

基礎研修 第11回: 基本的な生活習慣の支援① 食事

1. はじめに: 「食べる」ことは「生きること」、そして「楽しむ」こと

基礎研修第11回のテーマは、生活の基本であり、子どもの心と体の成長に不可欠な「食事」です。食事の時間は、単に栄養を補給するだけの時間ではありません。それは、生きる力を育み、人との繋がりを感じ、世界の豊かさを知る、一日の中でも非常に大切な学びと喜びの時間です。

しかし同時に、食物アレルギーのように命に直結する危険性や、偏食のように根気強い関わりが求められる課題も存在します。

この研修では、「食」を3つの側面から深く学びます。

- 食育: 食べることを好きになる、心豊かな関わり
- 食物アレルギー: 子どもの命を絶対的に守るための、危機管理
- 偏食: 子どものペースに寄り添う、根気強い支援

この学びを通して、すべての子どもにとって食事が「安全で、楽しい時間」となるよう、私たちの専門性を高めていきましょう。

2. 食育の基本: 食べる意欲と感謝の心を育む

食育(しょくいく)とは、様々な食の経験を通して、「食」に関する知識と、健康的な食習慣を身につけ、豊かな人間性を育むことを目的としています。それは「野菜を食べさせる」といった技術論ではなく、より大きな視点での関わりです。

＜支援で大切にしたい食育の視点＞

- ① 食べる意欲を育む
 - 「おなかすいたね」「いい匂いだね」といった声かけで、食事への期待感を高める。
 - 子どもが自分で食べようとする意欲を尊重し、手づかみ食べやスプーン・フォークの練習を温かく見守る。
- ② 食事のリズムを作る
 - 毎日決まった時間に食事をすることで、生活リズムの基礎を作る。
 - 「よく遊び、よく食べ、よく眠る」という健康的なサイクルを支える。
- ③ 食事のマナーの基礎を伝える
 - 「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶の意味を伝え、食材や作ってくれた人への感謝の気持ちを育む。
- ④ 食への興味・関心を広げる
 - 栽培活動(ミニトマトなど)、簡単なクッキング(野菜の型抜きなど)を通して、食材そのものに触れる機会を作る。
 - 食べ物をテーマにした絵本を読み聞かせる。

【豆知識】「いただきます」の意味

「いただきます」は、食材となった動植物の「命をいただきます」という意味と、食事を作ってくれた人への感謝を表す、日本独自の美しい言葉です。子どもたちに意味を伝え

ることで、食べ物を大切にする心を育むことができます。

3. 命を守る最重要課題：食物アレルギーへの対応

食物アレルギーは、対応を誤れば命に関わるアナフィラキシーショックを引き起こす可能性がある、極めて重大な問題です。「かもしれない」「たぶん大丈夫」は決して許されません。100%の安全を確保するための、徹底した知識と手順を学びます。

【補足】アナフィラキシーショックとは？

アレルゲン（アレルギーの原因物質）を摂取した後、数分から数十分以内に、じんましんなどの皮膚症状、咳や呼吸困難などの呼吸器症状、嘔吐や腹痛などの消化器症状が、複数同時に、急激に現れる危険な状態です。

＜アレルギー対応 3つの徹底事項＞

- ① 情報共有の徹底
 - 入所時に、保護者からアレルギーに関する詳細な聞き取り（アレルゲン、症状、緊急時対応、かかりつけ医など）を行い、「個別のアレルギー対応指示書」を作成する。
 - 職員室など、全職員が毎日確認できる場所に、アレルギーを持つ子どもの一覧表（顔写真付き）を掲示する。
 - その日の給食・おやつについて、調理担当者と支援職員が必ず配膳前にダブルチェックを行う。
- ② 原因食物の完全除去の徹底
 - アレルギー対応食は、他の子の食器と色を変えるなど、一目で見て分かる工夫をする。
 - 配膳・下膳は、他の子と時間やルートを分けるか、専任の職員が行う。
- ③ コンタミネーション（意図しない混入）防止の徹底
 - コンタミネーションとは、調理器具や人の手を介して、アレルゲンが他の食品に微量でも混入してしまうことです。
 - 調理段階：アレルギー対応食は、専用の調理器具（まな板、包丁、ボウル等）を使い、他の調理とは場所や時間を分けて作る。
 - 配膳段階：トングやスプーンなどの食器を使い回さない。
 - 食事段階：職員は、他の子どもの介助をした後、アレルギーのある子の介助をする前に、必ず手洗い・消毒を行う。

＜緊急時対応フロー＞

1. 症状発見：子どもの様子（咳、発疹、嘔吐など）に異常を発見。
 2. 職員間の応援要請：「〇〇君、アレルギー症状かもしれません！」と大声で叫び、全職員に緊急事態を知らせる。
 3. 役割分担：管理者は全体指揮、一人は救急車（119番）要請、一人は保護者連絡、一人は他の子どもの避難・誘導など、事前に定めた役割分担で動く。
 4. エピペン®の準備・実施：指示書に基づき、研修を受けた職員がエピペン®を準備・実施する。
 5. 救急隊への引き継ぎ：食べたもの、時間、症状の経過などを正確に伝える。
-

4. 「食べない」に寄り添う：偏食へのアプローチ

子どもの偏食には、味覚や嗅覚の敏感さ、新しいものへの警戒心（食わず嫌い）、過去の嫌な経験など、様々な背景があります。私たちの役割は、無理やり食べさせることではなく、子どもが安心して「ちょっと試してみようかな」と思える環境を作ることです。

【絶対原則】無理強いはしない！

食事の時間が、子どもにとって「怒られる嫌な時間」になってしまふと、偏食はさらに悪化します。私たちの焦りやイライラは、必ず子どもに伝わります。

＜偏食への5つのアプローチ法＞

1. 調理の工夫（見た目と食感を変える）

- 型抜きで可愛い形にする、すり潰して好きなものに混ぜ込む（ハンバーグ、ポタージュなど）。
- 苦手な食感（グニャグニヤなど）がある場合は、揚げる、焼くなど食感を変えてみる。

2. スモールステップで関わる

- 最終目標を「食べる」に設定しない。「お皿に乗せる→見る→匂いを嗅ぐ→フォークで触る→唇につける→舌の先にのせる→一口食べる」のように、目標を細かく分解し、どんな小さな一步でも具体的に褒める。

3. 楽しい雰囲気を作る

- 支援者が「おいしいね！」と笑顔で食べて見せる。
- 食事の時間を、叱責やしつけの時間にしない。

4. 繰り返し出会う機会を作る（食わず嫌い対策）

- 食べなくても、毎回少量をお皿に乗せる。何度も見ることで、食材への警戒心が少しづつ薄れていきます。

5. 「自分で」を尊重する

- バイキング形式にするなど、子どもが自分で選べる機会を作る。自分で選んだものは、食べてみようという気持ちになりやすいです。

【グループワーク】(20分)

＜事例＞

今日の給食は、鶏肉の唐揚げ、ブロッコリーのサラダ、ごはん、みそ汁です。

- Aちゃん：卵と乳製品に重いアレルギーがあります。
- B君：野菜全般が苦手で、特にブロッコリーは見ただけで「いらない！」と言います。

＜話し合いのポイント＞

1. Aちゃん（アレルギー）の給食で、チームとして確認・徹底すべきことは何ですか？（コンタミネーションの視点も入れて）
 2. B君（偏食）に対して、どのようなアプローチが考えられますか？「スモールステップ」を意識して、複数の関わり方を考えてみましょう。
-

【講師用原稿(スクリプト)】(想定時間:120分)

はじめに(10分)

皆さん、こんにちは。基礎研修第11回を始めます。本日のテーマは、私たちの生活、そして子どもの成長に欠かせない「食事」です。

皆さんは、食事の時間と聞いて、どんなイメージを思い浮かべますか？

(少し間を置く)

きっと、「美味しい」「楽しい」「家族団らん」といった、温かいイメージを思い浮かべる方が多いのではないかでしょうか。そうです、食事とは、本来、喜びであり、楽しみであるはずです。私たちの仕事の大きな目標の一つは、施設での食事の時間を、すべての子どもにとって、そんな温かく、幸せな時間にすることです。

しかし、その土台には、「絶対的な安全」がなければなりません。今日は、食事の「楽しさ」と「安全」、そして子ども一人ひとりのペースに寄り添う「丁寧さ」という、3つの側面から、私たちの専門的な関わりについて深く学んでいきましょう。

食育の基本:食べる意欲と感謝の心を育む(25分)

まず、「食育」という言葉です。これは、単に栄養の知識を教えたり、嫌いな野菜を食べさせたりする技術のことではありません。もっと大きく、食を通して、豊かな人間性を育むという考え方です。

お手元の資料にある4つの視点が、私たちの施設で大切にしたいことです。

例えば、「食への興味・関心を広げる」ために、皆さんの施設ではどんなことができますか？

そうです、プランターでミニトマトを育てる。子どもたちと一緒に野菜の皮をむく。それだけで、食材はただの「食べ物」から、「自分たちが育てた大切な」ものに変わります。そうした経験こそが、本当の意味での「いただきます」という感謝の心に繋がるのです。

私たちの役割は、食事を準備するだけでなく、食事が楽しくなる「物語」を、子どもたちと一緒に作っていくことなのです。

命を守る最重要課題:食物アレルギーへの対応(40分)

(少し声のトーンを真剣なものに変える)

さて、ここからは、食事の「楽しさ」を支える、最も重要な土台の話、つまり「安全」についてです。特に、食物アレルギーへの対応は、私たちの仕事の中でも、最も高いレベルの危機管理が求められる領域です。

アナフィラキシーショックは、発症からごく短時間で命に関わる事態に陥る、非常に怖いものです。私たちの「うっかり」や「思い込み」が、取り返しのつかない事態を引き起こす可能性があるということを、まず肝に銘じてください。

そこで、私たちが徹底すべきことが3つあります。

「情報共有」「完全除去」そして、目に見えない危険である「コンタミネーションの防止」です。

コンタミネーション、つまり意図しない混入は、本当に些細なことで起こります。例えば、普通のハンバーグを触った手で、アレルギー対応食のハンバーグを触ってしまう。これだけでも、重篤な症状を引き起こす原因になり得ます。「これくらい大丈夫だろう」という考えは、絶対にあってはなりません。

そして、万が一、症状が出てしまった時のために、この緊急時対応フローを、全職員が、いつでも、何も見なくても、体が勝手に動くレベルで習熟しておく必要があります。

これは火事の時の避難訓練と同じです。「もしも」の時に備えて、定期的に役割分担の確認やシミュレーション訓練を行うことが、組織としての責任です。

休憩(10分)

少し緊張感のある内容でしたので、ここで10分休憩します。頭をリフレッシュしてください。

「食べない」に寄り添う:偏食へのアプローチ(30分)

さて、後半は、多くの職員が悩むであろう「偏食」へのアプローチです。

まず、皆さんに質問です。子どもの頃、どうしても食べられなかつたものはありますか？

(数名に尋ねる)

そうですよね。大人でも好き嫌いはあります。子どもの偏食には、味覚が発達途上で敏感だったり、新しいものへの警戒心が強かったりと、その子なりの理由があります。

そこで、私たちが守るべき絶対的な原則が「無理強いはしない」ということです。

食事の時間が、子どもにとって説教されたり、泣かされたりする「苦痛な時間」になってしまったら、その食べ物への嫌悪感は一生続くかもしれません。私たちのゴールは、目の前の一口を食べさせることではなく、その子が将来にわたって、食事が楽しいと思えることなのです。

ではどうするか。お手元の資料にあるように、私たちはたくさんのアプローチ法というカードを持っています。

特に有効なのが「スマールステップ」です。

例えば、ピーマンが苦手な子がいるとします。今日の目標は、「食べる」ことではありません。「ピーマンをフォークでツンツン触れたら、拍手！」でいいんです。次の日は「唇にちょっとだけつけてみようか」。その次は「舌の先に一瞬だけ」。

この、本人が乗り越えられる、ごく小さなハードルを設定し、その挑戦を具体的に褒めてあげる。この繰り返しが、子どもの「もしかしたら、いけるかも」という気持ちを育てるのです。焦りは禁物です。では、これらの知識を使って、具体的な事例を考えてみましょう。アレルギーのあるAちゃんと、偏食のB君。この二人が同じ空間で、安全に、そして少しでも楽しく食事をするために、私たち専門職としてどんな工夫ができるか。グループで最高の支援プランを練ってみてください。時間は20分です。

(グループワーク後、発表とまとめ)

「Aちゃんのアレルギー食は、リーダー職員が配膳から下膳まで責任を持って担当する」「B君のブロッコリーは、まずお皿の隅にキャラクターの旗と一緒に置いてみることから始める」など、安全管理と、子どもの気持ちに寄り添う工夫の両面から、素晴らしい意見が出ましたね。

まとめ(5分)

皆さん、お疲れ様でした。本日は、食事支援における「食育」「アレルギー対応」「偏食へのアプローチ」という3つの柱について学びました。

この3つは、「楽しさ(食育)」「安全(アレルギー)」「丁寧さ(偏食)」と言い換えることもできます。そして、このすべてに共通するのは、子ども一人ひとりを主役として尊重する姿勢です。

食べることは、生きることそのものです。私たちの専門的な関わりを通して、子どもたちが「食べるこ

とが大好き！」と思えるような、温かい食の記憶をたくさんプレゼントしていきましょう。
本日はありがとうございました。