

## 10 食事の評価・改善

「食育」の視点を重視して食事をより良いものにするためには、実践の過程と、子どもの喫食状況の実態や子どもを取り巻く状況の変化などについて評価し、食事の品質の改善に努めることが重要である。

食事を見直すに当たっては、実践に当たった全職員が協力・分担し、実践過程を記録しておくことが必要である。その記録を基に、実践を評価し、食事の内容を修正し、実践の充実を図ることが望ましい。そのため、日、月、期、年単位で見直し、「食育」の一環として給食の運営の改善に向けた定期的な会議の設置が望まれる。

## 第6章 多様な保育ニーズへの対応

### 1 体調不良の子どもへの対応

- (1) 一人一人の子どもの体調を把握し、それに応じて、食材を選択し、調理形態を工夫した食事と、水分補給に配慮する。
- (2) 家庭との連携を密にし、必要に応じて専門機関からの助言を受け、適切に対応する。
- (3) 保育中に体調が悪くなった子どもについては、嘱託医などに相談して、水分や適切な食事が提供できるように配慮する。

### 2 食物アレルギーのある子どもへの対応

- (1) 食物アレルギーが疑われるときには、嘱託医やその子どものかかりつけの医師に診断を受け、その指示に従う。また、家庭との連絡を密にし、その対応に相違がないように十分に心がける。
- (2) 安易な食事制限やみだりに除去食を提供せず、嘱託医などの指示を受けるようにする。
- (3) 医師の指示があり、食品の除去、代替食などを必要とする場合には、可能な限り対応する。ショック症状や喘息など、強い症状が出現する場合には厳格に除去する。食品の除去や代替の対応が困難な場合には、家庭からの協力を得る。
- (4) 卵、牛乳・乳製品、大豆などのたんぱく質性食品や、小麦粉、米などの炭水化物を除去する場合には、身体発育に必要な栄養素が不足しないように、栄養バランスのとれた食事になるように調整する。
- (5) 食品の除去、代替などを必要とする場合にも、皆と同じものを食べたい子どもの気持ちを大切に、同じような献立になるように配慮する。
- (6) 献立作成に当たっては、保護者に使用食材を説明し、食品の除去や代替の対応をする。
- (7) 安易に長期間制限を続けるのではなく、家庭との連携のもと、定期的に主治医を受診し、指示を受けるなど、適切に対応する。

### 3 障がいのある子どもへの対応

- (1) 子どもの障がいの状況を把握し、それに応じた食事を提供する。
- (2) 咀嚼や嚥下機能に障がいが見られる場合、大きさ、固さ、温度、粘性、飲み込みやすさなどの調理形態を配慮する。
- (3) 子どもの障がいの状況に応じて、テーブルや、椅子、食器・食具を工夫し、子どもの食べようとする意欲を大切にしながら、適切な援助を行う。
- (4) 家庭との連携を密にし、必要に応じて専門機関からの助言を受け、適切に対応する。

### 4 延長保育や夜間保育への対応

- (1) 一人一人の子どもの年齢、健康状態、生活習慣、生活リズムを把握し、それに応じて、子どもに必要な量や調理形態、食事の時間帯に配慮した食事を提供する。
- (2) 延長保育に伴うおやつのは給与については栄養所要量の10%程度、夕食の給与については栄養所要量の25~30%程度を目安とするが、保育時間や家庭での状況を勘案し、柔軟に対応する。
- (3) 延長保育での食事は、昼食やおやつと同様、ゆとりある時間と空間を確保し、暖かい雰囲気になるように配慮する。

### 5 一時保育への対応

- (1) 一人一人の子どもの年齢、健康状態、生活習慣、生活リズムを把握し、それに応じて、子どもに必要な量や調理形態、食事の時間帯に配慮した食事を提供する。
- (2) 一時保育における子どもの集団構成は、定型的、継続的な通常保育の集団構成と異なることから、食事の雰囲気や食事の内容に慣れないことを十分に配慮して保護者との面談を十分に行い、その適切な対応に努める。

## 第7章 食育推進のための連携

食育は、家庭や地域社会と連携のもと、実践することが必要である。地域の自然、人材、行事や公共施設などを積極的に活用し、子どもが豊かな食の体験ができるように工夫することが重要である。特に、地域と連携した食に関する行事を行う場合は、実施の趣旨を全職員が理解し、日常の保育として子どもの生活に負担がないように、指導計画の中に盛り込んでいくことが必要である。

また、乳幼児期の食育が「食を営む力」の基礎を培うものであることを考慮すれば、小学校との連携も不可欠となる。食に関する子どもの連続的な発達について、小学校と連絡・協議する場を持ち、互いに理解を深めることが大切である。子どもが入学に向かって期待

感を持ち、自信と積極性を持って生活できるように配慮することが重要である。

### 1 保育所職員の研修及び連携

今日、社会、地域から求められている保育所の機能や役割は、保育所の通常業務である保育に加え、延長保育、休日保育などの拡充、また、地域の子育て家庭に対する相談・支援など一層拡大しており、これらの取組に当たっては、保育所の全職員による連携が不可欠である。

食育の取組においても、保育士、調理員、栄養士、看護師などの全職員が食育に関して共通した認識のもと、研修等を通じ、専門性を高めつつ、相互連携を強化して進めていくことが重要である。

### 2 家庭との連携

子どもの「食を営む力」の育成を目指し、保育所と家庭は、連携・協力して食育を進めていく。家庭に対し、保育所での子どもの食事の様子や、保育所が食に関してどのように取り組んでいるのかを伝えることは、家庭での食育の関心を高めていくことにつながる。また、家庭からの食に関する相談に応じ、助言・支援を積極的に行う。

具体的取組としては、保育所から家庭への通信、日々の連絡帳、給食を含めた保育参観、給食やおやつを試食会、保護者の参加による調理実践、行事などが考えられる。

家庭において食育の関心が高まると、家庭での実践が保育所に伝えられるようになるので、懇談会などを通して、保護者同士の情報交流を図ることにより、家庭における食育の実践が広がるように努める。

### 3 地域と連携した食育活動事業

保育所で食育を進めるに当たっては、他の保育所などの保育関係施設、小学校などの教育機関、保健所や保健センターなどの医療・保健関係機関、食料生産・流通関係機関などと密接な連携をとりながら、食育の目標を共有し、地域における食育のニーズを把握し、それに基づいて食育の実践を展開することが重要である。そのためには、日頃から保育所の全職員が、地域の食育に関する情報の把握に努めることが必要である。

小学校については、子どもの連続的な発達などを考慮し、相互理解を深めるように努める。また、保護者に対して、子どもを対象とした地域の食育活動に積極的に参加することを勧めるなど、地域と連携した食育活動の推進に努める。

## 第8章 地域の子育て家庭への食に関する相談・支援

子育てにおいて、食に関する不安・心配は決して少なくない。保育所は、在宅の子育て家庭に対しても、保育を通じて蓄積された子育ての知識、経験、技術を活用し、相談・支援することができる機会を積極的につくっていくことが求められている。

保育所における地域活動事業は、保育所が地域に開かれた児童福祉施設として、保育所の有する専門的機能を地域住民のために活用し、子どもの健全育成及び子育て家庭の支援を図るものである。保育所が拠点となり、食育を通して、地域の子育て家庭の不安を軽減するような取組が求められる。このため、通常業務に支障を及ぼさないよう配慮を行いつつ、保育所が拠点となり、積極的に地域での食育活動に取り組み、子育て家庭の食に関する不安、負担軽減に努める。特に、保育所の調理室を活用して、食事を提供できる特徴を十分に活かした食育活動の展開が期待される。

具体的な相談内容としては、子どもの食事内容や食事量、調理方法、好き嫌いが多いなどの食べ方について、また、大人の食べさせ方など食をめぐる問題が考えられる。保育所で実際に提供している食事や、食べることへの援助活動などの参観を通して、専門性が高く、かつ、具体的でわかりやすい助言は効果的であろう。また、食事の工夫だけではなく、十分な運動と睡眠など生活リズムの改善指導など、子どもの生活全般を見通した食育の助言を行うことも重要である。

相談・助言の内容については、必ず記録に残し、必要に応じ保育所内の関係職員間で事例検討を行う。なお、助言等を行うに当たっては、保育所における相談や対応の限界についても考慮し、医療機関、保健所、保健センター、地域子育て支援センターなどの他機関との連携のもと、必要に応じて機関紹介・斡旋を行う。その場合には、原則として利用者の了解を得るなど、相談者の意向を尊重する。

保育所が橋渡し役となって、子育て家庭が地域とのかかわりを持つことを援助していくことは、子育ての不安を軽減するとともに、家庭や地域の子育て力の向上にもつながっていく。

保育所におけるさまざまな食育の実践が出発点となって、「子どもから家庭、そして地域へ」と、地域における食育活動が広がっていくことが望まれる。保育所が地域の子育て支援センターとしての役割を担っている現在、保育所が地域全体の子育て家庭への食育の発信拠点、食育推進の核（センター）のひとつとなることが期待される。

# 保育所からの発信

—考えよう！食を通じた乳幼児の健全育成を  
支えよう！保育所、そして家庭、地域とともに—

## 保 育 所

### ☆遊ぶことを通して

楽しく、そして思い切り遊ぶことで、子どもはお腹がすきます。まさに、健康でいきいきと生活するためには遊びが不可欠です。さまざまな遊びが、食の話題を広げる機会になるでしょう。

### ☆食文化との出会いを通して

人々が築き、継承してきた様々な食文化に出会う中で、子どもは食生活に必要な基本的習慣・態度を身につけていきます。自分たちなりに心地よい食生活の仕方をつくりだす姿を大切にしましょう。

### ☆食べることを通して

おいしく、楽しく食べることは「生きる力」の基礎を培います。食をめぐる様々な事柄への興味・関心を引き出すことを大切にしましょう。

### ☆人とのかかわり

誰かと一緒に食べたり、食事の話題を共有することが、人とのかかわりを広げ、愛情や信頼感を育みます。また、親しい人を増やすことが、食生活の充実につながることを気づかせていきましょう。

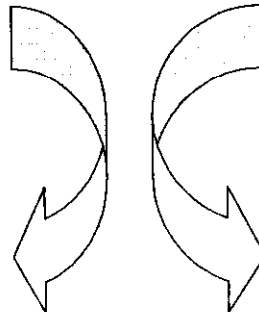
### ☆料理づくりへのかかわり

調理を見たり、触れたりすることは食欲を育むとともに、自立した食生活を送るためにも不可欠です。「食を営む力」の基礎を培うためにも、自分で料理を作り、準備する体験を大切にしていきましょう。

### ☆自然とのかかわり

身近な動植物との触れあいを通して、いのちに出会う子どもたち。自分たちで飼育・栽培し、時にそれを食することで、自然の恵み、いのちの大切さを気づかせていきましょう。

- ・ 子どもの生活、食事の状況を共有し、家庭での食への関心を高め、協力しあって「食を営む力」の基礎を培いましょう。
- ・ 食に関する相談など、保護者への支援を行いましょう。



食に関わる産業や、地域の人々との会食、行事食・郷土食などとの触れ合いを通して、地域の人々との交流を深めましょう。

保健所や保健センターなどと連携し、離乳食をはじめとする食に関する相談・講習会など、未就園の地域の子育て家庭への支援を行いましょう。

家 庭



地 域

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.22, 2004

# 保育所における具体的な実践例

## 保 育 所

「食育」の視点を含めた  
指導計画の作成、及び評  
価・改善を踏まえて

☆遊ぶことを通して  
子どもの主体的な活動を大切  
にし、乳幼児期にふさわしい体験  
が得られるように、遊びを通した  
総合的な保育

### ☆食文化との出会いを通して

- 旬の食材から季節感を感じる
- 郷土料理に触れ、伝統的な日本特有の食事を体験する
- 外国の人々など、さまざまな食文化に興味や関心を持つ
- 伝統的な食品加工に出会い、味わう
- 気持ちよく食事をするマナーを身につける

### ☆食べることを通して

- 好きな食べ物をおいしく食べる
- 様々な食べ物を進んで食べる
- 慣れない食べ物や嫌いな食べ物にも挑戦する
- 自分の健康に関心を持ち、必要な食品をとろうとする
- 健康と食物の関係について関心をもつ

### ☆人とのかかわり

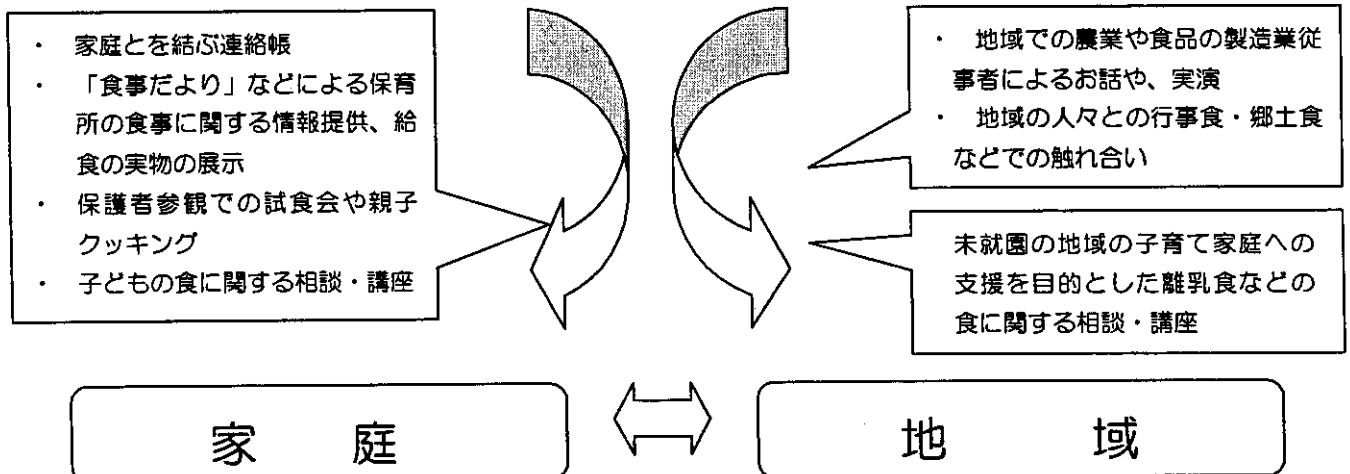
- 友だちと一緒に食べる
- 保育士と一緒に食べる
- 栄養士や調理員など食事をつくる人と一緒に食べる
- 地域のお年寄りなどさまざまな人と食べる
- 身近な大人と食事の話題を共有する

### ☆料理づくりへのかかわり

- 料理を作る人に関心を持つ
- 食事を催促したり、要望を伝える
- 食事の準備や後片付けに参加する
- 自分で料理を選んだり、盛りつけたりする
- 見て、嗅いで、音を聞いて、触って、味見して、料理をつくる

### ☆自然とのかかわり

- 身近な動植物と触れあう
- 自分たちで飼育する
- 野菜などの栽培や収穫をする
- 子どもが栽培・収穫した食材、旬のものや季節感のある食材や料理を食べる



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

## 「保育所における食育のあり方に関する研究班」名簿

大木 師磋生	日本保育園保健協議会副会長
小川 清実	東京学芸大学教育学部講師
倉田 新	埼玉純真女子短期大学講師
○酒井 治子	山梨県立女子短期大学助教授
外山 紀子	津田塾大学学芸学部助教授
林 薫	東京成徳短期大学講師
師岡 章	白梅学園短期大学助教授

(○ 主任研究者)