

大野町こども園 令和7年度 0歳児 食育年間計画

目標 個人の生活リズムを重視して、食欲・睡眠・排泄などの生理的欲求を満たし生命の保持と生活の安定を図る。

成長段階に応じて適切な離乳を進め、様々な食品に慣れさせながら健やかな発育・発達を促す。

	6ヶ月未満	6～8ヶ月	9～11ヶ月	12～18ヶ月
子どもの発達	・授乳感覚が整う ・空腹時に泣く、満腹になると乳首を舌で押す ・口に入った食べ物を嚥下反射がでる位置まで送ったことを覚える ・上唇を下げて口を閉じ、舌で送り込んでごっくんと飲み込む	・口の前の方を使い食べ物を取り込み唇を上下とも閉じて舌を前後と上下に動かして食べ物を飲み込む ・食べ物を舌で上あごで押しつぶし唾液と混ぜ合わせて食べる ・乳歯が生え始める	・舌と上あごでつぶしたものを歯茎の上でつぶすことを覚える ・自分で食べたいものを手づかみ食べる ・前歯で食べ物の量を調節する ・食べ物を片方の歯茎に寄せて噛む	・前歯でかじりとり、奥の歯茎でつぶして食べる ・遊び食べ、むら食べをする ・手づかみ食べは多いが、スプーンを使って食べたがる
ねらい	・心地よい環境になかで生活リズムを整え安心して過ごす ・個人差に応じて授乳を行い、離乳を進めながら健やかな発育、発達を促す	・心身ともに快適な状態をつくり、情緒の安定を図る ・離乳食に慣れる ・飲み込み機能を獲得する	・奥の歯茎ですりつぶして食べる ・介助されつつコップや器から汁物が飲める ・食べる意欲を持ち、手づかみで食べる	・積極的に食べ物に手を出し、口に入る量や大きさを確かめる ・前歯で食べ物をかじりとり、奥歯で噛みつぶす機能を獲得する ・自分で食べたい気持ちが芽生え、食具を持って食べる
配慮事項	・安定したリズムを大切にし、心とからだの発達を促すようにする。 ・スプーンは口の奥に入ると嫌がることもあるため下唇をスプーンで刺激し出てきた舌先にのせる ・おかゆから始め、慣れてきたらすり	・丸飲みしないようにスプーンを下唇にのせ上唇が閉じるのを待つ ・発育、発達状態を適切に把握し家庭と連携をとりながら個人差に配慮する ・上手に座れない時はタオル等で食べやすい角度に調節する	・食品や調理形態に配慮し完了食へスムーズに移行できるようにする ・自分で食べたい欲求が出てくるため、手づかみ食べを十分にさせて食材の感触を体験させる ・食べたい意欲を尊重する ・丸飲みに繋がらないように食材の固さ、大きさに気を付け随時様子を見る	・食事の好みに偏りがでる場合もあるが、無理なく個別に対応する ・いろいろな食べ物に接して楽しむ機会を持ち、食欲を育む ・咀嚼力をつけるため、乱切りや輪切りを組み合わせた状態で提供しよく噛んで食べられるものを取り入れる
内容	・十分な授乳量をのむ ・個人の欲求に合わせて授乳を行う ・スキンシップをとって機嫌よく過ごせるようにする	・腰がすわっている子にはテーブル付きのいすに座らせて与える ・言葉がけをしながらゆっくりと食べることを伝える	・口をモグモグする真似をしながら離乳食を与える ・手づかみで食べられる大きさの食材にし自分で食べられるように促す ・歯茎でつぶせる離乳食に変えていく ・コップに入れて飲む練習をする	・口に詰め込みすぎたり、食べこぼししながら一口量を覚える ・手づかみやスプーンで自分で食べる、介助してもらい食べる ・一回で口に含む量を調節して噛んでから飲み込めるようにする