

第6章 食育の推進

子どもが豊かな人間性を育み、生きる力を身につけていくために、また、子どもの健康支援のために「食」は大変重要です。乳幼児における望ましい食習慣の定着及び食を通じた人間性の形成・家族関係づくりによる心身の健全育成を図るため、保育所では「食」に関する取組を積極的に進めていくことが求められています。

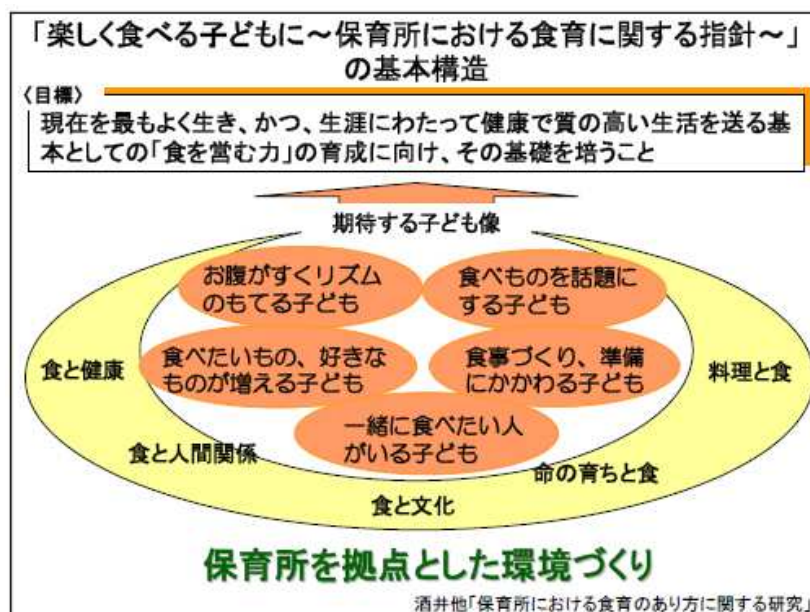
「食育」を保育の内容の一環として位置づけ、施設長の責任のもと、管理栄養士、栄養士、保育士、調理師（員）、看護師などの全職員が協力し、各保育所の創意工夫のもとに食育を推進していくことが求められます。管理栄養士・栄養士は、その専門性を十分に発揮し、積極的に食育計画の策定や食育の取組の実践に関わることが期待されます。施設長、保育士とともに、その役割を明確にし、より効果的な食育の推進に努めます。

第1 食育の基本

1 食育の目標

保育所での食育は「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うために、毎日の生活と遊びの中で、自らの意欲を持って人々と楽しみ合う子供に成長していくことを期待するものです。

食育の実施に当たっては、家庭や地域社会と連携し、それぞれの専門性を生かしながら、ともに進めていきます。



保育所保育指針とは

保育所保育指針（平成 29 年厚生労働省告示第 117 号 平成 30 年 4 月 1 日適用）

○保育所保育の基本となる考え方や保育のねらいや内容のなど保育の実施に関わることや、それに関連する運営に関すること等、全ての保育所が拠るべき保育の基本的事項を定めたもの。

○改定の方角性

- ①乳児・1 歳以上 3 歳未満時の保育に関する記載の充実
- ②保育所保育における幼児教育の積極的な位置づけ
- ③子どもの育ちをめぐる環境の変化を踏まえた健康及び安全の記載の見直し
- ④保護者・家庭及び地域と連携した子育て支援の必要性
- ⑤職員の資質・専門性の向上

○保育所保育指針での「健康」に関する「ねらい」

- ・乳児：個人差に応じて授乳を行い、離乳を進めていく中で、様々な食品に少しずつ慣れ、食べることを楽しむ
- ・1～3 歳未満：様々な食品や調理形態に慣れ、ゆったりとした雰囲気の中で食事や間食を楽しむ。健康な心と体を育てるためには望ましい食習慣の形成が重要であることを踏まえ、ゆったりとした雰囲気の中で食べる喜びや楽しさを味わい、進んで食べようとする気持ちが育つようにすること。なお、食物アレルギーのある子どもへの対応については、嘱託医等の指示や協力の下に適切に対応すること。
- ・3 歳以上：健康な心と身体を育てるためには食育を通じた望ましい食習慣の形成が大変であることを踏まえ、子どもの食生活の実情に配慮し、和やかな雰囲気の中で保育士等や他の子どもと食べる喜びや楽しさを味わったり、様々な食べ物への興味や関心をもったりするなどし、食の大切さに気付き進んで食べようとする気持ちが育つようにすること。

○保育所の特性を生かした食育の推進

保育所の特性を生かした食育を行うために、下記がポイントとして挙げられる。

- ・健康な生活の基本としての「食を営む力」の育成のためにその基礎を培う
- ・子どもが生活と遊びの中で、意欲をもって食に関わる体験を積み重ね、食べることを楽しみ、食事を楽しむ子どもに成長していくことを期待する
- ・乳幼児期にふさわしい食生活が展開され、適切な援助が行われるように食事の提供を含んだ食育計画を作成し、評価と改善を行う。

また、管理栄養士・栄養士は専門性を生かした活動を行うこと。

2 食育の内容

「保育所における食育に関する指針」(H16.3:厚労省)では、子どもの食を営む力の基礎を培うための必要な経験の内容を以下の5項目で示されています。なお、3歳未満児は各項目を明確に区分することが難しいため、5項目を総合的に捉えます。

また、食育は保育と同様に具体的な子どもの活動を通して展開されるものです。そのため、子どもの活動は1つの項目だけに限られるものではなく、項目間で相互に関連を持ちながら総合的に展開します。

<<食育の5項目>>

- (1)「食と健康」：食を通じて健康な心と体を育て、自らが健康で安全な生活をつくり出す力を養う。
- (2)「食と人間関係」：食を通じて、他の人々と親しみ支え合うために、自立心を育て、人とのかかわる力を養う。
- (3)「食と文化」：食を通じて、人々が築き、継承してきた様々な文化を理解し、つくり出す力を養う。
- (4)「命の育ちと食」：食を通じて、自らも含めたすべての命を大切にする力を養う。
- (5)「料理と食」：食を通じて、素材に目を向け、素材にかかわり、素材を調理することに関心を持つ力を養う。

子どもが自らの感覚や体験を通して、自然の恵みとしての食材や食の循環・環境への意識、調理する人への感謝の気持ちが育つように、子どもと管理栄養士・栄養士、調理担当者とのふれあいや、野菜栽培体験や料理体験などができる保育環境を作ります。食育活動の具体例には、下記のようなねらいや内容があります。

- ・ 自然の恵みとして食材があることを理解する
 - ・ 生産から消費までの一連の食の循環を理解する
 - ・ 食べ物を無駄にしないよう配慮する意識を持たせる
 - ・ 野菜等の栽培や収穫を通して食べ物が土や雨、太陽の光によって育つことに気が付く
 - ・ 様々な食材にふれる機会を計画的に取り入れていく
 - ・ 野菜や果物、肉や魚等の食材を日々の生活で目にする
 - ・ 自らが育てた食材で調理活動を行う体験を通して調理室での調理の様子を知る
 - ・ 調理してくれる人と食べる経験を通して、食材や調理してくれる人への感謝の気持ちをはぐくむ
 - ・ 食事にむけて食欲がわくように、1日の活動のバランスに配慮する
 - ・ ゆとりある食事の時間を確保する
 - ・ テーブル、いすなどの部屋、食器、スプーンや箸の食具等、食事をする環境にも配慮する
- (参考：保育所保育指針解説 H30.2 厚生労働省)

保育所保育指針の「食育」の視点からの食事の提供に関する留意点

- 日々の食事の提供に当たっては、子どもの状態に応じて、摂取方法や摂取量などを考慮し、子どもが食べることを楽しむことができるような計画を作成する。
- 入所前の生育歴や入所後の記録などから、子どもの健康状態、発育及び発育の状況、栄養状態や生活状況などを把握し、それぞれに応じた栄養量が確保できるようにする。
- 子どもの咀嚼や嚥下機能等の発達に応じて食品の種類、量、大きさ、硬さ、食具等を配慮し、食に関わる体験が広がるように工夫する。
- 授乳・離乳期においては、食べる意欲の基礎が作られるよう、一人ひとりに応じて、時間、調理方法、量などを決める。また母乳育児を希望する保護者のためには衛生面に配慮しつつ、冷凍母乳による栄養法などで対応することが望ましい。
- 安全・安心な食事提供のために、食材料の選定時や保管時、調理後の温度管理を徹底する。
- 食事内容の工夫や行事に関連した食育の取組を通じて子どもが地域の様々な食文化等に関心をもつことができるようにする。
- 子どもの喫食状況などを随時把握し、食育計画に基づく保育の実践を全職員で評価し、食事が子どもにとっておいしく魅力的であるよう質の改善に努める。

（「保育所保育指針解説 厚生労働省 H30.2 月」）

第2 食育の計画

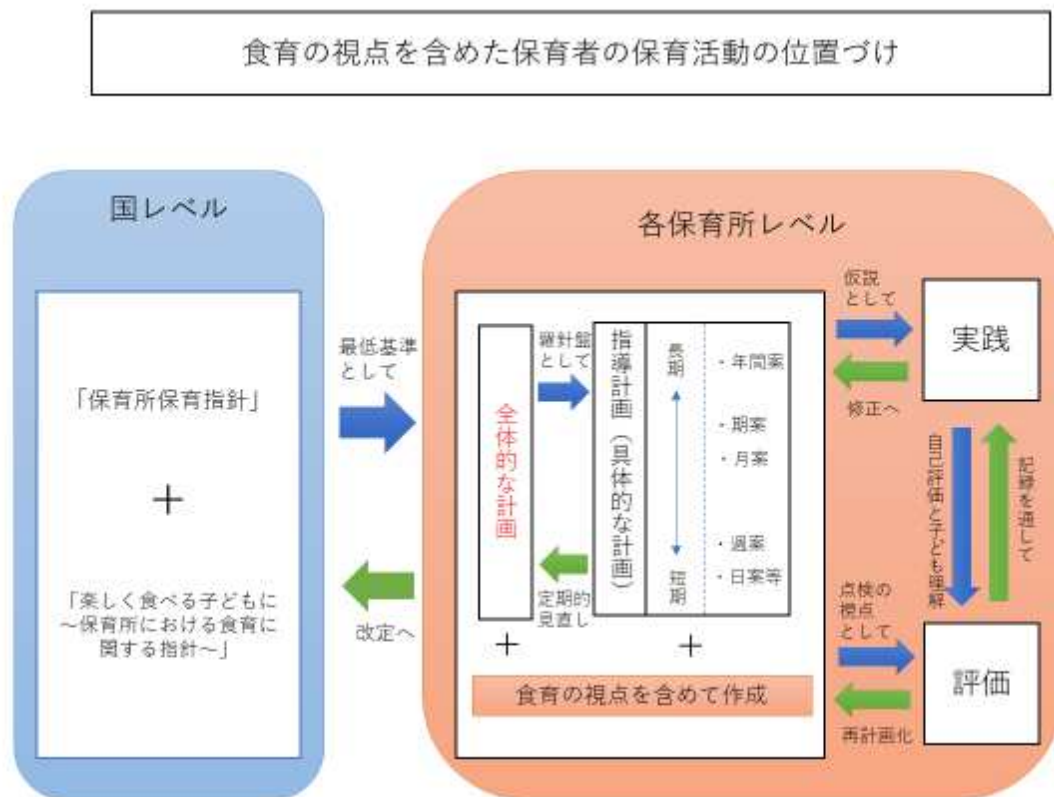
食育の計画作成に当たっては、「保育所保育指針」「保育所における食育に関する指針」「保育所における食育の計画づくりガイド」等を参考に、子どもが食育の取り組みに主体的に参加できるよう、計画していきましょう。なお、保育所の「全体的な計画」と具体的な計画として作成される「指導計画」の中に位置づけるようにしましょう。

また、保育所での食事の提供は食育の一部であることから、食事の提供を含めて検討する必要があります。

そして、食育の計画をふまえて、適切に実践されているかを把握し、その経過や結果を記録し、活動を評価することで、次の実践に向けて改善することができます。

食育が保育の一環として全園的に取り組むために、各職員が各々の専門性を生かし、連携・協力して実施することが必要です。

食育の評価は計画に基づく実践課程を振り返り、計画と実践を改善するために行います。計画の評価、改善のためには保育者の援助と子どもの育ち（子どもがどんなことを気づいたのか、発見があったのかなど）の両面を丁寧に把握する記録が重要です。記録には文字による記録と、映像、音声による記録があります。それぞれのメリット、デメリットを考慮し、把握したい内容に沿った記録方法を用いて保育を振り返ります。



(出典：「保育所における食育の計画づくりガイド」を改編)

第6章 食育の推進

また、佐賀県においては、食育計画の内容を条例「佐賀県児童福祉法の施行等に関する条例施行規則（平成24年3月23日）」で定めていますので、次の5項目を盛り込んだ内容とします。

- ①入所している乳幼児が健全な食習慣を身に着けるための発育及び発達段階に応じた指導に関する事項
- ②保育士等関係者の食育に関する資質の向上を図るための研修等に関する事項
- ③農業体験等を通じた自然、生き物及び食べ物に対する乳幼児の関心を深めるための方策に関する事項
- ④提供する食事に関する印刷物等の配布、講演会の開催等を通じた保護者に対する乳幼児期からの食育の重要性についての普及啓発に関する事項
- ⑤提供する食事における地産地消を推進するための県産の農林水産物等の利用促進に関する事項

1 保育所の食育推進計画

（1）食育の視点を加味した「全体的な計画」

施設長を中心に作成され、各年齢、または、クラス別の食育実践の基本的な方向性、言いかえれば食育実践の羅針盤となるように計画します。基本方針を示すだけに、毎年変わるのではなく、一定期間継続的に用いる計画として作成していきます。

（2）食育の視点を加味した「指導計画」

子どもを担当する保育士を中心に、管理栄養士、栄養士、調理師（員）などと連携しながら、子どもの実態を踏まえて、子どもの経験・活動を予測して作成されるものです。あくまでも仮説であるため、固定的ではなく、子どもの興味・関心に即して常に柔軟に対応することを前提にした計画として作成していきます。

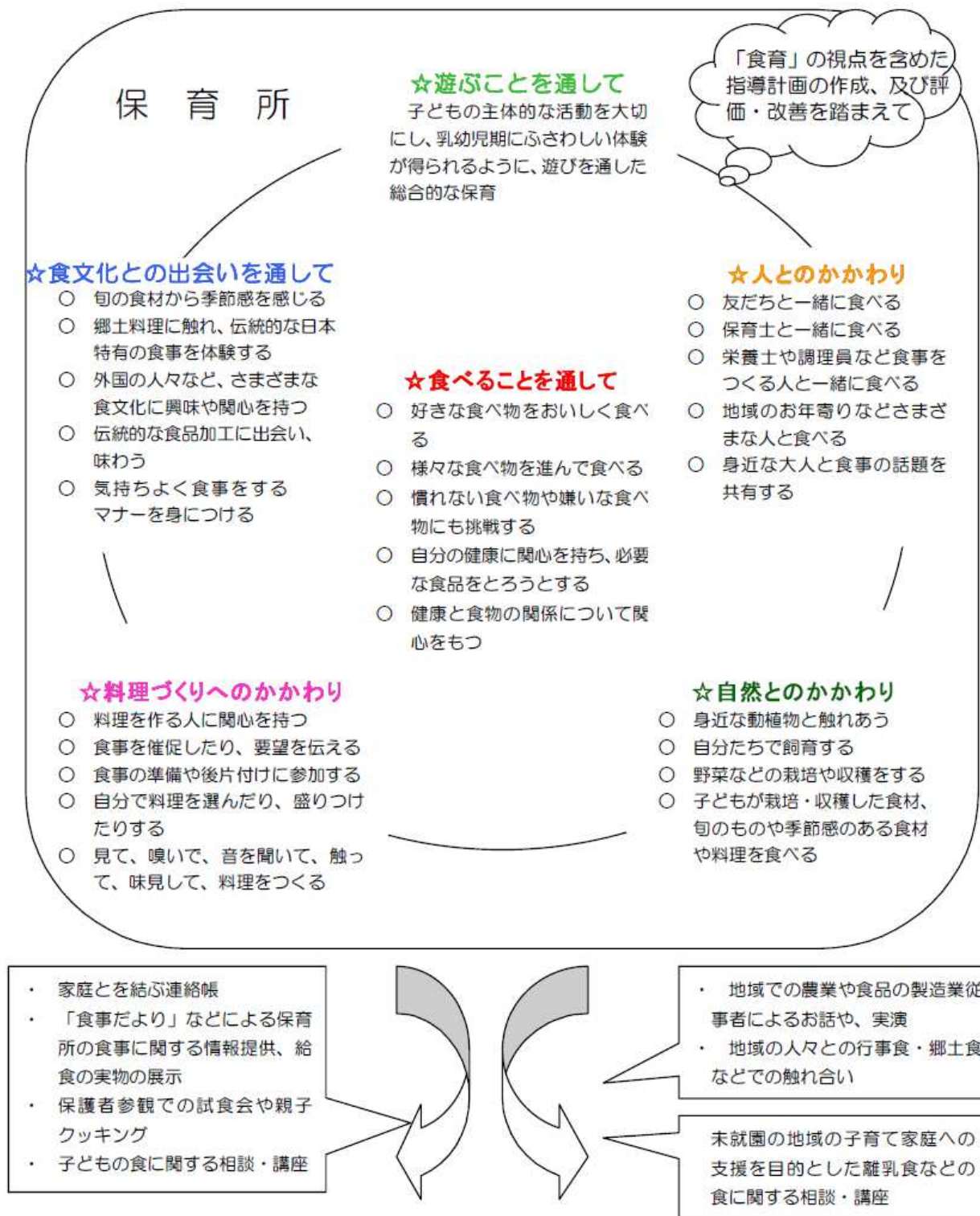
指導計画に位置づく食育の計画、子どもの食生活を適切に援助するために、子どもの食生活や食に関する発達特性を見通した年、期、月など長期的な指導計画と、それと関連しながらより具体的な子どもの生活に即した、週、日などの短期的な指導計画によって編成していきます。

子どもの日々の主体的な生活や遊びの中で食育が展開されていくように作成します。

（3）食育の視点を含んだ指導計画の一部として位置づけられる「食事提供に関する計画」

保育所での食事の提供も食育の一部です。給食という形態での食事提供を実施するための計画も含まれ、全職員の連携のもと、おいしく、そして楽しい食事となるための配慮事項を考えて設定していきます。

保育所における具体的な実践例



引用：厚生労働省『楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～』

「食を通じた子どもの健全育成（「いわゆる「食育」」のあり方に関する検討会）報告書 p.23, 2004

＜＜参考＞＞調理実習（体験）等における食中毒予防のための衛生管理の留意点

クッキング保育や児童養護施設等での居室等での調理等、厨房以外での調理の際には、食中毒予防のための衛生面及び安全面への十分な配慮が必要である。調理実習（体験）を実施するに当たっての一般的な留意事項は以下の通りである。

1 計画時の留意事項

- ・実施に当たっては、施設全体の職員の協力を得ることが望ましいことから、年間（月間）計画等の中で、施設全体の計画として立てることが望ましい。
- ・計画に当たっては、その目的を踏まえ、対象となる子どもの年齢・能力、利用可能な設備等に応じたものとする。実習可能な場所と時間の確保とあわせて、設備や職員の状況を勘案して、実習可能な人数についても配慮する。
- ・実習の献立については、年齢、発達段階に応じた構成とし、衛生管理の観点からも、十分な加熱を基本とし、容易に加熱できる献立とすることが望ましい。
- ・調理の過程での重要管理点について、取り扱いを検討し、子どもが行う作業は、子どもの年齢・能力に応じた対応をする。
- ・食物アレルギーのある子どもの献立についても考慮する。また、微量の摂取・接触によりアレルギー症状を起こす子どもについては、発症を防ぐため、調理実習への参加の仕方など、個々人に応じた配慮が必要である。

2 事前の準備の留意事項

- ・調理実習に関わる職員、子ども・保護者への衛生管理について以下の指導を行うことが望ましい。
 - ・職員に対して、当日の実習内容、手順、留意点について確認
 - ・子どもに対して、事前に衛生面での指導（手洗い指導、つめきり等）
 - ・保護者に対して、事前の準備（爪切り、服装等）、児童の健康状態についての連絡などについての依頼
 - ・指導にあたっては、教育用の素材として「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」、「食品をより安全にするための5つの鍵（WHO公表）」等を利用することができる。
- ・材料の購入の際には、生鮮食品は新鮮なものを購入し、適切な温度で保存するようにする。菜園の収穫物を使用する場合は、その安全（じゃがいもの芽や青い部分の切除、腐敗・変色部分の廃棄等）に十分注意すること。

3 当日の留意事項

(調理実習前)

- ・体調不良や、下痢をしていたり、手指に傷のあるなどの子どもの状態を確認し、参加の仕方を検討する。状況に応じては、該当する子どもの作業は控えることが望ましい。
- ・作業を行う場所が清潔に保たれていることを確認し、使用器具類、作業台等、食品と接触する面は洗浄、消毒を行う。
- ・清潔な服装でエプロン、三角巾等の着用を確認し、手洗い・消毒を実施する。この際に、手洗いを行ったかのみではなく、適切に手洗い・消毒を行えているかを確認する。
- ・原材料の保存食を確保すること。

(調理中)

- ・調理前の手洗い等のみでなく、調理中も衛生管理ができているかを確認する必要がある。子どもが汚れたものに触れた後に手洗いを適切に行えているか、食材、器具の扱いは適切かを常時確認することが必要である。
- ・加熱する場合には十分に行い、中心温度計で、計測、確認、記録を行う*。

* 実習に先立って、予め加熱条件（①加熱前の食材の温度、②大きさ、③加熱温度、④加熱時間など及び⑤加熱後の中心温度）を検討しておく。実習時には①から④を確実に言い、記録する。⑤中心温度の測定は、もっとも温度が上がりにくそうな部分について測定することが望ましい。

(調理後)

- ・調理済み食品を室温に放置しないようにし、加熱調理後はすみやかに（2 時間以内）喫食することを徹底する。残食については処分する。

4 実習後

- ・調理済み品については、保存食を確保すること。
- ・実施した計画について、衛生面・安全面での留意点と実施の際のずれについても記録し、今後の衛生管理の留意点として更新していく。

(参考資料)

- ・家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

<http://www1.mhlw.go.jp/houdou/0903/h0331-1.html>

- ・食品をより安全にするための5つの鍵（WHO 公表）

<http://www.nihs.go.jp/hse/food-info/microbial/5keys/who5key.html>

＜＜参考＞＞クッキング保育実施のチェック項目

1 計画までのチェック

- ☐ 計画は目的、対象児童の年齢・能力にみあったものか。
- ☐ クッキング保育計画は所（園）全体で検討したか。
- ☐ クッキング保育計画書は作成・提出したか。
- ☐ アレルギー児への配慮をした計画か。

2 前日までのチェック

- ☐ 使用する器具類はそろっているか。
- ☐ 保護者への連絡、依頼（エプロン・三角巾の持参・爪切り等）はできているか。
（保護者から、児童の健康状態についての連絡）
- ☐ 保育室、調理をする台等は清潔か。
（ペットなどを飼育している場合は室外へだしておいたか等）

3 当日のチェック

★クッキングを始める前に

- ☐ 材料はそろっているか。 原材料の保存食は確保したか。
- ☐ 保育室の清掃はできているか。（机は消毒できているか等）
- ☐ 下痢をしている児童、手指に傷をしている児童はいないか。
- ☐ 器具類は消毒できているか。
- ☐ 児童・職員の服装はよいか。
エプロン・三角巾の着用。咳をしている場合はマスク着用。
- ☐ 手洗いはできているか。
殺菌消毒石鹸を用いての洗浄。ペーパータオル又はクッキング用に児童が持参したタオル等を用いての手拭き。

★クッキング中には

- ☐ クッキング中の衛生は注意できているか。
（例：児童が汚れたものにふれた後の手洗い。卵液が机等に付着したときの消毒等）
- ☐ 加熱は中心温度計で計測、確認、記録をしたか。
- ☐ 調理済み品の保存食は確保したか。

4 終わってからのチェック

- ☐ クッキングの残品の処理は適切か。
- ☐ 器具類の洗浄・消毒はできたか。

「わくわく!!すくすく!! 保育所の食事プロセス Plan-Do-See」（大阪府福祉部子ども室）より引用

第3 保育所における食育活動の評価について

食育活動の評価は、体験型の食育活動に留まるものではないので、保育所における食事の提供の評価を参考に、総合的な評価を行います。

また、評価の内容や対象は下記が考えられます

(1) 評価の内容

量的評価：子どもの栄養素等摂取量をはじめ、身長・体重など目に見える変化を量的に評価すること。

質的評価：数値では表しにくい心情や意欲など、子ども一人一人の育ち、“食を営む力の基礎”についての質的側面に注目した評価をすること。

(2) 評価の対象

子どもだけではなく、計画し、実践を展開した保育者自身に向けることが重要になります。計画—実践—評価—再計画のエンドレスな取り組みを導くために、保育者の自己評価を重視する必要があります。

(3) 評価のポイント

評価の方法は、評価のポイントを参考に、食事の提供内容や、保育所の食育計画に基づいた活動について評価を行います。

- 1 保育所の理念、目指すこと者姿に基づいた「食育の計画」を作成しているか
 - ・保育所の理念にもとづいた保育過程や指導計画に「食育の計画」が位置付いている。
 - ・「食育の計画」が全職員間で共有されている。
 - ・食に関する豊かな体験ができるような「食の計画」となっている。
 - ・食育の計画に基づいた食事の提供・食育の実践を行い、その評価改善を行っている。
- 2 管理栄養士・栄養士、調理師等の役割が明確になっているか
 - ・食に関わる管理栄養士・栄養士、調理師等が子どもの食事の状況を見ている。
 - ・食に関わる管理栄養士・栄養士、調理師等が保育内容を理解して、献立作成や食事の提供を行っている。
 - ・喫食状況、残食（個人と集団）などの評価を踏まえて調理を工夫している。また、それが明確にされている。
- 3 乳幼児期の発育・発達に応じた食事の提供になっているか
 - ・年齢や個人差に応じた食事の提供がされている。
 - ・子どもの発達に応じた食具を使用しているか。
 - ・保護者と連携し、発育・発達の段階に応じて離乳を進めている。
 - ・特別な配慮が必要な子どもの状況にあわせた食事提供がされている。

- 4 子どもの生活や心身の状況に合わせて食事が提供されているか
 - ・食事をする場所は衛生的に管理されている。
 - ・落ち着いて食事のできる環境となっている。
 - ・子どもの生活リズムや日々の保育の状況にあわせて、柔軟に食事の提供がされている。
- 5 子どもの食事環境や食事の提供の方法が適切か
 - ・衛生的な食事の提供が行われている
 - ・大人や友達と、一緒に食事を楽しんでいる。
 - ・食事のスタイルに工夫がなされている（時には外で食べる等）
- 6 保育所の日常生活において、「食」を感じる環境が整っているか
 - ・食事をつくるプロセス、調理をする人の姿にふれることができる。
 - ・食事を通して五感が豊かに育つような配慮がされている。
- 7 食育の活動や行事について、配慮がされているか
 - ・本物の食材に触れる、学ぶ機会がある。
 - ・子どもが「食」に関わる活動を取り入れている。
 - ・食の文化が継承できるような活動を行っている。
 - ・行事食を通じて季節を感じたり、季節の食材を知ることができる。
- 8 食を通じた保護者への支援がされているか
 - ・一人一人の家庭での食事の状況を把握している。
 - ・乳幼児期の「食」の大切さを保護者に伝えている。
 - ・保育所で配慮していることを、試食会やサンプルを通して伝え、関心を促している。
 - ・レシピや調理方法を知らせる等、保護者が家庭でもできるような具体的な情報提供を行っている。
 - ・保護者の不安を解消したり、相談に対応できる体制が整っている。
- 9 地域の保護者に対して、食育に関する支援ができているか
 - ・地域の保護者の不安解消や相談に対応できる体制が整っているか
 - ・地域の保護者に向けて、「食」への意識が高まるような支援を行っている。
 - ・地域の子育て支援の関係機関と連携して、情報発信や情報交換、講座の開催、試食会などを行っている。

第6章 食育の評価

10 保育所と関係機関との連携がとれているか

- ・行政担当者は、保育所の現状、意向を理解している。
- ・外部委託、外部搬入を行う際は、行政担当者や関係業者と十分に話し合い、保育所の意向を書類に反映させ、実践している。
- ・小学校と連携し、子どもの食育の連続性に配慮している。
- ・保育所の「食」の質の向上のために、保育所、医療機関等、地域の他の期間と連携が図れている。

参考：「保育所における食事の提供ガイドライン」（厚生労働省 H24.3）