものに代替え
	乾いたナッツ、豆類（節分の鬼打ち豆）	
	うずらの卵	
	あめ類、ラムネ	
	球形の個装チーズ	加熱すれば使用可
	ぶどう、さくらんぼ	球形というだけでなく皮も口に残るので危険
粘着性が高い食材（含まれるでんぷん質が唾液と混ざることによって粘着性が高まるので危険）	餅	
	白玉団子	つるつるしているため、噛む前に誤嚥してしまう危険が高い
固すぎる食材（噛み切れずそのまま気道に入ることがあるので危険）	いか	小さく切って加熱すると固くなってしまう

#### 〈家庭へのよびかけ〉

プチトマト、カップゼリー、ぶどう等は、誤嚥を防ぐために保育園給食で使用していないことを家庭へも伝えていく。配慮が必要であることは家庭でも同じであるので、危険性について情報提供をしていく必要がある。

遠足時のお弁当持参の時に配慮してほしいことを、クラスだよりや給食だよりで伝えていくことが、重要である。

0, 1 歳児クラスは提供を避ける食材（咀嚼機能が未熟なため）

食品の形態、特性	食材	備考
固く噛み切れない食材	えび、貝類	除いて別に調理する。 例：クラムチャウダーの時は、0, 1 歳児クラスはツナシチューにする
噛みちぎりにくい食材	おにぎりの焼き海苔	きざみのりをつける

調理や切り方を工夫する食材

食品の形態、特性	食材	備考
弾力性が強く繊維が固い食材	糸こんにゃく、白滝	1 cm に切る（こんにゃくはすべて糸こんにゃくにする）
	ソーセージ	縦半分に切って使用
	えのき、しめじ、まいたけ	1 cm に切る
	エリンギ	繊維に逆らい、1 cm に切る
	水菜	1 cm から 1.5 cm に切る
	わかめ	細かく切る
唾液を吸収して飲み込みづらい食材	鶏ひき肉のそぼろ煮	豚肉との合いびきを使用する または片栗粉でとろみをつける
	ゆで卵	細かくし、なにかと混ぜて使用する
	煮魚	味をしみ込ませ、やわらかくしっかり煮込む
	のりごはん(きざみのり)	きざみのりを、かける前にもみほぐし細かくする

## 食べさせる時に特に配慮が必要な食材

食品の形態、特性	食材	備考
特に配慮が必要な食材(粘着性が高く、唾液を吸収して飲み込みづらい食材)	ごはん	水分を取ってのどを潤してから食べること つめ込みすぎないこと よく噛むことなど
	パン類	
	ふかし芋、焼き芋	
	カステラ	

教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン【事故防止のための取組み】～施設・事業者向け（参考例1）  
<https://www.cfa.go.jp/policies/child-safety/effort/guideline/>

# よくかまないで、 丸飲みをしてしまう子どもへの対応

一口大の食べ物は与えない

**前歯でかじり取れる固さ、大きさの食べ物**を与える  
⇒ **手づかみ食べ**

例：スティック状のゆで野菜  
（人参、じゃが芋、かぼちゃ、大根など）  
スティック状のパンなど



- **一口でかじり取る適量**を判断
- 前歯でかじり取る固さにより、**咀嚼の強さのスイッチ**が入る

# 咀嚼を促す取り組み例 (1/3)

もぐもぐさん



写真提供：東京都 板橋区立蓮根保育園

# 咀嚼を促す取り組み例 (2/3)

## もぐもぐさんさんと一緒に食事タイム



写真提供：東京都 板橋区立蓮根保育園

# 咀嚼を促す取り組み例 (3/3)

もぐもぐさん、はい、どうぞ！



写真提供：東京都 板橋区立蓮根保育園

# まとめ

乳幼児期

五感を育て  
**食べ方・咀嚼習慣を育成**する  
大切な時期

専門家による  
**一人ひとりに応じた**  
食の支援

対象者、および  
対象者の環境を理解

**安全・安心な食事の提供**により  
食べる楽しみ、  
意欲、生きる力を育むことに発展