

第4章 食育

第三次長崎県食育推進計画

～いただきます 元氣ながさき おいしか県～

平成28年度～平成32年度



平成28年3月

 長崎県

第4章 食育

ここがポイント！！

①『保育所保育指針』を基本とし、「食を営む力」の基礎を培う食育を！！

②子どもが生活と遊びの中で、意欲をもって食に関する体験を積み重ねる。

平成17年に施行された食育基本法^{*1)}において、「学校・保育所等における食育の推進」が盛り込まれ、保育所では『保育所における食育に関する指針（以下「食育指針」）^{*2)}」等を参考に、保育の内容の一環として食育が位置づけられている。食育は、施設長の責任のもと保育士・栄養士等の全職員が協力して、全体的な計画に基づいた「食育計画」を指導計画とも関連付けながら作成し、子どもの日々の主体的な生活や遊びの中で展開されていくようにする。

1. 食育の目標

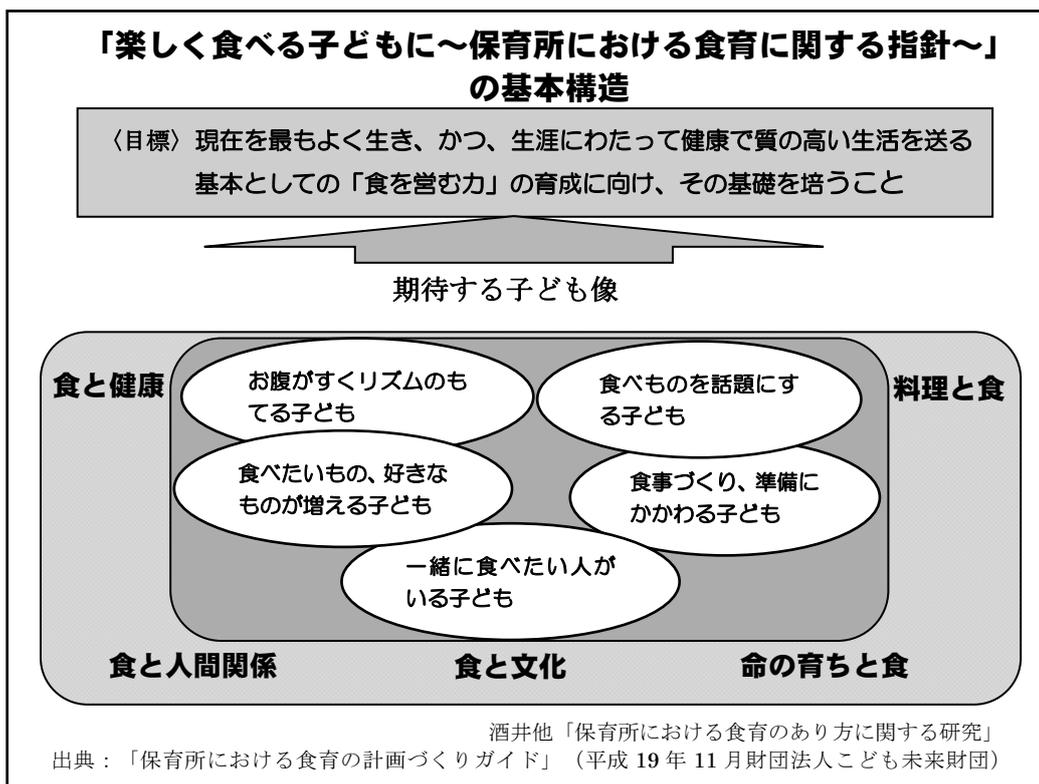
保育所における「食育」の目標は、生涯にわたって健康でいきいきとした生活を送る基礎となる「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うことである（図1）。そして、楽しく食べる子どもに成長していくことを期待しつつ、『5つの子ども像』の実現を目指していく。

この子ども像は、『保育所保育指針』^{*3)}の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で、独立して存在するのではなく、それぞれが相互につながりながら、1人の“子ども”として成長していくことを目標としている。

保育所における「食育」は、『保育所保育指針』を基本とし、食事の提供を中心にしながら園児の生活全体を通して進め、目標を達成していく。また、給食の目的は、乳幼児の健全な発育、健康の保持・増進、望ましい食習慣の形成、家庭及び地域社会の食生活の改善へ寄与することであるため、給食と結びついた実践が必要である。

具体的には、図2のように、保育所生活の様々な場面で、園児の発達過程に応じて、「食を営む力」を育む活動を行っていく。（様式例Ⅱ-1）

図1 保育所を拠点とした環境づくり



2. 食育の計画

保育所における「食育の計画」は、保育所の全体的な計画と、保育を展開するための具体的な計画である「指導計画」の中に位置づける。「食育の計画」の作成にあたっては、平成 19 年 11 月に取りまとめられた「保育所における食育の計画づくりガイド」*4) を参考に子どもが主体的に食育の取り組みに参画できるよう計画していく。

(1) 食育の全体計画

保育所の全体的な計画は、園の保育目標を達成するために策定される計画で、園の保育の基本方針を示すものである。食育の全体計画は、この保育所の全体的な計画の一部であり、保育所及び各年齢別またはクラス別の食育実践の基本的な方向性を示すものである。各保育所独自の食育に関する基本方針を示すので、一定期間継続的に用いる計画として、不変性の高いものとなることが望ましい。(様式例Ⅱ－2)

(2) 年間指導計画

年間指導計画は、食育の全体計画に基づき、各年齢別またはクラス別に、一人一人の園児がそれぞれの発育・発達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計画である。保育士と栄養士や調理員等が連携しながら子どもの実態を踏まえて、園児の経験や活動を予測して仮説的に作成される。したがって、各年齢またはクラスの実態に即して柔軟に修正されるものであることが望ましい。

(様式例Ⅱ－3)

3. 食育の実施

(1) 食育における保育所の食事の位置づけ

保育所の食事は、『子どもの像』の実現を目指して行う「食育」が達成できるよう環境を構成し、食育の計画に沿って提供することが重要である。

“子ども”は、毎日の保育所での食事を通して、食事をつくる人を身近に感じ、つくられた食事をおいしく、楽しく食べ、それが「生きる」ということにつながっていく。それを実感できる環境を構成することが望ましい。たとえ、保育所という集団の場であっても、家庭での食の営みとかけ離れないように、食事をつくる場と食べる場をつなげ、園児に生産者や食事をつくる人の顔が見えるように工夫することが「食育の目標」を達成するために大切である。

(2) 実 施

食育を実施するには、対象となる園児の発達に応じて、何をいつ頃どのように行うかを計画することが大切であるので、保育所全体で検討し、全体計画に基づいて実施計画をたてる。

(様式例Ⅱ－4)

参考までに、別表 1 に子どもの発達と食育開始の目安を示した。

食育の実施にあたっては、計画策定、実施、評価、再計画の PDCA サイクルで実施する。

(様式例Ⅱ－5)

乳幼児期の身体・精神面及び栄養・食生活の特徴をふまえ、各保育所の園児の状況を把握し、そのうえで目的・目標を明確にして、園児たちが楽しく自然に学習できるように工

夫する。目的に合った効果的な方法や、教材を選択する。

① 食育の方法

給食をとおして行う方法	バイキング給食、戸外での食事、給食時の声かけ、会食（親子、高齢者、試食会等）、給食の展示、献立内容（郷土料理等）、給食だより 等
視聴覚媒体による方法	エプロンシアター、紙芝居、人形劇、演劇、パネルシアター、ペープサート、ビデオ、スライド、ゲーム、カルタ、ぬり絵、絵本の読み聞かせ 等
体験、参加による方法	調理実習（クッキング保育）、食物の栽培、給食当番 等

② 教育の方法

個別的な働きかけ （個別教育）		1対1で行う方法。基本的には、対象者の状況や問題が個別（人）的である場合に行う。
集団教育	小集団への働きかけ	クラス毎や班毎など、小グループに対して行う方法で、一方的に教えるのではなく、子どもたちが話し合ったり、意見を出し合うなど、双方向で学習ができるようにする。
	集団への働きかけ	講習、ビデオによる方法は、一方通行的なコミュニケーションになりやすいので、目的やねらいを十分絞り、わかりやすい話し方や媒体の準備が必要である。
調理等の実習や実演、展示会など		調理の実習・実演は、体験による効果的な方法で、ねらいを明確にすることや十分な準備が必要である。

③ 食育の内容例

	項目	主な内容
1	健康づくり	体力づくり、食物とからだの関係、歯の衛生等
2	栄養・食習慣	バランスの良い食事、規則正しい食事、咀嚼、偏食是正等
3	衛生	手洗い、調理時の身支度、食物の取り扱い、食後の片づけ等
4	食べ方・マナー	あいさつ、友達との共食、食事時の態度、姿勢、食器、箸の使い方、食事を作ってくれる人への感謝等
5	食事への興味、社会性	買い物、調理、配膳、楽しい食事、季節感、菜園活動、食文化の伝承等
6	家庭・地域との連携	保護者への教育、食情報の提供・交換、地域行事への参加等、

(3) 調理実習等を活用した食育活動の衛生面の配慮

調理実習・体験等では、食中毒予防のため、食材の安全確認や調理室内の衛生管理等について適切な準備・指導を行う。参考として、クッキング保育実施のチェック表を掲載した。(P48 参照)

注* 1) P125 食育基本法 平成 17 年 6 月 17 日公布 (法律第 63 号) 参照

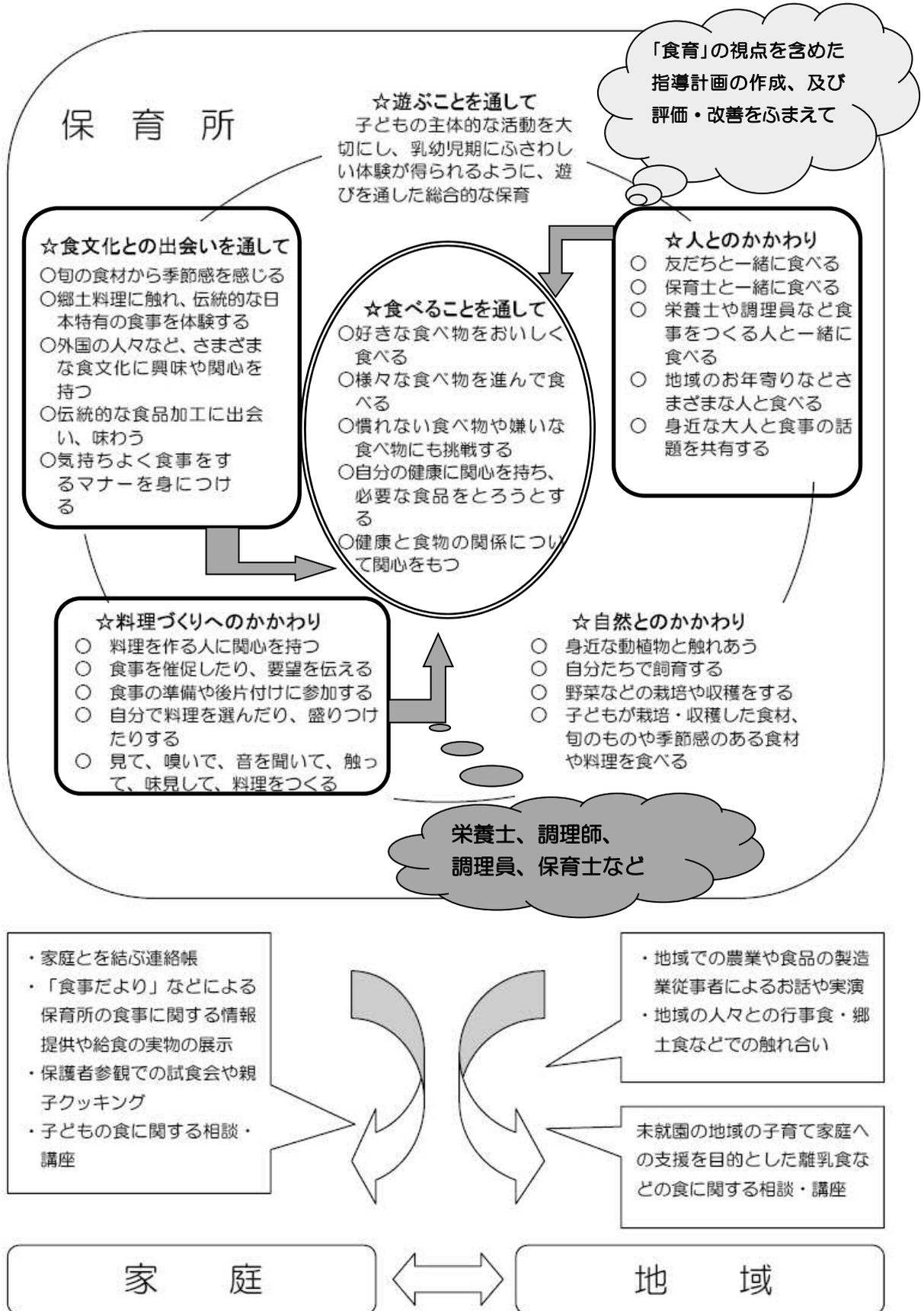
* 2) P127 楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～
(平成 16 年 3 月 厚生労働省雇用均等・児童家庭局保育課) 参照

* 3) P142 保育所保育指針 (平成 30 年 4 月 厚生労働省) 参照

* 4) P186 保育所における食育の計画づくりガイド
(平成 19 年 11 月 財団法人子ども未来財団) 参照

図2

保育所における給食を通じた活動の具体的な実践例



食育

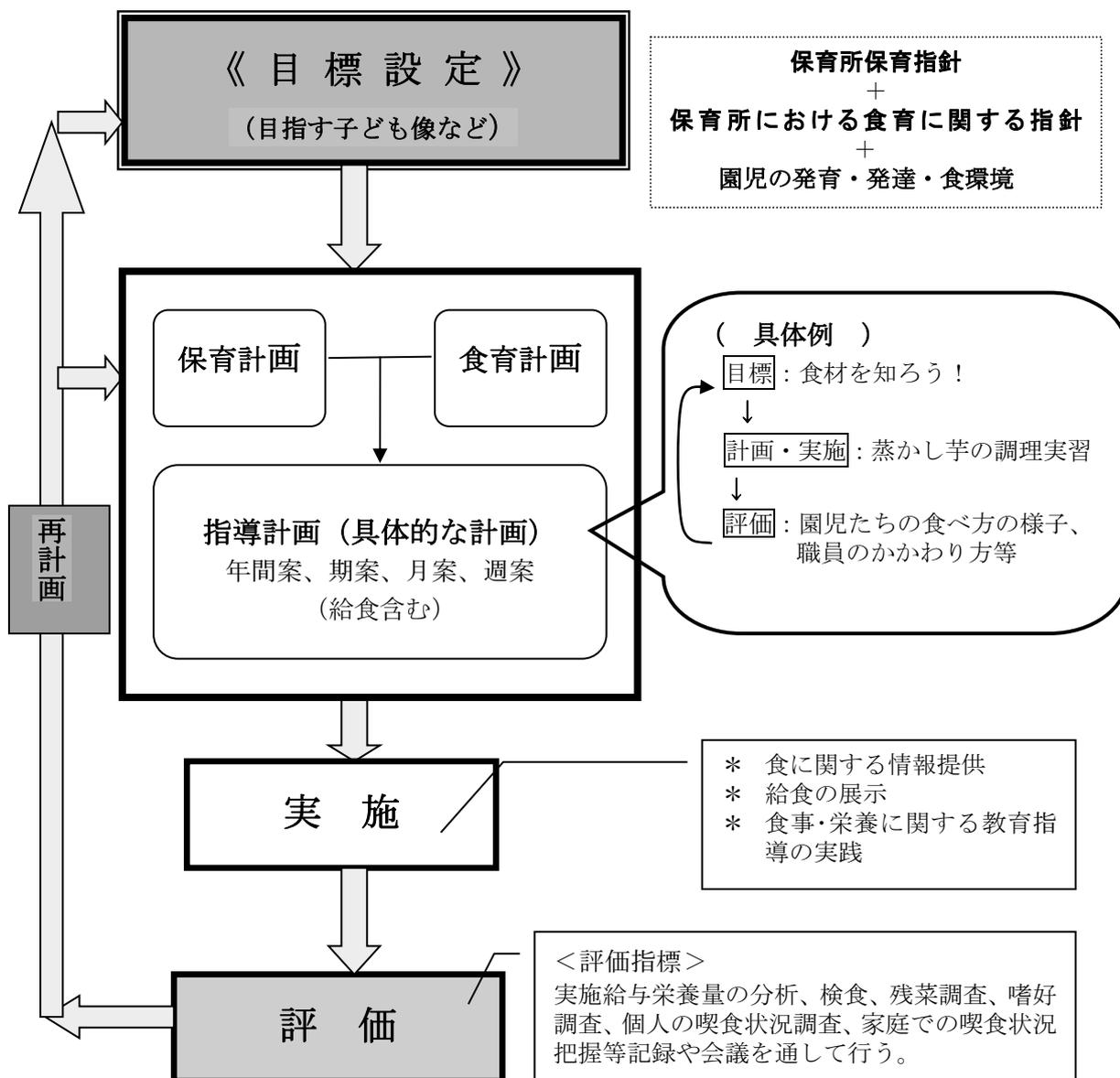
参考：厚生労働省『楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド』
食を通じた子どもの健全育成（いわゆる『食育』のあり方検討会）報告書2004
「保育所における具体的な実践例」をもとに本実施要領検討委員会修正加筆

4. 食育の評価

食育実施の際はその経過や結果を記録し、食育の目標を達成できたかを評価して、次のよりよい食育実施に繋げるため、見直すことが重要である。例えば、給食を通して行う方法の場合アンケート調査や、給食日誌における検食者の所感や残菜調査等の記録を参考に、保育所の状況をまとめ、次年度への指導につながるよう工夫する。

乳幼児の場合、対象者本人へのアンケート調査などは難しいので、好き嫌いがなくなったなど、食習慣の変容等を目標にすることがあるが、最終的な結果に対する評価だけでは、その変容を知ることが困難な場合があるので、企画の評価と、実施までの経過に対する評価（プロセス評価）と、結果に対する評価を設ける。（様式Ⅱ－４）

図3 食育実施の流れ



5. 食育活動を円滑に進めるためのチェックリスト

保育所における食育活動を円滑に進めるため、園長・主任保育士をはじめすべての保育関係職員で相談し、チェックしてみる。

(1) 保育所（園）における食育の計画づくりに関するチェック項目

(平成18年11月 厚生労働省の全保育所対象調査項目)

- 1) 食育の計画づくりに取り組んでいる。
- 2) 保育所全体で食育の共通理解を図るため、職員を対象とした研修を行っている。
- 3) 食育の取り組みを充実させるため、職員会議などを通して体制づくりを行っている。
- 4) 食育の実践にあたり、「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」を参考にしている。
- 5) 保育所の「保育計画（所長を中心に作成する全体的な計画）」は食育の視点を含めて作成している。
- 6) 「指導計画（担任が作成する具体的な計画）」に、食育のねらいと内容を位置づけ、実践している。
- 7) 食育に関する記録を作成し、計画・実践の評価を行っている。
- 8) 食育に関する評価等を作成し、計画・実践の評価を行っている。
- 9) 保護者に、食育の取り組みを伝え、理解・協力を求めている。
- 10) 地域に、食育の取り組みを伝え、理解・協力を求めている。

(2) 食事を楽しむための工夫に関するチェック項目

- 1) 日々の献立が園児にわかるよう工夫している。
- 2) 食事をする部屋としての雰囲気づくりに配慮している。
- 3) 食器の材質や形などに配慮している。
- 4) 個人差や食欲に応じて、量を加減できるように工夫している。
- 5) 園児の負担になる程に、残さず食べることを強制したり、偏食を直そうと叱ったりしていない。
- 6) 園児が落ち着いて食事を楽しめるように工夫している。
- 7) 時には戸外で食べるなど、様々な食事スタイルの工夫がある。
- 8) おやつは、手作りを心がけている。
- 9) 旬のものや季節感のある食材やメニューを取り入れている。
- 10) 嗜好や喫食状況にもとづき食事内容を改善している。
- 11) 園児たちが育てた野菜などを料理して食べることがある。
- 12) 園児が配膳や後片づけなどに参加できるよう配慮している。
- 13) 調理作業をしている場面を園児たちが見たり、言葉を交わしたりできるような工夫を行っている。

6. 食育の計画づくり関係書類

平成19年11月、食育の計画づくりのポイントをまとめた「保育所における食育計画づくりガイド」*4)が示されたが、食育計画の様式は、各保育所が創意工夫して独自の食育計画づくりをすすめることになっている。本県も、参考までに保育所における食育の年間計画等の流れの様式例をしめしたが、今後、園独自の計画により、食育が積極的に推進されるよう期待する。

(様式Ⅱ-1、Ⅱ-2、Ⅱ-3、Ⅱ-4、Ⅱ-5)

*4) P186「保育所における食育の計画づくりガイド」参照

別表1 子どもの発達と食育開始の目安

年齢	6か月	1歳	1歳3か月	2歳	3歳
子どもの主な発達	<ul style="list-style-type: none"> ●大人が話している声の方を見る ●あやすと笑う 	<ul style="list-style-type: none"> ●身近な大人と強い信頼関係を持つ ●人見知りが始まる ●お座りができる 	<ul style="list-style-type: none"> ●簡単な言葉が理解できる ●絵本や玩具に興味を持つ ●物の取り合い ●歩行開始 	<ul style="list-style-type: none"> ●二語文を話し始める ●身近な大人を仲立ちに友達に感心を持つ ●大人の手を借りながら衣服の着脱ができる 	<ul style="list-style-type: none"> ●簡単な言葉の聞き分けができる ●本や紙芝居を楽しむ ●友だち関わって遊ぶ楽しさを味わう ●かんしゃく・反抗・自我の発達 ●基本的な生活習慣を身につける ●保育士を通して身の回りに興味をもつ
食事内容				<ul style="list-style-type: none"> ●適切な量の食事をとる ●もっと欲しい、いらぬ意志表示をする ●食べられる形態の食品をいろいろ体験する ●食事の好みの偏りが現れやすい時期 	<ul style="list-style-type: none"> ●いろいろな食品があることを知る
食べ方・マナー	<ul style="list-style-type: none"> ●抱かれて飲む 	<ul style="list-style-type: none"> ●抱かれて食べる ●座って食べる ●大人があいさつをしてみせる ●手づかみで食べようとする ●手を拭いてもらう 	<ul style="list-style-type: none"> ●口を結んでもぐもぐごつくんする ●スプーン、フォークを使って食べようとする ●コップを持つ ●手を洗ってもらう ●歯をみがいてあげる ●歯をみがこうとする 	<ul style="list-style-type: none"> ●箸を持って食べようとする ●茶碗を持って食べる 	
食事への興味		<ul style="list-style-type: none"> ●旬の食品を利用した料理を食べる 	<ul style="list-style-type: none"> ●行事食を体験する 		<ul style="list-style-type: none"> ●配膳や後片付けの手伝いをする
支援方法の例	<ul style="list-style-type: none"> ●微笑みかける ●優しく言葉をかける 	<ul style="list-style-type: none"> ●個々に応じた食事を提供する ●食事をせかささない 	<ul style="list-style-type: none"> ●いろいろな食品を提供する ●絵本の読み聞かせ ●食品の色や形を知らせる 	<ul style="list-style-type: none"> ●いただきますをいう ●テーブルマナー ●食べ物の素材にふれる ●野菜を洗う ●小麦粉粘土でクッキーづくり ●エプロンシアターや紙芝居 ●食品の名前を知らせる 	

3歳	4歳	5歳	6歳	年齢 目的
●言葉のやりとりを楽しむ ●絵本、童話などの内容やおもしろさを楽しむ	●自分なりの言葉で答える ●イメージを広げ言葉を豊かにする ●異年齢の子どもに感心を持ち関わりを広げる	●相手に分かるように話せる ●感じたことを自由に工夫して表現する ●友だちへの親しみを広げ、自分たちでつくったきまりを守る ●相手を許す、認める	●話し合いを楽しむ ●人前では我慢をする	子どもの主な発達
●友だちとごっこ遊びを楽しむ ●なぜ、どうしての質問が盛んになる	●自意識・競争心が起きる	●自分で衣服を着脱し、衣服の調節をする		
●衣服など着脱を自分でしようとする	●衣服などの着脱の順序がわかる			
●基本的習慣の確率				
●自然の動植物に興味を持つ	●動植物の飼育や栽培に興味や関心を持つ			
●保育所行事へ参加して楽しむ	●保育所内外の行事を楽しんで参加する	●行事に進んで参加し自分の役割を果たす		
		●食べ物や栄養素の働きを知る ●身体と食べ物に関する関心を持つ		
		●主食・主菜・副菜の3つの皿があることが分かる ●赤・黄・緑の栄養バランスが分かる		
		●自分の食べられる食事の量が分かる		
●いろいろな食品を選んで食べる	●食べられない物や嫌いな物でも少しずつ食べようと努力する	●たくさんの種類の食品を食べる		
		●自分に必要な食事の量が分かる		
	●決められた時間内に食事ができる	●決まった時間に食事を取る必要性を理解する		
		●朝食や間食を食べる必要性を理解する		
●いろいろな食品をよく噛んで食べる				
	●食器を持ち良い姿勢で食べる			
●友達と一緒に食べることを楽しむ				
●箸でこぼさず食べる				
●自分で洗う		●手洗いの意味が分かり、自分で上手に洗う		
●食後のぶくぶくがいをする	●歯みがきを自分からする			
	●むし歯になりやすい食品が分かる	●歯みがきをする意味、むし歯になりにくい食べ方が分かる		
●進んで手伝いをする		●目的を持って手伝いができる		
●ちぎる、まぜる、ぬるなどの簡単な調理をする		●包丁を使って切るなど簡単な調理ができる	●料理を作ることを楽しむ	
●野菜作りに興味を持つ		●栽培した作物や作り手に感謝する		
●水をやるなどの世話をする		●進んで世話をする		
	●旬の食品があることを理解する			
	●行事食が分かる			
	●戸外での食事や会食	●バイキング給食		
をふく、はしを並べる	●食器運び、食器ふきをする			
●たまねぎの皮むき、葉菜をちぎる	●ゆで卵むき、盛りつけをする	●包丁で野菜を切る		
●クッキーや団子を丸める	●型抜きをする	●おむすびづくり		
●名前あてクイズなどゲーム		●食べものノート		
●主食、主菜、副菜があることを知らせる		●赤・黄・緑の栄養バランスが分かる		

(出典:「子どもの心とからだを育む食育手引書」茨城県・(社)茨城県栄養士会を改編)

【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出しておいたか等）
- 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