

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い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

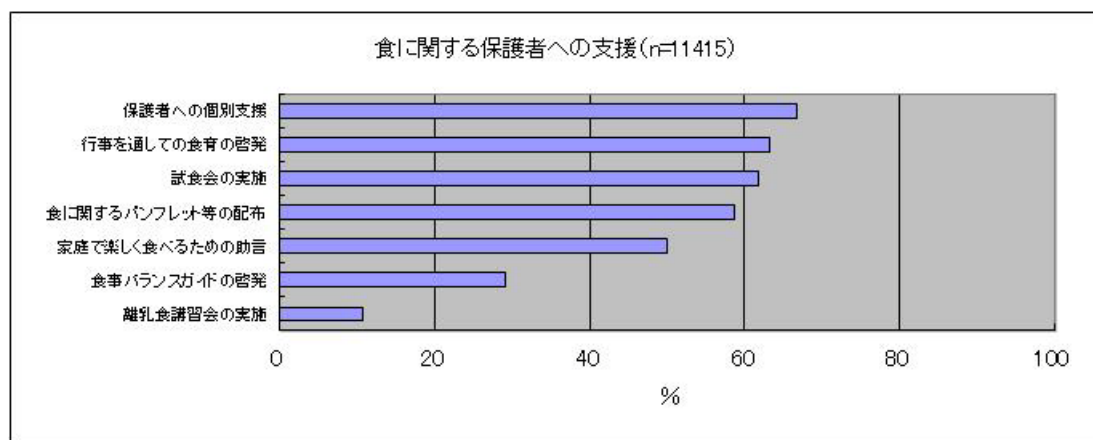
「保育所保育指針 第6章 保護者に対する支援」に、「保育所における保護者への支援は、保育士等の業務であり、その専門性を生かした子育て支援の役割は、特に重要なものである。」と位置づけられている。保育所における保護者支援には、保育所に入所している児童の保護者支援と、地域における子育て支援としての保護者支援がある。

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で、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りと、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や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る人でなければならない。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>

図 「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

① 食物アレルギー

保育所は入所している子どもの年齢や保育時間により、食事の種類（乳汁、離乳食、幼児食）や食事の回数（午前のおやつ、昼食、午後のおやつ、補食など）が多い。そのため、食物アレルギーの子どもへの対応については、事故予防と栄養管理の両面から完全除去又は解除を基本とする。

近年、インターネット情報や様々な情報が氾濫しており、そのような情報で保護者の判断により勝手に食物を除去している場合がある。また、地域によってはアレルギーの専門医が少ない場合もあるので、その診断や対応について、確認が必要である。

そのためには、生活管理指導表（表4）の活用により、保育所、保護者、主治医や嘱託医が子どもの状況を共通理解して対応することが求められる。また、乳幼児期は新規に発症したり、年齢が経つにつれ食べることが可能な食品も増えることから、主治医の定期的な診断をもとに対応の変更をする必要がある（図26）。

詳しくは、「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）を参照されたい。

表4 保育所におけるアレルギー疾患生活管理指導表

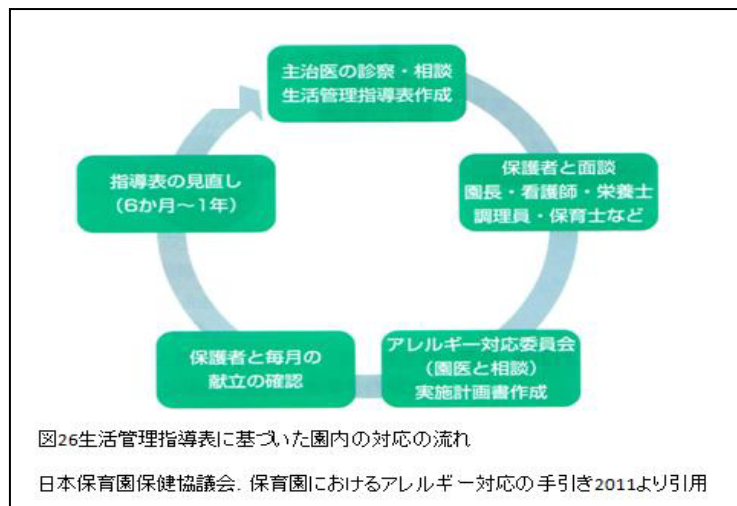
〈参考様式〉
保育所におけるアレルギー疾患生活管理指導表（食物アレルギー・アナフィラキシー・アレルギー性鼻炎） 提出日 平成__年__月__日
 名前 男・女 平成__年__月__日生（__歳__ヶ月） 歳

この生活管理指導表は保育所の生活において特別な配慮や管理が必要となった場合に限り作成するものです。

アレルギー疾患 アナフィラキシー（アレルギー性鼻炎） アレルギー性鼻炎	アレルギー疾患 1. 食物アレルギー（乳幼児期に発症したアレルギー性疾患） 2. 食物アレルギー（幼児期に発症したアレルギー性疾患） 3. 食物アレルギー（学童期に発症したアレルギー性疾患） 4. アナフィラキシー（アレルギー性鼻炎） 5. アレルギー性鼻炎	アレルギー疾患 1. 食物アレルギー（乳幼児期に発症したアレルギー性疾患） 2. 食物アレルギー（幼児期に発症したアレルギー性疾患） 3. 食物アレルギー（学童期に発症したアレルギー性疾患） 4. アナフィラキシー（アレルギー性鼻炎） 5. アレルギー性鼻炎	アレルギー疾患 1. 食物アレルギー（乳幼児期に発症したアレルギー性疾患） 2. 食物アレルギー（幼児期に発症したアレルギー性疾患） 3. 食物アレルギー（学童期に発症したアレルギー性疾患） 4. アナフィラキシー（アレルギー性鼻炎） 5. アレルギー性鼻炎	アレルギー疾患 1. 食物アレルギー（乳幼児期に発症したアレルギー性疾患） 2. 食物アレルギー（幼児期に発症したアレルギー性疾患） 3. 食物アレルギー（学童期に発症したアレルギー性疾患） 4. アナフィラキシー（アレルギー性鼻炎） 5. アレルギー性鼻炎	1. 食物アレルギー（乳幼児期に発症したアレルギー性疾患） 2. 食物アレルギー（幼児期に発症したアレルギー性疾患） 3. 食物アレルギー（学童期に発症したアレルギー性疾患） 4. アナフィラキシー（アレルギー性鼻炎） 5. アレルギー性鼻炎
	アレルギー疾患 1. 食物アレルギー（乳幼児期に発症したアレルギー性疾患） 2. 食物アレルギー（幼児期に発症したアレルギー性疾患） 3. 食物アレルギー（学童期に発症したアレルギー性疾患） 4. アナフィラキシー（アレルギー性鼻炎） 5. アレルギー性鼻炎	アレルギー疾患 1. 食物アレルギー（乳幼児期に発症したアレルギー性疾患） 2. 食物アレルギー（幼児期に発症したアレルギー性疾患） 3. 食物アレルギー（学童期に発症したアレルギー性疾患） 4. アナフィラキシー（アレルギー性鼻炎） 5. アレルギー性鼻炎	アレルギー疾患 1. 食物アレルギー（乳幼児期に発症したアレルギー性疾患） 2. 食物アレルギー（幼児期に発症したアレルギー性疾患） 3. 食物アレルギー（学童期に発症したアレルギー性疾患） 4. アナフィラキシー（アレルギー性鼻炎） 5. アレルギー性鼻炎	アレルギー疾患 1. 食物アレルギー（乳幼児期に発症したアレルギー性疾患） 2. 食物アレルギー（幼児期に発症したアレルギー性疾患） 3. 食物アレルギー（学童期に発症したアレルギー性疾患） 4. アナフィラキシー（アレルギー性鼻炎） 5. アレルギー性鼻炎	アレルギー疾患 1. 食物アレルギー（乳幼児期に発症したアレルギー性疾患） 2. 食物アレルギー（幼児期に発症したアレルギー性疾患） 3. 食物アレルギー（学童期に発症したアレルギー性疾患） 4. アナフィラキシー（アレルギー性鼻炎） 5. アレルギー性鼻炎

この生活管理指導表は、地域独自の取り組みや環境からの意見を踏まえ、年次改定していくと考えております。

「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」(平成22年3月 厚生労働省)より引用



< 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	「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 「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 ・食事時間を長くせず切り上げる
チュチュ食べ (舌と上顎に食物をはさみ吸う)	「原因」・眠いときに指しゃぶりをする代わりに動き 「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
飲み込みが下手	「原因」・飲み込むときにむせたり、飲み込まずに口にとめる 「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 ・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
硬い物がかめない	「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 「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
よくかまず丸飲みする	「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 ・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 ・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 ・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 ・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 「対応」・摂食機能に見合った適切な調理形態にする ・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 ・一人で食べられる場合には 1 回の適量を覚えさせる ・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 ・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

「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はある。

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。