

## 令和2年度品目横断的販売促進緊急対策事業

### うち食育等推進事業



沖縄食育事業コンソーシアム

## 著者

新垣 綾子 那覇市認可外保育園 ふくぎの森保育園園長  
照屋 恵美 栄養士  
新垣 有美重 栄養士  
金城 るみ子 調理師・アレルギー大学上級修了生  
坂本 大樹 調理師・離乳食講師

## 監修

守口 徹

略歴：1982年横浜市立大学文理学部卒業／1982年湧永製薬株式会社ヘルスケア研究所研究員／1989年国立がんセンター研究所（東京大学薬学部研究生）／1993年東京大学薬学部受託研究員，研究生／1997年米国国立衛生研究所（NIH）客員研究員／2008年麻布大学生命・環境科学部食品生命科学科食品栄養学研究室教授，現在に至る  
研究テーマ：「ライフステージにおける $\omega$ 3系脂肪酸の役割」

## 編集

山田 真久

略歴：1994年大阪大学大学院理学研究科博士課程修了 博士（理学）／1996年米国国立衛生研究所（NIH）客員研究員／1999年理化学研究所 脳科学総合研究センター 研究員，ユニットリーダー／2011年沖縄科学技術大学院大学サイエンティフィックシニアマネージャー／2020年株式会社OTS サービス経営研究所取締役副社長，株式会社 okicom 顧問，那覇市認可外保育園ふくぎの森保育園代表，現在に至る

## 事業受託者

＜沖縄食育事業コンソーシアム＞

株式会社 okicom（事業主幹）

株式会社 OTS サービス経営研究所

## ＜協力団体＞

沖縄鮮魚卸流通組合，沖縄県車海老漁業協同組，勝連漁業協同組合，  
株式会社がんじゅう，那覇市認可外保育園ふくぎの森保育園，  
株式会社プログレス31，株式会社沖縄映像センター，株式会社 Nansei

沖縄食育事業コンソーシアムでは、沖縄県下の生産者に寄与する為に、新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け価格の低下が生じている沖縄県産の食材を、地元の保育園において活用します。

## はじめに

保育園の食事は幼児教育の中心であり、発達段階に応じて豊かな食の体験を積み重ねていくことは、生涯の健康の基礎をつくります。食事の行動は脳の発達の原動力であり、美味しいという感情は脳の働きによるもので、豊かな感情表現を育ませます。

こどもが、発達段階に応じた地元食材を用いた豊かな食の体験を積み重ねることで、地元食材への愛着が湧くことを期待されます。さらに、地元食材に親しむことは、園児だけでなく保護者に対して地産地消の波及・定着が期待されます。保護者が食べる食材の一部を使った離乳食の作成は、保護者の調理に対する負担を減らすだけでなく、こどもの食生活を豊かにします。

本テキストの目的は、家庭における県産食材の利用促進と共に、普段の生活で使う食材を離乳食の食材として用いることで、調理の負担が少ない普段使い離乳食レシピを作成しました。

## 普段使い離乳食レシピ

家庭での適切な離乳食の提供は、こどもの将来の健康に大きな影響を与えます。こどもは、「食べ物を噛んで飲み込む」練習から、食べるための機能「捕食・嚥下・咀嚼」を体得します。こどもは、咀嚼能力を獲得する感受性の高い時期に、食事トレーニングが行われないと、小食、偏食、早食いなどの幼児期にみられる食行動の問題が発生します。本テキストは、保護者の離乳食レパートリーを増やし、家庭で活用して欲しいと考えて作成しました。

本事業の離乳食レシピは、離乳食のゴックン期（初期）、モグモグ期（中期）、カミカミ期（後期）、パクパク期（完了期）に対応する適切なレシピを作成しています。ところで、離乳食をスタートさせる目安は、首が据わってきたり、お座りができたりするようになる生後5～6ヶ月頃です。スプーンを口に入れても哺乳反射を起こさず、スプーンを嫌がらなければ、離乳食を始めるにはいいタイミングといえます。

生後7～8か月ごろ（中期）は、離乳食の**モグモグ期**と呼ぶ。

この時期は、舌と上あごですりつぶせる豆腐くらい固さが目安とし、食材は柔らかく煮て、スプーンなどで粗くつぶす。

生後9～11か月ごろ（後期）の**カミカミ期**は、歯茎でつぶせるバナナくらいの固さを目安とし、食材は柔らかく煮て、指で摘んで掴める位の大きさにカットする。

生後12～18か月ごろ（完了期）の**パクパク期**は、歯茎きでかめるハンバーグくらいの固さを目安とし、手づかみ食べができるように細長くカットする。

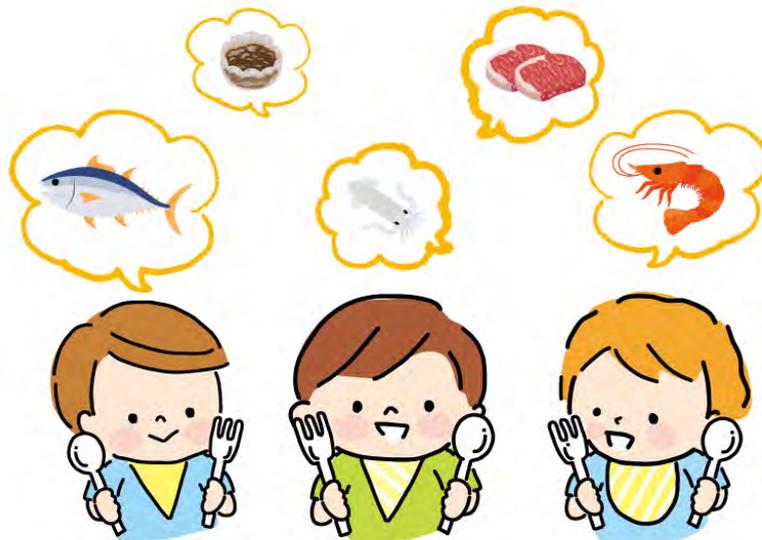
1歳半～2歳児ごろには、乳歯が生え揃うことから、噛む力がつく。食材は、繊維を断ち切るように3cm以下で大きく切ると、噛みごたえアップにつながる。この時期は、よく噛んで飲み込む（咀嚼と嚥下）が並行して行えるようにする。

3～5歳児ごろは、ごぼうやれんこんや切干大根など繊維の多いもの、海そう類、こんにゃくなど、ぬめりや弾力のある食材などで咀嚼力を鍛える。

<成長（モグモグ期、カミカミ期等）に合わせた料理の食べさせ方>

ゴックン期 (初期)	生後5～6か月	なめらかな状態(*1日1回)
モグモグ期 (中期)	生後7～8か月	舌でつぶせる固さ(*1日2回)
カミカミ期 (後期)	生後9～11か月	歯茎でつぶせるくらいの固さ
パクパク期 (完了期)	生後12～18か月	歯茎きでかめるくらいの固さ
乳歯が生え揃う (幼児期)	1歳半～2歳児頃	咀嚼と嚥下ができる
咀嚼力を鍛える (普通食)	3～5歳児頃	繊維質、弾力のある食材の提供が可能になる

\*カミカミ期以降は、1日3回の食事を提供する



《マグロかつタルタルソース添え》

幼児期



完了期



後期



中期



《マグロのスペアリブ風・マグロハンバーグ》

幼児期・完了期

⇒ 後期



中期



《イカとにらのチヂミ》

幼児期



完了期



《イカとキャベツのサラダ》

幼児期



完了期



《イカ団子すまし汁》

幼児期



完了期



《イカのナゲット》

幼児期



完了期



《もずく炊き込みご飯》

幼児期 ⇒ 完了期



《長崎ハトシ》

幼児期 ⇒ 完了期



《エビはんぺんフライボール》

幼児期 ⇒ 完了期



《モズクとトマトの卵スープ》

幼児期 ⇒ 完了期



《エビフリッターマヨ和え》

幼児期 ⇒ 完了期



《もずく餃子》

幼児期 ⇒ 完了期



《牛肉の野菜巻き糰》

幼児期 ⇒ 完了期



《韓国風イカ海苔巻き》

幼児期 ⇒ 完了期

