

実践報告

コロナ禍における子育て支援事業「ベビークッキング」実践報告

The report of child care support project, “Baby’s cooking” in COVID-19 pandemic crisis

小河原佳子

Yoshiko Kogawara

Abstract

令和2年度吉見町こども・子育て支援事業として、子育て支援センターでベビークッキングを行なう計画だった。コロナ禍のため事業の実施・内容の変更を行い、子育ての支援として感染症対策をとり事業実施した報告をする。実施時期は年5回の予定をコロナ感染拡大により3回に変更した。実施内容も実施回数が減少したため、離乳初期・離乳中期・離乳後期・完了期・幼児食への移行の段階を3回で実施した。コロナ禍であっても保護者の離乳食への不安や悩みはあり、対面で乳児の様子を見ながらの指導は有効であった。今後の課題として、感染症のなかでの実施も、保護者の要望に答えられる形式を実施できるように対策を検討する必要がある。

キーワード：子育て支援事業、離乳食、子育て支援センター、コロナ禍

I はじめに

吉見町は平成26年3月に策定された「吉見子ども・子育て支援業計画」が令和2年3月末に終了し、「第二期吉見町子ども・子育て支援業計画」¹⁾を策定した。その支援事業の中で、子育て支援センターと保健センターが連携して妊娠期から子育て期間に渡り、利用者のニーズに合わせた支援活動をおこなっている。

特に地域の子育て支援として、乳幼児及びその保護者が交流できる場所としてよしみけやき保育所に子育て支援センターを併設し、子育て事業の一環として離乳食に対する取り組みが行われている。乳児を抱える保護者のニーズに応えるために令和元年度「ベビークッキング」を5回行った。

離乳食は、厚生労働省から2019年に「授乳・離乳の支援ガイド」²⁾が改訂され、厚生労働省で行われた「平成27年乳幼児栄養調査」からも離乳食に対して困ったことがある者が74.1%となっている。吉見町でも同様なニーズがあり、吉見町子育て支援センターからの要望に応え、令和2年度も「ベビークッキング」が計画された。しかしながら、新型コロナウイルス感染症蔓延により、支援の方法を変更しての事業遂行が必要になった。今回、新型コロナウイルス拡大

の中での子育て支援事業を行なったベビークッキングの実施について報告する。

II 実施について

令和2年度のベビークッキングは令和元年度に引き続き、同様の形式で、離乳初期、離乳中期、離乳後期、離乳完了期、幼児期の計5回を実施する予定であった。昨年度の実施に関しては一部を本紀要にて報告³⁾した。対象者は離乳食の段階に応じた乳児とその保護者10組を吉見町子育て支援センターの広報で募集し、申し込む形式だった。

しかしながら、コロナ禍により、乳児と保護者の感染予防第一の対策として、日時はコロナの感染状況をみながら設定をすることとなった。そのため、当初予定していた時期6月頃からの実施は延期となった。コロナの感染拡大と緊急事態宣言が出されたことにより実施時期が確定できず、コロナの感染者数が減少した時期を見て計画を立て直した。11月離乳中期、12月離乳後期、1月離乳完了期から幼児期の3回とした。3回目はさらに令和3年1月も感染者増加と緊急事態宣言のため、再度延期となり3月実施となった。

実施日は表1の通りである。

表1 ベビーッキング 実施日程

	月 日	離乳段階
1回目	令和2年11月11日	離乳中期
2回目	令和2年12月16日	離乳後期
3回目	令和3年3月10日	離乳完了期

子育て支援センターの使用状況は、午前・午後の使用者数を制限し、体温測定、アルコール消毒を徹底した。

ベビーッキングの参加者定員は、令和元年度は10組だったが、ソーシャルディスタンスをとるため5組の半数とした。

Ⅲ 実施内容について

今回、ベビーッキングの形式は感染予防と安全性を考え、令和元年度に行った離乳食を保護者ととともに調理し、乳児とともに試食する形式を取りやめ、調理実習の代わりに講義とその資料で離乳食について学ぶ形式になった。実施内容も当初の予定では、6月に離乳初期について行うはずだった。緊急事態宣言や感染者数の増加でやむなく延期したため、子育て支援センターの利用者の実態に合わせ、11月からの実施となり、年度内の回数を5回から3回に減らすこととなったため、実施内容も変更した。

1回目のベビーッキングは離乳中期からスタートとした。離乳初期の回がなく、離乳中期からの教室のスタートとなるため、離乳の意味をしっかり保護者に伝える必要があり、初期、中期の段階の説明を加え、離乳中期に対応できる内容とした。離乳食について困っていることであげられる「食べものの種類が偏っている」ことから、離乳食の段階別に食べられる食品を理解できるようにした。

2回目の離乳後期は、1回目の実施から1ヶ月後だったため、1回目の参加者への継続した指導につながるように、離乳中期から欠乏しやすい栄養素である鉄とビタミンDの摂取促進の内容とした。「もぐもぐ、かみかみ」が上手にできない、「丸のみする」と悩む保護者も多いことから、しっかり噛む習慣をつけるための調理の工夫を内容に入れた。また次の完了期の食事への移行と手づかみ食べを推進する指導を入れた。

3回目の離乳完了期は、年明け1月に行う予定だったが、更なる感染拡大による緊急事態宣言により実施を延期した。離乳完了期と幼児食への移行についての指導と調理実習が出来ないためにレシピと1食あたりの目安量を入れた。

離乳食の完了期も幼児食も1日3回のリズムで食事摂取するが、1〜2歳の幼児は3回の食事ではエネルギー・栄養素摂取が難しいため1日2回の補食(間食)の説明とレシピを加えた。

表2 ベビーッキング 実施内容

離乳の段階・テーマ	内 容
離乳中期 食べものの味を楽しもう！	中期離乳食（7か月を中心に）初期から中期に移行する過程と中期から後期に移行する過程での注意事項。献立例。
離乳後期 お口をもぐもぐ、進んで食べものを食べよう！	後期離乳食（9ヶ月を中心に）気をつけて欲しい食品と栄養素。 手づかみ食べについて。完了期に移行するときの注意。
離乳完了期 みんなで一緒に楽しく 食べよう！	完了期の献立例。 幼児食で注意して欲しいこと。間食について。

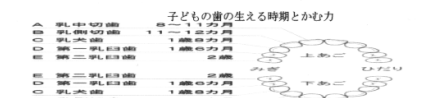
令和元年度のベビーッキングは調理実習での事業展開だったため、離乳段階の食事の簡単な説明とレシピをA5版両面刷りで作成し配布した。使用する際に、汚れたり、濡れたりしても保存ができるようにラミネートした。

令和2年度のベビーッキングは、調理実習が出来ず、講義のみとなった。「3密」を避けるために対象者との距離があるため、配布資料を多用し、保護者が簡単に内容を理解できるように図や表を多めにした。

調理実習が出来なかったが、少しでも保護者が離乳食を家で調理してみようを思えるように離乳食の献立例を示した。そのため離乳食の手順を3ステップで調理できることを目安にした。また、親と乳児の食事の作業手順が大きく違わないようにし、調理の手間を感じさせない工夫をした献立例にした。

子育て支援センター ベビーッキング終了期12～18ヶ月頃の食事～
 ＊＊みんなで一緒に楽しく食べよう＊＊ 令和3年3月10日

①離乳完了期とは、1日3食、ほぼ食事で食べられるようになります。食事で足りない部分は間食（補食）で補いましょう。
 ②大人と一緒にものをとり分けて食べることができますが、まだ奥歯が生え揃っていないので、食べにくい食品もあります。



- 1歳頃 前歯 上下4本が生える。食べ物をかき分けて、一口の量の調整ができる。
- 1歳6か月 第一乳臼歯（最初の奥歯）が上下そろい、かみ合うことができる。
- 3歳過ぎ 奥歯ですりつぶすことができるようになり、大人と同じ食べ物食べられるようになる。

もぐもぐしやすい大きさと切り方
 繊維を断ち切るように切ると柔らかく、火が通りやすく、味もしみ込みやすい。
 繊維に沿って切ると、煮崩れしにくく、シャキッと食感になる。

人参 繊維を斜め切り、みじん切り

キャベツ 葉の葉脈（白い部分）を断ち切ると柔らかくなる、みじん切り

大根 輪切り、みじん切り

手づかみ食べの工夫

おにぎり 手と口の大きさに合わせて持ちやすい形に。俵型やまるく握ってあげましょう。

パン スティック状に切ってつかみやすいようにしましょう。

おやき風 じゃがいもや長芋、かぼちゃなどで野菜やひき肉・しらす・魚などを混ぜましょう。形を子どもの手でつかみやすいように細長く、または、丸くしましょう。

野菜 にんじん・大根・さつまいも・ブロッコリーなど持ちやすいように切り、茹でて野菜スティックにするといでしょう。

調理例

野菜スティックのディップ

プレーンヨーグルト	20g
味噌	0.5g

ヨーグルトと味噌を混ぜる

間食のレシピ

ロールサンド（3回分）

サンドイッチパン

かぼちゃ	100g(約1/8カット)	①かぼちゃの皮は除き、1/8カットしたものをさらに4切れくらいに切る。
カッテージチーズ	50g	②レンジにかけ、柔らかくする。
かぼちゃ	100g(約1/8カット)	③カッテージチーズ または クリームチーズをまぜ、サンドイッチパンに塗る。
クリームチーズ	30g	

ソフトきな粉クッキー

小麦粉	40g	①ビニール袋に小さくカットしたバナナと豆腐を入れる。
バナナ	60g	②小麦粉と黄な粉をさらに加え、よく混ぜる
豆腐	50g	③まとまったら、袋の下の角を切り
きな粉	30g	そこから、クッキングシートを敷いた鉄板に丸く絞ります。オーブントースターで10分程度焼く。

図1 ベビーッキング 配布資料 例

Ⅳ まとめ・今後の課題

今年度の子育て支援事業はコロナ感染症の蔓延拡大により事業計画自体の運営が危ぶまれた。そのなかで子育て支援センター職員が子育てに悩む保護者に寄り添い、感染防止対策をとりながら事業の運営ができ、実施回数、参加定員を減らしたものの実施することができた。しかしながら、今年度は子育て支援センターの利用者や、子育て支援センターの職員が支援を必要と感じる保護者への支援が十分に出来なかった。そのため、感染予防対策を取りながら、このような時の支援方法が課題となった。

子育て支援センター職員によって保護者が抱える問題をしっかりと捉えられたため、事前打ち合わせなどから実施内容に反映できた。子育て支援センター職員によるアンケートの結果では、参加者の満足度は、各回、「満足」「ほぼ満足」という感想だった。調理実習が実施できなくても、日々の離乳食作りによる悩みに対する答えや進め方が確認できたり、近い月齢の乳児の保護者同士の交流ができたりと満足感に繋がったようだった。

参加した保護者からベビーッキング終了後に個別での質問などの時間をとり、不安など個々が相談できる時間を確保したことも大きかったようだった。参加した保護者からは、厚生労働省での調査の結果と同様「離乳食のメニュー」に困ることや「調理が大変」であるという声があがった。その他の内容は個々の発達育育状況についての心配や離乳食の進み具合、食べる量や好き嫌い、咀嚼についてだった。対応方法や発達段階の説明し、不安を取り除くことができたようだった。しかしながら令和元年度は、乳児の家庭での食事についての保護者からの説明に加え、試食する乳児の様子から、乳児の実態にそったサポートが可能だったため、令和元年度に行ったように調理実習を希望する保護者もいた。調理が苦手だったり、市販の離乳食で進めたりと離乳食の進め方に心配な家庭もあるため、調理実習を行う意義は大きかったようだ。令和元年度の参加者では、ベビーッキングで、他の保護者と協力しながら離乳食作りに挑戦してもらったことによって家庭でも離乳食の調理につながったようだった。今回は、離乳食に対する理解は深まったが、調理技術の支援には結びつかず、感染症拡大の中での実施方法が課題と

して残った。

そのため対面式での支援も必要だが、遠隔での支援ができる環境づくりも必要ではないかと考えられる。離乳食に関して、離乳食の本や雑誌、インターネットでの知識は得られるがそれでも悩む保護者がいる実態があった。また、調理に不慣れが保護者にとって、講義で作り方を説明しても家庭での調理につながりにくく、調理実習を望む声もあった。このような状況下でも保護者への実践的な取り組みにつながる指導方法の検討が必要だと考えられる。

【参考文献】

- 1) 第2期吉見町子ども・子育て事業計画
<https://www.town.yoshimi.saitama.jp/material/files/group/8/28122100.pdf>
- 2) 授乳・離乳の支援ガイド（2019年版）
<https://www.mhlw.go.jp/content/11908000/000496257.pdf>
- 3) 三ツ目彩菜, 小河原佳子：吉見町子育て支援事業において開催した離乳食教室について, 武蔵丘短期大学紀要 27, pp.41-46, 2019