

No.3 こぼさずに上手に食べられるかな？

いこま乳児院 細見繁子 中西陽子 坂本みゆき 船田真希子 柴野七重

当院は、主に0歳から3歳前後の子ども達が生活する施設で、離乳食と幼児食を提供している。この時期の子ども達は、“手づかみ食べ”が中心で、手指の機能はまだ未熟な為、スプーンを上手に使用できず、食べこぼす事が多く、食後の食堂は残飯が散乱するという状態が続いていた。この日常を改善するべく、少しでもこぼさず上手に食べやすくする工夫を調理職員の課題として取り組む事にした。

【取り組みの内容】

4月～8月

- 食べこぼしの多い食材やメニューを調査



ひじきの煮物が床に落ちていた量

6月～10月

- 切り方や調理方法、食材の種類等、試行錯誤しながら、工夫と改善を試す

10月～11月

- 評価
- 課題



食べこぼしの量が少なくなった！

1cm以下のサイズ

食べこぼしの多い食材

ひじき

そうめん

もずく

改善前

改善後



沖縄もずく



糸もずく

工夫ポイント
スプーンに乗せられる

ひじきの長さを揃えて切る事で、スプーンに乗るサイズになり、口の中に運びやすくなった。

汁の時は、長さを3等分から8等分に変更した事で、スプーンに乗せられるようになった。

太い”沖縄もずく”から細い”糸もずく”に変更した。”糸もずく”は他の食材と絡みやすく、すくいやすい。

【その他工夫した事】



パプリカは、5mm幅から約2mm幅に変更した。小さくする事で、他の食材と一緒に食べる子ども達が増えた。



ごぼうは、繊維が短くなるようにカットし、蒸してから調理した。1cm以内の[乱切り]や薄くスライスした[斜め切り][半月切り][いちよう切り]にし、蒸す事で噛みやすくなった。



モロヘイヤは、カットしてから茹でていたが、茹でてから5mmのサイズにカットした事で、粘りが出て他の具材と良く絡まるようになり、スプーンですくって食べやすくなった。



オムレツは、薄焼き卵に具を包んで提供していたが、具を卵液に混ぜて焼く事でまとまり、一口大にしやすく、食べやすくなった。

【まとめ・考察】

食べこぼしの多い食材やメニューを調査する中で、食べこぼす原因の一つに、スプーンに乗せにくい事が考えられた。そこで、スプーンですくえ、こぼさずに食べられる事を目的に取り組みを行った。食べこぼしの多いメニューの中から、特定した対象食材の切り方や調理方法、種類を工夫する事で、以前より食べこぼしや床に落ちる残飯量が減ってきた。保育者からも、“食べこぼしが少なくなり、掃除が楽になった”という意見を聞くようになった。

今回、視覚的な調査であったが、取り組みの成果を得る事ができた。ただし、食べやすさには、食嗜好が関与しており、調理に関する工夫以外に、子ども達が成長し手指の機能が発達していく事で食具の使い方が上手になる事、また、保育者の丁寧なサポートも大きな要因と考えられる。食べこぼしには、様々な要素が関係しているが、今後も調理面からのサポートを継続し食べやすくする事で、“自分でこぼさずに上手に食べられる事への満足感”に繋がるよう努める。

調理方法の工夫
食材の選び方

食嗜好
(好き嫌い)

食べやすさの要因

手指の
成長発達

保育者の
サポート