

登別市保育所食育計画

平成19年9月

登別市保健福祉部子育てグループ

1. 計画の趣旨

近年、核家族化の進行やライフスタイルの変化に伴って、『朝食を食べない』『おやつを食事がわりにしている』『子どもだけで食事をしている』など、不適切な食生活による子どもたちの心身への影響が懸念されています。

食べることは生きることの源であり、心と体の発達に密接に関係しているため、乳幼児期から豊かな食の体験を積み重ね、生涯にわたって健康で質の高い生活を送るための基本となる『食を営む力』を培うことが大切です。

そのためには、乳幼児期から正しい食事のとり方や望ましい食習慣の定着、食を通じた人間形成・家族関係づくりによる心身の健全育成を推進するため、発達段階に応じた取り組みを進める必要があります。

また、保育所は一日の生活時間の大半を過ごすところであり、保育所における食事のあり方は重要となります。

このため、保育所入所児童保護者からのアンケート調査による食生活の現状を基に、家庭と保育所の役割分担、保育所における入所児童の年齢（0歳児～5歳児）に応じた食育テーマとその対応策などを示した『登別市保育所食育計画』を策定しました。

この計画は、家庭と保育所の役割を分担し連携を図りながら、規則正しい生活リズムの確立、バランスのとれた食生活、望ましい食習慣の定着に向けた食育の推進を目指します。

『食育』について

食育とは、生きる上での基本であり、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもので、さまざまな経験を通じて『食』に関する知識と、『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。

2. 子どもたちの就寝時間の現状と課題

現状と課題

- ◆ 保育所入所児童の保護者に対する食育アンケート調査（以下「アンケート調査」という。）によると、子どもたちの就寝時間は『午後10時以降』が68人（18.0%）、『午後9時30分から午後9時59分』が104人（27.5%）で、午後9時30分以降に就寝している子どもは172人（45.5%）となっており、子どもたちが夜遅くまで起きている状況を示しています。

〈5ページ 図①【就寝時間】を参照〉

- ◆ 起床時間は午前7時までに200人（53.0%）の子どもが起床していますが、午前8時以降に起床している子どもは16人（4.2%）となっており、これらの子どもたちの大部分は、午後10時以降に就寝しています。

〈5ページ 図②【起床時間】を参照〉

- ◆ 就寝時間が遅くなると『朝の目覚めが悪く食欲がない』『満足に朝食をとる時間がない』など、食生活に影響を与えるだけでなく、生長ホルモン（注）の分泌が抑制されるため、子どもの成長にも大きな影響を与えます。

まとめ

健康的な生活を送るためには、早寝早起きに心がけ、規則正しい生活習慣を身に付けることが重要です。

（注）生長ホルモンとは

脳下垂体前葉から分泌され、成長を促進するホルモンで人が寝ている間に多く分泌される。

特に子どもは生長ホルモンが活発に分泌されるので、十分な睡眠をとることが必要です。

3. 食生活の現状と課題

(1) 朝食について

現状と課題

- ◆ アンケート調査によると、『朝食を食べない』は4人（1.1%）、『ときどき食べる』は51人（13.5%）となっています。
《5ページ 図③【朝食の摂取状況】を参照》
- ◆ 朝食をとらないと、脳に栄養が供給されず心身の活力が低下してしまうばかりでなく、成長時期に十分な栄養を摂取することができないため、子どもの健やかな成長を妨げることになってしまいます。
- ◆ アンケート調査によると『朝食の内容』は、『おにぎりやパンだけ』が46人（12.4%）で、『果物だけ』が1人（0.3%）、合わせて47人（12.7%）となっており、朝食を食べているが栄養バランスに問題があります。
《5ページ 図④【朝食の内容】を参照》
- ◆ 乳幼児期にバランスのとれた食事をとるかとらないかによって、子どもの成長に大きな影響を与えます。
したがって、乳幼児期からバランスのとれた食生活に努めるとともに、正しい生活習慣を身に付け、生涯にわたって朝食を食べる習慣を実践することが大切です。

まとめ

健康的な生活を送るためには、1日3食規則正しく食べることが大切です。朝食をしっかり食べて、正しい生活習慣を身に付けることが子どもの健やかな成長につながります。

(2) 「食事を楽しく」について

現状と課題

- ◆ アンケート調査によると、『食事を楽しく食べるために、どのような工夫をしているか』（複数回答）の設問では、「家族そろって食べる」が30.8%、「会話を楽しみながら食べる」が17.8%、「子どもが喜ぶ盛り付けをする」が14.4%、「栄養のバランスに気をつける」が

12.6%、「食べる量を配慮する」が15.3%で、多くの保護者が様々な工夫をしている様子がうかがえます。

《5ページ 図⑤【食事を楽しく取るための工夫】を参照》

- ◆ 食事の時間は家族とのコミュニケーションを図る場として、重要な役割を果たしています。

心と体の健康のために、家族そろって食事を楽しく食べることが大切です。

まとめ

食事は家族そろってコミュニケーションを図りながら、楽しく食べることが大切です。

また、食事のマナーを身に付けることにも心がけましょう。

(3) おやつについて

現状と課題

- ◆ アンケート調査によると、『好きなおやつ』（複数回答）については、「スナック菓子」が23.2%、次いで「チョコレート類」が22.9%、「あめ」が13.5%、「アイスクリーム類」が11.2%となっています。

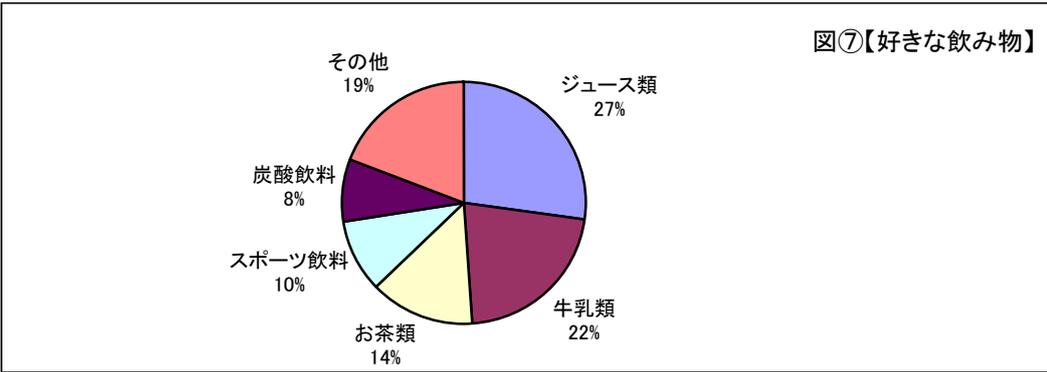
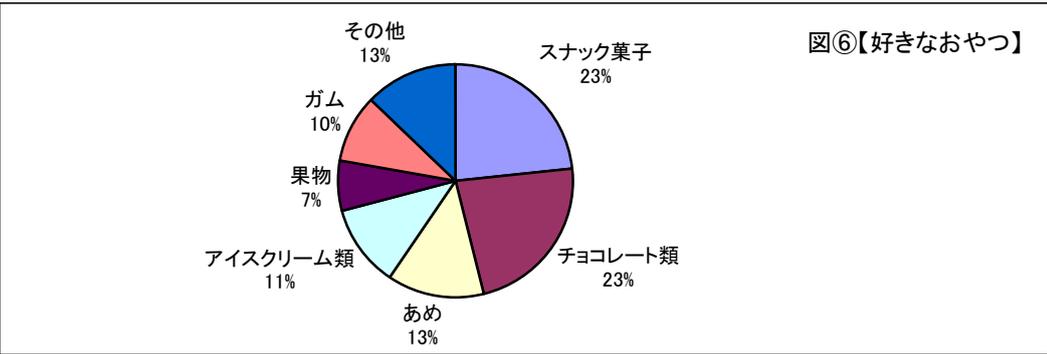
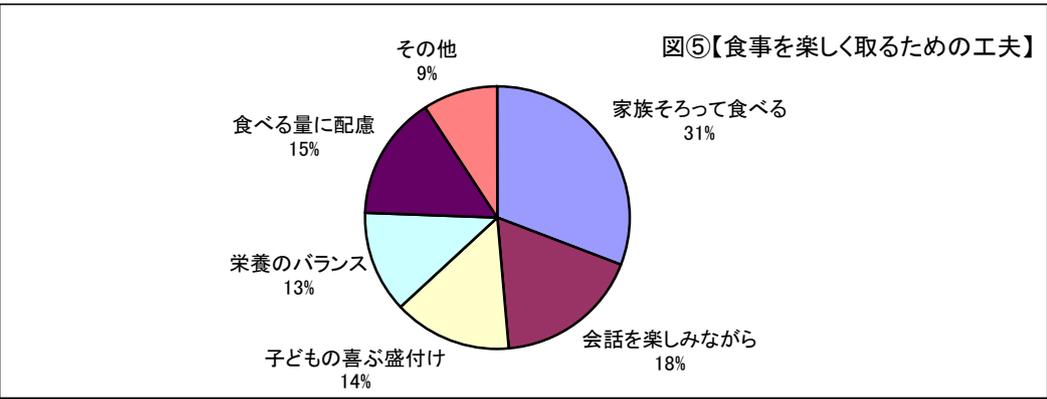
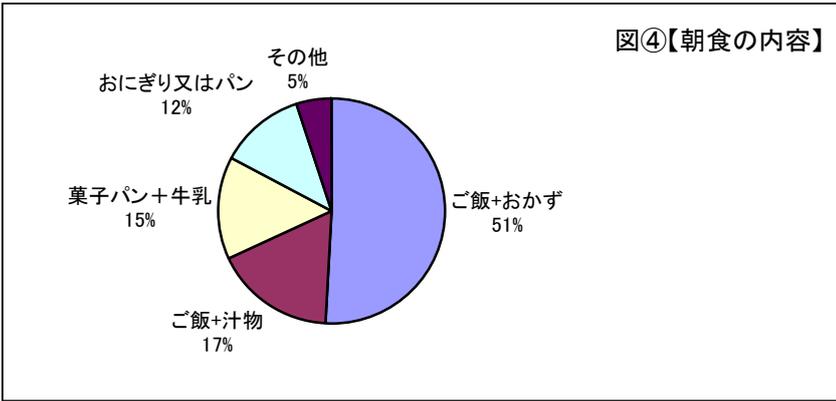
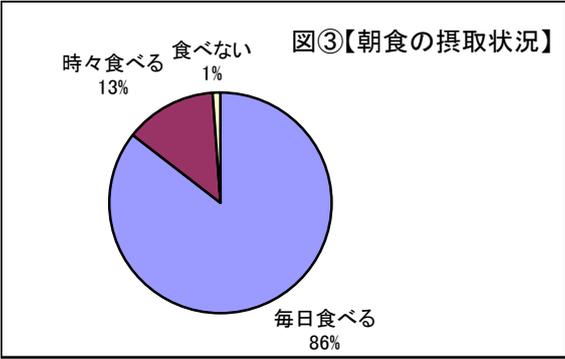
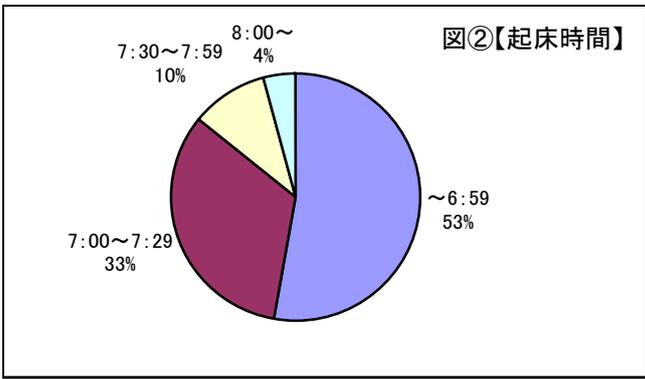
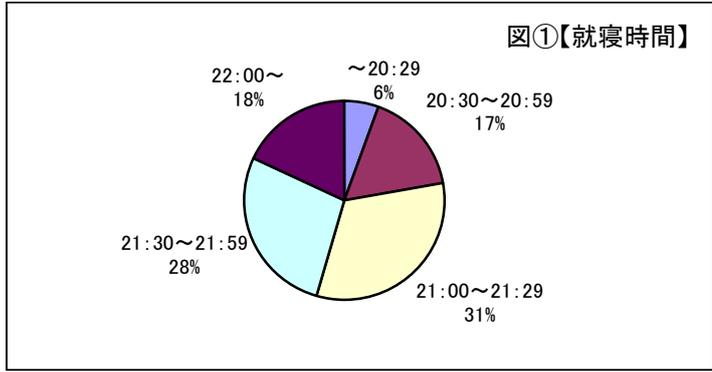
また、『好きな飲み物』（複数回答）については、「ジュース類」が27.3%、「牛乳類」が21.6%、「お茶類」が14.0%となっています。

《5ページ 図6【好きなおやつ】 図⑦【好きな飲み物】を参照》

- ◆ カロリーの取りすぎや甘いおやつの取りすぎは、肥満の原因や歯の健康に影響を与えます。

まとめ

栄養バランスのとれた食生活を実践するため、おやつや飲み物の内容にも配慮することが大切です。



4. 食育推進のための役割分担

(1) 家庭の役割

家庭は最も大切な食育の場であり、家族がそろって食べる食卓は、食事のマナーを身に付ける機会であります。

また、『いただきます』『ごちそうさま』のあいさつをすることで食べ物への感謝の気持ちを培い、家族のコミュニケーションを図る場でもありません。

さらに、家族の健康状態を把握する場、箸の持ち方を身に付ける場などとして、重要な役割を果たしています。

このように、食育推進の基本となる家庭の役割を再検討し、望ましい食習慣と食事のマナーを身に付けることが大切です。

(2) 保育所の役割

乳幼児期は成長が著しい時期であり、規則正しい生活リズムの確立、バランスのとれた食生活、望ましい食習慣を身に付ける、適切な食事のとり方や望ましい生活習慣の定着などを習得する大切な時期です。

保育所における『食育』の推進にあたっては、家庭と連携を図り保護者の協力を得ながら、保育士、栄養士、調理員などの職員が、それぞれの有する専門性を生かしながら対応することが重要です。

保育所では、家庭との連携を図りながら、「楽しく食事をする事」「食事をするときにあいさつをする事」「好き嫌いをなくす事」などに取り組むことが必要です。

また、乳幼児期は歯の生え変わりなど口腔機能が大きく変化する時期でありますので、虫歯予防の励行や歯の健康について、適切に指導することが大切です。

保育所は地域における子育て支援の役割も担っていることから、子育て支援センターと連携を図りながら、在宅の子育て家庭からの食に関する相談などに応じる必要があります。

5. 保育所における食育計画

保育所の食育計画は、アンケート調査による食生活の現状を基に、『登別市健康増進計画』に位置づけられている「年代別に応じた健康づくり」を参照し、入所児童（0歳児から5歳児）の各年齢に応じた食育計画とします。

登別市健康増進計画（抜粋）

◎ 年代別に応じた健康づくり

健康な状態を維持するためには、一人ひとりが、日頃から健康的な生活習慣を心がけることが大切です。

そのため、健康的な生活習慣の形成や改善における課題は、年代ごとに異なっていることから、乳・幼児期から高齢期に至るそれぞれの年代の課題に応じた健康づくりを進めることが重要であります。

1. 乳・幼児期（0～5歳）

（特 徴）

乳・幼児期は、心身の成長発達が著しく、その後の生活習慣の形成に大きな影響を及ぼす大切な時期です。

家庭を中心として、健康的な生活習慣や生活リズムを身につけていくことが重要です。

（健康づくりへのアドバイス）

- ・規則正しい生活リズムで、栄養バランスのよい食事を摂りましょう。
- ・好き嫌いをなくし、よく噛んで食べましょう。
- ・自然とふれあい、体を使って遊びましょう。
- ・家族みんなで健康的な生活習慣を身につけましょう。
- ・歯科医師の指導のもと、フッ素化合物を利用してむし歯予防を行いましょう
- ・正しい歯磨き習慣を身につけましょう。

◆ 1 歳児食育計画

区 分	子どもの姿 (ねらい)	食育テーマ	保育所での働きかけ	家庭での働きかけ
★食事のマナーを身に付けよう	発達に合った基本的な食習慣を身に付けながら自分で食べようとする意識が芽生える。	<ul style="list-style-type: none"> 決まった時間に食事をする。 良い姿勢で食べる。 スプーンやフォークなどを使って食べる。 食後は口のなかをきれいにする。 	<ul style="list-style-type: none"> 手洗いの習慣をつける。 挨拶をして食べる。 食べる姿勢を整える。 スプーンやフォークなどの持ち方を知らせる。 	<ul style="list-style-type: none"> 朝食の準備をする。 手洗いの習慣をつける。 「いただきます」「ごちそうさま」を習慣にする。 スプーンやフォークの持ち方を知らせる。
★望ましい食事のとり方を知ろう	食事の時間内に集中して食べることができ、自分で食べられるようになる。	<ul style="list-style-type: none"> 遊び食べをしない。 自分と他人のものの区別がつく。 よく噛んで食べる。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分で食べたらほめる。 個々の適量を盛り付け、喜びがわかるように配慮する。 よく噛む真似をして見せる。 	<ul style="list-style-type: none"> 空腹で食事ができるように、食前に食べ物を与えない。 適切な量・内容のおやつを用意する。 よく噛むまねをして見せる。
★いろいろな食べ物に親しもう	いろいろな食品に慣れ、素材を生かしたうす味で食べる。	<ul style="list-style-type: none"> いろいろな食品が食べられる うす味で素材を生かした料理を食べる。 食べ物の名前や味を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> いろいろな食品を使用し、うす味で多様な味付けの給食にする。 苦手な食べ物は無理強いしないが、1～2口は勧めてみるようにする。 献立の食材の名前や味を伝える。 	<ul style="list-style-type: none"> 主食・主菜・副菜のそろった食事を準備する。 親の好みで食材を選ばず、バランスよくそろえる。 苦手なものを食べたらほめる。 料理に使用する食材を、見せたり触らせたりする。
★楽しく食事をしよう	生活リズムが整い、1日3食とおやつをきちんと食べる。	<ul style="list-style-type: none"> 食事やおやつに関心を持って食べる。 食事を楽しみに待つ。 	<ul style="list-style-type: none"> 落ち着いて食べられる雰囲気作りをする。 行事食を食べ、楽しむ。 	<ul style="list-style-type: none"> 無理強いせず、ゆとりを持って食事に付き合う。 大人がおいしそうに食べている様子を見せる。 家族で行事を楽しむ。

◆ 2歳児食育計画

区分	子どもの姿(ねらい)	食育テーマ	保育所での働きかけ	家庭での働きかけ
★食事のマナーを身に付けよう	基本的な食習慣を身に付けながら、食事の流れやマナーがわかるようになる。	<ul style="list-style-type: none"> 決まった時間に食事をする。 手伝ってもらい自分で手を洗おうとする。 いただきますごちそうさまをする。 スプーンやフォークが上手に使える。 正しい姿勢で食べる。 食後に歯磨きをする。 	<ul style="list-style-type: none"> 食事時間は30分を目安にする。 手洗いを補助する。 みんなそろってあいさつをして食べる。 箸の持ち方を伝える。 食後はぶくぶくうがいをし、歯磨きへ移行する。 	<ul style="list-style-type: none"> 朝食を準備する。 家族そろってあいさつをして食べる。 子どもにあった箸をそろえる。 スプーンやフォークなどの持ち方を知らせる。 食後に歯磨きをする。
★望ましい食事のとり方を知ろう	自分のものがわかり、食べ物を進んで食べようとする。また、しっかり噛んでよく味わう。	<ul style="list-style-type: none"> こぼさないように食べる。 よく噛んで食べる。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分で食べたら“ほめる”。 しっかり噛むように声かけをする。 	<ul style="list-style-type: none"> 空腹で食事ができるように、食前に食べ物を与えない。 水分補給は、水かお茶で行う。
★いろいろな食べ物に親しもう	いろいろな食材や食品、調理形態に親しむ。	<ul style="list-style-type: none"> いろいろな食品があることを知る。 うす味で素材を生かした料理を食べる。 食べ物の名前や味を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> いろいろな食品を使用し、うす味で多様な味付けの給食にする。 献立の食材の名前を伝える。 	<ul style="list-style-type: none"> 主食・主菜・副菜のそろった食事を準備する。 親の好みで食材を選ばず、バランスよくそろえる。 いろいろな食材にふれさせる。(子どもと一緒に買い物に行くなど) 旬の食材を料理に取り入れる。
★楽しく食事をしよう	みんなと一緒に楽しく食べる。	<ul style="list-style-type: none"> 食事やおやつに関心を持って食べる。 残さず食べようとする。 落ち着いて食べる。 「おいしい」とうれしそうに言う。 	<ul style="list-style-type: none"> 落ち着いて食べられる雰囲気作りをする。 行事食を食べ、楽しむ。 楽しい雰囲気では食べられるように声かけをする。 	<ul style="list-style-type: none"> 「食事ですよ」の声をかける。 食事作りを見せる。 「おいしいね」と声をかける。 家族で行事を楽しむ。

◆ 3 歳児食育計画

区 分	子どもの姿 (ねらい)	食育テーマ	保育所での働きかけ	家庭での働きかけ
★食事のマナーを身に付けよう	基本的な食習慣を身に付けながら、次第に自分でできることに喜びをもつようになる。	<ul style="list-style-type: none"> 自分で手洗い、うがいをする。 自分から「いただきます」「ごちそうさま」をする。 箸を使って食べる。 正しい姿勢で食べる。 片づけをする。 食後に歯磨きをする。 	<ul style="list-style-type: none"> 正しい手洗い、うがいの仕方を伝える。 箸や食器の使い方、よい姿勢について知らせる。 自分の食事の準備・片付けを習慣にする。 食後に歯磨きをする。 	<ul style="list-style-type: none"> 朝食を準備する 家族そろってあいさつをして食べる。 箸や食器の正しい使い方を知らせる。 子どもと一緒に食事の準備や片付けをする。 食後に歯磨きをする。
★望ましい食事のとり方を知ろう	食べ慣れないものや嫌いなものでも少しずつ食べようとするようになる。また、自分の適量が分かり、一人で食べられる。	<ul style="list-style-type: none"> 食器の正しい置き方を知る。 こぼさないように食べる。 よく噛んで食べる。 	<ul style="list-style-type: none"> 食器の正しい置き方を知らせる。 しっかり噛んで食べるよう声かけをする。 	<ul style="list-style-type: none"> 空腹で食事ができるように、食前に食べ物を与えない。 自分で食べられたら“ほめる”。 水分補給は水かお茶で行う。
★いろいろな食べ物に親しもう	いろいろな食べ物を食べる楽しさを知り、自分が食べる食品に興味を持つ。	<ul style="list-style-type: none"> 食品の名前を覚える。 自分から進んで様々な食品を食べる。 うす味で素材を生かした料理を食べる。 ご飯とおかずを交互に食べる。 	<ul style="list-style-type: none"> いろいろな食品を使用し、うす味で多様な味付けの給食にする。 献立の食材の名前を知らせ、興味を持たせる。 同じものを食べ続けられないよう声かけをする。 	<ul style="list-style-type: none"> いろいろな食材にふれさせる。(子どもと一緒に買い物に行くなど) 旬の食材を料理に取り入れる。 主食・主菜・副菜のそろった食事を準備する。
★楽しく食事をしよう	友達と楽しく食事をする。	<ul style="list-style-type: none"> 食事やおやつに関心を持って食べる。 残さず食べようとする。 落ち着いて食べる。 	<ul style="list-style-type: none"> 落ち着いて食べられる雰囲気作りをする。 行事食を楽しみながら食べる。 友達と楽しく食べられる環境を作る。 作る人への感謝の気持ちを持つように伝える。 	<ul style="list-style-type: none"> 家族そろってコミュニケーションを図りながら食事を楽しむ。 食事作りを見せる。 家族で行事を楽しむ。 「おいしいね」と声をかける。

◆ 4 歳児食育計画

区 分	子どもの姿 (ねらい)	食育テーマ	保育所での働きかけ	家庭での働きかけ
★食事のマナーを身に付けよう	基本的な食習慣の意味を理解し、自主的に行動することができる。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食事の準備・片付けをする。 ・ 手洗いの必要性がわかり上手に洗う。 ・ 箸を正しく使って食べる。 ・ 食器を持って、姿勢よく食べる。 ・ 決められた時間内に食べる。 ・ 食後に歯磨きをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 正しい手洗いの仕方と必要性を伝える。 ・ 自分の食事の準備・片付けを習慣にする。 ・ 食後に歯磨きをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 朝食が食べられるように、少し早めに起こす。 ・ 家族そろってあいさつをして食べる。 ・ 箸や食器の持ち方を知らせる。 ・ 子どもと一緒に食事の準備、片付けを習慣にする。 ・ 食後に歯磨きをする。
★望ましい食事のとり方を知ろう	空腹の状態在意欲的に食べる。また、いろいろな食品を味わって食べる。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食器の正しい置き方を知る。 ・ こぼさないように食べる。 ・ よく噛んで食べる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食器の正しい置き方を知らせる。 ・ なぜ噛むとよいのかを伝える。 ・ しっかり噛んで食べるよう声かけをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 空腹で食事ができるように、食前に食べ物を与えない。 ・ 食器の正しい置き方を知らせる。 ・ ご飯とおかずを交互に食べるよう声かけをする。
★いろいろな食べ物に親しもう	いろいろな食品に親しみ、食べ物と体の関係に興味を持つ。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 旬の食品があることを知る。 ・ うす味で素材を生かした料理を食べる。 ・ 虫歯になりやすい食品を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ いろいろな食品を使用し、うす味で多様な味付けの給食にする。 ・ 献立の食材メニューを知らせ、興味を持たせる。 ・ 苦手なものでも食べられるように働きかけをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 主食・主菜・副菜のそろった食事を準備する。 ・ 親の好みで食材を選ばず、バランスよくそろえる。 ・ 旬の食材を料理に取り入れる。
★楽しく食事をしよう	食事をするここの意味がわかり、友達と一緒に楽しく食事ができる。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食べ物を大切にする。 ・ 人と食べる楽しさを知る。 ・ 行事食を楽しみ、食文化にふれる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 行事食を楽しみ、食文化にふれる。 ・ 友達と楽しい雰囲気で作られる環境を作る。 ・ 作る人へ感謝の気持ちを持つように伝える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 家族そろってコミュニケーションを図りながら食事を楽しむ。 ・ 食事作りを見せる。 ・ 家族で行事を楽しむ。 ・ 「おいしいね」と声をかける。

◆ 5 歳児食育計画

区 分	子どもの姿 (ねらい)	食育テーマ	保育所での働きかけ	家庭での働きかけ
★食事のマナーを身に付けよう	基本的な食習慣や態度を身に付けることの大切さを理解し、適切な行動を選択することができるようになる。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 3食をしっかりと食べる。 ・ 手洗いの必要性がわかり、自分で上手に洗う。 ・ 箸を正しく使って食べる。 ・ 仲間と協力して食事の準備、片付けをする。 ・ 歯の大切さが分かり、食後に自分で歯磨きをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 正しい手洗いの仕方を伝える。 ・ 自分の食事の準備、片付けを習慣にする。 ・ 正しい姿勢を知らせる。 ・ 食後に歯磨きをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 朝食が食べられるように少し早めに起こす。 ・ 家族そろってあいさつをして食べる。 ・ 箸や食器の持ち方を知らせる。 ・ 子どもと一緒に食事の準備や片付けを習慣にする。 ・ 食後に歯磨きをする。
★望ましい食事のとり方を知ろう	好き嫌いなくいろいろな食品をよく噛んで食べることができる。また、おやつや水分の望ましいとり方が分かる。	<ul style="list-style-type: none"> ・ よく噛むことの大さを伝える。 ・ 食器の正しい置き方を知る。 ・ こぼさないように食べる。 ・ 甘いお菓子やスナック菓子のとり過ぎはよくないことが分かる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食器の正しい置き方を知らせる。 ・ なぜ噛むとよいのかを伝える。 ・ しっかりと噛んで食べるように声かけをする。 ・ おやつ の量と内容を確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 空腹で食事ができるように、食前に食べ物を与えない。 ・ しっかりと噛んで食べるように声かけをする。 ・ 食器の正しい置き方を知らせる。
★いろいろな食べ物に親しもう	食べ物と体の関係について興味を持ち、その意味が分かる。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 旬の食品が分かる。 ・ うす味で素材を生かした料理を食べる。 ・ 健康な体づくりと食べ物の関係を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ いろいろな食品を使用し、うす味で多様な味付けの給食にする。 ・ 給食の食材がどのような働きをするか伝える。 ・ 苦手なものでも食べられるように働きかけをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 主食・主菜・副菜のそろった食事を準備する。 ・ 親の好みで食材を選ばず、バランスよくそろえる。 ・ 旬の食材を料理に取り入れる。
★楽しく食事をしよう	食事をすることの大切さが分かり、会話を楽しみながら落ち着いて食事をするることができる。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食べ物を大切にする。 ・ 人と食べる楽しさを知る。 ・ 食べることに感謝する。 ・ 行事食を通して、食文化の理解を深める。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 行事食を楽しみ、食文化を学ぶ。 ・ 友達と楽しい雰囲気で作られる環境を作る。 ・ 作る人への感謝の気持ちを持つように伝える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 家族みんなで食事をする習慣をつける。 ・ 食事作りに参加させる。 ・ 友達や家族と料理作りを楽しむ。 ・ 家族で行事を楽しむ。

◆ 0歳児食育計画

月	子どもの姿 (ねらい)	口の動き	保育所・家庭での働きかけ	
			食べさせ方	離乳食のポイント
5 6 ヶ月	(寝返りが始まる頃) ・ 粒のないべたべた状の離乳食を上手にゴックンできる。	・ 始めは口をあけたまま飲み込むが、だんだん上唇を下げて口を閉じ、圧力をかけてゴックンと飲み込む。 ・ しっかりと口を閉じ、舌を上下に動かして口腔の上あごに舌を押し付けて食べ物をつぶす。 ・ つぶすのに合わせて左右の口角が伸びたり縮んだりする。 ・ 口唇に筋肉が付き、口を結んだときに水平となり、一文字に見える。	・ 食事前に手を拭く (又は洗う) ・ 大人があいさつしてみせる。 ・ 開口時は舌上面と床面が平行になるような姿勢で座らせる。 ・ 下唇をスプーンで刺激し、出てきた舌先に食べ物をのせる。 ・ 口からこぼれたものはスプーンですくって与える。	・ 衛生面に気を付ける。 ・ 旬の食材を使用する。 ・ ポタージュ状のものから少しずつ水分の少ないジャム状にする。 ・ 均一の料理形態 (ドロドロ状) に仕上げる。
7 8 ヶ月	(腹ばいの頃) ・ 舌で楽につぶれる固さの離乳食をもぐもぐと口を動かして食べることができる。	・ 前歯を使い、量や大きさを調整する。 ・ 舌を動かし、奥の歯茎に食べ物をのせる。 ・ 口唇は上下唇がねじれながら閉じる。 ・ ほほをふくらませて歯茎ですりつぶしてカミカミする。 ・ あごは噛んでつぶす側がしゃくれる。	・ 下唇をスプーンで刺激し、上唇の動きを引き出す。 ・ 離乳食は取り込みやすいように舌の前部に置き、上下唇ではさみ撰らせる。 ・ 口を閉じ、舌と上あごでつぶしているか観察する。 ・ 手づかみ食べを認め、食べ物の感覚を体感させる。 ・ コップの練習をはじめめる。 ・ 持ちたがるときは乳児用のスプーンを持たせる。 ・ 取り込んで噛んでつぶし、飲み込むことを体得させる。 ・ 一口量がかじり取れるように口に運ぶ。 ・ 「おいしいね」の言葉をかけながら食べることを楽しさを知らせる。	・ 食品の種類を増やす。 ・ 一応形はあるが舌で簡単につぶせる固さ (最初は豆腐程度) にする。 ・ 唾液と食べ物を上手に混ぜ合わせるできないので、とろみがあって粘り気のないものにする。 ・ 鉄分の多い食品を取り入れる。 ・ やわらかくて形の大きなものにし、歯茎でつぶせる固さ (バナナ程度) にする。 ・ 急に固くしないように注意する。 ・ 味付けはうすくする。
9 11 ヶ月	(はいはいとお座りの頃) ・ 歯茎でつぶせる固さの離乳食を、口の中で移動しながら噛む事ができる。	・ 口唇や口角が、自分の意思で自由に動かせるようになる。 ・ 奥歯で噛めるようになる。 ・ 基礎的なそしゃく運動が完成する。	・ 決まった時間に食事をする。 ・ 手伝ってもらいながら手を洗う。 ・ 食事中、背中や足裏も安定させる。 ・ 自分にあった一口量をかみとる練習をする。 ・ 手づかみ主体の発達を認め、スプーンやフォークを使うことにも慣れさせる。 ・ 自分の食べようとする気持ちを大切にする。	・ 離乳は完了しても噛む力は未熟なので、食事は移行期間を設ける。 ・ 味付けはうすくする。 ・ 栄養のバランスを考え、いろいろな味に出会わせる。 ・ 食べる意欲をそそるような形態も取り入れる。
12 15 ヶ月	(歩行が開始の頃) ・ バランスがとれた離乳食をしっかりカミカミして食べることができる。			