

保育所給食業務に関する研究

研究代表者	岡林 一枝	(財団法人こども未来財団研修調査部参事 月刊「こどもの栄養」編集担当 管理栄養士)
共同研究者	小野 友紀	(目白大学人間学部子ども学科専任講師)
	鈴木 ゆかり	(社会福祉法人カタバミ会ふきのとう保育園管理栄養士)
	徳永 恭子	(社会福祉法人葛飾福祉館本田保育園非常勤栄養士)
	藤澤 良知	(実践女子大学名誉教授)

研究の概要

現代の食環境の変化を考察しながら、保育所給食に関わる業務について検討した。実践的な課題を以下の7項目をあげ、それぞれに関連する文献収集をしながら実際の業務との検討を行い、今後の業務のあり方を探った。給食従事者のみでなく保育所職員すべてに理解できるようにまとめ、給食業務について、保育所全体での理解と共有を図りたい。

①保育所給食の栄養管理

(2010年版食事摂取基準の理解と献立作成への反映)

各保育所で定めている食事摂取基準値が、乳幼児期の発育、発達に応じた食事の提供につながっているのか検討を行い、職員全体で栄養管理の理解することを提言、実践事例を収集しながら、適正な栄養管理について考察した。

②食事指導等の年間計画事例の検討(年齢別等)

保育計画と食育計画、給食業務との関連を検討しながら、「保育所保育指針」「保育所における食育に関する指針」などを確認しながら有効な食育活動を実施するための、実際の食育年間計画表、年齢別食育計画、食育企画表等を提示した。

③乳幼児の食行動、生活行動の発達と指導のあり方

乳幼児期それぞれの食行動、生活行動の特徴についてまとめ、対応で配慮すべきことを検討した。離乳期の手づかみ食べから食具(スプーン・箸)へ進む過程は食の自立に重要であることから、保育所と保護者へ使用開始時期を調査して現状を把握、指導のあり方について考察した。

④給食従事者(栄養士、調理師、調理員)の業務の専門性と他職種との連携

保育所における給食担当職員の位置付けや、栄養士、調理師、調理員それぞれの専門性職務を考察した。適切な食事提供へつなげるための給食管理について保育所の給食組織の備える要件と給食管理者の備えるべき要件を考察した。

⑤保育所の食育、栄養指導

ある団体が実施している食育コンテストの入賞活動の内容を、食育の5項目に分類集計した。最も多かった項目は「食と健康」、少なかった項目は「食と文化」と「いのちの育ちと食」であった。また、保育所の食育活動は毎日提供される食事が基本であることを踏まえ、職員の連携等、今後の食育活動のあり方について提言した。

⑥離乳期の食事支援(調乳、離乳食)

授乳期、離乳期から幼児期へ発育する過程で、食に関する課題や問題点を探り、食べる意欲を育てる適切な対応について検討した。とくに保育所における適切な食事の対応のための保育士、給食職員間の連携、家庭との連携についての現状と、適切な進め方を整理、考察した。

⑦給食の品質管理と標準化、危機管理

提供する食事内容の適正化を図るために、食品の安全性、適切な食材の選択、扱い方をはじめとして、危機管理までについて考察した。課題や問題点を挙げながら、これからの安全な給食業務の進め方について検討考察した。

キーワード：栄養管理、保育と食事の年間計画、乳幼児期の食行動、食育活動、給食の品質管理

はじめに

少子化が進み、食をめぐる環境の変化と親の養育意識や生活態度の変化によって、健全な子育てが難しい時代

でもある。近年の食環境の変化に対応した適切な子どもの食事のあり方が多様化し、保育所給食のあり方も問われている。本研究は現在の食環境の変化を考察しながら、食育活動をふまえて、保育所給食での実践的な業務のあ

り方について検討した。

乳幼児の発達段階に応じた栄養管理のあり方、園児の年齢、発達段階に応じた食事指導計画、乳幼児の食行動、生活行動の実態に応じた指導計画の進め方について、給食従事者の業務の専門性と他職種との連携策、保育所の食育、栄養指導の進め方、保育所での離乳期の対応及び保護者に対する食事支援などの実態をおさえながら、検討をする。また、給食の品質管理の標準化策の検討に合わせて、食の安全確保のための危機管理のあり方等についても検討し、保育実践に役立てることを目的に、実践事例を検討、考察を加えて提示した。

保育所における給食が当面している実践的な研究課題について、今現在保育所の給食業務を行っている者、または経験のある者、保育士の育成に関わっている研究者等により、関連の文献収集と実践事例を検討、考察しながら、保育所の給食業務のあり方をまとめ、保育所における食育活動の基本となる給食業務となるように、給食従事者だけでなく、保育所職員全体での理解と共有を図るようにまとめた。

保育所給食の栄養管理（食事摂取基準の理解と献立作成への反映）

1. 保育所給食での栄養管理の必要性と意義

保育所に通う子どもたちは、大人と違い日々成長をしている。大人の食事が毎日の生命維持、将来の健康維持の目的があるとしたら、子どもたちの摂る食事は、それに加えて心も身体の健やかな発育、発達も重要な目的となる。そのためには充実した食事内容と子ども達が気持ちよく食べる環境を整えていくべきである。また食事は、家庭との連携なくしては進めていられないものであるから、家庭の食事のあり方について支援することも大切である。

現代社会においては、栄養を確保するというだけでたくさん食べる必要はなく、今や食べる内容や質、その子どもに見合った食事量を考えていくべきである。保育所の地域性や子どもたちの育つ食環境によって保育所で提供されるべく食事の内容も変わってくる。

ただ子ども達は、出されたものを身体に必要だからと食べてくれるものではない。

栄養があるからと見た目においしそうでなかったり、必要だからと食べられない量のものを出したりとするのは無意味である。計算上の栄養管理でなくもつと子どもの生活を考慮した栄養管理の意義と必要性がある。

保育所での食事のあり方を充分職員間で話し合いがなされることが必要で、その食事に対する同じ思いを、作る給食室も食べる保育室でも同様に共有できることが望ましい。

どのような献立内容が良いのか、どのくらいの量が良いのか、どのような食材の切り方や調理法が子どもにと

って最善か、色どりや盛りつけはどうか、などの提供の方法を考えて出された食事を子どもたちがどうやって食べているのか把握することも大切である。担任から話を聞くだけでなく、調理担当者が自らクラスに赴いて食べる様子を見に行くべきである。提供された食事は、量的に充分満たされているか、子どものそしゃくやのみこみに負担はないか、食具の提供は適切か、自分が描いていたイメージで食べられているか…またその食事が子どもにとってどのような効果をもたらしているのか検証することも必要である。こどもの発育状態の把握、味覚体験を広げられているか、季節や食文化を感じているか、食べ方が上手になっているかなど職員間で話し合いができることが望ましい。

保育所の栄養士の存在は、ただ食事を作るのに収まらず、子どもに摂取される食事の経過をたどり、その結果を踏まえ反省、考察を重ね、次回に向けて更により良い食事提供を目指す努力をしていくべきである。

食事は子どもの身体を育てる役割と同時に、心も育てるという大切な役割も担っている。

一緒に食事をする人がいることで人間関係をスムーズにし、そこでマナーを獲得する。

おいしいものが食べられること、生き物の命をいただくことに気づくことで感謝の気持ちが育つ。

またこどもは信頼関係のある職員とともに安心した食事をする事で心安らぐものである。

安定した食環境確保も大切である。

2. 「食事による栄養摂取量の基準」（食事摂取基準）

厚生労働省「日本人の食事摂取基準」（2010年版）策定に伴い、食事による栄養摂取量の基準が改正され、平成22年4月1日から適用（5年ごとに改正有）。

エネルギーでは一つの指標（推定エネルギー必要量）、栄養素では5つに指標（推定平均必要量、推奨量、目分量、耐容上限量、目標量）が示されている。

保育所での食事摂取基準作成にあたっては、在園児の年齢、男女比、身長体重の平均値、生活レベル家庭での食事状況などを把握し、その子どもたちに必要な栄養を確保できる基準を作成する。

そのためには栄養士といえども、常に子ども達の発育発達状況を把握すべきである。保育所の食事が子どもたちを育てているかを知るためには、日常的に看護師との連携が大切になってくる。

また、生活活動レベルも保育所のカリキュラムによってかなりの差があるので、保育士との連携をもちながら把握に努めて食事摂取基準に反映させていく必要がある。

さらに一日の食事量の何パーセントを保育所で補うのかは、その保育所の食事提供回数や地域性、子どもの家庭での食事環境を考慮して決めるべきである。

食事摂取基準策定の参考になる表などは各自自治体によって提供の仕方がまちまちであるが、保育所で独自の策

定一覧表を作成しておくとう便利である。

また、保育園児は成長しつつあるので、できれば毎月食事摂取基準を見直すのが理想的であるが、年に1度でなくせめて半年ごとの見直しが望ましい。

3. 食品構成

食品構成は、栄養基準を満たすためにどんな食品を、どれ位の量を取ればよいかをわかりやすくする。毎月の献立全体で、バランスよく食品が摂取されているか確認するためにも必要である。

食品構成を作成するには保育所の食事摂取基準をもとに、栄養比率を考慮して大まかな栄養配分を決め、その後の細かな食品の配分については、過去の食品使用量の実績を基礎としてその配分を決める方法が作りやすい。

保育所の食事内容、嗜好、あるいは保育所の目指す食育内容などを考慮して作成すると良い。

近年献立作成業務はパソコン使用によって電算化されているので食品構成を作成する必要性がなくなってきた傾向がある。

4. 食事の提供

食事の提供にあたっては、子どもの発育発達状況、健康状態、栄養状態に見合っているか、食べ方に負担はないか、子どもの嗜好に合っているかなど考慮すべきである。そのためにはスムーズな手順で進めていくことが大切である。

①食事計画

実態を把握して適正な栄養摂取目標を立てる。

食事の提供の方法を考える。

②献立作成など実践

計画に沿って献立をたてる。

調理員とともに食事のイメージを共有して調理する。

③確認

献立が無理なく調理されたかの確認。

おかわりの要求、残食がどの程度あるかの確認。

実際の喫食状況を見ての確認。

担任との連携による確認。

発育、発達の状態を看護師とともに確認。

計画と結果を照らし合わせる。

④改善

園全体での食事検討会の開催。

反省すべき点、改善すべき点があれば内容を改善する。

5. 具体的な食事の提供の方法

①計画

食事計画をたてる

食事提供目的、食事提供区分、食事時間、食事環境、調理設備

摂取基準の策定 (表1、表2参照)

・栄養の優先順位

1. エネルギー

2. タンパク質

3. 脂質

4. ビタミンA、ビタミンC、ビタミンB₁、ビタミンB₂、カルシウム、鉄

・1日当たりの推定エネルギー必要量を確認する

子どもの年齢、性別、身長や体重に合わせて算出、子どもの喫食状況も把握する。成長する子どものことを考慮してエネルギー蓄積量分も含み不足を避ける。

・保育所での食事回数確認と提供する栄養量を検討する

以前は、1日のうちの保育所での摂取割合は乳児50%、幼児40%と目安が示されていたが、おおむね1日全体の3分の1+おやつ1日全体の10~20%を確保すると考えていくのが望ましい。ただし、微量栄養素、ビタミン類は家庭での摂取が難しいので、比率を上げることも考えられる。

・3大栄養素の基準考え方

たんぱく質エネルギー比率 (%) 10~20

脂肪エネルギー比率 (%) 20~30

炭水化物エネルギー比率 (%) 50~70

・その他の栄養素基準の考え方

不足の回避の観点から一番高い水準の推定平均必要量、推奨量で検討する。

食物繊維は、成人の量から1000Kcalあたりで計算して1日7~8gとなる。

食塩は、子どもがおいしいと思われる塩分量でなるべく薄味にする。

・計算手順例

②実践

献立作成

期間献立(サイクルメニュー)の考え方

1カ月単位、

2週間単位サイクルメニュー、

1週間単位サイクルメニュー

(2週続けて提供することで改善がスムーズという効果有)

内容

・摂取基準に見合ったもので、保育所が目指す食事内容(どんな食事を目指しているのか保育士などと思いを共有する)

・味付けや調理方法(煮る、焼く、炒める。蒸すなど)のバランス

・予算や、調理室の設備面や調理員の作業能力を含めた負担のないもの

・季節や行事を考慮した献立で、保育室での食育を考えたもの

・アレルギー対応の観点からリスクの少ない内容

*延長保育の食事について

近年長時間保育の子どもが増える中で、夕方に提供する補食の内容や、夕食の内容についても十分な配慮が必

表1 1～2歳児

項目		男児	女児	男女平均	備考
身長	国	85.0	84.0	84.5	日本人の食事摂取基準における基礎身長（cm）
	園				保育所平均値
体重	国	11.7	11.0	11.4	日本人の食事摂取基準における基礎体重（kg）
	園				保育所平均値
基礎代謝基準値	国	61.0	59.7	60.4	kcal/kg 体重/日 基礎代謝基準値は「日本人の食事摂取基準」策定検討会報告書（2010年版）参照
	園	61.0	59.7	60.4	
基礎代謝量	国	710	660	685	保育園平均値体重（kg）×基礎代謝基準値
	園				
身体活動レベル	国	135	1.35	135	男女共通
	園	1.35	1.35	1.35	「日本人の食事摂取基準」策定検討会報告書（2010年版）参照
推定エネルギー必要量	国	1000	900	950	基礎代謝量×身体活動レベル +エネルギー蓄積量（kcal/日）男20 女児15 エネルギー蓄積量は「日本人の食事摂取基準」策定検討会報告書（2010年版）参照

表2 3～5歳児

項目		男児	女児	男女平均	備考
身長	国	103.4	103.2	103.3	日本人の食事摂取基準における基礎身長（cm）
	園				保育所平均値
体重	国	16.2	16.2	16.2	日本人の食事摂取基準における基礎体重（kg）
	園				保育所平均値
基礎代謝基準値	国	54.8	52.2	53.5	kcal/kg 体重/日 基礎代謝基準値は「日本人の食事摂取基準」策定検討会報告書（2010年版）参照
	園	54.8	52.2	53.5	
基礎代謝量	国	890	850	870	保育園平均値体重（kg）×基礎代謝基準値
	園				
身体活動レベル	国	1.45	1.45	1.45	男女共通
	園	1.45	1.45	1.45	「日本人の食事摂取基準」策定検討会報告書（2010年版）参照
推定エネルギー必要量	国	1300	1250	1275	基礎代謝量（kcal）×身体活動レベル +エネルギー蓄積量（kcal/日）男児・女児10 エネルギー蓄積量は「日本人の食事摂取基準」策定検討会報告書（2010年版）参照
	園				
	国				

要である。補食の内容は市販菓子に頼らずに、給食職員が作業時間内にできる手作りのものを準備するという配慮も大切である。夕食に関しても、子どもにとって大切な栄養バランスを考えた献立作成が望ましい。

作業工程表

だれが作っても同じ調理ができるように作業の手順などを明記する。

* 工程表の内容例

- ・料理名
- ・調理食数
- ・料理ごとの食材名と1人分使用量

- ・総食数の使用量（廃棄も含めた発注量）
- ・食材の切り方、調理の順番、加熱機器の設定温度や時間など

発注、管理

- ・使用する食材料を業者に発注する。業者とは事前に種類、品質、量など予算と照らし合わせた話し合いをしておくことが大切である。また在庫管理についても、無駄が出ないようにする必要がある。
- ・予定した献立のものが時間通りにできるように調理する。
- ・衛生的に調理ができるようあらかじめ衛生管理マ

マニュアルを作成しておき、その手順通りに作業できるようにする。また、衛生管理が適切に行われているかの保証として、出来上がり時間や温度の記録を取ることも大切である。

栄養の開示

保護者に向けて、栄養の表示は食の大切への啓蒙にもつながるので、エネルギー、たんぱく質、脂肪、塩分量を献立表にのせる価値がある。また職員全体で栄養量の確認・充足率を知ることが、保育所の食事を客観的に把握・認識することができると思われる。

③確認

食事中の巡回

実際に子どもが食べている様子を見に行ったり、また直接子どもに介助することで、提供した料理の形態や量などが子どもに合っていたかどうか確認することができる。また個々の子どもの姿から特別な対応の有無、あるいは家庭の食事の支援の有無などが把握できる。食べることの体験がふくらんでいるかの確認をすることも大切である。給食担当者が直接把握できないときは、担任保育士との連携を深めて子どもの状況を把握することも大切である。

喫食量の把握

全体の残食量やおかわり量の把握することでその献立

の評価につなげることができる。子どもの喫食量を把握することは、その子どもにとっての必要な栄養量が違うことを認め、今後の摂取量の進め方や形態などの提供方法の参考になる。その場合も担任保育士や看護師らとともに発育状況など含め検討していくことが望ましい。

発育状況の把握

子どもの身長や体重の状況を確認して食事の量や活動量などが適切であるかどうか検討する。離乳期に引き続き、成長曲線をつけることで、一人ひとりの子どもの成長を確認することが大切である。

④改善

給食会議や職員会議など保育園全体での話し合いの場をにおいて、反省事項をもとに、改善すべき点を出し合って次回の計画（献立作成食育計画など）に反映する。

※献立例を資料1に示す。

参考文献

- 1) 厚生労働省「日本人の食事摂取基準」策定検討会報告書：日本人の食事摂取基準 [2010年版]、第一出版株式会社
- 2) 厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課（2010）：「児童福祉施設における食事の提供ガイド」

資料1

保育所給食献立例1

〈午前おやつ・未満児のみ〉 ステイックきゅうり 牛乳
 〈昼食〉 菜の花ご飯 魚の照り焼き みそ汁
 磯辺和え 果物
 〈午後おやつ〉 ジャガバター 牛乳



栄養素等	未満児	以上児
エネルギー(kcal)	537	605
たんぱく質(g)	18.9	20.9
脂質(g)	19.5	21.4
カルシウム(mg)	269	244
鉄(mg)	2.2	2.8
ビタミンA(μ gRE)	308	354
ビタミンB1(mg)	0.25	0.30
ビタミンB2(mg)	0.43	0.45
ビタミンC(mg)	0	45
食物繊維(g)	4.9	3.9
食塩相当量(g)	2.9	3.4
穀類エネルギー比(主食含)	41.4%	43.4%
炭水化物エネルギー比(主食含)	50.3%	49.5%
脂肪エネルギー比(主食含)	31.2%	32.2%
動物性たんぱく質比(主食含)	61.9%	61.8%

保育所給食献立例2

〈午前おやつ・未満児のみ〉 ステイックきゅうり 牛乳
 〈昼食〉 梅ご飯 魚パン粉焼き 新じゃがとふきの煮もの
 みそ汁 果物
 〈午後おやつ〉 小豆蒸しパン 牛乳



栄養素等	未満児	以上児
エネルギー(kcal)	566	628
たんぱく質(g)	21.5	22.7
脂質(g)	15.5	15.6
カルシウム(mg)	345	311
鉄(mg)	2.4	2.5
ビタミンA(μ gRE)	178	168
ビタミンB1(mg)	0.25	0.27
ビタミンB2(mg)	0.43	0.37
ビタミンC(mg)	43	49
食物繊維(g)	2.7	3.2
食塩相当量(g)	3.1	3.0
穀類エネルギー比(主食含)	41.3%	46.5%
炭水化物エネルギー比(主食含)	58.0%	61.4%
脂肪エネルギー比(主食含)	24.6%	22.4%
動物性たんぱく質比(主食含)	62.8%	59.9%

献立作成：田中 登代子 (新田保育園 栄養士)
 財団法人こども未来財団発行「こどもの栄養」平成22年4月号掲載

食事支援などの年間計画事例の検討（年齢別等）

1. 食育計画の考え方

保育所における保育は、保育過程のもとに実践されている。保育の一環である食事に関しても計画性を持った実践がされていくべきである。大人の思いつきで食事が進められていたり、子どもにとってどんな価値や意味あることか議論のないまま、過去の慣例で実施され続けていることも食事の場面では多々ある。

食育の本来の目標である「食を営む力の基礎を培う」ためには、保育所全体の生活を通じて実践されるべきものである。食育は、保育を捉え直す一つの視点という考え方をもち、計画をたて、実践していくことが望ましい。ともすると栄養士や調理担当者のみで作成された食育計画の場合、子どもの存在が認識されず計画が一人歩きしてしまう傾向がある。そして、それが実践に結びつかない原因にもなっていると思われる。保育の計画にしっかりと位置づけて作成される必要がある。

2. 保育の計画と食育の計画

保育所保育指針（第4章）では…

*** 保育課程**

保育所における基本的、全体的な計画
年齢ごとの発達特性を踏まえ、保育過程全体を見直し、保育園の保育目標に向かって一貫性、系統性をもって組織されるもので、保育園の保育の基本方針を示すもの。

*** 指導計画**

具体的な計画
保育課程に基づき、年齢別、またひとりひとりの発達特性に見合った生活を展開し、必要な経験を得ていくプロセスを具体的に考えていくもの。

保育課程

保育課程に含まれる食育計画は、園長を中心に保育所全体で考え、基本方針と食育実践の基盤となるものが作成される必要がある。

①ねらい

子どもたちが食にかかわる体験を通じて、就学時までどのような子どもに育っていくのか目標を示す。

食育目標例…楽しく食べる体験を深め、「食を営む力」の基礎を培う。

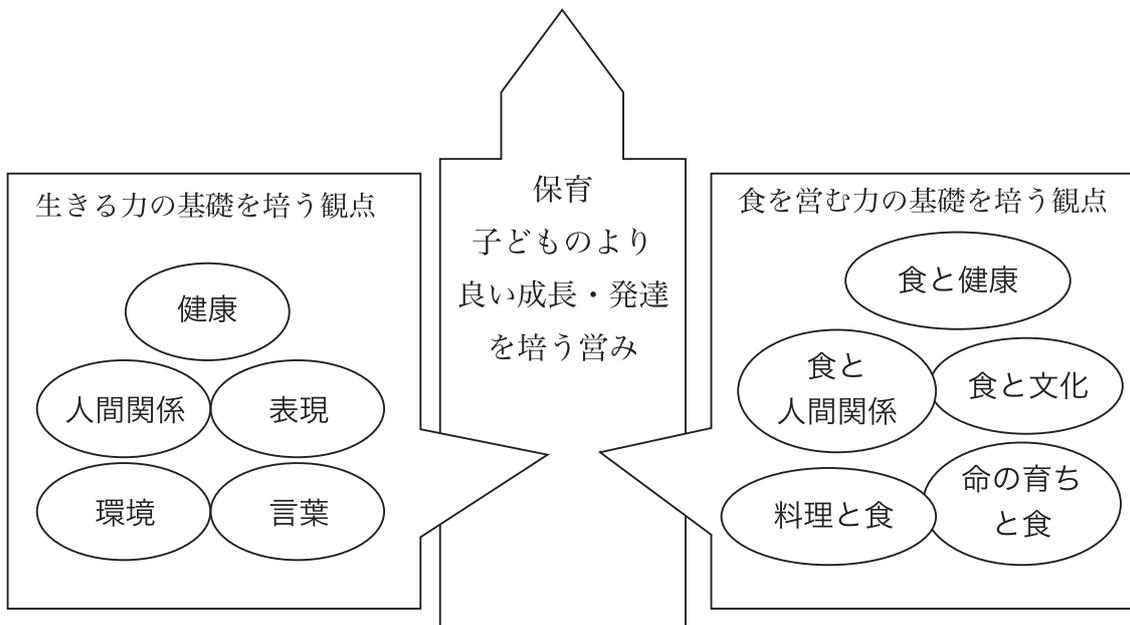
〈目指す子どもの姿〉

- お腹がすくリズムのもてる子ども
- 食べたいもの好きなものが増える子ども
- 一緒に食べたい人がいる子ども
- 食事作り、準備にかかわる子ども
- 食べものを話題にする子ども

[楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～より抜粋]

②食育の5項目と保育の5領域の相互性

子どもの食育は、よりよい発育、発達を培う営みのために必要な経験内容については、「楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針」（平成16年）に示された「食と人間関係」「食と健康」「食と文化」「料理と食」「いのちの育ちと食」から考える。「保育所保育指針」に示された「健康」「人間関係」「環境」「言葉」「表現」の5領域には、これらの食育の視点が含まれている。



保育所における食育計画研究会「保育所における食育の計画づくりガイド」より抜粋

指導計画

指導計画に含まれる食育計画は、保育士と栄養士、調理担当者中心に、子どもたちの実態を踏まえ保育園で実践につなげやすい具体的な計画を立てる。

- ・ 保育園の保育計画からぶれていないか（保育計画との整合性）
- ・ 各年齢に即した環境設定になっているか（子どもの主体性）
- ・ 子どもの発達に見合った計画になっているか（子どもの実態把握）
- ・ 実施が可能な計画になっているか（物理的、人材面、日程的等）

等検討すべきである。

食育計画は栄養士が担当すること多いと思われるが保育所によってはだれが作成してもかまわない。栄養士は子どもたちとかかわる時間がないため、身体的な発達や保育内容の把握が難しい。また保育士も調理室の内情や食事に関する知識に乏しい傾向にある。お互いにわかりにくいところを話し合いながら、問題点を一つずつ解決して保育所全体の計画を作成する。

さらに、計画は作成しても実施に結びつかなかったり、実施後の反省、評価、見直しにつながらないケースが多くみられる。「全国の保育所における食育の計画づくり

の状況」（平成18年度）でも、約50%の保育園で評価、反省がなされていない結果となっている。子どもたちにより良い食育の環境が提供できるように実施状況を把握し、次につなげていく手段を常に考えていくべきである。

保育所における食育計画研究会「保育所における食育の計画づくりガイド」より抜粋・加筆

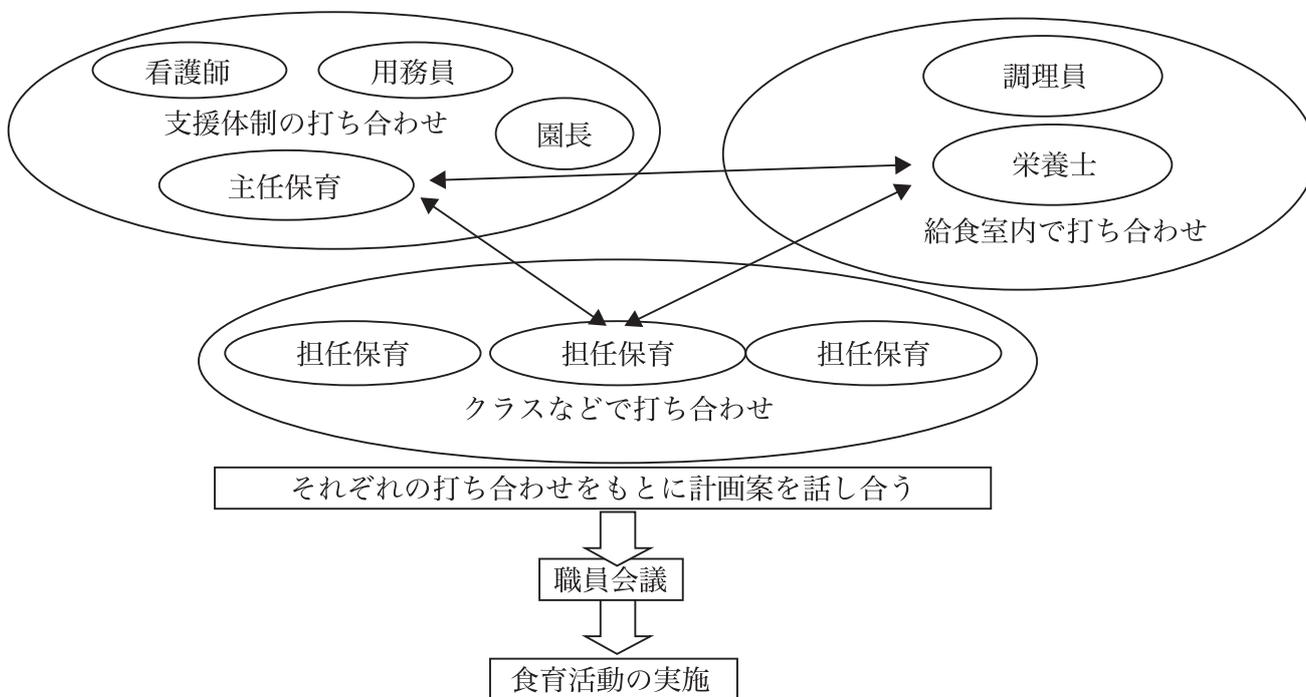
食育計画は皆で共有することで初めて生かされるものであるから、食育計画・反省・評価表等は必ず作成し保管しておくべきである。年度ごとに、年齢別にファイリングし、誰もがいつでも閲覧できるようにして、次の保育計画、食育計画の立案のときの参考にするとよい。

実際に保育所で作成されている食育計画に本研究で加筆して示した表を資料2～4に示す。

参考文献

- 1) 厚生労働省：「保育所保育指針解説書」、フレーベル館（2008）
- 2) 厚生労働省雇用均等・児童家庭保育課：楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～（2004）
- 3) 保育所における食育研究会：子どもがかがやく乳幼児の食育実践へのアプローチ（2004）
- 4) 厚生労働省雇用均等・児童家庭保育課：保育所における食育の計画づくりガイド（2007）

食育活動に関する職員体制フローチャート



保育所における食育計画研究会「保育所における食育の計画づくりガイド」より抜粋・加筆

年間食育目標（平成23年度）

	年間	I期（4～5月）	II期（6～8月）	III期（9～12月）	IV期（1～3月）
1歳児	<ul style="list-style-type: none"> ・保育園の食事に慣れる。 ・さまざまな食材に興味を持ち、意欲的に食べようとする。 ・自分で食べる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・保育園の食事に慣れ、食べさせてもらってもらったり、手づかみやスプーンで食べようとする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・保育者や友達と楽しい雰囲気の中で咀嚼することを意識して食事をする。 ・栽培などを見ることで、野菜を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・少しずつスプーンに慣れ、1人で食べようとする。 ・食材への興味を持つ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食前、食後のあいさつを動作や言葉で示す。 ・苦手なものも言葉をかけられることで食べようとする。
2歳児	<ul style="list-style-type: none"> ・楽しい雰囲気の中で、スプーンを使い自分で食べる。 ・苦手なものも少しずつ食べようとする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・楽しい雰囲気の中で、スプーンを使い自分で食べる。 ・食前、食後のあいさつをきちんとする。 ・野菜の種まきをして育てる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・苦手なものも、励まされながら少しずつ食べてみようとする。 ・量を加減してもらい、食べ終わる喜びを味わう。 ・園で栽培、収穫した野菜を食べる中で、食への興味を広げていく。 	<ul style="list-style-type: none"> ・スプーンを使って1人で食べる。 ・食器に手を添える、食器を持って食べようとする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・スプーンを正しく持ち、一定量を食べる。 ・食事のマナーがほぼ身に付く。 ・行事食（会食会など）を友達と楽しく食べる。
3歳児	<ul style="list-style-type: none"> ・食べることの楽しさを知る。 ・量を加減してもらい、残さず食べる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・みんなで食べる楽しさを知る。 ・量を加減してもらい、残さず食べる。 ・食べられたことへの満足感を得る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事の簡単なマナーを知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食材の名前を覚え、楽しんで食事をする。 ・簡単なクッキングを通して食べへの興味を持つ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食生活によって成長することの大切さを知る。
4歳児	<ul style="list-style-type: none"> ・食事を摂ることと健康とのつながりの大切さに気付く。 ・適量を知り、食事を加減してもらおう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事のマナーを知り、楽しい雰囲気です。 ・食べられないものや嫌いなものも少しずつ食べようとする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・正しい食事のマナーが身についてきて友達と一緒に楽しく食事をする。 ・野菜の生長を観察し、育てる喜びや大切にしている気持ちを持つ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・旬の食材から季節感を感じて味わうことを楽しむ。 ・色々な食品に親しみ、食べ物と身体の関係に興味を持つ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事をとることの興味を知り、食事の大切さを感じる。 ・自分の苦手なものがわかり、量を加減してもらい、残さず食べる。
5歳児	<ul style="list-style-type: none"> ・食べることを通して、命の尊さを知る。 ・適量を知り、残さず食べる。 ・最後まで頑張る力を身につける。 ・クラスやグループの仲間と協力し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・保育者や友達と一緒に食事を楽しんだり、マナーを守りながら落ち着いた雰囲気です。 ・植物や動物の世話を通して生長に期待と興味を持つ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・お泊まり保育を通して食事作りの楽しさを知る。 ・食事時間を守る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・米等の収穫を体験し、食べられるまでの苦労を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事をしている意味や食べることの大切さを知り、命の尊さを知る。

平成23年 H 保育園行事食育計画 (2011年度)

月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
年中行事	昭和の日	憲法記念日 みどりの日 子どもの日	おじいちゃん おばあちゃん 遊ぼう会	七夕 海の日 夏休み	夏休み	敬老の日 秋分の日 お月見	体育の日 ハロウィン	文化の日 勤労感謝の日 七五三	クリスマス 天皇誕生日	お正月 成人の日 七草がゆ	建国記念日 節分	春分の日 ひなまつり	
保育園行事	入園、進級おめでとう会	お泊り会	お泊り会	お泊り保育 七夕会	夏祭り会	稲刈り(5歳児)	運動会 いも掘り遠足 (4、5歳児)	遠足(3歳) 引き渡し訓練 芋煮会	発表会 クリスマス会	新年子ども会 おももちつき お店やさん遊び	節分	就学祝い式 お別れ遠足	
栽培、収穫	じゃが芋植え(4歳児)	田植え(5歳児)	夏野菜植え(3~5歳児)	じゃが芋収穫(4歳児)	夏野菜収穫	稲刈り(5歳児)	芋煮会に向けて						
クッキング	グリーンピース、そら豆さや取り 《給食室との間わりを持つ》	給食手伝い 野菜皮むき 野菜切り (5歳児)	お泊まりの時は自分たちで作るために	お泊まり夕食作り(5歳児) じゃがもち作り(4歳児)	枝豆枝はずし とうもろこし皮むき、 夏野菜クッキング	お月見団子作り(3歳児) 《おやつに茹でて食べる》	新米おにぎり(5歳児) 《自分たちで育てた米で作っておやつに》	芋煮会(3~5歳児)	クリスマス会食(3~5歳児) 《縦割り保育の一環として》	もちつき体験(2~5歳児) 《伝統文化に親しむ》	豆まき会食 給食も一緒に会食に参加して祝う	クッキー作り(5歳児) 《みんなの分を作っておやつに食べる》	
お楽しみ 食事・おやつ	春の味覚を楽しむおやつ 《春を感じてもらうために絵本などで導入》	子どもの日祝い 会食	お弁当ランチ 《給食室で作ったお弁当を持って公園で食べる》	お泊まりの時は自分たちで作るために	給食室と一緒に作る。今年はおカレーライス!	秋の味覚を楽しむ会食 《秋を感じてもらうために絵本などで導入》	秋の味覚を楽しむおやつ 《子ども達が育てたものをおやつに食べて食べる》4、5歳	芋煮会食 《クラスごとに役割担わせてみんなで作って、食べる》	クリスマス会食 《縦割り保育の一環として》	もちつき会食 おやつレストラン(お部屋さんごっこ一環として絵本が贈る)	豆まき会食 給食も一緒に会食に参加して祝う	ひなまつり会食 就学・進級祝い 会食 5歳児リクエントメニュー	
食育(話) 【給食室からの発信】	マナーの話(4歳児) マナーの確認(5歳児) 《進級に向けて》	栄養の話(5歳児) 《バランス良く食べる意味を知る》	野菜の話(3歳児) 《育てた野菜に興味が持ってもらうために》	野菜の話(3歳児) 《育てた野菜に興味が持ってもらうために》			マナーの確認(4歳児) 《自分でできる食事のお手伝いをすることも含めて》			魚の食べ方(3~5歳児) 《節分の鯛の話から日頃の魚の食べ方を知る》	箸の持ち方確認(4歳児) 《正しい持ち方の確認とゲームで遊ぶ》		思い出作りにもう一度食べたいメニューにこたえ。メッセージとともに
家庭、地域との 連携	献立表配布 誕生日試食	保護者会試食 《本年度はおやつ》		食育講習会 (おやつについて)				非常食試食	おやつ試食 (1歳児)		保護者会試食		
給食室目標	園の食事に慣れる	衛生面に配慮する	暑さに負けずにしっかりと食べる	暑さに負けずにしっかりと食べる		なんでも食べて体力増進		風邪に負けない為のバランス良い食事		食事時間を守って残さず食べる		楽しく食べる	
給食室の 配慮点 留意点	食べ慣れている献立、食べやすい献立を取り入れる。食べ易い切り方季節感のある食品を取り入れる。盛り付け量を考慮	調理室の整理、補修に心がける。害虫駆除、手指の消毒、調理器具の点検、食品の衛生や選択に注意し、食中毒を防ぐ。	食欲がわくような献立と味付けに配慮する。水分補給に心がける。生活リズムを崩さず、きちんと食事がとれるよう保護者に伝える。	食がわくような献立と味付けに配慮する。水分補給に心がける。生活リズムを崩さず、きちんと食事がとれるよう保護者に伝える。	食べる環境に配慮する。 食べるタイミングに合わせて盛り付ける。	季節感のある献立を取り入れる。盛り付け量に考慮し量的にも食べられるようにおかわりを準備する。	栄養価の高い食品を選び、温かい献立を取り入れる。 調理のタイミングを計り、冷めない工夫をする。	約束された時間内に食事する。 年齢に合った食事マナー、技術を身につけるために、材料の切り方など調理の工夫をする。				年長児のリクエントメニューにこたえる。喜んで食事を受けられるよう心がける。	

H保育園年齢別 食育計画 (2011年度)

年齢	マナー	環境 食器、食具	食べ方	栽培	クッキング
1歳児	<ul style="list-style-type: none"> *手を拭く、エプロンをつける (事前準備する場所を設定) *挨拶 (いただきます、ごちそうさま) 準備のできた子から「いただきます」を言って食べ始める 終わった子から「ごちそうさま」をいう *自分で食後エプロン、手拭きを片づける《後期》 *立ち歩かない 	<p>《前期》</p> <ul style="list-style-type: none"> *2対1あるいは3対1で食べる (担当制) イスとテーブルの高さの調整 *落ち着いた雰囲気作り *食事の時に座る場所の固定化 *姿勢を良くする椅子の工夫(背もたれ、足置きなど) <p>《後期》</p> <ul style="list-style-type: none"> *グループ毎で食べる (5~6人) <p>【食器】</p> <ul style="list-style-type: none"> *スプーン 子どもの手に持ちやすい形、大きさ 後半は麺類の時にフォークを使用 *おかず皿 立ち上がりのある深めのもの *茶碗、汁椀 陶磁器で小さめのもの 後半ヨーグルトはピンから食べる 	<p>《前期》</p> <ul style="list-style-type: none"> *スプーンで食べようとしますが、まだ手づかみが多い *スプーンは順手持ち中心 *遊び食べが始まる *スプーンに食べ物をすくいと、ときどき口に入れる事が出来る *コップ飲みができる <p>《後期》</p> <ul style="list-style-type: none"> *たいていのものは一人で食べる *左手を添える *スプーン逆手持ちになる 	<p>栽培</p> <ul style="list-style-type: none"> *園庭での野菜の育ちを見て興味を持つ 	<p>クッキング</p> <ul style="list-style-type: none"> *年長児などのクッキングの様子を見て興味を持つ

年齢	マナー	環境 食器、食具	食べ方	栽培	クッキング
3歳児	<ul style="list-style-type: none"> * 挨拶 (いただきます、ごちそうさま) 手を拭いてから挨拶する * 職員とともに挨拶をする * 食後は食べ終わった子からおしぼりで拭いて、挨拶して終わる * 正しい座り方を知らせる * 食事前の手洗いの正しい仕方を伝える * 左手を添える * こぼさないように食べる * 食器の中はきれいにして終わる (全量食べられない子を把握する) 	<ul style="list-style-type: none"> * 雰囲気作り (言葉かけ) * 大人がむやみやみに立ち歩かないで済むように事前に準備すること * 食事の時に座る場所の固定化 4対1、5対1での対応 * 絵本などを読んで食事の準備を待つ * 食後の入眠までの流れを一定化する <p>【食器】</p> <ul style="list-style-type: none"> * スプーン 子どもの手に持ちやすい形、大きさ 麺類の時はフォークを使用 * おかず皿 立ち上がりのある深めのもの * 茶碗、汁椀 陶磁器で小さめのもの * コップ 小さめを使用する 	<ul style="list-style-type: none"> * ほとんど一人で食べ終えられることができる * コップを片手で持ち飲むことができる。 * 左手を添える * 食べにくいものはまだ手で食べることもある。 * スプーン逆手持ちから鉛筆もちになり安定してくる 	<ul style="list-style-type: none"> * 職員とともに苗を植える (きゅうり) * 職員とともに収穫する 	<ul style="list-style-type: none"> * 野菜にふれる (さやはずし、皮むき) * 収穫した野菜を調理室で切ってもらい食べる * もちつきを体験する (杵を持つ、年長児の作業を見る)

年齢	マネー	環境 食器、食具	食べ方	栽培	クッキング
3歳児	<p>* 挨拶 初めはクラス一斉で「いただきます」を言う 食後は食べおわった子から「ごちそうさま」を言う 「ごちそうさま」の言葉に職員が気付いて返事をする * こぼさずに食べる * 残さず食べる (その子の適量を把握する) * 苦手なもの食べようとすると * 座り方、姿勢を自ら直そうとする * 一口量を知る。 * 大声でしゃべらない * 食後の食器の片付けをする(後期)</p>	<p>* テーブルといすとのバランスに配慮する * 6人掛け(食事の並べ方の工夫) * 職員の言葉かけ * 減らすタイミングと方法を工夫する * 食べ終わった子がいる中で、食事中の子どもの環境保証</p> <p>【食器】 * スプーン 子どもの手に持ちやすい形、大きさ 麺類の時はフォークを使用 * おかず皿 立ち上がりのある深めのもの * 茶碗、汁椀 陶磁器で小さめのもの</p>	<p>* スプーンを鉛筆もちで上手に食べる * 左手を添える * 食器を持って食べる(犬食いにならないように) * 箸への導入 最後の保護者会で親へ正しい持ち方を啓蒙する</p>	<p>* 夏野菜の栽培(ナス) * 言葉かけをして、野菜の育ちに気づくようにする * 大人と一緒に世話をすること * 収穫を身近に感じる * 収穫への導入</p>	<p>* 野菜にふれる(さやははずし、皮むき) * お月見団子作り 火は使わない * 芋煮会(きのこちぎり、おにぎり作り) * もちつきを体験する</p>

年齢	マナー	環境 食器、食具	食べ方	栽培	クッキング
4歳児	<ul style="list-style-type: none"> *挨拶 初めはクラス一斉で「いただきます」を言う 食後は食べおわった子から「ごちそうさま」を言う 「ごちそうさま」の言葉に職員が気付いて返事をする *おしゃべりの仕方を考える *食べ終わった食器を片づける(食器の重ね方を教える) *正しい姿勢を伝える *残さず食べる(自分の適量や苦手なものを伝えることができる) *後半は時間を守って食べる 	<ul style="list-style-type: none"> *クラスの整理整頓に心がけ、落ち着いた食環境に近づける *当番活動の導入(正しい配膳を知る) *雰囲気をおこさずに、減らすタイミングの工夫をする <p>【食器】</p> <ul style="list-style-type: none"> *大スプーン 子どもの手に持ちやすい大きさ 途中より箸の導入 麺類の時はフォークを使用 *おかず皿 立ち上がりのある深めのもの おかずによっては小皿3枚使用 *茶碗、汁椀 陶磁器 *コップ 大きめのコップ 	<ul style="list-style-type: none"> *食器を持って食べる *スプーン 大きめのスプーンを鉛筆もちで上手に食べる *箸の使用は子どもの家庭での使用状況を把握して開始する《中期以降》 *箸への移行導入方法 使い方や約束事を伝える場を設定する 	<ul style="list-style-type: none"> *じゃが芋栽培 *野菜の育ちに気づくようにする(写真をとる) *当番活動を通して、世話をすることでも野菜を身近に感じる *収穫を楽しむ 	<ul style="list-style-type: none"> *野菜にふれる(さやはずし、皮むき) *じゃがもち作り ホットプレート使用 *芋煮会 (野菜洗い、野菜をちぎり、こんにやくちぎり、おにぎり作り) *もちつきを体験する(もちちぎり)

年齢	マナー	環境 食器、食具	食べ方	栽培	クッキング
5歳児	<ul style="list-style-type: none"> *挨拶 初めはクラス一斉に「いただきます」を言う 食後は食べおわったグループから「ごちそうさま」を言う *グループの仲間とともに協力しあったり、励ましあったりすることで相手をいたわる心を育てる *おしゃべりはほどほどに *残さず食べる (自分の適量を知る) *食事時間目安30分 	<ul style="list-style-type: none"> *クラスの整理整頓に心がけ、落ち着いた食環境に近づける《前期》 *職員が盛り付け、当番が配膳する *おかわりは自分でよう 《中期》 *自分のものは自分で運ぶ(子どもの動線設定) <p>【食器】</p> <ul style="list-style-type: none"> *箸、大スプーン 箸の使い方がうまくない子はスプーンにする 麺類の時はフォークを使用 *おかず皿 立ち上がりのある深めのもの おかずによつては小皿2枚使用 *茶碗、汁椀 陶磁器 	<ul style="list-style-type: none"> *一人でこぼさずに食べる(介助は嫌がる) *個人差はあるがたいいていの子どもは箸で食べる *大皿から一人分を盛りつけられる(トング、大スプーンを使用) *箸の上手な使い方を確認する 時間を設定する 	<ul style="list-style-type: none"> *稲(米)を育てる *夏野菜の栽培 野菜の育ちに気づくようにする(写真をとる) *当番活動を通じて世話をすること、野菜を身近に感じる *収穫を楽しむ *野菜の育ちを観察する(絵を描く) *クッキングになつげ 	<ul style="list-style-type: none"> *給食室のお手伝い(ピーラーを使っての皮むきなど) *お泊まり保育クッキング *夏野菜クッキング *自分達のおやつを作る(おにぎり、ホットケーキなど) *芋煮会 (野菜ちぎり、おにぎり作り) *クリスマスケーキデコレーション作り *もちつきを体験する(もちちぎり) *クッキー作り

乳幼児の食行動、生活行動の発達と指導のあり方

1. 授乳期の食行動と対応

乳児期における食行動の発達は、授乳期の哺乳行動から始まる。新生児の哺乳行動は乳児反射と言われる原始反射によって行われるが、次第に随意的な哺乳行動へと変わり口を閉じて嚥下するようになる。乳児反射が消滅するまでは、固形物が口に入ると下で押し出そうとする反射があるためスプーンの練習など早期から行う必要はないとされている。（「授乳離乳の支援ガイド」（厚生労働省 2003））

授乳期において哺乳行動を援助する保育者は、環境に配慮した適切な対応をすることが大切である。「授乳期における大人からのやさしい言葉かけとそれに応じた子どもの哺乳行動は、人と人とのやりとりの原始的な形態である」（楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～厚生労働省）とされているが、近年、保育現場においては、授乳時に目を合わせない児や、授乳の姿勢が極めて不自然で決して抱かれて飲まない児の出現など、以前とは異なる対応を迫られている現状も耳にする。

1日の保育時間の中で授乳時間の占める割合は大きい。食行動の基盤となる授乳期においては、担当の保育者が乳児を抱いてやさしく言葉をかけながら、乳児から発せられる喃語に応答しながら落ちついた環境の中で授乳できることが望ましい。

2. 離乳期の食行動と対応

離乳期の食行動は、大人からの介助に依存していた栄養摂取を次第に自ら能動的に食することができるようになる過程である。5～6か月頃から開始する離乳食は口を閉じることから練習し、初期段階ではスプーンを待つ行動から次第に自分からスプーンに口を近付けるようになる。7～8か月頃、食に慣れてくる頃には食欲のある乳児は、口を開けてスプーンを待つようになることもあるが、次々とスプーンを運ぶと良く噛まずに飲み込んでしまったり、早食いの習慣をつけてしまうことがあるので、スプーンを運ぶ速度には注意する。

早い子どもで8か月頃から手づかみが始める。「手づかみ食べ」は目で見たものを手でつかみ、口に運ぶという目と手と口の協調運動であり脳の発達や、「自分で食べる」意欲の表れでもあるため、これを制して大人が一方的に食べさせるという介助の方法は望ましくない。食事はどの年齢においても主体的な行動であるため、手づかみ食べの出始めるこの時期は大人の見守り姿勢が大切である。手で持って食べられるものを用意するなど食事の配慮をすることで、自分で食べることへの意欲を育むことに繋がる。

一方、1歳を過ぎたころからムラ食いや遊び食べもみ

られるようになる。食べる意欲のある手づかみ食べなのか、食欲がなくなり遊びながらの食べ方なのかの見極めが必要である。

3. 1歳半～2歳の食行動

離乳が完了しほとんどの子どもがスプーンなどを使って自分で食べることができるようになる。自我の芽生えと共に、食べるものと食べないものなどが出始めるがこの時期の「好き嫌い」は一過性のことが多く、食べやすさや見た目の変化（調理形態の配慮）などで食べられるようになることが多い。みんなで一緒に食べることの楽しさや、他者と食べるときのルール（食事のマナー）など少しずつ知らせていく時期である。

(1) 食具、食器、調理形態の配慮（写真1参照）

子どもが使いやすいスプーンやフォークを用意する。調理形態でもスプーンの使用の際には、スプーンに載る大きさに切る、フォークで食べやすいような形態にするなどの配慮をする。

下の写真は、右が1歳前後の乳児用のもの、左が2歳前後の幼児前期用のものである。1歳前後用は手づかみでも食べられるように魚を切り身のまま盛り付けてある。2歳前後ではスプーンによる自食が中心になるためスプーンにのる大きさに予めカットしてある。

1歳児前後では大人一人が1～2人の子どもの介助に当たるため食べられる大きさにその場で介助用のスプーンで細かくすることができるが、2歳前後では子ども4～5人を介助するため子どもの面前で4～5人分をカチカチと音を立てながら細かくしてやることは望ましくないと考えられる。そのため予めカットし子どもがスプーンを使って一人で食べやすいようにしてある。（J保育所の例）



(写真1)

(2) 1～2歳児の食行動上の問題点

・噛まずに丸のみしてしまう、よく噛めない、口に溜めてしまうなど

子どもをよく観察し、噛まないのか、噛めないのかを見極めることが大切である。噛まないで飲み込んでしまう場合、食欲が旺盛でスプーンを口に運ぶ速度の速い子ども等に見られる。口の中のを嚥下してからスプー

ンを持っていくことを伝えていく。食事の形態が合っていないことが原因のこともある。噛まない場合、食べものを奥歯の方に持っていつているかどうかを確認する。

噛めない場合、離乳食の段階で問題がある場合もある。形態を少し戻して丁寧に進める必要がある。また噛めない、飲み込めないなどの状態が改善されない場合は、身体の他の部分の発達に問題がないか、口腔機能に障害などがないかを調べるため専門機関と連携をとる必要がある。この時、保護者の気持ちには十分配慮しながら、専門機関への受診をすすめる。

・好き嫌いが多い

この時期の好き嫌いは一過性のことが多い。しかし、過度に好き嫌いが多かったり食欲がない場合は、空腹を感じて食卓に着く体験が乏しいことが考えられるため生活リズム全体を見直す必要がある。近年は、離乳の完了時に母乳やミルクなどを飲んでいるケースが多くみられ、2歳を過ぎて夜中に母乳を飲んでいることがある。夜中に母乳などを飲んでいる場合、日中に食欲がないのは当然のことであろう。保育所においては日中の活動を充実させ、夜にまとまった睡眠がとれるように配慮することが重要である。

・落ち着いて食べない

食事に集中できる環境を整えることが大切である。2歳児は好奇心が旺盛な時期である。食事中に食事以外の興味あるものや事柄が目に入るとそちらに気が奪われるのは発達上でも当然のことである。保育所においては、遊んでいる子どもの歓声などが聞こえる場合、目に入る場所に玩具などが置いてある場合など食事に集中しにくい。家庭においてはテレビは必ず消すなどの配慮が大切である。また、ある程度食べていれば、だらだらと最後まで食べさせようとせず、時間を決めて食事を切り上げることも重要である。

4. 3～5歳児の食行動の発達

3歳頃になると、基本的な運動能力が育ち食事の自立ができるようになる。「自分でできる」という気持ちが強くなり食事でも大人の介助を拒んだりするようになる。徐々に箸を使うようになるため、一緒に食べる大人の箸使いは手本となるように正しく使うことが大切である。また、個人差があるが、奥歯が生えそろい硬さのあるものでも噛み砕くことができるようになるため、調理形態は良く噛んで食べるものを用意する。

おおむね4歳になると「自分と他人の区別がはっきりと分かり、自我が形成されていくと自分以外の人をじっくり見るようになり、同時に見られる自分に気付くといった自意識を持つようになる」（保育所保育指針 解説書）食事のマナーについては、「見られている自分」に対する「気付き」が重要であり、この時期になると子どもなりのマナーへの理解が可能になる。友達や先生と一緒に食べることの楽しさを味わいながら、食事のマナー

を守ろうとする姿見られる。

5歳ころには食事を含む基本的な生活習慣が確立し生活に必要な行動のほとんどを一人でできるようになる。自分のことだけでなく人の役に立つことが嬉しく誇らしく感じられ、進んで大人の手伝いをしたり、年下の子ども世話をしたりするようになる。（保育所保育指針 解説書）給食当番などの食事準備や後片付けなど、役割分担や使命を科せられることで子どもなりの責任感をもって行うようになる。

社会性が発達するにつれ、生活の中で見たり聴いたりする様々な体験を通して大人の行動を再現するようになる。食との関連においては、食事の準備をする母親の姿を真似て料理や食事の場面を再現する「おままごと」などのごっこ遊びが見られるようになる。

しかし家庭においては、外食や、中食の多用から、作った人の顔が見えない料理を食べる機会が増えている。幼児期の「おままごと」では、子ども達の間にも共通にイメージされる大人の姿が必要であるが、食事準備をする親の姿が見えづらい状況下では、イメージを共有するためにも保育所給食における「調理する大人」の存在意義は大きいと考えられる。

(1) 食行動を支える食器と食具の配慮

姿勢良く食具を正しく使って食べるようになるためには、テーブルや椅子の高さに配慮し、食器や食具も適切なものを選ぶようにする。3歳過ぎから箸を使用するようになるので、箸の形状や長さも使いやすいものを用意する。

(2) 箸の使用に関する調査

箸の使用については、近年正しく使えない子どもの増加が明らかになっている。保育所においても給食時の箸の使用時期については検討課題である。

本研究では家庭および保育所における箸の使用状況と、指導方法の実態を調査した。

調査対象は東京都内の保育所6園と、その保護者で、得られた回答は2歳児・3歳児・4歳児・5歳児クラス、計259名（回収率71.2%）であった。

調査の結果から、子どもが家庭で箸を使い始めた時期は、3歳以上3歳6か月未満が最も多く（42%）、次いで3歳6か月以上4歳未満（18%）であった。また2歳6か月までに箸を使い始める子どもの割合が約10%であり、一方、4歳6か月以上で使い始める子どもの割合は5%強であった（図1）。

家庭での箸の使用のきっかけとして「家族が使っているのを見て使いたがったから」がもっとも多く、次いで「使わせたかった」であった。また、「使わせたかった」より「園ですすめられたから」が多い保育所もあり、使用の開始について保育所が家庭をリードしている現状も見られた（図2）。

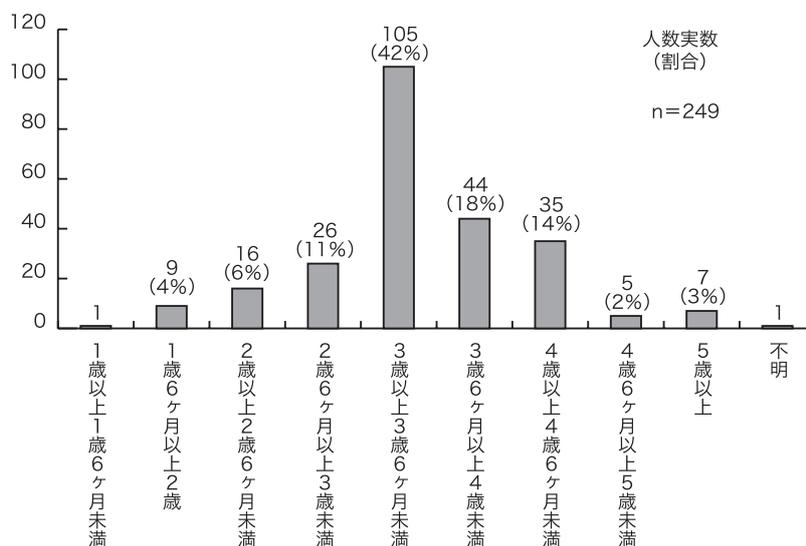
保育所で箸の使用を開始する基準は「スプーンを上手に持てるようになってから」とした回答が6園中5園で、その他、「(スプーンを) 三点持ち、スプーン以外にも鉛筆や筆などがしっかり持てる。遊びの中で箸を使用して様子を見る。はさみ、色鉛筆が三指で持てる。」といった基準も見られた。開始の時期は2歳児クラスまたは3歳児クラス（実年齢では3歳6か月～4歳）からであったが、年齢による区分ではなく、子どもの食具の持ち方で対応している様子がわかった。また、2歳児クラスから開始する園では、子どもに対する保育士の人数が2歳児クラスの方が多く、個別対応に適しているためとした理由もみられた。

箸の種類（形状）については、すべり止め付きのものを使っている家庭が過半数（図3）であったが、保育所で使用している箸は6園ともすべり止め無しのもので使

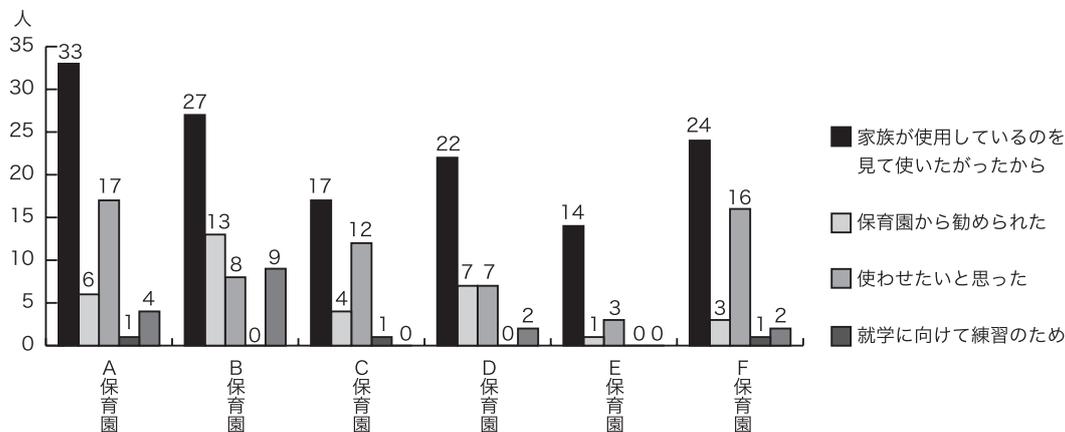
用していた。箸の指導は保育士または栄養士（調理員）が食事中に負担にならない程度に指導したり、遊びの中で指導したりしている。また、保育所においては箸の使用を意識した調理形態（箸でつかみやすいようにしている、和食の献立を多くしている、茶碗など子どもが持ちやすいものを選んでいる）など給食時の配慮をしていた。一方、家庭では調理形態の配慮より、使いやすい箸を選ぶという食具の配慮がみられた。

食具の使用については家庭と連携しながらすすめていくことが大切であるが、調査の結果からは、保育所の給食時に箸の使い方を指導することを始めとして調理形態の配慮など家庭での指導を補完または代替して行い、また家庭に対しても「給食だより」等を通じて箸の正しい持ち方の提示など家庭をリードするような実践がみられた。

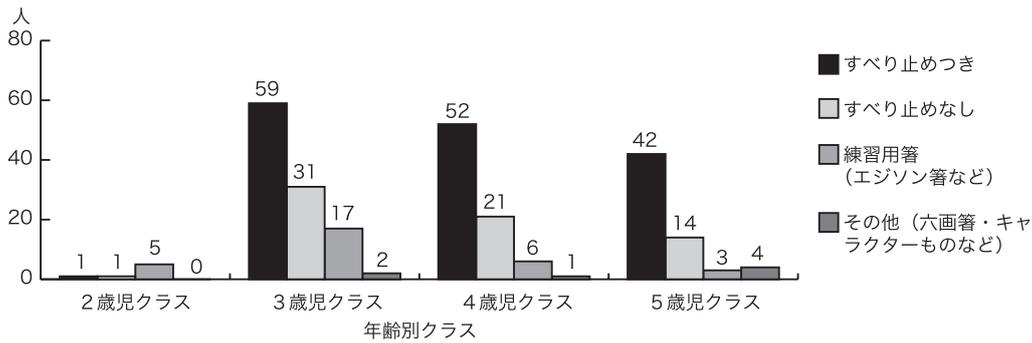
（図1）家庭で箸を使い始めた時期



（図2）家庭で箸を使うようになったきっかけ



(図3) 家庭で使用している箸の種類



5. 保育所における生活時間の現状

近年、子どもの生活リズムの乱れが指摘され、「早寝早起き朝ごはん」運動をはじめとして、生活リズムを整えるための取り組みが全国的に推進されている。生活リズムを整え、空腹のリズムをもって食卓に向かわせることは、子どもの食行動を改善することにもつながる。起床、就寝、3度の食事と間食の時間を決めることで生活のリズムが身につくことを家庭にも伝え、保育所と連動した1日のリズムを考えていくことが重要である。

(1) 保育所の生活時間について

・給食の提供時間について

3歳未満児クラスで担当制を行っている保育所では、登園の早い子ども(朝食を早く食べてくる子ども)から順次食べるなど家庭での食事時間に合わせて給食時間を設定したり、離乳食では個別の給食時間で提供している現状がある。幼児クラスについては、家庭の生活時間より保育の主活動との関連で給食の提供時間を決めたり、縦割り保育を実施しているところでは年齢の低い子どもから食事をする園などの方法をとっている。

おやつ(間食)の提供については、3歳未満児クラス(離乳食以外)には午前9時～10時までの間に牛乳、ヨーグルト、果物、ビスケット+お茶などの間食を与え、未満児、幼児クラスともに午後3時～3時半に軽食を含む手づくりおやつや市販のせんべいなどを提供している。また、延長保育を行っている保育所では午後5時半～6時半までの間にふかし芋、無添加の市販菓子、おにぎり、サンドイッチ、果物等の提供をしている園がある一方、3歳未満児は各家庭から持参、3歳以上児は提供しない園などがある。

・昼寝時間について

昼寝時間と就寝時間の関連については議論の対象となるところであるが、3歳以上児で徐々に昼寝時間を減らしていき、5歳児クラスの1月～2月からは昼寝時間を設けないなど、就学に向けて就学後の生活リズムを意識した生活時間を設定している保育所が多い。

・家庭における生活時間の把握について

1日の生活リズムは保育所と家庭の両方の場が連続性

をもって形成されることが望ましいため、家庭における生活時間の把握は重要である。

家庭の生活時間の把握には、登園時に保育士が口頭で確認する、連絡帳や連絡ボードの利用、アンケート調査(生活実態調査)を行うなどの方法が取られている。

(2) 保育所における生活時間の配慮と指導のあり方

保育所においては低年齢であれば家庭生活の延長としての生活時間の設定を行い、年齢が上がるに従って保育所の活動時間をもとに家庭を巻き込んでいく形で生活リズムの形成を行っている現状がみられる。

学童期では朝食の欠食と学力や体力の低下との関連が明らかにされているが、幼児期には就学に向けた望ましい生活リズムの確立が課題である。そのためには、保育所における生活時間を子ども自身も認識し、見通しをもった生活行動を行うことができるような環境の配慮が必要である。給食の提供時間や昼寝時間の配慮が生活リズム形成に大きな影響を及ぼすものであることを保育者は常に意識して家庭との連携、現状の把握に努めることが大切である。

また、家庭の事情によっては不規則な生活時間を余儀なくされるなど、子どもにとっての生活リズム形成が困難な場合も生じる。多様な家庭の実態に合わせて、就学に向けた保護者との話し合いの場を持つことや、必要に応じて保育所児童保育要録などを通じて小学校との連携を図ることも重要である。

【参考文献】

- 1) 厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」2003
- 2) 厚生労働省「保育所保育指針 解説書」2008 フレーベル館

【協力保育園】

- 宗教法人 安養寺 光徳保育園
 社会福祉法人 こぶしの会 こぶし保育園
 社会福祉法人 ベタニヤホーム 富士見保育園
 社会福祉法人 わかみや福祉会 南砂第二保育園
 社会福祉法人 新田保育園
 社会福祉法人 虹旗社 杉並ゆりかご保育園／のほら分園
 社会福祉法人 葛飾福祉館 葛飾区本田保育園
 社会福祉法人 代々木鳩の会 等々力保育園
 社会福祉法人 清和福祉会 大野山保育園
 他2園(公立保育園を含む)

給食従事者(栄養士、調理師、調理員)の業務の専門性と業務の進め方

1. 保育所給食の運営体制の整備

現代は組織の時代、管理の時代と云われるように、保育所給食は小規模とはいえ、管理体制をしっかりと立ち立て、給食がスムーズに運営されるように体制を整えることが大切である。よく事業は人なりというが、いかなる事業でも人を得るとともに、経営的な視点から組織的な運営を図ることが大切である。

保育所給食を支えるスタッフとしては栄養士（管理栄養士を含む、以下同じ）、調理師、調理員、事務員（専任がない場合が多い）等である。また、保育所の栄養士配置状況を平成21年の社会福祉施設等調査によりみると、保育所の栄養士配置数は6,918人で保育所設置数22,286か所に対する配置率は31.0%である。

このように栄養士未配置施設が多く、保育所給食の運営管理体制を整えるためにも、栄養士配置率の改善が望まれる。

また、保育所給食は小規模ではあるが、給食業務を円滑に実施するため、組織的な運営が大切である。

保育所の給食組織の備えるべき要件を挙げると

- ①栄養士、調理師、調理員など職員を確保する。
- ②各職員の職責と権限を明確にする
- ③職員相互間の連携、協力体制をつくる。
- ④給食業務を計画的に遂行出来るようにする。
- ⑤業務の統制をはかり、能率向上に努める。
- ⑥人間環境のよい、楽しい職場環境をつくる。

など、運営体制を調えることが大切である。

2. 保育所の給食管理者の業務

給食管理の円滑な実施のためには、給食管理者(栄養士が配置されている場合は栄養士、未配置施設では適任者)を設定して、実施体制を整えることが大切である。

給食管理者の備えるべき要件をあげると

- ①給食業務に精通し、管理能力がある。
- ②給食業務の運営方針、目的を明確にする。
- ③必要な意志決定をするとともに、実施体制の整備、評価をする。
- ④業務の全体量に合わせた従業員の適正配置をする。
- ⑤自己啓発、自己研鑽に努め、模範を示す。
- ⑥所属職員への権限の適正委譲と、業務の適正配分をする。
- ⑦業務全体を把握し、専門的業務をつかさどる。
- ⑧関連部門、関係機関との連絡調整をする。
- ⑨話し合い、協議の機会を増やすなどである。

3. 栄養士、調理師(員)等の業務

(1) 栄養士の業務

栄養士は、給食管理の責任者として専門的な知識、技

能を活かして、園児の栄養管理、栄養・食育指導、給食管理、衛生管理などに当たる。具体的な業務を例示すると

- ①専門技術者としての識見のもと、組織の管理・運営に当たる。給食業務の全体を把握し、改善策を検討する。給食部門の適切な業務分担に当たる。
- ②食事摂取基準（2010年版）に沿った給与栄養量、食品構成を決定する。それに基づき、献立作成、栄養価の算定をする。
- ③栄養管理の立場に立った、食品購入、納入品の検収に当たる。
- ④食物アレルギーなど、特別配慮の必要な児の食事の調整にあたる。
- ⑤衛生管理の責任者として、全体責任を持つ。検食、保存検食の実施。
- ⑥園児の発育段階に応じた栄養指導、食事指導、健康に関する指導を実施する。
- ⑦給食の効果の検討・評価
・残食状況の観察・調査、嗜好調査、定期的な健康状況調査、体位計測等
- ⑧関係する各部門との連絡調整、給食運営委員会の開催、運営に当たる。
- ⑨給食施設、設備の改善整備に努める。各種報告書の処理に当たる。
- ⑩保護者家庭、地域社会に対する食生活の改善に関する啓発指導
- ⑪給食関係職員の訓練、研修計画の立案と実施。給食改善のための調査研究などを積極的に実施する。
- ⑫その他給食管理運営業務の改善に関すること。

(2) 調理師(員)の業務

- ①調理作業の準備、材料の仕込み。
- ②献立に基づく調理を行う。（一般食、行事食・郷土食など特別食の調整）。絶えず合理的な調理方法を研究し、調理技能の向上を図る。
- ③調理品の盛り付け、配膳を行う。
・適切な盛り付け、清潔、美観の向上
・喫食率の改善のための工夫
・食事環境改善の為の工夫
- ④調理設備、厨房機器の管理、手入れを行う。常時調理施設の清潔保持に努める。
- ⑤食器の回収、洗浄、消毒保管。
- ⑥厨芥・残菜の処理、調理施設内外の清掃

(3) 給食関係事務職員の業務（未配置の場合は他の職員が当たる。）

- ①給食部門の経理事務を行う。
- ②給食用物資の購入、保管などの事務を行う。
- ③食品の保管、食品貯蔵庫の管理、在庫量の把握と受払い。

- ④給食関係施設設備、調理器具などの整備、調理者の被服、履物などを整え、給食作業に支障のないように図る。
- ⑤調理室、倉庫、付属施設（事務室、更衣室、休憩室、食堂など）の管理に当たる。

4. 他職種及び地域との連携

保育は子どもの全人的な育ちを支援する施設であるので、保育所長のもと保育士、栄養士、看護師、調理師などの専門職種がそれぞれの専門性を活かして、連携のもと質の高い保育をすすめたい。

また、地域における子育て支援の関係機関としては、保健所、地域子育て支援センター、保健センター、児童館、子育てサークル、食に関するNPO等があるので日頃の業務を通じて連携を密にしたい。保護者間の連携も大切である。保育所に在園する発育期の乳幼児は、健康面で問題を抱えている子どもも多い。保健所や病院、診療所等の保健、医療機関との連携を密にして、緊急時の対応、日頃の子どもの健康管理を図りたい。

5. 調査研究のすすめ

保育所給食は園児の健康維持の基盤であるばかりでなく、給食を通じて望ましい食習慣をしつける栄養教育の場であるなど、精神的な面、教育的な面で果たす役割は

大きい。

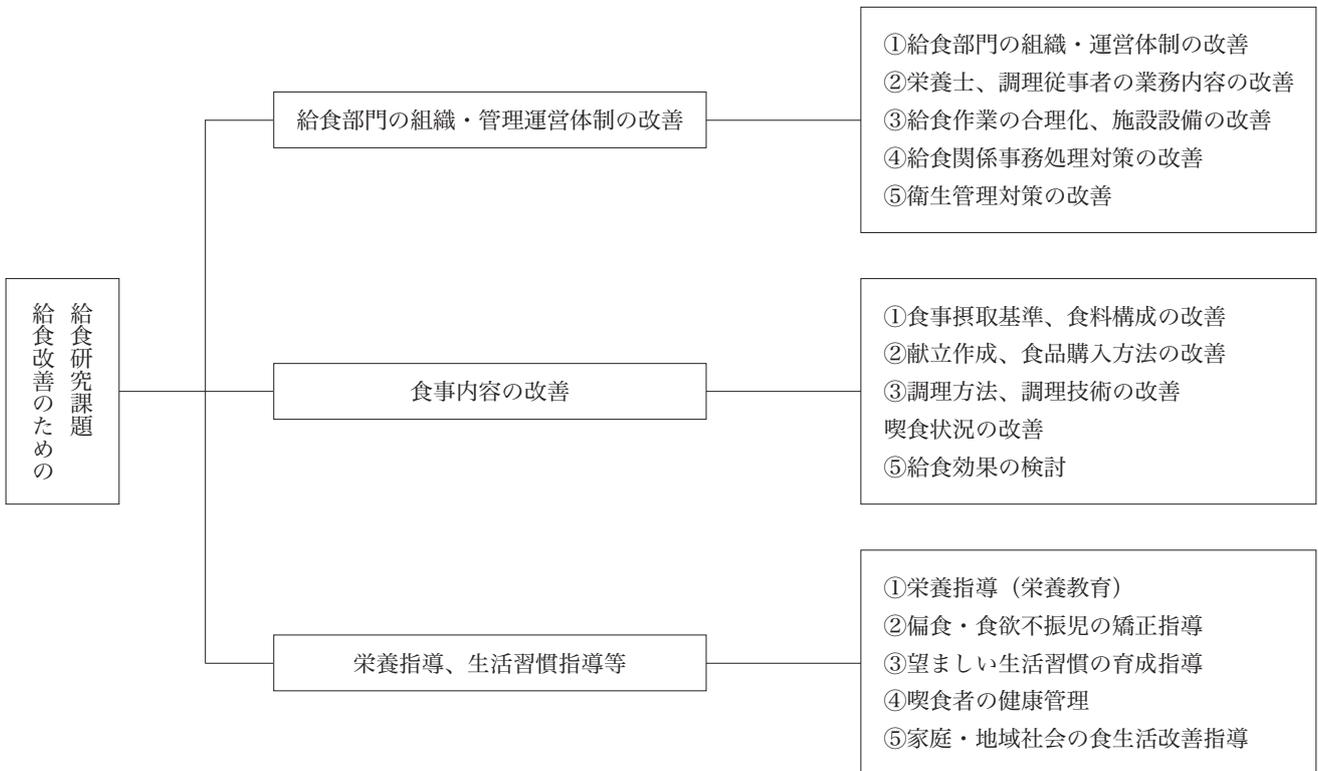
一般的にみると、給食業務は、機会的に繰り返す単純業務のように見られが

ちであるが、給食の管理は、機械的に繰り返す単純業務ではなく、管理技術を必要とする業務であり、常に改善意識をもって、調査研究に取り組みたい。そのためには、専門職の研修制度の充実が必要である。保育に占める科学的研究の推進は、保育の質を高めるために極めて大切である。

特に近年は、食生活水準も向上し、より高い嗜好の充足と作業能力の向上を図るための施設設備の改善、作業の省力化が要請されるなど給食は計画的、科学的管理の下に運営することが求められている。

栄養士は、このような社会的な要請を背景として、日常の給食業務を評価し、問題点を見出し、これを科学的に改善していく努力、すなわち調査研究活動に力を注ぐ必要がある。

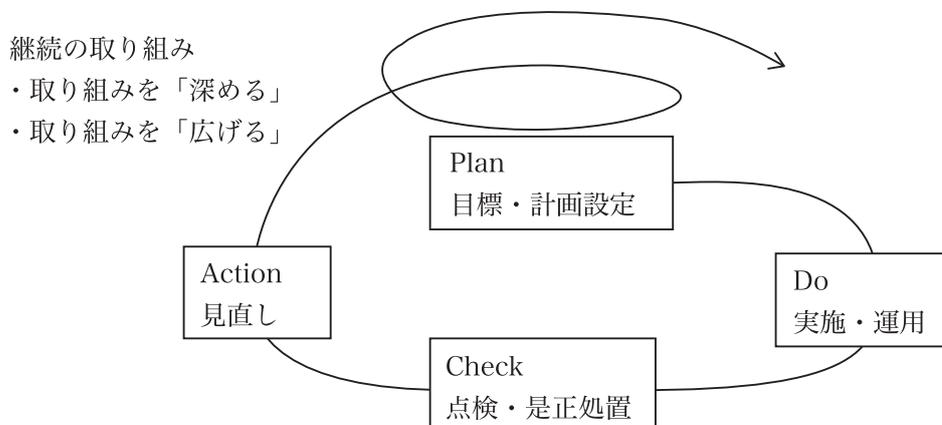
調査又は研究を計画するに当たっては、何を知りたいか、改善課題は何か、を明確にして取り組みたい。給食改善の課題は多岐に亘るが、その中から各園で最も関心の深い重要な課題を選び、テーマを決定し取り組むようにしたい。次は保育所給食として取り上げたい調査研究課題を例示したものである。



6. 給食管理におけるP D C Aサイクル

保育所における給食管理の推進過程をP D C Aサイクルで示すことが出来る。すなわち、Plan（目標・計画

設定）、→Do（実施・運用）、→Check（点検・是正処置）→Action（見直し）の循環過程に沿って進め改善を図る。



P D C Aサイクルを活用した給食管理

7. 保育所給食の実践活動(対象の把握から評価まで)

- ①園児の健康状況、生活習慣等の状況把握：保育所として子ども達の健康問題、生活習慣、地域の食環境、現在取り上げている給食の活動等の実態について、現状把握する。
- ②問題の整理：把握した現状の分析、現在検討又は実施中の給食改善、食育活動について、問題点は何か、どのような施策を講じたら効果的かなど、問題点を検討し課題を探る。
- ③目標の設定：検討された問題点などを踏まえて、子どもがどんな姿に育ってほしいか、目指す子どもの姿を設定する。
- ④計画の立案：改善目標を踏まえて、何をどう変えるか狙いを明確にし、そして、どのようなことをしたらよいか、どのような方法で計画をすすめるか行動計画を作成する。
- ⑤発達段階に沿った食育実践活動：作成した行動計画に沿って、年齢別、クラス別等の別に、発達段階に沿った食育の実践活動を進める。
- ⑥集団の教育：園児のクラス別に年齢に沿って、担任保育士や栄養士等が園児に食べ物の話などをする。
- ⑦個別対応：幼児で食生活上問題のある子ども、例えば、アレルギーのある子ども、食欲不振、偏食、小食などの問題のある子どもに対して、個別に優しく話しかける、場合によっては、保護者同伴で相談にのってあげる。
- ⑧評価：計画した事業が、どれだけの成果が上がったかを評価し、次の計画に反映させる。食育は単なる知識の普及ではなく、食生活における態度の変容、行動の変容がねらいである。究極的には、望ましい食習慣の

育成がねらいである。

- ⑨実態把握のための食生活調査：保護者を対象に園児の家庭での食事のとり方について調査票を用いて調査する。保育所での調査では、保育士、栄養士等が園児の食事状況を、指導前と指導後について、個別に観察して調査表に記録し、問題点の改善状況をチェックする。

8. 保護者に対する面接(カウンセリング)の技法

保護者の子どもをめぐる食の心配ごとは、偏食、小食、早食い・遅食い、肥満・やせ、アレルギーなど極めて多様である。食事や食育指導は、親密な対人関係の中でのカウンセリング手法が効果的である。しかし、中にはやる気なければ、関心のない人に対しては、情報提供と実行しなかった場合のリスク等について、成功例なども参考にして、やる気を起こさせ実行に移したい。

対象者とのコミュニケーションを図るためには、①上からの目線にならない。②なるべく具体的なイメージを伝える。③出来れば「気づき」を与えるようにしたい。(人は自ら気づいたことはやってみようとするものである。気づきを与えられるようなヒントを如何に伝えるかである。)

人間は本来、自分でものを考え、自分で行動を決定していく主体的、創造的な存在であることの視点にたって、カウンセリングは進めたい。

9. 子ども・子育てビジョンと食育の推進

平成22年1月に政府は「子ども・子育てビジョン」を策定されている。そこでは、子どもが主人公（チルドレン・ファースト）を掲げ、少子化対策から、子ども・子

育て支援を基本理念として、社会全体で子育てを支えていくことが謳われている。「子どもは社会の希望であり、未来の力である」、そして子ども達の笑顔があふれる社会の実現が課題であるとなっている。食は、まさにその源泉、食育の時代の構築こそ、その基本であろう。

政府は平成19年度から11月の第3日曜日を「家族の日」、その前後各1週間を「家族の週間」と定めて、地方公共団体や関係団体等と連携して「生命を次代に伝え育てていくことや、子育てを支える家族と地域の大切さを」呼びかけている。

「家族の週間」では、是非とも、家族揃っての食事、楽しい食卓を目指して、家庭では加工食品ばかりでなく、手作りの心を込めた料理などを通してコミュニケーションを図りたいものである。

平成17年6月に制定された食育基本法では、子ども達に対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯に亘って健全な心と身体を培い豊かな人間性を育てていく基礎となるものと位置づけられている。

厚生労働省の乳幼児栄養調査等によると、家庭の乳幼児の保護者にとって、栄養問題で一番困っていることは、出産直後や離乳食の開始時期に授乳や子どもの食事への不安が高まること、4歳未満の幼児の朝食の欠食率がかなり高いことが明らかにされている。

このため、厚生労働省が平成19年に取りまとめた「授乳・離乳の支援ガイド」について、よく理解し、子育て支援に活用したい。また、平成22年に厚生労働省が策定された「児童福祉施設における食事の提供ガイド」、それに、平成20年4月に施行された保育所保育指針（厚生労働省告示第141号）の5章の健康及び安全の項に「食育の推進」として、「食を営む力」の育成を目標とした留意点が示されているので、これらを参考に保育の中に、しっかりと食育を位置づけたい。

参考資料

- 1) 藤澤良知編著 ネオエスカ給食経営管理・運営論 第3版 2005年5月 同文書院
- 2) 平成23年版厚生労働白書 厚生労働省編 平成23年8月26日発行

- 3) 平成23年版子ども・子育て白書 内閣府編 平成23年7月15日発行
- 4) 平成23年版食育白書 内閣府編 平成23年7月29日発行

保育所における食育活動の現状

1. 食育活動の始まり

平成17年食育基本法が施行され、家庭、学校、保育園、地域などを中心に食育を推進するために、食育の基本理念が示された。この食育基本法では前文のはじめに「21世紀におけるわが国の発展のためには、子どもたちが健全な心と身体を培い、未来や国際社会に向かって羽ばたくことができるようにするとともに、すべての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにすることが大切である」と書かれている。そして、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要であって」と示され、「食育」は「知育」「徳育」「体育」の基礎となるものと位置づけられている。

平成16年厚生労働省から「保育所における食育に関する指針」が通知され、「食育」という言葉は保育所の中に広く知られるようになった。しかしながら、保育所栄養士や保育士の食育勉強会等では「クッキング保育をしなくては…」「食育紙芝居をしなくては…」「エプロンシアターを購入して…」などという理解が先行していた。平成20年くらいまで、「食育」という言葉は広がっていたけれど本当の理解はまだ広まっていなかったように思う。

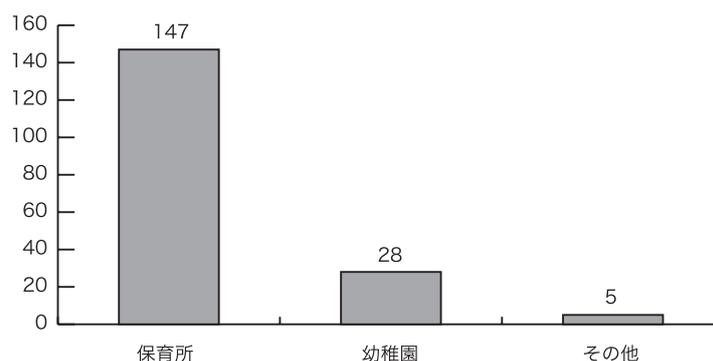
2. 「食育コンテスト」に見る保育所の食育活動の現状

本研究の代表研究者はあるNPO団体が平成18年度から毎年実施している「食育コンテスト」^{*}の審査員をしているところから、応募された活動内容について、入賞した活動レポート57編を分類、集計して、乳幼児を対象にした食育活動の現状を考察してみた。

このコンテストへの応募状況について図1に示す。

5回にわたる応募数は180、うち保育所からの応募が147件（82%）、幼稚園28、また保育所を管轄する市役所

図1 応募された施設の種別（施設数）



担当課1、認定子ども園1も含まれている。

入賞した活動のレポート作成者について見ると、第1回、2回はレポート用紙様式に作成者の記載がなかったために不明であるが、3回以降の活動についての集計では、レポート作成者は栄養士が最も多く、次いで施設長、保育士、調理師（員）、主任保育士、保育士、栄養士（調理師・員）の共同作成の順となっている（図2）。

保育所における栄養士の配置率は、40パーセントに至らない現状の中で、乳幼児の食育活動に栄養士が健闘、活躍している現状が把握することができる。

さらに、入賞した食育活動の内容を「食育の5項目」に分けてカウントした結果を図3に示す。応募された活動内容は1レポートには多種にわたる活動が記録されているため、「食育の5項目」に分類カウントして集計したものである。

活動内容について以下のとおり分類した。

①「食と健康」

- 健康・食事指導
- 食への関心を高める

- 味覚教育
- 給食担当者が園児への食事指導
- 家庭との連携
- 地域の子育て支援の中の食育活動

②食と人間関係

- 食育間の連携
- 家庭との連携
- 地域との連携
- 食事マナー

③食と文化

- 食文化の伝承

④料理と食

- 調理・クッキング

⑤命の育ちと食

- 栽培、飼育、環境教育

以上の5項目の中で、活動内容を本研究で分類した結果では「食と健康」の項目に属すと考えられる内容が一番多かった。これは、レポート作成者が栄養士であったことが関係していることも考えられる。

図2 レポート作成者の職種（施設数）

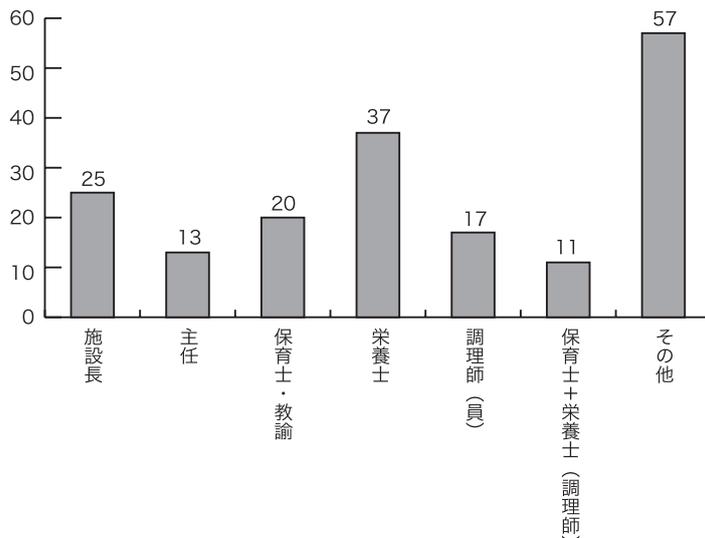
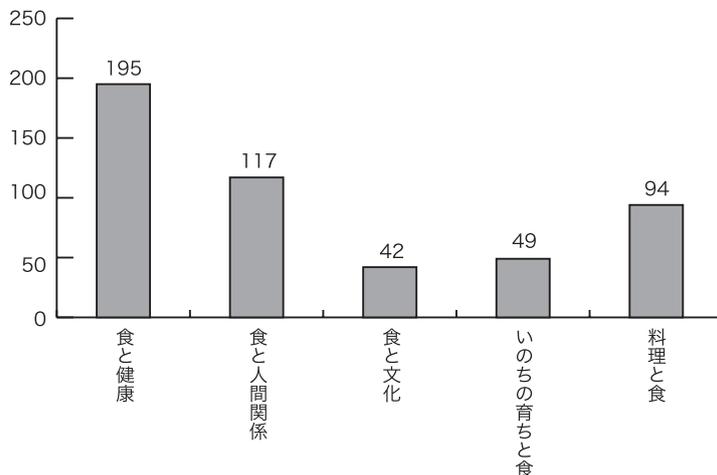


図3 5項目別の食育活動（件数）



一般的に多く見られる活動は田畑あるいは園庭で、都会では屋上やベランダのプランターで野菜や米を育て、収穫して調理して食べるまでを体験する活動が多く報告されていたという印象があったが、以上のように分類したところ、その活動を通じて子どもたちにこれらの体験を通じて伝えるための保育者側の意図と子どもたちの感動につながっていない例も見られた。

食べ物が口に届くまでの様々な過程を知り、これらの活動が保育園児の食生活の改善だけでなく、家庭への食に対する意識の向上につながっているという望ましい結果も報告されている。しかし、この過程の中には、「食育の5項目」の要素がすべてあるにもかかわらず、「育てて」「食べて」「美味しかった」という活動報告にとどまっていることが多い。

「食育の5項目」の中で重要な要素であると思われる「いのちの育ちと食」と「食と文化」の項目が少なかったが、対象児の年齢が乳幼児であることから、保育者が活動目的の中に入れづらいのではないと思われる。野菜等の栽培記録、動物の飼育記録に留まり、その中で子どもたちが感じていることや発見などについての記録が少なかった。

また、地域で伝えられている食習慣の伝承、日本の食文化の伝承、箸使いや食事マナーなどについても、分類上では少なかった。

3. 計画に基づき実施されつつある食育活動

平成20年、保育所保育指針が改定され、食育の重要性が指針の中に位置づけられた。コンテストに応募された活動レポートをすべて読んだ感想として、これを機会に応募される食育活動の内容が、イベント型の活動から保育の年間計画に基づいて実施されている活動がレポートされるようになってきた。

そもそも保育所の食育の位置づけは、保育所全体の計画の中にきちんと組み込まれて実施しなければならない。保育所全体の計画の中に提供する食事の計画（献立内容）があり具体的な食育活動が組み込まれることが望ましい。また、計画作成に当たっては、保育士、栄養士、調理担当者等それぞれの専門分野から意見を出し合って取り組んでいくことも重要である。保育所の職員はそれぞれの専門分野から、子どもを中心において、専門的な知識や技術を使ってどのような食育活動が実施できるか検討が必要である。

4. 計画の中に子どもの姿を

食育活動で多く報告されている「野菜を育てる」「食べ物の働きを知る」「調理をする」の活動が、子どもを通じて家庭の食生活の改善につながることも期待されている。保育所の子どもたちは乳幼児期、発育発達の重要な時期である。この時期のさまざまな食の体験がその子の一生の食と健康に影響を及ぼすと考えると、保育所、

家族、地域などの子どもを取り巻く環境とのかかわりも重要である。現在、保育所に子どもを預けている親の世代の食生活に対する意識のあり方が、子どもたちの食生活に善悪さまざまな影響をおよぼしていることがある。その意味で、保育所における食育活動は、子育ての大変重要な役割となっている。

このように、多様化した現代社会の中で、一生を健康で過ごすための基本となる「食生活」をどのように身につけさせるかが大切な課題となる。今現在、保育所ではどのような活動が必要であるかについて、子どもがおかれている環境を十分把握した上、子どもたちの将来の健康生活が描かれた食育活動が求められる。

ともすれば、保育者が実施したい「食育」が実施され、子どもたちが後追いするような活動も報告されていることもあるが、あくまでも、子どもを中心において保育者、家庭、地域がつながる食育活動の実施を望みたい。

5. 食育の基本は毎日提供される給食を基本に

保育所における食育活動は、毎日提供されている給食が基本であると考えている。コンテスト応募の活動内容でも、多くカウントされたている「食と健康」の項目は、給食が保育園で調理され、提供されていることに関連付けられた活動になっている。

毎日提供する食事には栄養的な配慮、適切な食材の選択、調理方法、そして楽しく食べる食事環境づくりなど、食育にかかわるたくさんの情報が存在している。保育所給食は食べている子どもたちだけでなく、保育所職員や家庭へも、給食を通じたメッセージを伝えることにより、食育の基本として活用する大切なものであると考える。

活動内容の分類の詳細を、資料5に示す。

参考資料

- 1) NPO法人キッズエクスプレス21 食育お役立ちブック 第1回食育コンテスト活動事例集2007
- 2) NPO法人キッズエクスプレス21 第2回食育コンテスト活動事例集2008
- 3) NPO法人キッズエクスプレス21 第3回食育コンテスト活動事例集2009
- 4) NPO法人キッズエクスプレス21 第4回食育コンテスト活動事例集2010
- 5) NPO法人キッズエクスプレス21 第5回食育コンテスト活動事例集2011

資料5 食育活動の現状

()内の数字は入賞園の数

「食と健康」	第1回(7)	第2回(8)	第3回(8)	第4回(9)	第5回(9)	合計	入賞園	備考
●健康・食事指導								
媒体やゲーム遊びなどを使ってバランスよく食べることを知らせる	4	2	3	4	3	16	⑤	
食べられる量やバランスを考えて自分で給食を盛り付ける(お弁当詰めも含む)	1	2	2	2	1	8		
歯の健康・かむことの大切さを知らせる	1	1	3	2	3	10		
排便の習慣づけ	2	1	1	0	1	5		
食事・運動(あそび)・睡眠のバランスをとる【生活習慣】	2	2	3	2	2	11		
離乳食への取り組み	0	1	1	1	0	3		
アレルギーへの対応	0	2	0	0	1	3		
小学校との連携	0	0	1	0	1	2		
小計	10	11	14	11	12	58		
●食への関心を高める								
食事の準備や後片付けをする	3	0	2	1	1	7		
給食の食材を見る・見る・触れる・子どもの前で調理する	0	3	3	6	4	16	⑤	
地域探索・散歩	2	1	3	3	4	13		
絵本やあそびを使った食育	7	5	5	4	7	28	③	
献立の工夫	0	1	0	1	1	3		
小計	12	10	13	15	17	67		
●味覚教育								
小計	3	1	2	2	1	9		
小計	3	1	2	2	1	9		
●職員間の連携								
調理員・栄養士が保育室で食育	0	0	1	3	1	5		
小計	0	0	1	3	1	5		
●家庭との連携								
食事調査	2	0	1	0	0	3		
給食試食会	2	1	3	3	3	12	⑤	
弁当指導	0	1	0	0	1	2		
食育の講演会・講習会	6	4	1	1	2	14	⑥	
アンケート	1	4	1	3	1	10		
小計	11	10	6	7	7	41		
●子育て支援								
給食の試食	1	3	1	1	2	8		
離乳食など食に関する相談・講座	1	3	0	1	2	7		
小計	2	6	1	2	4	15		
「食と健康」合計	38	38	37	40	42	195		

「食と人間関係」	第1回(7)	第2回(8)	第3回(8)	第4回(9)	第5回(9)	合計	入賞園	備考
●職員間の連携								
調理員・栄養士が保育室で子どもと一緒に給食を食べる	2	1	1	0	1	5		
小計	2	1	1	0	1	5		
●家庭との連携								
おうちレシピの紹介	0	0	0	1	2	3		
給食のサンプル展示	0	0	3	3	3	9		
食育活動を掲示して紹介する	1	2	2	4	0	9		
おたより(レシピ配布も含める)	5	5	6	4	5	25	④	
栽培物を家庭に持ち帰って食べる	4	0	1	1	0	6		
食育行事(お祭り・誕生会)への参加・ボランティア	0	4	2	2	0	8		
小計	10	11	14	15	10	60		
●地域との連携								
地域の方の協力を得て食育活動をする*	5	5	4	5	6	25	④	
地域とかわりのある行事をする(収穫祭・餅つきなど)	4	3	3	2	1	13	⑦	
園や保育者が地域の食育ネットワークや研修会に参加する	0	0	1	1	1	3		
小計	9	8	8	8	8	41		
●食事のマナーを身に付ける								
小計	3	2	4	1	1	11	⑤	
小計	3	2	4	1	1	11		
「食と人間関係」合計	24	22	27	24	20	117		

* 田畑を借りる・栽培への援助・専門施設の利用・ヘルスメイト・近隣の大学とのコラボ・食材納入業者からの協力・地域の方から提供された食材を使うなど

「食と文化」	第1回(7)	第2回(8)	第3回(8)	第4回(9)	第5回(9)	合計	入賞園	備考
●食文化の伝承								
和食中心の献立	2	3	0	0	0	5		
保存食作り(みそ・干し柿など)	1	4	1	2	5	13	⑦	
行事食(餅つき・お月見団子・誕生会など)を作る・食べる	2	3	3	3	3	14	⑥	
郷土料理・伝統料理を食べる	2	1	2	1	0	6		
お箸の指導	0	2	0	1	1	4		
小計	7	13	6	7	9	42		
「食と文化」合計	7	13	6	7	9	42		

「いのちの育ちと食」	第1回(7)	第2回(8)	第3回(8)	第4回(9)	第5回(9)	合計	備考
●栽培活動をしている	7	8	7	7	7	36	①
●飼育・酪農体験	3	1	1	0	1	6	
●環境教育	1	0	1	1	2	5	
●いのちと食を考える	0	0	0	0	2	2	
「いのちの育ちと食」合計	11	9	9	8	12	49	

「料理と食」	第1回(7)	第2回(8)	第3回(8)	第4回(9)	第5回(9)	合計	備考
●調理							
栽培したものを給食食材に使用	3	1	2	3	1	10	
栽培したものを調理してもらって食べる(給食以外で)	2	1	1	2	1	7	
栽培したものを子どもたちが自分たちで調理して食べる	7	7	5	5	6	30	②
給食の下ごしらえをする(米とぎ・ご飯炊きを含める)	1	5	0	2	4	12	③
クッキング保育(栽培したものでない食材で)	1	4	0	3	3	11	④
採取したものを食べる(山菜・きのこ・海産物)	0	3	2	2	5	12	⑤
親子クッキング	1	4	0	5	2	12	⑥
小計	15	25	10	22	22	94	
「料理と食」合計	15	25	10	22	22	94	

離乳期の食事支援（調乳・離乳食）

—保育所における離乳食の実践—

乳児保育を実施している保育所においては、家庭との連携がより重要になる。入所時の面談で家庭における離乳食の進み具合、アレルギーの家族歴などを知ることにより、一人一人の乳児に見合った給食を提供することができる。入所時面談には給食の担当者も立ち会うことが望ましい。

1. 家庭との連携

(1) 入所時の保護者との面談

入所前の個別面談においては以下の点について把握する。

- ・ 出生児の状況
- ・ 乳汁の種類（母乳・人工乳・混合）
- ・ 育児用調製粉乳の銘柄（使用している乳首の種類・穴の大きさ）
- ・ 授乳量・間隔
- ・ 離乳の開始時期（開始の有無）
- ・ 食べたことのある食品
- ・ アレルギー体質の有無
- ・ 家族のアレルギーの有無
- ・ 家庭で食事に気をつけていること
- ・ その他、家庭からの要望など

(2) 離乳食の説明会・試食会などを通じた家庭への離乳食支援

- ・ 離乳食の個別説明会…離乳食の開始前後に個別に保育所の離乳食の進め方を実際の離乳食を示しながら説明する。また、調理の方法を見せよう。
- ・ 給食の懇談会（試食会）…離乳食を始めとした給食の試食会。レシピの紹介、子どもの食事場面の映像の紹

介など。

(3) 家庭との連携の実際

保護者と共に離乳食を進めることが重要ではあるが、1日の大半を過ごす保育所と週末や夜間、早朝のみの生活が中心の家庭では全て同様に進めることは実際には難しいと考えられる。進め方については保育所がリードしながら乳児の食べ方や食べる量など日々の進み具合を報告し、家庭からも健康状態や便の性状など伝えてもらうなど、子どもの情報を共有することで連携を図ることが重要である。その際、家庭連絡帳などの利用が有効であるが家庭連絡帳のやり取りに栄養士（または調理担当者）が加わることが大切である。そのためには、調理を担当する栄養士または調理員が離乳食を食べている子どもの姿を常に見ておく必要があり、一人一人の子どもの発達や家庭の状況に合わせた離乳食を提供することが望ましい。

2. 離乳食のすすめ方の実際

① 離乳食の開始ころ

- ・ 5～6か月 なめらかにすりつぶしたもの（ポタージュ状から次第にジャム状に）

乳児が空腹を感じる時間に食事を提供するために、離乳食を始める前には授乳時間をしっかり把握する。ゆったりと落ち着いた雰囲気の中で、信頼関係のある保育士等が、やさしく言葉を添えながら与える。この時期は、スプーンに慣れることが大切である。スプーンの形状はボール部分が平らに近いものを使い、乳児の口の中になめらかにすりつぶしたものを入れスプーンを水平にした状態でスプーンと抜くようにして介助すると良い。慣れるまでは唇の閉じ方も弱く舌が前後に動くため唇の両脇から離乳食が垂れてしまうが、次第に口の脇から漏れることなく舌の前後運動で上手に取りこむことができるよう

になる。

②離乳食に慣れて2回食のころ

- ・ 7～8か月（中期）舌でつぶせる固さのもの（豆腐ほどのかたさのもの）

この頃になるとスプーンの形状は丸いボールの部分が前期のころより少し大きく深めのものになる。舌の上に載せたものを上顎でつぶして食べるようになる。したがって、調理形態は舌でつぶせるかたさ、大きさのものが適当である。食品の幅も少しずつ広がり、味付けも、風味付け程度の味噌やしょうゆ、ケチャップ、塩、砂糖などを使うようになる。早い子どもでは、後半になると手づかみも出てくるので、手に持って食べられるスティックの煮野菜やパンの耳などを持たせる。

③離乳食の後半のころ

- ・ 9～11か月（後期）歯ぐきでつぶせる固さ（バナナほどの固さのもの）

中期食より硬さも少し増し食品の幅も広がり大人の食事に近づいてくるが、味はごく薄味で、調理形態も大人のを刻んだだけのものとは異なる。

手づかみが盛んになるので、手に持って食べられるような形態にすると自分で食べようとする気持ちが育つ。前歯は上下が生えてくるので、前歯で噛みとって食べるようにするためにも少し大きめのものも持たせることも大切である。この時期は、特に食べ方に個人差があるので、乳児の様子を良く見て調理形態を配慮する。

④離乳食が終わるころ（手づかみ食べるころ）

- ・ 12～18か月（完了期）大人と同じようなもので子どもが食べやすいようにしたもの

食事のパターンもほぼ決まり、朝、昼、夕と1～2回のおやつで4～5回で十分な栄養が摂れるようになる。この頃になると、それまでの離乳食でよく食べている子どもでも急に食べなくなったりムラが出ることもある。食事時間を決めてダラダラ食いをしないようにすることも大切である。

奥歯の歯ぐきがしっかりしてくるので、歯ぐき部分で噛みつぶして食べるようになる。口の中で舌の動きも上下左右と自在になる。家庭ではこの頃になると大人と全く同じものを食べさせがちで、味付けが濃くなる、脂肪分が多くなる、甘いお菓子のおやつが多くなるなどの傾向があるが、食生活の基盤をつくる時期であるため食環境を整えていくことが重要である。

⑤離乳食に使用する食品について

近年は食物アレルギーを持つ子どもが増えているため離乳食で使用する食材にも注意が必要である。特に保育所で離乳食を開始する乳児の場合、初めて食べる食品が保育所になるケースも少なくない。家庭で初めての食品

を1～2回与えてから保育所でも使用を開始している保育所もあるが、すべての食材について家庭で確認することは、日中子どもを預けて就労している保護者にとっては必ずしも容易ではない。そのため、①アレルギーの発現率の高い食品についてのみ確認を取る、②食物アレルギーの疑いのある乳児についてのみ家庭での食材確認を行う、③保育所で新しい食品を使うことを保護者に了解してもらい症状の出た場合には救急でかかりつけに搬送するなど緊急時の対応も含め保護者との取り決めをしたうえで食材の幅を広げる等、保育所によって対応の方法も様々である。

3. 離乳期の発達段階と食事形態の関連

離乳食を進めるにあたって、乳児の身体の機能や発達に見合った食事形態を考える必要がある。

- ・ 消化吸収機能…消化吸収の大部分は小腸において行われるが、消化酵素の活性化がまだまだ未熟であるため離乳食には消化の良い食品を使用する。
- ・ 咀嚼機能の発達…離乳食開始頃は舌の前後運動で食物を送りこんでいる。7～8か月頃になると舌を上下させて舌で食物をつぶして食べるようになる。9か月ころからは乳白歯部分（奥歯）の歯ぐきの方に食物を持っていき歯ぐきでつぶして食べるようになる。1歳4か月頃からは乳白歯が生え始めるので噛むことが少しずつできるようになる。このような口の機能に合わせて調理形態を配慮する。
- ・ 身体の成長…離乳食開始後は、徐々に乳汁の量が減り栄養摂取の比重が離乳食に移行するため、その内容は栄養バランスの取れたものを提供する。エネルギーが十分かどうかは、成長曲線をつけて体重の増加から判断する。
- ・ 味覚の形成…離乳期は将来の味覚を作る基礎となる。食品の幅を広げながら薄味で調味し、食材の本来の味を教える。
- ・ 精神的な発達…6～7か月頃からは、人見知りが見られ、9～10か月頃からは、手づかみで食べようとするなど、精神的な発達も顕著である。食べさせる場所や大人との関係、手づかみしやすい調理形態にするなどの配慮が必要である。

4. 離乳食の配膳（食器・食具の配慮など）

保育所における離乳食の配膳はそれぞれの保育所の設備や人員の規模、保育方法によって様々である。盛り付け量については、一定の目安はあるものの実際に食べる子ども一人一人に適していることが重要であり、調理担当者や保育担当者が担当する子どもの食事量を把握しておくことは日々の健康状態を管理するうえで大切である。

また、食器や食具の材質や形状は離乳食が進み子どもが自ら食具を使用するようになった際の使いやすさに大きく影響する。材質が良く使いやすい食器を選ぶこと

が望ましいがそれぞれの保育所の予算的な部分にも関連するので、可能な範囲で子どもにとって使いやすいものを選ぶようにする。

5. 調理担当者（栄養士）と保育士との連携

保育所で離乳食を進める際には、調理形態や栄養バランス、味付けなど調理担当者側の配慮と共に、実際に子どもの食事介助に関わる保育士側の配慮の両方が重要であり、両者の連携が重要であることは言うまでもない。それぞれの配慮事項は以下の通りである。

(1) 調理担当者（栄養士）と保育士の配慮

①調理担当者側の配慮

- ・発達に見合った調理形態
- ・発育・発達と日々の活動を保障する栄養の充足
- ・安全な食材の確保
- ・衛生面での配慮
- ・おいしく食材の持ち味を活かした味付け
- ・生涯を通じて習慣づけたい献立の作成

②保育士側の配慮

- ・落ち着いて食べることのできる環境の構成
- ・信頼関係のある保育者からの離乳食の介助
- ・食事に集中できる部屋の設定（テーブル・椅子の高さなどの配慮を含む）
- ・楽しく食べることができるとの優しい雰囲気と言葉掛け

配慮事項を確認し連携を取るためには日常的な情報交換が大切である。毎日繰り返される食事場面の中で子どもの食べ方の様子を立ち話や日々の会話の中でインフォーマルな形式で情報交換されることは非常に重要であり、そのためには日常の良好な人間関係が不可欠である。

(2) 職員会議、研修会など

以下に職員間の情報交換及び知識の共有を図るための会議、研修会を挙げる。

①情報交換の場として

- ・給食会議（献立会議・食育会議・乳児クラス会議など）…給食担当者（または乳児クラス担当者）が中心となった調理担当者（代表の場合もある）と保育担当者（代表の場合もある）の小会議。
- ・職員会議（全職員の会議の場）…全職員が一堂に会した会議。（離乳食の進め方の保育所としての方針などを決める。外部研修で得られた情報を報告し全職員で知識の共有化を図る場として）

②知識を共有する場として

- ・園内研修…園内でテーマを決め同一のテーマに沿って研究を進める。

※保育士と調理担当者で離乳食の介助の方法を大人役、子ども役に分かれてロールプレイで演じながら、言葉かけ、スプーンの（口への）運びかた、コップでの水分の与え方などを学ぶといった事例報告などがある。

- ・外部研修会への参加…給食担当者と保育担当者が一堂に会し、事例報告やグループ討議などを通して情報交換、意見交換を行う。また、専門的な知識を有する講師を招いた講演会の形式などもある。

【参考文献】

- 1) 厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」2003
- 2) 小野友紀「授乳・離乳の支援ガイドにそった 離乳食」2005 芽ばえ社
- 3) 厚生労働省「保育所保育指針 解説書」2008
- 4) 吉田隆子監修「食育のアイデア 実践ガイド」2011 メイト

保育園給食の品質管理と標準化、危機管理

1. 給食の品質管理と標準化

給食における品質管理とは出来上がった調理品の形状、テクスチャー、味、温度などの美味しさの基準に合わせて、サービス、衛生面、安全性などに一定の基準・目標を設け、その品質の改善と維持を効率的に行う管理業務である。

(1) 給食の品質管理の重要性と業務の標準化

給食には栄養改善に加えて、その経済性、能率性をいかにアレンジするかが重要である。管理とは一定の目標を達成するために、最も良いと思われる方法を検討して、そのとおりに実行するものであり、そのためには給食業務の標準化が必要になる。

(2) 給食業務の標準化とは

標準化とは、作業のあらゆる面で規格や作業標準を具体的に企画（マニュアル）して、各担当者がこれらの基準を守り実行すれば、意図した料理が出来るようになることである。標準化するためにはルールを作って計画的に作業をすすめることであり、科学的管理の手法に他ならない。各作業については規格や作業基準（マニュアル）をつくりそのルールに従ってやれば誰がやっても意図した規格どおりに製品ができるようにすることである。

標準化は、なりゆき管理ではなく、企画に即した科学的・合理的管理をすすめることで、給食業務全般の運営などの基準のよりどころともなるものである。

(3) 衛生管理の基本

保育園の衛生管理は、大量調理施設衛生管理マニュアルを参考に、衛生管理者を置き、毎日の衛生管理を行う必要がある。しかし、保育園の厨房は規模が小さいこと

から大量調理マニュアルと同様な衛生管理は難しい場合がある。保育園の場合は、基本的な衛生管理を忠実に守り、記録をしっかりとつけることを毎日行うとよい。

①調理従事者の心得

- ・調理従事者の健康管理と身支度をしっかりとこなす。
- ・手洗いをきちんと行う。（手洗いは作業が変わるたびに丁寧におこなう。）

②食材の扱い方

- ・生肉・魚介類・鶏卵・豆腐類は納品温度や賞味期限を確認のうえ、泥の野菜等、汚染の可能性のあるものを扱った場合もきちんと手指の消毒を行う。食材により、汚染用シンクときれいなものを洗うシンクを分けて使用する。（シンクが少ない場合はきちんと洗浄して次の作業にとりかかる。）

③調理作業上の衛生

- ・二次汚染を防ぐ。汚染食品と非汚染食品の作業場所はなるべく離して作業する。どうしても分けられない場合は汚染作業が終了後、配膳台をしっかりと消毒する。
- ・加熱をしっかりと行う。85℃1分以上の加熱調理を心がける。（何箇所か測定）
- ・生食食品・調理済み食品は特に衛生面に気を付けること。
使い捨て手袋をアルコールで消毒し使用。（素手で触らない。）
衛生的な、まな板・包丁・キッチンばさみなどを使用する。
- ・出来上がりの物は速やかに提供する。原則として調理してから2時間以上経過したものは提供しない。夏場は冷蔵庫で保管するなど腐食を防ぐ対応をする。
- ・検食
事前の事故を防ぐため、できあがった食事を子供たちが食べる前に、園長等が味や固さを確認する。
事後の原因究明のため、原材料・調理済み食品を約50g程度-20℃以下の冷凍庫で2週間以上保管する。

④給食室内の清掃、整理

- ・毎日の業務が忙しくても、必ず給食室の清掃、整理は行う。とくに、給食室内に生ごみや、ダンボールなどごみの放置が無いように。
清掃は月単位、週単位、日単位で清掃箇所を決めて行う。

⑤食品衛生自主点検表

- ・保育園の調理室の規模や器具内容にあった点検表を作成する。（表1）
また、チェック項目が多いと煩わしいので、保育園で必要な項目をまとめて最低限の項目にし、簡素化

する。

(4) 食物品質のチェックポイント

食事の評価は園児には評価が難しいので、給食関係者が、出来上がった料理の自己評価、園児の喫食状況を観察して、評価することになる。

出来上がった料理の評価は

- ① 園児の身体の発達や食事の摂取能力に沿ったものか。
- ② 園児の嗜好や精神的満足感を考慮したものであるか。
- ③ 料理の味付けはどうか。食塩、砂糖、酸味、脂肪分などの使用量は適当か。
- ④ 食材の切り方、大きさ、量など適当か。
- ⑤ 季節感などとり入れられているか。
- ⑥ 献立などバラエティに富んでいるか。

2. 食品の表示制度

A. 食品購入にあたっての表示の見方（食品の表示制度の概要）

保育園でも多くの加工食品を購入されているが、表示ラベルをどう見るか、年々制度が複雑になって分かりにくい点も多い。保育所等の集団給食において食材の購入に際し、直接関係する制度は栄養表示基準制度、期限表示制度、アレルギー除去食品等であるが、他の食品表示についても理解を深め活用できるようにしたい。

(1) 食品の表示制度に関する法律

近年、外食産業の発展とともに各種加工食品が増加し、国民の健康志向から各種の栄養成分表示もすすんで、食品の表示は多様化している。

食品の表示に関する法律と主な表示内容は以下の通りである。

- ① 食品衛生法に基づく、食品の衛生に関する表示制度
- ② 農林物資の規格及び品質表示の適正化に関する法律（JAS法）に基づく、食品の品質表示制度
- ③ 健康増進法に基づく食品の栄養に関する表示制度
- ④ 不当景品類及び不当表示防止法に基づく、食品の不当表示を排除する法律
- ⑤ 計量法に基づく食品の量目に関する表示制度
- ⑥ 消費者庁設置に基づく食品の表示の消費者庁への一元化

などである。

所管も厚生労働省、農林水産省、内閣府（消費者庁）、経済産業省、公正取引委員会などにまたがっている。

(2) 特別用途食品制度（図1）

健康増進法第26条の規定による特別用途食品は適正な使用が必要な者に用い、健康に及ぼす影響が大きい食品である。平成21年から新しいニーズに対応するため、次のような区分となった。また、保育所の場合はアレルギー除去食品、乳児用調製粉乳など利用頻度が高いと思われる。

表1 保育園食品衛生自主点検表（例）

食品衛生責任者		園長確認印					
点検事項		月日	/	/	/	/	/
		記入者					
健康状態は良好か（風邪、下痢、ひどい手あれ、化膿症）つめは短く切り、時計、指輪アクセサリーなどは外したか 給食室専用の清潔な白衣、三角巾、履物を着用しているか（毎日） 三角巾から毛髪がはみ出していないか きちんと手洗いをしているか	氏名						
材料の納品に際して立ち会い、品質、量、鮮度などの確認をしたか							
納品時間	肉類						
	魚類						
	牛乳類						
	豆腐類						
	卵類						
	中華麺類						
	野菜、果物類						
冷蔵庫の温度は何度か（5℃以下）		℃	℃	℃	℃	℃	℃
冷凍庫の温度は何度か（-20℃以下）		℃	℃	℃	℃	℃	℃
冷蔵庫、冷凍庫内で食品は専用の容器に入れるか、包装をして保管したか							
使用水には色、濁り、においなど異常はないか 残留塩素濃度測定（月1回）							
給食室内の温度は何度か（25度以下に調整）		℃	℃	℃	℃	℃	℃
給食室内の湿度は何%か（80%以下に調整）		%	%	%	%	%	%
食器、器具類は洗浄、殺菌、乾燥して扉のある棚に収納しているか							
調理台、配膳だな、ワゴンなどは使用前に消毒したか							
下処理をしたシンク、作業台などは使用后すぐに洗浄消毒したか							
汚染食品を非汚染食品の近くで扱っていないか							
加熱調理食品は中心部まで充分加熱されたか確認したか（85℃1分以上）							
調理済み食品、あえもの、果物などの扱いに気を付けたか							
盛り付け作業は清潔に行われたか（作業台、器具、使い捨て手袋等）							
調理後のものは速やかに提供したか（出来上がり2時間経過したものは提供しない）							
原材料、調理済み食品は保存検食をしたか（-20℃以下2週間以上）							
給食室内、食品庫、冷蔵庫内、冷凍庫内は整理整頓され清潔状態が良いか							
毎日の清掃は丁寧にされているか							
従事者専用トイレは清潔に保たれ、手指の洗浄消毒装置、専用の履物が整備されているか							

図1 特別用途食品の分類



表2 乳児用調製粉乳の表示許可基準

標準濃度のエネルギー(100ml当たり) 60~70 kcal

成分	100kcal当たりの組成	成分	100kcal当たりの組成
たんぱく質 (窒素換算係数 6.25として)	1.8~3.0g	ノイシトール	4~40mg
脂質	4.4~6.0mg	亜鉛	0.5~1.5mg
炭水化物	9.0~14.0g	塩素	50~160mg
ナイアシン	300~1,500 μg	カリウム	60~180mg
パントテン酸	400~2,000 μg	カルシウム	50~140mg
ビタミンA	60~180 μg	鉄	0.45mg以上
ビタミンB ₁	60~300 μg	銅	35~120 μg
ビタミンB ₂	80~500 μg	ナトリウム	20~60mg
ビタミンB ₆	35~175	マグネシウム	5~15mg
ビタミンB ₁₂	0.1~1.5 μg	リン	25~100mg
ビタミンC	10~70mg	α-リノレン酸	0.05g以上
ビタミンD	1.0~2.5 μg	リノール酸	0.3~1.4g
ビタミンE	0.5~5.0mg	Ca/P	1~2
葉酸	10~50 μg	リノール酸 / α-リノレン酸	5~15

注：1) ニコチン酸とニコチンアミドの合計量。

2) レチノールの量。

i. アレルゲン除去食品

- ・許可される表示の範囲としては、特定の食品アレルギー(牛乳など)の場合に適する旨。
- ・規格
 - ① 特定の食品アレルギーの原因物質である特定のアレルゲンを不使用または除去(検出限界以下の低減した場合を含む)したものであること。
 - ② 除去したアレルゲン以外の栄養成分の含量は、通常の同種の食品含量とほぼ同じ程度であること。
 - ③ アレルギー物質を含む食品の検査方法により、特定のアレルゲンが検出限界以下であること。
 - ④ 同種の食品の喫食形態と著しく異なったものでないこと。

ii. 乳児用調製粉乳

乳児用調製粉乳の表示許可基準は平成21年に表2のとおり改正。

(3) 食品表示基準制度

平成7年に栄養表示基準制度が制度化され、現在は健康増進法により健康づくりに資するような食品選択を一層支援するため

- ① 熱量やビタミンなどの栄養成分に関する何らかの表示を行う場合は、主要栄養成分等(エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム、その他食品の特性に沿って表示された栄養成分)に関する標準的な表示を義務付ける。
- ② 低、減、無、強化などの栄養強調表示(例：低カロリー、減塩、ビタミンA強化)を行う場合は標準に合致した食品について、その表示を認める旨の自己認証制度が導入されている。

(4) 食品の期限表示

食品の期限表示(賞味期限・消費期限)については、平成7年に国際規格との整合性をとって、製造年月日表示から期限表示に変更し、平成15年には食品衛生法とJAS法統一(品質保持期限を賞味期限に統一)が図られた。

【賞味期限と消費期限】

現在の食品表示制度では、食品の期限表示には、賞味期限と消費期限がある。両者の関係は下記の図のとおりである。(図2、図3)

図2 「ご存知ですか？食品に必要な表示」編集：食品表示パンフレット編集委員会
発行：東京都生活文化局消費生活部取引指導課 平成23年3月発行

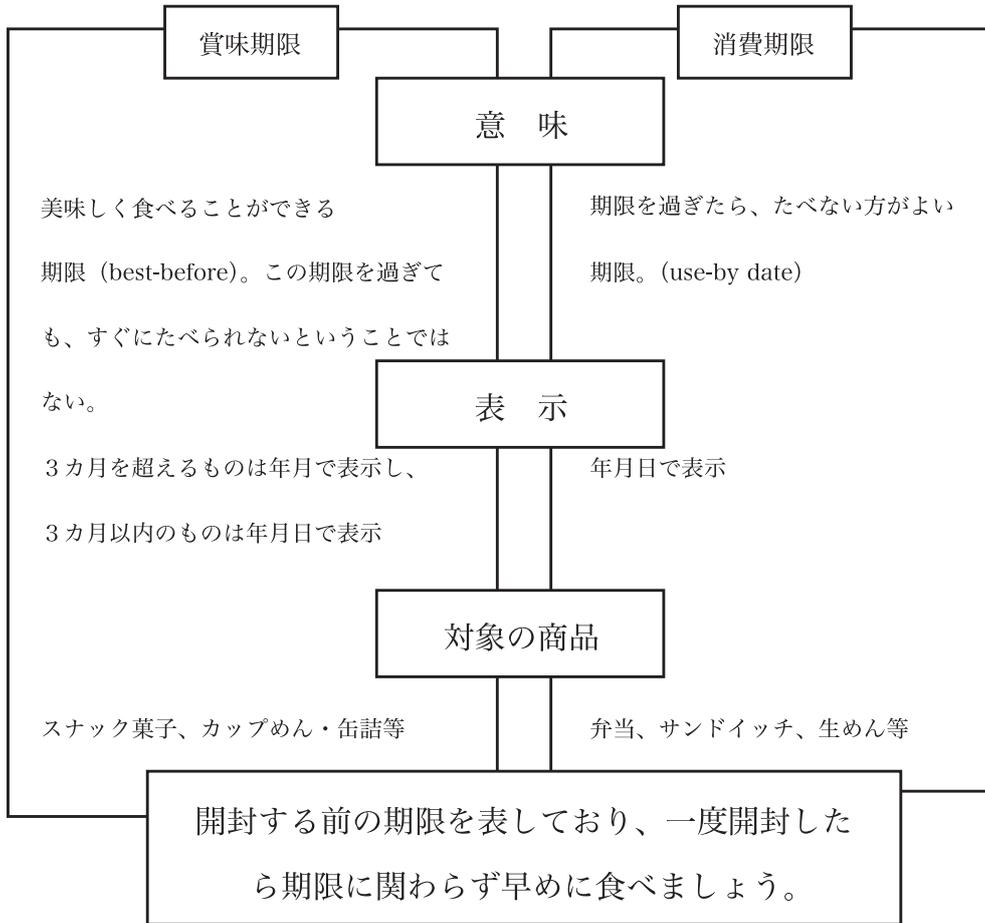
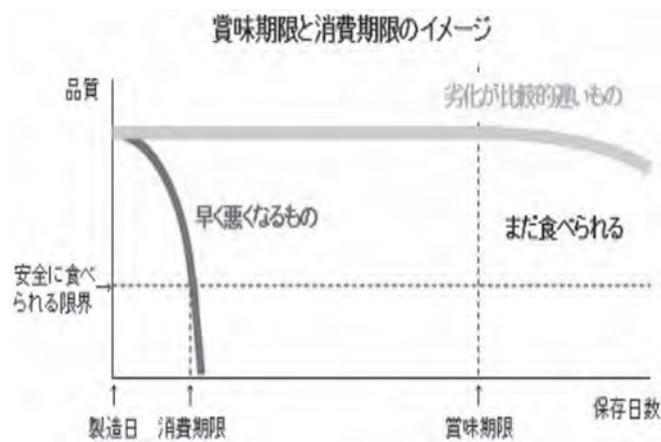


図3 資料：農林水産省HP



B. 食品の主な種類別の表示

保育所において、食品を購入する際、食品に表示されている表示をしっかりと検討する事が重要である。しかし、

表示の規定等はなかなか理解されにくいので概要をまとめてみた。

表3 必要な表示

	名称	原産地・原材料	表示方法
野菜・果物	内容を示す一般的な名称	①国産の場合：都道府県名 ②輸入品の場合：原産国名	袋への表示 立て札表示 (仕入箱に名称・原産ある場合可)
米	「精米」「うるち精米」「もち精米」「玄米」「胚芽精米」から表示	原料玄米：単一原料米は検査証明を受けた原料玄米の産地、品種、産年が表示。	内容量：g またはkg 精米年月日：輸入品で調整・精米年月日が不明な時は「輸入年月日」を表記。 販売者：氏名・名称・住所及び電話番号 量り売りの時：名称・原産地
卵 (パック詰め)	鶏卵など一般的な名称	国産品：国産品の旨表示。養鶏場がある都道府県名や、市町村名、その他一般に知られている地名でも良い。 輸入品：原産国表示	賞味期限、保存方法：例→「10℃以下で保存」等と表示。 使用方法：例→「生食の場合は賞味期限内に使用し、賞味期限経過後は、十分に加熱する。」など。 採卵者又は、選別包装者：氏名又は、名称、所在地表記。
魚、貝、海藻等 (パック詰めされたもの)	内容を示す一般的な名称	国産品：漁獲した水域又は、主たる養殖場が属する都道府県名。(水域が困難な場合は水揚げした漁港名又は、水揚げされた港が属する都道府県名でも可) 輸入品：原産国名表記 (生産水域の併記も認められる。)	解凍・養殖：冷凍したものを解凍して販売する場合「解凍」と表示。 養殖したものは「養殖」と表示。 賞味期限又は消費期限の表示 保存方法：例→「10℃以下で保存」等と表示。 加工者（販売業者）の名称と所在地 * 生食の場合は上記の他に「生食用」又は「刺身用」等と表示される。 * 複数の場所で養殖された場合は養殖期間の長い場所（主な養殖場）を原産地として表示。豚、牛、鶏も同じ。 * 養殖の場合は天然仕上げ、天然風味など「天然」という表示はできない。
加工食品 (パック・缶・袋などで包装された加工食品)	その商品を示す一般的な名称	国産品：製造者などの名称と所在地 輸入品：原産国名表示	食品添加物以外の原材料と食品添加物に区分し、重量の多い順に原則として使用した全ての原材料表示。また、原材料にアレルギー物質を含む場合はその旨表示。 内容量：g やml、個数など単位を明記して表示。 賞味期限又は、消費期限 保存方法：例→「直射日光を避け、常温で保存」などと表示。 製造者などの名称と所在地 * 個々の品目の特性により、表示の必要な事項や表示方法が多少異なる場合がある。
豚・牛・鶏肉	牛肉や豚肉などの獣畜の種類を示す一般的な名称を表示（ロースや焼き肉など部位や用途が表示されることもある。)	国産品：国産と表示（都道府県名や、市町村名、その他一般的に知られている地名でもよい。） 輸入品：原産国名が表示。	内容量：g などの単位で表示。 賞味期限又は、消費期限 保存方法：冷蔵庫の場合は10℃以下、冷凍食肉の場合は-15℃以下と表示。 加工業者（販売業者）の名称と所在地 * パック加工されていないものの表示 ①名称②原産地表示

3. 給食のヒヤリハット

(1) 報告と記録

アレルギー源となる食品の誤食や、食事提供後の不備が起きた場合は、必ず担当者が上司（主任・園長）に報告し、報告書に記載すること。次回の危機管理に生かすために、発生時間や、発生したときの子どもの様子や職員の対処を時間ごとに記録する。

特にアレルギー源となる食品の誤食や食中毒など、食事をしてから発生までどれくらい時間が経過しているかは必要なデータである。発生時刻や、発疹が出た時間など、時間経過の記入を行う。直接子どもに関わる担任などは、記録作業はできないので、事前に連携をとり、直接子どもに関わっていない職員が時間を把握して記載しておくことが大切である。ヒヤリハット記録を、次回に生かすことが最も大切なことである。

また、アレルギー源となる食品の誤食などは、症状が即時性なのか遅延性なのかも見極める一つの手段ともなるので、きっちり時間経過を観察できる場合は観察する。

報告書の内容は職員全員が把握し、次回このようなことが起こらないよう、周知徹底する。

4. 防災・避難時の食事

今回の大震災を通して緊急事態の防災・避難時の食事として、保護者がお迎えにくるまでの間の栄養補給を目的として避難食を常備しておくことが必要である。

(1) 備蓄用品

水は必ず確保しておく。食事はおおむね1日～3日分の食事+おやつを検討する。

特に避難時は、子どもの心のケアも必要となり、一般の食事の他に子どもに受け入れられやすいビスケットや、キャンディーなどでストレスを少しでも緩和できるように配慮する。備蓄食品は、災害時用の特殊な食品ばかりでなく、一般的なレトルト食品を回転して備蓄していく方法もあるので、予算や、備蓄場所に合わせて検討する。また、乳児にはカンパンなどの固いものは食べにくいので、クラッカーなどを備蓄しておくのも良い。食

事のストックの他に、食具や鍋・カセットコンロなどの備品も忘れずに確認する。

また、離乳食（ミルクを含む。）や、アレルギー児への対応食も検討しておく。離乳食は白粥に味噌汁の具を混ぜたり、つぶしたりしてあげられるよう、避難食の内容も検討しておくとうよい。

(2) 災害時の食事対応

年に1回程度の訓練時に防災・避難食を実践し、在庫の賞味期限の確認や新しい食品のストックをすることも危機管理には必要である。年1回は必ず在庫確認しておく。

ミルクを飲んでいる子は哺乳瓶が必要だが、無い場合には使い捨てのコップで少しずつ飲ませる方法もある。また、避難訓練時に、避難経路、避難場所、食事場所の設営、トイレの確保、保護者への連絡方法等、保育園の職員全員が確認できるよう会議などで話し合っておく。

※非常食として適するのもの

- ①長期保存ができるもの（または、定期的に入れ替えが可能なもの）
- ②調理に手間がかからないもの
- ③持ち運びや配食に便利なもの
- ④栄養バランスの比較的取れているもの

参考資料

- 1) 東京都生活文化局消費生活部取引指導課：「ご存知ですか？食品に必要な表示」平成23年3月発行
- 2) 財団法人厚生統計協会：「国民衛生の動向 Vol.57 No.9 2010/2011」
- 3) 厚生労働省：「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」平成23年3月
- 4) 新潟県福祉保健部：「新潟県災害時栄養・食生活支援活動ガイドライン」平成18年3月
- 5) 国立健康・栄養研究所「避難生活を少しでも元気に過ごすために・赤ちゃん、妊婦、授乳婦の方へ」平成23年4月12日
- 6) 東京都福祉健康局：「地震がくる前に子どものためにできること」平成19年3月
- 7) 財団法人 こども未来財団：「こどもの栄養6月号」平成23年6月

表4 保育園で必要な防災・避難食一覧（例）

品名	内容
食品	1日～3日分の避難食（例：アルファ米・レトルト豚汁・乾燥うどん・餅 果物缶詰・魚介類・肉類詰め・ビスケット・キャンディーなど）
飲料	水1人最低1日2～3リットル分（5年間もつものもある。）野菜・果物ジュース
食具等	使い捨て容器（丼・紙コップ・スプーン・フォーク・箸）ウェットティッシュ 鍋・お玉・しゃもじ・トング・キッチンはさみ・缶切り・カセットコンロ ガスボンベ・お盆・軍手・ビニール袋・ごみ袋・使い捨て手袋・万能ナイフ ラップ・アルミホイル・ビニールシート・輪ゴム・新聞紙 ライターやチャッカマンなどの着火するもの
離乳関係	哺乳瓶（使い捨て）・乳首・ミルク・レトルト離乳食・哺乳瓶消毒剤（水に溶かすもの）・離乳食用にすりつぶす道具・離乳用菓子
アレルギー関係	アレルギー対応レトルト（乾燥）食品・アレルギー用お菓子 アレルギー用ミルク

その他調味料など、長期保存が可能なものも準備するとよい。