

子どもの 育ちを支える食

～保育所等における「食育」の言語化～



社会福祉法人 全国社会福祉協議会

全国保育士会

全国保育士会倫理綱領

すべての子どもは、豊かな愛情のなかで心身ともに健やかに育てられ、自ら伸びていく無限の可能性を持っています。

私たちは、子どもが現在(いま)を幸せに生活し、未来(あす)を生きる力を育てる保育の仕事に誇りと責任をもって、自らの人間性と専門性の向上に努め、一人ひとりの子どもを心から尊重し、次のことを行います。

私たちは、子どもの育ちを支えます。

私たちは、保護者の子育てを支えます。

私たちは、子どもと子育てにやさしい社会をつくります。

(子どもの最善の利益の尊重)

1. 私たちは、一人ひとりの子どもの最善の利益を第一に考え、保育を通してその福祉を積極的に増進するよう努めます。

(子どもの発達保障)

2. 私たちは、養護と教育が一体となった保育を通して、一人ひとりの子どもが心身ともに健康、安全で情緒の安定した生活ができる環境を用意し、生きる喜びと力を育むことを基本として、その健やかな育ちを支えます。

(保護者との協力)

3. 私たちは、子どもと保護者のおかれた状況や意向を受けとめ、保護者とより良い協力関係を築きながら、子どもの育ちや子育てを支えます。

(プライバシーの保護)

4. 私たちは、一人ひとりのプライバシーを保護するため、保育を通して知り得た個人の情報や秘密を守ります。

(チームワークと自己評価)

5. 私たちは、職場におけるチームワークや、関係する他の専門機関との連携を大切にします。
また、自らの行う保育について、常に子どもの視点に立って自己評価を行い、保育の質の向上を図ります。

(利用者の代弁)

6. 私たちは、日々の保育や子育て支援の活動を通して子どものニーズを受けとめ、子どもの立場に立ってそれを代弁します。
また、子育てをしているすべての保護者のニーズを受けとめ、それを代弁していくことも重要な役割と考え、行動します。

(地域の子育て支援)

7. 私たちは、地域の人々や関係機関とともに子育てを支援し、そのネットワークにより、地域で子どもを育てる環境づくりに努めます。

(専門職としての責務)

8. 私たちは、研修や自己研鑽を通して、常に自らの人間性と専門性の向上に努め、専門職としての責務を果たします。

社会福祉法人 全国社会福祉協議会
全国保育協議会
全国保育士会

はじめに

保育所等における食育の推進は、「保育所保育指針」や「幼保連携型認定こども園教育・保育要領」において求められており、保育所等においては、乳幼児期の食事を、心身の発育・発達や豊かな人間性の形成などに不可欠なものにとらえ、保育の一環として、さまざまな取り組みを行っています。

その一方で、国においては、令和元年10月からの幼児教育・保育の無償化にあたっての保育における食の位置づけを変更するような副食費の実費徴収化や、構造改革特区における公立保育所の3歳未満児に対する給食の外部搬入の全国展開について議論を行うなど、子どもの育ちを熟慮することなく、経済的な効果だけに焦点を当てた議論も見られます。

また、「食育」という言葉からは、栽培や収穫などのイベントを思い浮かべる人も多いかもしれませんが、そうではなく、保育所等で行われている毎日の保育のすべてが食育につながるものです。

食育はそうした重要な取り組みであるにもかかわらず、これまで、保育所等においてなぜ食育に取り組んでいるのかやその必要性について、根拠や理論に基づいた整理はされていませんでした。

それらのことを踏まえ、乳幼児期の食事、そして保育所等における食育の重要性について、保育所等に取り組んでいる一つ一つの活動の整理が必要と考え、食育の「言語化」を行うこととしました。

本書は、「保育所等における食育とは」「保育所等での取り組み」「事例編」で構成しています。

「保育所等における食育とは」において基本的な考え方を整理したのち、「保育所等での取り組み」において、執筆者それぞれの園での取り組みと解説をもとに食育を「言語化」しています。「事例編」では、それぞれの園での取り組みを紹介しています。

食育の言語化にあたっては、保護者や地域の方々にとってわかりやすい表現とすることはもちろん、食べること自体が子どもの発達や保育の基盤であることを伝えられるよう整理しています。

本書が、保育所等における食育について、社会全体の理解の促進につながるとともに、保育者にとっても、自身の取り組みを他者に説明するうえでの拠り所となり、いっそうの保育の質、専門性の向上に寄与するよう願っています。また、そのうえで、保護者や地域社会に対して、保育所等における食育を発信するツールとしてご活用いただければ幸いです。

最後に、大変ご多忙のなか、「保育所等における食育とは」をご執筆いただいた大阪総合保育大学の大方美香教授、また、「保育所等での取り組み」の全項目に対して「解説」をご執筆いただいた上越教育大学の野口孝則教授、「保育所等での取り組み」をご執筆いただいた「全国保育士会 食育の『言語化』に関する検討特別委員会」の皆さまに厚くお礼を申し上げます。

令和2年3月

社会福祉法人 全国社会福祉協議会
全国保育士会
会長 村松 幹子

目 次

はじめに
目 次

保育所等における食育とは

大方 美香（大阪総合保育大学大学院 教授・学長

／食育の「言語化」に関する検討特別委員会 委員長）……………6

保育所等での取り組み

1. 乳幼児にとっての食事

- (1) 乳幼児期の食事の大切さ……………14
- (2) 保育所等が担う役割……………15
- (3) 保育者の取り組み……………16
- (4) 食事を通じた子どもの成長……………17

2. 保育所等における食育

- (1) 子どもたちの生活とともにある「食」……………18
- (2) 保育のなかの食育……………19
- (3) 保育所等の特徴を活かした食育～自園の特徴を活かす～……………20
- (4) 0歳児にとっての食事①（授乳）……………21
- (5) 0歳児にとっての食事②（離乳）……………22
- (6) 1、2歳児にとっての食事①（興味・関心）……………23
- (7) 1、2歳児にとっての食事②（意欲）……………24
- (8) 3歳以上児にとっての食事①（内容）……………25
- (9) 3歳以上児にとっての食事②（環境）……………26
- (10) 自園で調理することの大切さ……………27
- (11) 調理員や栄養士の役割①（食の安全）……………28
- (12) 調理員や栄養士の役割②（おいしさと栄養）……………29
- (13) 多職種の専門性を活かした連携……………30
- (14) 小学校との連続性……………31
- (15) 保育所等だからこそできる体験①（栽培・収穫）……………32
- (16) 保育所等だからこそできる体験②（調理）……………33

3. 保護者への発信・支援（家庭との連携・協働）

（１）保護者の意識を変えることの必要性とその支援	34
（２）保育所等で行っていることを保護者に伝える	35
（３）地域の未就園児の保護者への支援（子育て支援センターにおいて）	36

4. 地域、関係機関との連携

（１）地産地消	37
（２）他業種との連携（行政）	38
（３）他機関との連携（保健）	39

5. 食育に関する計画と評価

（１）食育計画の大切さ	40
（２）食育計画を活かす	41
（３）食育計画に基づく実践	42
（４）日々の活動の記録と、評価に基づく改善	43

「保育所等での取り組み」の「解説」執筆

野口 孝則（上越教育大学大学院 教授・学長補佐）

本書に登場する保育所等における食育に関する資料	44
-------------------------	----

事例編

事例1 食べることを楽しむ ～リクエストメニュー～	46
事例2 保育所等での一日 ～「おはよう」から「さようなら」までの食育～	49
事例3 保護者への働きかけ	52
事例4 子どもたちの姿を調理に活かして ～2週間献立のメリット～	55
事例5 全職員での情報の共有	61
事例6 栽培から保護者発信まで カレークッキング	64

食育の「言語化」に関する検討特別委員会 委員名簿

※ 本報告書では、以下の通り用語の統一をしています。

◆保育所、認定こども園 → 保育所等

◆保育士、保育教諭 → 保育士等

◆保育士、保育教諭、栄養士、調理員、看護師等 → 保育者

※ 本書の記述は、「保育所保育指針」に基づいておりますが、「幼保連携型認定こども園教育・保育要領」にも同様の表記があります。

本書で言語化した保育所等における食育

保育所保育指針、 幼保連携型認定こども園教育・保育要領

全体的な計画

食育計画

2-(13)、2-(15)、2-(16)、5-(1)
5-(2)、5-(3)、5-(4)

一体的な取り組み

保育

1-(2)
1-(3)
2-(2)
2-(3)

調理

2-(10)
2-(11)
2-(12)

子どもの食

1-(1)、1-(4)、
2-(1)、2-(4)、
2-(5)、2-(6)、
2-(7)、2-(8)、
2-(9)

支援
相談
連携

支援
相談
連携

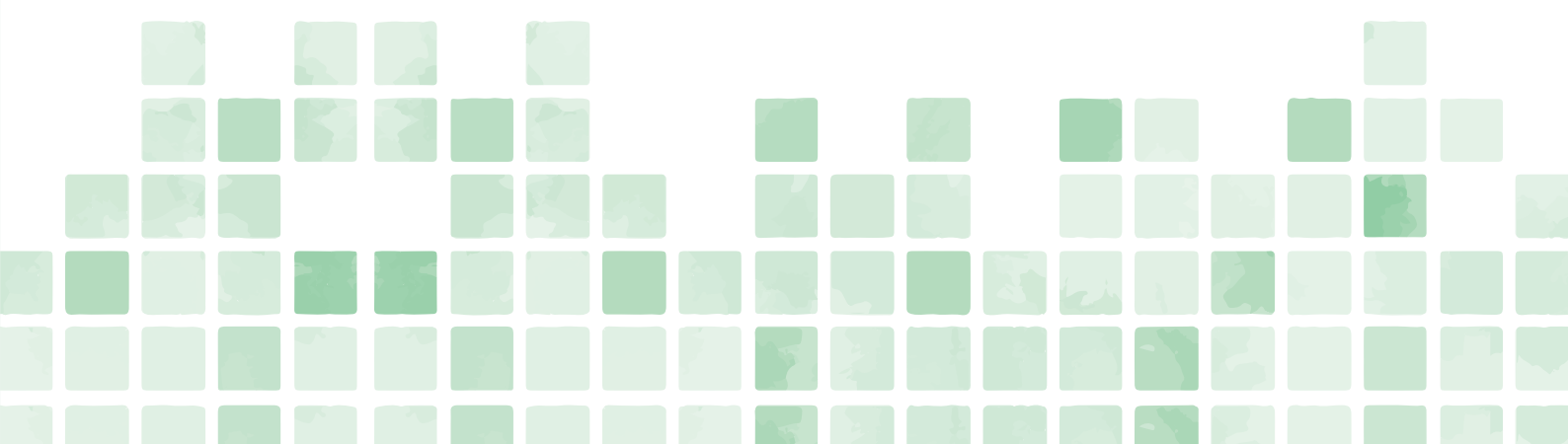
保護者支援 3-(1)、3-(2)、3-(3)

小学校や地域、
関係機関等との連携 2-(14)、4-(1)、
4-(2)、4-(3)



保育所等における食育とは

「保育所等における食育とは」では、保育所等における食育とはどのようなことなのか、また、どのように取り組むべきなのか、取り組むにあたってどのようなことを意識すればよいのか等について、保育所保育指針に基づきながら考えます。



保育所等における食育とは

大阪総合保育大学大学院 教授・学長
食育の「言語化」に関する検討特別委員会 委員長

大方 美香

「保育所等における食育」とはどのようなことを示すのでしょうか。

現在、保育所等で過ごす子どもの大半は、生涯にわたる歩みの最初の一步である0歳から3歳未満までの時期に入所します。また、保育時間の長時間化により、一日の生活のうち、8時間から11時間を保育所等で過ごします。

本書では、そうした大切な時間を保育所等で過ごす子どもにとって「保育所等で食事をする」ことにはどのような意味があるのか、食事を通じて何を学んでいるのかを皆さまとともに考えてみたいと思います。

令和の時代となり、社会はAIの時代と言われています。少子化は、人との出会いの減少、子どもたちが集うことの減少につながり、多様性や異なる見方、考え方に気づく機会が少なくなってきました。

家族がともに食事をするという行為には、個別の好みの違い、道具の違い、年齢による味覚の違い、食を通じた対話や言語の発達等、何が正しいということではなく、生きることに必要な経験が詰まっていました。また、友だちの家に行くことで気づいた「おやつ」や各家庭の味付けの違い、地域の食材や家庭料理で育まれた「懐かしい味」、「故郷の味」といった生きるうえで欠かせない食事を通じて学べたことが、今の時代では難しくなってきました。

合理化や利便性は大切なことですが、家庭や地域での体験が難しくなってきた今日、保育を通じた「食育」により、子どもが大切なことを感じ、学んでほしいと願っています。

本書の「保育所等での取り組み」「事例編」では、さまざまな現場の取り組みと写真を多数掲載しています。食育が見える化、言語化したなかで、「**食事は生きる力の基礎を育むうえで大切なもの**」、「**食事は空腹を満たすだけでなく、信頼関係の基礎をつくる営み**」、「**食事は生涯を通じた影響を及ぼすもの**」といったことに気づいていただけたらと思います。どの取り組みも創意工夫されており、各保育所等の皆さまは、それをそのままを自園に当てはめるのではなく、各園や地域の実態に合わせた実践につなげていただけたらと思っております。

食育の基盤となる理念や基本的なことは大切にしながら、さらに創意工夫した独創性ある取り組みが次々に生まれてくることを祈念しています。

1. 保育所保育指針における位置づけ

平成29年の保育所保育指針の改定で緑色の部分が変更されました。

第3章 2 食育の推進

(1)保育所の特性を生かした食育

- ア 保育所における食育は、健康な生活の基本としての「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うことを目標とすること。
- イ 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、食事を楽しみ合う子どもに成長していくことを期待するものであること。
- ウ 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、食事の提供を含む食育計画を全体的な計画に基づいて作成し、その評価及び改善に努めること。栄養士が配置されている場合は、専門性を生かした対応を図ること。

(2)食育の環境の整備等

- ア 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、子どもと調理員等との関わりや、調理室など食に関わる保育環境に配慮すること。
- イ 保護者や地域の多様な関係者との連携及び協働の下で、食に関する取組が進められること。また、市町村の支援の下に、地域の関係機関等との日常的な連携を図り、必要な協力が得られるよう努めること。
- ウ 体調不良、食物アレルギー、障害のある子どもなど、一人一人の子どもの心身の状態等に応じ、嘱託医、かかりつけ医等の指示や協力の下に適切に対応すること。栄養士が配置されている場合は、専門性を生かした対応を図ること。

(保育所保育指針より抜粋、網かけ及び下線は筆者)

(1) 保育の一環としての食育

保育所保育指針の「第3章 2 食育の推進」には、「保育所の特性を生かした食育」という項目があります。その目標は3つあります。一つは、「ア 保育所における食育は、健康な生活の基本としての『食を営む力』の育成に向け、その基礎を培うことを目標とす

ること」です。

「食事」というと、「基本的な生活習慣としての食事」をイメージしがちです。生活習慣は、子どもにとって大切なことですが、しつけとしての「残さない」、「こぼさない」、「好き嫌いしない」等といったことだけではなく、むしろ子どもの生活を基盤とする「保育の一環としての食育」を考えていただきたいと思います。

①「全体的な計画に基づいて作成」

そのため、保育所保育指針には、食育の実践が、独立したものではなく、保育の一環として行われることが示されています。特に、「食育計画を全体的な計画に基づいて作成し」と記載されています。すなわち、従来からの「食育計画」で示された栽培やクッキング等といったことだけではなく、子どもの生活や発達があつての食育であることが求められています。そのため、指導計画に基づいた食育計画が必要になります。「全体的な計画は、保育所保育の全体像を包括的に示すものとし、これに基づく指導計画、保健計画、食育計画等を通じて、各保育所が創意工夫して保育できるよう、作成されなければならない（保育所保育指針第1章総則 3 保育の計画及び評価）」ということです。

② 栄養士との連携

保育所保育指針には、「栄養士が配置されている場合は、専門性を生かした対応を図ること」が示されています。各園の実情によって、栄養士の配置は異なっています。大切なことは、「栄養士や調理員は保育に関係なく食事を作る人」ではなく、各園の方針や保育の考え方、子どもの実態や発達について理解して、保育の一環としての食事の提供・食育を行うことが重要です。保育士等と栄養士や調理員が連携して食育を実践していけるような計画が求められています。

2. 食の循環・環境の位置づけ

保育所保育指針の「第3章 2 食育の推進 (2)食育の環境の整備等」には、「ア 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、子どもと調理員等との関わりや、調理室など食に関わる保育環境に配慮すること」と記載されています。「第3次食育推進基本計画（2016～2020）」の重点課題にも「食の循環や環境を意識した食育の推進」が位置づけられています。

すなわち、子どもが生産者と交流する機会を得るような保育実践を通じた、食の生産から消費までの食の循環の理解や食品ロスの削減等の推進を示しており、栽培、調理活動といった生産者との交流を意識する保育実践を意味しています。

また、便利な時代になったからこそ見えない、作る過程への「気づき」が大切です。生産者や調理者、配膳してくれる保育者等への感謝の気持ちを育むことも重要な役割です。

子どもが活動を通じて、「おいしい食べ物を食べるにはどのような仕事があるのかに気づく」、「畑には虫がいることを知る」、「台風や日照りでうまく作れないことがあると知る」、「料理にはいろいろな切り方や作り方があることを知り、試す」、「地域によってできる野菜や果物が異なることに気づいて調べる」、「お皿等の食器やお鍋といった道具に出会い、使えるようになる」、「野菜に触れ、料理する喜びを感じる」等、子どもが食の循環を体験しながら、多様な人と対話し育つことが重要です。合理化され、便利になった時代だからこそ、子どもが活動を通じて、「食事は生きる力の基礎を育むうえで大切なもの」であると気づくような実践が大切です。

3. 保護者や地域の関係者との連携・協働

子どもの食育を通じて保護者や地域の方々との交流につなげていく取り組み、地域の子育て家庭に対して子どもによい食材を紹介するような取り組み、在宅で子育てしている方々の離乳食づくりへの提案等、食育を軸とした地域における保育実践の深まりや広がり可能性が大きく、創意工夫が大切です。

保育所保育指針の「第3章 2食育の推進 (2)食育の環境の整備等」には、「イ 保護者や地域の多様な関係者との連携及び協働の下で、食に関する取組が進められること。また、市町村の支援の下に、地域の関係機関等との日常的な連携を図り、必要な協力が得られるよう努めること」と記載されています。今までも地域の方々と交流したり、海の近くの保育所等では子どもが漁師さんと交流して魚のさばき方を見せてもらったり、農家の方と交流して野菜の作り方を教えてもらったり、果樹園で実を採らせていただいたりといったことはしてきました。保育所保育指針の意図は、さらに一步踏み込んだ、「保護者や地域の多様な関係者との連携及び協働」が求められているものです。これは、子どもの活動としての食育だけではなく、地域における保育所等の役割としての位置づけを示しているともいえます。

保育所保育指針の「第4章 3地域の保護者等に対する子育て支援」には、「(2)地域の

関係機関等との連携」が追記されました。

そのなかで、「ア 市町村の支援を得て、地域の関係機関等との積極的な連携及び協働を図るとともに、子育て支援に関する地域の人材と積極的に連携を図るよう努めること」という事項があります。具体的には、いくつかの視点が考えられます。

① 食育を通じた交流活動

まず、①食育を通じた交流活動が挙げられます。すなわち、前述してきたような保護者と子どものクッキング活動、子どもや保護者と地域の方との食事交流、保護者への給食の試食会や作り方の講習会、子どもと地域の方の郷土料理試食交流会、海外の料理体験活動等が考えられます。大切なことは、食育を通じて、子どもや保護者が地域の多様な方々と交流する機会が与えられることであり、在宅で子育てする保護者、外国籍の方々、地域の高齢者等を含めて、子どもや家庭では出会いにくい人との関係性を構築する契機が与えられることです。

そのことで子どもが食育を通じた多様な文化に出会い、人とつながることができます。子ども時代のこのような多様性との交流は生涯において大きな役割を果たすと考えます。子どもが活動を通じて、「食事は生涯を通じた影響を及ぼすもの」であることに気づくような実践が大切です。

② 子どもの地域見学や体験活動

次に、②子どもの地域見学や体験活動が挙げられます。これは、地域の実態によって内容は異なります。パン工場の見学、ミカン畑の見学、商店街の見学、喫茶店やお店の見学等、子どもが活動を通じて「生産することに出会う」、「どのように作られるのかを知る」、「どのような働きがあるのかに気づく」、「食べるためには何が必要なのかを考える」、「売ったり買ったりという行為にはどのような意味があるのかを知る」、「何を売っているのかに気づく」、小学校との交流では「小学校の給食は保育所等とはどう違うのかを考える」等も含まれてきます。

交流や散歩といった地域とのつながりある活動が、より保育実践を通じた交流の深まりになるよう、見る視点、体験する内容の視点を変えることが求められています。

保育所保育指針の「第4章 3地域の保護者等に対する子育て支援 (1)地域に開かれた子育て支援」には、「ア 保育所は、児童福祉法第48条の4の規定に基づき、その行う保育に支障がない限りにおいて、地域の実情や当該保育所の体制等を踏まえ、地域の保護者

等に対して、保育所保育の専門性を生かした子育て支援を積極的に行うよう努めること」と示されています。

地域における子育ての拠点としての保育所等は、閉鎖された空間ではなく、地域の一員としての意識や共存していくという視点がより大切です。保育所等を拠点とした街づくりをイメージしていただければわかりやすいかもしれません。もちろん、ここには地域による多様性があります。地域の実態や地域独自の取り組みへの創意工夫が必要と言えます。子どもが活動を通じて、「食事は空腹を満たすだけでなく、信頼関係の基礎をつくる営み」であることに気づくような実践が大切です。

第4章 3 地域の保護者等に対する子育て支援

(1) 地域に開かれた子育て支援

ア 保育所は、児童福祉法第48条の4の規定に基づき、その行う保育に支障がない限りにおいて、地域の実情や当該保育所の体制等を踏まえ、**地域の保護者等に対して、保育所保育の専門性を生かした子育て支援を積極的に行うよう努めること。**

(2) 地域の関係機関等との連携


ア 市町村の支援を得て、**地域の関係機関等との積極的な連携及び協働を図るとともに**、子育て支援に関する地域の人材と積極的に連携を図るよう努めること。

(保育所保育指針より抜粋、太字及び網かけ、下線は筆者)

③ 発達・健康に関する相談活動

そして、③**発達・健康に関する相談活動**が挙げられます。これは、保健所、保健センター、児童相談所、保健師、看護師、小児科医といった地域における関係機関との連携も食育と関係しているということです。

保育所保育指針の「第3章 2 食育の推進 (2)食育の環境の整備等」には、「ウ 体調不良、食物アレルギー、障害のある子どもなど、一人一人の子どもの心身の状態等に応じ、嘱託医、かかりつけ医等の指示や協力の下に適切に対応すること。栄養士が配置されている場合は、専門性を生かした対応を図ること」と示されています。食育は元気な子どもだけをイメージしがちですが、「体調への気づきや発達への気づき、虐待への気づき」といった視点も忘れてはいけないということです。乳児期から就学前の長期間、毎日の食育が保育所等の生活にはあります。それだけに、食育を通じた子どもの発達への気づきや、体調



管理、個別性への対応が重要です。特に、支援を要する子どもの場合には、保護者や地域の関係機関と連携した食育への取り組みは子育て支援の役割も果たしていきます。子どもを軸とした協働によって、子どもの最善の利益につながっていきます。また、一人の子どものケースから同じように支援を要する子どもや保護者の支援（何をどのように食べさせたらよいのか）等といったことへの連携及び協働につながるといえるでしょう。

食を通じた保育実践は生涯にわたる子どもの最善の利益と言われるように、心に沁みる丁寧な取り組みであってほしいと思います。「ああおいしい」、「わあきれい」、「すっぱいなあ」、「かたーい」、「おもしろいかたち」、「これなあに」、「きょうのごはんはなに」といった子どもの声が聞こえてくるような保育実践を期待しております。

保育所等での取り組み

平成16年、「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～」が通知されました。ここに保育所における食育の目標が記載されています。健康な生活の基本である「食を営む力」の育成に向けて、その基礎を培うという内容です。

また、具体的なイメージとしてのめざす子ども像がまとめられています。これは、保育所保育指針で述べられている保育の目標を、食育の観点から具体的な子どもの姿として表したものとされています。

このような子どもに育ててほしいために、右の5つの項目が、食育のねらい及び内容の柱とされています。

保育所等はこれらに基づき、各施設独自の理念や方針等を掲げ、特色ある食育計画を立てて、実践につなげています。

「保育所等での取り組み」では、保育所等における食育に関するさまざまな実践に基づき、食育を言語化します。

食育の目標「5つの子ども像」

- ① おなかが空くリズムの持てる子ども
- ② 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③ 一緒に食べたい人がいる子ども
- ④ 食事作り、準備に関わる子ども
- ⑤ 食べ物を話題にする子ども

食育の目標「食育の5項目」

- ① 「食と健康」
- ② 「食と人間関係」
- ③ 「食と文化」
- ④ 「いのちの育ちと食」
- ⑤ 「料理と食」

1. 乳幼児にとっての食事

(1) 乳幼児期の食事の大切さ

「食べることは生きること」と考える保育者にとって、その基礎を培う乳幼児期の食事は子どもたちの生活のすべてを支える大切な柱の一つです。食べることで湧き出るエネルギーや意欲が、笑顔や身の回りのいろいろなことへの興味や関心を育てていくことを保育者は日ごろから実感しています。例えば、朝食を摂ってきているかどうかは、それをはっきりと物語ります。食べてきている子どもたちの生き生きとした表情に比べ、食べてきていない子どもは不機嫌だったり、顔色が優れなかったり、何より、遊ぼうという気持ちが見られません。朝食を摂ってこなかった子どもが給食を満足するまで食べ切った後の表情を見ると、この時期の子どもにとって食事は何よりも優先されるべきものだと感じます。

したがって、保育所等における給食はただ単におなかを満たすだけのものではありません。食育計画に基づき、保育士等、栄養士、調理員等、専門性を持った職員の緊密な連携のもとに実践される幅の広い、そして深い営みであると思います。

なぜ食べるのか、どういう気持ちで食べたいのか、どのように口に運ぶのがよいのか、自ら考えて主体的に食べることができる力を育てていくのが乳幼児期です。



プール遊びの後はおなか为空く：5歳児



準備ができました：1歳児

解説

食育基本法のなかで、食育は「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、さまざまな経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」ことであると示されました。

食育はあらゆる世代の国民に必要とされますが、特に、子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼすものであり、生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となるものです。

乳幼児期の子どもたちの生活の場である保育所等においては、毎日の食事（給食やおやつ）の提供を中心とした日々の食育を積み重ねることによって心身の成長を支援することや、栽培・収穫・調理・喫食などを通じた食への興味・関心を高める多様な取り組みの実施に関して、全職員の共通理解を図りながら計画的・総合的に展開されています。

参考：食育基本法（内閣府・農林水産省、2005年）



(2) 保育所等が担う役割

保育所等は、生活の連続性において家庭と連携を取りながら、子どもの育ちを保障しています。とはいえ、保育所等と家庭では食に関する体験は同じではありません。

例えば、今日の献立である「根菜のうま煮」を前にしてなかなか食べ始めない子どもに対してどのように働きかけているのでしょうか。同じテーブルで一緒に食べる友だちは手を休めることなく、おいしそうに食べています。時には友だちと「これはニンジンだね。こちらはレンコンだよ。シャキシャキするね」と楽しそうに会話しながら食べています。その様子に少し心を動かされ、ニンジンを一口。案外おいしいものだとわかるとさっきまでの表情とは打って変わってパクパクと食べ進めていきます。友だちとの会話にも加わって味や食感を共有することができます。この姿を保育者は連絡帳やお迎えの時間を使って保護者に伝えます。このようなかかわりによって家庭では口にしない根菜を喜んで食べるわが子に安心し、保育所等での給食の時間がわが子の食への関心を大いに高めていることを感じます。

保護者の抱えるわが子の食事の課題を共有し、何ができるかを個別に計画していくことも保育所等の大切な役割であると考えます。



おいしいえだまめになあれ：2歳児

解説

保育所保育指針において、保育所における食育は、健康な生活の基本としての「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うことを目標とすることが示されました。

また、子どもが生活と遊びのなかで、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、食事を楽しみ合う子どもに成長していくことが期待されるよう、全ての保育所等において乳幼児期にふさわしい食生活が展開されています。また、その際に適切な援助が行われるよう、食事の提供を含む食育計画を全体的な計画に基づいて作成し、その評価及び改善を行うことで「保

育における食育の質」を高めています。

その際、保育の専門家としての保育士等とともに、食と健康の専門家である栄養士が配置されている場合には、栄養士の専門性を活かした献立作成や食育を実施しながら保育所等の特性を活かした食育を推進しています。

参考：保育所保育指針（厚生労働省、2017年）



1. 乳幼児にとっての食事

(3) 保育者の取り組み

保育所等の一日は、保育者からの「おはよう、朝ごはんは何だった？」から始まります。午前中は心と体を十分に使って室内や戸外で思い切り遊びこみます。すると、おなかが空いたという感覚に、給食室からのにおいが加わり、給食への期待が高まります。

給食の時間になると年長児は配膳当番になります。丁寧な運搬、周囲への注意等必要な力は多岐にわたり、この活動のねらいが達成されていきます。食べる時は、食材に興味を持ったり、友だちや保育者との食事を楽しむなど多くの要素を含んでいます。

保育者は一人一人の子どもの発達を踏まえて、その子どもにふさわしいイスや机の設定や、食事の分量や形態を考慮して援助をしています。

降園時には今日の給食のサンプル展示を見て、親子が今日一日を振り返っています。「おいしかったよ。全部食べた！」と話すわが子に目を細めて応じる保護者の姿に、保育所等

における食育は子育て支援の役割も果たしていると感じます。



おやつメニューを説明します：5歳児



降園時：サンプル展示を覗き込む親子

解説

保育所等における食事の提供の意義として、発育・発達のための役割があります。乳幼児期の身体発育のための食事は、健康の維持・増進をはじめ、日々の活動や発育・発達のために必須であり、低年齢であるほど生活に占める食事の割合が大きくなります。

特に、乳幼児は消化・吸収、排泄機能などが未熟です。個人の発達に応じた食事形態の食事が提供されなければ十分なエネルギー及び栄養素の摂取ができないため、保育所等で提供される食事は、保育士等と栄養士の連携・協働による献立作成・食事提供が実施されています。

また、保育所等の食事には、食行動を発達させる役割があります。食べること自体が子どもの発達や保育所保育の基盤であるため、保育所等における全職員の専門性を活かした丁寧かつ十分な支援のもとに育てられています。

特に、食べることは子どもの意欲を引き出すことや楽しさにもつながるため、保護者との積極的な情報交換を行いながら食育を推進しています。

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、2012年)



(4) 食事を通じた子どもの成長

食事の時に集中力が欠けやすいA。キョロキョロしてしまい、床に食べこぼしが多い時があります。また、「Aくん、モリモリ食べるね～」の声にも敏感で、あわてて口に掻き込み、こぼしてしまうことも少なくありません。

今日は食べ始める前に、「Aくんはモリモリ食べられるから、今度はきれいに食べられるようになるといいよね」と声をかけました。「きれいって?」と考えるAに、「床にポロポロこぼさずに食べるのもきれいだし、背中がピンって伸びて食べるのも姿勢がきれいだね」と伝えると、「う～ん、そっかあ…わかった!」と返事をし、いつになく落ち着いた姿で食事をすることができました。

さまざまなことに敏感なAですが、食事のマナーを守ることは大切なことなので、担任として伝えておきたいと感じていました。しかし、一言で「きれいに食べよう」と伝えても、具体的にどうしたらよいか伝わっていませんでした。かかったのではないかと感じるとともに、A本人に響く声かけが大切だと改めて思います。

意識することできちんとできるようになる。保育者は、そのきっかけをさまざまな場面で作っています。



食器は持って食べよう：5歳児

解説

保育所等における食事の提供の意義として、子どもの発育・発達を保障する家庭と保育所等が連携した食事の重要性があげられます。

食事を提供するときの考え方は、食事を上手にこぼさず、残さず食べることが目標ではなく、子どもの意志を察知し、それに合ったタイミングで与えることが大切です。そのなかで子どもが嫌うことや口から出すこと等も含めて、食事でのやり取りを身近な大人と楽しめることが大切であり、このことがコミュニケーションや社会性につながります。

食行動は繰り返し行われることによって子どもに定着

していくため、保育所等のなかでの食事提供とともに、その後の発達のためにも家庭での食生活や食行動の実態が適切であるかを見守りつつ、保育士等や栄養士の専門性を活かした助言など必要に応じた支援を行っています。

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、2012年)



2. 保育所等における食育

(1) 子どもたちの生活とともにある「食」

保育のさまざまな活動は「食育」の要素を含んで展開されています。園庭で栽培される野菜、食を取り上げた絵本、わらべうた、絵筆を握って表現される果物など、たくさんの食とのつながりにあふれています。



保育園での離乳食開始：0歳児
歩けるようになるまでは抱っこで



スプーンの移し遊び：0歳児
遊びながら食具の扱いを学ぶ



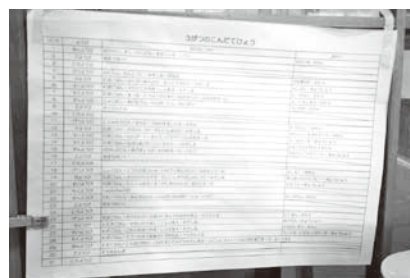
登園後の準備：1歳児
コップやお皿を所定の場所へ



挑戦する姿：3歳児
午前中の全身を使った遊び



配膳のお手伝い：5歳児
年下のクラスへ出向いています



ひらがなの献立：5歳児
文字への関心、食事への関心

食への関心を育てる保育が、食べることを楽しむ子どもを育てます。それは毎日を幸せな気持ちで過ごすということと同じ意味を持つともいえます。

解説

食事、運動、睡眠を繰り返しながら、子どもたちは毎日の生活リズムを形成していきます。特に、保育所等における食事（給食やおやつ）の役割は、食欲を育む場として重要であり、おなか为空いて食べる食事のおいしさを実感しながら、食への興味・関心を高めていくことができます。

子どもは、食欲が満たされ、親や保育者から「おいしいね」と言ってもらいながら、食の満足感とともに人との共感を体験していくこととなります。また、自立的な食事の積み重ねが基となって、手づかみ、スプーンやフォークなどの食具を使って食べるなどの能力も発達さ

せていきます。

このように、保育所等の食事は、子どもが安心感や基本的信頼感のもとに、自分でやりたいこと（主体的な活動、欲求や挑戦）を増やし、達成感や満足感を味わいながら、自分への自信や自己肯定感を高めていくことができます。

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、2012年)



(2) 保育のなかの食育

保育の一環である食育も、養護と教育の一体的展開のなかで行われています。保育者にとって給食の時間は、「一定の時間内で食べ終わってほしい」とか、「一人一人の好き嫌いの状況によってどう対応しようか」とか、「食べこぼしの姿、集中力が続かない」等々、気になる姿に目が向かいがちです。

この時、改めて養護と教育の視点で子どもたちの姿を見つめます。「なかなか食が進まないのはなぜだろう、おなかが空いていないのかな」、「午前中のこの子の活動の様子はどうだったろうか」、「苦手な食材が含まれていても本当は完食したい。その思いを達成するためにはどう折り合いをつけるのがいいのだろう」、「食べこぼしが気になるけど、体と机やイスのバランスは取れているか」、「手指の発達と食具は合致しているか」、「遊びの場面から食への意欲を高めるには」等々、保育の視点からとらえ、どのような対応や声かけがふさわしいのかを常に考えて、保育計画や個別計画に落とし込んでいきます。



負担なく食べる環境づくり：1歳児
疲れた時は補助スプーンで援助



体の大きさに合わせた工夫：2歳児



ままごと遊びも食育の一つ：5歳児

解説

養護と教育が一体的に展開されている保育所等における食事の提供は、日々の子どもたち一人一人の心身の状況に応じて適切に実施されています。子どもの成長や発達を考慮することはもちろん、その日の活動状況や家庭の食習慣なども考慮したうえで、質や量を個々に合わせて丁寧に検討され食事が提供されています。

また、子どもの発達に合わせた食事の提供とは、味、量、形態等のさまざまな面を考慮したものであり、給食の献立内容の検討からはじまり、食材選定、調理工程、盛り付け、提供方法、食事環境などを丁寧に検討して変化さ

せながら実施されています。

さらに、乳幼児期における食事の時間は、社会性を学ぶ場面でもあり、子どもたちの心身の発達を意識した食事提供が必要となります。その際、年齢によってその内容や対応は変化しますが、どの年齢においても食事の重要性は変わるものではありません。

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、2012年)



2. 保育所等における食育

(3) 保育所等の特徴を活かした食育～自園の特徴を活かす～

食事提供のねらいは、理念や目的、園児数や園の規模、年齢横割りクラスや異年齢保育といった形態、立地条件や地域性の違い等により、それぞれ異なります。

わが園では「ランチルーム」はありませんが、広めの保育室（多目的ルーム）を昼食に利用しています。通勤時間や勤務形態によって開園時間の7時に登園する子どももいれば、保護者の夜勤明けで9時半に登園する子どももいたり、時間もそれぞれなので、数回に分けての昼食提供を行っています。生活時間は異年齢クラスで過ごすので、年長児が年少児の世話をしたり、自分で食べる量の加減をしながら選んで食べたりと、日々の昼食時間にゆとりをもって食べられるよう配慮しています。

また、晴れた日にはテラスで、桜が咲けば桜の下でと場所を変えて食事の時間を楽しんだり、誕生日や誕生会の日には特別なランチ皿で園長と食べたりと食事が充実するように工夫を凝らしています。こうした取り組みは、「給食」という与えられた食べ物という感覚ではなく、食事（昼食）を楽しむという発想のもと努力している食育の一つです。



保護者も一緒に昼食を！



お花見ランチ！

解説

保育所等において推進されている質の高い食育実践の例として、子どもの食事環境や食事の提供方法（時には外で食べるなど）に工夫をした食育が展開されています。年齢や個人差に応じた食事の提供や、子どもの発達に応じた食具の使用などは、全ての保育所等において実施されています。さらに、調理や食事提供において衛生面に細心の注意を払い、安全・安心な食事を提供することを基本としたうえで、質の高い食育が実践されています。

また、保育所等の食事は、子どもたちがおいしさを感じることができるように、温かい料理やできたての料理

など、子どもたちに最適な状態で食事が提供されています。

保育所等の食事の時間は、子どもたちが食事内容に興味を持ち、大人や友だちと一緒に食を話題にすることや、食事の時間を楽しむことができるような環境を整えるようにしています。

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、2012年）



(4) 0歳児にとっての食事① (授乳)

0歳児(乳児)にとっての食事は母乳やミルクです。体の成長のために必要であると同時に、授乳(=食事)を通じた保育者とのかかわりのなかで、心の安定も図られます。

安定し、安心してミルクが飲めるようおむつの確認をしたり、ミルクが人肌かどうか確認しながら、空気を飲み込ませないように15分をめに授乳します。「おいしいね」「ごくごく飲んでいるねえ」と子どもの目を見つめ穏やかに話しかけながら授乳し、飲み終わったら背中を軽く叩いて排気する、その繰り返しから、体の栄養だけでなく心の栄養を摂っていると意識して対応します。また、哺乳瓶や乳首のちょっとした違いで、飲み方が変わってくるので、保護者との密な連携は欠かせません。



おいしいね、ごっくんごっくん



一人一人にあった哺乳瓶

解説

少子化が進行している現状にあっては、成長過程において子育てを自然に学ぶ機会が少なく、多くの保護者にとって、初めての育児、初めての授乳や離乳といったように全てが初めての体験であることが推察されます。

一方、実際の育児は、これまでに母親等が得た情報をもとに対応ができるものばかりではなく、わが子と関わりながらさまざまな方法を繰り返し試し、少しずつ慣れていくことで安心して対応できるようになっていくものです。

特に、授乳期及び離乳期は母子の健康にとって極めて

重要な時期にあり、母子の愛着形成や子どもの心の発達が大きな課題になっている現状では、それらの課題への適切な対応が求められているところです。

そのため、各保育所等では、乳幼児の正常な発育経過や身体発育の適切な評価方法の知識を持つ保育士等が、一人一人の状況に応じた支援を行うことで母親等の不安の軽減を図り、母親等が自信をもって授乳・離乳をできるよう支援しています。

参考：授乳・離乳の支援ガイド
(厚生労働省、2019年)



2. 保育所等における食育

(5) 0歳児にとっての食事② (離乳)

離乳食は、乳汁栄養から幼児食へ移行する過程であり、液体から個体への食品の形態の変化やさまざまな味の体験を通して次第に幼児食へと向かいます。一さじに適量を入れ子どもの口の少し前で待ちます。自分からスプーンに口を近づけるようになったら、口に入れ、歯ぐきに押し付けることがないように水平にスプーンを引き、スプーンを押し出すことが少なくなった時が開始のサイン！

一人一人の個性や時間帯に合わせて、「自分で食べたい」という意欲を大切にしながら進めます。まずは、一日一回一さじずつ、つぶしがゆから始めますが、焦りは禁物。子どもの様子を見ながら進めますが、食器やスプーンも大切なポイントです。食べさせやすい形状が望ましく、子どもの小さな口に合った大きさや形を選びます。

一口から始まり3回食へ、同時に、手づかみ食べが始まりますが、手と目と口の協調運動ですから無理に止めることはしません。汚れてもいいように透明シートを敷いたり、手に持って食べやすい形状にするなどの工夫で、食べる意欲を引き出します。これから一生続く「食事」のスタートですから、自分で食べる、おいしいねと気持ちを共有する保育者や友だちの存在、一人一人の体調に合わせた対応、それらが必須です。



もぐもぐもぐ かみかみ

解説

離乳とは、成長とともに、母乳または育児用ミルク等の乳汁だけでは不足してくるエネルギーや栄養素を補完するために、乳汁から幼児食に移行する過程をいい、その時に与えられる食事を離乳食といいます。

この間に子どもの摂食機能は、乳汁を吸うことから食物をかみつぶして飲み込むことへと発達していくため、摂取する食品の量や種類が徐々に増え、献立や調理の形態も変化していきます。

離乳については、食欲、摂食行動、成長・発達パターン等、子どもにはそれぞれ個性があるので、画一的な進

め方にならないよう留意しながら、保育所等における離乳食はそれぞれの子どもの状況にあわせて提供されています。

なお、子どもの発育には個人差が大きく、特に乳幼児期の発育は、出生体重、栄養方法、子どもの状態等により変わるため、保育所等及び家庭における離乳食の提供が適切に実施できているか判断するためには、成長の過程(乳幼児身体発育曲線)を踏まえて評価しています。

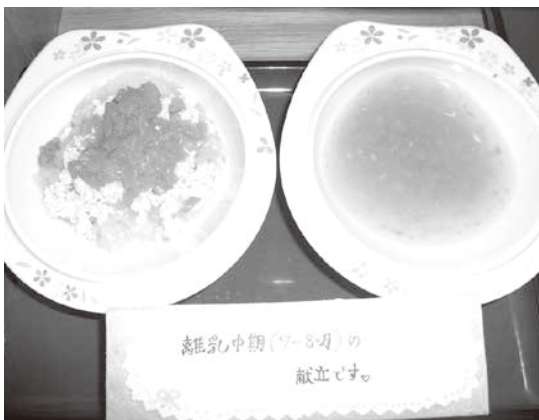
参考：授乳・離乳の支援ガイド
(厚生労働省、2019年)



(6) 1、2歳児にとっての食事①（興味・関心）

1、2歳児にとっての食事には、「給食を食べる」ということに加え「自我の芽生え」との関連が大切です。0歳児後半から手づかみ食べが始まり、右手にスプーンを持ちながらも、左手でお茶碗のご飯をつかんだり、ニンジンやじゃがいもを自分でつかんでスプーンにのせて食べようとするなど、食べ方にも個性が出ます。

「自分で食べる！」という気持ちが大切なので、少々の食べこぼしや洋服の汚れは当たり前と考えて、テーブルの下に透明シートを敷いたり、自宅で使用しているエプロンを持参していただいたりと、食事への興味や関心が薄まらないように工夫しています。



離乳食
から
普通食へ



解説

保育所等では、子どもの食べる機能や味覚の発達に対応させながら食事を提供しています。

1、2歳児は、離乳食によって少しずつ固形のものに慣れてきますが、口唇、口腔、歯、顎など器官の発達や、口腔・咽頭機能、探索反射、吸啜反射、嚥下反射などの摂食・嚥下機能が発達していないため、保育者による丁寧な食事の介助や支援が必要です。

また、食べること自体が子どもの発達や家庭での育児、保育所保育の基盤でもあります。その際、食べることに對する子どもの意欲を引き出すことが重要であり、食事

の楽しさを感じるができるでしょう。

さらに、食べ物がもつ素材の味の情報を蓄積するためにも、離乳食期後の乳幼児の食事は、うす味を心がける必要があります。そして、乳幼児期からさまざまな食べ物の素材の味を経験できる食事を提供することによって、幅広い味覚が作り上げられ、偏らない嗜好の形成を支援することにもつながります。

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、2012年)



2. 保育所等における食育

(7) 1、2歳児にとっての食事② (意欲)



自分で食べる !!



お箸で上手に食べられるよ

手づかみ食べは、「食べる」意欲の表れでなので、無理に止めることはしません。日々の繰り返しのなかで、食材や調理法になじみ、味わうことができるようになるにつれ、箸への移行も始まります。箸の持ち方も、日ごろの遊びのなかで手首の返しが上手にできるようになったり、指先の力が調節できるようになっているかを見極めて、焦らずに移行します。

箸で上手にすくえることで、より一層「自分で食べる」喜びが増します。

解説

1、2歳児の健康な心と体を育むことをめざし、望ましい食習慣が形成されるように、保育所等における毎日の食事を提供しています。

その際、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うことや、食事を進んで食べようとする気持ちが育つように、午前中の過ごし方や食事準備の際の保育者からの声のかけ方などを工夫しています。

この時期に特有の活発な行動や言動が見られることもありますが、みんなで一緒に食事をゆっくり食べることは、栄養摂取という観点だけではなく、食べることの楽しさや社会性を学ぶ場としても大切であり、精神発達に

直接関わる重要な位置づけでもあります。

このように、保育所等における食事の時間に、意欲をもって食に関わる体験を積み重ねることは、食べることを楽しみ、食事を楽しみ合う子どもに成長していくことを期待して実施されている食育です。

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、2012年)

保育所保育指針 (厚生労働省、2017年)



(8) 3歳以上児にとっての食事① (内容)

食べ方や箸の持ち方等の基本ができるようになる3歳以上児にとっての食事は、楽しみの一つでもあります。最近は家庭でも十分な栄養が取れないことも少なくなく、偏った食事や栄養を補う点においても保育所等の食事の重要性が確認されています。食に対する意欲を育てるためにも、「食事」を楽しめるようにするための工夫が大切で、バランスよく三角食べを意識し、口に入る量を加減しながら、「味わう」ことを心掛けています。

食器の材料や形などへの配慮

- ・食事の基本姿勢について検討します（食器の持ち運び方や箸の使い方、食事のマナー、お手伝いの方法、配膳の仕方等）。
- ・子どもの体格や手の大きさなどに合わせて、食器の大きさ、重さやデザイン等に配慮しています。
- ・メニューにあわせ、食器の形状などにも配慮し、雰囲気を楽しめるようにしています。
- ・個人差や食欲に応じて量を加減しています。



「このくらいいい？」
「うん、ありがとう」

お替りができるような準備

- ・子どもの食欲や嗜好に配慮し、量を加減したり、よく噛んで食べられるように細かく、または大きくします。

解説

保育所保育指針では、家庭や地域における子どもの生活環境や生活経験が変化・多様化していることを考慮して、保育所においては、乳幼児一人一人の健康状態や発育の状態に応じて、子どもの健康支援や食育の推進に取り組むことがより強化されました。

特に、乳幼児期の食事提供にあたっては、健全な発育・発達を促すために必要なエネルギー量を摂取することが基本となることから、定期的に身長及び体重を計測し、成長曲線に照らし合わせるなど、個々人の成長の程度を観察して評価していきながら、給与栄養量の目標は、定

期的に見直すように努めることとされています。

また、体調不良、食物アレルギー、障害のある子どもなど、一人一人の子どもの心身の状態等に応じ、嘱託医、かかりつけ医等の指示や協力の下に適切に対応していきながら、栄養士が配置されている場合には、その専門性を活かした対応を図ることに重点がおかれています。

参考：児童福祉施設における「食事摂取基準」を活用した食事計画について
(厚生労働省通知、2015年)
保育所保育指針解説(厚生労働省、2018年)



2. 保育所等における食育

(9) 3歳以上児にとっての食事② (環境)

保育所等での給食を、「昼食」として考えた時、食事の環境づくりはとても大切です。

食事をする部屋の雰囲気づくり：和やかな雰囲気づくり

- ・ 食事用スペースの確保だけでなく、食事場所として花を飾る、テーブルクロスを用意する、テーブルの位置を変えてみる、音楽を流すなどの工夫をしています。

さまざまな食事スタイルの工夫：食べる喜びや楽しさを味わう

- ・ 一方的に配膳されて食事を取るだけでなく、子ども自ら考えながら盛り付ける（取り分ける）ことや戸外でのピクニック風の食事形式、子ども自ら何を食べるかを選択するカフェテリア方式などを取り入れ、食事スタイルを配慮しています。
- ・ 時にはテラスや園庭、屋上といった立地を利用しての食事をします。
- ・ 災害時を想定しての食事をすることもあります。



彩りのよい盛り付け



保育室がランチルームに変身

解説

保育所保育指針における3歳以上児の保育に関わるねらいのなかで、食育に関連する内容として、健康な心と体を育てるために望ましい食習慣の形成が重要であることが示されています。

子どもの食生活の実情に配慮しながら、保育所等における食事の提供の際には、和やかな雰囲気の中で保育者や他の子どもと食べる喜びや楽しさを味わうことを大切にしています。また、毎日の食事の時間を通して、さまざまな食べ物への興味や関心をもつことや、食の大切さに気付き、子どもたち自らが進んで食べようとする気持ちが育つように配慮した食育を実践しています。

さらに、食事の時間そのものが楽しくなるために、食事をする部屋の環境を整備したり、食事形式を工夫したりすることも保育所等の食育の取り組みとして大切にしているところです。

参考：保育所保育指針（厚生労働省、2017年）



(10) 自園で調理することの大切さ



今日の給食は何かな？

「児童福祉施設の設備及び運営に関する基準」においても調理室は設置が求められています。自園での調理は保育における食の提供の基本です。全国保育士会では、平成27年度に「食事の提供体制と食育に関する調査」を実施し、その結果から自園調理の優位性を導きました（全国保育士会「食べることは生きること」参照）。

乳児やアレルギー児は一人一人の発達や医師の指示が異なり、その対応にあたっては施設内の細やかな連携が必要となります。また、適切な栄養管理のもと、栄養士や調理

員による調理から食事が終わるまでの一貫した責任体制づくりが可能となり、保育室との連動で安全で安心できる食の提供は、明確な責任体制の構築につながります。子どもたちにとっても、調理という実体験が生きる力の元ともなります。

「いいにおいがする」「今日はお魚かな」「ああ、おなかぺこぺこ！」という子どもたちの声。「今日のおやつはキャロットケーキよ。たくさん食べてね」「わあ、今日は残さないで食べたの？ 嬉しいな」と調理員の言葉…このようなやり取りが素晴らしい調味料になり、子どもたちの食べる意欲が高まることを現場では実感しています。

解説

保育所における食育がめざす「5つの子ども像」を実現するために、自園調理の優位性は確実なものです。

午前中、給食室から保育室に漂ってくる匂いは、調理過程が進むにつれて変化するため、昼食の内容を想像させることによって子どもたちの記憶力や創造力を高めることにも役立ちます。保育者の「おいしそうな匂いだなぁ」という言葉は、子どもたちの食欲を掻きたて、食事をおいしくさせることでしょう。

さらに、毎日の食事が適時適温で提供され、温かさや新鮮さを実感できることも、子どもたちの食への興味・

関心を高める要因になっています。

また、調理をする人がすぐ近くにいることは、食への安心につながります。そして、食事や調理のことを何でも聞くことができる人（栄養士や調理員）との会話こそが、子どもたちへの最高の食育実践です。

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、2012年）

自園調理の優位性を発信するためのパンフレット「食べることは生きること」
（全国保育士会、2017年）



2. 保育所等における食育

(11) 調理員や栄養士の役割① (食の安全)

保育所等での給食の提供にあたっては、安全・安心であることが大前提であり、「大量調理施設衛生管理マニュアル」等に基づいた衛生的な運営が不可欠です。当日仕入れた食材のみを使用しなくてはならないことや、調理終了後から喫食までを定められた時間内で行わなくてはならないこと、手洗いの方法、器具等の洗浄や殺菌など、さまざまなことを守らなければなりません。

また、自分自身の健康管理も重要です。感染症の予防という観点はもちろんのこと、精神的に落ち着いて、心も健康であることが必要です。そうしたことすべてが安全・安心な食事の提供につながっているのです。

そのような衛生管理に加えて、保育所等では、さまざまな発達段階の子どもに給食を提供することから、食材の切り方や固さなど、一人一人に応じた対応が求められます。食物アレルギーがある場合には、「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」に基づいて対応しますが、できる限りほかの子どもの給食と同じ見た目となるように心がけています。本人がみんなと同じものを食べるという満足感、そして仲間意識を持つことができるように意図しているものです。



安全・安心な食事をつくるために

解説

保育所等における食事の提供を円滑かつ安全に行うために、施設の整備と衛生的な管理ならびに給食に関わる職員の健康管理を実施しています。特に、子どもたちは大人よりも体力や免疫力が低いため、衛生管理には細心の注意を払いながら食事を提供しています。

具体的には、食材の発注・保管、調理過程（下処理、加熱調理）、保存食、調乳、喫食、下膳・洗浄、調理従事者の健康管理や衛生管理などに至るまで、詳細なマニュアルに基づいて確実に実施され、全ての条件を満たした安全な食事が提供されています。

また、アレルギー疾患を有する子どもに対しても、その子どもの最善の利益を考慮し、教育的及び福祉的な配慮を十分に行うように努めており、その保育にあたっては医師の診断及び指示に基づき、保育所等の全職員を含めた関係者の共通理解の下で、安全・安心の確保を優先した組織的な対応を実施しています。

参考：保育所におけるアレルギー対応ガイドライン（厚生労働省、2019年）



(12) 調理員や栄養士の役割② (おいしさと栄養)

保育所等における給食は、さまざまなことを守らなければならないなかでも、おいしく楽しく、そして子どもの育ちにふさわしい食となることが大切です。

味わい深い給食となるためには、季節の食材の使用はもちろん、短時間でも具材に味を染み込みやすくするための切り方、風味豊かに仕上げるための加熱方法など、調理において多くの工夫が必要になります。また、年齢によって食べる時刻に違いがあっても、常に「食べ頃」の温度や固さで提供するためには、調理工程のきめ細やかなマネジメントや、その日の保育内容の考慮も必要になってきます。さらに、一人一人の発達段階を知るために、保育の様子や食べている姿も見に行きます。そして、「子どもは目で食べる」という言葉があるように、栄養価への配慮はもちろん、おいしさが視覚的に表現されているということにも留意しています。このような調理担当者の毎日の工夫は枚挙に暇がありません。

子どもの育ちを支える給食の献立には、栄養士など、献立を作成する職員の愛情が溢れています。そんな給食が、子どもの成長にふさわしい食事を考える際の「具体的な手引き」となれば、保護者の子育てを支えるものとして、また、子どもたちがいずれ親になったときにも、意義深いものになると言えます。



おいしそうと感じる食事

解説

保育所等では、おいしい食事を提供しながら、子どもたちを対象とした栄養管理が実施されています。

子どもたちの食事改善や栄養管理のために適切な食事を提供するために、(1) 集団特性の把握、(2) 特性に見合った食事計画の決定、(3) 献立の作成及び品質管理を行った食事提供、(4) 一定期間ごとに摂取量調査や対象者特性の再調査、(5) 得られた情報等を活かした食事計画の見直し、を繰り返しながら、食事摂取基準を活用した継続的な栄養管理が実施されています。

また、保育所等の食事は特定多数人に対して継続的に

栄養管理を行うため、定期的に身長や体重を計測して成長曲線に照らし合わせるなど、個々人の成長の程度を観察して食事内容を評価しています。その際、必要に応じて、管理栄養士等による適切な栄養管理が行われています。

参考：児童福祉施設における「食事摂取基準」を活用した食事計画について
(厚生労働省通知、2015年)



2. 保育所等における食育

(13) 多職種の専門性を活かした連携

一人一人の子どもの食のニーズに応えるには、保育士等と給食担当者の連携は欠かせません。

3歳児のBは、食事自体には興味があり、給食の時間になると座席で待つ姿が見られますが、白米以外は、見た目の色などにも左右され、同じものでも白色は受け付けない様子で、自分から「もうごちそうさま」と片づけてしまうのでした。

そこで、担当保育士、保護者、給食担当者を交えた話し合いを行い、まずは家庭で食べられた食材・調理方法を基本に給食献立を工夫することにしました。その結果、好きな麺類や揚げ物を一品加えることで、食べられるものが増え、保育士も少し余裕を持てるようになりました。その後もしばらくは同様の状況が続きましたが、4歳児になったある日、これまで一口も口にしなかった野菜、汁、白い食材に手を伸ばすようになりました。

Bの変容の明確なきっかけはわかりませんが、根気良く見守り続けた保育士との関係に加え、日々、献立や食材について声かけをした給食担当者の影響も小さくないと感じます。すっかり顔なじみになった給食担当者に、自分から声をかけ、「明日もご飯食べる」と話すなど、人間関係に支えられた食への意欲だと考えています。



多職種による話し合い

解説

保育所等では、毎日提供される食事（給食やおやつ）の時間こそが食育の中心です。そのために、保育所等の職員が連携をしながらそれぞれの専門性を活かした食育を実施しています。

保育所等で提供される食事は、年齢や個人差に応じた食事であり、それぞれの子どもの発達に応じた食具を使用しています。

そのような乳幼児期の発育・発達に応じた食事を提供するために、保育士等と給食担当者（栄養士、調理員）の間で情報共有や相談がしやすい体制を整え、保育士等は、給食内容を理解したうえで献立や料理の内容を子ども

にも伝え、給食担当者（栄養士、調理員）は、保育内容を理解したうえで献立作成や食事の提供を行います。

栄養士や調理員にとって喫食状況の把握は栄養管理の最重要事項であり、可能な限り保育室における子ども（喫食者）の食事状況の観察や記録を行い、喫食状況や残食（個人と集団）などの評価を踏まえて、さらに食材や調理を改善・工夫していきます。

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、2012年）



(14) 小学校との連続性

幼児期は、味覚や食べ物の好みなどがおおむね定まり、食の営みの基礎が培われるため、将来の食習慣の形成に大きく影響する時期です。保育所等で行う食育は、保育のなかの一つであり、小学校以降の生活や学習の基盤の育成につながっていきます。保育所保育指針に明示される発達の連続性だけでなく、「食」についても連携が必要です。

小学校との連携としては、保幼小の懇談会を年2回開催し、そのなかには、子どもについての申し送り等も含まれています。また、保育参観、授業参観、年長児の学校訪問等も行っています。そのなかで学校給食や園の給食についても、積極的に話題にし、それぞれの現場での実践を共有するとともに、小学校教諭には園の給食を食べてもらいます。温かく、おいしい給食に驚かれる小学校教諭が多いです。また、年長児が小学生と一緒に給食を食べる機会も設けています。

しかしながら、小学校教育が円滑に行われるための連携が行われていますが、「食育」の共有はまだ十分ではありません。小学校へは「食」を含めたさらなる働きかけを積極的に行っていきます。



小学校で給食（年長児）

解説

保育所等においては、保育の目標に基づいて幼児期にふさわしい保育を行っています。その保育を通して育まれた資質・能力が、小学校以降の生活や学習の基盤となっていきます。

子どもたちの発達や学びは連続しており、保育所等から小学校への移行を円滑にする必要があります。しかし、それは、小学校教育の先取りをすることではなく、就学前までの幼児期にふさわしい保育を行い、子どもが遊び、生活が充実し、発展することを援助していくことが重要です。

なお、近年、保育所と小学校の連携のみならず、幼稚

園や認定こども園も加えた連携が求められています。保育所・幼稚園・認定こども園・小学校の合同研修、保育士・幼稚園教師・保育教諭・小学校教師の交流、保育所・幼稚園・認定こども園の子どもと小学校の子どもの交流などを進めることによって、幼児期の保育の成果が小学校につながりやすくすることも大切にしています。

参考：保育所保育指針解説（厚生労働省、2018年）



2. 保育所等における食育

(15) 保育所等だからこそできる体験①（栽培・収穫）

乳幼児期の子どもたちにとって、感性を培う体験は大切なことです。とりわけ「食」に関する体験は大きな効果があります。栽培や収穫等の体験は地域性も関係するため、環境を活かした食育体験活動を実施しています。

わが園では、園の前の田んぼを使って、春は年長児親子で田植えをし、秋は稲刈りを行います。そこで収穫したお米は、年長児が毎朝研いで炊飯器にセットします。3歳以上児は毎日がバイキング給食として、炊きたてのご飯を自分で適量をよそっていただきます。

園の前の田んぼは、日々稲の成長を登園するかたわら感じることができます。収穫後は年長児の当番活動の一つとして責任を持って毎朝お米を研ぎ、炊飯器のスイッチを入れます。米研ぎは小さい子どもたちのあこがれの仕事になっており、年長児もみんなの役に立つうれしさを感じています。食事は自分の適量を自分で見つけ、お米一粒まで残さずいただくようになりました。



毎朝の米研ぎ：5歳児

解説

栽培や収穫体験活動を通して、身近な自然に関わりながら、自然の恵みと働くことの大切さを知り、感謝の気持ちを持って食事を味わうことができます。

自分たちで野菜を育てながら植物の成長に興味を持って観察することや昆虫や小動物との触れ合いを通じて、生物同士の共存やいのちの大切さについて学ぶことができます。

また、食の循環や環境を意識した食育が推進されていくなかで、食に対する感謝の気持ちや理解を深めていくためにも、生産から消費までの一連の食の循環について

さまざまな体験を通じて意識できるよう工夫された食育が実践されています。

特に、食事の提供の場面では、「もったいない」という精神を培い、食べ物を無駄にすることをなくして食品ロスの削減に取り組むなど、保育所等の食育は、環境にも配慮した取り組みの一つとして推進されています。

参考：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、2004年）

第3次食育推進基本計画
（農林水産省、2016年）



(16) 保育所等だからこそできる体験②（調理）

食育体験活動の一つであるクッキングは、年1回だけのイベントにならないよう計画を立案することが必要です。

わが園では、6月に年長児親子で「味噌作り」を行います。老舗の味噌屋さんに指導をいただきながら作るのですが、保護者も経験がないため、大豆の匂いがめずらしく、また、足での大豆踏みには歓声上がるほど、親子で喜んで行います。そしてその味噌が秋に完成すると、保育参観の日に親子で味噌おにぎりを作り、いただきます。親子で田植え、稲刈りをして収穫した新米でおにぎりを作り、そこに自分たちで作った味噌をつけるので、おいしさは格別ようです。スーパーで当たり前に売っているおにぎりですが、この1個は親子にとって特別のおにぎりになります。

わざわざ作らなくても何でも手に入る時代です。身近な食べ物を手作りすることにより、その食材等への興味や関心が広がる一つのきっかけになります。



親子で味噌作り

解説

保育所等での食育の実践において、調理や喫食の体験活動も大切にしています。本物の食材に触れること（持つ、運ぶなど）、調理（洗う、むく、切る、混ぜる、焼くなど）、配膳（配る、渡す、並べるなど）を通して、大きさや色や匂いや味に対する感性を豊かに育むことができます。

さらに、生産者や専門家から直接学ぶことができる機会を設けるなど、子どもたちが主体的に「食」に関わる体験活動を取り入れながら、地域の食文化を理解し、継承できるような活動を行っています。

毎日の給食においても、「和食」に代表される豊かな

食文化が保護・継承されるように、保育所等や地域の行事に合わせた行事食を提供することなどを通じて、郷土料理、伝統食材、食事の作法など、伝統的な食文化に関する関心と理解が深まるような食体験や保護者への情報提供（給食試食会、保護者懇談会、献立・調理法の配布など）を行っています。

参考：第3次食育推進基本計画
（農林水産省、2016年）

保育所における食事の提供ガイドライン
（厚生労働省、2012年）



3. 保護者への発信・支援（家庭との連携・協働）

（1）保護者の意識を変えることの必要性とその支援

仕事や介護等、子どもたちは保護者のさまざまな理由で在園しています。保護者も手作りの食事の重要性をわかってはいるものの、なかなか理想どおりにはいかないものです。だからこそ、保育者としては、発達の観点からも、生活の基本は「食」であり、保護者が食事を作ることが重要であると伝えなければなりません。

そして、少しでも保護者が食事を手作りするよう、保護者の「食」への意識を変えることが必要となります。保育者から手作りの重要性を伝えても意識は簡単に変わるものではありませんが、子どもの「今日の給食がおいしかった！家でも食べたい！」といった声が意識を変えることがあります。そんな時のために、毎月の食育通信でレシピを掲載したり、子どもの送り迎えの際に簡単に手に取れるよう、おすすめレシピを棚に置いてあります。

そうしたレシピの配布や、園での親子クッキングをきっかけにして、家庭でも一緒に作るようになったとの話も聞くことがあります。

子どもの一言が保護者の意識を変えるきっかけになるため、保育所等での食育は、保護者支援にもつながる重要な取り組みであると感じています。



おいしかった給食のレシピ

解説

子どもの「食を営む力」を培うには、保育所等だけではなく家庭との連携が重要です。家庭における生活リズムや食事の状況を共有しながら、保護者の「食」への関心を高め、保育所等と家庭が協力し合うことが大切です。

現在、保育所等と家庭の連携や情報共有の具体的な手法には、家庭と乳幼児の保育所等を結ぶ連絡帳、献立表や食事だより、保護者らが集う場（保育参観、懇談会、試食会など）の活用、親子クッキングなど親子で取り組む行事の企画などが行われています。

例えば、子どもの連絡帳に家庭での食事の欄を設定し、

何時頃にどのような食事をどれだけ食べたかという食事記録を通じて家庭での食事の実態を理解することによって、子どもの食事について保護者と一緒に悩みを共有し、考えていくことが可能になります。その際に、保護者の抱えている大変さに共感しつつ、子どもの食事への配慮を求めるといった関わりを意識しています。

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、2012年）



(2) 保育所等で行っていることを保護者に伝える

4～5歳の子どもたちは、栄養士による栄養講話の一環で、給食の食材の色分け（栄養素の働きから3つのグループに色分け）を毎日行います。そのうち、子どもたちだけで、「これは緑だね」「これは黄色だ！」とパッと食材を分けられるようになります。その後、降園時に子どもたちが「今日の〇〇は緑だよ」「こっちが黄色だよ」と保護者に話している姿が見られるようになりました。

また、家庭でも食材の色分けをし、保護者に「〇〇色がないよ？」と伝えるそうです。すると、子どもに問われたことで「もう1品増やそう」と考える保護者が出てきました。

保育士になった頃、保育者の当たり前が、保護者の当たり前とは違うと感じる出来事があり、それからは「①保護者に伝える際の言葉の選び方」「②誰がどの立場で伝えるのか」「③そもそも誰のためなのか…」「④保護者に寄り添うとはどういうことか」を考えながら支援するようになっています。食についても同じで、保護者の意識を変えることは一朝一夕にはできませんが、その家庭に合ったやり方での支援を進めていくことが一番の近道ではないかと感じています。



白身魚だけど赤色！

解説

保育所等の食事の様子は、送迎時や連絡帳を通じて保護者に伝えるようにしています。すると、家庭では食が進まない子どもが保育所等の食事はしっかり食べることができるという事実を知ることが、保護者が家庭における食事の内容や環境を見直すきっかけになります。

保育所等の食事は、豪華なものではなく、乳児も食べることから基本的に薄味です。そして、食材の豊富さ、色彩、盛り付け、適温での食事の提供など、心を込めて作られた食事は乳幼児にも伝わり、食が進みます。保育所等によっては、調理する前の食材を子どもたちにもわ

かるように展示したり、調理している姿がわかるように、調理室を子どもたちに見えるよう工夫している保育所等もあります。

保育所等では、食事の準備から喫食、後片付けまでを丁寧に伝え、保育士等をはじめとする大人が寄り添い、声をかけながら支援しているからこそ、子どもたちも安心してゆったりと食事に向き合うことができます。

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、2012年）



3. 保護者への発信・支援（家庭との連携・協働）

(3) 地域の未就園児の保護者への支援（子育て支援センターにおいて）

離乳食が始まった保護者にとって、保育所等での離乳食はとても関心があります。どのような形態のものをどのくらいの量食べているのか、それはどのように調理されているのか等、保護者一人一人によってその疑問の内容も異なります。

そこで単なる資料や一般論で説明するのではなく、保育所等が提供する今日の給食のサンプルを提示することでその疑問に答える取り組みを行っています。

それでもサンプルを前に「この量は何グラムですか？」と尋ねられる時があります。育児書通りの子育てをしなければならないと思っているのではないかと感じます。そんな時は、「お宅のお子さんの食器はどのくらいの大きさですか。その大きさならこのくらいの量でいいと思いますよ」と肩の力を抜いてほしいとの願いを込めて伝えています。

時には保育体験で0歳児の保育室に入っていただけ、給食を体験していただくこともあります。同じような年齢の子どもに保育者はどういう体勢で援助しているのか、スプーンを口に運ぶタイミングやコツを目の前で学ぶことができるため、大変好評です。



栄養士の出張講話の様子

解説

保育所等の人的・物的資源を活かし、在籍する子どもやその保護者だけではなく地域における子育て家庭からの乳幼児の食に関する相談への対応や情報提供等にも努めています。社会環境の変化やさまざまな生活様式など、食をめぐる状況の変化にともなって、健全な食生活を送ることが難しい子どもの存在にも配慮しつつ、地域の関係機関等と連携しながら、保育所等を拠点とした積極的な食育の取り組みを実施しています。

例えば、子育て支援センターにおいて、行事などの機会の際に、保護者同士が食に対しての情報交換ができる

場を設け、子どもの食について保護者同士が学び合う機会を作ることもあります。その際、保育士等だけではなく、栄養士や調理員も一緒に参加することによって、食や健康の専門家から保護者へ直接のアドバイスができます。

また、異年齢の子どもをもつ保護者同士が話せる機会を設けると、子育ての先輩の話聞くことにつながるため、子育てに悩みをかかえる保護者自身が、子育てを見直すきっかけになることも多いです。

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、2012年）



4. 地域、関係機関との連携

(1) 地産地消

文化の継承も保育の目的の一つです。食事を通じた文化と考えると、やはりその地域の食材を使い、その地域ならではの献立を考え、おいしく味わうことではないでしょうか。

地域に根ざした保育展開をしている各園では、旬の食材が入手しやすいこともあり、一番おいしい時期に子どもたちに提供することができます。また、その提供が潤沢にできるよう、中央卸売市場や青果市場との連携も大切です。

時には地元の市場に買い物に行ったり、食育通信で「旬」の果物や野菜のクイズを出すことで、「旬」や「郷土料理」を家族みんなで考えたり、意識してもらうことが大切だと考えています。

また、契約している農家で、大根堀りやじゃがいも堀りを行うことで、食材そのものへの興味も引き出すことができます。

「旬」がわかると、買い物での視点も変わってきます。子どもからの一言で、その家庭のメニューが変化するので。



大根堀り楽しい!!
今日の献立は「大根シチュー!!」

解説

保育所等における食育の推進にあたっては、多様な関係者の連携・協力の強化による食育の取り組みが行われていますが、そのなかでも特に注目されるのは、農林漁業者・団体との連携です。

保育所等の近隣の地域の食材を調理して、給食やおやつとして提供することは、地域の食文化に対する子どもたちの興味・関心が高まっていくことと同時に、その地域の農業の活性化にも繋がるため、保育所等と農林漁業者・団体との連携は積極的に実施されています。

子どもたちやその保護者が、地域の食文化に関する理解を深められるように、地場産品に関するホームページ

等を通じた情報提供をはじめ、直売所における食育の実践、体験型農場（教育ファーム）の推進や出前授業など、さまざまな形で保育所等の食育の充実に向けた支援をいただきながら、農林漁業者・団体と連携した地産地消の取り組みを推進しています。

参考：第3次食育推進基本計画
（農林水産省、2016年）



4. 地域、関係機関との連携

(2) 他業種との連携（行政）

行政との連携は、行政職の管理栄養士と連携して献立を作成することができる有効な手段です。各園で管理栄養士を雇用することは困難ですが、行政職の管理栄養士と連携することで、現場での思いを活かしながら、スムーズに栄養計算することができます。

また、行政からの依頼による「親子で進める食育教育」に協力することで、園での「簡単朝食づくり」「塩分チェック」等も実施でき、保護者に向けた啓発のきっかけになります。

また、地元食材の仕入れは、小中学校給食の仕入れとも関係するため、同じ食材が同じ日に重ならないよう、献立表を共有することも必要です。そのような仕入れ市場との連携のためにも、行政の仲介が必要となることがあります。



「親子で進める食育教室」
参加の保護者も皆さん熱心に！



塩分チェッカー

解説

さまざまな家庭の状況や生活の多様化といった食育をめぐる状況の変化を踏まえると、より一層きめ細やかな対応や食育を推進しやすい社会環境づくりが重要です。

そのことから、保育所等においても、地方公共団体をはじめ教育関係者、農林漁業者、食品関連事業者、ボランティア等食育にかかわるさまざまな関係者と主体的かつ多様に連携・協働した取り組みが推進されています。

特に、地方自治体（市町村）との連携は欠かせません。地方自治体（市町村）においては、食育の関係者の自発的な食育推進活動が相互に緊密な連携協力を図りながら

展開されるように支援されるなど、地域の食育ネットワークの中心としての多彩な取り組みを実施しているからこそ、保育所等との連携によって、相互に食育実践の協力体制が構築されるようになっていきます。

今後ますます地域における食育のネットワーク化が図られ、全ての世代を対象とした地域一体型の食育実践が推進されることでしょう。

参考：第3次食育推進基本計画
（農林水産省、2016年）



(3) 他機関との連携（保健）

おいしく食べるためには、健康な歯、よい口腔環境が必要です。いくら食欲があっても、虫歯があって、よく噛めない状態では、味わうどころか消化にもよくありません。近年、生活様式の多様化で乳児期の咀嚼や嚥下についても多くの課題が見られます。口の健康は噛み合わせだけでなく発語や発音にも影響することから、保育所等は、単に歯磨きを励行するだけではなく、歯科検診等を通して保護者に向けて啓発する役割も担っています。

また、昨今の家庭での食生活や生活様式の影響からか、給食を食べてからの、いわゆる「押し出しうんち」となる便秘の子どもが多くいたり、子どもたちの生活時間が大人の生活習慣に左右されていることなどに着目したうえでの関わりも必要となっています。



きれいに磨けてるね しっかり噛もうね

子どもの生活の質にも大きく関係することを保護者に理解してもらい、協働して取り組むことが必要です。そのためには、年に2回の内科健診が中心とはなりますが、歯科医、小児科医との連携が欠かせません。また、医師、助産師、学経、行政、保育関係者で「小児保健研究会」を組織し、子どもの心と体について発信できる場も大切にしています。

解説

食育にかかわるさまざまな関係者と主体的かつ多様に連携・協働した取り組みが推進されていますが、特に、子どもたちや保護者の心身の健康に直結する連携先として、都道府県・政令市等の保健所や市町村保健センター、医療機関（病院、医院、歯科医院など）がとても重要です。

具体的な連携事例としては、健康づくりや生活習慣病の予防を推進することを目的とした栄養指導や運動指導、口腔機能の維持に関する指導、健康づくりの普及啓発活動等が食育として実施されています。

また、管理栄養士等の専門職に保育所等に来てもらっ

て食育を実践するだけではなく、保健所や保健センターが実施する親子食育教室について保護者へ情報提供することで、双方の食育推進が充実していきます。

このように、保育所等での食育を実践する際には、地域の有効資源（個人・団体）と連携し、双方に協力し合うことでお互いの食育をスムーズに進めることができるようになります。

参考：第3次食育推進基本計画
（農林水産省、2016年）



5. 食育に関する計画と評価

(1) 食育計画の大切さ

子どもたちが生涯にわたって健康でいきいきとした生活を送る基礎となる「食を営む力」を育むためには、「食育計画」が必要です。食育計画は、自園の全体的な計画を基本とし、各年齢やクラス別に食育を実践する際の目標や内容は、指導計画に含めて立案します。

「食」を通してどんな子どもに育てたいのかを明確にするため、自園の子どもたちの姿を職員全員が共有し、課題を整理して目標を立てます。また、毎月計測する身長、体重が成長曲線に当てはまっているか等をめやすに、常に子どもの姿を確認しながら給食を提供します。そして保育と同じようにPDCAを行い、定期的に食育計画の見直しを行っています。

食育計画は常に子どもの姿から柔軟で発展的なものになるように留意するとともに、子どもの興味・関心を精査しつつ、地域に根ざし、保育所等の実状に応じた園独自の食育計画を作っています。



全職員での話し合い

解説

保育所等は、保育の目標を達成するために、各園の保育の方針や目標に基づき、子どもの発達過程を踏まえた全体的な計画を作成しています。その全体計画は、子どもや家庭の状況、地域の実態、保育時間などを考慮しながら、子どもの育ちに関する長期的見通しをもって適切に作成されているものです。

保育所等では、全体計画に基づいて食事の提供を含む食育計画が作成されますが、食育の目標や方針等は、保育所等における基本的な計画である保育課程に含めて編成されます。また、各年齢やクラス別に食育を実践する際の目標（ねらい）や内容などは、具体的な計画である

指導計画に含めて作成することが基本となります。

保育所等において食育計画を編成・作成する際には、食事の提供を担う調理員や栄養士のみで行うのではなく、保育士等との連携・協働のもと保育所等の全職員が参画して創意工夫しながら進めています。

参考：保育所保育指針
(厚生労働省、2017年)

保育所における食事の提供ガイドライン
(厚生労働省、2012年)



(2) 食育計画を活かす

保育所等では手間暇をかけて、丁寧に給食を作り、子どもたちに提供しています。それは年齢や家庭環境が異なる子どもたち一人一人を対象にしているからです。そのためには子どもたちの姿をしっかりと把握し、全職員共有のもと、楽しく・おいしくはもちろんのこと、自然に恵まれた田畑を活かした栽培や収穫等の活動が毎日の食育に繋がっていくように、食育計画を作成しています。そして、計画された内容を経験することによって、子どもがどのように変化していったかを定期的に振り返りながら、より良く修正していきます。

食育計画は作って終わりではなく、全職員共通理解のもと園全体で運用して初めて活きるものです。そして運用した結果を基に振り返りを行い、次につなげるために、毎年見直しを行います。



子どもたちの姿をもとに
計画をすすめます

解説

保育所等では、食育計画に基づいた食育が展開されます。その際、全職員による適切な役割分担と協力体制が整えられるとともに、子どもたちが望ましい方向に向かって自ら活動を展開できるよう必要な援助を行います。

また、保育士等は、子どもの実態や子どもを取り巻く状況の変化などに即して食育の推進内容を含む保育の過程を記録するとともに、これらを踏まえ、指導計画に基づく保育の内容の見直しや改善を図りながら食育を推進していきます。

【食育年間計画に記載される事項（例）】

- 保育理念
- めざす子どもの姿
- 食育のねらい
- 旬の食材や行事食（+情報の提供方法の確認）
- 食育実践の内容（+保育所等における配慮事項）
- 保護者との連携
- 地域との連携
- 食育実践に関する評価や改善

参考：保育所保育指針（厚生労働省、2017年）



5. 食育に関する計画と評価

(3) 食育計画に基づく実践

保育はさまざまな要素が絡まり合い、日々の生活のなかで行われています。食育もその一つであることから、子どもたちにかかわる園長、保育士等、栄養士、調理員、看護師等がそれぞれの立場から意見を出し合い、食育計画を作成し実践していきます。

日頃から、栄養士、調理員も保育の現場に入り、一日の流れや子どもたちの生活を体験し、一緒に給食を食べる機会を設定しています。そして毎月1回、保育士等、栄養士、調理員、看護師等で話し合い、振り返り、評価を行い、次の月につなげています。

栄養士、調理員の保育現場の体験は、年齢ごとの発達を理解するとともに、午前中にどんな活動をして、給食の時間を迎えるのかを知るためです。また、子どもたちと一緒に食べることで、喫食状況が一目でわかります。その時の食育がしっかりと子どもに合っているかを確認することができるとともに、栄養士、調理員ならではの視点で食事状況を見て、それぞれの立場から活発に意見を出し合い、専門性を活かした食育にしています。



離乳食を食べさせる保育士を栄養士が見学

解説

保育士等は、保育の計画や保育の記録を通して、自らの保育実践を振り返り、自己評価することを通して、その専門性の向上や保育実践の改善に努めています。特に、保育士等による自己評価にあたっては、子どもの活動内容やその結果だけでなく、子どもの心の育ちや意欲、取り組む過程などにも十分配慮しながら進めています。

保育士等は、自己評価における自らの保育実践の振り返りや職員相互の話し合い等を通じて、専門性の向上及び保育の質の向上のための課題を明確にするとともに、保育所全体の保育の内容に関する認識を深めています。

また、保育所等は、評価の結果を踏まえ、当該保育所の保育における食育の内容等の改善を図りつつ、食育計画(plan:P)に基づく食育の実践(do:D)、評価(check:C)及び改善(action:A)という一連の取り組み(PDCAサイクル)により、保育の質の向上が図られるよう、全職員が共通理解をもって取り組んでいます。

参考：保育所保育指針（厚生労働省、2017年）



(4) 日々の活動の記録と、評価に基づく改善

保育同様、食の営みもPDCAが大切です。そのためには、行事のみならず、「食」に対する日々の子どもの記録をとり、振り返りを行い、次の計画に活かすことが必要です。

毎月1回は、給食担当者と保育担当者が打ち合わせを行っています。まずは、その月の献立のねらいが達成できたかを子どもの姿を通して振り返り、年齢ごとに、食べる量（子どもの食べっぷり）や残食の状況、食物の形態（形や切り方）などから、食べやすさ等を振り返ります。個別対応が必要な離乳食やアレルギーを持っている子どもについては、より詳細に伝え合います。また、年度末には1年間の振り返りを行い、次年度の食育計画へとつなげています。

評価は良し悪しではなく、次につなげるステップです。保育士等は保育士等の視点から、また栄養士や調理員はそれぞれの視点から、それぞれの職の専門性を活かした意見を出し合うことを大切にしています。

給食日誌

2018年		12月		5日		本曜日	
献立名	備	量	盛り付け	アレルギー代替			
ご飯	①食べ②飲み③噛み④飲み⑤噛み⑥飲み⑦噛み⑧飲み⑨噛み⑩飲み⑪噛み⑫飲み⑬噛み⑭飲み⑮噛み⑯飲み⑰噛み⑱飲み⑲噛み⑳飲み㉑噛み㉒飲み㉓噛み㉔飲み㉕噛み㉖飲み㉗噛み㉘飲み㉙噛み㉚飲み㉛噛み㉜飲み㉝噛み㉞飲み㉟噛み㊱飲み㊲噛み㊳飲み㊴噛み㊵飲み㊶噛み㊷飲み㊸噛み㊹飲み㊺噛み	多い 少ない	多い 少ない	多い 少ない			
鶏肉のから揚げ	①食べ②飲み③噛み④飲み⑤噛み⑥飲み⑦噛み⑧飲み⑨噛み⑩飲み⑪噛み⑫飲み⑬噛み⑭飲み⑮噛み⑯飲み⑰噛み⑱飲み⑲噛み⑳飲み㉑噛み㉒飲み㉓噛み㉔飲み㉕噛み㉖飲み㉗噛み㉘飲み㉙噛み㉚飲み㉛噛み㉜飲み㉝噛み㉞飲み㉟噛み㊱飲み㊲噛み㊳飲み㊴噛み㊵飲み㊶噛み㊷飲み㊸噛み㊹飲み㊺噛み	多い 少ない	多い 少ない	多い 少ない			
人参豆腐	①食べ②飲み③噛み④飲み⑤噛み⑥飲み⑦噛み⑧飲み⑨噛み⑩飲み⑪噛み⑫飲み⑬噛み⑭飲み⑮噛み⑯飲み⑰噛み⑱飲み⑲噛み⑳飲み㉑噛み㉒飲み㉓噛み㉔飲み㉕噛み㉖飲み㉗噛み㉘飲み㉙噛み㉚飲み㉛噛み㉜飲み㉝噛み㉞飲み㉟噛み㊱飲み㊲噛み㊳飲み㊴噛み㊵飲み㊶噛み㊷飲み㊸噛み㊹飲み㊺噛み	多い 少ない	多い 少ない	多い 少ない			
キャベツの味噌で煮た大根	①食べ②飲み③噛み④飲み⑤噛み⑥飲み⑦噛み⑧飲み⑨噛み⑩飲み⑪噛み⑫飲み⑬噛み⑭飲み⑮噛み⑯飲み⑰噛み⑱飲み⑲噛み⑳飲み㉑噛み㉒飲み㉓噛み㉔飲み㉕噛み㉖飲み㉗噛み㉘飲み㉙噛み㉚飲み㉛噛み㉜飲み㉝噛み㉞飲み㉟噛み㊱飲み㊲噛み㊳飲み㊴噛み㊵飲み㊶噛み㊷飲み㊸噛み㊹飲み㊺噛み	多い 少ない	多い 少ない	多い 少ない			アレルギー代替品
ずまし汁(小松菜・しめじ)	①食べ②飲み③噛み④飲み⑤噛み⑥飲み⑦噛み⑧飲み⑨噛み⑩飲み⑪噛み⑫飲み⑬噛み⑭飲み⑮噛み⑯飲み⑰噛み⑱飲み⑲噛み⑳飲み㉑噛み㉒飲み㉓噛み㉔飲み㉕噛み㉖飲み㉗噛み㉘飲み㉙噛み㉚飲み㉛噛み㉜飲み㉝噛み㉞飲み㉟噛み㊱飲み㊲噛み㊳飲み㊴噛み㊵飲み㊶噛み㊷飲み㊸噛み㊹飲み㊺噛み	多い 少ない	多い 少ない	多い 少ない			
みかん	①食べ②飲み③噛み④飲み⑤噛み⑥飲み⑦噛み⑧飲み⑨噛み⑩飲み⑪噛み⑫飲み⑬噛み⑭飲み⑮噛み⑯飲み⑰噛み⑱飲み⑲噛み⑳飲み㉑噛み㉒飲み㉓噛み㉔飲み㉕噛み㉖飲み㉗噛み㉘飲み㉙噛み㉚飲み㉛噛み㉜飲み㉝噛み㉞飲み㉟噛み㊱飲み㊲噛み㊳飲み㊴噛み㊵飲み㊶噛み㊷飲み㊸噛み㊹飲み㊺噛み	多い 少ない	多い 少ない	多い 少ない			
りんごヨーグルトスムース	①食べ②飲み③噛み④飲み⑤噛み⑥飲み⑦噛み⑧飲み⑨噛み⑩飲み⑪噛み⑫飲み⑬噛み⑭飲み⑮噛み⑯飲み⑰噛み⑱飲み⑲噛み⑳飲み㉑噛み㉒飲み㉓噛み㉔飲み㉕噛み㉖飲み㉗噛み㉘飲み㉙噛み㉚飲み㉛噛み㉜飲み㉝噛み㉞飲み㉟噛み㊱飲み㊲噛み㊳飲み㊴噛み㊵飲み㊶噛み㊷飲み㊸噛み㊹飲み㊺噛み	多い 少ない	多い 少ない	多い 少ない			
ルウパン	①食べ②飲み③噛み④飲み⑤噛み⑥飲み⑦噛み⑧飲み⑨噛み⑩飲み⑪噛み⑫飲み⑬噛み⑭飲み⑮噛み⑯飲み⑰噛み⑱飲み⑲噛み⑳飲み㉑噛み㉒飲み㉓噛み㉔飲み㉕噛み㉖飲み㉗噛み㉘飲み㉙噛み㉚飲み㉛噛み㉜飲み㉝噛み㉞飲み㉟噛み㊱飲み㊲噛み㊳飲み㊴噛み㊵飲み㊶噛み㊷飲み㊸噛み㊹飲み㊺噛み	多い 少ない	多い 少ない	多い 少ない			
量	乳児	幼児	児童	合計			
予定	64	72	33	169			
実数	57 (離乳食)	70	31	158			
【後記】	給食の量付け(味噌味)と人参豆腐の量付け(味噌味)が食べやすかった。人参豆腐の量付け(味噌味)が食べやすかった。人参豆腐の量付け(味噌味)が食べやすかった。	【後記】	給食の量付け(味噌味)と人参豆腐の量付け(味噌味)が食べやすかった。人参豆腐の量付け(味噌味)が食べやすかった。人参豆腐の量付け(味噌味)が食べやすかった。	【後記】	給食の量付け(味噌味)と人参豆腐の量付け(味噌味)が食べやすかった。人参豆腐の量付け(味噌味)が食べやすかった。人参豆腐の量付け(味噌味)が食べやすかった。	【後記】	給食の量付け(味噌味)と人参豆腐の量付け(味噌味)が食べやすかった。人参豆腐の量付け(味噌味)が食べやすかった。人参豆腐の量付け(味噌味)が食べやすかった。

給食日誌

解説

保育における食育の中心は、毎日の食事（給食やおやつ）です。その献立作成にあたっては、保育士等や調理員等の意見も踏まえつつ、栄養管理の専門職である栄養士を中心に立案されます。

特に、子どもの発育、発達状態、健康状態、栄養状態、生活状況などを把握したうえで、それぞれの状況に応じた必要なエネルギーや栄養素が確保できるよう留意した献立が作成され、食事の提供が行われています。

提供された食事に対する子どもたちの食事の様子を観察し、日々変化する子どもたちの食事状況（食への意欲、興味・関心、喫食量や残食の特徴など）を丁寧に把握し

ながら、その結果に応じて保育士等と栄養士・調理員の双方が意見交換を行い、摂取方法や摂取量などを考慮して食事内容を改善しています。

また、保育所等における食事の提供ガイドラインの食育評価項目などを参考に、保育所内全職員を対象とした食育に対する意識や実践内容を定期的に確認しながら、保育所等における食育の質の向上へ繋げています。

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、2012年）



本書に登場する保育所等における食育に関する資料

◎自園調理の優位性を伝えるパンフレット「食べることは生きること」

<https://www.z-hoikushikai.com/about/siryobox/book/taberu.pdf>



◎保育所保育指針

<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11900000-Koyoukintoujidoukateikyoku/0000160000.pdf>



◎保育所保育指針解説

<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11900000-Koyoukintoujidoukateikyoku/0000202211.pdf>



◎幼保連携型認定こども園 教育・保育要領

<https://www8.cao.go.jp/shoushi/kodomoen/kokuji.html>



◎幼保連携型認定こども園 教育・保育要領解説

<https://www8.cao.go.jp/shoushi/kodomoen/kokuji.html>



◎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～（概要）

<https://www.mhlw.go.jp/shingi/2007/06/dl/s0604-2k.pdf>



◎保育所における食事の提供ガイドライン

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/pdf/shokujiguide.pdf>



◎授乳・離乳の支援ガイド

<https://www.mhlw.go.jp/content/11908000/000496257.pdf>



◎児童福祉施設における「食事摂取基準」を活用した食事計画について

https://www.mhlw.go.jp/web/t_doc?dataId=00tc0961&dataType=1&pageNo=1



◎保育所におけるアレルギー対応ガイドライン

<https://www.mhlw.go.jp/content/000511242.pdf>



◎食育基本法

https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/pdf/kihonho_28.pdf



◎第3次食育推進基本計画

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kannrennhou.html>



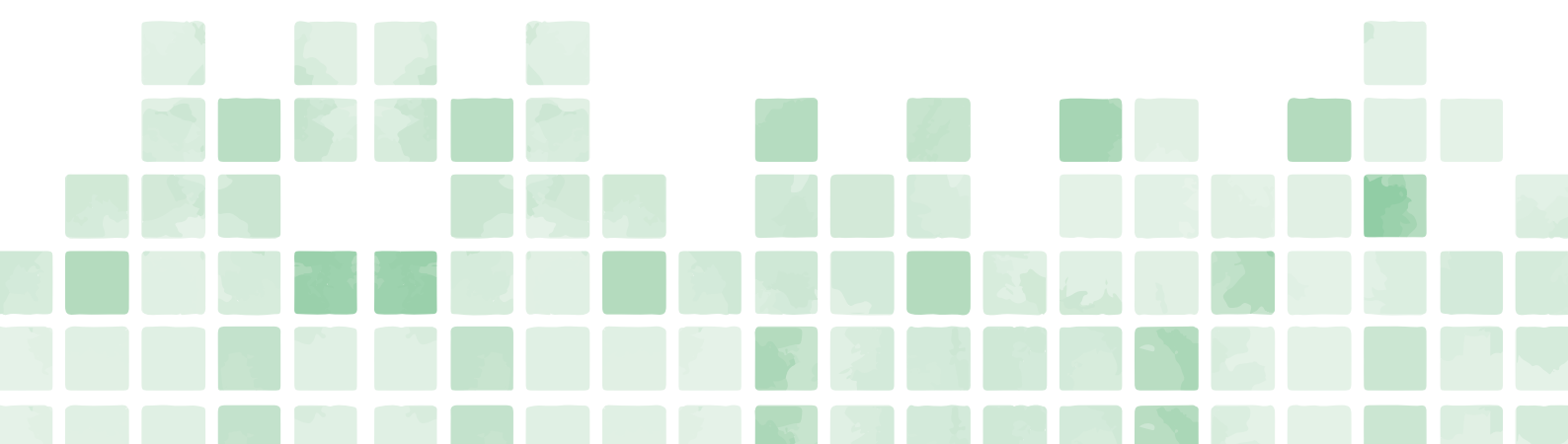


事例編

「事例編」では、保育所等で取り組まれている食育に関する取り組みの一例をご紹介します。

ここで取り上げた事例は、いずれの事例も、保育所等における食育を保育の一環と捉え、質を向上させていくための取り組みです。

すべての保育所等で実施できるものではないかもしれませんが、それぞれの保育所等の理念や規模、環境などにあわせて、各園における食育の取り組みの実施にあたっての参考としてください。



事例1 食べることを楽しむ ～リクエストメニュー～

事例の概要 2歳児から5歳児クラスの子どもたちが、毎月1回順番に「何を食べたいのか」をクラスのみんなで話し合い、担任保育士と一緒に給食室へリクエストメニューとしてお願いしに行きます。リクエストメニューはいつ出てくるか知らされないため、「今日は何かな?」と子どもたちも楽しく登園することができるようです。

なぜ、リクエストメニューを行うようになったのか…

以前、当園では「誕生会」を月に一回、行事として行っていました。しかし、年度末に行事の見直しをするなかで、職員から「誕生会」は本当に必要なのかという意見が出されました。また、誕生日の日に直接「おめでとう」と声をかけられる方が、子どもたちにとっての特別感を増すのではないかと意見もあって、行事としての「誕生会」を止めることにしました。

ただ、「誕生会」の日は、完全給食として特別なメニューを出していたため、その代わりに子どもたちに食べたいメニューを決めてもらってもよいのではないかと意見があり、リクエストメニューを始めることにしました。

子どもたちに意見を聞く

まず4・5歳児クラスのそれぞれで意見を聞きました。すると、子どもたちは、自分たちが給食のメニューを決められることがよほど嬉しかったようで、4・5歳児同士の話し合いで、まず5歳児からと決定しました。

年齢ごとに話し合いの方法は違いますが、4・5歳児クラスは子どもたちだけで話し合いを行いました。保育士は見守るだけにし、意見が分かれ收拾がつかなくなった時にだけ言葉をかけるようにしました。

子どもたちが主体的に考える

4・5歳児クラスには、配慮の必要な子どもが数人在籍しており、子どもたちだけの話

し合いがどうなるのか、最初の頃は担任保育士もドキドキしながら見守っていました。

「自分たちで考え、話し合う」ことで、自分の意見が通ることもあれば、通らないこともあるという経験を積み、担任保育士が声かけをしなくても話し合いで決めることができるようになってきました。

それでも時には言葉をかけることがあります。最近では、自分の意見が通らなくても怒ることは少なくなり、また、友だちに譲る場面も見られるようになってきました。



リクエストメニューの話し合い

自分たちで解決する

リクエストメニューの話し合いをするまでは、何かあるとすぐに「先生～」と呼びに来る子が多かったのですが、ちょっとしたことなら自分たちで解決しようとする姿が見られるようになりました。それは、リクエストメニューを決める場面だけではなく、遊びの場面でも見られるようになってきました。

特に5歳児クラスはその姿が顕著に見られ、「自分たちで」解決しようとする場面が多く見られるようになり、3歳児や4歳児が揉めていたりすると、保育士が行く前に5歳児が行って話をしていることもあります。「大人」が言うより「子ども」が話をすることで、スムーズに解決できることもあり、リクエストメニューの話し合いが思わぬ成果を発揮していることに気づかされました。

伝え方・話し方

給食室にお願いに行く時の伝え方・話し方も同時に学ぶことができました。特に5歳児は、小学校へ入学するとあらゆる場面で「敬語」を使うことになります。幼児だから…と考えがちですが、やはり場面に応じた



給食室にお願い

伝え方・話し方を伝えていくことは、保育者として必要なことだと考えています。

今後の展望

今までも、異年齢でのクッキングや会食、バイキング形式での給食を行ってきましたが、保育所等ができる「食育」を多角的に捉え、子どもが主体的に考えられるような環境を構築していきたいと考えています。また、0・1歳児にもできることも模索していきたいと思えます。



子どもたちからのリクエストメニュー
(サンドイッチといちご)



子どもたちからのリクエストメニュー
(油あげのひき肉づめと野菜サラダ)

事例2 保育所等での一日 ～「おはよう」から「さようなら」までの食育～

事例の概要 子どもたちの毎日を支える保育所等は、子どもたちの基本的な生活習慣を育て、健康な生活を送る力を蓄えていく場所でもあります。子どもたちの一日は家庭での起床から始まりますが、園に登園した時から始まるという感覚があります。そして、保育所等での一日は、生活を支える食育の視点からたどることができます。

登園

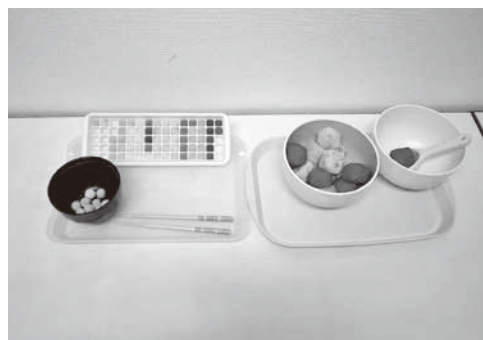
子どもたちの登園時間は、保護者の生活に合わせ、早朝に起床した子ども、比較的ゆっくり起床した子どもとそれぞれですが、朝食を摂ってきたかどうかは午前中の活動に大きく影響します。保育者は登園時の保護者とのやり取りや連絡帳に記載された食事等の情報により、今日一日の子どもの生活を保障する情報を得ています。

登園した子どもは持参したコップ等の持ち物を所定の場所に出します。この活動も指示されるのではなく、自ら考え、行動できるよう、整えられた環境のなかで行われています。

午前中の活動

午前中の活動は静と動の組み合わせで行われます。保育室での活動も、戸外での活動も、子どもたちは心身を大いに働かせて活動します。今後、スプーンや箸を負担なく使えるようにするために、遊びながらその力を育てていけるように玩具の工夫もされています。

午前中の活動の充実は空腹を呼び覚まし、給食室からのおいや献立の情報の共有などとともに今日の給食への期待を喚起します。また、身近な場所で行われている栽培活動を通して給食に使われている食材にも積極的に関心を持つようになります。



移し遊びで食具の扱いを体得します。

給食の時間

給食の時間は午後の子どもの日課に合わせ、年齢によって多少の時間の配慮をしながら展開します。また、発達によって机やイスの関係、援助する保育者の位置や同じ机を囲む子どもの人数、食器や食具、食事の形態等を丁寧に配慮して環境を整えています。

乳児はこれからの育ちを見通しながら、自ら食べた
いと思う気持ちを大切に、幼児は現在の手指の発達に
ふさわしい食具で、友だちとともに食を話題にした会
話を楽しみながら食事をします。この時の子どもたち
のつぶやき言葉やエピソードは保育者にとって保育を
振り返る大切なものです。



標高508mの山の頂上でお弁当。
これを楽しみに頑張って登りました。

午睡とおやつ

空腹の状態で食べ始めた給食は楽しい時間のなかでも集中しているので、一定の時間内で満足してごちそうさまができます。それはそのまま、質のよい睡眠につながります。重たくなった瞼は布団に入ったと同時に閉じられ、寝かしつけは必要ありません。また、目覚めもさわやかで、起きた後のひと遊びも充実したものになります。しばらく戸外での遊びで過ごし、保育室に戻ると楽しみにしていたおやつが用意されています。保育所等で長時間過ごす子どもたちにとってこのおやつの時間は至福の時。心待ちにしているお迎えの時間も近いのです。

お迎え

お迎えの時間に合わせ、今日の給食がサンプル展示されます。作り手の顔写真、カロリーなどの情報が提示されますが、時には人気の献立のレシピも置かれており、手にした親子が「今度、作ってみようね」などと話しながら帰っていきます。また、わが子が「全部食べたよ、おいしかったよ」と話す姿に保護者は今日一日の様子をすべて把握できるような

気もするのです。

《エピソード 3歳児：12月》

育てているホウレンソウを見に行きました。「小さいね」「かわいいね」と嬉しそうに話しています。私がふと「土が乾いてきているね」と言うとCがすぐに「お水、持ってくるよ」と走ってジョウロを探しに行ってくれました。

Cは毎日ホウレンソウを見に行つては、その成長を楽しみにしています。「土が乾いている＝水が必要」ということも、毎日観察しているからこそわかったことで、知識が行動に結びついてきたことがうれしい場面でした。

《エピソード 0歳児：8月》

食事の際は1対1で丁寧にかかわりながら食べています。子どもたちはその順番を覚え、担当保育士が立ち上がると自分の順番だとわかり、来てくれるようになりました。

この日、自分の番だということを担当保育士の動きを遠くから見て判断し、ハイハイで来てくれたD。「ここまで来てくれたの？ありがとう」と支度を始めるとそこから1歩も動かず、支度の様子をじっと見つめていました。「おまたせ。たくさん食べようね」と伝えると手をパチンと合わせ、「いただきます」のポーズをしてくれました。食べることを心待ちにしていることが伝わってきました。見通しのついた生活を送ることで主体性が育ちます。Dの一連の行動はまさしく主体的な姿そのものです。

《つぶやきことば》

「今まで食べたサンドイッチのなかで一番、おいしい」

(みんなで育てたきゅうりとトマトで作りました。格別のお味だったようです。：5歳児)

「ご飯食べたいから保育園に帰れますように」

(行先が魔法のステッキで決まるお散歩のときのことで。：4歳児)

事例3 保護者への働きかけ

事例の概要 子育て中の保護者にとって最も悩ましいのは子どもの食事と言っても過言ではないでしょう。母乳やミルクの飲み具合に一喜一憂し、離乳食が始まればどんな形態のものをどのくらい食べさせればよいのか、さまざまなツールを使って情報を求めています。成長すれば、好き嫌いや食事時の態度に悩みます。しかし、これらは言い換えれば、よく飲んでくれれば安心し、食べることに意欲的であれば、その姿に喜びを覚えるということでもあります。したがって保育所等における保護者支援はまさしく食を通じた支援が中心であると言えます。直接的に保護者の悩みに応えるという働きかけもありますが、保育のなかで子どもたちとともに活動してきたことが、間接的に保護者への働きかけとなることもたくさんあります。

入園時の情報の共有

入園時の面談で、これまでの育ちに加えて特に丁寧に聞き取りをしなければならないのが食の状況です。家庭における食事の具体的な姿を聞き取っていきます。何を好んで食べるのか、座って食べているか等、この時点で保護者の現在の悩みが浮き彫りになると同時に、保護者の食に対する考え方も感じ取ることができます。また、アレルギーがあるという情報が前もって届いていれば、この面談に栄養士も同席して詳細を聞き取ります。医療機関とのやり取りなども把握し、今後の給食の提供をどう進めていくかを共有していきます。

日々の保育を伝える

入園すると毎日の連絡帳によって家庭と保育所との食事の状況の情報交換がなされます。朝食の食べ具合はどうだったか、給食はどんなものを喜んで食べたのかなどが記入されます。

哺乳中の乳児の場合はミルクを飲んだ時間、量などを詳細に記録し、子どもの24時間の生活リズムを家庭と保育所の双方から把握します。離乳食が2回食になり、給食を保育所で提供する時期になると、担任保育士、栄養士、保護者で面談し、保育所で提供する食材を家庭で経験してもらいます。すべての食材がクリアできた時点で保育所での離乳食が始まります。この時、給食室のなかでも調理員同士の情報の共有、手順の見直しが行われ、

安全で安心な離乳食が作られていくのです。

0歳児クラスの前には今日の給食がサンプル展示され、どのような形態の食事が提供されたのかがわかるようになっています。この展示が保護者にとって何よりの具体的な情報として大きな力になっているのはいうまでもありません。

幼児の給食もサンプル展示します。降園時の親子が必ず覗き込んでいきます。子どもが「これがおいしかった。あれも、これも全部食べたよ」という声に目を細め、「本当においしそうだね。家でも作ってみようか」などという声も聞かれます。時には保護者からのリクエストで人気献立のレシピを用意し、それは瞬く間になくなります。給食の時間の楽しさ、嬉しさを子どもが語る時が、今日も一日、無事に過ごせたことを安堵する時なのだと思います。



今日の給食を展示しています。

子ども発信による働きかけ

栄養バランスのとれた食事を自分で考えてほしいと考え、食材を色分けしながら今日の給食の内容を振り返ることに取り組んでいます。赤、黄色、緑に色分けされたボードに今日の食材を振り分けていきます。毎日の取り組みの成果で、子どもたちはどんな食材がこのグループに属しているのかを理解しています。そのことにより、家庭での食事の内容に偏りがあると



今日の給食に使われていた食材を色分け。当番の仕事です。

「緑がないよ」などと指摘するようにもなります。保護者はこの声を受け、改めて食事内容を見直しているという声もよく聞かれます。

また、栄養士による栄養講話を子どもたちに向けて開催しています。水分の摂り方、砂糖の量などは、実際の飲み物やそれに含まれる砂糖を見せて子どもたちに視覚で訴えてい

きます。身体を作る大切な時期に、喉が渴いたときには何を飲むのがよいのか、大好きな飲み物のなかにどれほどの砂糖が入っているのかを話すと、自分のこととして受け止めた子どもは家で今日得た知識を家族に伝えます。子どもたちに向けた栄養指導は子ども発信で保護者に働きかけることのできる重要な活動の一つです。

保育園の給食に信頼を寄せていただくために

保護者に直接、給食を体験していただくという取り組みが、「誕生日の保育士体験」です。子どもと一緒に登園し、給食までの時間を過ごします。同年齢の子どもたちの食べる姿、そのなかでわが子がどのように食べているのか、などをご理解いただくのはもとより、保育所の給食を実際に食べていただくことで味や形態を体感することができます。家では口にしない食材をおいしそうに食べている様子に驚くとともに安心したという感想をたくさんいただきます。

そのほかにも毎月発行される給食献立、食育よりも保護者に働きかける取り組みの一つです。専門職である栄養士が発信する多くの情報は乳幼児期の子どもたちに必要なことばかりです。子育てを共有する大人としての役割を確認するためのものであるといえるでしょう。



誕生日の保育士体験。
給食の時間をともにします。

事例4 子どもたちの姿を調理に活かして ~2週間献立のメリット~

事例の概要 地域全体で2週間分の統一献立を作成し、その献立を繰り返すことで1か月の献立としています。同じ献立を繰り返すことで、1回目の子どもたちの喫食状況を確認し、「このクラスでは、切り方をもっと小さくした方がいい」といったことなど、同じ材料を使った同じ献立でも、切り方や盛り付け方を変えることができます。

栄養バランスを組織全体で考える~統一献立の採用~

わが市では、昭和45年から全市統一の献立を使用しています（現在公私合わせて166か所の認可施設中165か所が採用）。昭和43年に行政の保育課に専任の栄養士が配置されたこと、そして、市内各保育所での給食の献立や栄養価のばらつき等を懸念し、どの子どもにもきちんとした給食がいきわたるようにしたいという当時の保母会役員の思いが相まって、献立を「和え物」「煮物」など料理ごとに色分けした「カード形式」にしたことが、「統一献立」のきっかけとなりました。

現在では、保育課の管理栄養士、保育所等の調理員代表、栄養士代表、園長代表というメンバーで「食事に関する研究会」を構成し、現場の意見を収集しながら献立を作成したり、統一献立の伝達研修会を実施しています。

研究会では、各園からの意見や子どもたちに伝えたい文化、地産地消の意識、発達に即したものの、必要な栄養素等を検討して組み立て、管理栄養士が計算し、1か月あたり2週間分の献立を作成しています。調理のポイントは伝達研修会を実施し、実践発表等を通して各園の調理員、栄養士が学び合う機会にしています。

「統一」という言葉からは、「決められた枠組から外れられない」といったイメージを持つかもしれませんが、一方的なものではなく、各園での栽培を活かした子どもたちの調理（クッキング）や行事（遠足や園外活動）等による献立の変更は自由です。昼食だけではなくおやつに関しても、手作りおやつを工夫したものを研究会で採用し、献立に取り入れます。これも各園の裁量で、園で栽培したサツマイモを蒸かしたり、イチゴをジャムにしたりといった変更も自由です。ただ、栄養バランスが大きく変わってもいけませんから、

「ニンジンがミニミニニンジンになった！」

12月に2歳で入園、離乳開始も遅かったようで、体格も細く食事に対しての意欲もあまり感じない3歳児のE。

園での食に関する取り組みをお伝えしたり、サンプル展示で、量や形態をお見せして、献立の構成を家庭でも取り入れていただいたりと対応はしてきたものの、積極的に食べることがない状態が続いていました。そんなある日、いつものように調理員が保育室に行くと、ニンジンをお箸で端に寄せているE。「あれ？ Eくんニンジン好きだったよね」と尋ねると、「うん、ニンジンは好きだけど、これはちょっと大きいな」と彼なりの理由をつけて残そうとしています。食事を話題にしたことを嬉しく思った調理員は無理に勧めずに「そっか、じゃあ今度は小さくしてみるね」と伝え、次に切り方を変えて提供しました。「あれ？ この前と違う！ みんなあ、見てみて!! ミニミニニンジンになった」と、自分の意見が通ったことが嬉しくて、ニンジンから先に食べていました。ただ単に切り方が変わった事だけではなく、自分の発言が形になったことも食への興味につながったようです。



少し大きめに切ったニンジン



ニンジンだけを少し小さくして

「お野菜の味がする」

2歳で入園した時から好き嫌いが多く、家庭でもほとんど野菜を食べないF。3歳児に進級してからも、調理員や栄養士も一緒に食べたり、野菜の栽培を通して興味を持たせたりと対応してきました。

この日も「白身魚と野菜のケチャップ和え」という献立だったので、野菜の量を少し減

らして盛りつけたものの、やはり食べることを躊躇しています。そこで、食べさせようと無理強いするのではなく、本人にアイデアを求めることで興味も深まるのではと、「野菜をどんなふうに切ったらいいかなあ」と、栄養士の立場で質問をしたところ、「細く切ってほしい」とのリクエスト。次の献立では、野菜を細切りにしてみました。



ゴロゴロ野菜



細切り野菜

「Fちゃん！ お野菜細く切ってみたけど、どう？」 想いが形になったこと、調理してくれた人がそばにいる安心感もあってか、「お野菜全部全部ほそーいね、ながーいね」と友だちと見せ合いながら一種類ずつ食べています。この日は好きな魚よりも野菜を先に食べてしまいました。

その後も、食材の形や大きさを変えるたびに、Fは自分のリクエストが活かされたようで、嬉しそうです。



1回目の切込み



2回目は小さく

今では「野菜の味がする!」「この玉ねぎは甘いね」と、嬉しそうに野菜を食べています。
EやFに限らず、残食の有無だけではなく、子どもたちの喫食状況を把握することで、
2回目の献立に活かすことができます。

また逆に、咀嚼を促すために、「きゅうりの中華風和え物」はあえて大きく切って、噛むことの大切さを保護者に対してもサンプル展示で知らせます。柔らかく、小さくすることだけの配慮ではなく、「噛む」ことの大切さを音や食感で体感することも大切だととらえています。



中華きゅうりの2パターン



噛み応えの違うメニュー

新しい献立の時は、1回目は伝達研修での調理法で提供しますが、2回目は刻み方を変更して、子どもたちの反応を確かめます。また、その際の子どもの様子等を食事に関する研究会の検討課題にし、献立の開発にも役立てています。



牛乳アレルギー児も大丈夫!
ソイミートパンネ



パンネの食感が苦手な子どもには
刻んで提供

2週間献立の今後

小学校のように毎日違う献立で提供したほうがよいのではないかという意見をいただいたことがあり、食事に関する研究会でも話題にしました。

しかし、2週間で繰り返すからこそその調理の工夫や、「食べることができた」という子どもの達成感を考え、このままの献立作成が適切ではないかと継続することにしました。

しかし一方で、統一献立ならではの食材調達の課題も出てきました。昨今のように気候が不安定で日照不足からの野菜の高騰や品不足があると、市内の保育所等に十分な提供ができません。そこで青果市場とも連携を強化し、2週間献立を地域ごとに1週ずつずらしたり、栄養価に支障がないように代替の食材を提案したりと献立作成も工夫しています。

「給食」を「食事」と捉え、ただおいしいものを作るだけの技術や提供だけではなく、子どもたちへの発達保障と、養護と、何よりも愛情も投影されるという事を根底に置きつつ、次の献立、新しい献立へと想いを馳せています。

事例5 全職員での情報の共有

事例の概要 本法人が運営する3つの保育所では、給食を共通の献立で実施しています。毎月の給食について各園の栄養士が振り返り、他の園の栄養士がその振り返りに対してそれぞれ返答しあうことで、その月の振り返りレポートを作成し、保育士を含む全職員が共有します。振り返りレポートを見た保育士が、保育室で気づいていたいことを伝えるなど、職員間の連携を図っています。

3つの園の振り返り

わたしたちの法人は3つの保育所を運営しており、すべての園が共通の献立で給食を実施しています。しかし、同じ献立であっても、3園それぞれの独自性を大切にするため、味や見た目など、まったく同じ給食になるわけではありません。その結果、同じ献立でも、1つの園では子どもたちがモリモリ食べたのに、別の園では子どもたちの食が進まなかったということも起こります。



給食室での調理

そうした状況のなか、それぞれのよい点も反省点もお互いに学び合って、給食をもっとよくしていきたいという思いがありました。

そのために、各園の栄養士や調理員が定期的に集まって話す時間を持ちたいとは思っていたものの、多忙な業務の合間に集まるのは困難でした。そこで、1行でも2行でもいいからとりあえず始めてみようと、1か月ごとに3つの園の栄養士からその月の給食の振り返り『一言メモ』を提出してもらうようにしました。それを給食部門の統括管理者がレポート形式にまとめて戻し、ほかの栄養士が書いた内容に対して回答してもらったり、「うちの園でもこういうとがありましたよ」と報告をもらって、翌月末までに全ての職員が閲覧できるよう、最終レポートを作っています。

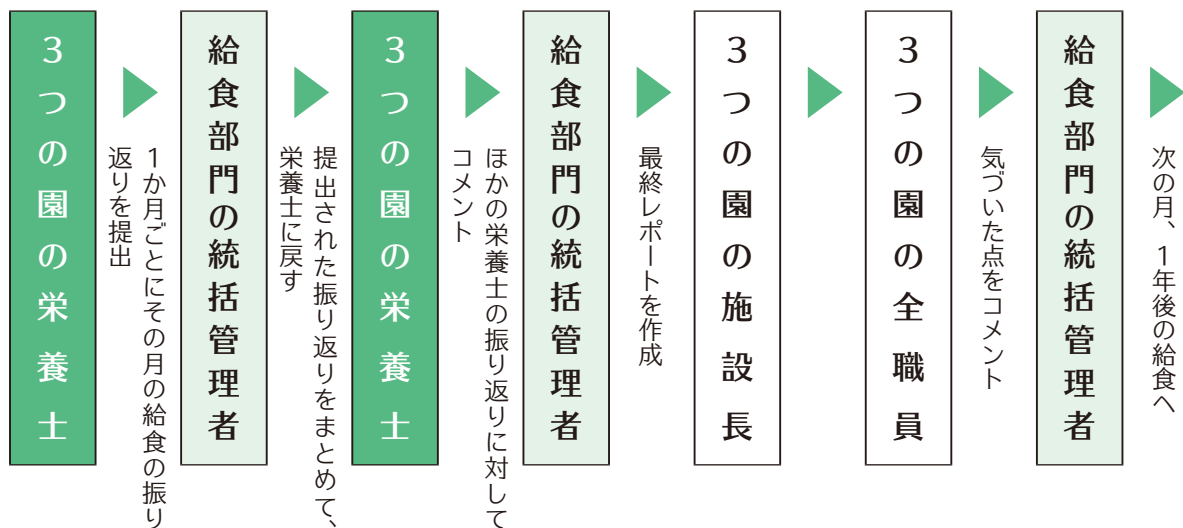


最終レポートを見て振り返り

その最終レポートを、保育士を含めた全職員で共有

し、例えば保育士から給食現場が気づいていないことがあったら教えてもらうなど、職員間での連携を実施しています。

最終レポートでまとめられたことや意見は、次の月の給食はもとより、1年後の同じ月の給食に活かそうと考えています。



記録は大きな財産

この振り返り・情報共有の取り組みを始めて2年になりますが、振り返りのなかで、3園共通して子どもがよく食べた献立は、当然今後も続けていこうとなります。

また、給食室のなかで働いているとどうしても外が見えづらくなります。この振り返り・情報共有を行ったことで、自分がやっていることがすべてではないという気づきを得ることができたのが大きな効果と考えています。これからも、なかなか改善されないこと、困っていることなど、改善点を少しでも抽出できれば考えています。

そうした、たとえ少しのことでも、記録は確かなものとして残り、それが蓄積すれば、自園給食ならでの、大きな財産になると強く感じています。

反省点はポジティブなこと

やはり反省点は出しにくいようです。反省点を出す、そして共有するというのは、決し

てネガティブなことではなく、ポジティブなことと捉えてほしいのですが、どこか出しづらさがあるようです。

また、給食は毎日のことですから、当たり前になっている部分もあると思います。給食室のなかで働いていることで外が見えづらく気づきにくいということもあるのかもしれませんが、改善点や工夫点は日々のなかでもっとあるはずです。自分が発信したことにより、「それがどう改善されたか」、「いかにみんなで考えるきっかけになったか」ということを伝えて、反省点や意見を出すことを促進していきたいと考えています。

加えて、それぞれの園のいいところを職員にわかってほしいという思いもあります。法人内で異動することもありますから、異動先の園のこういう点がいいと思うこともあるでしょうし、元いた園のよい点を異動先で反映することもできます。この振り返り・情報共有の取り組みがその一環となればと考えています。

事例6 栽培から保護者発信まで カレークッキング

事例の概要 本園では、毎年じゃがいもを栽培しています。じゃがいもは子どもたちにとって身近な食材であり、クッキングの用途としても豊富です。収穫したじゃがいもは、毎年異なるテーマを設定したカレーの材料として、クッキングで使用しています。栽培、収穫、クッキング、家庭への発信等、それぞれが単発の活動で終わってしまうのではなく、連続性をもって次につながる活動となることを大切にしています。

栽培から収穫まで

じゃがいもの栽培は、地域の方に畑の先生となっていただき、指導をいただきながら一緒に育てています。まず、子どもたちが「大きくなってね」と言葉をかけながら、種芋を植えていきます。1か月ほどで芽かきを行い、栄養たっぷりに追肥をして、土寄せを行います。時々畑を訪れながら、じゃがいもの様子を観察したり、また、草取りなども嫌がることなく、子どもたちは小さな手で丁寧に作業を行います。

収穫の時は、いつも以上にはりきって畑に出かけます。今年は思いのほかたくさん収穫ができ、子どもたちの喜びはいつも増して大きいものでした。



じゃがいもほり

オリジナルカレーの食材を決める ジャがいも+ニンジン+たまねぎ+肉+(?)

収穫したじゃがいもは、毎年テーマを決めて、8月にカレークッキングを行います。

これまでのテーマには、「夏を元気に過ごすためのスタミナカレー」「我が家のおすすめカレー」などがありました。カレーの具材の定番はもちろん、じゃがいも・ニンジン・たまねぎ・肉です。今年はそれにもう一つの食材を加えて、園オリジナルカレーをテーマにしました。

子どもたちは、異年齢児（3歳～5歳児）でグループを作り、その食材を決めます。「お家の冷蔵庫には何が入っている？」「スーパーで売っている食材は？」など、子どもたちの身近なところから話し合いに入ります。その食材を仲間ごとに分けていくと、魚・肉・野菜・果物・

お菓子・飲み物・調味料等に分類ができることに気づき、それを食べると体にどんなよいことがあるかを栄養士に聞きました。それを踏まえて子どもたちはさらに話し合いを行い、カレーに入れたら、おいしくて、体によい食材をグループごとに出し合って発表をしました。

1 グループ「チーズ」カルシウムがいっぱいで歯にいいから・栄養がある

2 グループ「りんご」CMで甘くなると言っていた・シャリシャリ感がある

3 グループ「ぶどう」見た目がおもしろい

4 グループ「チョコレート」もっと甘くなる・家でも隠し味で入れる

そのなかで2グループが発表した「りんご」が、8月の給食やおやつには出ないことに気づき、献立表を調べました。「りんご」が全くないので、その理由を栄養士に聞くと、「食べものには『旬』があること」「『旬』とは食べ物がおいしく、栄養も高い時のこと」「りんごの『旬』は寒い季節であることから、今はあまりおいしくはないこと」「『旬』でないものは値段が高いこと」を教えてくださいました。それをもとに2グループは、再度話し合いを行い、ねばねばして栄養があることと、これまで



食材の発表

食べたことがないから食べてみたいということで、「納豆」を食材に決めました。そして4つの食材から何を入れたらおいしくなるか、保護者に聞いたりしながら、話し合い、その結果、「チーズ」と「納豆」に決定しました。

「元気もりもり チーズカレー」「つよい ねばねば 納豆カレー」のクッキング

クッキングの担当は年長児です。子どもたちは食材を洗って、皮をむき、切る作業を行います。そして鍋に入れて、調理室まで運び「おいしく作って下さい」の言葉とともにお願いをします。

その間に3・4歳児は会食する保育室の装飾やランチョンマットを作製します。準備ができると、いよいよ会食です。

「おいしいね」の言葉が飛び交い、最後は2種類のオリジナルカレーのどちらがおいしかったかを登園の際に投票します。子どもたちの「『お母さんも食べたいなあ』って言ってたよ」の言葉から、家でも作ってみることになりました。



カレークッキング

家庭への発信

子どもたちの「お家でも作ってあげたい」の言葉から、保育園で収穫したじゃがいもを持ち帰ることになりました。「生産者〇〇保育園、おひさまばたけ」と記載し、レシピも入れました。保護者からは「一緒に楽しく作りました」「自分たちが作ったじゃがいもは格別ようです」「納豆も意外に合いました」等の返信がありました。



家庭に持ち帰ったじゃがいも

「食」はつながる活動に

「食育」の活動は多岐にわたります。栽培、収穫、クッキング等、それぞれが単発の活動で終わってしまうのではなく、次につながる活動にすることを大切にしています。

今年度はカレーの定番の具材の他にもう一品の食材を決めるなかで、身近にある食材は仲間ごとに分類できること、そしてそれが体にとってどんな働きがあるかを栄養士から学ぶことも目的でした。子どもたちも、自分たちが育てたものを通して、食材が食卓に並び、食するまでの過程と理由を明確に体験することができます。また、子どもたちの活動や言葉を保護者に発信し、保護者も体験をすることにより、「食」を身近に感じてもらうことができます。保育士、栄養士、調理員が一体となって子どもたちと活動し、最後は保護者を巻き込む活動とすることにより、「食」のみならず、「幼児期の終わりまで育ててほしい姿」も盛り込むことができました。

全国保育士会 食育の「言語化」に関する検討特別委員会 (敬称略)

- ◎ 大方 美香 大阪総合保育大学大学院 教授・学長
野口 孝則 上越教育大学大学院 教授・学長補佐
前田 武司 全国保育協議会 常任協議員
／石川県 額小鳩こども園 園長
- 村松 幹子 全国保育士会 会長
／静岡県 たかくさ保育園 園長
- 北野 久美 全国保育士会 副会長
／北九州市 あげぼの愛育保育園 園長
- 岡崎 恵子 全国保育士会 副会長
／山形県 出羽こども園 園長
- 服部 明子 全国保育士会 副会長
／千葉県 府馬保育園 園長
- 田中 誠 全国保育士会 食育推進委員
／千葉県 おお田保育園 副園長

◎は委員長、○は副委員長

子どもの育ちを支える食 ～保育所等における食育の「言語化」～

発行 令和2年3月

社会福祉法人全国社会福祉協議会 全国保育士会

〒100-8980 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル

社会福祉法人全国社会福祉協議会 児童福祉部内

TEL. 03-3581-6503 / FAX. 03-3581-6509

E-mail hoikushikai@shakyo.or.jp

全国保育士会ホームページ <https://www.z-hoikushikai.com/>

※ 本冊子は全国保育士会ホームページよりダウンロードいただけます。



全国保育士会 食育推進ビジョン

【前文】

「食育」は、身近な大人や他の子どもたちとの関わりの中で食事をおいしく楽しく食べることを通じて、子どもたちが生涯にわたって健康でいきいきとした生活を送る基礎となる「食を営む力」を育むことを目的としています。

全国保育士会では、全国保育士会倫理綱領と保育所保育指針、幼保連携型認定こども園教育・保育要領にのっとり、会員が中心となり、保育に携わる全ての職員が「食育」に関する共通理解のもと一体的に推進するための指標として、ここに「全国保育士会 食育推進ビジョン」を策定し、さらなる「食育」をすすめます。

1. 保育実践と一体となった食育の推進に取り組みます。

食育は子どもたちの成長・発達を育むなかで必要不可欠なものであり、保育所や認定こども園等における日々の生活の中で保育と一体的に取り組みます。

2. 子どもの育ちを保障する食事の提供体制・環境を堅持した食育を推進していきます。

子どもたちにとって身近な存在である職員が、一人ひとりの状態に合わせた食事を提供し、子どもたちが作り手の顔を思い浮かべながら、おいしく楽しく食べることができる環境を守ります。また、子どもたちの食への関心が高まるよう、五感を通じて食とふれ合える機会をもてるよう努めます。

3. 食育の推進は家庭との協働によりすすめます。

子どもたちの生活や食事に関する情報を家庭と共有し、相談に応じるなど望ましい食生活について共に考え、家庭における食育を支援します。

4. 施設全体で連携し、食育の推進に取り組みます。

保育に携わる全ての職員が、保育所や認定こども園等で行う食育について共通の理解をもち、年齢に合わせた計画の目標を共有し、互いの専門性を活かしながら連携・協力して取り組みます。

5. 地域の子育て家庭への理解をすすめ、関係機関と連携・協力をして食育の推進に取り組みます。

在宅の子育て家庭の乳幼児の食に関する相談に応じるなど、専門性を活かした助言や支援を行います。また、地域の保健医療機関等と必要な情報を共有し、地域全体で連携して食育に取り組みます。



スカンポ———
それは愛情の花
可憐でたくましい



私たち保育者は根強く手つなぎをして
子どもたちのしあわせを守りましょう。
シンボルマークはスカンポの花を
デザインしたものです。

全国保育士会