

保育所における食事の提供ガイドライン



厚生労働省

平成24年 3月

はじめに

「食事」は、生命の維持、発育、発達に欠かせないものです。また、乳幼児期の子どもにとって、「食事」を通して、食事をみんなで楽しむ、調理のプロセスを日々感じる、様々な食材にふれる等の経験を積み重ねることは、子どもの五感を豊かにし、心身を成長させます。このように、「食事」は、生きる力の基礎を育む上で非常に大切なものですが、子どもや保護者を取り巻く状況を振り返ると、「食」の状況はある意味では豊かになりましたが、「利便性」と引き替えに、日本の伝統的な食文化の継承や食を通じた経験が非常に少なくなっています。

保育所は、子どもにとっては家庭と同様に「生活する場」であり、保育所での食事は、心身両面からの成長に大きな役割を担っています。このため、「保育所保育指針」（平成20年厚生労働省告示第141号）では、「第5章 健康及び安全」の中で、「食育の推進」を位置付け、施設長のリーダーシップのもとに保育所の独自性、地域性を生かしながら、食育に取り組むよう求めています。また、「食育基本法」（平成17年法律第63号）に基づき、平成23年3月に過去5年間の食育の推進の成果と課題を踏まえて、「第2次食育推進基本計画」が策定されました。この中で保育所での食育の推進として、

- ・乳幼児の発育及び発達の過程に応じて計画的な食事の提供や食育の実施に努めるとともに食に関わる環境への配慮をすること
 - ・平成16年度に作成、公表した「保育所における食育に関する指針」の普及を図り、その活用を促進すること
 - ・保育所資源を活かして地域と連携しながら在宅子育て家庭への支援に努めること
- ということが挙げられています。

保育所の食事の提供の形態は、自園調理が中心ですが、外部委託や外部搬入など多様化してきています。今般、保育所における食事提供について全国調査を実施し、現状と課題を明らかにするとともに、このガイドライン作成のための検討委員会を設け、保育所における食事提供のあり方について議論していただきました。

このガイドラインは、保育所の職員はもちろん、保育所長や行政の担当者等、保育所の食事の運営に関わる幅広い方々が、将来に向けて、保育所における食事をより豊かなものにしていくよう検討する際の参考にしていただくために作成しました。

子どもの心身の健やかな成長、保育の質の向上のために、本ガイドラインが十分に活用されることを願っています。

平成24年3月

厚生労働省雇用均等・児童家庭局保育課長
橋本 泰宏

目 次

第1章 子どもの食をめぐる現状・・・・・・・・・・・・・・・・	1
1 子ども・保護者の食をめぐる現状	
2 保育所の食事の提供をめぐる現状	
第2章 保育所における食事の提供の意義・・・・・・・・	20
1 発育・発達のための役割	
2 食事を通じた教育的役割	
3 保護者支援の役割	
第3章 保育所における食事の提供の具体的なあり方・・・・・・・・	31
1 食事の提供の具体的なあり方	
(1) 発育・発達のための役割	
(2) 教育的役割	
(3) 保護者支援の役割	
2 食事の提供の留意事項	
(1) 栄養面について	
(2) 衛生面について	
(3) 一人一人に応じた対応について	
(4) 保育との連携について	
第4章 保育所における食事の提供の評価について ・・・・・・・・	61
第5章 好事例集・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	65
参考資料・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	80

第1章 子どもの食をめぐる現状

1 子ども・保護者の食をめぐる現状

乳幼児期は「食を営む力」の基礎を培い、それをさらに発展させて「生きる力」につなげるための重要な時期で、周囲の人と関係しながら食を通じて経験した様々なことが、体だけでなく心の健やかな成長・発達にも大きな影響を与える。

そして現在の心身の成長・発達に影響することに加えて、味覚や食嗜好の基礎も培われ、それらはその後の食習慣にも影響を与えるために、この時期の食生活や栄養については、生涯を通じた健康、特に生活習慣病予防という長期的な視点からも考える必要がある。

近年はいつでも、どこでも、好きな物を比較的容易に「食べる」ことが可能な時代となってきた。また、乳幼児の保護者でも働く人が増え、食事の準備に時間や手間があまりかけられない、かけたくない場合も多い。このような食環境の中、子どもの様子や乳幼児の保護者の「食」に対する考え方や意識も変化してきたことが推察される。

食生活の状況をみると、家族の生活時間帯の夜型化や食事に対する価値観の多様化などにより、食事を共にする（共食）機会の減少、おやつとの与え方への配慮不足、偏食、生活習慣病の若年化など様々な問題点がある。

そこで、各種の調査結果から子どもと保護者の食をめぐる現状について考えてみたい。

(1) 子どもの食の状況

① 朝食の欠食について

朝食を「毎日食べる」子どもは、平成12年の約87%に比べて、平成22年はどの年代でも90%を超えており平均すると約93%と増加している。これは、全国各地で取り組まれている「早寝、早起き、朝ごはん」運動の成果があがったものと考えられる（図1）。

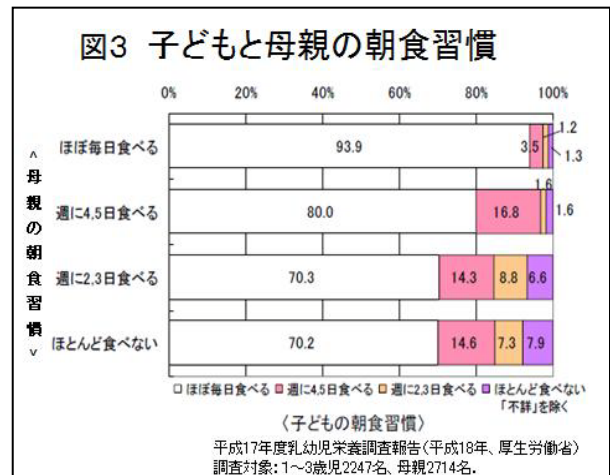
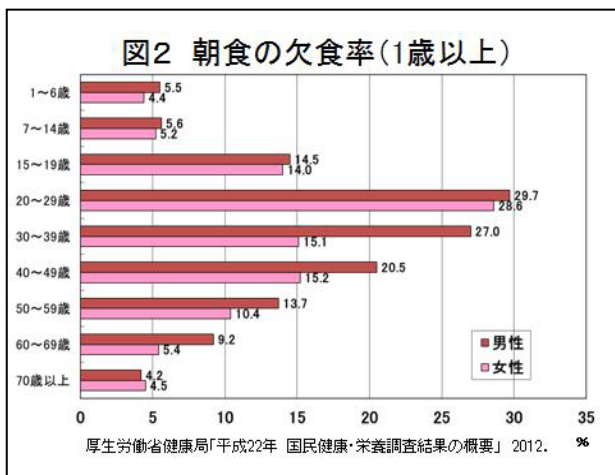
図1

表2. 朝食のとり方（平成12・22年度）

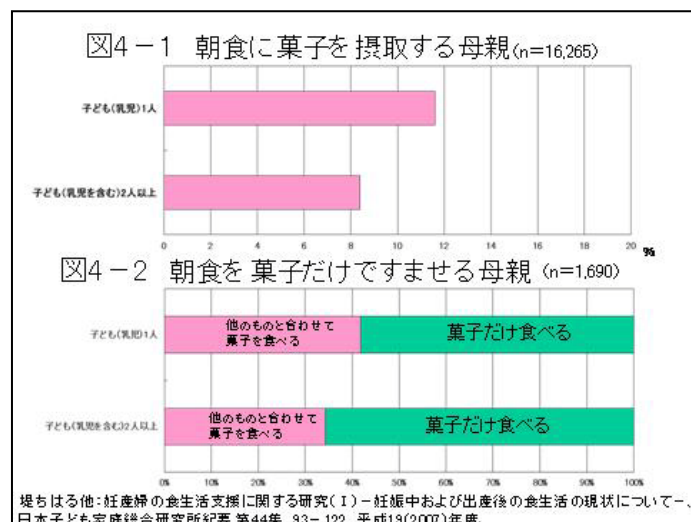
区分	1歳		1歳6カ月		2歳		3歳		4歳		5～6歳		合計	
	平成12年	22	12	22	12	22	12	22	12	22	12	22	12	22
毎日食べる	1,249 (89.3)	952 (92.6)	1,206 (86.6)	1,002 (93.3)	869 (85.0)	724 (91.4)	725 (83.6)	578 (92.8)	766 (87.8)	613 (94.5)	1,186 (89.6)	884 (95.0)	6,001 (87.3)	4,753 (93.3)
週に1～2回 ぬく	88 (6.3)	47 (4.6)	97 (7.0)	42 (3.9)	107 (10.5)	38 (4.8)	89 (10.3)	30 (4.8)	63 (7.2)	23 (3.5)	92 (6.9)	30 (3.2)	536 (7.8)	210 (4.1)
週に3～4回 ぬく	6 (0.4)	2 (0.2)	13 (0.9)	2 (0.2)	10 (1.0)	5 (0.6)	13 (1.5)	4 (0.6)	5 (0.6)	2 (0.3)	9 (0.7)	2 (0.2)	56 (0.8)	17 (0.3)
週に1～2回 しか食べない	22 (1.6)	7 (0.7)	29 (2.1)	11 (1.0)	21 (2.1)	7 (0.9)	17 (2.0)	3 (0.5)	19 (2.2)	5 (0.8)	21 (1.6)	6 (0.6)	129 (1.9)	39 (0.8)
その他	32 (2.3)	16 (1.6)	35 (2.5)	14 (1.3)	13 (1.3)	14 (1.8)	18 (2.1)	7 (1.1)	17 (1.9)	3 (0.5)	13 (1.0)	2 (0.2)	128 (1.9)	56 (1.1)
不明	1 (0.1)	4 (0.4)	12 (0.9)	3 (0.3)	2 (0.2)	4 (0.5)	5 (0.6)	1 (0.2)	2 (0.2)	3 (0.5)	3 (0.2)	7 (0.8)	25 (0.4)	22 (0.4)
合計	1,398 (100.0)	1,028 (100.0)	1,392 (100.0)	1,074 (100.0)	1,022 (100.0)	792 (100.0)	867 (100.0)	623 (100.0)	872 (100.0)	649 (100.0)	1,324 (100.0)	931 (100.0)	6,875 (100.0)	5,097 (100.0)

幼児健康度に関する継続的比較研究、平成22年度厚生労働科学研究費補助金
 成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業、研究代表者 衛藤隆 より作成

一方、大人の朝食の欠食率をみると、子育て世代の20～29歳の男性29.7%、女性28.6%、30～39歳の男性27.0%、女性15.1%、40～49歳の男性20.5%、女性15.2%ととても高い(図2)。別の調査では、1～3歳児の母親が朝食を「ほぼ毎日食べる」と子どもも「ほぼ毎日食べる」が約94%と高い。しかし、母親が「ほとんど食べない」と子どもの「ほぼ毎日食べる」割合は約70%に減少する(図3)。これらの結果から、乳幼児の食生活は、保護者の食生活の影響が大きいと考えられ、保護者の食に対する意識の改善が、朝食欠食を減らすために重要である。

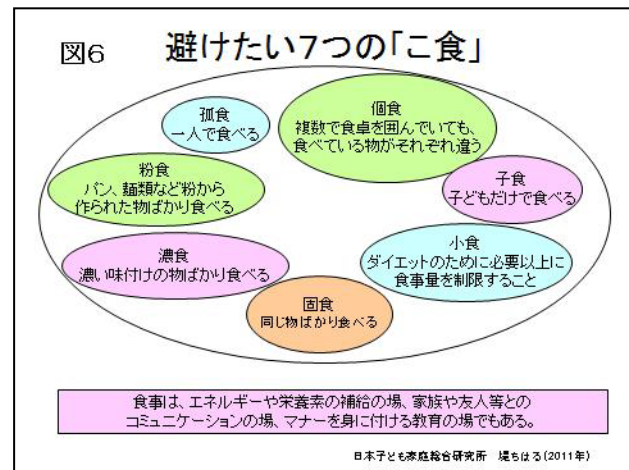
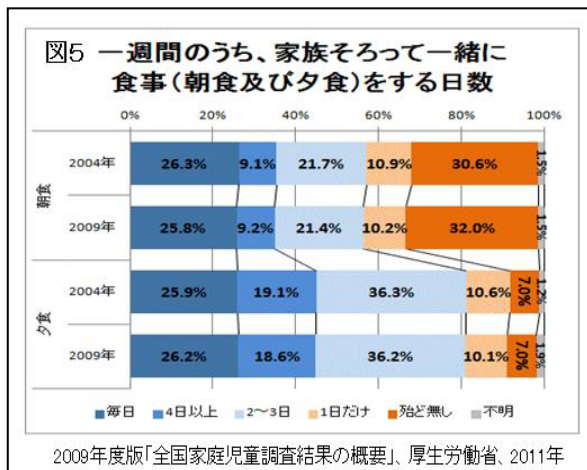


また、朝食を摂取していても、その内容の栄養バランスにも配慮が必要である。ここに末子が1歳未満児の母親について、朝食に菓子を取る者の割合と、そのうち朝食を菓子だけですませる者の割合の調査結果を示す。乳児一人の場合は約12%、乳児に兄弟がいる場合には約8%、平均すると乳児の母親の約10%が、朝食に菓子を摂取していた(図4-1)。そのうちの約60%は朝食を菓子だけですませていた(図4-2)。育児で多忙とはいえ、自分の食生活をおろそかにしている母親が多い状況が推察される。そこで、朝食を摂取している場合にも、その内容に配慮が求められる。



② 様々な「こ食」

家族で食卓を囲み、心ふれあう団らんのある場をもつことは、心身の健康の保持・増進に重要な役割をもつ。しかし、近年は労働環境の変化、家族の生活時間帯の夜型化、食事に対する価値観の多様化などにより、家族や友人など誰かと食事を共にする（共食）機会が減少している（図5）。そのために、家族と一緒に暮らしているにもかかわらず一人で食事を摂る「孤食」が増加している。他にも、複数で食卓を囲んでいても食べている物がそれぞれ違う「個食」、子どもだけで食べる「子食」、ダイエットのために必要以上に食事量を制限する「小食」や同じ物ばかり食べる「固食」、濃い味付けの物ばかり食べる「濃食」、パン、麺類など粉から作られた物ばかり食べる「粉食」なども問題となっている（図6）。これらの様々な「こ食」は、栄養バランスがとりにくい、食嗜好が偏りがちになる、コミュニケーション能力が育ちにくい、食事のマナーが伝わりにくいなど、食に関する問題点を増加させる環境要因となっている。



家族や友だち等と一緒に食卓においては、子どもの心身の成長・発達の変化を日々観察することが可能である。そこで、その変化に合致した食事内容にしたり、食材や食文化のことを話したり、食事のマナーを教えたりすることが、毎日の食卓で自然にでき、これが「食を営む力」の基礎を培うことにつながると考えられる。

食を通じたコミュニケーションは、食の楽しさを実感させ、心の豊かさをもたらすことにもつながることから、「こ食」を避け、皆で楽しく食卓を囲むように心がけることが大切である。

③ 間食の与え方

幼児にとって間食（おやつ）は、三度の食事では補いきれない「エネルギー、栄養素、水分の補給の場」である。また、体や心を休めて精神的にリラックスしたり、家族や友だちと和やかにコミュニケーションを図ることで、精神的な安定感をもたらす、社会性を育てる「心

理的な楽しみの場」でもある。さらに、間食の楽しみから、食に対する興味や関心を高めたり、間食を手作りすることにより、料理を身近に体験したり、食品に関する知識を深めたりすることもできる「食育の場」である。

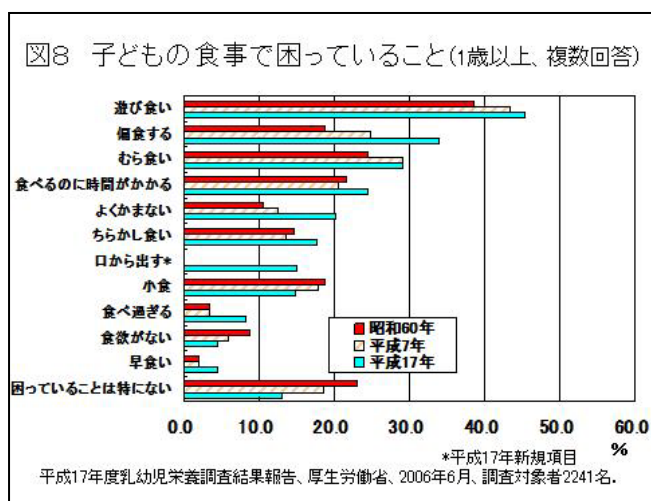
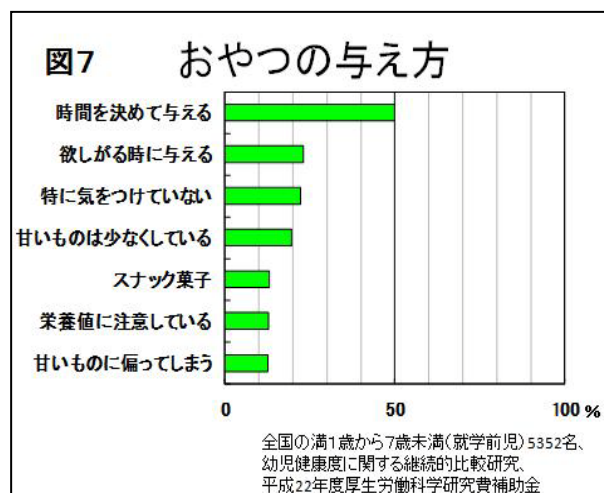
満1歳から就学前の子どもの保護者に、間食（おやつ）の与え方を調査したところ、「時間を決めて与える」は全体の約半数であり、残りの人は時間を決めて与えていない。また、「欲しがるときに与える」、「特に気をつけていない」人は各20%程度と多い。この「気をつけていない」ことの詳細は不明であるが、上記のおやつの時間以外にも、おやつの量に無頓着であったり、品質に関心が薄いなども含まれるであろう。

一方、「栄養価に注意している」人は約10%と少ない。これらの結果は、保護者が子どもにおやつをあげるときにあまり配慮していないことを示す（図7）。

就学前の子どもは、まだ自分で栄養バランスの良いおやつを取捨選択して準備し、適切な時間に適量を食べることはできない。そこで、保護者がおやつの重要性を理解し、子どもに与える際に量、時間、品質への配慮ができるように、栄養士や保育士等が支援したり、保育所の毎日のおやつの時間を通して、子ども自身に適切なおやつの種類、適量等が身につけられるような食育が重要である。

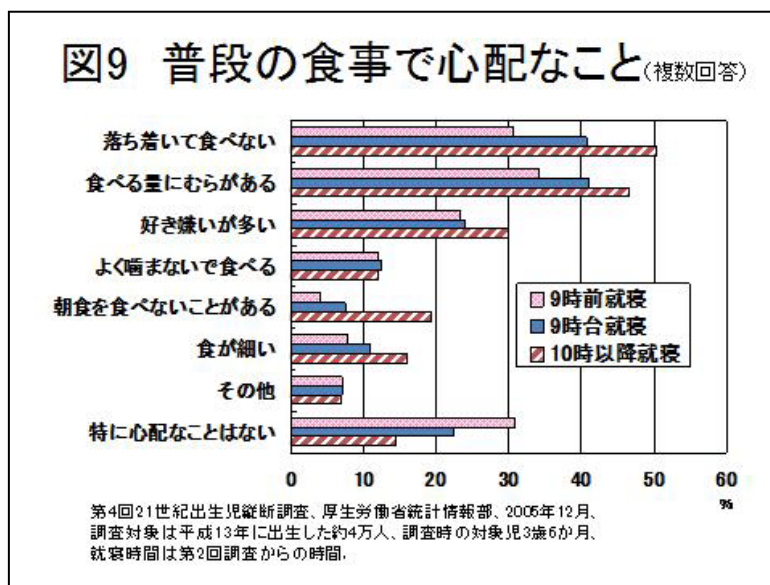
④ 子どもの食事で困っていること

子ども（1歳以上）の食事で困っていることは多い順に「遊び食い」（約45%）、「偏食する」（約35%）、「むら食い」（約30%）、「食べるのに時間がかかる」（約25%）、「よくかまない」（約20%）、「ちらかし食い」（約18%）である。それらの昭和60年から平成17年までの経年変化をみると「むら食い」以外は5～10%程度増加している。一方、食事は生命維持のために“食べること”が一番重要であるが、「小食」（約15%）、「食欲がない」（約5%）はここ20年で5%程度減少している（図8）。これらの食べる意欲に直結する最重要項目が減少しているのに対して、その他の困りごとが増加していることは、“とにかく食べてくればよい”ということから“もっと上手に、きれいに、時間をかけずに食べて



ほしい”といった食べ方を重視するように、保護者の食事に対する考え方の変化を反映しているとも考えられる。

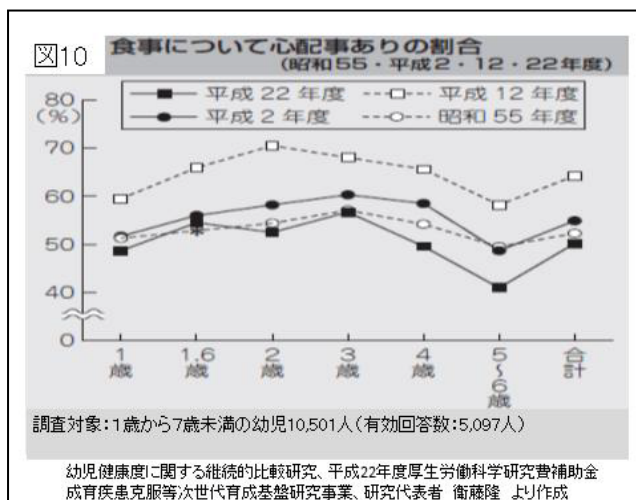
図9では、3歳6か月児の普段の食事で心配なこととして「落ち着いて食べない」、「食べる量にむらがある」、「好き嫌が多い」、「よく噛まないで食べる」、「朝食を食べないことがある」、「食が細い」があげられている。これらを就寝時刻別に分類すると「よく噛まないで食べる」以外は、就寝時刻が「9時前就寝」、「9時台就寝」、「10時以降就寝」と遅くなるにつれて増加している。これは生活の夜型化により、就寝時刻が遅くなる結果、起床時刻も遅くなり、朝食欠食、日中の遊びなど活動性の低下、食欲の低下やむらなどが引き起こされていることが推察される。そこで、食事の心配事を解消し、健やかな成長・発達を遂げるには、栄養バランスのとれた食事と共に、適度な運動（遊び）、十分な休養・睡眠といった1日の生活リズムを整えることが必要である。



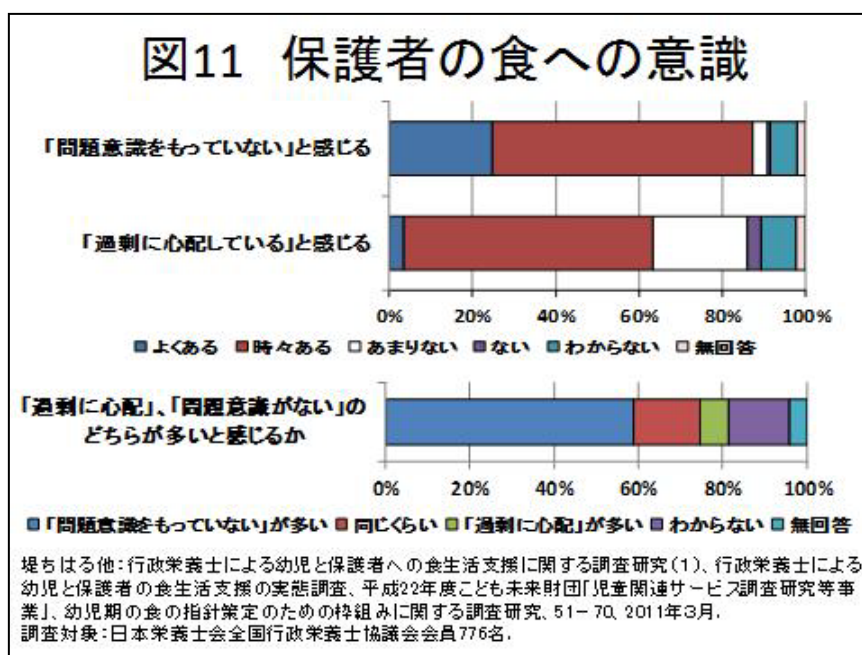
(2) 保護者の食の状況

① 子どもの食について保護者の意識

1歳から7歳未満の幼児の保護者に、食事について心配事の有無を問うと、平成22年は3歳までは「心配事あり」の割合が増加し、その後、食事の自立の進む5～6歳にかけて減少していく。経年変化を見ると平成12年に比べて平成22年の「心配事あり」の割合は10～20%程度減少している(図10)。これは、実際に食事の問題がこの10年間で少なくなったためであろうか。その回答の助けとなる子どもの食を支援している行政栄養士へのアンケート結果を次に紹介する。

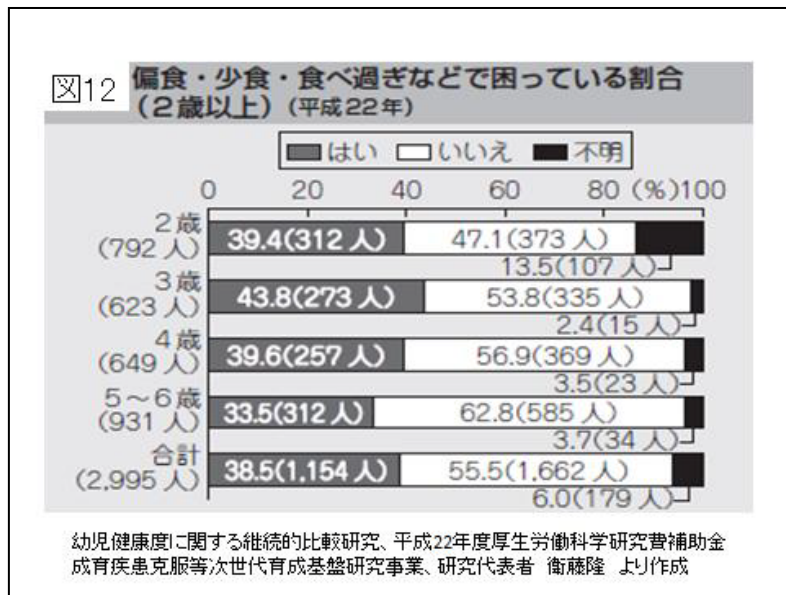


保護者の食への意識として行政栄養士は「問題意識をもっていない」と感じるものが「よくある」、「時々ある」のは約90%、一方「過剰に心配している」と感じるものが「よくある」、「時々ある」のは約60%であった。「問題意識をもっていない」と「過剰に心配している」のどちらが多いと思うかでは、「問題意識をもっていない」と感じるものが多いは約60%に対して、「同じくらい」は約15%、「過剰に心配している」と感じるものが多いのは10%にも満たなかった(図11)。



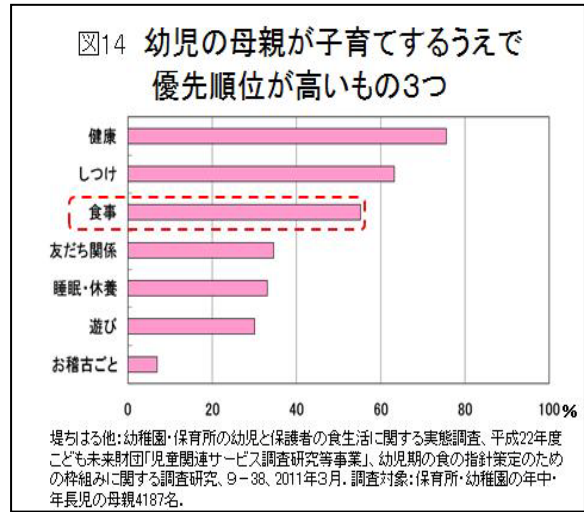
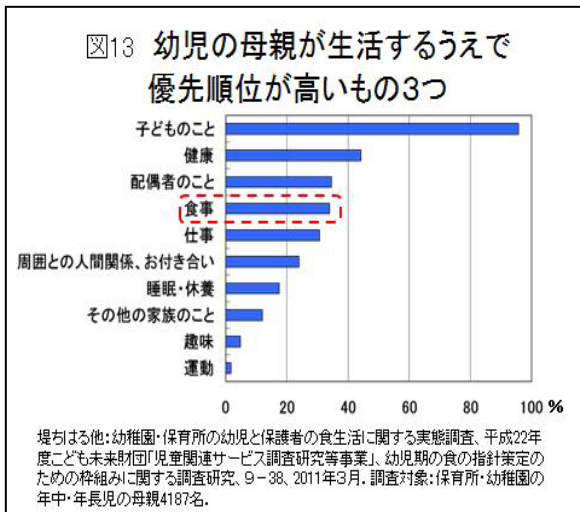
この行政栄養士と先の保護者への調査結果を考え合わせると、食事の問題が少なくなったと考えるよりは、保護者の食事への関心度が低下したために、これまでは心配していた事にも関心が向かなくなったと考える方が現状に即していると思われる。

2歳以上の子どもの保護者のうち、「偏食・少食・食べ過ぎなどで困っている割合」をみると、どの年代においても約40%と不安や心配は多く、それが子育て不安の一因になることもある（図12）。こうした点から、保育所における保護者への食を通じた子育て支援は、家庭からの相談に応じたり、試食会、おたより、講演会等の様々な形で助言や支援を行うことが求められている。

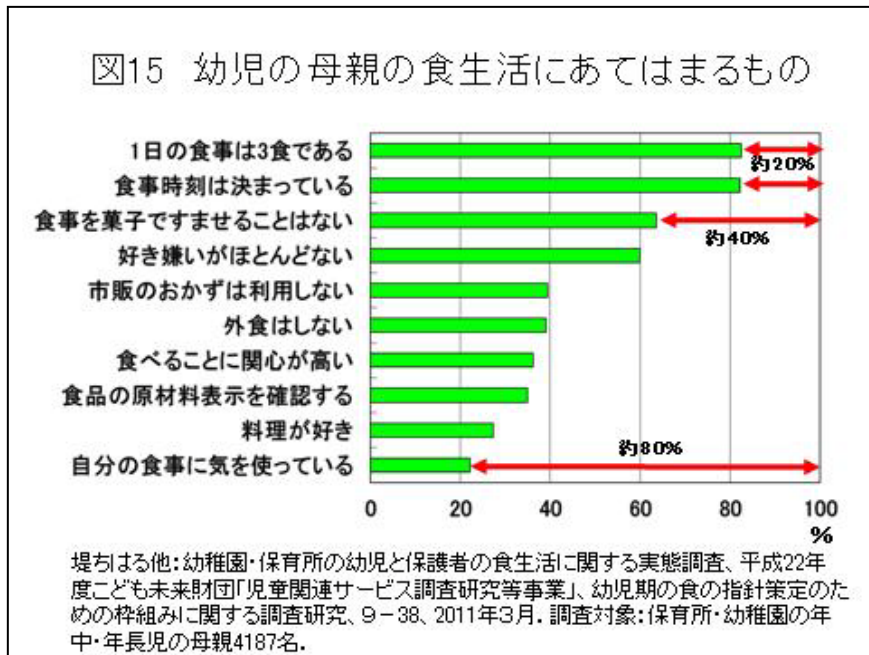


② 保護者の生活上の食の位置づけ

保育所、幼稚園に通う4、5歳児の母親が生活するうえで優先順位が高いものを3つ選んでもらったところ、「食事」を選んだのは約35%であった（図13）。また、母親が子育てをするうえで優先順位が高いものを3つ選んでもらったところ、「食事」を選んだのは約55%であった（図14）。このことから、現在、自分や子どもが病気や肥満、低体重（やせ）でないなど、健康上の心配事がなければ食事の優先度はあまり高くないと思われる。しかし、現在、顕在化した症状がなくても、潜在的な栄養素の過不足状況にある可能性も否めないことから、長期的な視点に立脚した食育を進めることを重要視したい。



さらに、保育所、幼稚園に通う4、5歳児の母親の食生活をみると、「1日の食事は3食である」、「食事の時刻は決まっている」人は約80%である。しかし、裏を返すと、残りの約20%の人は1日の食事が3食でなかったり、食事の時刻が決まっていないことを示している。また、「食事を菓子ですませることはない」という人は約60%であるが、残りの約40%の人は食事を菓子ですませている。「自分の食事に気を使っている」人は約20%で、残りの約80%の人は自分の食事に気を使っているとは答えていない(図15)。これらの結果は、幼児の母親の食生活の乱れを示すものであるから、幼児期の食生活を考える場合には、親子を一体に考えて食育を進めていくことが重要である。



2 保育所の食事の提供をめぐる現状

(1) 保育所での食事の提供、これまでの経緯

近年は保護者の就労形態の変化等に伴い、保育所で過ごす時間が長期化している子どもも多く、家庭と共に保育所は生活の場となっている。そのため保育所で提供される食事は乳幼児の心身の成長・発達にとって大きな役割を担っている。

保育所における食事の提供について、「児童福祉施設の設備及び運営に関する基準」（昭和23年厚生省令第63号）では、保育所に調理室を設けることとされており、自園調理を行うことが原則である。しかし、平成10年4月に調理業務の委託が可能となり、平成16年に構造改革特別区域法（平成14年法律第189号）の特例により、公立で一定の条件を満たす場合に給食の外部搬入方式が可能となった。さらに、平成22年6月より、公私立問わず満3歳以上児には、給食の外部搬入方式が可能となっている。

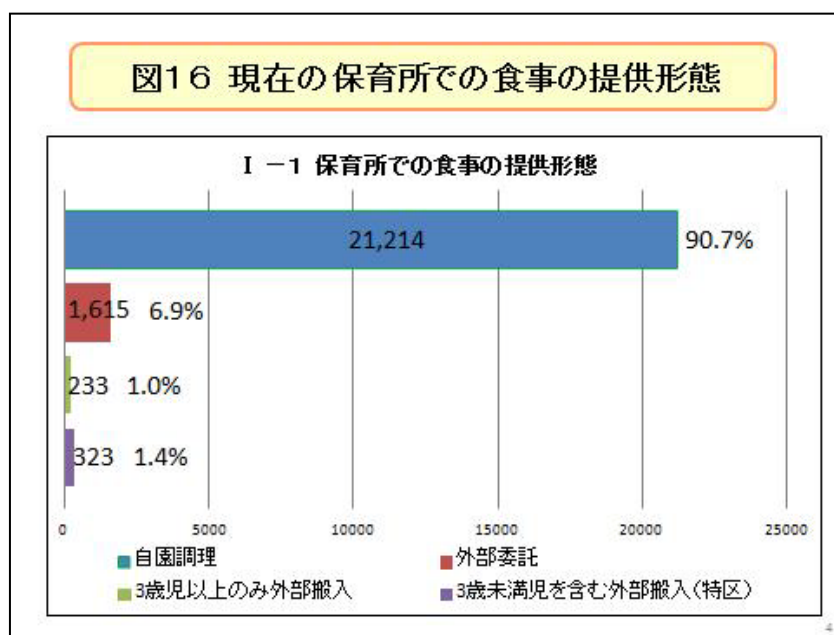
このような流れの中、「楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～」（平成16年3月29日雇児保発第0329001号 厚生労働省雇用均等・児童家庭局保育課長通知）が公表され、「現在をもっともよく生き、かつ生涯にわたって健康で質の高い生活を送る基本としての「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うこと」が保育所の食育の目標とされた。そして、期待する子ども像として「お腹がすくリズムのもてる子ども」「食べたいもの、好きなものが増える子ども」「一緒に食べたい人がいる子ども」「食事作り、準備に関わる子ども」「食べ物を話題にする子ども」の5つをあげている。加えて、平成20年に改定された「保育所保育指針」（平成20年厚生労働省告示第141号）では、「第5章 健康及び安全」の中に「食育の推進」が項目としてあげられ、各保育所は食育を保育の内容として位置付け、計画的に実践していくことが求められている。

保育所においては、自園調理、外部委託、外部搬入など様々な食事提供の方法が存在する中、自園の保育理念や保育目標、保育方針に基づいた食環境の充実や食育の目標の子ども像を目指した保育が行われているかが重要になる。そこで、保育所の食事の提供をめぐる現状について、子どもの育ちの視点から改めて熟考する必要がある。

(2) 保育所の食事の提供の現状

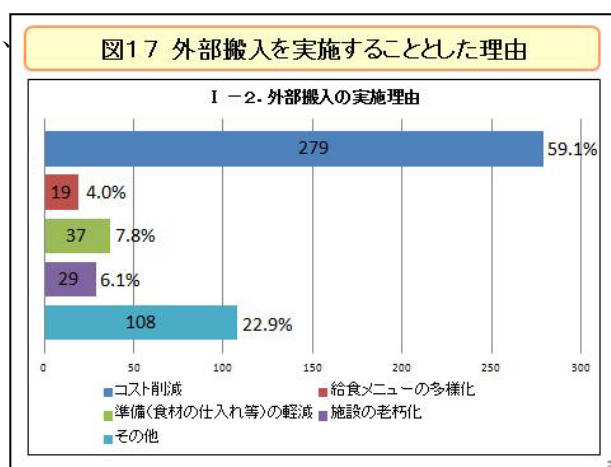
① 全国の保育所の食事の提供の実態

厚生労働省では全ての都道府県・指定都市・中核市の合計 107 自治体に保育所での食事の提供について調査を行った。食事の提供形態は、「自園調理」21,214 園 (90.7%)、「外部委託 (外部の人材により自園の施設を用いて調理を行うもの)」1,615 園 (6.9%)、「3歳未満児を含む外部搬入 (特区)」323 園 (1.4%)、「3歳児以上のみ外部搬入」233 園 (1.0%) であり、多くの保育所が「自園調理」によって食事を提供している (図 16)。



<外部搬入の状況>

外部搬入を実施することとした理由は、「コスト削減のため」279 園 (59.1%)、「準備 (食材の仕入れ等) の軽減のため」37 園 (7.8%)、「施設の老朽化のため」29 園 (6.1%)、「給食メニューの多様化を図るため」19 園 (4.0%)、「その他」108 園 (22.9%) であり、「コスト削減のため」が多い。「その他」の意見で主なものは、「施設を一体利用している幼稚園において、学校給食の搬入をすることとなり、保育園児の 4、5 歳児も外部搬入を実施するため」、「幼稚園と合同保育を実施しているため」、「幼保連携認定子ども園のため、3歳以上児は幼稚園と同じ学校給食センターとした」という幼稚園との関係、および「定員増で調理場が狭くなったため」、「保育所内の調理施設が広さ、設備とも十分でないため」と施設・設備の理由が多かった (図 17)。



<外部委託の状況>

保育所給食の外部委託について、一般社団法人日本保育園保健協議会が全国調査を実施している。外部委託（626 施設）では、自園調理と比較したところ「調理の人材を確保する必要がない」461 園（73.6%）、「食材の購入・管理が不要となり、負担が軽減される」260 園（41.5%）、「人件費の削減のため」237 園（37.9%）、「主食を持参しなくてよい」124 園（19.8%）、「食事の支度や後片付けが楽である」121 園（19.3%）、「光熱水費の削減」36 園（5.8%）があげられており、労務管理、食材管理の負担軽減、経費削減の理由が多かった（複数回答）（表1）。

<表1>

自園調理と業務委託を比較して如何ですか？（あてはまるもの全てに○を付けてください）

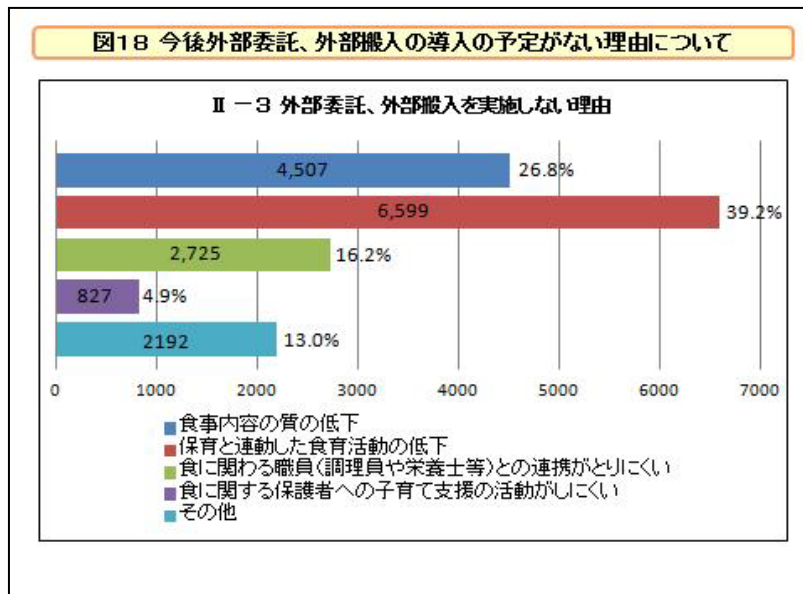
順位		件数	比率
1	調理の人材を確保する必要がない	461	73.64%
2	食材の購入・管理が不要となり、負担が軽減される	260	41.53%
3	人件費の削減のため	237	37.86%
4	主食を持参しなくてよい	124	19.81%
5	食事の支度や後片付けが楽である	121	19.33%
6	光熱水費の削減	36	5.75%

(業務委託を行っている 626 に対する比率)

保育所における食事の提供に関する全国調査平成23年 一般社団法人日本保育園保健協議会より

<外部委託、外部搬入についての意見>

一方、外部委託、外部搬入を実施しない理由としては、「保育と連動した食育活動の低下」6,599 園（39.2%）、「食事内容の質の低下」4,507 園（26.8%）、「食に関わる職員（調理員や栄養士等）との連携がとりにくい」2,725 園（16.2%）、「食に関する保護者への子育て支援の活動がしにくい」827 園（4.9%）、「その他」2,192 園（13.0%）であった（図18）。



「その他」の意見で主なものは、大きく分けると「A. 保育における食事の提供の意義」、

「B. きめ細やかな食事の提供」、「C. 食育の推進」の3項目に分類された。

A. 保育における食事の提供の意義

- ・ 養護の観点で、食事（栄養管理）は切り離せないから
- ・ 給食に責任をもっていくため。給食は保育所保育の大きな部分でもある。そこを業者に任せることは、子どもを総合的に捉えにくいから
- ・ 調理職員も保育・子育て・地域貢献に携わる人材と考えており、園の全ての活動に連動し、切り離して考えられないため
- ・ 材料を自園で毎日購入しているの、安心・安全につながっているため など

B. きめ細やかな食事の提供

- ・ 離乳食、アレルギー対応食、発達段階に応じた食の提供などの個別対応ができないから
- ・ 給食室が閉鎖的になる。喫食時間が守りにくいから
- ・ 業者と職員との連携がとれるか心配なため など

C. 食育の推進

- ・ 調理室と保育室から連携を密にとって食育について発信をすることで、子どもと保護者への食育の大切さを理解してもらえると考えているから
- ・ 自分の園の調理室から漂ってくる料理のにおいや準備の様子、調理員の顔、全てが子どもにとって体全体で感じられる「食育」だと思っているから
- ・ 食べる人、作る人のお互いの顔が見える関わりのある食事を大切にしているため
- ・ 保育所保育指針に位置づけられた「食育の推進」として、“子どもと調理員の関わりや、調理室など食に関わる保育環境に配慮する”ため など

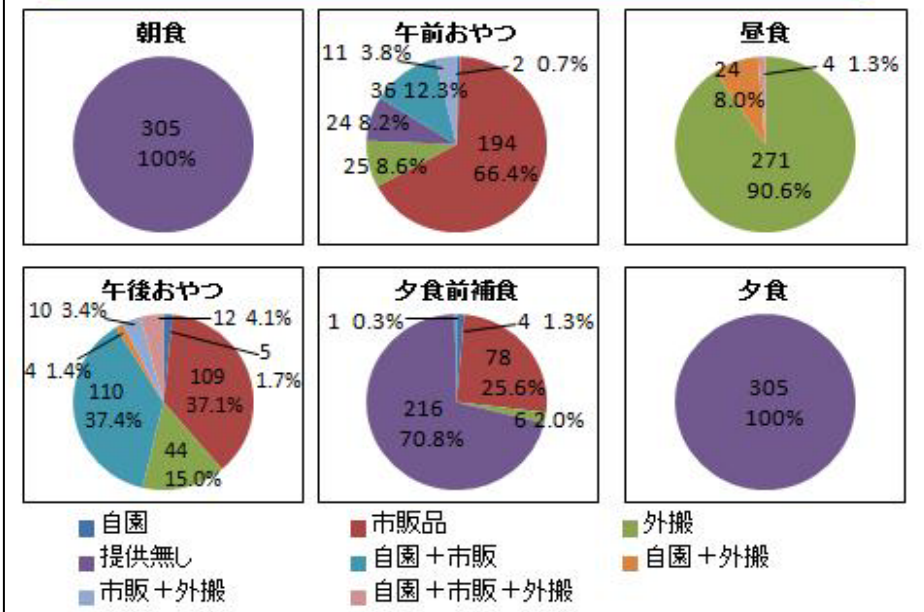
② 特区認定を受け、外部搬入を実施している保育所の食事の提供の実態

ア. 外部搬入実施保育所の食事の提供の概要

特区認定を受け、0歳児から外部搬入を実施している323か所の公立保育所の食事の提供について調査した。

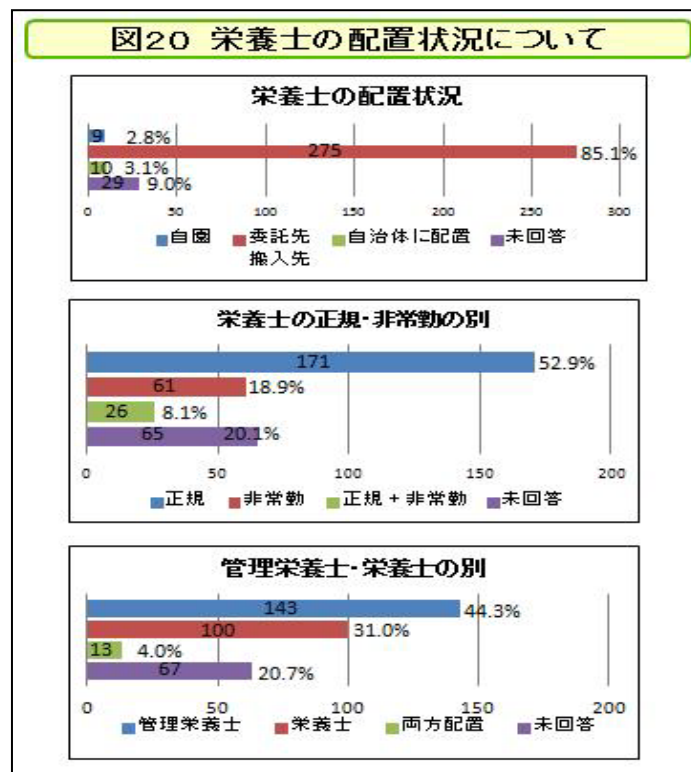
食事は、朝食は全ての保育所で提供していなかったが、午前のおやつは、「市販品」の保育所が194園（66.4%）、「自園調理と市販品」が36園（12.3%）、「外部搬入」が25園（8.6%）、「市販品と外部搬入」が11園（3.8%）、「自園調理」が2園（0.7%）、「提供していない」は24園（8.2%）であった。昼食は、「外部搬入」が271園（90.6%）、「自園調理と外部搬入」が24園（8%）、「自園調理、外部搬入、市販品」が4園（1.3%）であった。午後のおやつは、「自園調理と市販品」が110園（37.4%）、「市販品」が109園（37.1%）、「外部搬入」が44園（15.0%）、「自園調理、外部搬入、市販品」が12園（4.1%）、「市販品と外部搬入」が10園（3.4%）、「自園調理」が5園（1.7%）、「自園調理と外部搬入」が4園（1.4%）であった。夕食前の補食は、「提供していない」が216園（70.8%）、「市販品」が78園（25.6%）、「外部搬入」が6園（2.0%）、「自園調理」が4園（1.3%）、「自園調理と市販品」が1園（0.3%）であった。夕食を提供している保育所はなかった（図19）。

図19 外部搬入実施園の食事の提供について



栄養士の配置状況は、「委託先」が275園（85.1%）、「自治体」が10園（3.1%）、「自園」が9園（2.8%）であり、委託先の配置がほとんどである。栄養士の正規・非常勤の別は、「正規」の栄養士が171園（52.9%）、「非常勤」が61園（18.9%）、「正規と非常勤の両方」が26園（8.1%）であった。また、「管理栄養士」を配置しているのは143園（44.3%）、「栄養士」の配置は100園（31.0%）、「両方の資格者」を配置は13園（4.0%）であった（図20）。

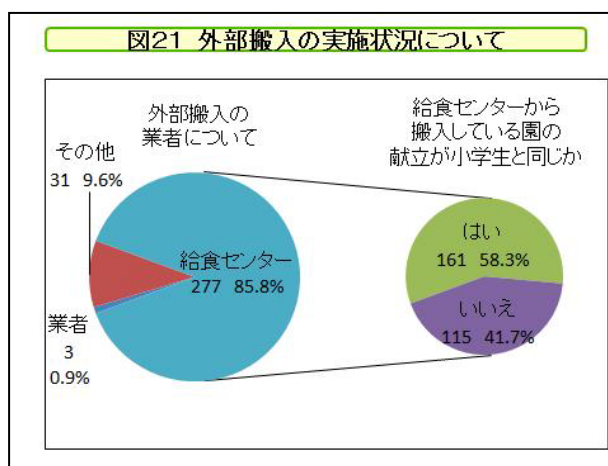
図20 栄養士の配置状況について



イ. 外部搬入の実施状況

外部搬入業者は、「給食センター」277園(85.8%)、「ケータリング業者」3園(0.9%)、「その他」31園(9.6%)であった。「その他」は「近隣の保育所」、「給食事業協同組合」、「小学校」、「小学校の委託業者」、「3歳未満児は委託業者、3歳以上児は小学校」などであった。

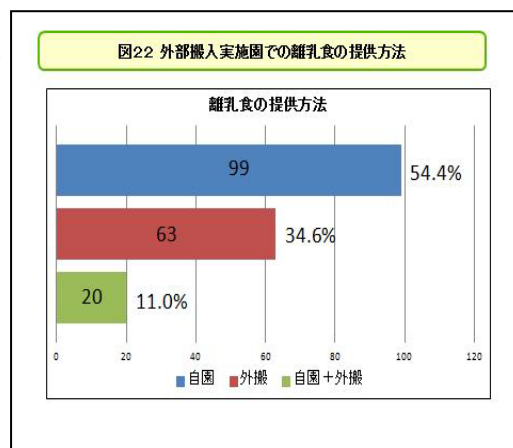
また、給食センターから搬入している保育所で、「献立が小学生と同じ」ところは161園(58.3%)、「同じではない」のは115園(41.7%)であった。「同じではない」ところにその内容をたずねたところ、「基本は同じだが、食材の工夫(味付け・刻み)を行っている」、「保育所に食べやすいようにしている」、「保育所担当栄養士が献立を作成」、「給食献立委員会で検討し、献立作成又は一部変更」、「発達、年齢に即した献立」、「幼児にふさわしくない物だけ変更」、「エネルギー、刻みを変更」、「おやつ、アレルギー対応食は自園調理」、「果物は保育所で購入」などの回答があった。(図21)



ウ. 離乳食の提供について

離乳食の提供方法については、「自園調理」が99園(54.4%)、「外部搬入」が63園(34.6%)、「自園調理と外部搬入により提供」が20園(11.0%)であった(図22)。

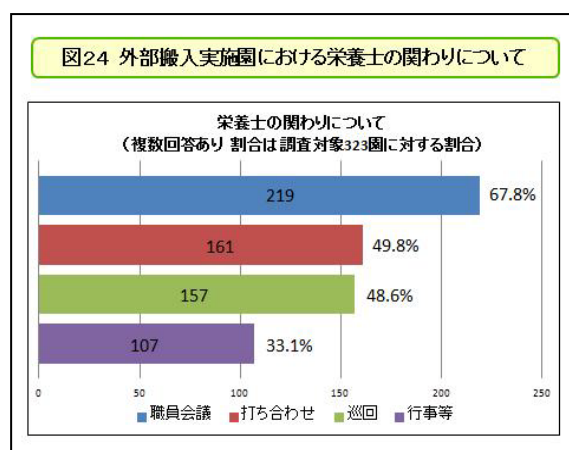
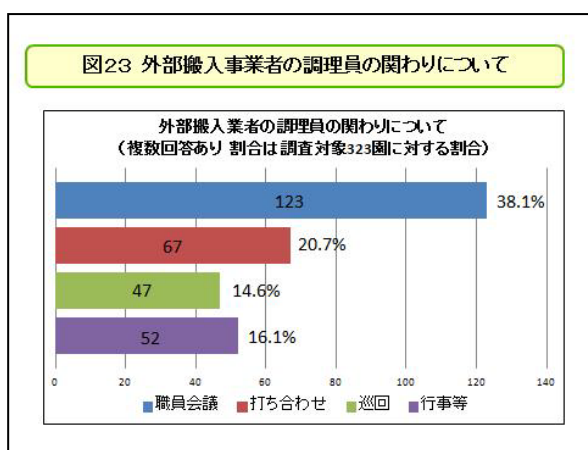
離乳食を外部搬入で提供している場合、その具体的方法は、「おかゆ等、すべて外部搬入」、「個別に合わせて調理した物を、子どもの名前を書いた容器に入れて搬入」、「気密性の高い容器に入れて搬入(保冷車)」、「搬入した物を刻み、再調理」、「一人一人に合わせて、保育士が調整」、「刻み、すりつぶし、ミキサーにかける」、「重湯、おかゆは自園、その他は園で再調理」、「搬入食が無理なときは、ベビーフードを利用」、「委託栄養士が献立を作成し、味付け前の食材を搬入し、各園で追加食材を購入し、自園調理」などの意見があげられた。



エ. 食事の提供への調理員、栄養士の関わりについて

外部搬入事業者の調理員との関わりについて、調理員が「職員会議（給食会議）に参加している」のは123園（38.1%）、「特別な対応が必要な子どもの打ち合わせに参加している」のは67園（20.7%）、「食に関する行事や保育内容に関わっている」のは52園（16.1%）、「保育室を巡回し、子どもの食事の状況を見ている」のは47園（14.6%）（複数回答、割合は調査対象323園に対する割合）であり、子どもに直接関わる機会は大変少ない（図23）。

保育所は前述のとおり委託先の栄養士の配置が約85%と多いが、栄養士が「職員会議（給食会議）に参加している」のは219園（67.8%）、「特別な対応が必要な子どもの打ち合わせに参加している」のは161園（49.8%）、「保育室を巡回し、子どもの食事の状況を見ている」のは157園（48.6%）、「食に関する行事や保育内容に関わっている」のは107園（33.1%）（複数回答、割合は調査対象323園に対する割合）であった（図24）。個別対応や食育、保育に直接関わる機会があるのは、全体の半数以下である。



オ. 外部搬入の課題等について

外部搬入の課題等についての自由記述してもらったところ、大きく分けると「A. 調理、個別対応」、「B. 食育の推進」、「C. 職員間の連携」、「D. 問題はない」の4項目に分類された。

A. 調理、個別対応

- ・一人一人への対応が困難
- ・アレルギー児への個別対応が困難（アレルギー児のみ自園で対応）
- ・一番おいしい状態で提供ができない
- ・乳幼児には無理な献立が多い（油物が多い、味が濃い、食材、固さ等）
- ・保育所で手を加えることは、衛生的に心配である
- ・献立に変化が少ない。果物が少ない

- ・冷凍物が多い。地域の食材等を取り入れてほしい
- ・緊急時、保育所に食べ物がないため食事提供ができない

B. 食育の推進

- ・調理過程が見えない、五感（香り・音）で感じることができにくい
- ・調理員の姿が見えない、調理員が喫食状況を見ていない
- ・調理員に食に関する行事や保育に関わってもらえない
- ・収穫物が料理できない、収穫物を食べられない
- ・時間に融通性がないので、子どもの活動に合わせられない
- ・家庭的な献立ではない。献立に変化が少ない
- ・食への関心や楽しみが薄れている
- ・食缶が重い、食器洗浄のために皿などが決まっていて子どもに馴染まない
- ・おやつは手作りが良い

C. 職員間の連携

- ・保育所（子ども、保護者も含む）の声が伝わらない
- ・搬入先との連携がうまくいかない（打ち合わせや発注等）

D. 問題はない

- ・コストが抑えられる
- ・いろいろな食材に接することができる
- ・市に栄養士が配置されているので、十分考慮されている
- ・市として安全管理ができていますので問題はない。改善しているので心配はない

(3) 調査結果にみる食事の提供で配慮すべき点

① 外部搬入・外部委託の保育所での配慮すべき点

ア. 食育の観点からの課題

外部搬入を導入又は予定している保育所では、その理由として、「コスト削減」が多く挙げられているほか、個々の意見として、「定員を増やしたことで調理場が狭くなったため」、「危機管理などを総合的に考慮したため」といった声がみられる。一方、外部搬入の導入を予定していない保育所では、その理由として、「保育と連動した食育活動の低下」「食事内容の質の低下」が多く挙げられているほか、個々の意見として、「離乳食やアレルギー食、発達段階に応じた食の提供などの個別対応ができないため」、「自分の園の調理室から漂ってくる料理のにおいや準備の様子、調理員の顔、すべてが子どもにとって体全体で感じられる「食育」だと思っているため」、「食べる人、作る人のお互いの顔が見える関わりのある食事を大切にしているため」「厨房職員も保育・子育て・地域貢献に携わる人材と考えており、園のすべての活動に連動し、切り離して考えられないため」といった声がみられる。外部搬入を導入している保育所で、「配送時間が決められていて子どもの活動に合わせるできない」という声もみられる。

保育所において給食が果たしている役割は、栄養バランスがとれた食事によって空腹を満たし、成長・発達を保証するという点にとどまらない。多くの保育現場では、食材を入手し、それが大勢の人の手を経て食事になり、その食事を友だちや先生とおいしく、楽しくいただくという一連の過程の体験を保育に採り入れて、子どもの体の成長とともに、心の育ちを支援している。この心の育ちは、保育の中で非常に大切なものであり、外部搬入の場合は、今回の調査で挙げられた食育の観点からの種々の課題への対応方法について、十分検討することが重要である。

外部委託の場合、外部搬入の場合と同様の課題もあるが、調理員が保育所職員ではないものの自園で調理するという点で外部搬入と事情が異なる。このため、食事作りに関する一連の過程が子どもや保育者の見えるところで展開され、調理のにおい、音、作る人の様子などを五感で感じることができるなど、外部搬入に比べて課題は少ないと思われる。しかしながら、食育という観点からは、更に一歩進んで、委託業者職員が、保育所の食育の取組や子どもの様子を理解し、食事の提供と保育を結びつけた業務を行えるようにすることが重要である。即ち、委託業者において、単に献立通りに調理した食事を調理室から出すだけでなく、「食事は、子どもの咀嚼・嚥下機能、手指の機能などの発達に合致して調理されているのか」、「子どもはおいしく食べているのか」、「どれだけの量を食べているのか」など、調理した食べ物を摂取する一人一人の子どもたちの機能面や心理面から観察し、食事量が適切であったのかについても、子どもたちの身長や体重の測定結果により確認することが望まれる。

したがって、委託契約内容書類に、食事の提供は調理室の中だけで完結するものでなく、保育室において子どもたちの食べている様子の観察や子どもと一緒に食べて会話を楽しむことを入れるなど、委託業者と子どもたちの直接の触れ合いを推奨し、また、保育士と委託業

者との密な連携についても具体的に盛り込むことが望ましい。その際、行政の栄養士等が、保育所と委託業者それぞれの立場から、保育所の食事の提供のあるべき姿を十分に話し合い、連携体制を作ることができるよう、保育所と委託業者の仲介役としての役割を果たすことが考えられる。

乳幼児期は、「食べること」、「遊ぶこと」、「休養をとること（睡眠）」が生活の大きな柱であり、適切に「食べること」を通して体とともに心も豊かに育っていく。乳幼児の集う保育所にこそ、「食べること」を通じた心の育ちの支援が求められる。各保育所においては、地域特性に十分配慮しながら、どのような食事提供の方法であっても、子どもの心と体の育ちに必要なのは、「保育所として、保育者として」大切にしていく必要がある。

イ. 衛生管理と個別対応の観点からの課題

離乳期など、子どもが幼い時期は、成長・発達の個人差が大きく、同じ月齢の子どもであっても、一人一人の咀嚼・嚥下状況に合わせた食事を用意することや、アレルギーや体調不良に対応することの必要性が高い。

離乳食を外部搬入により提供している場合、食べる子どもの様子を、調理員が日常的に観察しているわけではなく、搬入後、一人一人の状況に合わせて、保育所内で、保育士が刻んだり、すりつぶしたり、ミキサーにかけるなどの操作を行っている。このため、搬入された食事に再度人の手が加わるという点で、食品衛生の観点から、特に注意が必要である。

また、外部搬入や外部委託の場合、食の専門家である栄養士が自園に配置されている保育所は少なく、食事が一人一人の咀嚼・嚥下力に合致し、おいしい食事に調理されているかどうかといった個々の状況を栄養士が直接把握できていない場合が多い。このようなことから、外部搬入や外部委託の場合に、栄養士をどこに配置するのか、献立等の打合せなどを通して保育所と委託業者との連携をどのように確保するかなどについて、十分に検討する必要がある。

とりわけ、外部搬入による離乳食調理については、上述の課題を受け止め、十分に検討、吟味することが必要である。

② 自園調理の保育所での配慮すべき点

自園調理では、前述の外部委託や外部搬入では失われがちな個別対応、食育の推進、職員間の連携が図れるなど長所は多い。しかし、自園調理の中で、本当に子どもに大切な食の提供や環境の工夫がされているのかを常に評価・改善する必要がある。例えば、外部委託や外部搬入の導入を予定している理由の一つに「メニューの多様化を図るため」が挙げられていた。一般社団法人日本保育園保健協議会が行った全国調査では、自園に栄養士が配置されている保育所は約42%であった。保育所には栄養士の必置義務はないために、栄養士が未配置で、子どもの成長・発達に合わせる、季節感を取り入れる、行事食を通して食文化に触れるなど、多様でおいしいメニューの展開が困難な保育所がある状況があると考えられる。

このような状況にある保育所の場合、行政の栄養士と連携をとって、メニューの改善や工夫をするという方策もある。現在、保育計画の中に食育は位置づけられており、保育に占める食の部分の重要性は高い。また、保護者の食に関しての意識の低下などにより、家庭で子どもへの食教育を十分に行うことは、極めて困難な状況にある場合も多い。そこで、保護者と子どもへの食の支援を、保育所が担う必要性が今後ますます大きくなると思われ、保育所には食事の提供方法に関わらず、栄養士の役割が重要となる。なお、食物アレルギーや発達障害などで食事の提供に特別な配慮を必要とする子どもの割合も増加し、栄養管理の重要性も高まっていることから、管理栄養士の配置がより望まれる。

第2章 保育所における食事の提供の意義

1 発育・発達のための役割

保育所に入所する子どもは0歳から6歳までの年齢差が大きいこと、また、同じ年齢児であっても個人差も大きいことが特徴である。乳幼児期以降の学童期、思春期をみると、朝食欠食等の食習慣の乱れや、過剰なやせ願望に見られるような心と体の健康問題が生じている。こうした現状を踏まえると、乳幼児期から正しい食事のとり方や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、発育・発達過程に応じた食に関する取組を進めることが必要である。

食べることは生きることの源であり、心と体の発達に密接に関係している。食事は空腹を満たすだけでなく、人間的な信頼関係の基礎をつくる営みでもある。子どもは身近な大人からの援助を受けながら、他の子どもとの関わりを通して、食べることを楽しみ合い、豊かな食の体験を積み重ねていくことが必要である。

特に乳幼児期は、心身の発育・発達が著しく、人格の基礎が形成される時期である。この時期の子どもたちの一人一人の健やかな育ちを保障するためには、心身共に安定した状態でいられる環境と、愛情豊かな大人の関わりが求められる。

(1) 乳幼児期の身体発育のための食事の重要性

子どもの発育・発達のためには、心と身体の健康な状態を確保することが基本である。乳幼児期は、身体発育と共に、運動機能、手指の微細運動、脳・神経機能などが急速に発達していく。そこで、この時期に食事により摂取するエネルギーや栄養素は、健康を維持・増進したり、活動に使われるだけでなく、発育・発達のためにも必要な点で成人期と大きく異なる。このため乳児は授乳回数が多く、幼児も1日3回の食事に加えて間食（おやつ）をとる等、低年齢であるほど、生活に占める食事の割合が大きい。そして、乳幼児は消化・吸収、排泄機能も未熟であるため、その発達に応じた食事形態の食事が提供されなければ、十分なエネルギーや栄養素の摂取ができず、身体の発育も保障できないことを十分に認識しなければならない。

(2) 子どもの食べる機能、及び味覚の発達に対応した食事の重要性

食事提供を考えるには、栄養とともに食べる機能の発達を理解しておく必要がある。その食べる機能の発達は、摂食・嚥下機能の発達と食行動の発達、味覚の発達に分けられる。

ア. 摂食・嚥下機能の発達

摂食・嚥下機能の発達には、器官面と機能面がある。その発達は年齢で区切ることはできず、社会的状況や個人差も大きい。

<器官の発達>

食べる機能に関わる器官は、口唇から食道まで含まれ、その年代に適した変化を遂げる。例えば哺乳が中心である乳児期前半は、上顎に哺乳窩といわれるくぼみがあり、頬の内側の脂肪が多く口腔内が狭い。そのため哺乳時の陰圧をつくりやすい。年齢による最も大きい器官の変化は、歯の萌出である。乳歯は6か月頃から萌出し3歳頃に生えそろう。その後永久歯に生え変わる。歯の萌出は口腔や咽頭腔を拡張、哺乳から咀嚼への機能的変化に適した器官となる。

<機能の発達>

口腔・咽頭機能の発達は、胎児期から既に始まっており、子宮内では羊水の嚥下や指しゃぶり等の動作が観察される。満期産で出生した子どもは、探索反射、吸啜反射、嚥下反射がみられ、母あるいは哺乳瓶から上手に飲むことができる。一方、早産児・未熟児においては、出生時に十分に哺乳ができないため、経管栄養が必要になる。離乳食は生後5～6か月から、なめらかにすりつぶした状態の固形物で開始され、1歳過ぎには大人の咀嚼や嚥下に近いところまで発達し、様々な食品からのエネルギーや栄養素の摂取が可能となる。

イ. 食行動の発達

食行動は食物摂取に関する様々な行動を指し、食べる行為そのものだけでなく食物の生産、加工、流通、食品の選択、調理まで広く関係する。そして文化や社会的背景とその変化に影響される。そこには栄養、楽しみ、コミュニケーション等も含まれる。すなわち乳幼児の食べることは、社会性やコミュニケーションを学ぶことの入り口でもある。

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ある。そのため通常は問題にならない“食べる”という日常的なことであっても、十分な支援のもとに育てていくことが重要である。自分で食べることは、食物の判断や選択を含めて、自分の意志や意欲を伴うことである。食べることは子どもの意欲を引き出すことが重要であり、楽しさにもつながる。乳児期に疾病など何らかの理由で、自分で食べることのできない状況が長期に継続する子どもの中には、自ら積極的に食べようとしないうちに陥り、長期に経管栄養を持続する必要のある子どもになるケースもある。このような例は極端な話ではあるが、食行動の発達も経験が大切であることを示していると考えられる。

食物の選択も食行動の1つである。そこには、安全性、経済性、嗜好など様々な判断がある。乳幼児は自ら食物を選択できるわけではなく、その種類や質や量の決定は保護者や保育士等に委ねられる。そしてこの信頼関係により、子どもは安心して食事を摂り、生きていくために最も重要な食物を与えてくれる人への信頼は、より深いものになる。

さらに、食物の種類のみならず、速度、リズム、姿勢、環境なども保護者や保育士等が選択しているともいえる。このような食習慣は、一定の食行動がくり返し行われることにより、子どもの中に定着するので、保護者や保育士等の食に対する考え方が、子どもの食行動に大きな影響を与える。乳幼児は日々の経験からその生活習慣を形成していく時期であり、その

1つである食習慣も、幼児期に決定する部分がある。最近、“個食”“孤食”という言葉ができてきているように、社会全体に食行動の変化がみられ、子どもも影響を受ける。核家族化、両親の就労などの影響もあり、食事をつくる時間、あるいは食べる時間が減少している。子どもにとって家族と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、そしてコミュニケーションや社会性を学ぶ場として大切であり、それは精神発達に直接関わる重要な位置づけをもつ。

ウ. 味覚の発達

味覚の発達について、子どもは生まれたときから、甘味、酸味、塩味、辛味、旨味を感じるといわれる。さらに、離乳期の食体験によって味覚が発達し、嗜好が形成される。したがって、離乳食の味付けは大切である。エネルギー源になる食べ物の甘味や、人の生存にとって重要なミネラルであるナトリウムを含む塩味等の本能的に好まれる味は、過剰摂取しがちである。食べ物がもつ素材の味の情報を蓄積するためにも、乳幼児の食事は、うす味を心がける必要がある。乳幼児期から、様々な食べ物の多くの味を経験できる食事を提供することが幅広い味覚を作り上げ、偏らない嗜好の形成を支援することになる。

< 摂食・嚥下機能と食行動からみた食事提供 >

授乳・哺乳から離乳への過程で、食物形態は液体（乳汁）に固形物が加わり、咀嚼・嚥下機能が向上し、様々な食品からの栄養摂取が可能となる。摂食・嚥下機能は、運動機能とともに発達し、上手な飲み込みや咀嚼は、経験により確立する。その経験の中で最も重要なことは“食べさせてもらう”ことから、“自分で食べる”ことへの移行である。

実際に離乳食を開始する頃の子どもは、様々な物を手づかみで口に運ぶ姿が見られるようになることが多い。乳幼児の発達検査（デンバー発達スクリーニングテストⅡ、津守稲毛乳幼児精神発達質問紙、遠城寺式乳幼児分析的発達検査表等）においても“ビスケットなどを自分で持って食べる”という項目は、6カ月頃の時期に記載されている。すなわち離乳食開始の年齢が“自分で食べる”という時期である。この乳児期の自分で持って食べることから、上肢や手指や口の協調運動が向上し、スプーンやフォークなどの道具を用いることにつながる。同時に食べさせてもらうことから、自分で食べることへの意識の変換がおこる。これはあまり意識されていないが、大変重要なことである。ところが実際のこの時期の子どもたちは、自分で食べる経験をしてないことが増えている。

離乳食は、栄養素、食べやすいこと、味などに注意が払われる。育児書やベビーフードは、その形態から5、6か月頃、7～9か月頃などと分けられているが、それは食べられる月（年齢）を決められているものではない。そして食べやすい物をそろえればよいというわけではなく、いくつかの種類形態の食物を用意し、子どもの反応を見ながら選択することが大切である。

乳児に食べさせる時に、誤嚥などの事故をおこさないことや上手に食べることを必要以上に考えると、咀嚼機能が不十分である離乳期は、ペースト状の食物ばかり選ばれがちである。そして同じような形態の食物が続くと、慣れた形態や味を好み、他の食物に拒否的になることがある。それは母乳栄養においてもみられ、母乳以外を拒否することもある。食物が安全であることは、動物の本能として重要であるため、食行動は保守的な面を持ち、経験の少ない新しい食物形態、食感、味を警戒することにも関係する。

また、ペースト状の食物はスプーンで食べさせるには良いが、乳児は手づかみしにくく、“自分で食べる”には難しいものである。そして、周囲を汚されることに気を遣う親もおり、乳児期に自分で食べるのが後回しにされがちである。乳児期の食物形態を選択するときには自分の手で食べる機会を奪わないように、自分で食べられる物を準備することが求められる。子どもは“上手に食べさせてもらうこと”ではなく、“自ら食べる”を経験し、学ぶことが必要である。その過程で食べる機能をコントロールする技術や安全に上手に食べる方法を教え、自ら食べようとする意欲を育てることが大切である。

(3) 食欲を育む生活の場としての食事の重要性

子ども、特に乳児は空腹感を“泣く”ことで表出し、お腹いっぱい飲んで空腹感を満たし、満腹感と満足感を得ていく。乳児は決まった時間に乳を吸ったり、食事をしたりするわけではなく、集団保育の保育所であっても、一人一人の子どもの生活リズムを重視して、食欲などの生理的欲求を満たすことが重要である。この時期には、十分に遊び、1日3回の食事とおやつを規則的にとる環境を整えることで、お腹がすくりズムを繰り返し経験することができ、生活リズムを形成していくように配慮する。

(4) 精神発達のための食事の重要性

子どもは、様々な環境との相互作用により発達していく。すなわち、子どもの発達は、子どもがそれまでの体験を基にして、環境に働きかけ、環境との相互作用を通して、豊かな心情、意欲及び態度を身に付け、新たな能力を獲得していく過程である。

特に大切なのは人との関わりであり、愛情豊かで思慮深い大人による保護や世話などを通して、大人と子どもの相互の関わりが十分に行われることによって、安心感や信頼感が育まれる。不安を軽減する重要な役割を果たすだけでなく、感情や自我の発達、および社会化を援助し、子どもの自立を助け、子どもが主体的に環境に関わるその基盤となる。この関係を起点として、次第に他の子どもとの間でも相互に働きかけ、少しずつ仲間との関わりを深め、人への信頼感と自己の主体性を形成していく。その相互作用においては、子ども自らが環境に働きかける自発的な活動であることや、五感など身体感覚を伴う直接的な体験であることが大切である。子どもが人、物、自然などに触れ、興味や関心を広げていくことは、子どもに様々な心情をもたらし、自ら関わろうとする意欲を促していく。また、人、物、自然などと出会い、感覚を磨きながら多様な経験を積み重ねていくことにより、子どもは自らの生活を楽しみながら、環境と関わる姿勢や態度を身に付けていく。

こうした信頼関係の基盤である情緒的きずなを築くために生来的に組み込まれた愛着行動が、乳汁を吸うという哺乳行動である。乳児期の哺乳行動は基本的信頼関係の基礎を築き、食事を楽しむ行動のスタートとなっていく。また、言葉を話すようになると、さらに、食物に対しても、好奇心が強くなっていく。しかしながら、手先の巧緻性が伴わないため、大人からみると、遊び食べをしているとしか捉えられないこともあるが、食事は子どもにとって探索活動の重要な場でもある。また、子どもは食欲が満たされ、親や保育者から「おいしいね」と言ってもらうことで、食の満足感と人との共感を体験していく。同時に、自立的に食事をするために、心情の積み重ねが基になり、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等の能力も発達させていく。保育所の食事の場においても、子どもが安心感や基本的信頼感のもとに、自分でできること、したいことを増やし、達成感や満足感を味わいながら、自分への自信を高めていくことが重要となる。

(5) 子どもの発育・発達を保障する家庭と保育所が連携した食事の重要性

家庭でも保育所でも、食事の提供に当たり、十分な栄養補給への対応が、最も重要なことはいふまでもない。その上で子どもの発達に合わせた食事の提供は、味、量、形態等の様々な面を持つ。食事は、粗大運動や微細運動などの運動発達と社会性を学ぶ場面であり、すべての発達を意識しての食事提供が必要となる。年齢によってその内容や対応は変化するが、あらゆる年齢において食事の重要性は変わるものではない。すなわち乳幼児の食事提供は、子どもの成長や発達に合わせて、行動、成長、発達、地域の食文化、家庭の食習慣などを考慮し、質や量を個々に合わせて進めていくことになる。

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である。その中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むことが大切であり、これがコミュニケーションや社会性につながる。

近年、母乳栄養の良さが見直され、母乳栄養率は上昇している。母乳は、栄養、免疫、経済性などの優れた点に加え、スキンシップにより母子相互作用が得られ、子どもと親の関係を強化する。母乳栄養以外の人工栄養であっても、子どもとの関係をつくるような授乳が望まれる。乳幼児期の食行動の支援は、乳汁や離乳食といったものばかりに捉われずに、親子の関わりや育児、保育全体の中での成長や発達への支援が大切である。

エネルギーや栄養素を補うための食事提供は、ほぼ確立したものとする。一方、食行動や育児も含めた食べる機能を促す対応には、社会的状況の変化に合わせての配慮が必要である。それは乳幼児の家庭での食事に伴う食行動の重要性を認識し、現代における問題点を考える必要がある。特に乳児期に食べさせてもらうことから、自分で食べることへ移行する時期という意味でも重要性である。

また、保護者の食事（授乳も含め）に関する悩みは、子育てのストレスの増加につながる。このようなことも考慮しながら、生活の中で親子が食事を楽しむように進めていく必要がある。保育所での食事提供は、その背景にある母子関係や生活環境等、家庭での食事の時間や経験を考えていくことが大切である。食行動はくり返し行われることにより、子どもの中に定着するため、保育所の中での食事提供だけでなく、その後の発達のためにも家庭での食生活や食行動が適切であるかを見守り、必要に応じた支援が大切である。そのためには、乳幼児期の食事の重要性は、栄養・成長のみならず発達・社会性等もあるという認識を、保護者と共有することが第一歩になる。

2 食事を通じた教育的役割

(1) 食育の一環としての食事の提供

「食育基本法」(平成17年法律第63号)は、前文において、食育を「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、「様々な経験を通じて「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」と定義付けている。このように「食育基本法」は、子どもたちの豊かな人間性を育み、生きる力を身につける上で「食」が重要である、との認識に立ち、食育を人間形成の取組として位置付けている。

これを踏まえ、「保育所保育指針」(平成20年厚生労働省告示第141号)は、「第5章 健康及び安全 3 食育の推進」において、保育所に対し、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食育の推進を求めている。つまり、保育所が推進すべき食育とは、「食」を通じた子どもの健全育成であり、「食」を提供する取組はその軸となるものである。したがって、保育所における食事の提供は、食育の一環として、子どもの健全な成長・発達に寄与・貢献するという視点をもち、取り組むことが大切である。

(2) 食育の目標及び内容と食事

「保育所保育指針」は食育の推進にあたり、その解説書において、「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29日雇児保発第0329001号 厚生労働省雇用均等・児童家庭局保育課長通知別添)を参考にすることを求めている。この「保育所における食育に関する指針」は、食育を保育の一環として位置付けた上で、保育所における食育の目標の実現に向け、期待する具体的な育ちの姿として、以下の5つの子ども像を掲げている。

- ①お腹がすくリズムのもてる子ども
- 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食事づくり、準備にかかわる子ども
- ⑤食べものを話題にする子ども

これらは、「保育所保育指針」に掲げられている保育の目標を、食育の観点から表したものであり、全て食事にかかわる育ちの姿である。したがって、保育所における食事は、常にこの5つの子ども像が育ちとして実現されることを視野に入れ、提供されることが大切となる。

また、「保育所における食育に関する指針」は、食育の目標を達成するための食育の内容として、食と子どもの発達の観点から、以下の5項目を掲げている。

- 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) 「いのちの育ちと食」：食を通じて、自らも含めたすべてのいのち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

以上の5項目は、全て「食を通じて」と記されているように、食事にかかわる体験を通して援助される事項である。したがって、食育の軸となる食事は、心身の健康に関する側面や、人間関係の拡大・深化など社会性の育ちに関する側面、食習慣の基礎づくりや食環境との関わりも含めた食文化的な側面など、多様な側面の発達に寄与するものとして提供されることも大切となる。

(3) 食事がもつ多様な役割と意義

保育所において提供される食事が、子どもの多様な側面の発達に寄与するものとなるためには、食事が本来的にもつ役割を踏まえ、その意義を確認しておくことも大切である。

一般に、食事とは食べるという行動、つまり摂食行動を指す。子どもに限らず、人間は食事により、空腹を満たすと共に、必要なエネルギーや栄養素を補給する。したがって、子どもは食事することにより、生命を維持し、身体を发育させていく。このように食事は、子どもの发育、また疾病予防も含めた健康の維持・増進に貢献するなど、身体的健康につながるものとして極めて重要な役割を担っている。

しかしながら、食事は身体的健康に役立つだけではない。子どもに限らず、人間は「おいしい」という味を楽しむためにも食事をする。誰かと親しくなるためにも食事をする。また、生活する共同体への帰属意識を高めるため、儀礼として食事に臨むこともある。つまり、食事は精神的かつ社会的な健康につながるものとして、生活の質（Quality of life:QOL）を向上させる役割ももつ。特に、子どもの場合、保育士等による食事の介助を通して、情緒の安定を得ることができる。箸の使い方などを通して、食文化にも出会う。他者と一緒に楽しく食べることで、人間関係も広がる。このように食事は、子どもの精神的な安定、また社会的な成長・発達を促す役割ももっている。

さらに、食事という言葉は食べ物そのものを指す場合もある。提供される食事は、その献立、調理法、盛りつけ方などの相違により、食べる人に様々な影響を与える。食べる人は五感を働かせ、目の前の料理を食べるか否かをはじめ、どの程度食べていくかの判断も行う。つまり、提供される食事のあり方が食欲や食事量などを左右する要因となる。特に、経験の浅い子どもの場合、保育士等の言葉かけ以上に、提供された食事の質が大きな影響を与える。質の高い食事が提供されれば、楽しく食べる姿も増える。初めての料理や食材であっても、

おいしいと感じられれば、その名称などに関心を持ち、周囲の大人に確かめようとする。このように、提供される食事は楽しく食べる姿や、食に関する好奇心の育成につながるなど、食育を実践する上で教材的な役割も担っている。

以上、食事は子どもの健全育成を図る上で様々な役割を持っている。「保育所における食育に関する指針」が掲げる食育の内容の5項目も、こうした食事の多様な役割を踏まえたものである。したがって食事の提供は、食事がもつ多様な役割とその意義を踏まえ、取り組むことが大切となる。

(4) 保育所保育の特性と食事の位置付け

食事が、子どもの健全育成を図る上で様々な役割をもつということは、言い換えれば、教育的な役割を担っているということである。しかし、保育所は、教育のみを行う施設ではない。「児童福祉施設の設備及び運営に関する基準」(昭和23年厚生省令第63号)第35条、及び「保育所保育指針 第1章 総則 2 保育所の役割」に規定されている通り、保育所保育は養護及び教育を一体的に行うことを特性としている。

このうち養護とは、子どもの「生命の保持」及び「情緒の安定」を図るために保育士等が行う援助や関わりのことである。また教育とは、子どもが健やかに成長し、その活動がより豊かに展開されるための発達援助であり、「健康」、「人間関係」、「環境」、「言葉」、「表現」の5領域から構成されているものである。「保育所保育指針」では、こうした養護及び教育に関わる取組を「保育の内容」としてまとめ、子どもの生活や遊びを通して相互に関連をもちながら、総合的に展開していくことを求めている。心身両面にわたり、完全に自立していない乳幼児期の発達の特性を踏まえた時、その健全育成は養護と教育を切り離して展開することは好ましくない。食育も同様である。

したがって保育所の食事は、教育的側面だけではなく、養護的側面からも捉えておくことが重要であり、両者の一体的な実施を含意する「保育」の視点から、その意義を踏まえておくべきものである。また、その食事を提供する取組も、保育所保育の基本である養護と教育の一体的な実施という視点から、その意義を整理しておくことが必要となる。

3 保護者支援の役割

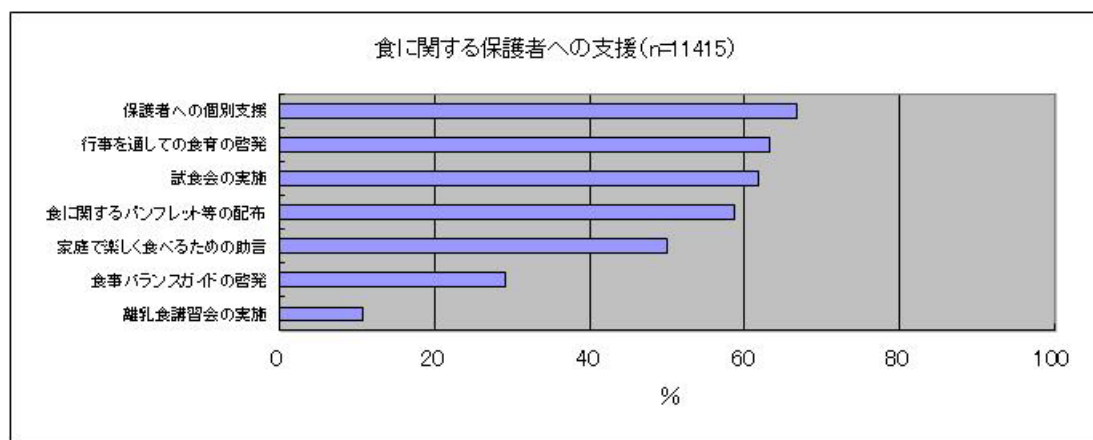
「保育所保育指針 第6章 保護者に対する支援」に、「保育所における保護者への支援は、保育士等の業務であり、その専門性を生かした子育て支援の役割は、特に重要なものである。」と位置づけられている。保育所における保護者支援には、保育所に入所している児童の保護者支援と、地域における子育て支援としての保護者支援がある。

第1章で述べたとおり、幼児の母親が子育てで優先するものとしては、「健康・しつけ・食事」の3項目が上位を占めているが「偏食・少食・食べ過ぎなど」で困っている保護者が40%近くいる現状がみられる。一方、幼児の母親の食生活の調査結果から「欠食や食事時間が不規則」な母親が約20%、「食事を菓子ですませることのある母親」が約6%いる等の結果から、子どもの食事のみならず、母親も含めた家族全体の食事の支援が必要とされている。

(1) 入所している保護者への支援

入所している児童の保護者への支援としては、保育所における食事、情報の提供及び相談等がある。食に関する保護者への支援として実行していることの調査結果を<図25>に示す。「食に関する保護者の悩みや個別相談への対応(67%)」が最も多く、各保育所において、様々な支援に取り組んでいる。

<図25>



保育所における食事の提供に関する全国調査 平成23年 一般社団法人日本保育園保健協議会より

子どもにとっての食事は、家庭と保育所が一体となり1日の食事となることから、一人一人の家庭での食事を把握して栄養管理を行う必要があり、保育所における食事の考え方については事前に保護者に説明し理解を得ることが大切である。その上で、予定献立表等おたよりの配布、サンプル食の展示、食事の様子(量・食べ方等)を伝える等、保護者への食に関する情報提供により支援を行っていく。一方、離乳食、やせや肥満、アレルギー対応、体調不良等、一人一人の状況に合わせた個別の食事対応については、保護者と保育者が話し合う機会を設け、適切な食事の対応を図ることが必要であり、特に管理栄養士・栄養士が保育所に

配置されている場合には栄養士の専門性を生かした栄養・食生活に関する相談・助言を実施する。

また、保護者の仕事と子育ての両立等を支援するため、通常の保育に加えて、保育時間の延長、休日、夜間の保育、病児・病後児に対する保育など多様な保育が実施されているが、食事の提供については、一人一人の子どもの精神面や体力面、保護者のニーズに配慮した検討が行われることが望まれる。

(2) 地域の保護者への支援

地域における子育て支援としては、身近にある保育所にその機能を生かした情報の提供・相談や援助・交流の場などの支援が求められており、献立表の掲示、施設開放や体験保育などが実施されている。実際に保育所に来て、子どもたちが食べている食事、食べている様子を見ることは、月（年）齢にふさわしい食品、調理法、量、硬さ、食具の使い方、食べ方、食べさせ方が把握できることから参考となり、特に管理栄養士・栄養士が保育所に配置されている場合には栄養士による専門性を生かした栄養、食生活に関する相談、助言、講座等を実施するとよい。

保護者への支援を適切に行うには、保育所のもつ機能や専門性を十分に活用するとともに、地域の関係機関（市町村保育担当部局、児童相談所、福祉事務所、市町村保健センター、民生委員・児童委員、主任児童委員、療育センター、教育委員会等）との連携や協力を図ることも大切である。

第3章 保育所における食事の提供の具体的なあり方

1 食事の提供の具体的なあり方

保育所は入所する子どもにとって1日の生活時間の大半を過ごすところであり、保育所における食事の意義は大きい。乳幼児期から日々の食事を通して、発育・発達段階に応じて豊かな食に関わる体験を積み重ね、生涯にわたって健康で質の高い生活を送る基本となる「食を営む力」の基礎を培うことが重要である。

そのため、保育所で提供される食事は、第2章に示したとおり、生命の保持及び情緒の安定を図るために、子どもの発育・発達に応じて適切な栄養摂取に配慮し、子どもにとって美味しく魅力的なものであるよう配慮しなければならない。保育時間が長時間化する中で、子どもにとって食事の場が親しみとくつろぎの場となるよう、温かくゆとりのある食事の時間を確保し、様々な食事の場の物的な環境にも配慮することが必要である。食事の提供にあたっては、食事の場が人間的な信頼関係の基礎をつくる場であることを重視し、子ども同士、保育士や調理員、栄養士等、また保護者や地域の人々などを含めて、様々な人と一緒に食事を作ったり、食べたりする中で、子どもの人と関わる力が育まれるよう、食事の場としての教育的配慮をすることも重要である。

こうした趣旨で、保育所の食事の提供を行うためには、各保育所の保育内容と切り離して実施されることがないように、食事の提供を含めた食育の計画を、各保育所の保育の計画に位置づけながら作成し、保育の質と同様、食事の質、すなわち、食事の内容や食事の場の構成についても評価及び改善に努めることが必要である。また保育所は、入所する子どもの保護者に対する支援及び地域の子育て家庭への支援の役割をも担っていることから、専門的な配慮のされた食事を提供している特徴を十分に活かして、家庭からの食生活に関する相談に応じ、助言・支援にあたるよう努める。

(1) 発育・発達のための役割

—子どもが「食を営む力」の基礎を培うための食事提供のあり方—

保育所での食事の提供は、「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3月29日雇児保発第0329001号 厚生労働省雇用均等・児童家庭局保育課長通知別添)に示されているように、「食育の目標」を達成するために、子どもが食欲を中心とした自らの意欲をもって食にかかわる体験の場を構成するものである。子どもが「食を営む力」の基礎を培うことができるよう、保育所での食事の提供は、系統的で一貫性のあることが求められる。

私たちの「食」は、食事を作ったり準備をしたり、味わって食べたり、食事の後は後片付けや保存をしたり、そのなかで人と関わったり、食に関する情報を得て利用したりと、様々

な行動の組み合わせによって営まれている。行動の対象物である食事、生産・流通・調理の様々な過程を経て、食卓にのぼるのであり、地域や季節によっても異なるといったように、実に多様な広がりをもつ。そして、そこには先人が築いてきた食文化、価値観が存在する。そうしたものを、毎日の生活の中で、私たち大人が子どもに継承している。「食を営む力」を育むとは、生活文化を創造していく力を育むことである。

しかしながら、発達過程にある子どもが完全なかたちで「食を営む力」を身につけることは不可能である。食事の準備一つとっても、大人の関わりが必要な時期であることを考慮し、乳幼児期の発達特性に即した取組を重視する必要がある。知識や技能の習得に終始するのではなく、保育の一環として食育を位置づけ、無理のない食育実践を展開し、小学校へつなげるようにする。こうした学童期との連続性も視野に入れながらも、「食を営む力」の基礎を培うという乳幼児の特徴を十分認識しておきたい。

「食を営む力」は生涯にわたって育成されるものであり、その基礎として小学校就学前までに育成が期待される姿が「保育所における食育に関する指針」で掲げた次の子ども像である。従って、子どもの食育のための食事提供は、これらの子ども像が実現できるように十分に配慮すべきである。

① 「お腹がすくりズムのもてる子ども」を育む食事のあり方

「お腹がすくりズムのもてる子ども」になるには、子ども自身が「お腹がすいた」という感覚がもてる生活を送ることが必要である。そのためには、子どもが十分に遊び、充実した生活が保障されているかどうかが重要である。保育所において、一日の生活リズムの基本的な流れを確立し、その流れを子ども自身が体感し、自らそれを押し進める実感を体験する中で、空腹感や食欲を感じ、それを満たす心地よさのリズムを子どもに獲得させたい。

そのためには、保育所において、お腹が空くという生理的なリズムを実感できるように、昼食、午前・午後のおやつ、補食、夕食等、食事時間の配置を含めて、一日全体の保育内容を見直すことが重要である。その際、子どもによって保育時間が異なるため、家庭との十分な連携の中で、食事の提供のあり方も個別計画が必要である。また、食事の量についても、保育所で用意された食事の中から、自分で食べる量を確認し調節していくことで、空腹感を満たす量やその心地よさを体感していくことができるようにする。

② 「食べたいもの、好きなものが増える子ども」を育む食事のあり方

「食べたいもの、好きなものが増える子ども」となるには、子どもが意欲的に新しい食べものに興味や関心をもち、食べてみようとする試みができる環境が重要である。様々な体験を通して、いろいろな食べものに親しみ、食べものへの興味や関心を育てることが必要である。子ども自身が、自分が成長しているという自覚と結びつけながら、必要な食べ物を食べるという行為を引き出したい。

そのためには、保育所の食事が、音、におい、感触、味などへの感覚を豊かにしていくた

めの環境を十分に構成するものでなければならない。五感を豊かにする経験を積み重ね、自ら環境に関わる中で、豊かな感覚や感情が培われ、季節（旬）を感じることで、行事食を通じて日本の文化にふれることなどから、自然の恵みに感謝する気持ちを育むなど望ましい食態度が生成されていく。調理室、食事の場といった物的環境を整えるとともに、人的環境の一つでもある保育士、調理員、栄養士等が自らの感受性も豊かにしていくことが求められる。

③ 「一緒に食べたい人がいる子ども」を育む食事のあり方

「一緒に食べたい人がいる子ども」となるには、子どもが一人で食べるのではなく、一緒に食べたいと思う親しい人がいる子どもに育つような環境が必要である。子どもは人とのかわりの中で人に対する愛情や信頼感が育つことで、食べるときも「誰かと一緒に食べたい」と思う子どもに育っていく。食事の場を皆で準備し、皆で一緒に食べ、食事を皆で楽しむという集いの場を日々の生活の中で設定していくことが望まれる。

そのためには、保育所が集団保育の場である特徴を活かし、同年齢の他の子どもと、また、異年齢の子どもと、保育士や調理員、栄養士等と一緒に食べる機会、さらには、保育所の食べ物を作る、運ぶ等の食に関わる人々と一緒に食べる機会、また、地域の様々な人と一緒に食べる機会を設けていく。

④ 「食事づくり、準備にかかわる子ども」を育む食事のあり方

「食事づくり、準備にかかわる子ども」となるには、子ども自身が食事をはじめ、食べる行為を本当に楽しく、待ち望むものであるような体験を積むことが必要である。子どもにとって、食に関する魅力的な活動をどのように環境として用意するのが課題である。食べるという行為を実感するためには、自分自身が生き続けられるように、食事をつくることと食事の場を準備することを結びつけることで、食べることは生きる喜びにつながっていることを自覚させたい。

特に、食物を栽培したり、収穫したりする活動が食べること、また、他の様々な保育活動とつながり、子どもにとって連続した学びとなるよう構成していく。そのためには、食事の提供が食育の計画に位置づき、保育課程や指導計画の一部を構成するものでなければならない。

⑤ 「食べものを話題にする子ども」を育む食事のあり方

「食べものを話題にする子ども」となるためには、食べものを媒介として人と話すことができるような環境が多くあることが望ましい。食べるという行為は、食べものを人間の中に取り入れて、生きる喜びを感じるものである。また、食べる行為が食材の栽培などのちを育む営みとつながっているという事実を子どもたちに体験させ、自分でつくったものを味わい、生きる喜びにつなげたい。

そのためには、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、子ども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大切である。調理員や栄養士等の食事をつくる人が身近であること、また、子どもが食事の単なる受け手ではなく、少しでも主体的に関わる機会を設けることで、言葉のやり取りを促していく。特に、子どもが話す相手となる保育士等は、食を通して子どもが発見する気づき、感情等を受け止めると同時に、保育士等の自らがもっている文化的な価値や食事観が大きく、子どもに影響をすることを自覚することも大切である。

子どもは食事のすべてを自ら準備したり、整えたりすることはできない。従って、食事の提供のあり方によっては、単に、食事を提供される受身になってしまうことさえある。子どもが自立した食の担い手、食べる主体として育つためには、食物を育ててくれる人、食事を作ってくれる人、食事を配膳し整えてくれる人、一緒に食べてくれる人の存在に気づき、こうした人々の思いに気づく体験が積み重ねられることが望まれる。

このように、子どもの健やかな育ちを支える保育所において食事を提供するにあたっては、保育者等が子どもの身体発育・発達、食べる機能、食欲、味覚の発達過程を丹念に観察する能力をもつとともに、その発達状況に応じて、食品の種類、量、大きさ、固さ、食具等を配慮し、食に関わる体験が広がるよう工夫することが重要である。また、一人一人の月（年）齢、発育状態、日々の体調等の健康状態、生活リズム（睡眠）、保育時間、食物アレルギー等のきめ細かな対応、障害のある子どもの食べる機能の発達状態等、様々な状況に応じた個別対応が欠かせないという点で、保育所での食事の提供が、学校や事業所とは性質を異にするものであることを十分に認識して、食事の提供にあたらなければならない。

(2) 教育的役割

現代社会のなかで、保育所での保育の教育的役割と養護的役割は極めて重要な意味をもっている。入所している子どもと保護者だけではなく、地域の子育て支援の拠点としてもますます重要になってきている。保育は子どものよりよい育ちを援助することであり、保育を通じて、子どもの遊びや生活の質を向上させる役割は今後もますます重要になっていく。そのなかでも食は保育の重要な柱であり、食を通じた子どもの経験のあり方、つまり教育機能の質については、保育の質を向上させていく大切な視点として、多方面にわたって丁寧に検討され、実施されなければならない。この項目では、前項の「発育・発達」の内容と並んで大切な意義をもつ、教育的な意義や役割について具体的な事例を通して説明する。

<文化としての食の危機>

人間は動物と違って文化的な営みの中で育つ。目に見えない文化環境と文化的営みが人間の育ちに大きな影響を与えてきた。食文化は、その生活文化の一つである。人間だけが、採集・狩猟生活と並行して作物など栽培したり、牛豚などを飼育するようになり、また、火などを使って料理したり、加工・保存することも発明した。食事も分け合って食べるという「共食」が家族形成に果たした役割は大きいといわれており、このような食文化を生み出した人間は、その文化を時代を超えて継承、発展させてきた。

しかし、その文化的継承が危機に瀕し始めている。食を巡る政治や経済などの各政策課題に目を向けてみるだけでも、様々な危機に直面していることが分かる。例えば、生物多様性や食物連鎖を含む生態系の維持、遺伝子作物や放射能など食糧の安全性の確保といった国レベルの課題が山積している。どの課題にとっても、国民の価値選択に資するための「教育の役割」が、これほど重要な時代はないといえる。

<自治体の役割>

自治体の役割としては、とりわけ、子どもの最善の利益の観点から、子どもに悪い影響が及ばないようにしなければならない。乳幼児期に何をどのように食べたかという食の経験が、その後の成長に与える影響は計り知れない。たとえばマクロな視点からみると、安全な食材の提供のための産地から消費者までの流通過程の監視強化は今後ますます必要となり、自治体単位でも地産地消や食育プログラムなどの施策推進も始まっている。どのような食生活が乳幼児期には大切なのか、またそのために保育所などが地域の中でどのような役割を果たすべきなのか、自治体の果敢な取り組みが問われている。

<保育所の役割>

保育所の役割の中では、乳幼児期の食のあり方や、その後の発達に与える影響などを広く地域に伝えていく取り組みも不可欠である。その中で保育所に期待されている役割は大きい。保育所保育指針によると保育所には、次のような食育の推進が求められている。

第5章 健康及び安全

3 食育の推進

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して、次の事項に留意して実施しなければならない。

- (1) 子どもが生活の遊びの中で、意欲を持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。
- (2) 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の計画を作成し、保育の計画に位置付けるとともに、その評価及び改善に努めること。
- (3) 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。
- (4) 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。

ここには、健康な生活の基本としての「食を営む力」を育成するために、4つの留意事項がある。順番に、その教育的な役割に応じたありかたについて考察する。

① 食事環境の重要性

保育所保育は、養護と教育が一体となって行われるものだが、教育の役割を述べる前に、養護について確認しておく。「保育所保育指針 第1章 総則」にある保育の原理から「養護の目標」は、以下の通りとなっている。

3 保育の原理

(1) 保育の目標

- (ア) 十分に養護の行き届いた環境の下に、くつろいだ雰囲気の中で、子どもの様々な欲求を満たし、生命の保持及び情緒の安定を図ること。

日本の保育所の面積基準には、食事をするスペースや昼寝をするスペースが独立して計算されていない。遊ぶ場所で食事や午睡も兼ねているという保育空間は、先進諸国にあまり例がない。次の養護と教育の観点から、保育所を設計する際には、食事と午睡の専用スペースを用意することが望ましい。

ア. 情緒の安定のために

保育所は発達と生活の連続性を大切にする。生活の連続性とは一人一人の生活リズムを大

切にすることだが、例えば食事についても、「いただきます」をして食べ始めてから、「ごちそうさま」と食べ終わるまでに要する時間には個人差がある。食べるのに比較的時間が長くかかる子どもは、午睡の準備に追われてしまい、食べる場所を移動させられてしまう、ということがよく見受けられる。その原因は、食事をするスペースが十分とれないからである。子どもの情緒は一人一人の欲求が十分に満たされて初めて安定する。食事を急がされたり、眠くなっているのに待たされたりするような生活リズムでは、情緒は安定しない。集団生活の場である保育所生活で個々の生活リズムを保障するには、遊びや食事、午睡の時間に個人差を許容する時間的幅を持たせる必要があり、そのためには、食事をしている子、食事がすんですでに寝ている子、食事がすんで少し遊んでいる子が共存できるように、遊食寝が独立できる保育室の広さが本来必要である。

イ. 衛生的な食事のために

保育室で食事をとるためには、遊んでいた場所で食事の準備をしなければならないため、遊びが終わるタイミングが問題になる。遊んでいた内容によっては、保育室内は埃が舞っており、そこで食事の準備をするために一旦換気をして配膳までに時間をあけなければならないとの報告もある。また食事のあとの午睡の準備で布団を敷くとさらに埃が舞ってしまう。衛生的な食事をするためにも、遊ぶ場所と寝る場所は食事する場所と離れている、もしくは分かれていることが望ましい。

② 食べることを楽しみ、食事を楽しみ合う

(1) 子どもが生活の遊びの中で、意欲を持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。

ア. 先生や仲間と食べる楽しみ

保育所保育指針では、まず最初に子どもの成長の姿として「食べることを楽しみ、食事を楽しみ合う子ども」像が掲げられている。乳幼児の食事で大切な事は、一人で食べないことである。食事内容も大切だが、どのように食べるかも大切なのである。友達や先生と「一緒に食べる方がより美味しい」と感じるような体験を十分に積み重ねたいものである。また食事は黙々と食べるものではなく「これおいしいね」などと言って、その気持ちを共感しあったり、食べ物のお話をしたりしながら、楽しく食べる習慣を育てることが望ましい。

これは乳児も同じである。壁に向かって乳児を座らせ、そばにいる保育士が食べさせてあげるといった食事方法は、日本の伝統的な食事のもつ文化に逆行するものである。複数の子ども達と保育者が、共に食卓を囲み、同じ料理と一緒に食べるということが大切である。一人一人個別に食事を提供するのでは、情緒の安定が図れないであろう。

栄養バランスのとれた食事内容や、温かい料理は温かいうちに、冷たいものは冷たいうち

に食べるといった提供の仕方は確かに大切だが、それらを優先するあまり、先生や仲間と一緒に食事を楽しみ合う、ということも忘れないようにしたい。孤食が増えているといわれる現代の食生活を考えると、「一人で食べるよりも一緒の方がいい」という感覚を幼少期に身につけておくことは、とても大切なことである。

また、料理を作った人と一緒に食べる機会をもつといったことも、食を営む文化形成として配慮したい。食事を作る人と食べる人が分離しないように意識することが大切な時代になった。そもそも人間は、子育てを共にする仲間が絆を結んで家族という社会を形成し、環境に適応して進化してきたのである。特に子どもを育てるために親は子どもに食事を提供するが、その際手に入れた食べ物を分け合い、一緒に食べる仲間が家族としての共同体をつくってきた。家族として、一緒に食事をするという営みは、好ましい「食を営む」上で大切な観点である。

また、人は仲良くなるために食事をする。コミュニケーションの手段としての食事というものがあり、他人であっても「同じ釜の飯を食う」体験が人と人の関係を形成する。あらゆる国や地域で、食事は社交のための大切な要素である。誰とどのように食べているかという食卓風景は、人間関係の距離を表しているのである。

誤解されているのは、親が作った弁当と知らない人が作った弁当は全く意味が違うということである。幼稚園で親が子どものために愛情を込めて作った弁当は、親子の絆を確かめ合うために極めて教育的に大切なものだが、「食べる人に思いを寄せて作っているのか」が明確でない弁当では、良好な人間関係の構築は困難である。この関係の質の違いが、子どもが体験している保育の質、文化環境の質であることに細心の留意を払いたい。

③ - 1 乳幼児期にふさわしい食生活

(2) 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の計画を作成し、保育の計画に位置付けるとともに、その評価及び改善に努めること。

ア. 自分で適量が判断できる食事

保育とは子どもが自立できるように援助することである。乳幼児期にふさわしい食生活とは「よく身体を動かして空腹感を覚え、食事は自分にちょうどよい量を、よくかんで食べて満腹感を覚える楽しい食事」の体験である。この日々の積み重ねが乳幼児期には必要である。このような習慣を保育所生活の中で身に付けたい。小食や過食にならないように、料理ごとに「今日はこれぐらいでちょうどいい」という判断は、3歳頃から徐々にできるようになる。そのためには、自分の適量を知る経験を積み重ねていくことが必要であり、その積み重ねにより、自分がどのくらい食べたいか、また食べられそうかという見通しを言葉で言えるようになる。そのため、この頃の食事は、主食、主菜、副菜、お吸い物などの量を言葉で伝え、

よそってもらうようにするとよい。

イ. 食事への意欲を育てる

自分の適量が分かるようになっていくような食事の提供の仕方はとても大切な事である。どんな食材でも自分で「どんな味がするのだろう」「食べてみようかな」「食べてみたい」「食べられそう」といった心もちを抱いて、食事に向かうという心の構え、心の姿勢を形成することが保育であり、適量なら「食べることができそう」「食べきってみよう」と心が前向きに動くような食事のあり方が大切である。自ら食べようとする意欲というのは、大人が期待する姿になるようにさせることではない。苦手な食材でも自分で選んだ量は、自分に合った量として前向きな気持ちで受け止めることができ「この量なら」と、無理なく食べてしまう。その積み重ねが小さな自信を積み重ねることになり、食べるのが楽しく思え、偏食予防にもなっていく。子どもが「残さず全部食べた」という達成感をもてる食事は、食に対する前向きな気持ちを育み、毎日の食事が楽しくなる。

それに引き替え年齢ごとに一律の量を大人が用意してしまうのでは、一人一人の適量に応じた食事ができず、好き嫌いを増やしかねない。無理して食べきったとしても食べ過ぎたり、食べるのが楽しくなくなったりする。反対に好きな量だけで残してしまうと、それは子どもにとってどこか気がかりな気持ちが残し、心理的な抵抗感を感じる食事になる。また残飯の課題としても問題である。したがって給食が外部搬入される場合は、子どもが適量を選択して食べるができるような配膳台や食器を揃えるなどの、配膳スペースと方法を工夫する必要がある。最初から一人ずつ弁当を配食するような食事では、個々に合わせた適量の選択ができないので考えものである。

③-2 食事内容と方法の評価・改善

(2) 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の計画を作成し、保育の計画に位置付けるとともに、その評価及び改善に努めること。

ここでは食育の計画についてのPDCAサイクルについて述べている。一方、毎日の食事の提供の中でもPDCAサイクルがある。その「評価と改善」についてのポイントを以下に示す。

ア. 栄養士による食の把握

子どもの食事に立ち合う栄養士と、立ち合わない栄養士が作る献立には差がある。献立を作成する栄養士が、子どもが料理を主食、主菜、副菜ごとに量を加減できるような配膳の場面に立ち合ったり、子どもと一緒に食事をしたりすることには次のような大きな教育的メリットがある。

i) 食の進み具合の本当の理由が分かるようになる

子どもの食事に立ち合わない栄養士は献立を立てる判断材料として残菜量を手掛かりにする。「つくった料理の量に対して子どもが食べた量」である。つまり残菜が少ないのが人気のあるメニュー、という判断である。

しかし、子どもの食欲は、献立以外の要素が大きく影響しあっている。①その日の体調、②午前中の運動量など食事までのお腹のすき具合、③調理過程への関わりの有無、④料理の見た目（色や形やにおいなど）、⑤食べた経験があるかどうかによる「おいしさ」への見通し、⑥仲間と一緒に食べることの影響、⑦その日の蒸し暑さなどの気候の影響。こうした要素を見極めながら、また食べている子ども達の食事の意欲や話の内容などを踏まえて立てられる献立は、その時期の子どもの実態に応じたものになる。

ii) 子どもの食への関心度がわかる

食事中の会話には、食育計画のヒントの宝が詰まっている。家庭での食事の様子を把握しながら、あるいはどんな食べ物に関心をもっているのか、どんな野菜や果物を園庭で育てたらいいか、献立づくりや行事食、子どもクッキングの計画を子ども達と話し合いながらつくっていくことができる。

iii) 食事の形成的評価ができる

食事の進み具合、料理の食べ具合を把握し、献立の改善を図る時、同じ献立でありながら、味付けや色合い、盛り付け方法などを少し変えてみることで、結果が変わることがある。そのことにより、食事の進み具合の原因を探ることができる。こうした献立改善は、保育所に栄養士が配置されていればより一層の充実が可能である。

④ 食に関する保育環境

(3) 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。

保育所保育指針では上記のように、食に関わる保育環境に留意するように述べている。

留意事項の(1)では、食べることを楽しむ、食事を楽しみ合うような子ども像が述べられていたが、さらにこの留意事項(3)では子どもが「自然の恵みとしての食材や調理する人への感謝の気持ち」が育つように期待されていることが分かる。そのためには、子ども自らの感覚を通して食材に触れる体験や、調理する人との関わりが必要であると明確に述べられている。

ア. 食材に触れる体験

食育の計画のなかで、子どもが食材と触れることを盛り込んでいる保育所が増えてきた。

多くの保育所で、子ども達が菜園での野菜などの栽培、収穫を通して、食べ物「土や雨、太陽の光で育つ」といったことを体験する保育、自然の恵みであると気づくような保育が行われている。田植えや稲刈りをしたり、芋を育てて掘ったり、また毎日、その日の朝運ばれてくる野菜や果物、肉や魚など、給食食材に触れる機会を計画的に保育に取り入れている保育所もある。子ども達が、たけのこやとうもろこしの皮をむいたり、魚をさばく様子を観察したり、あるいは調理過程の一部を手伝うこともある。また、調理室が子ども達に見えるようにして、調理の過程に興味をもつようにしているところもある。

イ. 栄養の基礎知識に触れる体験

当番活動を取り入れている保育所は多いただろう。食事の準備を子ども達が行っているある保育所では、まず食卓を拭き、テーブルクロスをかけ、小さな花瓶の花を飾り、配膳のお手伝いをしている。そして、今日の料理について、絵カードになった食材カードから選び出し、三大栄養素の円マップにはりつけていく。こうして子どもたちは栄養の基礎知識を自然と身につけていく。血や肉になるもの、力を出すもの、身体の調子を整えるものといった食材の特徴を、調理されている前の姿を毎日見ることができるからこそ、具体的で分かりやすく、楽しくできる。栄養士が立てる献立も、素材の味を生かしつつ、子どもが見て味わって分かるように、素材の原型をとどめていたりするとよい。何が入っているのか分からないようなメニューは、それなりの表示の工夫をする。

ウ. 自然の恵みとしての生態系

食育は、食物連鎖や生態系の学びに格好の教材となる。例えば、調理の過程で出る野菜の端切れなどは、コンポストに入れてたい肥にして、菜園で使うことで、畑での野菜づくりと食事が、循環している生態系を保育所での生活の中で体験できる。保育士は「土って何だろう」というテーマで、枯葉、ミミズ、たい肥、砂場といった関係を保育マップに描き、子ども達の気づきをわくわくしながら待つ。また田植え、稲刈り、脱穀、モミガラとり、精米、糠づけ作りといった過程を、一年かけて子どもたちと一緒に体験してみると、毎日食べている主食のお米への関心が高まり、また、お米の一粒一粒の大きさが分かってくる。

食の提供は、産地と消費地の流通だけではなく、食べ物が「いろいろなものにつながっている」ことを子ども達は発見していく。初夏に散歩先の公園から見つけてきたかたつむりについて「何を食べるの？」と栄養士に教えてもらった子どもが、人参を与えたところ「かたつむりのうんちが赤くなった」と大声で叫んでいる。その様子を見た栄養士が「今度は、人間のうんちの話をしてあげようかな」と計画する。栄養士は決して食事を作るだけではない。子ども達の食育の広がり専門的立場から支えていく。このように、保育所の職員がそれぞれの専門性を発揮しながら「保育」に関わることが重要である。そのためには、保育所の理念から共有し、連携・協働できる人間関係（コミュニケーション）の充実が求められる。

エ. 調理をする人・産地の人への関心

食材と触れる機会を積極的に増やすことで、食べているときの料理そのものから、その前の食材の姿、食材の産地、産地の人々へと、興味や関心を広げ育む経験が行いやすくなる。給食の展示食のそばに毎日届く食材の産地を展示をしたり、産地の方々の顔写真や名前を掲示したり、さらに産地の人々が保育所を訪問したり、産地へ見学へ出かけたりすることもできるだろう。毎日自分たちが食べている食事が、地域の人たちのおかげで成り立っていることを実感できるような食育が、子ども達には必要である。留意事項にある「自らの感覚や体験を通して」という意味は、「あ、この野菜は、あの見に行った畑で、あのおじさんがつくってくれているんだ」という子どもの内面から沸き起こってくる気づき、発見、感動のことである。子ども自身が、野菜などの食材に十分に触り、感触をもち、食べたりすることを通して初めて「生きた体験」になるといえるだろう。

また、調理の過程を子ども達が体験することも大切である。子ども達がクッキングを行うことも近年増えているが、料理をする楽しさと同時に、普段食べている食事を作っている人への感謝の気持ちが自然と育つようにするためには、作っている人が子ども達のそばにいない人ではいけない。幼児期の子どもたちに、抽象的に「作っている人がいる」と話しても、何にも心に響かない。具体的に「この料理はあの〇〇先生が作っている」という事実で伝えていくことが「自らの感覚や体験を通して」ということである。実際に調理室があり、そこで作っている「調理員との関わり」を、保育所保育指針では留意するようにと述べている。

オ. 保育士と栄養士、看護師ほかの協働（チーム保育）

保育所保育は、本来、保育士、調理員、栄養士、看護師、用務員等による「チーム保育」である。保育の一部である「食育」も専門性の異なる職種が協働することで、質を高めることができる。食に関する保育環境を検討する場合にも、保育士をはじめ、調理員、栄養士や看護師など、お互い相手の立場を体験してみることで連携を深めることができる。たとえば、ある保育所では保育士や看護師も実際に調理室にはいって給食を作っており、全職員が調理業務を経験する。反対に調理員、栄養士も必ず保育室で子どもに関わる時間を持ち、保育を経験する。そうすることで、「食を営む」という保育所の生活が全職員に染みわたる。保育は人である、ともいわれるが、大人の意識や信条、生活態度が、自ずと子ども達へ伝わっていくものである。

⑤ 乳児から幼児まで一人一人の子どもに臨機応変な食事の提供

(4) 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。

この留意事項は、福祉施設である保育所のもっともきめ細かな福祉的対応の専門性が高い分野の一つであるといえるだろう。保育所保育指針の解説書では「特別な配慮を含めた一人一人への子どもへの対応」と位置付けている。

栄養士が配置され、自園調理で食事を提供しているというメリットは大きく、乳児から幼児まで個々の子どもに臨機応変な食事の提供ができる。

そして、食育を保育から切り離して考えるのではなく、「食は保育である」と明確に位置付ける必要がある。保育所に調理室があり、栄養士が配置されていれば、園児にとっては乳児の冷凍母乳に始まり、離乳食から幼児食、アレルギー対応食、間食、夕食、水分補給、災害時の非常食と飲料水保存、そして保護者支援のための相談や栄養指導、試食やレシピ提供のほか、地域の子育て支援のために各種の講座開催、おやつ提供や調理実習など、食を営む対象者やテーマに応じて、臨機応変な対応が可能になる。

ア. 子どもの実態把握に基づく食事（個に応じた保育からの食事提供）

保育所の保育は、家庭環境も発達状況も個々に異なることを十分配慮しながら行うことが基本である。そのため、家庭での食事の状況を踏まえながら、個別の対応をする。母乳栄養を継続する場合もあるので、家庭から冷凍母乳を持参する際には保管や衛生的な管理、提供をするために調乳室が必要である。また検乳保管用には、検食保管と同様に冷凍温度を低く保つことができる調理室の業務用冷凍庫を用いて低温保管する場合が多いようである。

保育所では、その日の個々の子どもの状態に応じて、食事内容を変更したり調整することが頻繁に起きる。体調不良の子どもの場合は、ご飯を少し柔らかいものに変更したり、病気の回復期の場合は、病気の種類に応じて、担任保育士と看護師、栄養士が相談して対応を決める。歯をぶつけて怪我をした後などは、食材を細かく刻んだものに変えたり、障害のある子どもには、咀嚼や嚥下の機能に合わせて、とろみを加えたりといった個別の配慮をする。

イ. 家庭と保育所の食事の連続性（生活の連続性）

24時間の生活の連続性を大切にする保育所は、昨日降園してから翌日登園してくるまで、家庭でどのように過ごしたのかを踏まえて、今日の朝からの生活を見通す。特に乳児の場合、ほとんどの保育所では家庭での昨日の夕食、今朝の朝食の内容を登園直後に個別に把握する。何を食べたのか、食欲はあったのか、便通はどうか、体調はどうかなどを把握したうえで、午前中のおやつや水分補給や、昼食のときに個別の対応を行っていく。

毎日の献立予定表を事前に配布するなどして、保育所での食事内容を前もって把握してもらい、家庭での食事とのバランスをとってもらうような工夫も必要である。

(3) 保護者支援の役割

改定された「保育所保育指針 第6章 保護者に対する支援」では、保育所における保護者への支援について基本的な事項を規定している。保育所において、保育士等（調理員、栄養士を含む）は保護者への支援も業務であり、保育士の専門性や保育所の特性を生かした保護者への支援が求められている。

具体的には、保護者とともに子どもの成長の喜びを共有することや、保護者の養育力の向上に資するよう適切に支援すること、さらには保護者一人一人の自己決定を尊重することなどが、支援の基本として示されている。

食育についてもこの基本は同じである。全国の保育所においても、食育の重要性が認知されるようになり、様々な形で食育の実践が盛んに実践されるようになってきた。子どもに対して、より質の高い食事の提供や食育を推進していくことは重要なことであるが、その一方で、保護者に対する食の支援については、保護者が子どもの食に対して第一義的な責任を負っているながら、そのことを直接保護者に求めることができない難しい面もある。

食育を大事にしているある保育所の施設長は「自園の保育所の食事をよりよいものにし、その情報も丁寧に保護者に伝え、保護者からは大変感謝されている。しかしその一方で、保育所で子どもにきちんとした食事が提供されているから、家の食事は簡単なもので済ましている」と話す。

また別の施設長からは、「迎えの時間が午後8時を過ぎると夕飯が出るために、午後8時前に保育所に着いても、子どもに保育所で夕食を食べさせるために、8時過ぎまで保育所の外で待っている保護者がいる」という話も聞く。

子どもの生活リズムが乱れ、就寝時間が遅くなり、朝が起きられず朝食が食べられない乳幼児が増えている。また家族で食事をするという食を中心とした家族のコミュニケーションの場も失われつつある。

このような状況があるとすれば、保育所だけが子どもの食育を推進しても限界があることは確かである。保護者の中には、家庭で手間暇かけて子どもに食事を作ることよりも、保育所の食事を頼りに、家庭での食について関心が薄くなっている人も多くいる。本来は、家庭で子どもと食事をすることが基本であり、保育所はそれを補完するための食事提供や、保護者に対する栄養指導という役割を担っていたはずなのだが、実際には、すでにそれだけでは済まない事態が起こりつつあるともいえる。

このような状況を踏まえた上で、保育所は家庭や地域と連携・協力して、さらに子どもの食育を進めていかなければならない。ファーストフードに代表されるように、画一的な食事や手軽に短時間で済ませるような食事ばかりが提供されるようでは、子どもの体ばかりか心も育たない。心のこもった食事を親子で味わうことの意味をどのように保護者に理解してもらうのか、そのことは食育というよりは、むしろ将来の親子関係をも左右しかねない子育て支援そのものといえる。

しかしながら、保育所が簡単に家庭の食事に踏み込めるものではない。保護者とともに食

を考えていくとは、どのようなことか、食事という原点に立ち返って考えてみたい。

① 心のこもった食事を提供することの意味を知らせる

保育所の食事は、乳児も食べることから基本的に薄味である。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、食が進む。保育所によっては、調理する前の食材を子どもたちにも分かるように展示したり、調理している姿が見られるように、調理室を子どもたちに見えるよう工夫している保育所もある。

例えば、冷凍野菜を使った料理と、生の野菜から調理した料理とでは、乳幼児の食べる勢いや量がまったく違うということがよくある。保育所の食事は、家庭の食事と比較すれば、大量調理という形にはなるが、個々の子ども達の食べる姿や喜ぶ姿を思い浮かべて食事を作るという保育所側の姿勢は、必ず子どもに伝わり、そのことが保護者の食の関心を高めることにもつながる。調理の野菜の切り方ひとつにも工夫や配慮が必要で、食の大切さが保護者にも伝わるように、盛り付けられた食事を展示する理由もここにある。

保育所で自分の子どもが「何度もおかわりをしたよ」や、保護者から「保育所の給食ならいっぱい食べるのですが・・・」といったような声は、保護者が家庭の食事を見直すきっかけになる。保護者が子どもに食事を作ろうとするときに、栄養や子どもの好き嫌い等を心配しがちだが、まずは子どもに対して、“心をこめた食事を作ろうとする姿勢”にこそ価値があることを、保育所の食事を通して知らせていくことが大事である。

② 家庭での食事の様子を知る

子どもの連絡帳に家庭での食事の欄を設けることは、家庭での食事の実態を知る上で有効である。何時頃にどのような食事をどれだけ食べたかという記録が連絡帳を通してわかると、保護者とも食事について話しやすい。

特に、毎日同じような食事の繰り返しや、夜遅い食事時間などが続く場合などは、保護者に何らかの形で声をかける必要が出てくる。子どもの好き嫌いが激しいため、家庭で毎日同じようなメニューが続く場合は、保育所の食事でも同じような兆候が見られるので、保護者と一緒に悩みを共有し、考えていくことが大切である。すぐに解決できるかどうかは子どもにもよるが、保育所の専門性を生かして、保護者とも連携をとることが可能になる。

ところが、保護者の都合が優先された結果、子どもの食事が乱れているような場合には、保護者自身の生活や食事への意識を変えなければならないこともあって、より慎重に保護者と関わっていく必要がある。子どもの食事が乱れていることを一方的に保育者が責める形にならないように、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ような関わりが求められる。

③ 食事を作ることの楽しさ、食べることの楽しさを保護者に伝えるために

ア. お弁当の日を設ける

保育所は給食が原則であるが、幼児の場合、行事や園外保育などの機会を設けてお弁当の日を設けることも、食事を見直すきっかけになる。自分の大好きなものが入っているお弁当は、子どもにとって特別なものである。そこには、作ってくれた人との関係を感じるができるからである。「心のこもった」という食事の原点を保護者に伝えるには、一見大変だと思われるお弁当作りを、保護者に作る楽しさとして上手に伝えることから始めるともいえる。保護者にとって、自分が作ったお弁当を子どもが喜んで、すべて食べたという経験は、食事を作る楽しさを再確認する機会になる。

ただ、このようなお弁当の機会は、幼児すべてに求めることが難しい場合もある。お弁当を作るのを忘れて、市販のおにぎりなどを持たせる保護者がいる場合は、給食室からお弁当に近い形で何らかの食事を提供するなど、子どもが疎外感をもたないような配慮が求められる。

イ. 行事などの機会を生かした保護者同士の交流

食育を進めていく上で、常に保育所が中心になる必要はない。行事などの機会を通して、保護者同士が食に対しての情報交換ができる場を設けることも、子どもの食について学び合う機会になる。子どもの食事に悩んだり、大変だと思っている保護者同士であれば、そのような話ができる機会こそ有意義な場といえる。

特にバザーやおやじの会（父親の保護者会）というような、保護者同士が一緒になって、模擬店を担当したり、集まったメンバーで子どものために直接調理に関わるような機会があると、一緒に活動したことで保護者同士の連携は一気に深くなり、お互いの子どものことなどを話し合う姿もでてくる。

保育士や調理員、栄養士もそこに一緒に参加することで、保護者へ直接のアドバイスもできる。またできれば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で、自分の子育てを見直すきっかけになることも多くある。食も含め、子育てについての成功例や困ったことをお互いに素直に話せるような保護者同士のネットワーク作りにも、食という場が提供する役割は大きい。

ウ. 親子関係を見直すきっかけを生かす

食を通して、親子関係が大きく変わることもある。以下は、手作りおやつを保育所で作ったことから、母親と子どもとの関係が大きく変わった事例である。保育所でのちょっとした子どもの様子を丁寧に保護者にも伝えていくことで、結果的には食を通して、親子関係を見直すことができる場合もある。食は子どもの生活に密接に関係しているので、小さなきっかけで、保護者が変わることもあるということを、この事例から学ぶことができる。

< 事例 >

A君は好き嫌が多く、保育所の給食も苦手なものが多い。そのため、いつも給食を食べ終わるのが最後の方で、そのことが影響してか、遊びにもなかなか参加しないことが多かった。母親もA君の好き嫌いには手を焼いており、食べることになると、親子双方でイライラすることが多かった。その一方で、母親は毎日の帰宅時間が遅いことを理由に、A君には甘く、A君の好きなファーストフードや外食をしてしまうこともしばしばあった。

ある時、園庭の山桃の木に実がたくさん実ったときに、子ども達はその山桃を収穫し、午後のおやつで山桃のゼリーを作った。A君はめずらしくそのゼリーが気に入り、何度かおかわりをしようとしたが、すでにゼリーはなくなって十分に食べることはできなかった。

そのことを保育士がA君の母親に丁寧に話し、A君の気持ちも考えて、「できれば家庭でも作ってあげてほしい」と伝えた。母親も「それほどAが食べたいなら、家庭で作ってみる」と言い、山桃のゼリーの作り方を教え、冷蔵庫に残っていた山桃を渡すと、夜遅くはなったが、早速母親はA君のために山桃のゼリーを作った。

A君は母親がすぐに山桃のゼリーを作ってくれたことがとてもうれしくて、翌日、いろいろな保育士に、母が山桃のゼリーを作ってくれて一緒に食べたことを話していた。

エ. 地域との連携の必要性

地域との連携を密にすることで、食への関心や文化を高める機会が増えることは多い。季節を感じつつ、旬の食材を食べられるとすれば、そのこと自体が食育となる。

プランターや小さな菜園を利用した野菜作りは、収穫した野菜を食べる機会をつくり、子ども達の野菜の好き嫌いの克服に有意義な活動となる。また、地域と連携し、竹の子掘りやじゃがいも掘りやさつまいも掘りなどを行い、また可能であれば保育所や家庭でその食材を調理して食べることができれば、これらの経験が子どもの声を通して保護者に伝わる意味は大きいといえる。

おやじの会の活動が活発な保育所では、知り合いの農家に協力してもらい、親子で田植えから稲刈りを行ったという事例もある。この経験により、お米がどのようにしてできるのかを知ったり、自分達で大事に育てたお米を食べたおいしさを親子で感じる事ができた。

子どもはもちろんのこと、保護者も一緒に何らかの形で地域と連携していく中で、子どもと一緒に食に関わる楽しさを感じられるような機会をつくることも保護者支援に大切である。

2 食事の提供の留意事項

(1) 栄養面について

保育所では、一人一人の子どもの発育・発達状況、栄養状況、家庭での生活状況などを把握した上で、一日の生活の中で保育所の食事を捉え、各保育所における食事計画を立て、それに基づいて作成された献立どおりに食事を提供することにより、子どもの栄養管理を行っている。食事の提供が適切に行なわれたか、喫食状況、子どもの発育・発達状況等を総合的に観察し、食事の計画・評価を行うことが必要である。食事の提供に関する援助及び指導については「児童福祉施設における食事の提供ガイド」（平成 22 年 4 月 厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課）及び以下の通知を参照されたい。

保育所における食事の提供は、一人一人への対応や家庭との連携など、施設全体で取り組むことが必要であり、施設に管理栄養士・栄養士が配置されている場合は管理栄養士・栄養士が中心となり定期的に栄養状態の評価を行い食事計画の確認、見直しが必要である。栄養士が未配置の場合は、自治体の児童福祉施設所管課、または市町村保健福祉センター管理栄養士・栄養士等との連携により、定期的な食事計画の見直しが必要である。

(参考資料)

- 「児童福祉施設における食事の提供ガイド」（平成 22 年 3 月 厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課）
- 「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」（平成 22 年 3 月 30 日 雇児母発 0330 第 1 号 厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課長通知）
- 「児童福祉施設における食事の提供に関する援助及び指導について」（平成 22 年 3 月 30 日 雇児発 0330 第 8 号・障発 0330 第 10 号 厚生労働省雇用均等・児童家庭局長・社会・援護局障害保健福祉部長連名通知）
- 「授乳・離乳の支援ガイド」（平成 19 年 3 月 厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課）
- 「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 厚生労働省）

(2) 衛生面について

保育所における食事は安全、安心な食事であることが基本である。

安全性の高い品質管理に努めた食事を提供するため、食材、調理食品の衛生管理、保管時や調理後の温度管理の徹底、施設・設備の衛生面への留意と保守点検、検査、保存食の管理を行い、衛生管理体制を確立させることが必要である。児童福祉施設等では、「大量調理施設衛生管理マニュアル」（平成 9 年 3 月 24 日 衛食第 85 号 厚生省生活衛生局長通知別添）に基づいた衛生管理体制を徹底することとされており、各調理工程の標準作業手順に基づき作業を進め、原材料・温度・時間等を確認し記録することが重要である。食中毒予防の 3 原則は、食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」であり、調理が終了した食品は速や

かに提供できるような工夫が必要である。調理後の食品は、調理終了後から2時間以内に喫食することが望ましく、調理後直ちに提供される食品以外の食品は病原菌の増殖を抑制するために、10℃以下又は65℃以上で管理する。

保育所においては、適時・適温での食事の提供を目指し、職員会議（給食会議）等で保育者との連絡調整をはかり、調理工程の確認・見直し・工夫などが必要である。

また、保育所は低年齢である乳幼児を対象としていることから、衛生的に配慮された食事の提供には、食事介助にあたる保育者についても調理従事者に順じた衛生管理・健康管理への配慮が求められる。

さらに、子ども自身が衛生的に配慮された食事であることを認識し、食事の場面でも衛生的に注意が必要であること、自分でも気を付けられるようになることを目指した指導計画が求められる。特に、子どもが調理をする場合は、衛生面、安全面に十分に留意する。

保育所における調理業務委託・外部搬入の導入にあたっては「保育所における食事の提供について」（平成22年6月1日雇児発第0601第4号 厚生労働省雇用均等・児童家庭局長通知）の内容を遵守することが重要である。契約にあたり、提供される食事の安全面・衛生面・栄養面及び食育の観点から保育の質の確保が前提である。施設管理者と業務の受託者との業務分担及び経費負担の分担を明確にした契約を取り交わし、契約内容が確保されているかを確認できる体制整備が必須である。

特に、外部搬入の場合は、「保育所における食事の提供について」の「Ⅱ 外部搬入実施に当たっての留意事項」を遵守する。

また、第1章で述べたとおり、特区認定を受け、外部搬入を実施している保育所（323園）への調査で、離乳食を提供している保育所は182園（56.3%）であった。その内、外部搬入により提供している園が63園（34.6%）、自園調理と外部搬入により提供している園が20園（11.0%）であった。その際に外部搬入で離乳食を提供している園では、「搬入したものを刻み、再調理する」「その子どもに合わせて、保育士が調整する」「刻み、すりつぶし、ミキサーにかける」「搬入食が無理なときは、ベビーフードを利用」「除去、ベビーフードで対応」等、保育所で再調理をしている状況が多くみられた。加えて、それを保育室等において、子どもの前で行っている状況もある。

外部搬入では、搬入された給食を保管する調理室の衛生管理、及び再調理する場合の衛生管理は、「大量調理施設衛生管理マニュアル」に基づいた衛生管理を行う。搬入された物をそのまま食べることが基本であるが、やむなく搬入されたものを再調理を行うには、食中毒の予防から、調理施設・器具等の設備、人的衛生管理（調理担当者の健康管理、身支度、手洗い等）の徹底が必要である。また、標準作業手順書や実施記録（担当者、時間）、保存食等の整備も求められる。

さらに、業者も含めて、保育所職員全員が衛生管理への意識を高め、自身の健康管理、衛生管理の徹底に努めることも大切である。

いずれも、食を通じた子どもの健全育成（食育）の観点から、十分な配慮が必要である。

< 参考 ① >

○再調理する場合の主な調理手順

適温でおいしく食べるために温め直しや、軟らかくするために煮直す場合、煮詰まると、味が濃くなる場合があるので注意が必要である。熱すぎてやけどをすることのないよう適温にも留意する。大きさを調整するため刻む場合は、刻んだ食品がそのまま口に入るため、衛生面には細心の注意をする。また、食品、料理、摂食機能に応じた大きさに注意する。刻むことによりパラパラして食べにくくなる場合もある。食べようとする意欲、手づかみ食べやかじりとり体験も重要であり、適切な形態になるよう配慮する。再度手を加えた食品については保存食の保管が求められ、そのためには予備の食材が必要である。

- ・ 温め、煮直し 鍋に移す ⇒加熱 ⇒盛り付け
- ・ 温め 器に移す ⇒電子レンジで加熱 ⇒盛り付け
- ・ 刻み 器具（包丁、まな板等）の消毒 ⇒刻み ⇒盛り付け

< 参考 ② >

保育所における食事は基本的に手作りが望ましいが、搬入の際の事故防止や非常時の備蓄としてベビーフードを利用する際は、「授乳・離乳の支援ガイド」（平成 19 年 3 月 厚生労働省）を参照して取り扱う。

○ベビーフードを利用する場合の留意点

- ・ 子どもの月齢や咀嚼・嚥下機能の発達にあった食品を選ぶ
（ベビーフードには軟らかい食品が多いが、手づかみ食べやかじりとり体験も重要なので配慮が必要である）
- ・ 子どもが食べた経験があり、問題のなかった食材のみを使用する
- ・ 表示内容（注意事項）等を確認する
- ・ 原材料や味付けが偏らないようにする
- ・ 開封後の保存には注意して、食べ残しや作り置きは与えない

（参考資料）

- 「社会福祉施設における衛生管理について」（平成 9 年 3 月 24 日 社援施第 85 号 厚生省生活衛生局長通知）
- 「保育所における食事の提供について」（平成 22 年 6 月 1 日 雇児発第 0601 第 4 号 厚生労働省雇用均等・児童家庭局長通知）

(3) 一人一人に応じた対応について

一般社団法人日本保育園保健協議会は平成 23 年秋に、全国の保育所に対して、「保育所における食事の提供に関する全国調査」を行った(回答施設数 11,415 園、内訳は公設公営 50.56%、公設民営 7.57%、民設民営 39.21%、認可外 0.67%、無回答 2%)。そのアンケート項目の“給食の提供に関してあてはまるもの”の結果を<表 2>に示す。順位の 1、9、10 が“個別対応”であった。また、回答施設の 91.7% (10,467 園) は給食の個別対応を行っているとは回答していた。すなわち、ほとんどの保育所では給食の個別対応を行っている。その内訳を<表 3>に示す。食物アレルギーが際立って多く、体調不良児、咀嚼・嚥下がうまく出来ない、偏食、早食いと続く。以下に個々の個別対応に関する基本的事項を述べる。しかし、これらは保育所だけで対応しても効果が少なく、家庭での食事の与え方と共有されなければならない。したがって、保育所での個別対応と同時に保護者支援が必要である。

<表 2>

給食の提供に関してあてはまるものに○を付けてください							
順位		はい		いいえ		無回答	
		件数	比率	件数	比率	件数	比率
1	アレルギー食の給食の個別対応をしている	10,855	95.09%	177	1.55%	383	3.36%
2	調理したての温かい料理が食べられる	10,811	94.71%	234	2.05%	370	3.24%
3	衛生管理の状況を直接把握している	10,707	93.80%	244	2.14%	464	4.06%
4	保育との連携が十分にとれている	10,491	91.91%	421	3.69%	503	4.41%
5	園児が調理する人たちと日頃から接している	10,427	91.34%	629	5.51%	359	3.14%
6	急な予定変更などにも対応している	10,169	89.08%	653	5.72%	593	5.19%
7	調理の過程が匂い、音などで感じられる	10,046	88.01%	967	8.47%	402	3.52%
8	食材の産地や流通経路が明確である	9,948	87.15%	916	8.02%	551	4.83%
9	離乳食について給食の個別対応をしている	9,869	86.46%	636	5.57%	910	7.97%
10	体調不良児への対応をしている	9,764	85.54%	1,124	9.85%	527	4.62%
11	調理体験を取り入れられている	9,017	78.99%	1,897	16.62%	501	4.39%
12	調理室が外から見える	8,482	74.31%	2,442	21.39%	491	4.30%
13	自園で栽培し、収穫した食材を使用している	8,249	72.26%	2,558	22.41%	608	5.33%

(回答施設 11415 に対する比率)

<表 3>

■「行っている」と答えた方に伺います個別対応は、どの様な子どもを対象に行っていますか(複数回答可 人数は平成23年9月1日実数)							
順位		行っている		行っていない		無回答	
		件数	比率	件数	比率	件数	比率
1	食物アレルギー	9,079	86.74%	270	2.58%	1,118	10.68%
2	体調不良児	3,188	30.46%	2,684	25.64%	4,595	43.90%
3	咀嚼・嚥下がうまくできない	2,814	26.88%	2,810	26.85%	4,843	46.27%
4	偏食	2,252	21.52%	3,233	30.89%	4,982	47.60%
5	早食い(幼児)	1,430	13.66%	3,579	34.19%	5,458	52.14%
6	肥満	1,097	10.48%	4,139	39.54%	5,231	49.98%
7	宗教上の理由(牛・豚の禁止)	689	6.58%	4,416	42.19%	5,362	51.23%
8	便秘	545	5.21%	4,337	41.43%	5,585	53.36%
9	やせ	463	4.42%	4,482	42.82%	5,522	52.76%
10	病児食(ネフローゼ、糖尿病等)	166	1.59%	4,646	44.39%	5,655	54.03%
	その他	420	4.01%	2,768	26.45%	7,279	69.54%

(給食の個別対応を行っている 10467 に対する比率)

表 2, 表 3 保育所における食事の提供に関する全国調査 平成 23 年 一般社団法人日本保育園保健協議会より

< 参 考 >

○栄養面の評価

ある特定の食物を除去することにより、栄養素が欠乏する恐れがあるので、代替りの食品で補う必要がある。実際の調理に関わる方や保護者向けに、食物アレルギーのレシピ集も出版されている。また、インターネットで検索することも可能である。下記に代表的な参考資料やホームページを示す。

- ・ アレルギーをもつ子どもの QOL 向上のための普及事業報告書（財団法人 家庭保健生活指導センター、平成 22 年 3 月発行）
- ・ 日本小児アレルギー学会 <http://www.iscb.net/JSPACI/>
- ・ 地方独立行政法人 大阪府立病院機構 大阪府立呼吸器・アレルギー医療センターHP 内「食物アレルギー教室レシピ集」
<http://www.ra.opho.jp/medical/507.php>

○発育・発達状況の評価

母子健康手帳に掲載されている標準成長曲線上に、身長と体重を定期的にプロットし、成長に問題ないことを確認する。成長障害が見られた場合は、医療機関を受診するように指導する。

（参考資料）

- 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 厚生労働省）
- 日本保育園保健協議会アレルギー対策委員会：保育園におけるアレルギー対応の手引き 2011（日本保育園保健協議会、2011 年発行）

② 体調不良児

“体調不良児”とは、「事業実施保育所に通園しており、保育中に微熱を出すなどの体調不良となった児童であって、保護者が迎えに来るまでの間、緊急的な対応を必要とする児童（平成 20 年 6 月 9 日雇児発第 0609001 号 厚生労働省雇用均等・児童家庭局長通知「保育対策等促進事業の実施について」別添 3 病児・病後児保育事業実施要綱より）」と定義されている。症状としては、発熱、嘔吐、咳、食欲がない、元気がない、ぐずる、泣きやすい、ぐったりしているなどである（平成 11 年度 体調不良児の保育に関する調査研究報告書 社会福祉法人日本保育協会）。多くの保育所では、保育の継続に関する一律の基準を設定しており、その基準としては「発熱（37.5～38.0℃以上）」が最も多く、その他「下痢」、「嘔吐」となっている。

看護師が配属されている保育所では、対応は看護師が行っているが、日本保育園保健協議会が実施した「保育所における食事の提供に関する全国調査」では、看護師が配属されてい

る保育所は 11,415 園中 3,406 園 (29.84%) で、配属されていない保育所も多い。本来は、乳幼児の体調は急に変化する場合があるので、体調不良児への食事に関しても看護師、嘱託医の指示を受け、対応するのが望ましいが、そうではない場合は、保護者と相談の上、症状の悪化防止のために、食材の選択や調理形態を工夫した食事の提供、脱水予防のための水分補給を基本として対応することが望ましい。

③ 咀嚼・嚥下がうまくできない

咀嚼機能の発達については、第 2 章でも述べたとおりであるが、咀嚼機能は出生後、学習によって獲得される機能であり、離乳の大きな目的は食べる機能の獲得である。したがって、離乳の進行に伴う調理形態や食べさせ方が、咀嚼機能の獲得には重要である。離乳完了から 3 歳頃までには、乳歯の奥歯が生え揃うに従って固い食べ物や食物繊維の多い食物を噛み潰すことが出来るようになるが、咀嚼力の発達は個人差があるので、一人一人の子どもに合った形態の食べ物を与えるようにすることが大切である。

また、離乳の進め方が早すぎる、必要以上に遅すぎるなど離乳の不適切な進め方が、幼児期の咀嚼・嚥下に問題が発生する原因となることが多い。3～4 歳になっても、咀嚼がうまく出来ない場合は、離乳期につまずいている点を見つけて、やり直すのが良いとされている (表 5 参照)。

< 表 5 >

咀嚼に問題のある子どもの原因と保育士の供食上の対応	
かまない、または口のために飲み込まない	<p>「原因」・空腹でないときや食が細いのに与える量が多い場合</p> <p>「対応」・食事時に空腹になるよう生活リズムや遊びを見直す</p> <p>・食事時間を長くせず切り上げる</p>
チュチュ食べ (舌と上顎に食物をはさみ吸う)	<p>「原因」・眠いときに指しゃぶりをする代わりに動き</p> <p>「対応」・食事時に空腹にし、遊びに楽しさを見だし卒業させる</p>
飲み込みが下手	<p>「原因」・飲み込むときにむせたり、飲み込まずに口にとめる</p> <p>「対応」・児の咀嚼力が未熟な場合には、軟らかい物に戻し、唇を閉じて嚥下する練習から開始し、舌つぶし、歯ぐきつぶしと摂食機能の発達過程を順番に練習していく</p> <p>・口いっぱい押し込み、むせるときは、一口の適切な量を教える</p>
硬い物がかめない	<p>「原因」・軟らかい物の使用頻度が高く、硬いものを食べる経験が少ない場合 や少食で食べることに時間がかかる場合に多い</p> <p>「対応」・摂食機能の発達過程上、つまずいている時期の硬さから前歯でのかみとりや咀嚼の動きの練習をさせる</p>
よくかまず丸飲みする	<p>「原因」・硬すぎたり、細かすぎると、舌や歯ぐきでつぶせず丸飲みとなりやすい</p> <p>・硬すぎるものを早くから与えると丸飲みを誘発しやすい</p> <p>・前歯でかみ切る経験不足による歯根膜の感知能力未発達や奥歯での咀嚼が下手な場合も丸飲みとなる</p> <p>・食欲旺盛でロ一杯ほおぼる、汁もので流し込む、急がせて次々に食物を口に入れる支援も丸飲みを助長しやすい</p> <p>・スプーンを奥の方に入れる与え方は、舌の動きがうまく引きだせず丸飲みになりやすい</p> <p>「対応」・摂食機能に見合った適切な調理形態にする</p> <p>・いちごやバナナなどのようにかみとりやすい果物を大きいまま手に持たせ、前歯でのかみとりの練習をさせる</p> <p>・一人で食べられる場合には 1 回の適量を覚えさせる</p> <p>・介助食べのときは、飲み込みを確認してから次の食物を与える</p> <p>・ちぎれにくいスティック状の食物 (パンの耳、薄くしたウインナー、たくあん等) の一端を保育士が保持し、かむ動きを練習させ咀嚼の動きを獲得させる</p>

「子育て・子育てを支援する子どもの食と栄養」(堤ちはる・土井正子編著、萌文書林、2012 年 3 月) より

④ 偏食

食事で困っていることとして、偏食は1歳半頃から徐々に多くなり、3歳後半では、39.7%になっている（厚生労働省 平成17年度乳幼児栄養調査）。幼児で嫌いな食べ物の1位は野菜で、肉類、牛乳・乳製品、魚と続く。野菜を嫌う理由として、食べにくい、噛めない、固いがあげられており、苦い、色が嫌い、まずい、嫌なにおいなども理由になる。

嫌いなものを食べなくても、栄養学的には他の食物でも対応できるかもしれない。しかし、対応としては色々なことを許容する人格やチャレンジ精神を育てるためにも、少しずつ食べられるようにすることが望ましい。ある食材を食べない場合、その理由を分析し対応する。例えば①調理を工夫して、小さく切ったり柔らかくする、②好きな食材に少し混ぜる、③ピーマンなどのおいが強い食材は、調理によりおいを弱めるなどの工夫をする。また、④無理強いをしないで、チャレンジしようとする好奇心を育てるように言葉かけなどを行う、⑤子どもと一緒に、野菜栽培や料理を行う、⑥皆と一緒に楽しく食事する、などの配慮も、好き嫌いを直すのに有効である。

嫌いなものを食べることにより、苦手なことを克服する自信や達成感が得られたり、チャレンジ精神が培われるような働きかけが大切である。

⑤ 肥満

幼児の肥満の65%は学童肥満になり、思春期肥満の約70%は成人肥満になると言われている。したがって幼児期の肥満の予防や対応も必要である。母子健康手帳の“身長別標準体重曲線”上にプロットして、肥満度が20%以上にならないように注意する。

肥満の幼児の食生活の特徴としては、1回の食事の品数が少ない割には摂取エネルギーが多く、高脂肪食であったり、また、肉を中心としたたんぱく質摂取が多く、ご飯などの炭水化物や食物繊維摂取が少ない、おやつ（甘い物）を好み、ジュースや牛乳等を水がわりに飲む、孤食や外食の回数が多いなどがあげられる。

肥満の予防は、上記のような食生活の特徴を改善することであり、保護者と連携して家庭でも同様の対応ができるようにしていく。

⑥ 早食い

早食いはよく噛まないで飲み込むことが多く、満腹感を感じる前に食べ過ぎてしまうので、肥満の原因になることがある。そこで、よく噛んで食べる習慣を離乳期から練習させることが大切である。また、空腹感が強いと早食いになるので、そのような場合は食事時間を少し早めに設定するなどの工夫をするとよい。

離乳食においては、スプーンで与えるとき、食べ物を飲み込んだことを確認してから次のスプーンを近づける（次から次へと急いで与えないようにする）、ビスケットや果物などを利用して前歯で量を加減しながら噛みとらせる（これにより奥歯に載せて噛める量（一口量）を覚えられる）、食事中に牛乳や麦茶、汁物などの水分を頻回に与えると流し込む習慣が付き

やすいので食べ物が口の中にある間は与えないようにする。

また、嫌いな食べ物や固すぎるものの無理強いや急がせ過ぎは丸のみの習慣がつきやすく、一方柔らか過ぎるものは噛む習慣がつかないので、十分に咀嚼して満腹感を得るような食材を献立に取り入れるとよい。

⑦ 発育不全

体重の増加のみならず、身長が適切に伸びているかどうかを確認することは、非常に大切であり、低身長は様々な疾患や虐待等を早期発見するのにしばしば有効である。

食物アレルギーでの過度な食事制限、虐待、染色体異常、内分泌疾患（甲状腺機能低下、成長ホルモン分泌不全、擬性副甲状腺ホルモン低下症）、脳腫瘍などで、身長の伸びが障害されることもある。

身長が3パーセント以下の場合は、医療機関を受診するように進めることが望ましい。母子健康手帳および厚生労働省の「平成22年乳幼児身体発育調査の概要」で各年齢の3パーセントが示されている（www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000001t3so.html）。

⑧ 障害児

障害児には、運動障害（脳性まひ）、知的障害、発達障害など様々な障害の種類があり、その程度も子どもによって異なる。一般に、障害児は摂食・嚥下機能や消化機能の障害が存在することが多いため、食品の量や内容（大きさ・固さ・温度など）に特別の配慮が必要である。誤嚥しやすい子どもも多く、誤嚥予防対策としては、姿勢をコントロールすることが重要で、頸部の位置と上半身の角度に配慮する。

また、障害の程度によるが、少しでも自分の力で食べる楽しみを経験させることができるよう環境の工夫も大切である。そのためには、食物の調理形態を対象児の摂食機能に合わせる事が極めて重要である

⑨ 延長保育・一時保育

延長保育については、おやつでは食事摂取基準の10%程度、夕食であれば25~30%程度を目安とするが、一人一人の子どもの年齢や健康状況、生活の環境に応じて対応できるようにする。担任以外が関わることもあるので、個別に配慮が必要な子どもの状況の把握には細心の注意が必要である。また、ゆったりとくつろげる環境で、共食できるように心がける。

一時保育については、継続的な保育ではないので、事前の面接などにより子どもの状況の把握や受け入れ当日の健康状態などの把握を十分に行い対応する。

(4) 保育との連携について

① 保育と連動した食事の提供

保育の一環として食育を推進する上で、その軸となる食事の提供も、保育と連動して取り組むことが必要となる。そのため「保育所保育指針」は、その解説書において、食育を推進する上で、保育士、調理員、栄養士、看護師等の全職員が協力することが必要であることを強調している。したがって、食事の提供を担う調理員や栄養士は、常に子どもの保育に関わる全ての職員と連携し、その業務を遂行することが必要となる。

② 施設長の責務

「保育所保育指針」は、その解説書において、食育の推進にあたり、全職員の協力体制及び各保育所による創意工夫を、施設長の責任のもとで取り組むことを求めている。また、施設長の責務を明記している「第7章 職員の資質向上 2 施設長の責務」において、保育の質及び職員の資質の向上のため、必要な環境の確保に努めることも求めている。

したがって、施設長は、食育及び食事の提供に関する法令等の理解、また食に関する社会情勢や調査研究の成果などを把握し、職員に対し、食事の提供をする上での基本方針を示す必要がある。また、その基本方針に基づき、質の高い食事が提供できるよう、全職員による協力体制も組織しなければならない。特に、献立作成など提供する食事内容について、保育所として創意工夫をこらすため、調理員や栄養士と子どもの保育を担当する職員が対等に協議し合う場として献立作成会議や食育会議などを設け、検討していくことが大切となる。良質な食材の調達、及び地産地消の向上を図るため、保育所全体として地域との連携を積極的に推進していくことも求められる。

さらに、調理員や栄養士など食事の提供を担う職員の資質の向上を図るため、職員による自己評価を促すと共に、保育所内外において研修の場を提供し、質の高い食事の提供に関する知識や技術の修得や維持・向上を図ることも必要となる。

③ 保育と連動した調理員の役割

調理員は「児童福祉施設の設備及び運営に関する基準」（昭和23年厚生省令第63号）第33条に規定されているように、調理業務の全部を委託する施設を除き、保育士及び嘱託医と共に必ず置かなければならない職種である。

しかし、調理の専門職という性格上、これまで調理業務のみを担うことが役割とされ、業務の範囲も調理室内に限られる傾向が強かった。そのため、食事をする子どもにとって、その存在は十分に認識するまでには至らないケースも見られた。

しかし、保育の一環として食育を推進するにあたり、「保育所保育指針」は、自然の恵みとしての食材や調理する人への感謝の気持ちが育つよう、子どもと調理員との関わりを重視することを求めている。したがって、調理員は自らを食育のための人的環境であると自覚し、保育士と協議の上、保育の場にも積極的に赴き、子どもと関わる必要がある。特に、自らが

調理した食事を子どもと一緒に食べ、食事の楽しさや美味しさを共感し合うこと、また、子どもが愛情のこもった食事であると実感できるよう、調理に込めた思いを伝えることなどを通して、感謝の気持ちを育てる役割を担うことも大切となる。さらに、食事中、子どもから料理や食材に関する質問が出れば、専門的な立場から、わかりやすく答えるとともに、子どもの食べる様子を直接把握し、調理法の改善を図ることも求められる。このことは、自園の調理員だけではなく、外部委託、外部搬入の場合でも同様であり、連携がとれるようにする必要がある。

④ 保育と連動した栄養士の役割

栄養士は、調理員とは異なり、保育所においては必置義務のない職種である。そのため、栄養士が配置されていない保育所、また、配置されていたとしても調理員との役割分担が不明確である保育所も見られる。

しかし、食育の推進にあたり、各保育所が創意工夫をこらし、質の高い食事を提供するためには、栄養士の存在が必要となる。また、保育の一環として食育を推進する上でも、保育士と調理員だけでは十分とは言えず、専門職としての栄養士の存在が求められる。そのため、「保育所保育指針」は、その解説書において、健康及び安全にかかわる専門的な技能を有する職員として栄養士をあげ、その役割を以下のように整理している。

【栄養士】

- 食育の計画・実践・評価
- 授乳、離乳食を含めた食事・間食の提供と栄養管理
- 子どもの栄養状態、食生活の状況の観察及び保護者からの栄養・食生活に関する相談・助言
- 地域の子育て家庭からの栄養・食生活に関する相談・助言
- 病児・病後児保育、障害のある子ども、食物アレルギーの子どもの保育における食事の提供及び食生活に関する指導・相談
- 食事の提供及び食育の実践における職員への栄養学的助言 等

このように、保育所に配置される栄養士は、子どもに対する栄養管理、食事の提供、栄養指導という一般的な役割に加え、食育の計画・実践・評価や保護者支援、地域連携、職員連携など、食育の推進役としての役割が期待されている。栄養士はこうした多様な役割を的確に担いつつ、その存在感を高めていく必要がある。また、施設長をはじめ、他の職員も栄養士の役割を明確にし、食育推進のための協力体制を構築する必要がある。

⑤ 食育の計画の作成と位置づけ

保育所全体として充実した食育実践を展開するためには、計画的に取り組む必要がある。この点について、「保育所保育指針」は「保育所における食育の計画づくりガイド～子どもが「食を営む力」の基礎を培うために～」(平成18年度児童関連サービス調査研究等事業 平成19年11月 財団法人こども未来財団)を参考にしつつ、食事の提供を含む食育の計画を、保育の計画に位置付け、作成することを求めている。すなわち、食事の提供を含む食育の計画を、保育の計画とは別に作成することを求めている。食育が保育の一環であることを踏まえれば、当然の位置づけである。

したがって、食事の提供を含む食育の計画のうち、食育の目標や方針等は、保育所における基本的な計画である保育課程に含めて編成する。また、各年齢やクラス別に食育を実践する際の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る。加えて、保育の計画として食育の計画を編成・作成する作業は、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、保育所の全職員が参画し、進めていくことが大切である。

しかし、食事の提供に関する計画は献立作成も含まれるため、保育の計画とは別に作成することも想定される。献立作成にあたっては、保育士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することが求められる。その上で、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、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することが必要となる。「日本人の食事摂取基準(2010年版)」(平成21年5月 厚生労働省)を活用することも大切である。一方、食事は子どもが食べることを楽しむものであることが重要である点にも配慮し、献立作成を進める必要がある。また、子どもの食事状況も変化する。保育の場において変化を丁寧に把握し、それに応じて摂取方法や摂取量などを考慮することも大切である。

授乳・離乳期については、「授乳・離乳の支援ガイド」(平成19年3月 厚生労働省)を参考に、食べる意欲の基礎をつくることを目標とし、家庭生活及び保育での様子を踏まえて、一人一人の子どもの発育・発達の状況に応じた食事内容を設定していくことが必要となる。

第4章 保育所における食事の提供の評価について

このガイドラインの第2章、第3章の内容を十分に踏まえ、改めて保育所の食事の提供や保育所における食育について振り返り、より豊かな「食」の質の充実を目指すことを目的に評価のためのチェックリストを示す。保育所での「食」の質は、保育の質として重要な位置づけであり、自園調理、外部委託、外部搬入という方法や条件の違いに関係なく担保される必要がある。

日々の保育内容や食育の計画の評価・改善とともに、保育所運営という観点から自己評価、第三者評価の視点にもある項目も示している。また、自園調理の振り返りだけではなく、外部委託、外部搬入をしている保育所では関係者と共に、また今後導入を検討している自治体においても「質の高い食事提供・食育の実践」のための検討材料として活用いただきたい。

<評価の方法>

各項目において、評価のポイントを参考に、保育所における取り組み、若しくはこれから計画を行う食事の提供の方法や内容について、評価を行う。その際に、評価のポイントの内容については、本ガイドラインの趣旨を踏まえて評価を行う。

評価は、1.よくできている 2.できている 3.少しできている 4.あまりできていない 5.できていない の5段階で評価するとともに、その原因や課題を明確にする。そして、保育所や行政、関係者（業者等）で検討を行い、それを改善するための方法を見出し、共有できるようにする。さらに共有したことが実践されているかどうか、定期的に振り返ることが大切である。

<評価のポイント>

1.保育所の理念、目指す子どもの姿に基づいた「食育の計画」を作成しているか

- ・保育の理念に基づいた保育課程や指導計画に「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「食育の計画」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.調理員や栄養士の役割が明確になっているか

- ・食に関わる人（調理員、栄養士）が、子どもの食事の状況をみている。
- ・食に関わる人（調理員、栄養士）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。
- ・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合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合わせて、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（時には外で食べるなど）。
- ・温かい物、できたての物など、子どもに最も良い状態で食事が提供されている。

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。
- ・身近な大人や友達と「食」を話題にする環境が整っている。
- ・食材にふれる活動を取り入れている。

7.食育の活動や行事について、配慮がされているか

- ・本物の食材にふれる、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。
- ・行事食を通して、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。
- ・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。

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、保健所、医療機関等、地域の他機関と連携が図れている。

食の提供における質の向上のためのチェックリスト

本ガイドラインの趣旨をよく理解し、評価のポイントとして挙げられている項目を参考にし、評価すること

	評価項目	評価	課題・改善が必要なこと
1	保育所の理念、目指す子どもの姿に基づいた「食育の計画」を作成しているか	1 2 3 4 5	
2	調理員や栄養士の役割が明確になっているか	1 2 3 4 5	
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	1 2 3 4 5	
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	1 2 3 4 5	
5	子どもの食事環境や食事の提供の方法が適切か	1 2 3 4 5	
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	1 2 3 4 5	
7	食育の活動や行事について、配慮がされているか	1 2 3 4 5	
8	食を通じた保護者への支援がされているか	1 2 3 4 5	
9	地域の保護者に対して、食育に関する支援がされているか	1 2 3 4 5	
10	保育所と関係機関との連携がとれているか	1 2 3 4 5	

1：よくできている 2：できている 3：少しできている 4：あまりできていない 5：できていない

第5章 好事例集

1. 自園調理の取り組み

(1) 食と健康に関する取り組み

<一人一人の子どもに応じた食事の提供方法>

保育の原理のなかに、「一人一人に応じる」という原則がある。食事についても、食べる量や食事にかかる時間は一人一人異なり、その子どもにあった食事量と時間がある。したがって何をどれだけ食べるのが良いのか、自分に合った適量を決める力を育てていくことも保育の大切な目標である。子どもは概ね満3歳頃になると、主食の量や食べたことのある主菜などなら、自分の適量を判断できるようになる。自分で食べきれぬ適量を自ら言って、保育者や仲間によそってもらい配膳方法を取り入れている保育所がある。子どもが勝手に好きな食べ物と量をよそうバイキング方式とは違い、器に盛りつける際に一人一人の子どもと「どれくらい?」「いくつ?」、「少し」、「2つ」などという対話を重ね、コミュニケーションを図ることができる。

この対話により、食べ残しの減少、偏食の予防、そして食事への関心、意欲の向上がみられる。また、いつもと違う反応の子どもの様子から体調の変化等、何らかのサインを読み取ることもできる。

<子ども達による昼食食材の三大栄養素の分類>

たんぱく質や炭水化物、ビタミンやミネラルといった言葉は知らなくても、この食べ物は主に「からだをつくるもの」、「力のもとになるもの」あるいは「身体の調子よくなるもの」などと話してそれぞれの食材の特徴を楽しく学ぶ活動に取り組んでいる保育所がある。例えば、食材のイラストをマグネットカードにして、その日の「お当番さん」が昼食のメニューを見ながら三大栄養素が描かれた大きな掛図に、話し合っけて張り付け、毎日の生活のなかで自然と親しんでいる。

(2) 食と人間関係に関する取り組み

<「共食」の大切さ～子どもも大人もみんな一緒に食べる時間～>

食を通じたコミュニケーションは、子ども達に食の楽しさを実感させ、精神的な豊かさをもたらすと考えられることから、ある保育所のランチルームは異年齢の子ども達が集い、楽しく食べることを大切に、家庭でいえばダイニングルームのような雰囲気をはかっている。この結果、子ども達には、嫌いな食べ物があっても他児の様子を見て自分から食べてみたり、年上の子どもが年下の子どもに食具の使い方やお皿の並べ方を教えたりといった姿が見られている。子ども同士の関わりや教え合いの体験が、一人一人の自信となり、身についていくことを実感している。テーブルにつくのは子どもだけではなく、必ず一人は職員（保育士や

調理員、栄養士、など)が入るよう心がけている。職員は子ども同士の関わりを見守るとともに、時に援助をしたり会話を引き出したりと、様々な関わり方で楽しい食事の時間を演出している。大人と同じ食卓を囲んで、同じ食事を味わう時間を通して、子ども達の意欲や社会性も育まれている。

(3) 食と文化に関する取り組み

<和の文化を大切にした食事提供の実践>

現代では失われがちな手間ひまをかけることや伝統的文化、昔ながらの知恵に触れることを取り入れている保育所がある。五感を通じて得られる「幸せの原風景」としての感覚を大切にし、乳幼児期の体感・体得していく育ちを支える環境づくりを実践している。例えば、おひつ、お茶碗やお箸を使うことで、立ち上る湯気やご飯・おひつの香りを五感で体感する食事の提供を行っていたり、また、梅干しづくりや味噌仕込みといった四季の中で繰り返されている自然の営みを経験することで、人が生きるために、昔から育んできた文化や知恵に触れる取り組みを行っている。



<ちゃぶ台を囲んだ和の食文化を大切にした食事風景>

<世界の料理を楽しもう>

今後ますますグローバル化した社会で暮らすであろう子ども達の未来を考えると、自国の文化を自覚することが何より大切である。食に関して言えば、日本食、日本の伝統的な食材に触れておくことが欠かせない。その一方で、私たちは、すでに世界中の食文化に取り囲まれて生活しているのも実情である。そこで、和洋中の代表的な味を、乳幼児期に「適切に」触れる機会をもつため、例えば、年間を通して月1回、「世界の料理」と称して、一年かけて「食の世界一周」を行い、韓国、中国、インド、メキシコ、ロシア、ドイツ、イタリア、トルコ、ハワイ（アメリカ）、イギリスという10カ国の代表料理を昼食で提供している保育所がある。その保育所では、世界の料理を経験するとともに、その国の言葉で「いただきます」や「ごちそうさま」を教えてもらい、「ごちそうさま」の表現がない国があること、それとは対照的に「おいしいね」という表現はすべての国にあることなどが分かり、世界の食文化の一端に触れるとともに、言語への興味ももつことができる。

＜農家の人に手紙を出そう＞

産地の人と知り合いになると、食べ物への親近感が変わってくる。三宅島が噴火した際、三宅村の農家の人がある保育所の近くで避難生活を始め、そのとき保育所の菜園指導を手伝ったこともあり、子ども達と親しくなった。その後、三宅村に戻ってから、そこで収穫された「アシタバ」と写真が保育所に届き、農家の方にお礼の手紙を出すという交流があった。産地の方々の顔写真を玄関の展示食ケースのそばに掛けてある保育所や、もちつきで使う北海道の小豆農家の人と手紙のやりとりをしている保育所もある。産地と消費地とが人と人でつながる活動は、これからの時代に必要な市民性を育てる食育活動となる。

（４）いのちの育ちと食

＜野菜くずが「土になる」までを子ども達が見届ける＞

調理室には「料理前」にいろいろなものが運び込まれ、「料理後」には、いろいろなものが運び出される。前と後を含めた食のプロセスには、子ども達の興味を引き付けるきっかけがたくさんある。その一つが「残菜」で、土から育った野菜がまた土に還るというプロセスの一部を、子ども達と体験してみるとよい。ある保育所では料理の過程で生じる「野菜くず」を、たい肥に変える活動を行っている。家庭でもよく使われているコンポストをベランダに置いて、葉物野菜の一部を小さく刻んで、入れてかき混ぜる。発酵促進剤を混ぜて2週間ほどすると、「半たい肥」状態になっているので、これを菜園に運んで土に還す。「野菜が姿を変えて土になると、畑の栄養になるんだよ」などと話しながら、プロセスを理解している。

＜産地と消費地をつなぐ保育所の食事＞

調理室に運び込まれる食材はどこからきているのか。最近では、食の安全性ということからも納品時に「産地」を表示するケースが多くなっている。毎日使われている食材の産地を子ども達に知らせることで、どこで獲れた食材かについて、関心をもつようになる。例えば、送迎の時に保護者に見てもらうため、給食の展示食を行っている保育所は多くあるが、ある保育所では展示食ケースのそばに、産地マップを掲げて、その日の給食で使われた食材を地図で示している。こうすることで、「今日食べた小松菜は千葉県産なんだね」、「今日のバナナはフィリピンだった」、「この前のエクアドルのバナナとはちがうんだね」などと、展示食の前に親子で話が弾んでいる。

＜保育所で主食の「米」を育て、日本文化を感じる生活を＞

保育所で野菜を育てる活動は増えている。また、日本人の主食である「米」の栽培も増えている。小学校でも田植えや稲刈りなどの体験を行うようになってきており、保育所でも、毎日食べている主食のお米に興味や関心をもてるようにするとよい。ある保育所の園庭にある田んぼは、昔ながらの「不耕起栽培」（田を耕さない稲作り）の方法で作られており、一年中田んぼに水が張っており、メダカや蛙、ムツゴロウやヤゴが生息しているビオトープにな

っている。その田んぼで春に田植えをし、秋に収穫して給食で食べている。また、収穫した稲穂から、どうやったら「もみ殻」が取れるのかを知るために、瓶の中で突いてみたりして、子ども達と一緒に「脱穀」をする。そこで、獲れた玄米がいつも食べている白く精米したお米と違うことに気づいたり、精米機にかけて出た糠を利用して、きゅうりやにんじんの「糠漬け」を作ったりしている。最近、家庭では体験できなくなりつつある、こうした「米」をめぐる日本の食文化に触れる活動は、貴重な経験になっている。

(5) 料理と食に関する取り組み

＜味覚を育てる食事の工夫「薄味の中の旨味」を大切に＞

乳幼児期にどのような味覚に慣れ親しんで育つかによって、濃い味を好むようになるか、伝統的和食のような薄味の中の「旨味」を好むようになるか大きく左右される。また、味覚にも乳幼児期に育つ敏感期があることが明らかになってきている。そうした知見を踏まえて、食事の提供方法を工夫している保育所がある。子ども達が「だしの味見」をするため、かつおの削り節、昆布、干しいたけのだし汁を少量ずつ飲んでみる。すると、ぼんやりした味で「おいしくない」という感想がでてくる。今度は、かつおと昆布のだしを混ぜてみると「うん、これ、おいしい」と歓声が上がる。このような味見クイズをしながら、だしの素の食材に興味を持ち、昼食で「おすまし汁」を飲むときに、「あのだしが、こうした料理になるんだ」という実感をもった味覚体験ができる。子ども達はよく「手と足で考える」といわれるが、味覚も見て、触って、体験させることが大切である。

(6) 保護者支援に関する取り組み

＜地域に貢献する保育所の役割＞

自治体を作る「食育プログラム」や行動計画には、保育所が乳幼児のいる家庭にとって食育の拠点となる役割を期待されている。母乳や粉ミルクから離乳食、幼児食、食物アレルギーなど、子どもを生き育てるなかで「食」の占める割合は高く、それだけ子育ての悩みや相談も多い。保育所は地域の子育て相談機関であり、保育士や調理員、栄養士、看護師が相談員として対応できるとよい。例えば、ある保育所では授乳や食事提供の様子を見学してもらって「保育所体験」を実施したり、保育所の給食レシピを展示食と一緒に提供したり、食物アレルギーや医療機関の情報を提供している。これらについてはホームページでも情報提供することが望まれる。また、ある自治体では、保健所が主催するイベントに保育所が協力して試食会や離乳食レシピの提供などを行っている。他にも子育て支援事業の一つとして、保育所の栄養士が講師を務め、市民向け調理実習を行っている場合もある。

＜地域の保護者への支援＞

保育所併設型の子育て支援センターにおいて食べている「手作りおやつ」の情報提供をしている保育所がある。ある保育所の子育て支援センターでは、おやつの試食タイムが設けられており人気である。ゆでたマカロニに砂糖ときな粉をまぶしたもの、野菜入りのおやき、手作りヨーグルトとビスケット等、家庭でも簡単にできる「間食」のアイデアは、市販のお菓자에偏りがちな家庭には大変好評のようである。栄養士によるアドバイスや相談タイムもあって、食事の面から地域の子育て支援に役立っている。

＜献立表に栄養バランスのヒント「今日のポイント」欄＞

献立表を保護者に配布している保育所は多いと思われる。ある保育所では献立表の端に「今日のポイント」という欄を設けて、豆類、牛乳、根菜類などの食材を載せている。これは「その日の栄養バランスがよりよくなる食材」という意味である。「保育所では昼食やおやつに、このようなメニューで、このような食材を食べるから、その日の朝食や夕食の献立の参考にしてください」という趣旨である。栄養士が配置されていれば簡単にできる実践であり、生活の連続性、家庭との連携を基本にした食育の具体例といえる。

（7）献立の工夫に関する取り組み

＜同じ献立で、食べ具合をみながら改善する＞

同じ食材、同じ献立でありながら、調理方法や味付け、色合い、盛り付け方法、食べる場所などを変えることで子どもたちの「食の進み具合」は変化する。また誰とどのように食べるのかによっても変わる。昼食までの運動量も影響する。自分たちで育てた野菜を収穫したり、調理の過程を観察したり、調理の音や匂いや雰囲気を知覚したりする経験など、調理プロセスに関わる活動があるかどうかによっても、食の進み具合は変わる。子どもの食への意欲は、献立だけで決まるものでないことに気づくためにも、同じメニューで他の条件を変えてみるのも一つの方法である。食事が様々な要因で成り立っていることが見えてくるようになり、要因を変えながら楽しい食事となるよう改善するPDCAサイクルは、食の形成的評価になる。

（8）栄養士等の活用に関する取り組み

＜栄養士、調理員の大切な役割＞

栄養士や調理員の役割は給食をつくるだけではない。自分たちが調理した食事を、実際に子ども達がどのように食べているのかを見ることも大切な仕事である。また、食材の切り方ひとつをとっても子ども達の喫食状況が変わってくる。特に離乳食は調理した職員が0歳児の保育士と共に食事の介助に関わり、子どもの咀嚼・嚥下状況や食具の使い方を直接確認することが求められる。そのような細やかな視点で子ども達の食事の様子を観察するとともに、子ども達が出来あがった昼食を見てどんな言葉を発しているか、実際に口にしてどんな表情

をしているかを丁寧に観察することで、献立の改善や調理の工夫に自然とつながってくる。保育士によって設定された「食育活動」のなかで子ども達と関わるのではなく、栄養士や調理員が自発的な子どもとの関わりを通して食事指導、食育活動を推進するところに本当の価値がある。

2. 宮城県仙台市の事例（栄養士による取り組み）

仙台市には平成 24 年 3 月現在、129 か所の認可保育所があり、分園も含めた全ての施設に栄養士が 1 名以上配置されている。保育所内での給食全般の運営管理と食育活動を行なっていると共に、地域への子育て支援、食育推進にも大きな力を発揮している。

<栄養管理について>

「保育所保育指針」や「児童福祉施設における食事の提供ガイド」に基づき、各保育所において食事摂取基準を活用した栄養管理を行っている。業務を進めるにあたり、作業手順を具体的に『保育所給食の手引き』（仙台市保育課作成）に記載している。入所児童の状況に合わせて給与栄養目標量を設定し、献立作成、食事を提供している。栄養士自身が子ども達の食べる様子を観察し、子どもに適した食事であるか、また、提供量と摂食量の検証も行い、目標量の設定から食事の提供までを自己評価し、次の献立作成に生かすという、保育所に栄養士がいるからこそできる P D C A サイクルを踏まえた栄養管理を目指すと共に、子どもにとって“おいしい食事”、“楽しい食事”となるよう心がけている。

<離乳食の個別配慮について>

乳児については、離乳食年間計画を児童別に作成し、保育士や家庭と連携を図りながら離乳を進めている。栄養士が子どもの発育や発達、日々の食事の様子を記録し、一人一人の発達にあわせた離乳を進めている。平成 21 年、区ごとに活動している公立保育所ブロック栄養士会の活動として年間計画の様式を作成し、現在、実践については全市的に進められている。計画書があることで担任保育士との共通理解や情報の共有が正確にでき、保護者に見通しをもった働きかけや育児支援にもつながっている。

<食物アレルギー児への個別配慮について>

食物アレルギー児への対応は“命に関わるもの”という認識のもとに、家庭との連携を図りながら行なわれている。平成 4 年からは仙台市医師会との申し合わせにより診断書に基づいた対応食を実施している。平成 16 年度、誤食を防ぐことを目的として対応のフローチャート、翌年は『保育所におけるアレルギー対応マニュアル』を作成した。また、「食物アレルギー児重症度の指数化」に取り組み、食物アレルギー重篤児の把握、誤飲誤食の防止、調理作業や保育面での対応の大変さを客観的に捉える手段として活用している。これらの取り組みは全国的にも先駆的なものであり、他自治体のアレルギー児対応の参考となっている。

<食育計画の作成について>

平成17年「食育基本法」が施行され、仙台市食育推進計画に基づき、各保育所で食育計画を作成することになり、その参考になるように『保育所における食育計画』を作成した。保育士も活用しやすいように、保育指針に沿った年齢区分、文章の表現とした。食育計画の形式や作成方法は各保育所で様々だが、保育の計画に生かし、保育の中での食育が行われている。保育所という子どもたちにとっての生活の場で、栄養士が大きく関わることで、食事の提供を基本とした楽しく食べる体験を積み重ね、子どもの食への関心を育み、「食を営む力」の基礎を培う「食育」が実践されている。

<子育て支援事業について>

地域子育て支援センターにおいて、離乳食や幼児食に関する事業を栄養士が中心となり実施している。その他の支援事業や自由来所の際に寄せられる食事に関する相談にも、保育所に栄養士がいることですぐ対応できる体制となっている。平成19年度から開始している訪問型支援事業では、相談内容によって栄養士が同行する等、地域の子育て家庭の不安を解消する上で重要な役割を担っている。

<仙台市ホームページ「保育所給食から にこにこ離乳食」について>

地域子育て支援センターにおける子育て家庭の悩み・相談は、食事、特に離乳食について多く寄せられている。この実情を踏まえ、保育所栄養士という立場を生かした支援を考え、ホームページを平成19年3月に開設した。保育所の食事を幼児食から離乳食に展開し、写真と共にレシピを紹介している。季節ごとに年4回更新しており、携帯サイトからのアクセス数も多く、より手軽に利用されている様子が見える。理論だけではなく、実際に子ども達や保護者の様子を見たり、声を聞いたりする中から、何に育児の不安や負担を感じているかを把握して、ホームページの内容に盛り込むようにしている。さらに、保育所の懇談会や支援事業などで寄せられた質問などを参考に「離乳のポイント」、「困ったときのQ&A」を作成し、保育所にいる栄養士の立場からのアドバイスを掲載し、実際に保護者が知りたいこと、困っていることに答えるよう心がけている。



掲載HP <http://www.city.sendai.jp/kodomo/hoiku/nikoniko/index.html>

3. 東京都品川区の事例（外部委託にあたって給食の質を確保するための方策）

＜外部委託までの経緯＞

品川区では、職員配置や事務事業の見直しなど行政改革を進めていた。区立保育所においては、調理職員の定年退職等による欠員が生じる状況が予想される中で、現行の保育所の給食の質を落とすことなく、なおかつ、経費の削減を図るため、平成12年度から区立保育所5園において、調理業務の外部委託を導入した。その後も、平成13年度に5園、平成14年度から平成16年度にかけて毎年度各9園ずつ外部委託を導入し、また、新設保育所については設立時から外部委託を導入することで、現在では、すべての区立保育所において外部委託を実施している。

＜外部委託導入にあたって＞

調理業務の外部委託にあたっては、給食の質を確保するために、単に金額の安さだけで業者が決まってしまう競争入札ではなく、複数の業者から目的に合致した内容を提案してもらうプロポーザル方式を採用した。しかし、プロポーザル方式による契約期間も最長5年であり、その後競争入札で金額の安い業者が落札する可能性が生じたため、平成19年度から簡易型総合評価契約を導入した。これは、評価選定50点、入札金額50点として、評価し、総合評価の高い業者を選定する仕組みである。これにより、単純に金額の多寡で決めるのではなく、一定水準の給食の質を確保する仕組みを取り入れている。

業者決定後は、モニタリング評価により、業者の質を高める工夫をしている。この評価は年に2回（上半期・下半期）実施し、委託業者、調理現場の責任者、保育所の施設長、区の担当栄養士等が出席のもと評価が行われ、給食の各内容についてA～Eの5段階の評価を行う。さらに、下半期の総合評価でD評価以下となると、次年度からの契約ができないこととなっている。

また、契約内容には離乳食、乳幼児食、補食、夕食など通常の給食に加え、食物アレルギー対応食や配慮食（体調不良児や宗教上への対応）の他、クッキング保育や「保育園給食を知ろう」事業として、保護者会や保育参観への給食の提供など、品川区として保育所での給食で大切にしていることをきめ細かく盛り込んでいる。献立については、区の栄養士が作成し、食材については保育所が近隣の商店から購入するなど、業者に一任するのではなく、行政・保育所が関わりあう体制を整えている。

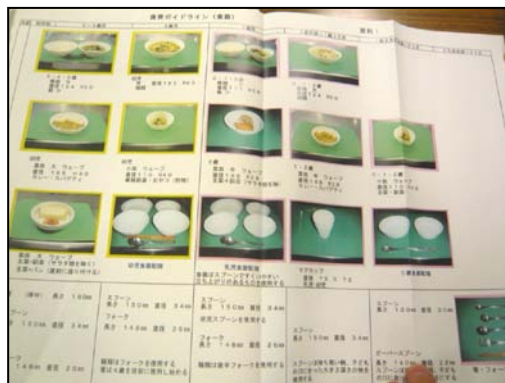


＜委託業者の調理員による喫食状況の確認＞

さらに、業者が切り替わる場合は、給食業務に支障をきたさないよう、契約書に引き継ぎ期間（約1か月程度）を設け、新旧委託業者の複数配置を認める規定を定めている。

<特色ある取り組み>

品川区では従前より「給食マニュアル」を作成し、給食の基本的な内容について、全保育所で統一的対応をとっていたが、平成16年度からすべての区立保育所で給食の外部委託が導入されたことから、献立を立案する側（区の栄養士）、調理する側（委託業者）、提供する側（保育所）がより良い関係のもとで給食が提供できるよう「品川区食育ガイドライン」を策定した。このガイドラインには、年齢に応じた食事の量や栄養について、作業工程や衛生管理のほか、ゴミの廃棄方法に至るまで、詳細な内容が盛り込まれている。このガイドラインにより、品川区として「保育所の食事はただ単に空腹を満たすだけでなく、人との信頼関係の基礎をつくる営みであり、豊かな食体験を通じて、食を営む力を養う食育を実践していくことが重要である」ということを明確にし、三者の共通理解を図っている。



<品川区食育ガイドラインの内容例>

また、区の栄養士が各保育所に月1回以上、巡回指導を行っている。ここでは、子どもたちの喫食状況や、給食の提供について指示書通りに実施されているかなどを確認している。その際、必ず、施設長、委託業者の調理員、区の栄養士で打ち合わせを行っている。特に区の方針として「困ったことがあれば、何でも相談する」よう徹底した指示を行っており、調理現場と保育所とがしっかりと連携できるよう心掛けている。

<外部委託導入後の効果>

従前は、常勤の調理員がいたため、調理業務が一任されやすく、施設長や保育士が必ずしも給食に対して、関わりが十分ではなかった。しかし、食材の仕入れや検食など関わりをもつことで、今まで以上に給食への関心が高まった。また、巡回指導時による打ち合わせが定期的に行われたり、調理室への指示を施設長に集約したことにより、調理員と保育士の連携や意思疎通が強化された。また、調理員の急な休暇に対しての人員配置の負担軽減も図られた。

給食の調理業務の外部委託を行う際は、業者の質や意欲を図るために、金額だけではない選定方法の実施や、業者と保育所とをつなぐ役割として行政側が丁寧に関与すること、加えて、保育所と業者の日々の連携を円滑に行うための施設長のリーダーシップが求められる。

4. 広島県安芸高田市の事例（外部搬入にあたって食事の提供の質を確保するための方策：3歳未満児と3歳以上児での対応の違い）

<外部搬入実施までの経緯>

広島県安芸高田市は平成16年3月1日に6町が合併し誕生した。都市化や核家族化、女性の社会進出が進み、成長過程の子ども達への食事の重要性が指摘される中、合併前から旧町村単位での給食内容や調理施設の不均衡があり、給食内容や保護者負担の均衡化が課題であった。

そこで平成18年7月、行政、学校、保護者、保育所などの代表者で構成した「安芸高田市学校給食検討会議」を設置し、市内の学校給食のあり方について、検討を重ねてきた。平成19年3月、同会議より、将来子どもたちが健康な生活を送ることができるよう、地域が一体となって食育を進めていくとともに、安全・安心かつ効率的な施設の整備を実現する旨の報告がなされた。市内全域的対応を図る観点から、保育所の給食も合わせて実施することを検討し、その結果、市内の保育所（3歳以上児）、幼稚園、小学校、中学校において、給食センターを利用した給食を実施することとなった。

給食センターについては、平成21年度より敷地造成工事を開始し、平成23年2月に工事完成、平成23年4月1日より本稼働となった。

また、保育所については、平成22年1月に特区の申請をし、平成22年4月より3歳以上児のみを対象として、外部搬入を実施することとなった。

<給食提供の内容>

現在、給食センターでは、全ての公立保育所（10箇所）、幼稚園（1園）、小学校（13校）、中学校（6校）の合計30施設に、一日約3100食提供している。保育所への提供は一日約550食となっている。

給食センターでは午前8時から調理を開始し、第一便の配送は午前10時に出発する。各保育所には80分以内に配送し、調理後2時間以内に喫食できる体制をとっている。配送の際、二重構造の保温食缶や保冷剤を使用し、温かいものは温かく、冷たいものは冷たく、それぞれの料理に合った温度で食事が提供されている。献立は、保育所、幼稚園、小学校、中学校とも同じ献立であるが、素材の味や旨味を生かして、味付けを薄めにし、煮干しやかつお節からのだしをしっかりとることで化学調味料の使用を少なくしている。

食材の大きさは基本的には、幼児から中学生まで同じ大きさである。そこで、食材によっては幼児には大きすぎて食べにくい、中学生には小さすぎて食べごたえがない、という場合もある。なお、いか、たこ、厚揚げ、筍、ごぼうなどは、幼児には食べにくい食材であるが、学校給食メニューには時々使用されるので、その場合には、後述の検食日誌などを通じて、給食センターの栄養士に大きさ、切り方などの要望を知らせている。

食物アレルギー児については、給食センター内で、他の給食とは分離して調理し、搬入も別容器で搬送している。アレルギー食は完全代替食を実施し、他の子どもとなるべく同じ献立になるように工夫している。その際、保護者に献立表とその代替方法を送付し、承諾を得て実施している。また、3歳未満児や体調不良の子どもについては、よりきめ細やかな対応が必要となることから、各保育所の調理室で自園調理を行っている。



<アレルギー児用の給食配送用容器>

<特色ある取り組み>

○給食センターの取り組み

米は100%安芸高田市産、野菜は農協と連携するなどして、地産地消に取り組んでいる。当初は地元産以外の冷凍野菜を使うこともあったが、コストをかけても香りや味に勝る地元の野菜を使うように切り替え、現在はほとんど冷凍野菜を使わないようになった。

また、小・中学校の給食がない夏休み期間中は、提供する食事が保育所のみとなるため、野菜を手切りにして、普段より一層きめ細やかな調理を行ったり、これまで既製品で提供していたものを手作りするなどの試行を行っている。その結果、既製品を利用していた“竹輪の磯辺揚げ”などは、小・中学生の分も含めて全て手作りでの提供が可能となるなど、改善・工夫をしている。

○保育所での取り組み

3歳未満児には基本的に外部搬入と同じ献立を、自園で乳幼児向けに調理している。こうすることで、全園児が同じメニューを食べるとともに、調理室からただよう香りが3歳以上児の給食にも意識付けがなされるよう配慮されている。

また、外部搬入により、保育所で栽培した野菜を自園で調理することが難しくなったが、作った野菜を持ち帰り、家庭で調理してもらう「お持ち帰りクッキング」などをした結果、子どもが嫌いな野菜を食べたり、保育士や保護者と食について話す機会が増えたりするなどの効果が現れた。このように、保育所では食に触れる機会を増やし、それをまた家庭に発信するよう工夫している。なお、保育所でのクッキングが全く実施できないわけではなく、給食センターへ事前に連絡した上で年に数回実施している。これも保育所に調理室があり、調理員が配置されているからこそ可能なことである。

加えて保護者に「食」への関心を高めてもらうための発信や、子どもたちの心の育ちの保障という視点から、年に数回の弁当日を設けたり、おやつについては外部搬入導入後も自園で作製、提供している。

なお、外部搬入の実施により細かな対応ができなくなった部分については、例えば、給

食の時間に保育士がより積極的に食事についての話題を提供したり、食事に季節感を感じることができるよう、調理員がクリスマスやひな祭りの飾りを給食に添えるなどの工夫をしている。保育士の子どもに対する言葉掛け、調理員の食事に対する心配りなど、マンパワーにより対応できる部分については、今まで以上に丁寧に、一人一人の子どもに応じた対応を行っている。

また、外部搬入では食事を作る過程が子ども達に見えないため、給食センターの栄養士が、保育所に来て子ども達の前で、食事ができるまでの様子を話す機会を設けている。調理工程の食材を洗う、切る、ゆでる、煮る、味付けをする、食缶に入れる、配送コンテナに乗せるなど、調理員や栄養士の手を経て、自分たちの食事が出来上がり、届けられるところまでのプロセスを写真で示しながら説明すると、子どもたちは大変興味を示す。また、説明の翌日、保育所に給食の配送車が到着すると、子ども達から自然に「給食、ありがとう」の声があがり、感謝の気持ちの芽生えが感じられたという。後日、実際に給食センターの見学を実施した保育所もあり、子どもたちが毎日の給食をより身近なものと感じることができるようになったと職員から感想が寄せられている。



<保育所での給食の様子>

外部搬入では、自園調理に比べて様々な制約も多いが、その条件下でも保育所や給食センター等の職員の連携と工夫により、子どもたちの食への興味・関心を引き出すことが可能である。

○保育所・給食センター・行政の連携

給食センター建設に当たっては、「地域の全ての子どもの食を守る」という基本姿勢のもと行政が中心となって検討を進めてきた。その際、行政主導で進めるのではなく、現場の意見を可能な限り汲み取ってきた。保育所の外部搬入実施については、当初、3歳未満児も含めた導入も検討されたが、保育所から3歳未満児は発育・発達の個人差が大きく、この時期の食事には個別の配慮が必要であることから「全ての保育所に調理室と調理員を残して欲しい」との意見が挙がり、3歳未満児については自園調理で行うこととなった。また、給食センター稼働に当たり、保育所の担当栄養士を給食センターへ常駐させ、保育現場の声を活かす体制も整えている。

日々の取り組みとしては、検食日誌を各保育所で毎日作成しているほか、急な対応が必要となる場合は、事務連絡をFAXやメールで送るなど、連携を密に取っている。こうした取り組みにより、残食については、ピーク時より約7割も減少した。また、事務連絡送付の翌日には給食センター職員からの回答があり、対応してもらえことから、外部搬入の

給食に対する保育所職員の安心感が高い。

○災害時の備えについて

給食センターが災害等で調理ができない場合に備えて、レトルトカレーが3,100食分備蓄されている。また、白飯は給食センターに隣接する施設から搬入できるように事前協議をしている。

保育所においては、3歳未満児用の白米はまとめて購入し、備蓄している。災害時に入所児童の保護者が迎えに来られない園児については、それを緊急用として利用することも可能である。また、地域大手スーパーマーケットに食料の融通を依頼することや、さらに、地域の各支所に災害用乾パンなどの備蓄もあるので、それを利用することも検討する予定となっている。

「保育所における食事の提供ガイドライン」作成検討会名簿

倉掛 秀人	せいがの森保育園 園長
児玉 浩子	帝京平成大学健康メディカル部 健康栄養学科 教授
酒井 治子	東京家政学院大学 准教授
田角 勝	昭和大学 小児科教授
田中 眞智子	川崎市市民・こども局こども本部 子育て施策部保育課 担当課長
○堤 ちはる	日本子ども家庭総合研究所 母子保健研究部栄養担当部長
師岡 章	白梅学園短期大学 教授
渡辺 英則	全国認定こども園連絡協議会 副会長

○…座長
(五十音順・敬称略)