

安心・安全な給食指導のための 「摂食指導」 追補版

給食場面における摂食指導の視点

発達に偏りのある児童生徒には、給食場で「丸飲み」「早食い」「かき込み食べ」や、「食べ過ぎる」「全然食べない」「決まった食べ物しか食べない」などの課題も多く見受けられます。

そのような時、「給食指導」の視点をどのようにもつとよいでしょうか。まずは、「児童生徒の実態把握」が重要になります。実態把握をすることで、「なぜ、丸飲みや早食いをするのか」などを理解し、そこから対応について検討します。

「偏食」については「なぜ、食べないのか」を考えると同時に、「口にできるもの（＝食べる物）はあるのか」や「どのような食べ物であれば食べるのか」などの情報収集を丁寧に行い、「（自ら）食べてみよう」という意思につながる糸口を見出していきます。

児童生徒にとって「食べる」ことは、「外界を取りこみ、心身共に栄養としていく」ことであり、味わい、感受し、人と共に美味しさを分かち合う「豊かな人生」の土台となるものです。学齢期における「給食指導」は、その一端を担います。

本リーフレットが、発達に偏りのある児童生徒の給食場面の理解につながりましたら、幸いです。

※なお、本リーフレットは北海道真駒内養護学校の皆川悦子自立活動教諭の全面協力を得て作成しています。

〈参考文献〉

益田慎監修 福岡達之編集「発声発語・摂食嚥下の解剖・生理学」メジカルビュー社. 2022.

皆川悦子 令和6年度北海道肢体不自由教育摂食実技研修会「摂食評価」資料. 2024.

山根希代子監修 藤井容子編著「発達障害児の偏食改善マニュアル」. 中央法規. 2020.

1 給食場面における児童生徒の例



「丸飲みをしている」 「^か嚙んでいない」 「早食い」 「かき込み食べをする」
「口の中にため込む」 「反すうする」 「食べ過ぎる」



「食べない」 「食べ進まない」 「食べるのに時間がかかりすぎる」
「周囲に気が散りやすく食べられない」 「家でしか食べない」 「学校でしか食べない」



「決まった食べ物しか食べない」 「野菜、肉や魚、白米など特定のものを全く食べない」
「特定の食感や色などに拒否感を示す」

給食場面は、周囲の環境や児童生徒の状態、教師の関わりなど、様々な要因が絡み合うことから、児童生徒の「食べることに関する実態把握」が必要です。



2 食べることに関する実態把握の観点

(1) 運動発達の把握

乳幼児期の運動発達の様子や離乳食等食事の様子などを保護者から聴取します。運動発達に遅れが見られる場合は、「座り続ける姿勢が保てない」「いつも開口している」「咀嚼^{そしゃく}ができない」「嚥下^{えんげ}が弱い」など、筋緊張が低い場合があります。

(2) 理解や特性の把握

食材へのこだわりや、同じ食材でもメニューの差で「同じ」と認識できない場合があります。また、口腔内感覚、嗅覚、視覚的な感覚の拒否（過敏）があり「偏食」になる場合もあります。

(3) 家庭環境や食環境等の把握

小学校入学までの食経験で食事メニューが偏っていたり、食経験が極端に狭かったりすると、給食時に食べることが難しい場合があります。

(4) その他

無理に食べた経験や、日本以外で育つなど、食文化の差という場合があります。

3 給食場面の姿勢や食べる様子について

Q

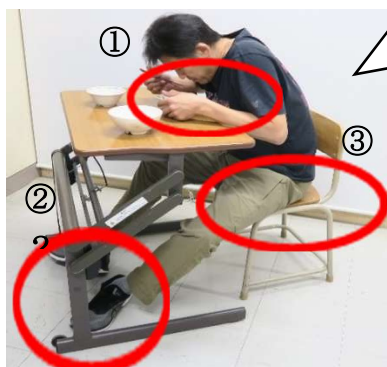


給食のときに姿勢が崩れてしまいます。改善方法がありますか？

A

姿勢について、下図（例1、2）のようになっていませんか？

姿勢が崩れやすい児童生徒は、食するときの姿勢等の約束について掲示物を作成したり、言葉掛けをしたりすることや、座面クッション等を用いて姿勢を整えたり、食具を検討したりすること等の対応が考えられます。



例1

- ①過度な前傾になっている。
- ②足底接地せず不安定になっている。
- ③骨盤後傾し、脚を大きく開いている。

例2

食器を抱え込み、箸を握り込み、掻き込んで食べている。



Q



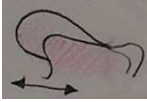
丸飲み、早食い、かき込み食べ（咀嚼していない）をしています。なぜこのようなことをするのでしょうか？

A

上手に咀嚼することができるか、検討が必要です。咀嚼が可能であれば、一口量を取りこみ咀嚼を引き出します。多く頬張ると咀嚼ができず、丸飲みとなります。咀嚼不可であれば、咀嚼の練習が可能であるか探る必要があります。摂食の発達については、次項の＜摂食機能の発達＞を参考にしてください。



<摂食機能の発達>

摂食嚥下発達段階	初期獲得期（初期）	押しつぶし期（中期）	すりつぶし期（後期）	完了期～
発達区分	嚥下機能獲得	押しつぶし機能獲得	咀嚼機能獲得	摂食機能獲得
摂食機能	口を閉じて飲むことができる。 ・口唇を閉じて飲む。 ・上唇の形変わらず、下唇が内側に入る。 ・口角あまり動かない。 	口を閉じて舌と上顎で押しつぶすことができる。 ・上下唇がしっかりと閉じ薄く見える。 ・左右口角が同時に伸縮する。 	噛むことができる。 ・上下唇がねじれながら協調。 ・咀嚼側の口角が縮む。 	臼磨運動で咀嚼できる。
	 舌の前後運動	 舌の上下運動（舌で押しつぶす）	 舌の左右運動（咀嚼運動）	
	顎：上下、舌：前後	顎：上下、舌：上下	顎：臼磨、舌：左右	顎：臼磨、舌：左右
食物物性 食形態※	・ペースト状 ・なめらか、粒無し ・すりつぶし食	・舌でつぶせる固さ ・粒入り、半固形食 ・押しつぶし食	・歯茎でつぶせる固さ ・形のあるもの ・軟固形食、刻み食	・歯茎で噛める固さ ・歯茎と歯で噛み切れるもの ・固形食、一口大食
水分	スプーン一口飲み（乳児嚥下）	大スプーン飲み～コップ飲み（成人嚥下）		

※「食物の物性」とは、舌触りや粘度のことを指し、「食形態」とは、外観や内部構造のことを指します。

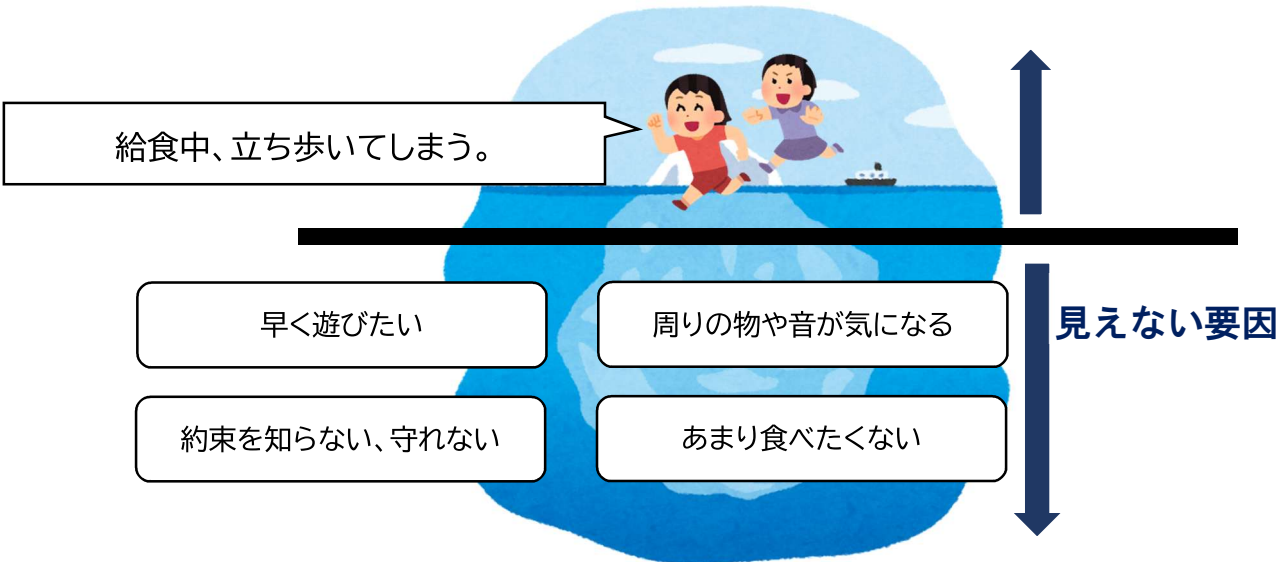
行動の背景（冰山モデルの考え方）から児童生徒を理解する

行動の背景（なぜそうするのか）について理解し、一人一人がどのような苦手さをもっているのかを探っていくことは、児童生徒の理解において大切なことです。

食事中、集中できていない、立ち歩いてしまう背景には、「食事中は座る」ということを理解していない、納得していないかもしれません。また、見えたり、聞こえたりした物・人に過敏に反応してしまうからかもしれません。

次々と口へ入れたがる背景には、「食べる」＝「目の前の食べ物がなくなること」と捉えていたり、「どれくらいの量が口に入っているか」分からなかったりするなど（感覚の課題）が考えられます。

これらに加えて、「姿勢保持が難しい」「座面の感覚が受け入れ難い」等、運動や感覚入力 of 課題も考えられます。



4 「偏食」について

Q



特定の食べ物しか食べない、食べられる物でも、食べ始めは、いつもなかなか食べたがらない等、困っています。どのように対応すればよいのでしょうか？

A

「偏食」と位置付けて実態把握し、対応する必要があります。偏食とは食べられる物がごく少ない状態で、それが心身へ影響があり、自然に改善されにくいものです。「えり好み」や「単なる好き嫌い」「わがまま」ではありません。偏食の特徴は、嫌いな物を食べないではなく、それしか食べられない状態です。栄養量や栄養素が限定されてしまうことにより、心身の成長や健康へ影響する可能性があります。心配する気持ちは分かりますが、無理をして食べさせると、拒絶反応から嘔吐をしたり、トラウマになって食事そのものに対する嫌悪に繋がったりします。



(1) 偏食の背景要因

① 口腔機能

上手に嚙んだり飲み込んだりすることが難しいことにより、食材によっては、食べにくくなります。上手に食べることが難しいという嫌な経験を積むことで、拒否感が強まり偏食が強まる場合があります。

② 感覚

例えば、どろどろした食感の食べ物や冷たい食べ物を嫌がったり、不快に感じたりする児童生徒がいる一方、硬いものを口にするとう不快に感じる児童生徒もいます。また、見た目（視覚）や匂い（嗅覚）で嫌がる、あるいはそれらの感覚が重複した場合に嫌がる児童生徒がいます。

③ 認知機能

同じ食材でも、メニューによって同じ食べ物だと認知することが難しいことによる拒否があり、決まった形状や、調理法以外では食べることが難しい児童生徒がいます。

④ 生活リズムや食環境

生活リズムが整わず食べることが難しい、ジュースやおやつなどで常に満腹を感じ、食事の時間に食べ進むことが難しい、そのため、十分な量を食べることができないことがあります。また、環境によって、座っていることが難しく、食事に集中できずに食べ進むことが難しい児童生徒もいます。

⑤ 食への意欲

食べることへの興味・関心、意欲が低い児童生徒がいます。

以上5点の要因は重なり合う場合も多く見受けられます。

(2) 偏食に対する考え方

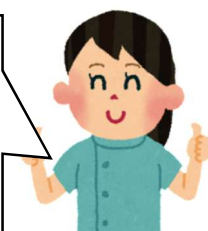
偏食について理解をした上で、「食べられるもの」を把握し、仮説を立て、そこから受け入れる食物の拡大をねらいます。そのためには、詳細な家庭での食経験についての聴取が必要です。加えて、給食場面での児童生徒の詳細観察（表情や受け入れ、食への意欲など）をします。



つまり、偏食への対応においても、実態把握が大切ということですね。

その通りです。また、偏食があり、「摂食機能」が育っていない（上手く咀嚼できない）場合もあるので、その場合は「摂食機能評価」をし「食べる機能」を把握し、食べられる「食形態」のものを提供します。

興味を持って口にする食べ物でも「摂食機能として食べられない」場合があります。「食べたい物」かつ「摂食機能として食べることが可能な食形態」を模索する必要があります。また、「周囲の友達が食べている様子」を見ることは、食への興味や意欲を育てる大きな手がかりになります。



(3) 偏食に関する実態把握の観点

① 発達・生育歴に関わる情報

「身長、体重の推移。生育歴や発達状況」「生活リズムや家庭での食事提供状況」「食事時間や内容や量及びおやつに係る状況等」から栄養状況について把握します。家庭との連携に加え、養護教諭や栄養教諭と連携することが必要です。

② 食事の状況の観察

「食べられる物」を把握する。食べることができる「食べ物リスト」を作成し、食べ物の摂取状況を把握します。栄養教諭と情報共有をしていくことが必要です。

③ 摂食機能の把握

座位（姿勢）、咀嚼や嚥下について実態把握し、食形態と児童生徒の摂食機能が合っているかを把握します（「表1 摂食機能の発達」参照）。特別支援学校の自立活動教諭と連携し、把握する方法もあります。

④ 感覚の受け入れを把握

視覚、嗅覚、聴覚、口腔内感覚等で、受け入れやすい感覚と受け入れにくい感覚について把握します。

(4) 偏食への対応について

- 食べることができる「食べ物リスト」にある食材や料理と、似ているものを試行します。
⇒食べることが難しかった場合「どうして食べることができなかったか」その理由や原因を探ります。
- 児童生徒の「好き」な食べ物や、その理由を検討します。
⇒見た目の色、形、味、匂い等「皿上で混ざっている（和え物や炒め物等）」ことが不快、不安に思う児童生徒がいます。その場合は、配膳後に皿上で食材ごとに分けて提供することで安心して口にすることがあります。
- 「好き（食べる）」とそれ以外の物を、区別している要因を検討します。
⇒何をもって「違う（食べない）」と認識しているのかを探ります。そこに偏食の理解や対応の手がかりがあります。
- 食への意欲や気持ちを育てます。
⇒「食材」について伝えることは、食べ物を受け入れる心身の身構えにつながります。
⇒一緒に調理したものを食べる機会をもつことも、食べ物の理解や受け入れ、安心へつながります。
⇒他の児童生徒や教師が美味しそうに食べている場面を共有し、その心地よい雰囲気から食べてみたい、食べてみようという気持ちを育んでいくことが大切です。

事例：口腔内感覚が過敏の児童

- ・発音も良く、日常会話ができます。
- ・裏ごしペースト食しか食べません。
- ・粒入りペーストやお粥を嫌がり、口外へ吐き出してしまいます。



事例における対応

- ・口腔内の感覚に過敏さ、摂食機能の未熟さ、食への意欲が育っていない実態がありました。
- ・口腔内感覚の拡大を目指し、好きな食べ物を、ペースト食（裏ごし）⇒ペースト食（裏ごし無し）⇒粒入りペースト食へ徐々に移行しました。
- ・周囲で食べている人（他の児童や教師）の様子を見せて、人と食べる場面を共有し、心地よい給食場面の経験を拡大しました。
- ・口腔内感覚の拡大に伴って、好きな味・食べ物での咀嚼練習を導入しました。

5 児童生徒の食べる喜びへつなげるために

「給食指導」が、安全かつ美味しく、味わい、コミュニケーションを育てるための場になるには、児童生徒の実態に応じた指導が必要です。

食べることに課題をもつ児童生徒の難しさを教師が深く理解し対応することで、児童生徒にとって、食べることが苦手から喜びに近づく取組になります。

それは児童生徒の豊かな人生の礎となりますので、家庭・養護教諭・栄養教諭等と連携し、中・長期的な視点を持った指導が重要です。