

[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

ワーク時間	
グループの場合	10分
個人の場合	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しましょう

*個人で行う場合、②から始めて④では、料理やおやつを考えて書き出してみましょう

©2018 Health Science Press

memo

[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

ワーク時間	
グループの場合	15分
個人の場合	12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

*個人で行う場合、②から始めて③では、器を置く位置が正しいか資料等で確認しましょう

memo

「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

memo

[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

準備：電卓

ワーク時間 3分

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

© 2010 mcl, pssan.mst

memo

[ワーク2] 食事バランスガイドを活用する

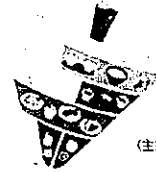
準備

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

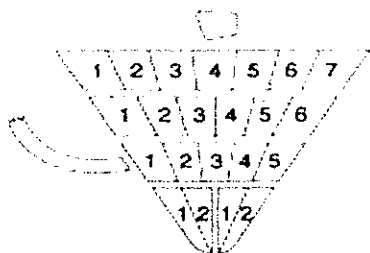
(主菜と副菜が欠けて、主菜が多すぎる例)

© 2010 The Japanesegymnet

memo

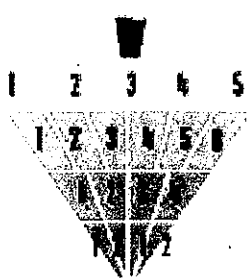
「食事バランスガイド」チェックシート

月	日	に食べたもの	主食	野菜	肉類	牛乳・乳製品	果物
自分の適量			つ	つ	つ	つ	つ
朝食							
昼食							
夕食							
間食・おやつ							
合計			つ	つ	つ	つ	つ



源流

感想

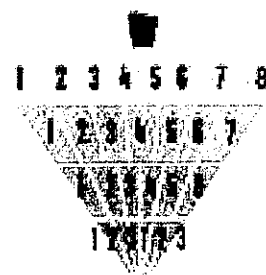


1400~2000 kcal



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

ワーク時間	
グループの場合	15分
個人の場合	7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るか、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

*個人で行う場合、②から始めて③では、確認事項をワークシートに記入しましょう

Copyright © All Rights Reserved.

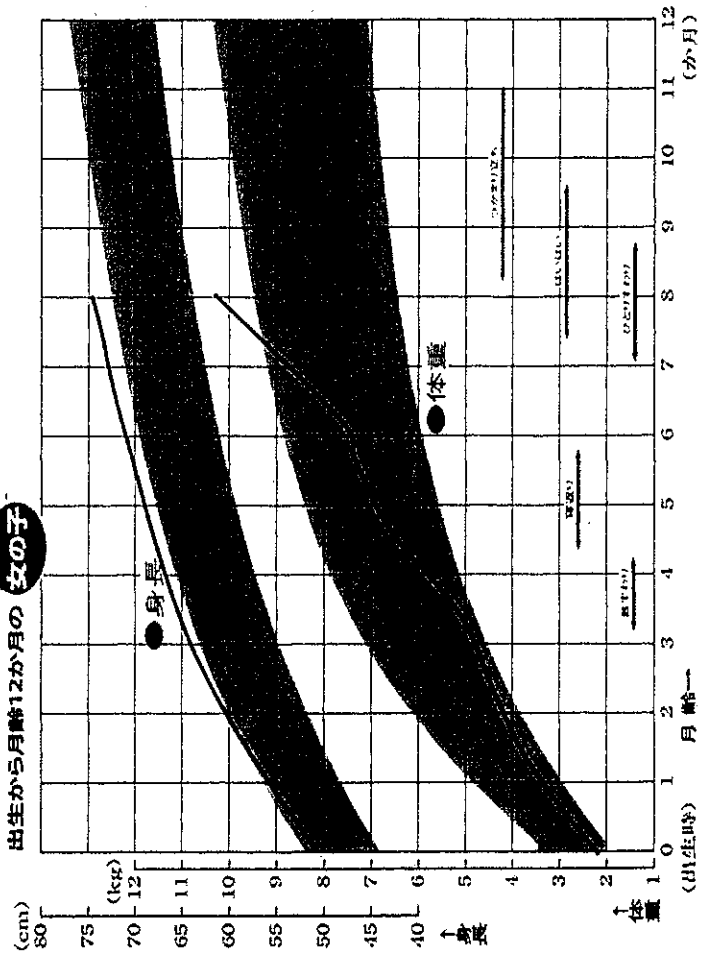
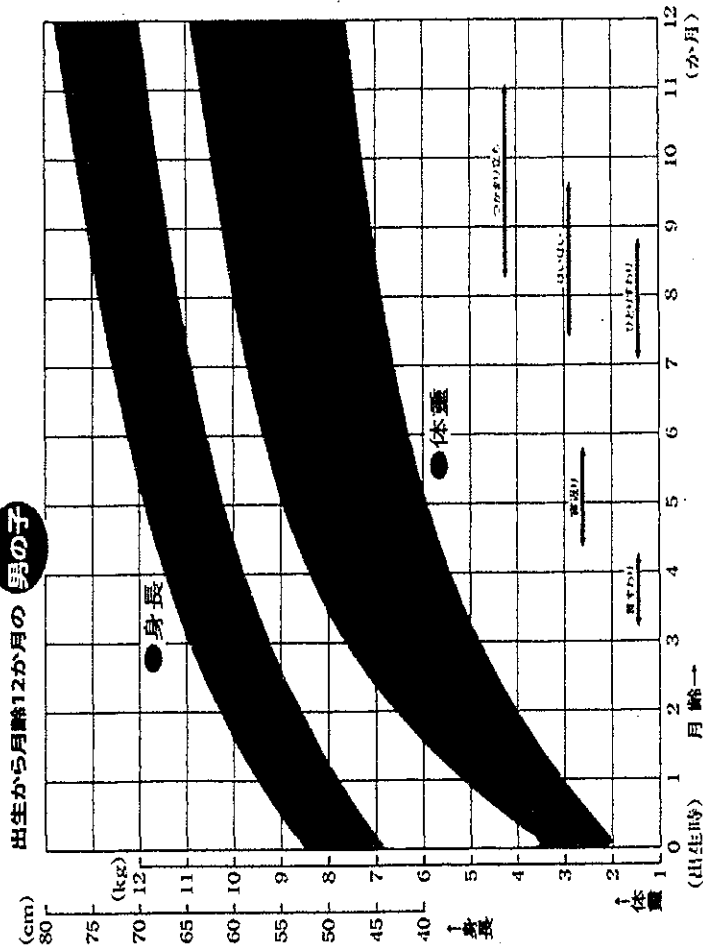
memo

発育と栄養状態の把握 ワークシート

厚生労働省「平成22年乳幼児身体発育調査報告書」

平成22年調査

身長と体重の平均値グラフ / 乳児身体発育曲線
 お子さんの体重や身長を
 書き入れて目安にしましょう！



寝る前、寝起き、ひとり遊び、はいはい、つかまり立ち及びひとり寝の発達は、約半歳の子とちがえるようにな
 る月・年齢から、利便的の子とちがえるようになる月・年齢までの目安を設けたものです。お子さんができるよ
 うになつたときを矢印で記入しなすよう。
 身長と体重グラフ 枠の中には、毎月・年齢の94%の子どもの値が入ります。乳幼児の発育は個人差が大い
 ですが、このグラフを一つの目安としてください。なお、2歳未満の身長は背かきで測り、2歳以上の身長は立
 ちた状態で測ります。

[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

準備

2cm幅の付箋、1人10枚程度

グループ毎にA4用紙4枚

ワーク時間	
グループの場合	15分
個人の場合	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

- 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

*個人で行う場合、②から始めて③では、食中毒予防の方法を項目ごとに記入しましょう

© 2014 by Learning Group

memo

[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

ワーク時間	
グループの場合	20分
個人の場合	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
「おながや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用紙の各項目に付箋を貼っていき、グループで確認しましょう

*個人で行う場合、②から始めて④ではA4用紙の各項目に付箋を貼りましょう

memo

[ワーク] 「和食文化」について語り合う

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
- A4用紙1枚（個人の場合）

ワーク時間	
グループの場合	15分
個人の場合	10分

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
- *個人で行う場合、②から始めて④では自分の考えをまとめてA4用紙に書き出しましょう

Copyright © All Rights Reserved.

memo

[ワーク] 「クッキング活動と10の姿」について語り合う

準備

ワークシート（次スライド）

ワーク時間	
グループの場合	15分
個人の場合	10分

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

*個人で行う場合、②から始めて④では感じたことをワークシートの空欄に記入しましょう

memo

[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：

memo

[ワーク] 食育の目標を再確認する

ワーク時間	
グループの場合	15分
個人の場合	10分

準備

自園の理念と食育目標
A4用紙1枚（個人の場合）

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

*個人で行う場合、②から始めて③では実態に即した食育目標となっているか再確認し、感じたことをA4用紙に書き出しましょう

© 2013 National Diet College

memo

[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

ワーク時間	
グループの場合	15分
個人の場合	10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

*個人で行う場合、②から始めて③ではA4用紙に付箋を貼り
感じたことを書き出しましょう

memo

[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	
グループの場合	15分
個人の場合	10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

準備 A4用紙2枚（個人の場合）

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よう
- 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よう

*個人で行う場合、②では保育者、調理担当者各々の立場で考えて、できそうな取り組みをA4用紙に書き出し、③では保護者と一緒にできる取り組みはあるか考えてA4用紙に書き出しましよう

memo

[ワーク] 「災害への備え」をもとに振り返る

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）

ワーク時間	
グループの場合	20分
個人の場合	13分

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

*個人で行う場合、②から始めて④では感じたことを空欄に
書き出しましょう

memo

[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

準備

2cm幅の付箋、1人4枚程度（グループの場合）

A4用紙1枚

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 書いた付箋を貼りだしながら、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
- *個人で行う場合、②を考え、できる支援をA4用紙に書き出しましょう

ワーク時間	
グループの場合	17分
個人の場合	5分

memo

[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

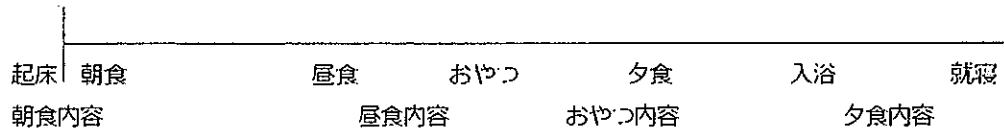
ワーク時間	
記入①	8分
改善点の整理②	10分

memo

[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：

memo

[ワーク] 「食事の提供形態」からあり方を語り合う

準備

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）

ワーク時間	
グループの場合	18分
個人の場合	13分

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

*個人で行う場合、②から始めて④では改善点など気がついたことを書き出しましょう

© 2016 noko-design.net

memo

【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 ()

© 2019 The Kikkō-shingikai

memo

[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 HoKu-design inc.

memo

【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 Hoku design inc.

memo

[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ますか

- ・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、地域他機関と連携が図れている ()

© 2016 Hokkaido Design Inc.

memo

[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 Nippon Desu Inc. 001

memo

[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

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
- *個人で行う場合、②から始め、④ではどのようにしたら改善
できるか考えたことを記入しましょう

ワーク時間	
グループの場合	28分
個人の場合	18分

memo

[ワーク] 自施設での取り組み

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

ワーク時間	
グループの場合	20分
個人の場合	13分

進め方：

- ① 食物アレルギーに対する組織的対応について
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。

*個人で行う場合、②ではA4用紙に貼り出し、できそうなことを空欄に書き出し、
園内の今後の体制作りにつなげましよう。

memo

[ワーク] 施設でのヒヤリハット

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

ワーク時間	
グループの場合	15分
個人の場合	13分

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。
- *個人で行う場合、②ではA4用紙に貼り出し、具体的にできそうなことを
空いてる所を書き出し、園内の今後のルール作りにつなげましょう。

memo

[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他の子どもと同じ活動に参加できるようにする

準備：A4用紙 1人1枚

進め方：

ワーク時間	
グループの場合	15分
個人の場合	10分

- ① 食物アレルギーがある患児が他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ょう。
- 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。
 - *個人で行う場合、②では、具体的にできそうなことを書き出して園内の今後のルール作りに活かしましょう。

memo

[ワーク] 栽培活動での食育実践計画を立ててみよう

準備

ワーク時間 18分

ワークシート

進め方

- ①対象年齢、人数を決めましょう
- ②主な活動を決めましょう
- ③ねらいを決めましょう
- ④子どもの活動（種まき、苗、水やり、収穫等）と保育者の対応や留意点をまとめましょう
- ⑤収穫物を他の食育活動につなげる方法を考えましょう

© 2019 Hoshino Design

memo

対象年齢： 人数： 主な活動： ねらい：

スケジュール (月ごころ)	子どもの活動	保育者の対応・留意点	取復物を他の食育に 活かす活動

© 2016 Ekokid Design Inc.

memo

[ワーク] 調理体験活動での食育実践計画を立ててみよう

ワーク時間 18分

準備

ワークシート

進め方

- ①対象年齢、人数を決めましょう
- ②主な活動を決めましょう
- ③ねらいを決めましょう
- ④子どもの活動と保育者の対応や留意点をまとめましょう

© 2010 no-vol-design.net

memo

対象年齢： 人数： 主な活動： ねらい：

タイム スケジュール	子どもの活動	保育者の対応・留意点	レシピ名：
前日			材料：（ 人分）
当日	準備 調理開始 片づけ 試食		作り方： 必要な道具：

© 2016 HoPu-Design.net

memo

[ワーク] 便秘と下痢の時の食事の違いを知ろう

ワーク時間	
グループの場合	10分
個人の場合	7分

準備

ワークシート

進め方

- ①ワークシートに適する献立名と食材を複数記入しましょう。
- ②グループで受講する場合は、その後発表しましょう。

© 2016 Haku University

memo

下痢と便秘に適する食事を考えよう

- ・下痢（水分補給、消化の良い食べ物）

- ・便秘（水分補給、食物繊維や油脂が多いもの等）
授乳期

離乳期、幼児期

© 2015 H&M J. All rights reserved.

memo

[ワーク] 加工食品やおやつを表示欄の確認

ワーク時間 8分

準備

加工食品やおやつ

進め方

表示を見て確認しましょう

- ①原材料名
- ②内容量
- ③栄養成分表示
- ④賞味期限
- ⑤アレルギー表示

© 2016 H. K. Design, Inc.

memo