

[ワーク] カルシウムの働きやとりやすい食品を理解する

準備

2cm幅の付箋を1人5枚程度

グループ毎にA4用紙1枚

書き出し	2分
話し合い	8分

進め方

- ① 4~5人のグループになりましょう
- ②カルシウムを多く含む食品を各自、付箋に書きましょう
- ③付箋をA4用紙に貼り付けます
- ④その食品を利用した料理やおやつを話し合いましょう

© 2016 heiko design inst

[ワーク] 和食文化の一つである一汁三菜献立を学ぶ

準備

ワークシート又はA4用紙1人1枚
筆記用具、色鉛筆またはクレヨン

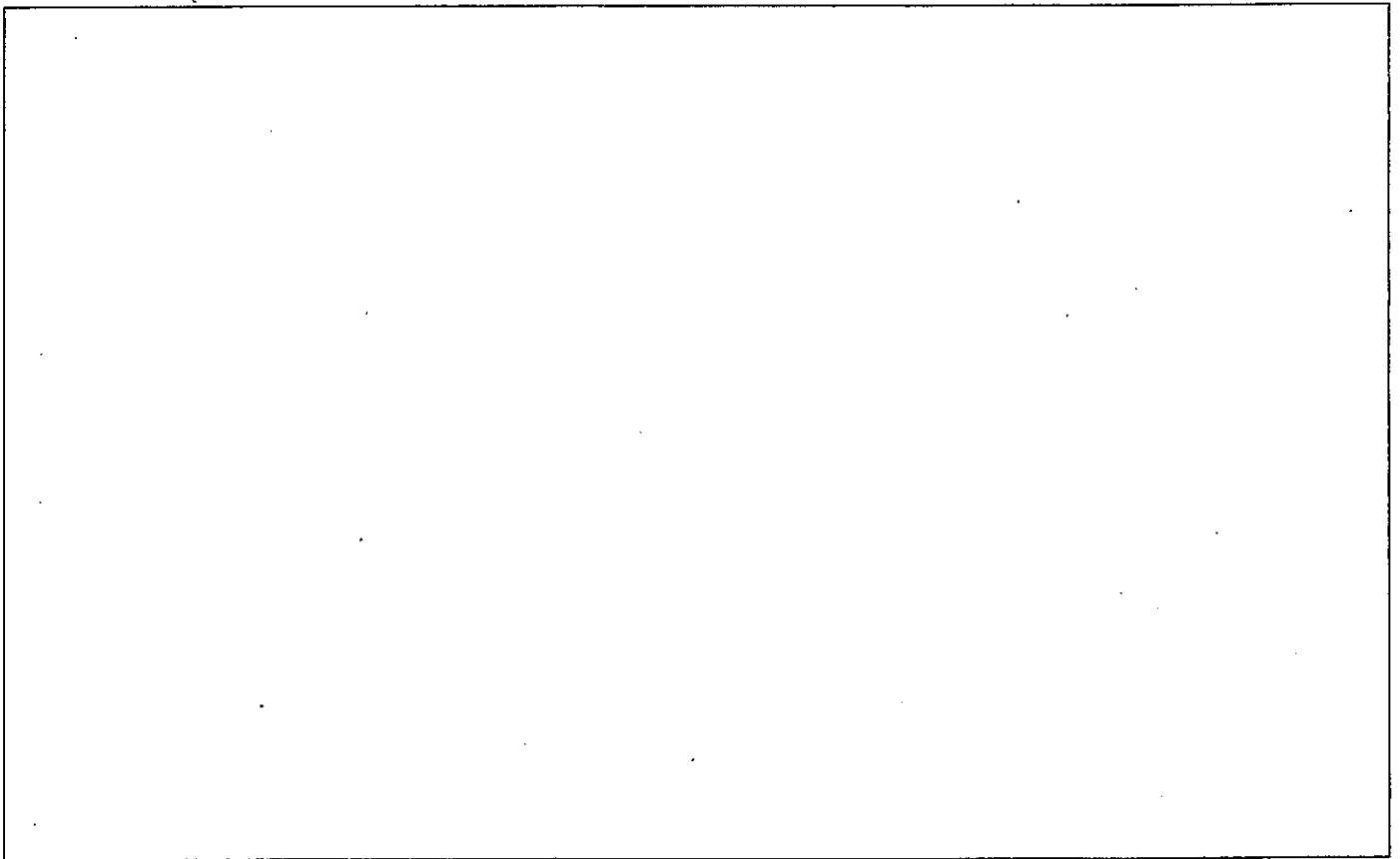
イラスト	12分
確認	3分

進め方

- ①4～5人のグループになりましょう
- ②設問を見て器の形、彩りの工夫をしながらワークシートに各自イラストで表現し、色塗りをしましょう
- ③器の置く位置をグループで確認しましょう

© 2016 Hoku-design inst

「ご飯、みそ汁、さんまの塩焼きと大根おろし、野菜の煮物、漬物」
彩りを意識した食品や切り方を考えながらイラストにしましょう



[ワーク1] あなたのBMI (Body Mass Index)およびエネルギー必要量を算出してみましょう

ワーク時間 2分

準備：電卓

①BMI (Kg/m²) : 体重 (kg) / 身長 (m) ²

例：体重53kg、身長158cm $53 \div (1.58 \times 1.58) = 21.2$

あなたのBMIは？

②エネルギー必要量：基礎代謝基準値×体重Kg×身体活動

●基礎代謝基準値 18～29歳 男 24.0 女 22.1

30～49歳 男 22.3 女 21.7

50～69歳 男 21.5 女 20.7

●身体活動 低い 1.5 ふつう 1.75 高い 2.0

あなたのエネルギー必要量は

© 2016 Horiku-Design Inst

[ワーク2] 食事バランスガイドを活用する

準備

ワークシート

ワーク時間 20分

進め方

- ①エネルギー必要量からあなたの食事バランスガイドを選びましょう
- ②自分の適量欄に「つ」を記入しましょう
- ③昨日の食べたものを献立名で記入し、「おおよその目安」を参考に「つ」を記入しましょう
- ④自分の適量のコマを選び、合計の「つ」を塗りましょう
- ⑤バランスがとれているか確認しましょう



バランスの悪い例

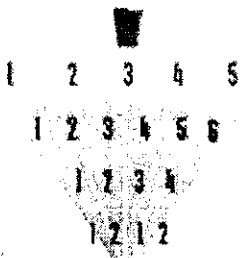
(主菜と副菜が欠けて、主菜が多すぎる例)

© 2016 Itaiiku-design.net

食事バランスガイドの活用 ワークシート

食事バランスガイドワークシート

日	お昼	お茶	夕食	合計	目標
朝食					
お昼					
お茶					
夕食					
合計					

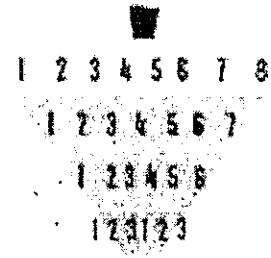


1400~2000 kcal



基本形

2000~2400 kcal



2400~3000 kcal

[ワーク]

乳幼児身体発育曲線から栄養状態を把握する

準備

ワークシート

2cm幅の付箋紙、1人3枚程度

書き出し	5分
話し合い	10分

進め方

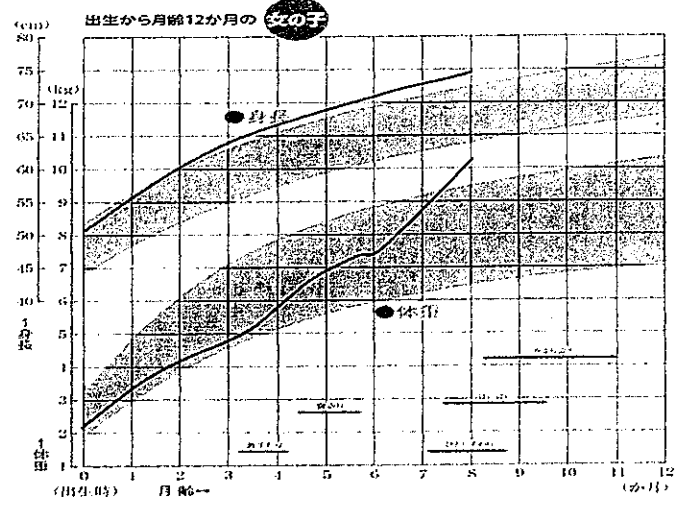
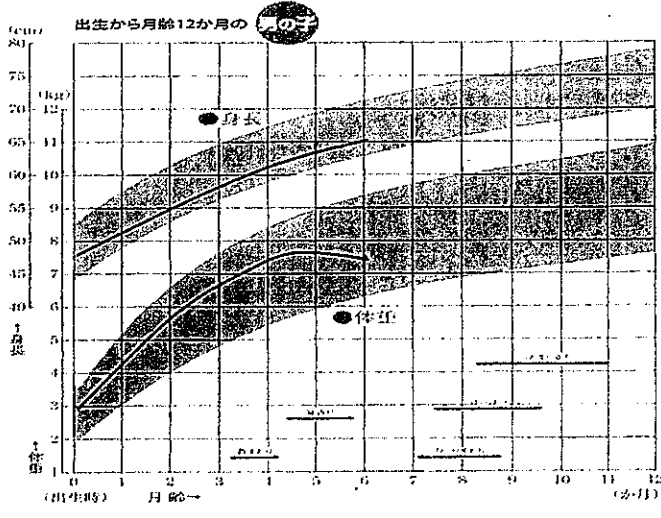
- ①4～5人のグループになりましょう
- ②乳幼児身体発育曲線の男の子、女の子の2例それぞれ何か月ごろから増減が見られますか。みんなで確認しましょう
- ③増減の確認後、保護者にどのようなことを確認しますか
確認事項を各自付箋に書いてワークシートに貼って話し合いましょう

© 2016 Hoku-design inst

発育と栄養状態の把握 ワークシート

厚生労働省「平成20年乳幼児身体発育調査報告書」 平成22年度版
 身長と体重の平均値グラフ / 乳児身体発育曲線 皆さんの体重や身長を記入して目安にしましょう！

男の子、女の子、どちらの子も、同じくらい大きくなるわけではありません。男の子の方が大きくなることもありますが、女の子の方が大きくなることもあります。また、同じ年齢の子でも、体格が異なる場合があります。このグラフは、平均的な発育の目安を示していますが、個人差はあります。健康で元気に育つことが大切です。



[ワーク] 5歳児が調理の活動をするときの 衛生管理を確認する

書き出し	5分
話し合い	10分

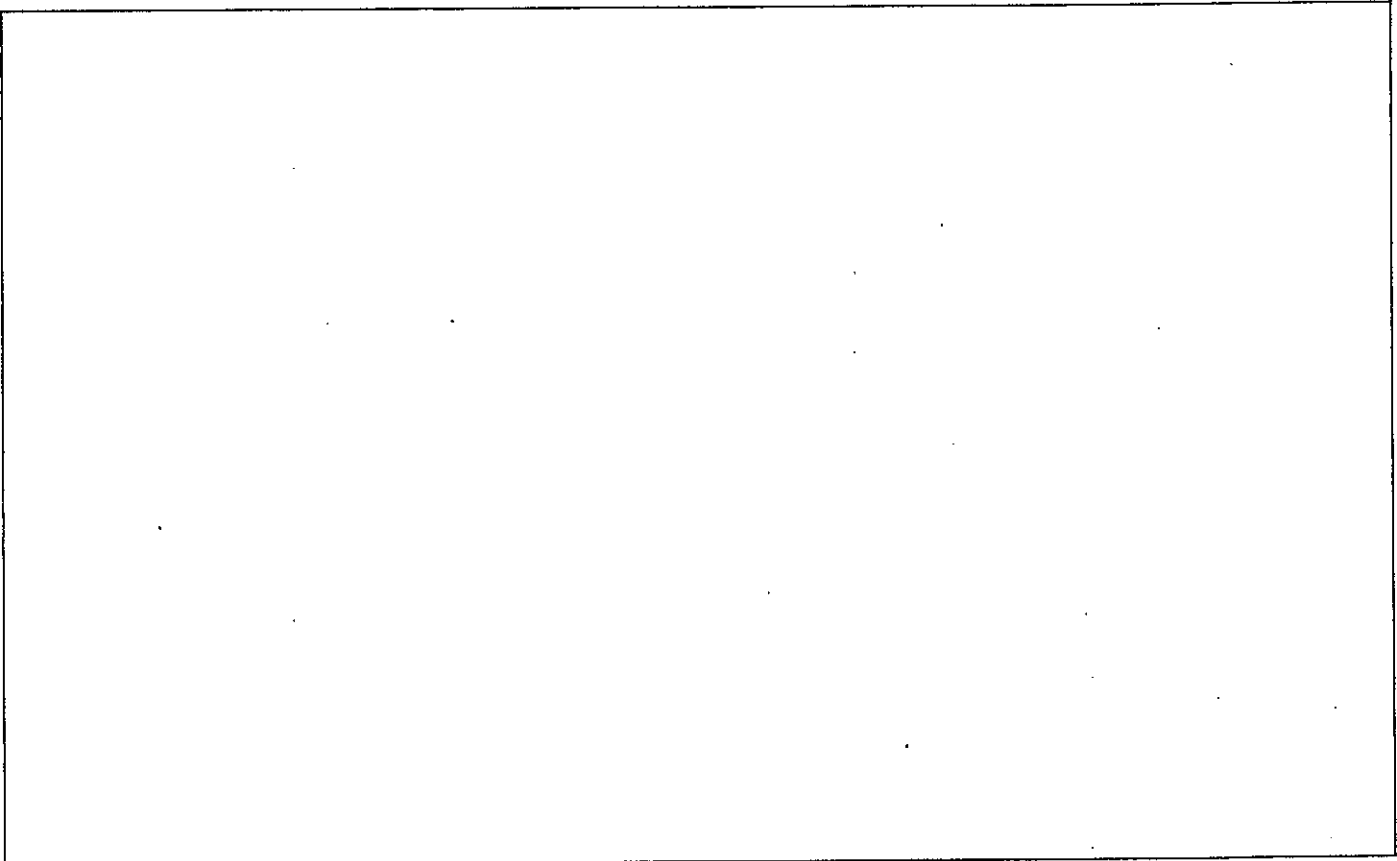
準備

2cm幅の付箋、1人10枚程度
グループ毎にA4用紙4枚

進め方

- ①4～5人のグループになりましょう
- ②A4用紙にそれぞれ下記の項目を書きましょう
 - 1.購入する際、または菜園の食材の扱いの注意点
 - 2.調理の活動前の注意点
 - 3.調理中の注意点
 - 4.調理後の注意点
- ③それぞれ必要とする食中毒予防の方法を各自付箋に記入し、項目に貼って確認しましょう

© 2016 Hoiku center inc.



[ワーク]

5つの期待する子ども像の実現について語り合う

準備

2cm幅の付箋、1人10枚程度

グループ毎にA4用紙5枚

書き出し	10分
話し合い	10分

進め方

①4~5人のグループになりましょう

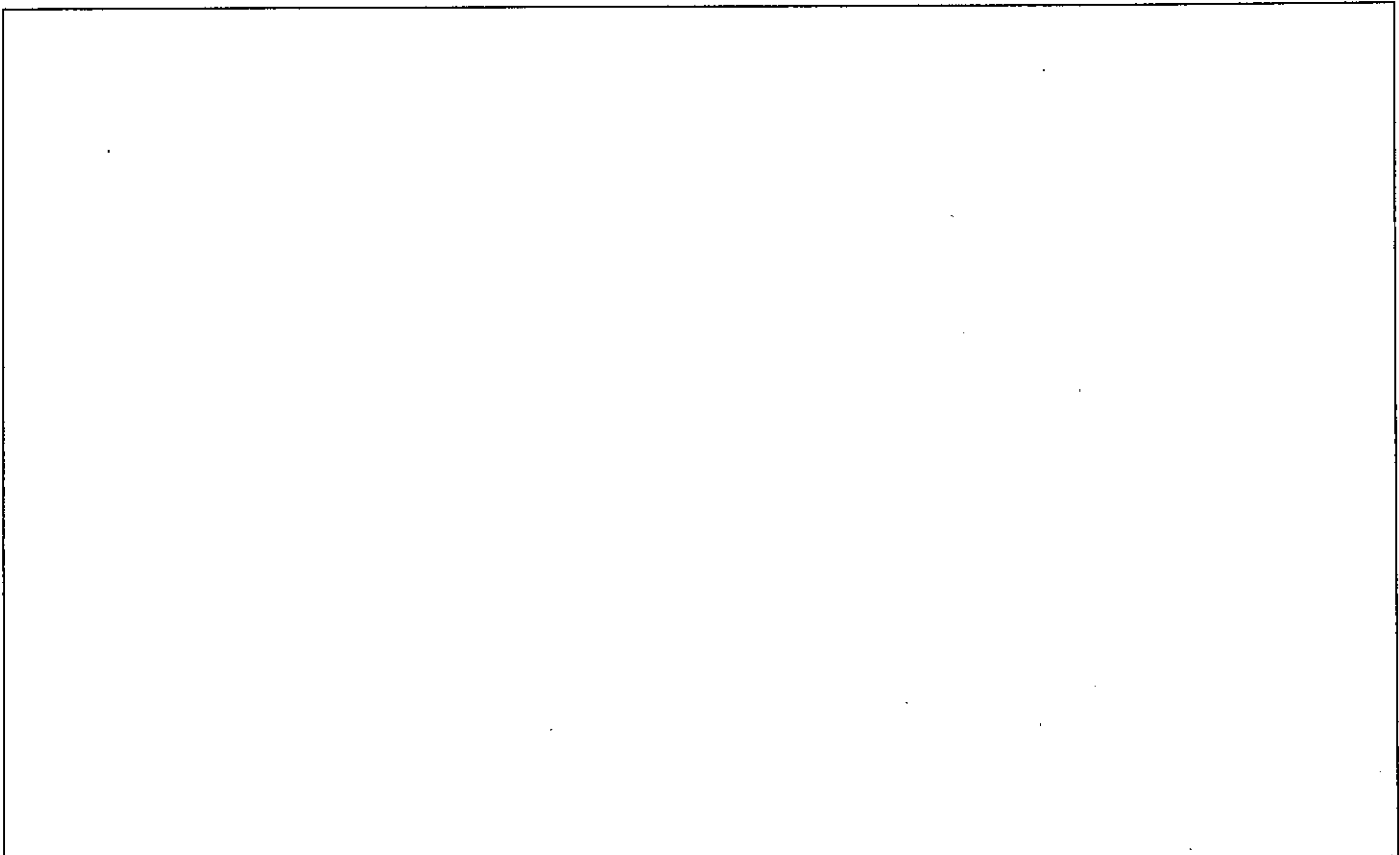
②A4用紙にそれぞれ下記の項目を書きましょう

「おなか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」「食事づくり、準備に関わる子ども」「食べ物を話題にする子ども」

③対象とするクラスを選択し、園で行っていることを各自付箋に書きましょう

④A4用紙に付箋を貼って確認しましょう

© 2016 Hoiku-design inst



[ワーク] 「和食文化」について語り合う

ワーク時間 15分

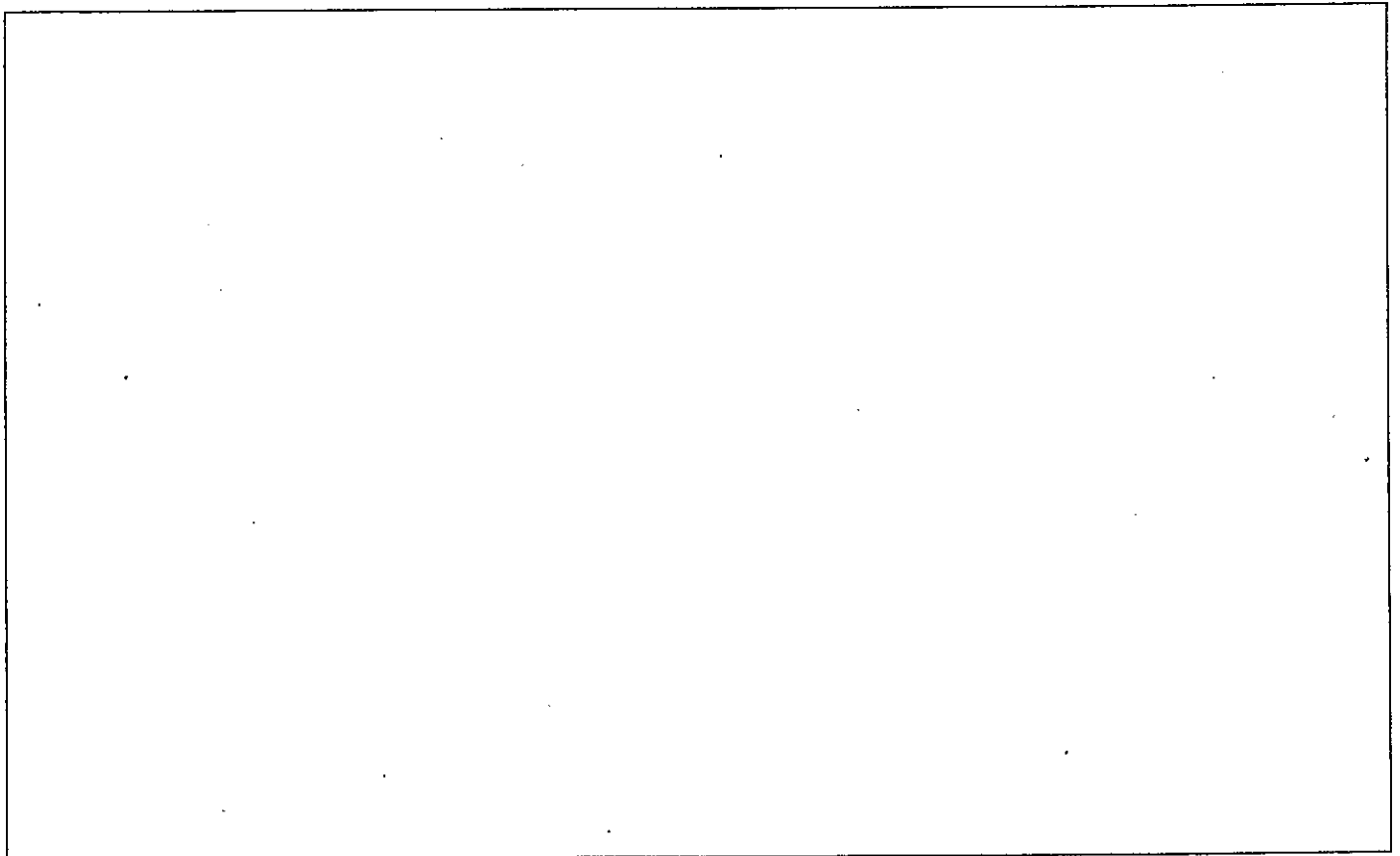
準備

- 自園の1年間の食育計画
- 自園の1年間の食育（給食）だより
- 2cm幅の付箋をグループ毎に10枚程度

進め方

- ①4～5人のグループになりましょう
- ②食育計画を見て、和食文化に関する箇所に付箋を貼りましょう
- ③食育（給食）だよりを見て、和食文化に関する箇所に付箋を貼りましょう
- ④園で行っている「和食文化を理解する取り組み」について語り合しましょう

© 2016 Haku-design.net



[ワーク] 「クッキング活動と10の姿」について語り合う

準備

ワーク時間 15分

ワークシート（次スライド）

進め方

- ①4～5人のグループになりましょう
- ②対象年齢、クッキング名を決めましょう
- ③項目ごとに10の姿をあてはめてみましょう
- ④感じたことを話し合ってみましょう

© 2016 Hoku-design inst

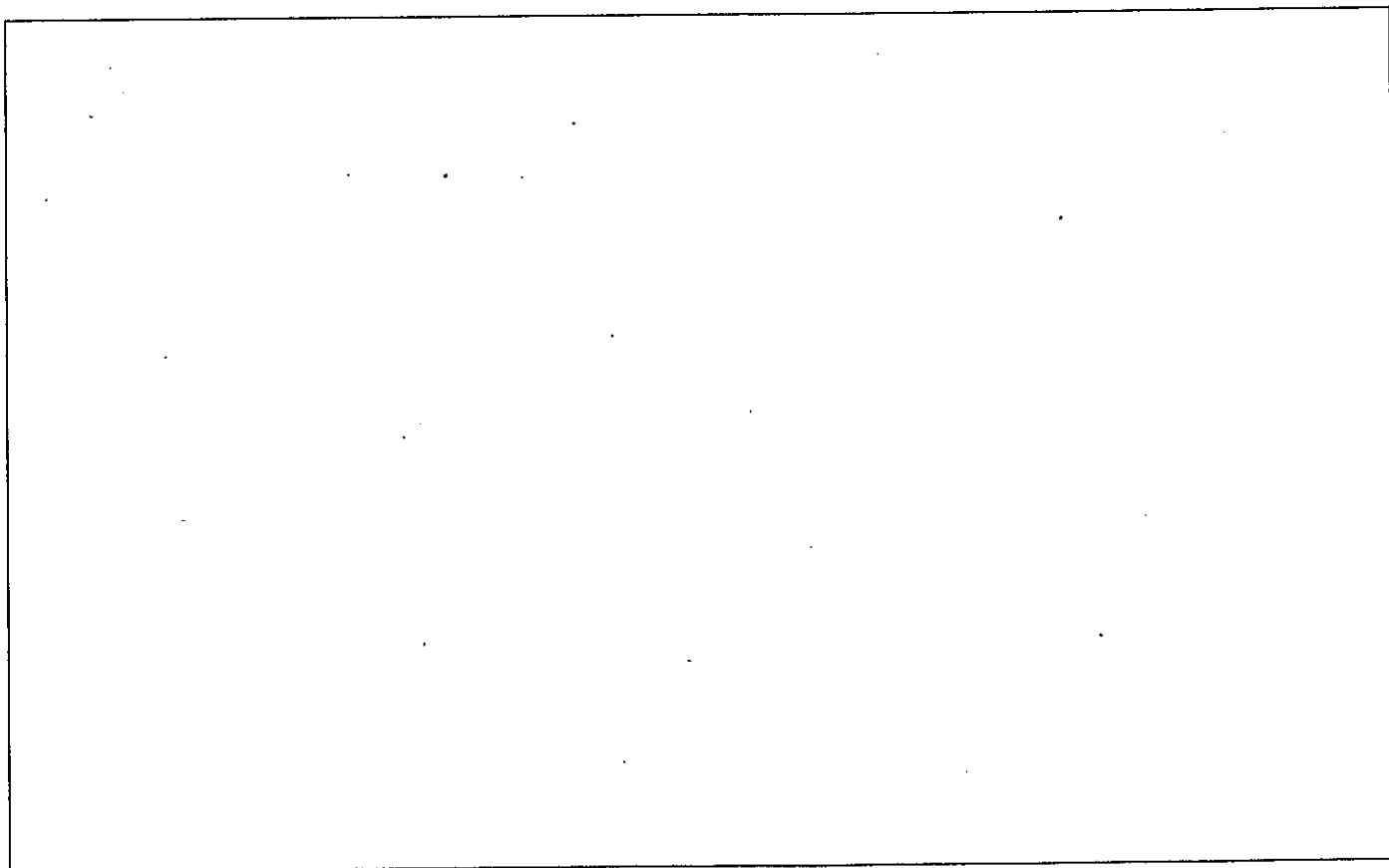
[ワークシート]

クッキング活動から「10の姿」を育むことを理解する

対象年齢： クッキング名：

- 計画：
- 手順を確認：
- 身の回りの準備：
- 材料の準備：
- 調理：
- 配膳：
- 食事：

© 2016 Holt u-des-gn Inc.



[ワーク]

食育の目標を再確認する

準備

話し合い 15分

自園の理念と食育目標

進め方

- ① 4～5人のグループになりましょう
- ② 自園の理念を再確認しましょう
- ③ 理念に基づき、子どもの実態に即した食育目標となっているか話し合い再確認しましょう

© 2016 Hoiku-design inst

[ワーク]

「人と関わる力を育む環境」について語り合う

準備

2cm幅の付箋、1人4枚程度

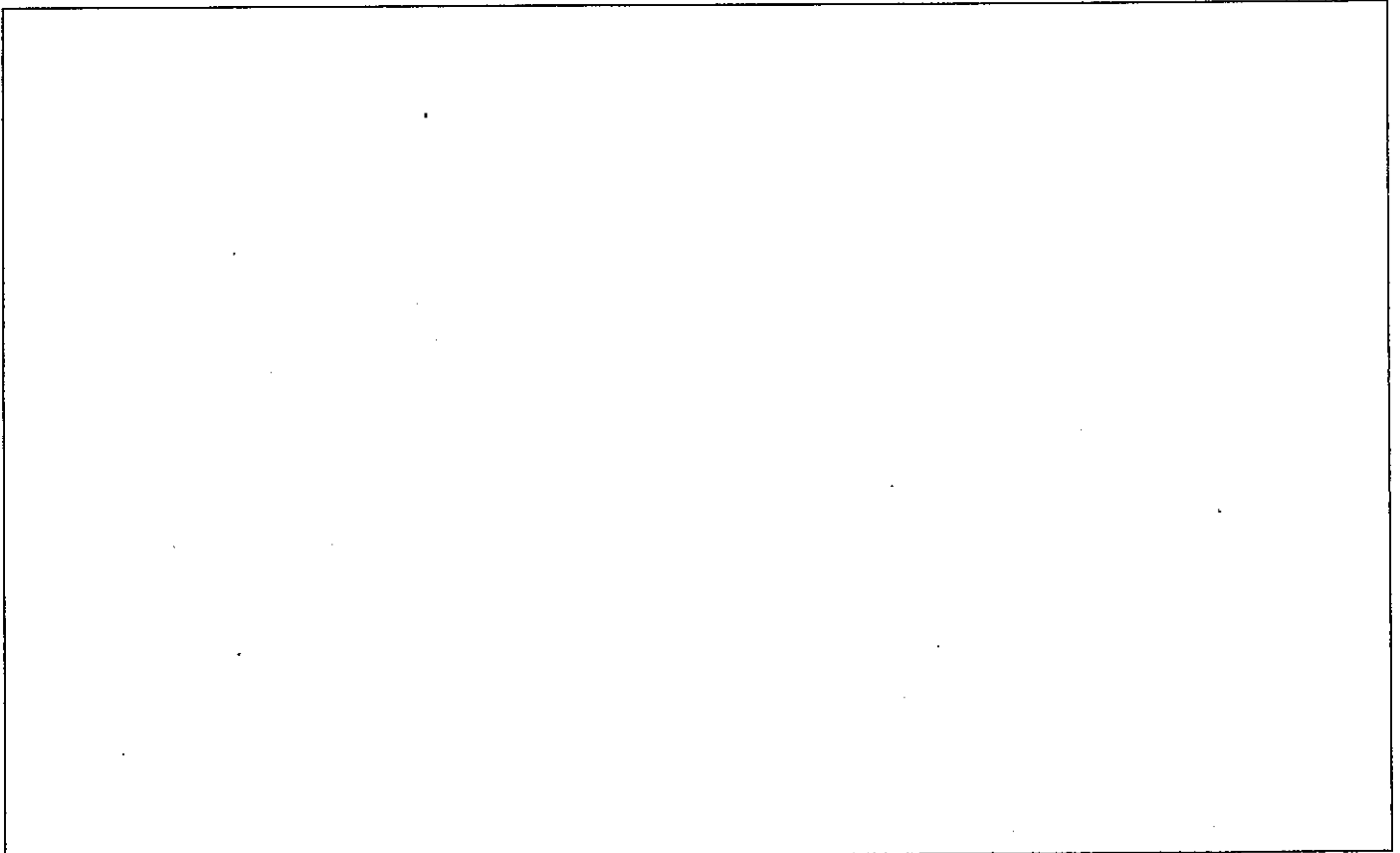
グループ毎にA4用紙1枚

書き出し	7分
話し合い	8分

進め方

- ①4~5人のグループになりましょう
- ②「人と関わる力を育む環境」に取り組んでいることを、各自付箋に記入しましょう
- ③A4用紙に付箋を貼り、意見を出し合いましょう

© 2016 Think-design inst



[ワーク] 「担任保育者と調理担当者との連携」について 語り合う

ワーク時間 15分

例題

4歳児のおやつに提供される水ようかんの残食が多く、どうしたら食べられるようになるかみんなで会議をすることになりました

進め方

- ①4～5人のグループになりましょう
- ②それぞれの職種からできる取り組みを話してみましょう
- ③保護者と一緒にできる取り組みはあるか話し合ってみましょう

© 2016 Huku-design Inst

[ワーク] 「災害への備え」をもとに振り返る

書き出し	8分
話し合い	12分

準備

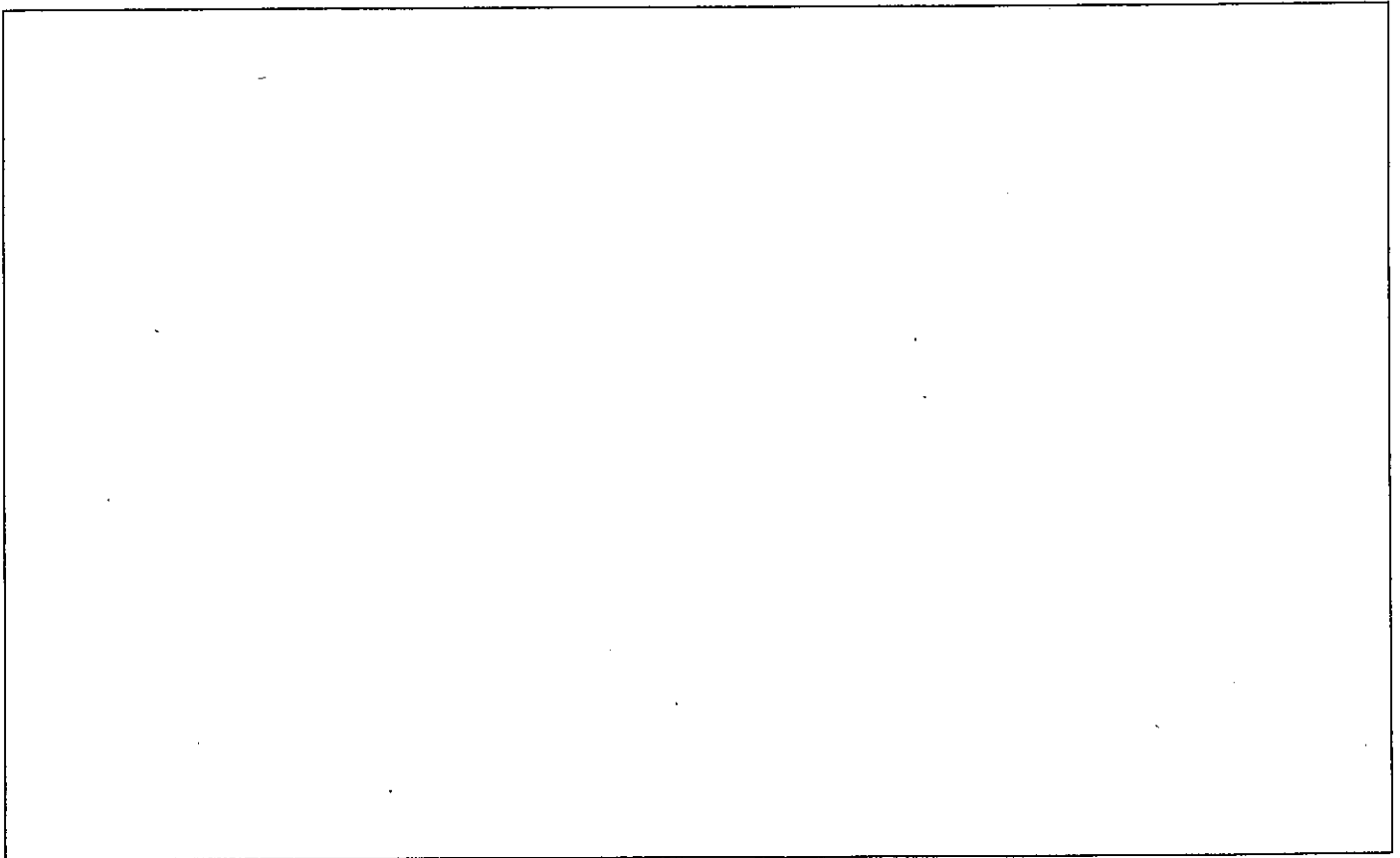
2cm幅の付箋1人8枚程度

A4用紙2枚（園の備蓄、家庭の備蓄と書きましょう）

進め方

- ①4～5人のグループになりましょう
- ②園で飲料・食品備蓄を準備している（したい）ことを各自、付箋に記入しましょう
- ③保護者に飲料・食品備蓄を促している（したい）ことを各自、付箋に記入しましょう
- ④A4用紙にそれぞれ貼り付け、意見を出し合いましょう

© 2016 fit, ll, u-design inst



[ワーク] 「まる飲みをする3歳児への関わり」について 語り合う

書き出し	5分
話し合い	12分

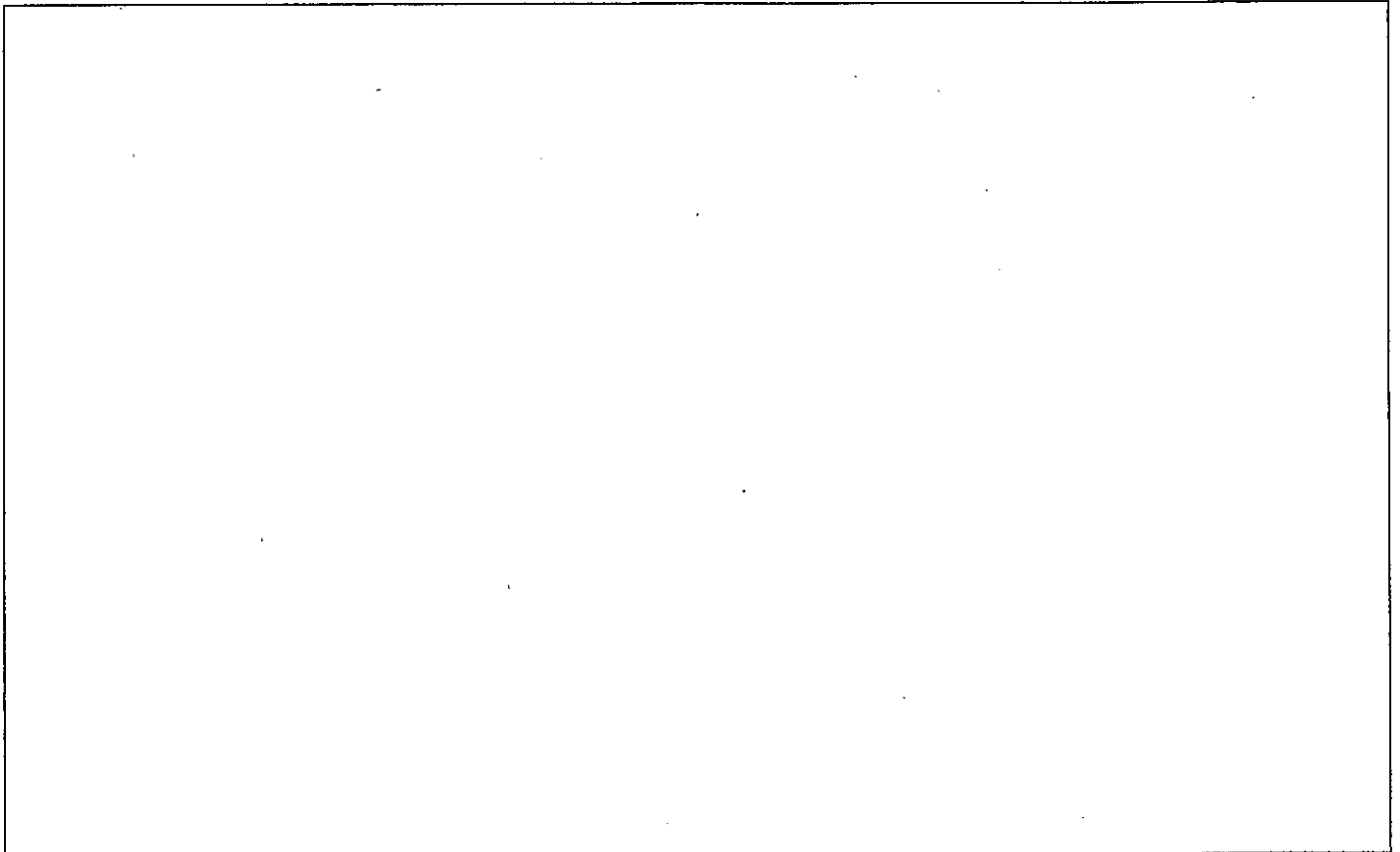
準備

2cm幅の付箋、1人4枚程度

進め方

- ① 4～5人のグループになりましょう
- ② 保護者から3歳児のまる飲みについて相談されました。
どのような支援ができるか各自付箋に書きましょう
- ③ 書いた付箋を見て、似ているものがあればグループ分けをしましょう
- ④ 関わりについてグループで話し合いましょう

© 2016 Hokku-design inst



[ワーク] 「食生活調査」から食事の傾向を知る

準備

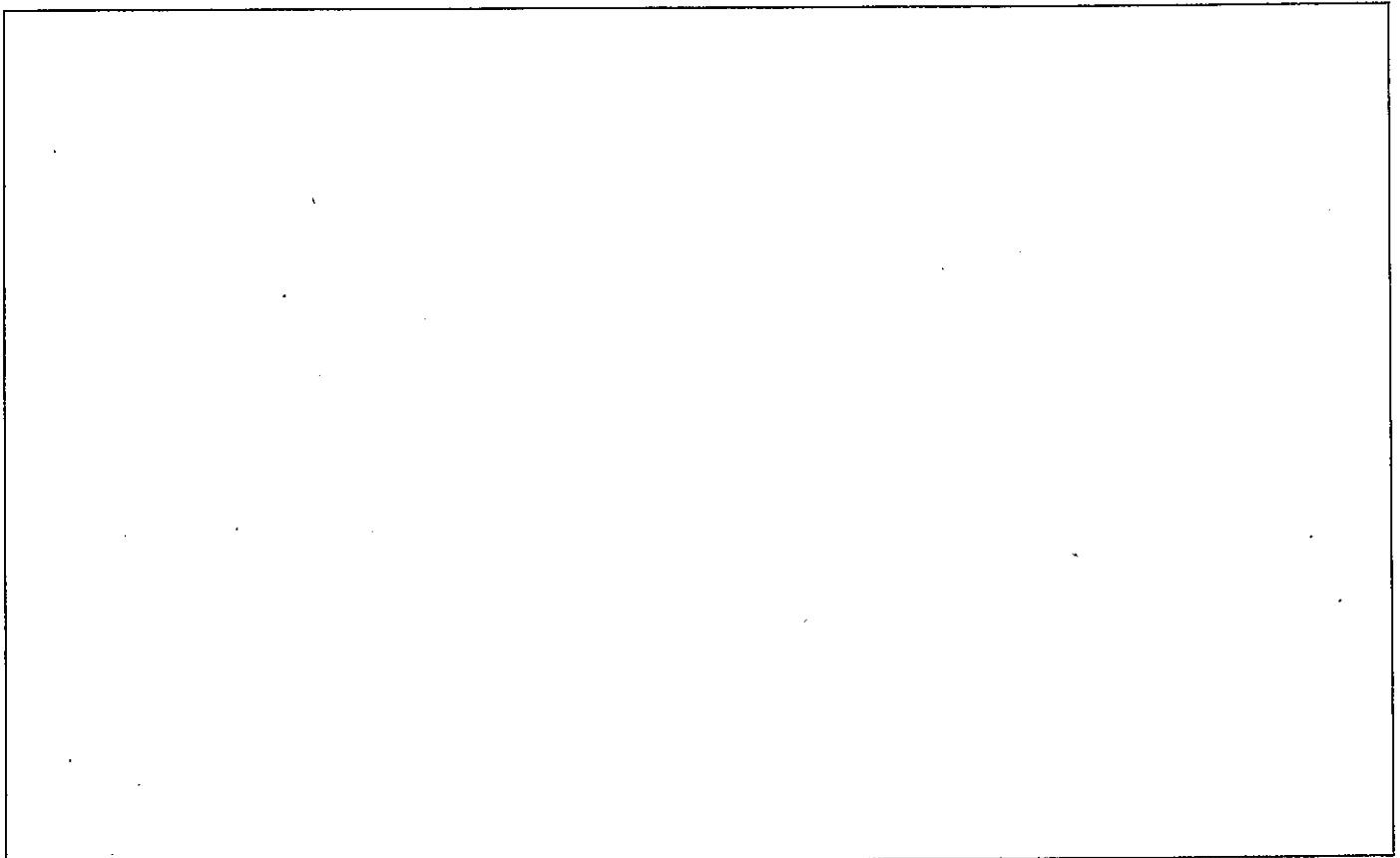
ワークシート

進め方

- ①あなたの昨日の生活時間と食事の内容を各自記入しましょう
上段に生活時間を、下段に昨日の食事内容を献立名で記入しましょう
- ②食生活の傾向を知り、各自改善点を整理し2～3個にまとめて
記入しましょう

記入①	8分
改善点の整理②	10分

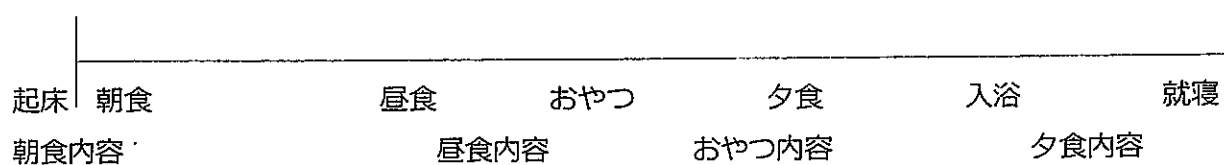
© 2016 Hoiku-design Inst



[ワーク] 食生活調査

食事の間の過ごし方も記入しましょう

時間



改善点は、2~3個にまとめて記入しましょう

●食事・生活内容；

© 2016 Health-care.com

[ワーク] 「食事の提供形態」からあり方を語り合う

準備

記入②③	8分
改善点の整理④	10分

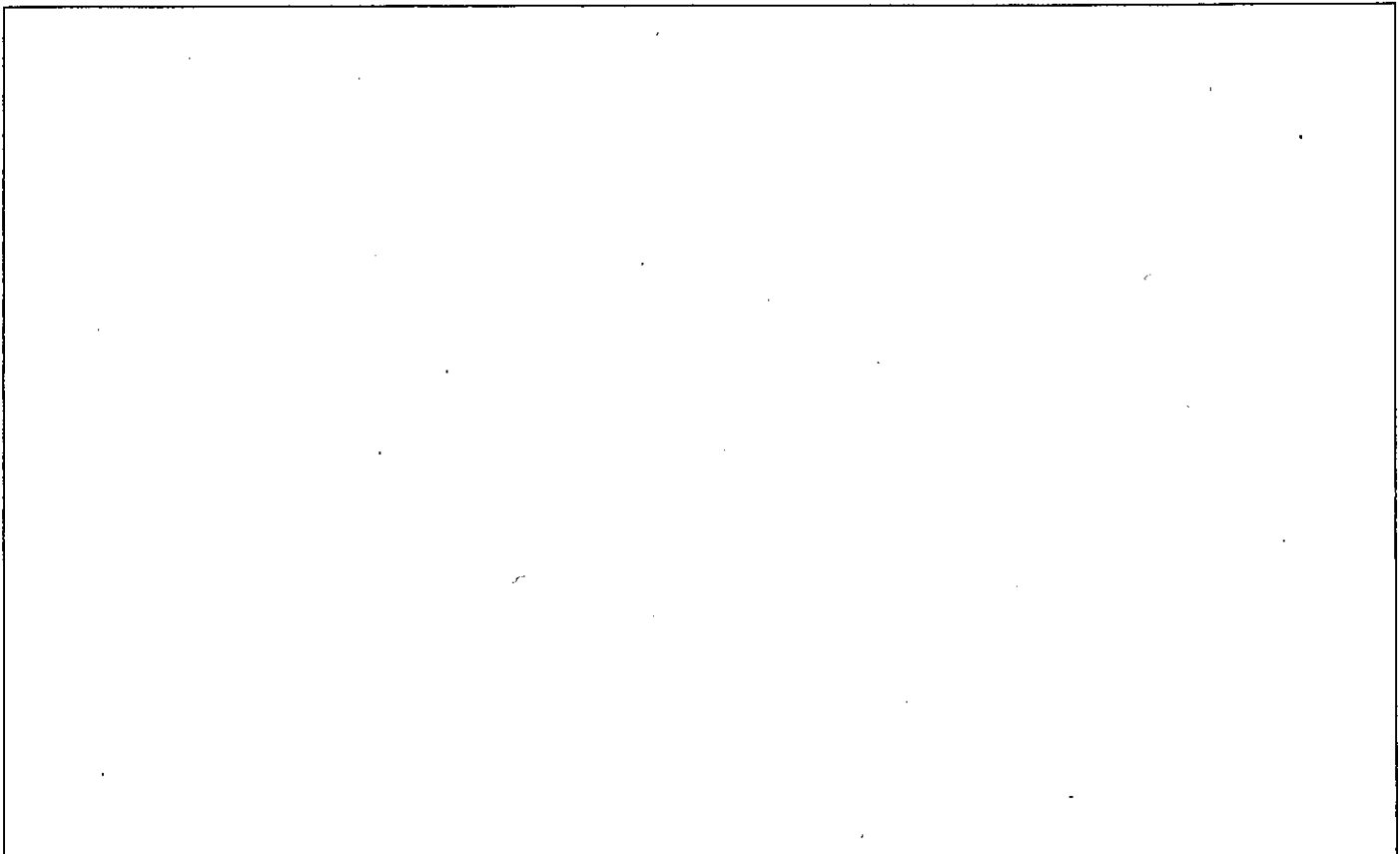
2cm幅の付箋1人8枚程度

A4用紙1枚（栄養面、衛生面、保育との連携）

進め方

- ① 4～5人のグループになりましょう
- ② A4用紙に食事の提供の具体的なあり方（栄養面・衛生面・保育との連携）の項目を記入しましょう
- ③ それぞれについて各自付箋に問題点を記入しましょう
- ④ A4用紙に貼り付け、意見を出し合い改善点などを整理しましょう

© 2016 Hoiku-design inst



[ワーク] 食事の提供について「チェックリスト」を使い 評価する

評価②③	8分
改善点④	20分

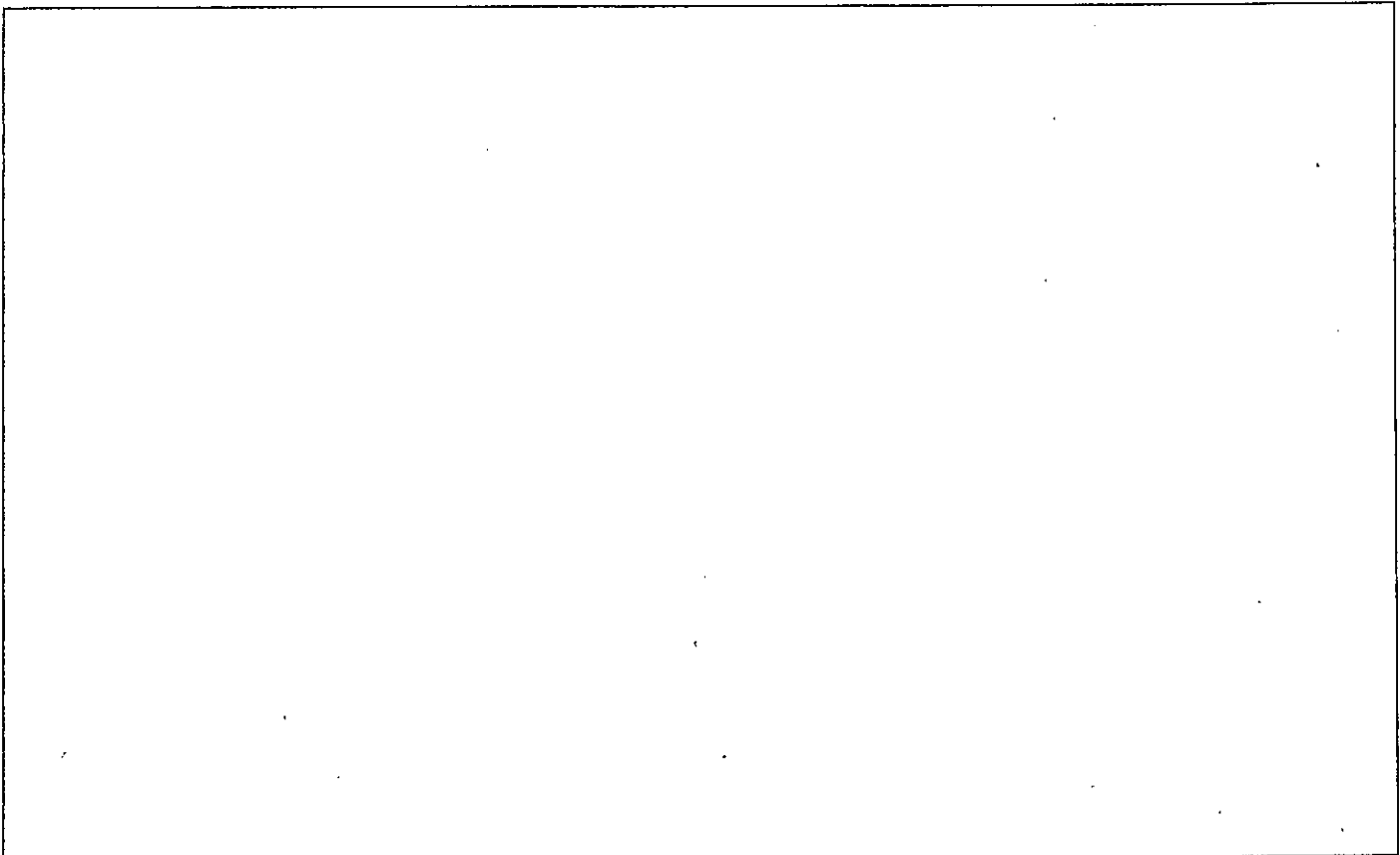
準備

ワークシート（チェックリストの評価）

進め方

- ① 4～5人のグループになりましょう
- ② 「評価のポイント」に、各自全て5段階評価で評価しましょう
- ③ 「チェックリスト」の5段階評価に、各自反映させましょう
- ④ 「あまりできていない」「できていない」を重点的に見て、今後どのようにしたら改善できるかみんなで考え記入しましょう

© 2016 Hoku-design inst



[ワークシート] <評価のポイント>

「1.よくできている～5.できていない」の5段階で評価しましょう

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見ている ()
- ・ 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 ()

© 2016 Hoku-design inst

[ワークシート]

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 ()

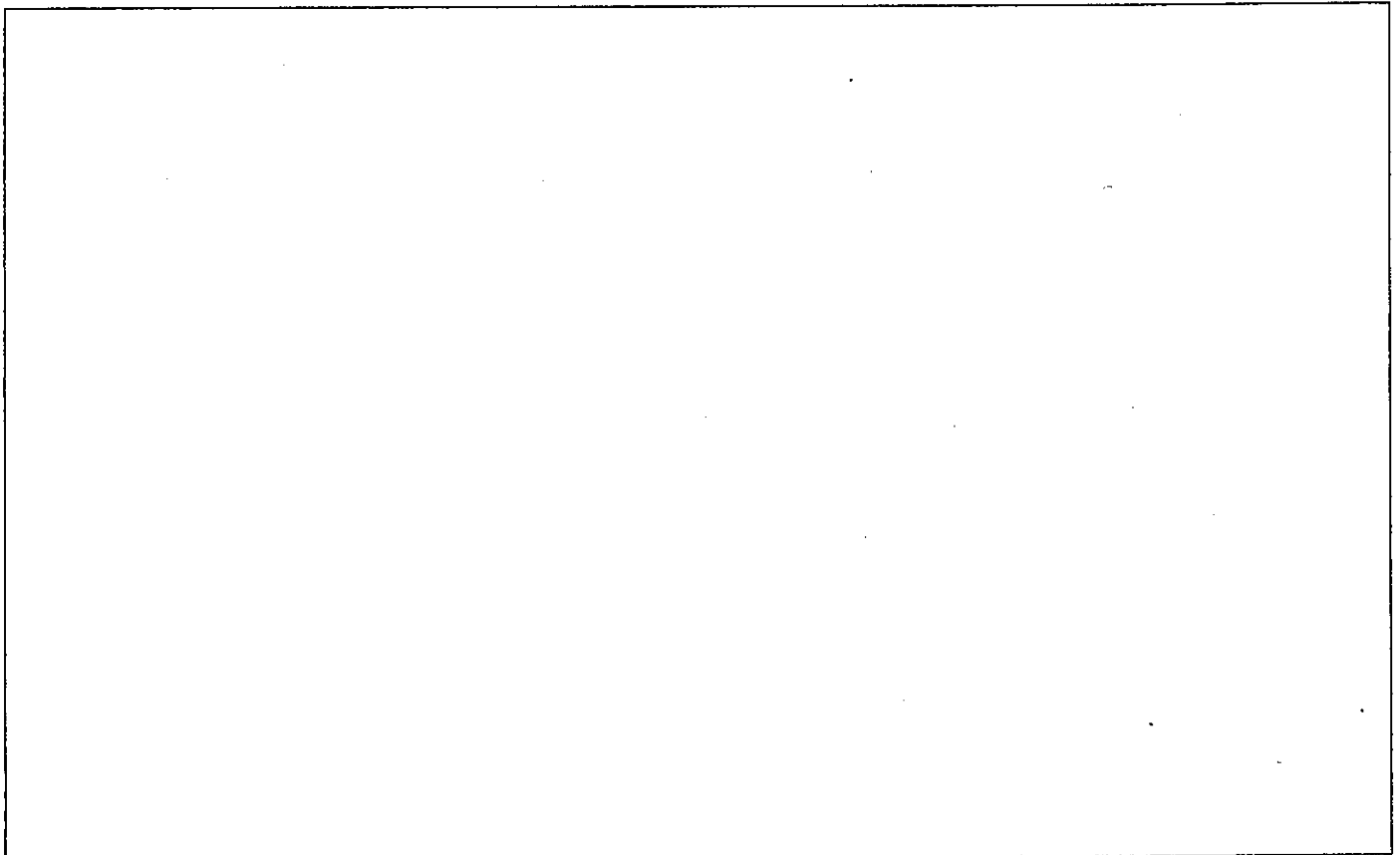
5. 子どもの食事環境や食事の提供の方法が適切か

- ・ 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 ()

© 2016 Hoiku-design inst



[ワークシート]

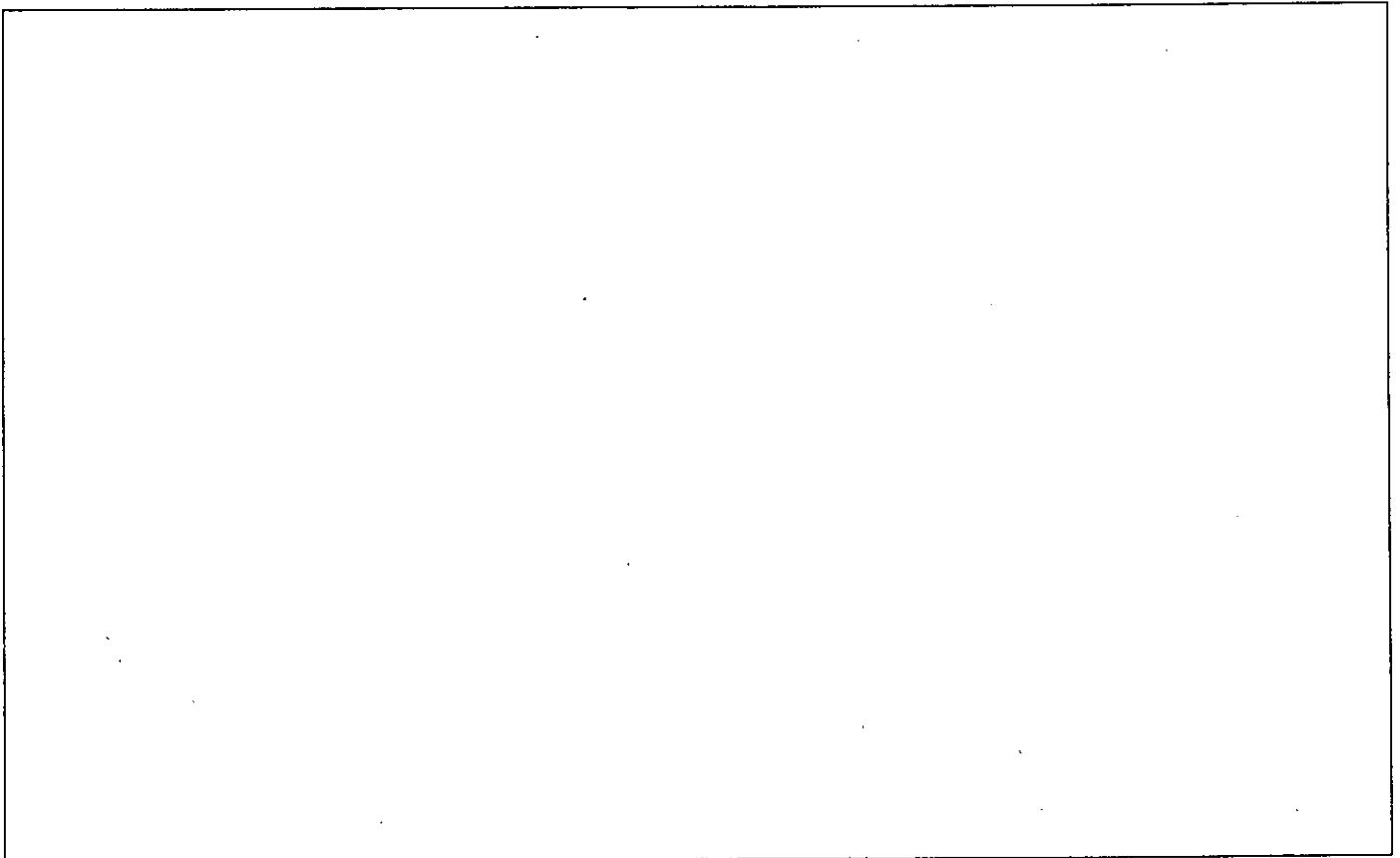
7.食育の活動や行事について、配慮がされているか

- ・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（ ）

© 2016 Hoiku-design inst



[ワークシート]

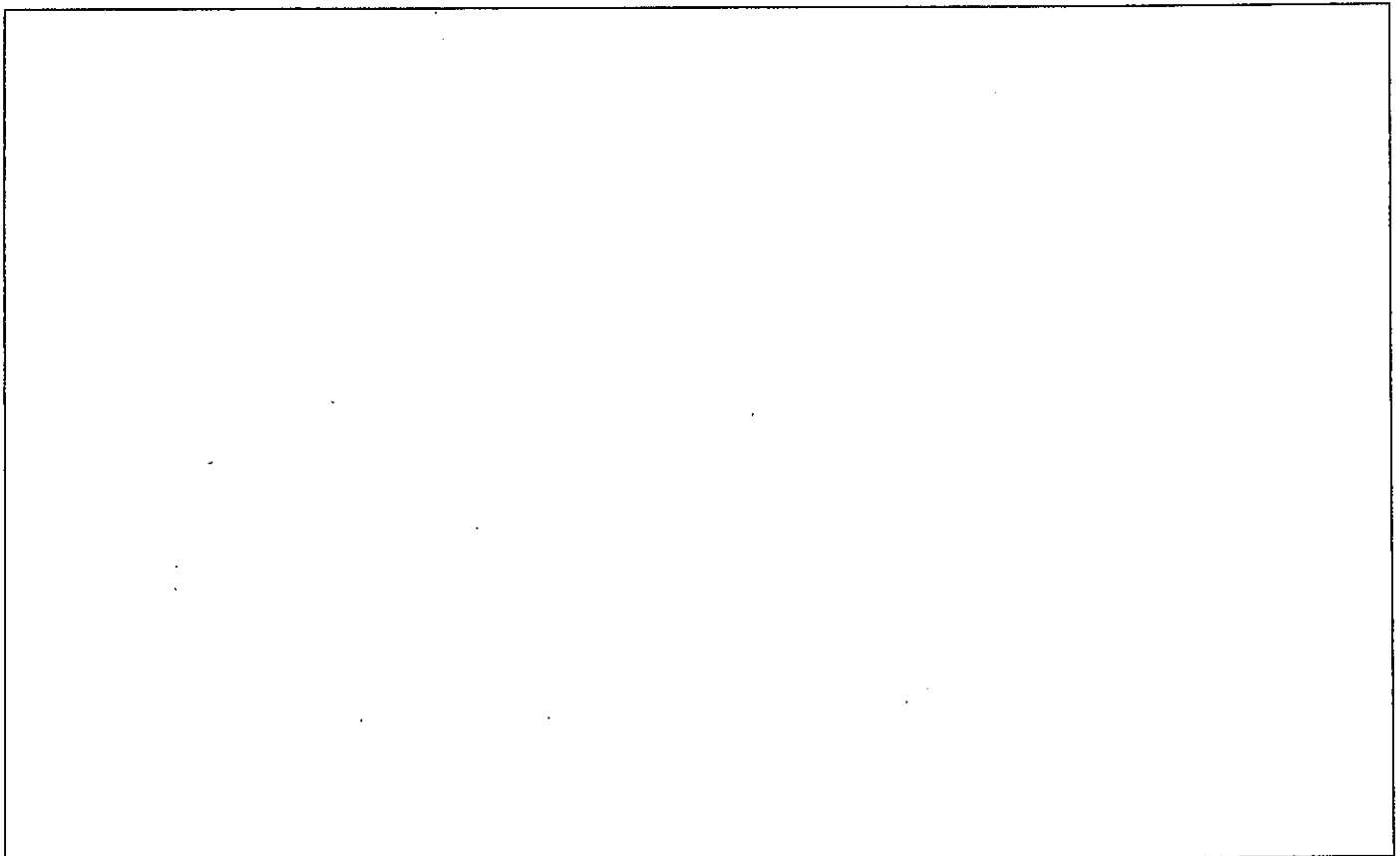
9.地域の保護者に対して、食育に関する支援ができているか

- ・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 ()

© 2016 Hoiku-design inst



[ワーク] 食の提供における質の向上のためのチェックリストの評価

	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できていますか	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

© 2016 Hoiku-design inst

[ワーク] 自施設での取り組み

個人書き出し	5分
話し合い	15分

目的：自施設での組織的対応についての評価

準備：園で使用している食物アレルギー対応マニュアル 等
2cm幅の付箋 1人10枚程度、グループ毎にA4用紙1枚

進め方：

- ① 食物アレルギーに対する組織的な対応について
施設としての準備が十分されているか
アレルギー対応の担当者は？ 連携の体制は？
いま、足りないことはどのようなことか？
個別に付箋に書き出してみましよう。
- ② 書き出した内容をA4用紙に貼り出し共有して、
できそうなことの計画をたて園内の今後の体制を整えましよう。

© 2016 Hoiku-design inc.

[ワーク] 施設でのヒヤリハット

個人書き出し	5分
話し合い	10分

目的：自施設での組織的対応についての評価

準備：園で使用している食物アレルギー対応マニュアルや
過去のヒヤリハット事例集等

2cm幅の付箋2色 1人5枚ずつ、グループ毎にA4用紙1枚

進め方：

- ① 食物アレルギーに関する過去のヒヤリハット（または事故）事例について
どんな対策がいいのか（よかったのか）
どんな対策ができるのか（今後の検討）
を付箋の色を分けて個別に書き出してみよう。
- ② 書き出した内容をA4用紙に貼り出し共有し、具体的にできそうなことを
検討し園内の今後のルール作りをしましょう。

© 2016 Hoku-oc sign-hat

[ワーク] アレルギーのためにできないこと

目的：食物アレルギーがある患児がほかの子どもと同じ活動に参加できるようにする

個人書き出し	5分
話し合い	10分

準備：A4用紙 1人1枚

進め方：

- ① 食物アレルギーがあつて患児がほかの子どもと同様にはできていないことをあげてみましょう。
 - ・どのようなケースがあるのか
 - ・その原因は何か（自身の職種にかかわることか、それ以外か 等）
 - ・どのような対策があるのか、できるのか考えたことをA4用紙に書き出してみましよう。
- ② 書き出した内容を共有して、具体的にできそうなことを検討し園内の今後のルール作りをしましょう。

© 2016 Hoiku-design.net