

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）。

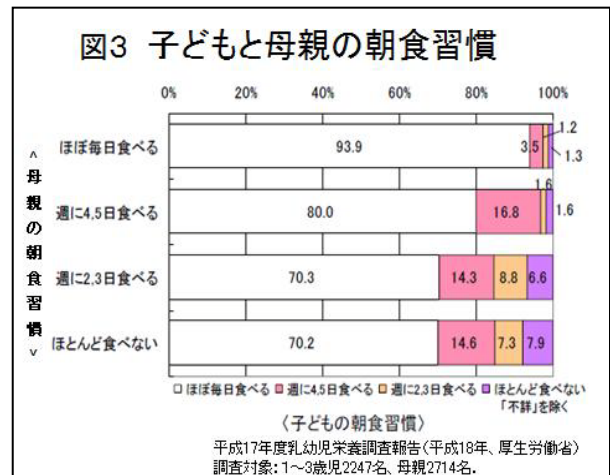
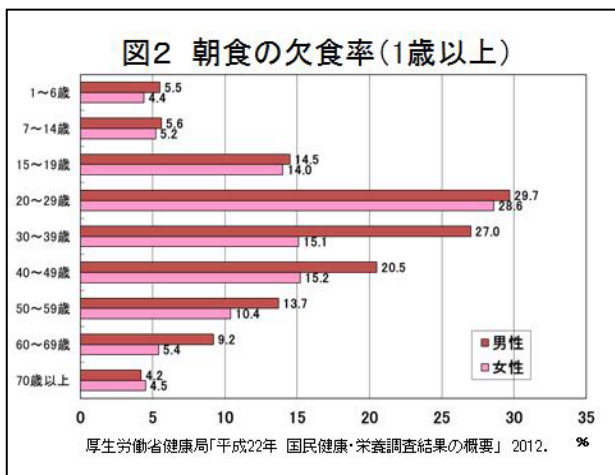
図1

表2. 朝食のとり方（平成12・22年度）

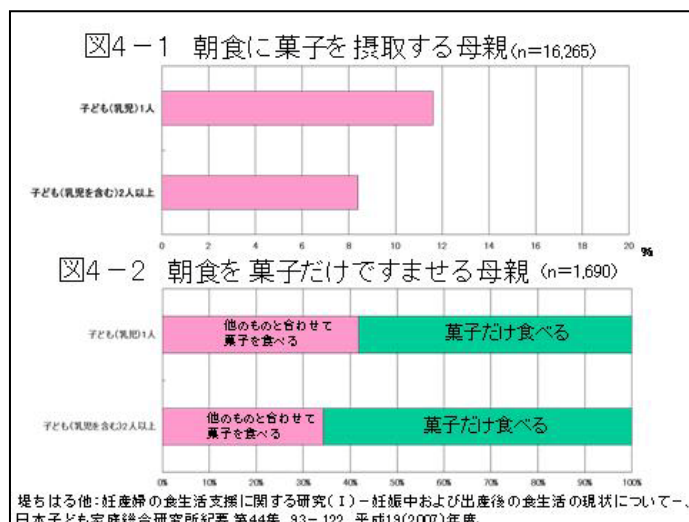
区分	1歳		1歳6カ月		2歳		3歳		4歳		5～6歳		合計	
	平成12年	22	12	22	12	22	12	22	12	22	12	22	12	22
毎日食べる	1,249 (89.3)	952 (92.6)	1,206 (86.6)	1,002 (93.3)	869 (85.0)	724 (91.4)	725 (83.6)	578 (92.8)	766 (87.8)	613 (94.5)	1,186 (89.6)	884 (95.0)	6,001 (87.3)	4,753 (93.3)
週に1～2回 ぬく	88 (6.3)	47 (4.6)	97 (7.0)	42 (3.9)	107 (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。

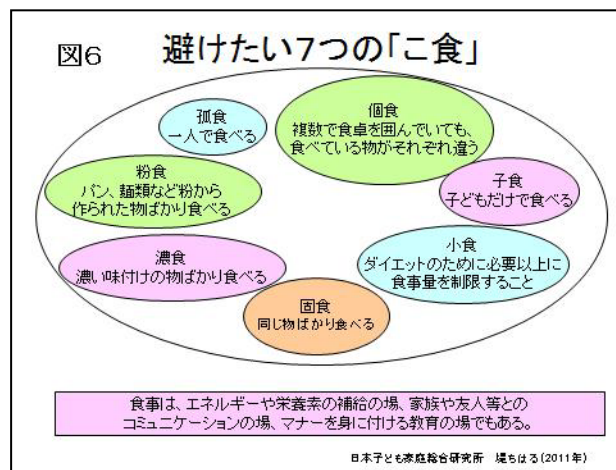
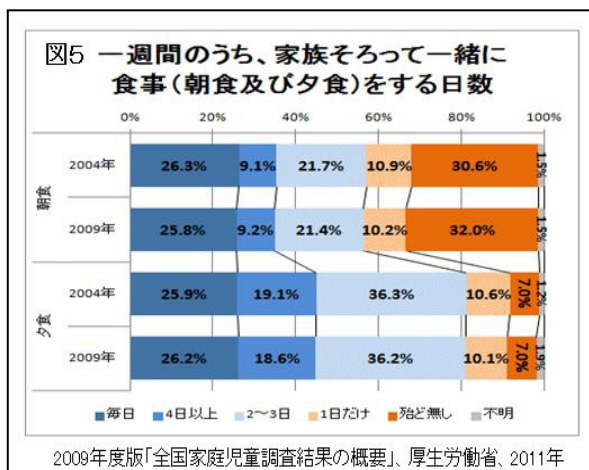


また、朝食を摂取していても、その内容の栄養バランスにも配慮が必要である。ここに末子が1歳未満児の母親について、朝食に菓子を取る者の割合と、そのうち朝食を菓子だけですませる者の割合の調査結果を示す。乳児一人の場合は約12%、乳児に兄弟がいる場合には約8%、平均すると乳児の母親の約10%が、朝食に菓子を摂取していた(図4-1)。そのうちの約60%は朝食を菓子だけですませていた(図4-2)。育児で多忙とはいえ、自分の食生活をおろそかにしている母親が多い状況が推察される。そこで、朝食を摂取している場合にも、その内容に配慮が求められる。



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。

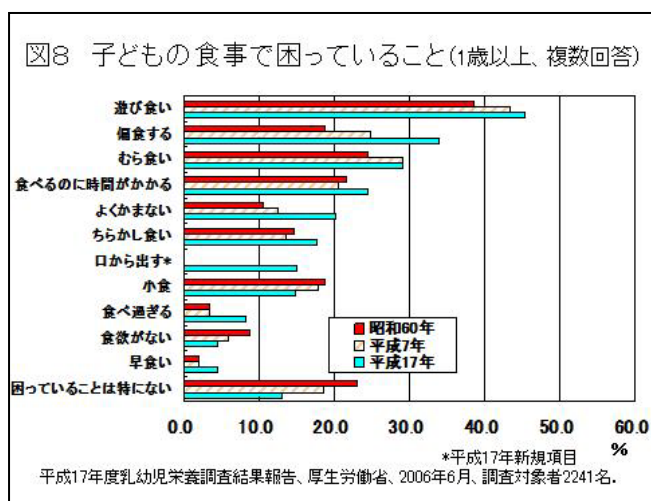
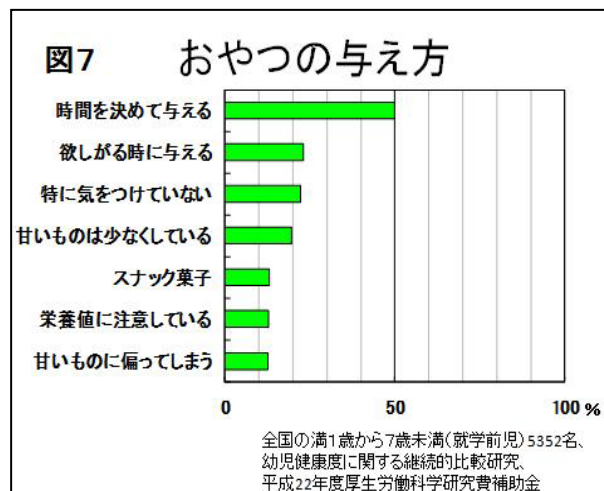
満1歳から就学前の子どもの保護者に、間食（おやつ）の与え方を調査したところ、「時間を決めて与える」は全体の約半数であり、残りの人は時間を決めて与えていない。また、「欲しがるときに与える」、「特に気をつけていない」人は各20%程度と多い。この「気をつけていない」ことの詳細は不明であるが、上記のおやつの時間以外にも、おやつの量に無頓着であったり、品質に関心が薄いなども含まれるであろう。

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の心配なこととして「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。

