

2025年度 食育年間計画表 0歳児

	5～6ヶ月頃	7～8ヶ月頃	9～11ヶ月頃	12ヶ月～18ヶ月頃
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・食べる、遊ぶという欲求が満たされ、徐々に月齢に合った生活リズムを整えていく ・ゆったりとした環境の中で個人差に応じて授乳を行い離乳を進めていく ・ミルク以外の味、いろいろな食材に慣れる ・飲み込む機能を獲得する 	<ul style="list-style-type: none"> ・素材を活かし風味程度の味付けにする ・スキんシップを十分にとりながら、心身ともに快適な状態をつくり情緒の安定を図る ・1日の栄養の30～40％を離乳食から摂る ・椅子やラックに座って食べる 	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭と連携をとりながら、離乳食回数を1日3回にしていく ・安定した姿勢が保たれるようにする ・コップや器から直接汁物が飲める ・1日の栄養の60～70％を離乳食から摂る 	<ul style="list-style-type: none"> ・手づかみや食具を使って楽しんで食べられるように丁寧に関わる ・積極的に食べ物に手を出して、口に入る量や大きさを確かめる ・大きさや硬さを工夫して食べやすいようにする ・奥歯でしっかり噛みつぶして飲み込む
発達の目安	<ul style="list-style-type: none"> ・口に入った食べ物を嚥下反射が出る位置まで送ることを覚える ・上唇を下げて口を閉じ、舌で送り込んでゴックンと飲み込む ・舌は前後にだけ動き、あごと連動して動く ・何度も唇を動かしながら食べ物を取り込む 	<ul style="list-style-type: none"> ・唇を上下ともしっかり閉じて、舌を使って食べ物を飲み込む ・食べ物を舌で上あごに押し付けてつぶし、さらに唾液と混ぜ合わせて食べる ・下の前歯が生え始める 	<ul style="list-style-type: none"> ・口のまわりの筋肉がよく動くようになり前歯で食べ物の量を調整する ・上下の唇をしっかりと閉じ、奥の歯茎の上に移動させてかむことができる ・食べ物を左右に寄せて頬を膨らませながら食べる ・上の前歯が生え始める 	<ul style="list-style-type: none"> ・口へ詰め込みすぎたり、食べこぼしたりしながら一口量を覚える ・食べるための基礎的な咀嚼運動の完成 ・前歯で食べ物をかじり取り、唾液と混ぜながら奥の歯茎に移動させて噛み潰す ・上下の歯が4本ずつになる
食の介助	<ul style="list-style-type: none"> ・スプーンは口の奥に入れると嫌がることが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 ・開口時、舌上面と床面が平行な姿勢で座らせる ・「おいしいね」と声をかけながら、これから食べ物が入るということを知らせる 	<ul style="list-style-type: none"> ・丸飲みをしないよう、スプーンを下唇にのせ上唇が閉じるのを待つ ・上手に座れない時はタオル等を使用し、食べやすい角度に調整する ・「もぐもぐ」「ごっくん」など言葉がけをしながら、ゆっくりと食べることを伝える 	<ul style="list-style-type: none"> ・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、食材の感触を体得させる ・上手に食べられなくても食べたい意欲を尊重する ・汚れても良い環境を作る ・ミルクをコップに入れて飲む練習をする 	<ul style="list-style-type: none"> ・コップやスプーンを使って自分で食べようとする意欲を大切にする ・食事の好みに偏りが現れる場合もあるが、無理なく個別に対応する ・テーブルとの距離を狭めにし、食べ物を自分でとって口に運びやすいようにする
調理	<ul style="list-style-type: none"> ・なめらか（均一の調理形態）にすりつぶす ・個人に合わせて水分量を調整する ・おかゆから始め、すりつぶした野菜、慣れてきたら豆腐や白身魚を取り入れる ・離乳食開始より「アレルギー」に配慮して家庭との連絡を密にし「アレルギー反応」を確認しながら食品をすすめる 	<ul style="list-style-type: none"> ・形はあるが舌でつぶせるかたさにする ・食べられるかたさは個人差があるため、個人に合わせて豆腐やプリンのかたさを目安に調整する ・消化能力が未熟なため、たんぱく質源は目安量を超えないように提供する 	<ul style="list-style-type: none"> ・指に少し力を入れると、楽につぶせる硬さに調理する ・食材をスティック状に切るなど、手づかみしやすい形態や献立を取り入れる ・硬すぎても軟らかすぎても丸飲みにつながるため随時様子を見て調整する 	<ul style="list-style-type: none"> ・肉団子ゆで卵の白身の硬さを目安にする ・濃い味つけは腎臓に負担がかかるため、薄味を心がけながら食材や調味料の幅を広げる ・咀嚼力をつける為、薄い輪切りや乱切りなど様々な形態で提供したり、補食にはよく噛んで食べられるものを取り入れる