

令和3年度
愛媛県保育士等キャリアアップ研修
専門分野別研修「④食育・アレルギー対応」



期 日 令和3年9月14日（火）～15日（水）

場 所 愛媛県総合社会福祉会館2階「多目的ホール」

主 催 愛 媛 県

実 施 愛媛県保育協議会

協 力 愛媛県社会福祉協議会

目 次

- (1) 開催要項 1
- (2) 受講にあたっての注意事項 6
- (3) 講義資料 9

令和3年度 愛媛県保育士等キャリアアップ研修



開催要項

- 1 目的 本研修は、厚生労働省雇用均等・児童家庭局保育課長通知（平成29年4月1日付雇児保発0401第1号）で定める「保育士等キャリアアップ研修ガイドライン」に基づき、保育に必要な知識に関する理解を深め、実践的な能力を身に付けることを目的として開催します。
- 2 概要 (1) 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、eラーニング（Webを活用した通信教育）で実施します。できる限り、視聴期間の業務時間内に、パソコンやタブレット端末を使用して受講してください。
(2) 全8研修を4回に分けて案内します。
1回目（①乳児保育、②幼児教育）、2回目（③障がい児保育、④食育・アレルギー対応）、3回目（⑤保健衛生・安全対策、⑥保護者支援・子育て支援）、4回目（⑦マネジメント研修、⑧保育実践研修）に分けて申し込み期間を設けます。
(3) 勤務先の保育施設で受講することを原則としますが、施設的环境等により受講することが困難である等、やむを得ない場合に限り、特設会場（愛媛県総合社会福祉会館等）での受講に申し込むことが可能です。ただし、定員に限りがありますので、希望者多数の場合は、処遇改善加算Ⅱに影響のある私立の保育施設の申込者を優先します。
- 3 主催 愛媛県
- 4 実施 愛媛県保育協議会
- 5 協力 社会福祉法人愛媛県社会福祉協議会
- 6 視聴期間 別添「受講にあたっての注意事項」を参照
- 7 対象者 (1) 全課程を受講できる方
(2) 保育所等（※）の保育現場において、それぞれの専門分野に関してリーダー的な役割を担う方等（当該役割を担うことが見込まれる方を含む）
※子ども・子育て支援法に基づく特定教育・保育施設及び特定地域型保育事業
- 8 受講料 2,000円（1研修につき）
- 9 定員 400名（1研修につき）
- 10 研修形式 (1) 講義／個人ワーク
(2) 修了レポート
(3) 受講報告書（講義に関する確認問題）

11 研修内容

専門分野別研修「①乳児保育」

(1) 乳児保育の意義 ①乳児保育の役割と機能 ②乳児保育の現状と課題
(2) 乳児保育の環境 ①乳児保育における安全な環境 ②乳児保育における個々の発達を促す生活と遊びの環境 ③他職種との協働
(3) 乳児への適切なかかわり ①乳児保育における配慮事項 ②乳児保育における保育者のかかわり ③乳児保育における生活習慣の援助やかかわり
(4) 乳児の発達に応じた保育内容 ①保育所保育指針について ②乳児の発達と保育内容 ③1歳以上3歳未満児の発達と保育内容
(5) 乳児保育の指導計画、記録及び評価 ①全体的な計画に基づく指導計画の作成 ②観察を通しての記録及び評価 ③評価の理解及び取組

専門分野別研修「②幼児教育」

(1) 幼児教育の意義 ①幼児教育の役割と機能 ②幼児教育の現状と課題 ③幼児教育と児童福祉の関連性
(2) 幼児教育の環境 ①幼児期にふさわしい生活 ②遊びを通しての総合的な指導 ③一人一人の発達の特性に応じた指導 ④多職種との協働
(3) 幼児の発達に応じた保育内容 ①保育所保育方針について ②資質と能力を育むための保育内容 ③個々の子どもの発達の状況に応じた幼児教育
(4) 幼児教育の指導計画、記録及び評価 ①全体的な計画に基づく指導計画の作成 ②観察を通しての記録及び評価 ③評価の理解及び取組
(5) 小学校との接続 ①小学校教育との接続 ②アプローチカリキュラムとスタートカリキュラムの理解 ③保育所児童保育要録

専門分野別研修「③障がい児保育」

(1) 障がいの理解 ①障がいのある子どもの理解 ②医療的ケア児の理解 ③合理的配慮に関する理解 ④障がい児保育に関する現状と課題
(2) 障がい児保育の環境 ①障がい児保育における個々の発達を促す生活と遊びの環境 ②障がいのある子どもと保育者との関わり ③障がいのある子どもと他の子どもとの関わり ④他職種との協働
(3) 障がい児の発達の援助 ①障がいのある子どもの発達と援助
(4) 家庭及び関係機関との連携 ①保護者や家族に対する理解と支援 ②地域の専門機関等との連携及び個別の支援計画の作成 ③小学校等との連携
(5) 障がい児保育の指導計画、記録及び評価 ①全体的な計画に基づく指導計画の作成と観察・記録 ②個別指導計画作成の留意点 ③障がい児保育の評価

専門分野別研修「④食育・アレルギー対応」

(1) 栄養に関する基礎知識 ①栄養の基本的概念と栄養素の種類と機能 ②食事摂取基準と献立作成・調理の基本 ③衛生管理の理解と対応
(2) 食育計画の作成と活用 ①食育の理解と計画及び評価 ②食育のための環境（他職種との協働等） ③食生活指導及び食を通じた保護者への支援 ④第三次食育推進基本計画
(3) アレルギー疾患の理解 ①アレルギー疾患の理解 ②食物アレルギーのある子どもへの対応
(4) 保育所における食事の提供ガイドライン ①保育所における食事の提供ガイドラインの理解 ②食事の提供における質の向上
(5) 保育所におけるアレルギー対応ガイドライン ①保育所におけるアレルギー対応ガイドラインの理解 ②アナフィラキシーショック（エピペンの使用方法を含む）の理解と対応

専門分野別研修「⑤保健衛生・安全対策」

(1) 保健計画の作成と活用 ①子どもの発育・発達の理解と保健計画の作成 ②保健活動の記録と評価 ③個別的な配慮を必要とする子どもへの対応（慢性疾患等）
(2) 事故防止及び健康安全管理 ①事故防止及び健康安全管理に関する組織的取組 ②体調不良や傷がいが発生した場合の対応 ③救急処置及び救急蘇生法の習得 ④災害への備えと危機管理 ⑤多職種との協働
(3) 保育所における感染症対策ガイドライン ①保育所における感染症対策ガイドラインの理解 ②保育所における感染症の対策と登園時の対応
(4) 保育の場において血液を介して感染する病気を防止するためのガイドライン ①保育の場において血液を介して感染する病気を防止するためのガイドラインの理解 ②保育所における血液を介して感染する感染症の対策と対応
(5) 教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン ①教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドラインの理解 ②安全な環境づくりと安全の確認方法

専門分野別研修「⑥保護者支援・子育て支援」

(1) 保護者支援・子育て支援の意義 ①保護者支援・子育て支援の役割と機能 ②保護者支援・子育て支援の現状と課題 ③保育所の特性を活かした支援 ④保護者の養育力の向上につながる支援
(2) 保護者に対する相談援助 ①保護者に対する相談援助の方法と技術 ②保護者に対する相談援助の計画、記録及び評価
(3) 地域における子育て支援 ①社会資源 ②地域の子育て家庭への支援 ③保護者支援における面接技法
(4) 虐待予防 ①虐待の予防と対応等 ②虐待の事例分析
(5) 関係機関との連携、地域資源の活用 ①保護者支援・子育て支援における専門職及び関係機関との連携 ②保護者支援・子育て支援における地域資源の活用 ③「子どもの貧困」に関する対応

「⑦マネジメント研修」

(1) マネジメントの理解 ①組織マネジメントの理解 ②保育所におけるマネジメントの現状と課題 ③関係法令、制度及び保育指針等についての理解 ④他専門機関との連携・協働
(2) リーダーシップ ①保育所におけるリーダーシップの理解 ②職員への助言・指導 ③他職種との協働
(3) 組織目標の設定 ①組織における課題の抽出及び解決策の検討 ②組織目標の設定と進捗管理
(4) 人材育成 ①職員の資質向上 ②施設内研修の考え方と実践 ③保育実習への対応
(5) 働きやすい環境づくり ①雇用管理 ②ICTの活用 ③職員のメンタルヘルス対策

「⑧保育実践研修」

(1) 保育における環境構成 ①子どもの感性を養うための環境構成と保育の展開
(2) 子どもとの関わり方 ①子どもの発達に応じた援助方法に関する実践方法
(3) 身体を使った遊び ①身体を使った遊びに関する実践方法
(4) 言葉・音楽を使った遊び ①言葉・音楽を使った遊びに関する実践方法
(5) 物を使った遊び ①物を使った遊びに関する実践方法

12 日 程 別添「受講にあたっての注意事項」を参照

13 受講確認 別添「受講にあたっての注意事項」、「eラーニング受講方法」を参照
修了評価

14 申込方法 (1) 申込方法：インターネット
申込締切 愛媛県保育協議会ホームページ「保育士等キャリアアップ研修申込ページ」からお申し込みください。
【URL】<http://www.ehime-hoiku.jp/>（「愛媛県保育協議会／えひめの保育」で検索）
※インターネット以外でのお申し込みはできません。

(2)	1回目「①乳児保育、②幼児教育」 申込開始 令和3年5月17日（月） 申込締切 令和3年6月2日（水）
	2回目「③障がい児保育、④食育・アレルギー対応」 申込開始 令和3年7月上旬 申込締切 令和3年7月28日（水）
	3回目「⑤保健衛生・安全対策、⑥保護者支援・子育て支援」 申込開始 令和3年8月上旬 申込締切 令和3年9月8日（水）
	4回目「⑦マネジメント研修、⑧保育実践研修」 申込開始 令和3年12月上旬 申込締切 令和3年12月27日（月）

15 受講決定
受講料納入
キャンセル

- (1) 受講決定
 - ①申し込み締切後、愛媛県保育協議会で受講者を決定し、所属施設に「受講決定通知」等を郵送します。
 - ②1回目申込分は6月22日(火)、2回目申込分は8月18日(水)、3回目申込分は9月28日(火)、4回目申込分は1月18日(火)を過ぎても届かない場合は、下記事務局へお問い合わせください。
- (2) 受講料納入：銀行振込
 - ①受講決定通知送付時に「払込済通知書(専用振込用紙)」を同封しますので、県内伊予銀行窓口でお振込みください。(手数料無料)
※一度納入された受講料は返金できません。
 - ②「払込済通知書の控え(払込人保管分)」を「領収書」とします。
※同通知書には銀行領収印が押印されるため、領収書として効力を有します。
- (3) 申込後のキャンセル及び情報の修正がある場合は、愛媛県保育協議会事務局へご連絡ください。
※キャンセル及び修正は、ホームページから手続きできません。
- (4) 受講決定通知に記載した指定日までにご連絡がなかった場合は、受講料全額をお支払いいただきますので、あらかじめご了承ください。
また、受講料の未払い等がある場合は、今後の受講をお断りすることがあります。

16 昼食申込
(特設会場で受講する方)

- (1) 特設会場で受講する方は、昼食(弁当)を注文することができます。受講決定通知を受領後、弁当注文書に必要事項を記入の上、喫茶ふれあいに直接ご注文ください。
- (2) 昼食代(お茶なし/2日分)：1,200円(税込)
- (3) 代金は、当日「昼食受付」でお支払いください。(※つり銭のいらないようご用意ください。)
- (4) 領収書が必要な方は、事前に、喫茶ふれあいに直接ご連絡ください。
- (5) 申込後のキャンセルは、研修1週間前までに喫茶ふれあいに直接ご連絡ください。

[業者] 喫茶ふれあい(松山市持田町三丁目8番15号 愛媛県総合社会福祉会館1階)
TEL 089-921-7022 / FAX 089-921-2225

17 留意事項

- (1) 本研修は、愛媛県から委託を受け、愛媛県保育協議会が実施するものです。
- (2) 愛媛県保育協議会は研修実施機関であるため、「処遇改善加算」等に関する内容には回答できません。同内容については、愛媛県(子育て支援課 保育・幼稚園係089-912-2412)へお問い合わせください。
- (3) 本研修は、県内全保育士等の資質向上を目的としているため、要件を満たす方は、受講申し込みをすることができます。(上記「7対象者」参照)
※「処遇改善の可否」や「施設区分(公立/私立等)の別」は問いません。
- (4) 愛媛県保育協議会が取得した個人情報、本研修の運営・管理の目的に限り使用することとし、修了評価及び受講履歴管理等を行うため、愛媛県と共有します。
- (5) 特設会場は、新型コロナウイルス感染拡大状況により利用することができなくなる場合がありますので、できる限り、勤務先の保育施設での受講にご協力ください。

18 問合せ先

- (1) 動画の視聴方法に関してのお問い合わせ
株式会社保育のデザイン研究所
神奈川県藤沢市南藤沢17-16秋山IIビル602号室
TEL 0466-90-3952 / FAX 0466-90-3339
メール on@hoiku-design.net
- (2) 研修の運営方法についてのお問い合わせ
愛媛県保育協議会事務局(担当：高瀬・友澤)
愛媛県社会福祉協議会 福祉人材部 人材研修課内
〒790-8553 松山市持田町三丁目8番15号 愛媛県総合社会福祉会館2階
TEL 089-921-8566 / FAX 089-921-3398
メール jimukyoku@ehime-hoiku.jp / URL <http://www.ehime-hoiku.jp/>

愛媛県保育士等キャリアアップ研修 受講にあたっての注意事項

愛媛県保育協議会

1 研修概要

本研修は、厚生労働省雇用均等・児童家庭局保育課長通知（平成29年4月1日付雇児保発0401第1号）で定める「保育士等キャリアアップ研修ガイドライン」に基づき、愛媛県から委託を受け、愛媛県保育協議会が実施するものです。

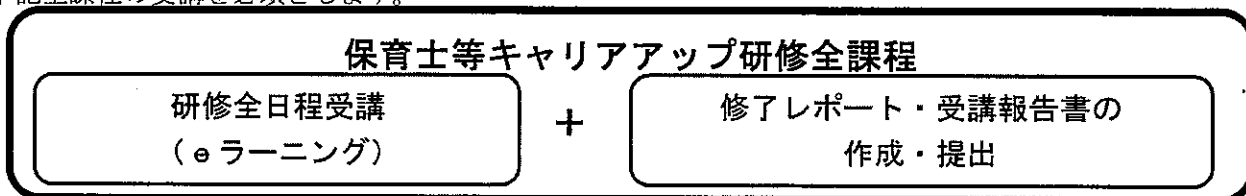
2 研修分野

- (1) 専門分野別研修「①乳児保育」
- (2) 専門分野別研修「②幼児教育」
- (3) 専門分野別研修「③障がい児保育」
- (4) 専門分野別研修「④食育・アレルギー対応」
- (5) 専門分野別研修「⑤保健衛生・安全対策」
- (6) 専門分野別研修「⑥保護者支援・子育て支援」
- (7) 「⑦マネジメント研修」
- (8) 「⑧保育実践研修」

3 実施概要

(1) 修了要件

下記全課程の受講を必須とします。



(2) 視聴期間等

研修名	eラーニング 視聴期間	特設会場で受講する場合 ※新型コロナウイルス感染拡大状況により、変更になる場 合があります。		レポート・受講報 告書提出期間 ※消印有効
①乳児 保育	6月28日(月) ～ 7月5日(月)	1日目	日程：6月28日(月) 会場：愛媛県県民文化会館「真珠の間」 ◇受付 9:30～9:50 ◇オリエンテーション 9:50～10:00 ◇講義 10:00～18:00 ※昼食休憩50分を含む。	6月28日(月) ～ 7月20日(火)
		2日目	日程：6月29日(火) 会場：愛媛県県民文化会館「真珠の間」 ◇講義 9:00～18:00 ※昼食休憩50分を含む。	
②幼児 教育	8月10日(火) ～ 8月17日(火)	1日目	日程：8月10日(火) 会場：愛媛県総合社会福祉会館2階「多目的ホール」 ◇受付 9:30～9:50 ◇オリエンテーション 9:50～10:00 ◇講義 10:00～18:00 ※昼食休憩50分を含む。	8月10日(火) ～ 9月1日(水)
		2日目	日程：8月11日(水) 会場：愛媛県総合社会福祉会館2階「多目的ホール」 ◇講義 9:00～18:00 ※昼食休憩50分を含む。	

研修名	eラーニング 視聴期間	特設会場で受講する場合 ※新型コロナウイルス感染拡大状況により、変更になる場 合があります。		レポート・受講報 告書提出期間 ※消印有効
		1日目	2日目	
③障がい 児保育	8月26日(木) ～ 9月2日(木)	1日目	日程：8月26日(木) 会場：愛媛県県民文化会館「真珠の間」 ◇受付 9:30～9:50 ◇オリエンテーション 9:50～10:00 ◇講義 10:00～18:00 ※昼食休憩50分を含む。	8月26日(木) ～ 9月17日(金)
		2日目	日程：8月27日(金) 会場：愛媛県県民文化会館「真珠の間」 ◇講義 9:00～18:00 ※昼食休憩50分を含む。	
④食育・ アレル ギー対 応	9月14日(火) ～ 9月21日(火)	1日目	日程：9月14日(火) 会場：愛媛県総合社会福祉会館2階「多目的ホール」 ◇受付 9:30～9:50 ◇オリエンテーション 9:50～10:00 ◇講義 10:00～18:00 ※昼食休憩50分を含む。	9月14日(火) ～ 10月6日(水)
		2日目	日程：9月15日(水) 会場：愛媛県総合社会福祉会館2階「多目的ホール」 ◇講義 9:00～18:00 ※昼食休憩50分を含む。	
⑤保健衛 生・安 全対策	10月4日(月) ～ 10月11日(月)	1日目	日程：10月4日(月) 会場：愛媛県総合社会福祉会館2階「多目的ホール」 ◇受付 9:30～9:50 ◇オリエンテーション 9:50～10:00 ◇講義 10:00～18:00 ※昼食休憩50分を含む。	10月4日(月) ～ 10月26日(火)
		2日目	日程：10月5日(火) 会場：愛媛県総合社会福祉会館2階「多目的ホール」 ◇講義 9:00～18:00 ※昼食休憩50分を含む。	
⑥保護者 支援・ 子育て 支援	11月11日(木) ～ 11月18日(木)	1日目	日程：11月11日(木) 会場：愛媛県総合社会福祉会館2階「多目的ホール」 ◇受付 9:30～9:50 ◇オリエンテーション 9:50～10:00 ◇講義 10:00～18:00 ※昼食休憩50分を含む。	11月11日(木) ～ 12月3日(金)
		2日目	日程：11月12日(金) 会場：愛媛県総合社会福祉会館2階「多目的ホール」 ◇講義 9:00～18:00 ※昼食休憩50分を含む。	
⑦マネジ メント 研修	1月25日(火) ～ 2月1日(火)	1日目	日程：1月25日(火) 会場：愛媛県総合社会福祉会館2階「多目的ホール」 ◇受付 9:30～9:50 ◇オリエンテーション 9:50～10:00 ◇講義 10:00～18:00 ※昼食休憩50分を含む。	1月25日(火) ～ 2月16日(水)
		2日目	日程：1月26日(水) 会場：愛媛県総合社会福祉会館2階「多目的ホール」 ◇講義 9:00～18:00 ※昼食休憩50分を含む。	

研修名	eラーニング 視聴期間	特設会場で受講する場合 ※新型コロナウイルス感染拡大状況により、変更になる場 合があります。		レポート・受講報 告書提出期間 ※消印有効
		1日目	2日目	
⑧保育実 践研修	2月9日(水) ～ 2月16日(水)	1日目	日程：2月9日(水) 会場：愛媛県総合社会福祉会館 2階「多目的ホール」 ◇受付 9:30～9:50 ◇オリエンテーション 9:50～10:00 ◇講義 10:00～18:00 ※昼食休憩50分を含む。	2月9日(水) ～ 3月3日(木)
		2日目	日程：2月10日(木) 会場：愛媛県総合社会福祉会館 2階「多目的ホール」 ◇講義 9:00～18:00 ※昼食休憩50分を含む。	

(3) 修了レポート

- ①提出：全員必須
 - ②文章量：各項目概ね7割以上の記入が必要です。
 - ③作成方法：手書き又はデータ入力
 - ④提出方法：提出期間中に、事務局へ提出してください。(メール・郵送・持参)
- ※修了レポートの様式は、愛媛県保育協議会ホームページ(「<http://www.ehime-hoiku.jp/>」)又は「えひめの保育」で検索)にデータを掲載します。

(4) 受講報告書

- ①提出：全員必須
 - ②作成方法：手書き又はデータ入力
 - ③提出方法：提出期間中に、事務局へ提出してください。(メール・郵送・持参)
- ※様式は、愛媛県保育協議会ホームページ(「<http://www.ehime-hoiku.jp/>」)又は「えひめの保育」で検索)にデータを掲載します。また、回答例は、視聴期間終了後に愛媛県保育協議会ホームページ(<http://www.ehime-hoiku.jp/>)に掲載します。

修了レポート・受講報告書提出先

【メールで提出する場合】 jimukyoku@ehime-hoiku.jp

【郵送又は持参で提出する場合】 〒790-8553 松山市持田町三丁目8番15号 愛媛県総合社会福祉会館2階
愛媛県保育協議会事務局 宛

※どちらの場合も、メールタイトル又は封筒表面に「研修レポート等提出(研修名)」と記入してください。

(5) 修了評価

- ①受講確認 愛媛県保育協議会事務局が、管理画面で受講者ごとに取り組み状況を確認します。
- ②留意事項 下記の方は、修了評価を行わない場合があります。
 - 動画の早送り等、不正行為をした方
 - 特設会場で受講する場合で、遅刻・早退・離席・欠席により、全日程の受講を確認できなかった方
 - 愛媛県保育協議会の指示に従わないなど、受講態度が不適切な者や内容の理解を著しく欠いていると判断した方
- ③修了証 全日程を受講した方に修了証を郵送します。

4 事務局

愛媛県社会福祉協議会 福祉人材部 人材研修課内 (担当：高瀬・友澤)

〒790-8553 松山市持田町三丁目8番15号 愛媛県総合社会福祉会館2階

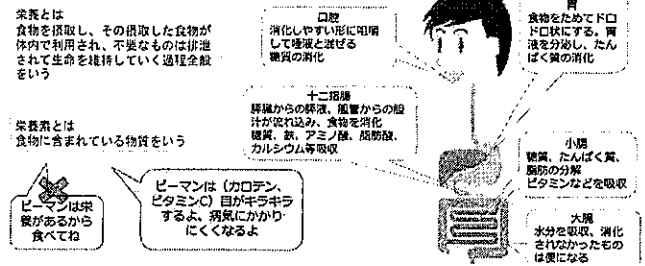
TEL 089-921-8566 / FAX 089-921-3398

Eメール jimukyoku@ehime-hoiku.jp / URL <http://www.ehime-hoiku.jp/>

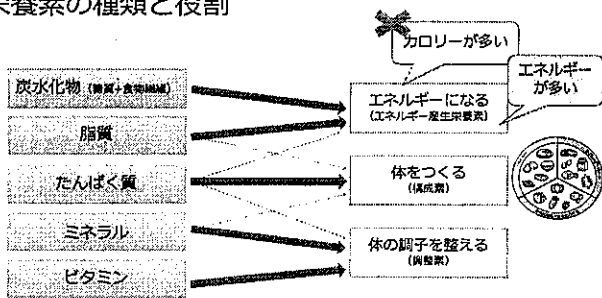
栄養の基礎的概念 栄養素の種類と特徴

東洋大学ライフデザイン学部
太田 百合子

栄養素について学ぶ



栄養素の種類と役割



糖質の種類

脂質に比べて消化吸収が早く、即効性がある
脂質は、ぶどう糖しかエネルギー源にならない
糖質をエネルギーに変えるには、ビタミンB1が必要

分類	糖質	糖質	多く含む食品
単糖類	ぶどう糖	グルコース	果物、野菜
	果糖	フルクトース	果物、はちみつ
	ガラクトース	ガラクトース	乳糖
少糖類 (オリゴ糖)	ショ糖	ぶどう糖+果糖	砂糖
	麦芽糖	ぶどう糖+ぶどう糖	麦芽原料の水あめ
	乳糖	ぶどう糖+ガラクトース	牛乳、母乳
多糖類	でんぷん	アミロース・アミロペクチン	穀類、いも類、豆類
	グリコーゲン	動物の貯蔵炭水化物	動物の肝臓、筋肉
	デキストリン	でんぷんの途中分解産物	あめ

食物繊維の種類

溶性	成分	主な食品	生理作用
不溶性	セルロース	大豆、ごぼう、小豆がすま、野菜、穀類	
	ヘミセルロース	豚肉、大豆、小豆がすま	腸を刺激する
	プロトペクチン	赤米、ひんじん、野菜	大腸がん予防
	リグニン	小麦がすま、セロリ	有害物質の吸着、排泄
水溶性	キサンタン	カンニヤエビの殻、きのこ	排便の量を増やす
	イヌリン	にんじん、ごぼう	
	ペクチン	りんご、みかん、野菜	水分の吸収により膨張し、胃の停滞時間を長くする
	βグルカン	小麦、オーツ麦	血清コレステロール低下、血糖値上昇の抑制
	こんにやくマンナン	こんにやく	
	海藻多糖類	こんぶ、天草、とろろてん	

サプリメントなどで単一の食物繊維を多量に摂取すると、鉄、カルシウム、亜鉛の吸収を妨げることがある

脂肪酸の種類

細胞膜や核酸、神経組織などの構成成分
脂溶性ビタミンの吸収を助ける
不足は、エネルギー不足、血管や細胞膜がもろくなり脳出血の可能性が高まる
過剰は、肥満を引き起こす
(望ましい摂取比率 飽和脂肪酸3：一価不飽和脂肪酸4：多価不飽和脂肪酸3)

分類	脂肪酸	多く含む食品
飽和脂肪酸	カプロン酸、カプリル酸、ステアリン酸、パルミチン酸	バター、牛乳、ラード、ヘット、ココナッツ油、母乳
一価不飽和脂肪酸	n-9系 オレイン酸	オリーブ油、牛肉、豚肉、魚油、なたね油
多価不飽和脂肪酸	n-6系	大豆油、コーン油、ごま油、卵、さば、ぶり、牛肉、豚肉
	n-3系	EPA (エイコサペンタエン酸)、DHA (ドコサヘキサエン酸)

トランス脂肪酸が多く含まれるショートニング、マーガリンは、悪玉コレステロールを増加させる

たんぱく質の種類

アミノ酸が多量結合したものの筋肉や内臓の構成成分や免疫機能を高める
必須アミノ酸である9種類のアミノ酸は人体で合成できない
不足は、発育障害、血管壁が弱まる、思考力低下
過剰摂取は、腎臓の負担、カルシウムの尿排泄が増加する
食品のアミノ酸値 (効率よく体の構成材料として利用できる質の良いたんぱく質を100とする)

動物性	アミノ酸値	植物性	アミノ酸値
牛肉	100	精白米	61
豚肉	100	強力粉	36
鶏肉	100	とうもろこし	31
鶏卵	100	じゃがいも	73
牛乳	100	にんじん	59
母乳	100	ほうれん草	64
おじ	100	バナナ	64
さけ	100	あずき	91
まぐろ	100	大豆	100

主なビタミンの種類

過剰に摂取すると(サプリメント等)過剰症がみられる場合がある

脂溶性ビタミン	機能	欠乏症	多く含む食品
ビタミンA (レチノール、β-カロテン)	皮膚や粘膜、目の健康を維持する、成長促進	目の乾き、夜盲症、幼児の失明、成長障害	うなぎ、レバー、卵黄、緑黄色野菜
ビタミンD	カルシウムの吸収促進、骨や歯の成長促進	くる病	魚、きのこ
ビタミンE	細胞の老化を遅らせる	神経機能の低下、貧血	ナッツ、卵
ビタミンK	血液凝固促進、骨の形成	新生児の脳内出血や消化管出血	納豆、緑黄色野菜
水溶性ビタミン	機能	欠乏症	多く含む食品
ビタミンB1	糖代謝、エネルギー代謝に関与	脚気、ワエルニツク症候	豚肉、胚芽、豆、ごま
ビタミンB2	糖質、脂質、たんぱく質代謝に関与	口内炎、皮膚炎、子どもの成長障害	牛乳、魚、卵
ビタミンC	抗酸化作用、コラーゲンの合成	壊血病(皮膚や粘膜の出血)抵抗力の低下	緑黄色野菜、かんきつ果物
葉酸	赤血球生成、細胞の再生を助ける	悪性貧血、胎児の神経管閉鎖障害	緑黄色野菜、レバー、黒豆

主なミネラルの種類

微量であるが重要な生理機能をつかさどる
過剰に摂取すると（サプリメント等）過剰症がみられる場合がある

ミネラル名	機能	欠乏症	含まれる食品
ナトリウム	体液の浸透圧の調節	通常は欠乏なし、むくみや血圧に関わる過剰症がある	食塩、しょうゆ、味噌、加工品
カリウム	体液の浸透圧の調節、ナトリウムの排泄	筋力低下	野菜、果物
カルシウム	骨や歯の構成成分、筋内の収縮、神経の興奮の抑制	骨折、骨粗鬆症、骨軟化症	乳製品、小魚、大豆、緑黄色野菜
マグネシウム	骨の構成成分、筋内の収縮、神経伝達に関与	筋無力、神経過敏、けいれつ	魚介、野菜、ナッツ、大豆製品
リン	骨や歯の構成成分、エネルギーの代謝に関与	骨や歯が弱くなる	穀類、肉、卵、乳製品
鉄	ヘモグロビンの成分、酸素の運搬	鉄欠乏性貧血	レバー、豚身肉、貝、卵、魚、緑黄色野菜
亜鉛	たんぱく質の合成に関与、インスリンの作用に異常、味覚の形成	貧血、味覚障害	カキ、肉
ヨウ素	甲状腺ホルモンの構成成分	通常は欠乏なし、甲状腺腫は欠乏症、過剰症に見られる	昆布、ひじき、わかめ、めんつゆ

フードファディズム

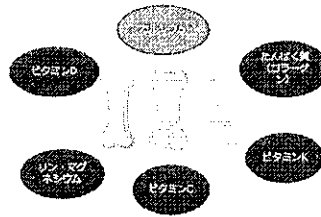
*一時的な流行にのみめり込むこと
気にしすぎると通常の健康的な食生活からかけ離れる

・サプリメントでカルシウムを補給すれば骨は丈夫になる？

栄養強化食品

・食物繊維強化
「レタス2個分の食物繊維」⇒ 4.4g
干し柿1個で4.9g

・ビタミンC強化
「ビタミンC強化飲料」⇒ 1,000mg
みかん2個で64mg
(3~5歳推奨量40mg)



[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

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す

*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

ワーク時間
グループの場合 10分
個人の場合 8分

ワークの解説

- ・食品に含まれる栄養素を理解し、子どもにわかりやすく説明できることが必要です
- ・具体的な料理方法がイメージできれば、保護者への食支援にも生かれます

まとめ

- ・栄養の働きを知ることは、栄養素の必要性や欠乏症、過剰症の予防に役立ちます
- ・保護者と子どもに伝えることは、自分の健康に関心を持ち、病気の予防に必要な栄養のとり方が身につきます
- ・1つの食品にこだわると栄養素の過不足により体調を崩すことも考えられるので、特定の食品にこだわらないことが大切です

振り返りシート	受講日	年	月	日
研修を受けて 感じたこと、考えたこと				
チャレンジしたいこと、 改善していきたいこと等 (振り返り予定 月 日)				
振り返りと次の目標 (実施日 月 日)				

4.食育・アレルギー対応

SA1.栄養に関する基礎知識

SA1-2

日本人の食事摂取基準の基礎知識
—献立・調理の基本—

東洋大学ライフデザイン学部
太田 百合子



日本人の食事摂取基準 (厚生労働省策定)

- 1日にどれくらいのエネルギーおよび各栄養素を摂取したら良いのかを示したもの
- 健康な個人または集団を対象として国民の健康の保持増進、生活習慣病予防を目的としている
- 栄養素の設定指標

推定平均必要量	50%の人が欠乏するかもしれない量
推奨量	97~98%の人が充足している量 給食の基準に用いられる
目安量	欠乏の科学的根拠が不明のため、集団の調査をしてほとんどの人に欠乏がみられない量
耐容上限量	過剰摂取による健康障害を防ぐ量
目標量	生活習慣病の予防を目的とする量

エネルギーの指標

■エネルギーの摂取量及び消費量のバランス (エネルギー収支バランス) の維持を示す指標として、体格 (BMI : body mass index) を採用した



体重の変化、体格 (BMI)

エネルギー収支バランスの基本概念

エネルギー摂取量とエネルギー消費量が等しいとき、体重の変化はなく、健康的な体格 (BMI) が保たれる

* BMI = 体重 (kg) ÷ (身長 (m))²

目標とするBMIの範囲 (18歳以上) ※1, 2

年齢 (歳)	目標とするBMI (kg/m ²)
18~49	18.5~24.9
50~69	20.0~24.9
70以上	21.5~24.9 ※3

※1: 男女共通。あくまでも参考として使用するべきである

※2: 観察疫学研究において報告された総死亡率が最も低かったBMIを高く、疾患別の発症率とBMIとの関連、死因とBMIとの関連、日本人のBMIの実態に配慮し、総合的に判断し目標とする範囲を設定

※3: 70歳以上では、総死亡率が最も低かったBMIと実態との乖離が見られるため、虚脱の予防及び生活習慣病の予防の両者に配慮する必要があることも踏まえ、当面目標とするBMIの範囲を21.5~24.9 kg/m²とした

献立作成・調理の基本

保育所の食事

- 食事摂取基準を基礎とし、年齢区分別に給食と栄養目標量を決定
- 子どもの日常生活活動量から推定エネルギー量を決定
- 昼食は1日のエネルギー量の30%、おやつは10~20%程度とする
- 0歳児は個人差が大きいため個別対応とする
- 1~2歳児では、昼食とおやつで50%、3~5歳児では45~50%とする
- 食物アレルギー児には、栄養素不足がないよう配慮する

エネルギー産生栄養素バランス (%エネルギー)

日本人の食事摂取基準 2015年版

年齢等	目標値※1 (中央値※2) (男女共通)			
	たんぱく質	脂質※3		炭水化物※4,5
		脂質	飽和脂肪酸	
0~11 (月)	—	—	—	—
1~17 (歳)	13~20 (16.5)	20~30 (25)	—	50~65 (57.5)
18~69 (歳)	13~20 (16.5)	20~30 (25)	7以下	50~65 (57.5)
70以上 (歳)	13~20 (16.5)	20~30 (25)	7以下	50~65 (57.5)

※1: 各栄養素の範囲については、おおむねの値を示したものであり、生活習慣病の予防や高齢者の虚脱の予防の観点からは、弾力的に運用すること

※2: 中央値は、総量の中央値を示したものであり、最も望ましい値を示すものではない

※3: 脂質については、その構成成分である飽和脂肪酸など、質への配慮を十分に行う必要がある

※4: アルコールを含む。ただし、アルコールの摂取を勧めるものではない

※5: 食物繊維の目標量を十分に注意すること

献立を振り返る・決めるときの手順

順序	内容
1. 主食を決める (穀類)	エネルギー源となるご飯、パン、麺、シリアル
2. 主菜を決める (たんぱく質)	たんぱく質源となる肉、魚、卵、大豆・大豆製品
3. 主菜の料理形式 調理法を決める	和・洋・中華風 焼く・炒める・揚げる・煮る 蒸す・ゆでる
4. 副菜を決める (鶏肉、ビタミン、ミネラル)	いも、野菜、海藻、きのこ
5. 汁物、スープを決める	主菜、副菜に利用していない食品
6. その他デザート等	フルーツ、デザート

彩りの基本

物質 (色)	多く含む食品
クロロフィル (緑)	ほうれん草、小松菜
カロテン (黄、橙、赤)	にんじん、かぼちゃ
リコピン (赤)	トマト、すいか、柿
ルテイン (黄)	卵黄、パセリ、とうもろこし、ほうれん草
ゼアキサンチン (橙)	パプリカ、とうもろこし、クコ、ほうれん草
アスタキサンチン (赤)	鮭、ます、いくら
ケルセチン (淡黄)	トマト、モロヘイヤ、玉ねぎ
ルチン (淡黄)	そば、みかん
アントシアニン (紫、青、橙、赤)	ブルーベリー、紫キャベツ、なす、ぶどう、いちご、赤しそ

[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

ワークの解説

- ・食器や食品を置く位置等は、食文化の継承の一つです。配膳するときには間違えないように教えましょう
- ・「一汁三菜」または「一汁二菜」から栄養バランスのとり方を理解しましょう
- ・彩りを意識すると食欲をそそり、自然の美しさを伝えたり、薄味で素材本来の味を伝えることができます

まとめ

- ・給食やおやつのは量は、「日本人の食事摂取基準」をもとに、身長・体重・生活活動量からエネルギーや栄養素を決定します
- ・給食は教材となるものですから、調理方法、彩り、形などに配慮し、見た目にも楽しめる給食を目指します
- ・家庭の食事は、丼ぶり、パスタ等1品食べが増えています。一汁二菜など、器の数で栄養バランスのとり方を教えることが大切です

振り返りシート	受講日	年	月	日
研修を受けて 感じたこと、考えたこと				
チャレンジしたいこと、 改善していきたいこと等 (振り返り予定 月 日)				
振り返りと次の目標 (実施日 月 日)				

4.食育・アレルギー対応
SA1.栄養に関する基礎知識
SA1-3

食事バランスガイドの活用

東洋大学ライフデザイン学部
太田 百合子



目標とするBMIの範囲（18歳以上）※1, 2

年齢（歳）	目標とするBMI (kg/m ²)
18~49	18.5~24.9
50~69	20.0~24.9
70以上	21.5~24.9 ※3

- ※1：男女共通。あくまでも参考として使用するべきである
- ※2：観察疫学研究において報告された総死亡率が最も低かったBMIを基に、疾患別の発症率とBMIとの関連、死因とBMIとの関連、日本人のBMIの実態に配慮し、総合的に判断し目標とする範囲を設定
- ※3：70歳以上では、総死亡率が最も低かったBMIと実態との乖離が見られるため、虚弱の予防及び生活習慣病の予防の両者に配慮する必要があることも踏まえ、当面目標とするBMIの範囲を21.5~24.9 kg/m²とした

厚生労働省・農林水産省決定

[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1.58m 53÷(1.58×1.58) = 21.2

あなたのBMIは？

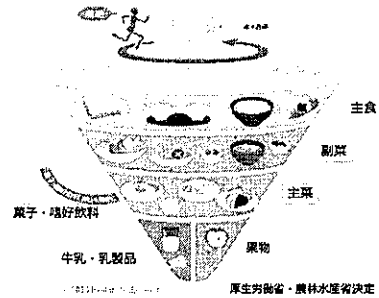
②エネルギー必要量：基礎代謝基準値×体重Kg×身体活動

- 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

食事バランスガイドを活用する

- 従来の栄養成分表示とは異なり、料理の組み合わせから、栄養バランスを見直すことができる
- 食材ではなく料理から健康的な食のあり方を見直すことができる
- 5つの料理グループの中の何かが欠けたり、多く摂りすぎるとコマは倒れてしまう



計算したエネルギー必要量からあなたの食事バランスはどれですか

年齢	性別	エネルギー必要量 (kcal)
18~49	男	2400
18~49	女	2000
50~69	男	2200
50~69	女	1800
70以上	男	2000
70以上	女	1600

※1 年齢別エネルギー必要量は、基礎代謝と身体活動の両方を含めた総エネルギー必要量を示しています。基礎代謝は、体温を維持するために必要なエネルギーです。身体活動は、日常生活や運動によって消費されるエネルギーです。年齢、性別、体格、活動レベルによって必要量は異なります。

厚生労働省・農林水産省決定

あなたの食事はバランスがとれていますか

- 自分の適量欄に5つのグループごとの「つ」を記入
- 昨日の食べた献立名を記入
- 「おおよその目安」を参考に献立ごとの「つ」を5つのグループに記入し、最後に合計欄に記入する
- エネルギー必要量のコマを選び、区ごとの合計した「つ」の数を塗る
- 数を全部塗れたら、バランスはとれている

エネルギー必要量 (kcal)	1つ	2つ	3つ	4つ	5つ
1400~2000	1つ	2つ	3つ	4つ	5つ
2000~2400	1つ	2つ	3つ	4つ	5つ
2400~3000	1つ	2つ	3つ	4つ	5つ

グループ	7	6	5	2	2
穀類	1				
大豆・豆製品					
肉・魚・卵					
野菜・海藻					
果物					
牛乳・乳製品					
菓子・嗜好飲料					
合計					

厚生労働省・農林水産省決定

農林水産省

おおよその目安

料理を「1つ」「2つ」・・・という新しい単位で数える 食事バランスガイド独自の数え方である

- 1つ おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 / 1.5つ ご飯中盛り1杯 / 2つ 焼肉
- 1つ 小鉢、小皿、みそ汁、サラダ中鉢程度 / 2つ 中鉢、中皿
- 1つ 卵1個、納豆、豆腐 / 2つ 魚料理 / 3つ 肉料理
- 1つ 牛乳コップ1/2杯、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト小1カップ
- 1つ みかん1個、柿1個、柿1個、りんご・梨半分、ぶどう1/2房
- 200kcal せんべい3~4枚、ショートケーキ小1個、どら焼き1個、みたらし団子1本、チョコレート2/3枚、甘い飲み物コップ2杯半、ビール500ml、日本酒1合

[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



バランスの正しい例
1800kcalのエネルギー必要量から選ぶ

性別	年齢	エネルギー量 (kcal)
男	12歳	1400~2000
女	12歳	1400~2000
男	13歳	1400~2000
女	13歳	1400~2000
男	14歳	1400~2000
女	14歳	1400~2000
男	15歳	1400~2000
女	15歳	1400~2000
男	16歳	1400~2000
女	16歳	1400~2000
男	17歳	1400~2000
女	17歳	1400~2000
男	18歳	2000~2400
女	18歳	2000~2400
男	19歳	2000~2400
女	19歳	2000~2400
男	20歳	2000~2400
女	20歳	2000~2400
男	21歳	2400~3000
女	21歳	2400~3000
男	22歳	2400~3000
女	22歳	2400~3000
男	23歳	2400~3000
女	23歳	2400~3000
男	24歳	2400~3000
女	24歳	2400~3000
男	25歳	2400~3000
女	25歳	2400~3000
男	26歳	2400~3000
女	26歳	2400~3000
男	27歳	2400~3000
女	27歳	2400~3000
男	28歳	2400~3000
女	28歳	2400~3000
男	29歳	2400~3000
女	29歳	2400~3000
男	30歳	2400~3000
女	30歳	2400~3000

ワークの解説

- ・必要とするエネルギー量は、年齢、性別、体重、運動量により適正量に違いがあります
- ・健康を保つには、何をどれだけ食べるのがよいのかを知ることが大切です。バランスがとれているかどうかは、食事バランスガイドを活用することでわかります

まとめ

- ・エネルギーの過不足を測る指標として、18歳以上ではBMIにより目標とする範囲が示されています
- ・朝食にジュースや菓子パンといった食べ方が増えていますが、これらは「菓子・嗜好飲料」であることが食事バランスガイドにより理解することができます
- ・適正な食事量や配分を知ることは、子どもの望ましい食事だけでなく肥満、やせなどの指導に役立てることができます

振り返りシート	実施日	年	月	日
研修を受けて感じたこと、考えたこと				
チャレンジしたいこと、改善していきたいこと等 (振り返り予定 月 日)				
振り返りと次の目標 (実施日 月 日)				

発育と栄養状態の把握

東洋大学ライフデザイン学部
太田 百合子



①一人一人の子どもの平常の健康状態や発育及び発達状態を的確に把握し、異常を感じる場合は、速やかに適切に対応する
保育所保育指針 第1章総則 2.健康に関する基本的事項 イ内容

一般状態から栄養状態を把握

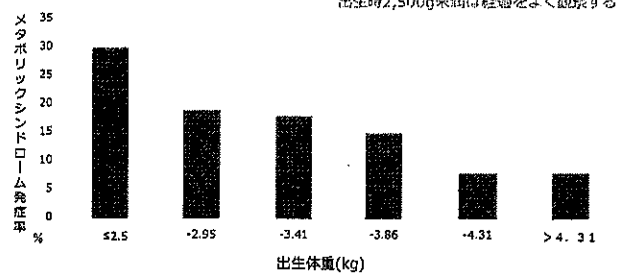
- 栄養不良：食欲がない、機嫌が悪い
- 貧血：顔色が蒼白、眼瞼結膜が白い、爪が白い
- アトピー性皮膚炎：ひじ関節などの掻き壊し
- 亜鉛欠乏：口周囲、指の湿疹
- 黄疸、肝障害：手のひらが黄色、眼球結膜が黄色
- くる病：足がO脚、X脚
- 肥満：急速な体重増加
- その他：下痢、便秘、嘔吐、口内炎等

- 保護者からの報告
- 所見
- 連絡帳
- 計測値
- 医師との連携

発育から栄養状態を把握

- 体重：発育状態、成長速度を示すめやす
小さいほど健康状態や食欲の有無により変化を受ける
⇒定期的に体重を測定する
- 身長：個人差、遺伝的条件、栄養状態、疾病の影響を受ける
体重ほど短期間ではなく長期にわたり影響を受ける
⇒発育の目安として体重とともに計測する
- 頭位：脳の発育を知る
- 胸囲：栄養状態を反映する、心臓、肺などの疾病を知る
出生時 頭囲>胸囲
生後1年 頭囲=胸囲
1年以降 頭囲<胸囲
- 頭位が「乳幼児身体発育曲線」の曲線を外れている、頭囲と胸囲のバランスが悪い時は、疾患が疑われる

出生体重と生活習慣病発症率 (BarkerDJF, BMJ1998)



生活習慣病予防

DOHaDドーハッド説 (Developmental Origins of Health and Disease)
受精時、胎児期、乳幼児期に低栄養、ストレス
⇒生活習慣病になりやすい体質が形成

- 望ましくない生活習慣が加わると病気が発症
- 小さく生まれると2型糖尿病になりやすい
 - 妊娠糖尿病になりやすい
 - 体質は3世代にわたり続く

栄養状態の把握～指数による判定～

カウプ指数 (乳幼児) $[\text{体重(g)} / (\text{身長(cm)}^2) \times 10]$

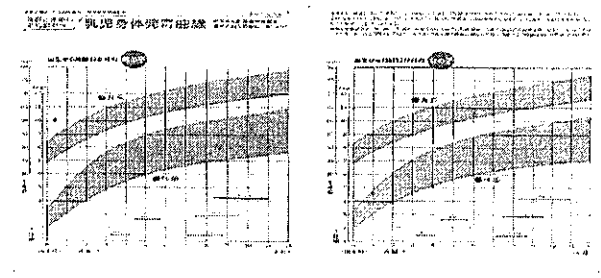
カウプ指数

カウプ指数	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1歳児									
1歳5か月									
2歳児									
3歳児									
4歳児									
5歳児									

子どもの保健第7版追加 (長野県部、診断と治療社、2018)

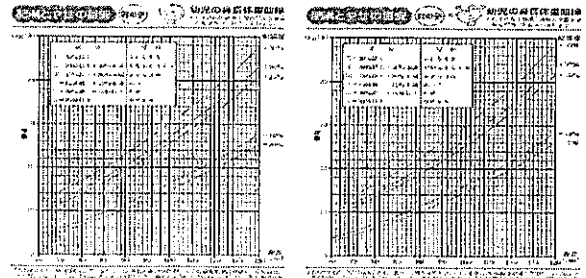
栄養状態の把握～乳児身体発育曲線～

母子健康手帳

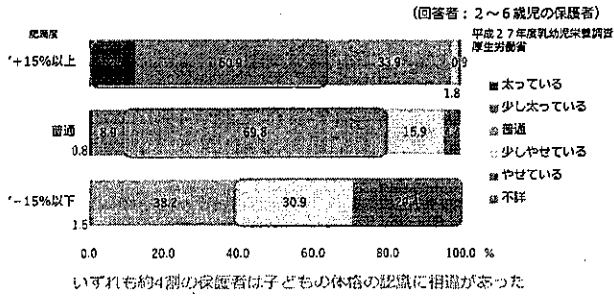


栄養状態の把握～肥満とやせの目安

母子健康手帳



肥満度別 保護者の子どもの体格に関する認識



[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しましょう

* 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

ワークの解説

- ・ 男の子の身長と体重の曲線を見ると、身長は小柄ですがラインに沿っているので問題ありません。体重は4歳半頃より増えなくなっていることがわかります
- ・ 女の子の身長と体重の曲線を見ると、身長は大柄ですがラインに沿っているので問題ありません。体重は3歳頃に急に増え始め、6歳頃からさらに急な増加がみられます

このことから、

- ・ 急速な体重の減少または増加には、生活習慣の変化、授乳や食事量の変化、体調の変化、所見からの変化等がないか保護者と共に確認し、栄養の過不足が起こらないように注意深く見守ります

場合により個別指導をおこなったり医療機関につなげることも必要です

まとめ

- ・ 健康支援は、毎日の健康チェックをする目と、時間をかけて発育・発達を見守る目の両方の視点が欠かせません
- ・ 子どものようすを観察したり、家庭でのようすをよく聴いて、授乳量や食事量が適切かどうか定期的に確認します
- ・ 身長と体重を計測したら必ず記録し、評価を行います。成長曲線を描いてみて、急速な変化がみられる場合は、食事、運動などの生活上、変化がないか保護者と確認します
- ・ 保護者には、子どもの体格を正しく認識できるよう指導する必要があります

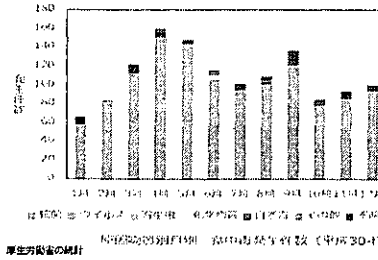
振り返りシート	受講日	年	月	日
研修を受けて 感じたこと、考えたこと				
チャレンジしたいこと、 改善していきたいこと等 (振り返り予定 月 日)				
振り返りと次の目標 (実施日 月 日)				

衛生管理の理解と対応

東洋大学ライフデザイン学部
太田 百合子



食中毒の原因と発症状況



- 発生件数の多い食べ物による食中毒は、細菌とウイルスである
- 細菌は夏に多く、ウイルスは秋から春にかけて多発する
- 寄生虫は、アニサキス等、生肉や魚からの感染
- 化学物質は、ヒスタミン等保存状態が不適切なサバ、ブリなどの赤身肉が多い
- 自然菌は、きのこや山菜、貝が多く、すいせんの葉をこらと間違えたり、栽培したじゃがいもがある

ウイルスは人間からうつるので、持ち込まない、広げないことが大切

食中毒予防の3原則

継続的に管理すること、「きれい」ではなく「清潔」「衛生的」をめざす

- **つけない**
調理前は石鹸で手をよく洗う
調理器具は清潔に
料理はなるべく手で触らない
- **増やさない**
抗菌作用のある酢、梅干しなどを利用
調理後はなるべく早く食べる
熱いまま冷蔵庫に入れない
- **やっつける**
肉、魚、卵料理の加熱は十分に
生の肉、魚を処理したまな板、包丁は十分殺菌する

調理における衛生管理の徹底

- 食材、調理食品は検出したら記録する
- 各調理工程の標準作業手順に基づき作業を進める
シンクは用途別に使用する
- 原材料・温度・時間などを確認し記録する
加熱調理は食品の中心が75℃になるように1分以上加熱する
調理後の食品は、調理終了から2時間以内に喫食する
上記の調理後以外の食品は、病原菌の増殖抑制のため、10℃以下または65℃以上で管理する
- 検査、保存食の管理
配食前の1人分の検査をする
生の食材と料理を各50gずつ2週間冷凍保存する

大量調理・中小規模調理施設におけるマニュアルから衛生管理の徹底を参照

すべての職員が行う衛生管理

- 給食会議などで保育者との連絡調整を図り、調理工程の確認・見直し・工夫などを行う
- 低年齢児には、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・健康管理の配慮が求められる（保育室で再調理する必要があるため）
- 調理担当者は、健康保固者でないことを確認するために検便を行う
- 子ども自身が衛生的に注意ができるように目指した指導計画が必要
手洗いの正しい方法を教える、タオルは共有しない等

環境衛生管理

【食事、おやつ】

- 衛生的な配膳、下膳
- 手洗いの励行
個別タオル又はペーパータオルで手を拭く
- テーブル等の衛生
清潔な台布中で水（湯）拭きをする
必要に応じて消毒液で拭く
- 食後のテーブル、床等の清掃の徹底
- スプーンなどの食器を共用しない

[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よう
 - 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、項目に貼って確認ましよう

*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ましよう

ワークの解説

- 衛生管理は、調理室内だけでなく、食育活動、子どもへの食事の介助等においても重要であることがわかります
- 職員全員で理解を深め、食中毒感染から守ることが大切です
- 衛生面ばかりを気にしてしまうと、食育活動の体験が狭められてしまいます。細菌、ウイルス等の対応を正しく理解して、どの場面で気をつける必要があるかを確認しながら、より良い食育活動を行いましよう

まとめ

- ・食中毒予防の3原則は「つけない」「増やさない」「やっつける（殺菌する）」であると広く知られています
- ・職員間で定期的にマニュアルを確認することが重要です
- ・子どもたちを食中毒やウイルス感染から守り、安心して飲食できる場となるよう、危機意識を持つことです

振り返りシート	受講日	年	月	日
研修を受けて 感じたこと、考えたこと				
チャレンジしたいこと、 改善していきたいこと等 (振り返り予定 月 日)				
振り返りと次の目標 (実施日 月 日)				

食育の理解 保育所の特性を活かした食育

東洋大学ライフデザイン学部
太田 百合子



こどもの食の現状



- ・指導すべき保護者自身が望ましい食生活を実践できていない
 - ・子どもたちが豊かな人間性をはぐみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも「食」が重要
 - ・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もの
- 家庭、地域社会が連携して子どもの望ましい食習慣の形成に努める必要がある

食育基本法

平成17年6月10日、第162回国会で成立

- ・「食」を大切に作る心の欠如
- ・栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加
- ・肥満や生活習慣病（がん、糖尿病など）の増加
- ・過度の痩身志向
- ・伝統ある食文化の喪失等

「食」をめぐる様々な問題は、私たち個人の問題というだけでなく、我が国の社会全体の問題として放置しておくわけにはいかない

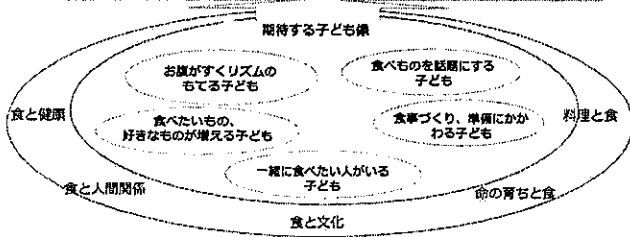
食育の推進

- ア 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すること
- イ 子どもが生活と遊びの中で、意欲をも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

保育所保育指針 第3章食及び安全 2食育の推進 (1) 保育所の特性を活かした食育

「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」の基本構造

<目標> 現在を最もよく生き、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」の育成を目指し、その基礎を培うこと



「保育所における食育に関する指針」, 厚生労働省 2004

食を営む力 ～ 食を通し連続性を持たせる

- ・授乳期・乳児期
安心と安らぎのなかで食べる意欲の基礎づくり
お腹が空くリズム、いろいろな食品に慣しむ、安心と安らぎの心地よさを味わう
- ・幼児期
食べる意欲を大切に、食の体験を広げよう
食べたいもの好きなものを増やす、家族と一緒に食べることを楽しむ、食事づくりや準備に関わる、栽培・収穫・調理を通してワクワクしながら食べものに触れる
- ・学童期
食の体験を深め、食の世界を広げよう
食事の過程がわかる、食事・栄養バランスがわかる、自然と食べもの・地域と食べものの関わりに関心を持つ
- ・思春期
自分らしい食生活を実現し、健やかな食文化の担い手になるよう
一緒に食べる人を笑顔で楽しく食べることができる、食料の生産・流通から食卓までのプロセスがわかる、食生活や健康に関連した情報を得て理解して利用できる

[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

ワークの解説

- ・食育の目標は、楽しく食べる子どもに成長することを期待し、5つの子ども像の実現を目指していることを再確認しましょう
- ・5つの子ども像の実現には、環境を整えたり、体験させたり、子ども自身がやってみたくなるような声掛けが大切です
- ・普段の生活の中で「期待する子ども像」が、体験を通してなされているか振り返る必要があります

まとめ

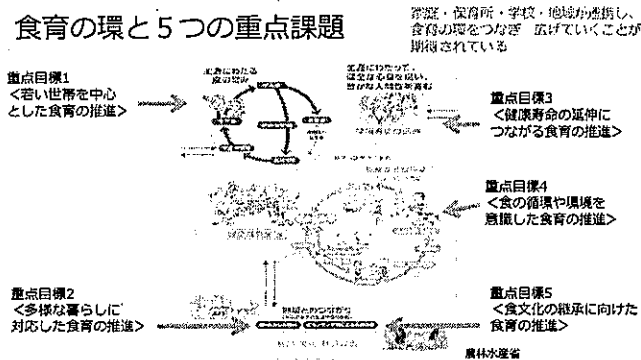
- ・「食を営む力」は、生涯にわたって培われていくものです。乳幼児期においては小学校就学前までにその「基礎を培う」ことを目標にします
- ・栄養素の働きを覚えたり、食物の名前を覚えさせるような知識や、料理ができるというような技術の習得、マナーを守るなど、大人が一方的に教えることよりも、期待する子ども像を目指した関わりが大切です
- ・子どもが生活と遊びの中で、意欲をもって食に関わる体験が必要なので、みんなで協力し合ったり、意見を出しあって連続性を持たせることを大切にすることです

振り返りシート	受講日	年	月	日
研修を受けて 感じたこと、考えたこと				
チャレンジしたいこと、 改善していきたいこと等 (振り返り予定 月 日)				
振り返りと次の目標 (実施日 月 日)				

第3次食育推進基本計画の理解と展開

東洋大学ライフデザイン学部
太田 百合子

食育の環と5つの重点課題



食育推進基本計画とは

- ・食育基本法に基づいて、平成18年度から食育の推進を行っている
- ・今までも5年計画で目標値を定めて行い、着実に進展しているが、まだ多くの課題がある
- ・平成28年度から新たな5つの重点課題を定めている

5つの重点課題 重点目標1

若い世代を中心とした食育の推進

20～30代の若い世代は、食に関する知識や意識が低く、朝食欠食や栄養の偏りなど問題を抱えています

「食生活・食習慣の改善」64.5%、「食の安全性」60.4%、「郷土料理、伝統料理等の優れた食文化の継承」38.8%、「食事に関するあいさつや作法」37.0%、「食を通じたコミュニケーション」30.4%など

（「食育に関する意識調査」内閣府・平成27年）

全世代と比べると「食事に関するあいさつや作法」「食を通じたコミュニケーション」に高い関心を示している

5つの重点課題 重点目標2

多様な暮らしに対応した食育の推進

高齢者の孤食や貧困の状況にある子どもに対する支援が重要な課題になるなど、個人や家庭だけでは健全な食生活を実践するのが難しい一面が出てきています

園に高齢者を招いて子ども達が食事のお世話を食べることを通して住民同士のコミュニケーションを図る地域の安心安全にもつなげることができる

5つの重点課題 重点目標3

健康寿命の延伸につながる食育の推進

健康づくりや、生活習慣病の予防や改善のための食育を推進しましょう

成長曲線を活用し評価する園で保護者に指導したり、地域の病院や保健センターにつなげることも必要

給食だよりなどを通して、甘いものを摂りすぎない、脂肪の質と量を考える、野菜の量が不足しない様なきっかけ作り等を伝える

5つの重点課題 重点目標4

食の循環や環境を意識した食育の推進

食品ロス削減に向け、多方面からアクションを起こしましょう生産者と消費者がもっとつながる取り組みを

食の循環は、生産者との交流や、栽培活動などから興味や理解を深めることができる

家庭に向けては、食品の保存状態を保つ方法、無駄なくできる料理の活用をレシピなどで提案

バイキングなどで食べられるだけ取り分ける体験を通して、残さず食べることを伝える

5つの重点課題 重点目標5

食文化の継承に向けた食育の推進 日本食への理解を深める

一汁三菜、郷土料理、行事食、旬の食材などの伝承を見直し、体験の場をつくる

背景にある意味や由来を伝える

大人自身が正しい作法を身に付ける

和食：日本人の伝統的な食文化 (ユネスコ無形文化遺産登録)

2013(平成25)年12月4日登録

【登録された「和食」の4つの特徴】

- ① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ② 健康的な食生活を支える栄養バランス
- ③ 自然の美しさや季節のうつろいの表現
- ④ 正月などの年中行事との密接な関わり



【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

- ① 4～5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」について語り合いましょう
- * 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

ワークの解説

- ・「食文化の継承」は第3次食育推進基本計画の重点課題の一つであると理解することです
- ・和食、郷土料理、伝統料理、食卓の作法などから和食文化に注目した環境づくりを目指すことです
- ・地域市民と協力し合って、家庭にも和食文化の良さを再発見する手助けが必要です

まとめ

- ・食育基本法を受けて第3次食育推進基本計画は、地域性あふれる環境の中で家庭、保育所等、地域が連携し、生涯にわたる食の営みや生産から食卓までの食べ物の循環にも目を向け、食育の環をつなぎ、広げていくことが期待されています
- ・5つの重点課題を踏まえ、保育所の機能を活かした取り組みが求められています

振り返りシート	受講日	年	月	日
研修を受けて 感じたこと、考えたこと				
チャレンジしたいこと、 改善していきたいこと等 (振り返り予定 月 日)				
振り返りと次の目標 (実施日 月 日)				

養護と教育を一体的に展開する食育

東洋大学ライフデザイン学部
太田 百合子



乳幼児期の食育とは

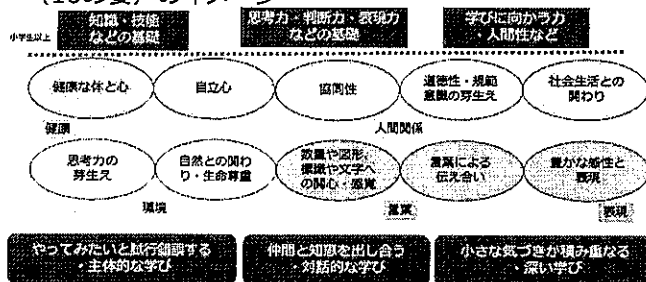
感情的・感覚的な過
敏加工を避ける

- 身近な人と気持ち
が通じ合う
 - 優しくにのびの
びと育つ
 - 身近なものと関わ
り感性が育つ
- ・授乳期や離乳期は安心と安らぎのなかで食べる意欲の基礎作りを行う
・幼児期は食べる意欲を大切に、食の体験を広げる
・内容は、普段の生活のなかで子どもが自らの意欲を持って食に関わる
体験が得られること
・乳幼児期は「楽しく食べる子ども」をめざす
生活リズムを整え、食事時間が空腹で迎えられるようにすること
親や周囲の大人が食を楽しむ姿を見せること
箸で食事を囲む楽しさを中心にして、行男食やクッキングを楽しむこと
食材に目をむけさせて食べたいもの、好きなものが揃えること

食育の養護的・教育的側面

養護的側面	教育的側面
生命の維持 清潔で安全な環境を整える 適切な援助から子どもの生理的欲求を満たす 遊び、睡眠、食事などにより、子どもにふさわしい生活リズムを作る	情緒の安定 言葉かけや音的関わりを通して安らぎや安心感を与える 楽しい食体験により食べる意欲を育てる 一人一人の生活リズムや発達から適切な食事や休息がとれること
健康 健康と食べ物の関わりに関心をもち、食育の工夫や生活習慣をバランスよく取入れ、食欲を育む 食事、排泄、睡眠、衣服の着脱、身の回りを清潔にすることなど生活に必要な活動を自分でする	人間関係 協力し合うことやルールを知り、人との関わり方を身につける 思いやること、感謝することから人と関わる楽しさ、役に立つ喜びを味わう
環境 自然体験、下ごしらえ、クッキングなどから興味や関心をもつ 季節や自然に接して生活し、その楽しさ、不思議さに気づく 食育の生活やしくみ、好きな興味をもつ	言語 見たこと、味わったこと、感じたことなどを自分なりに表現する
表現 音、手触り、香り、味、形等に気づいたり、絵や工作などの遊びに取り入れて楽しむ	

幼児期の終わりまでに育ってほしい姿 (10の姿)のイメージ



[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)

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

ワーク時間
グループの場合 15分
個人の場合 10分

[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：

ワークの解説

- ・幼児期の食育に「幼児期の終わりまでに育ってほしい姿」をイメージしながら取り組むことは、子どもたちの協調性、表現力等さまざまな感性を育てることにつながります
- ・1つの食育活動を計画に沿ってやらせることよりも、活動のねらい、内容、環境を十分に話しあって構成していくことが必要です

まとめ

- ・生活の中で、養護と教育は一体でなければなりません。心身の安定があるからこそ知りたい、食べてみたいなどの意欲が維持できます
- ・「養護的側面」は、空腹が満たされ、心地よい環境のもとで、安心して食べることができる雰囲気やスペースが確保された環境です。生命の維持、情緒の安定を図ることができます
- ・「教育的側面」は、健康、人間関係、環境、言葉、表現から示された発達への援助です
- ・生活と遊びを通して、領域の関連を持たせながら総合的に食育を展開していく視点を持ちましょう

振り返りシート	受講日	年	月	日
研修を受けて 感じたこと、考えたこと				
チャレンジしたいこと、 改善していききたいこと等 (振り返り予定 月 日)				
振り返りと次の目標 (実施日 月 日)				

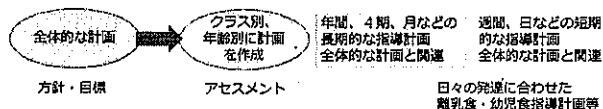
食育計画
- マネジメントサイクルの活用 -

東洋大学ライフデザイン学部
太田 百合子

食育の計画づくり

全体的な計画づくり・食育の計画づくり

- ・園の方針や目標に基づいたものとする
- ・入所児の発達特性を踏まえて行う
- ・入所から修了に至る全過程について、子どもの経験を見通して一貫性と系統性を持つ



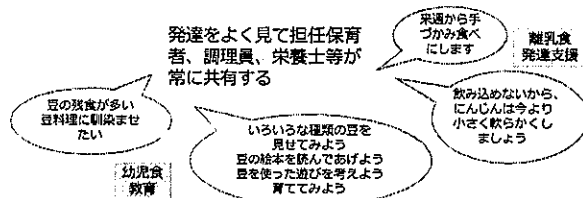
保育所の特性を生かした食育

ウ 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計画を全体的な計画に基づいて作成し、その評価及び改善に努めること。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

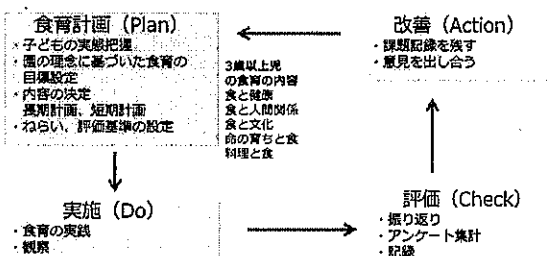
第3章健康及び安全 2食育の推進 (1) 保育所の特性を生かした食育

食育計画で大切なこと

子どもの行動を観察したり、言葉に耳を傾けて、何を知りたいか、やってみたいかを計画に生かす



食育の展開の概念図 マネジメントサイクル (PDCAサイクル)



[ワーク]
食育の目標を再確認する

- 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
- | | |
|---------|-----|
| ワーク時間 | |
| グループの場合 | 15分 |
| 個人の場合 | 10分 |

ワークの解説

- ・園の理念に基づいて食育の目標設定・内容が決定されていることを再確認することが大切です
- ・食育の設定、内容は、子どもの実態把握がされていて、職員全員に周知されていることが重要です

まとめ

- ・園における子どもの実態把握を行い、園の理念 (方針・目標) や全体的な計画と食育計画が一致していることが大切です
- ・職員全員が目指したい子ども像を理解し、日頃の子どもの様子を観察したり、発達をよく見て実態に合った食育計画にするために常に共有することです
- ・食育を行った後は、評価・改善を速やかに行い、次につながる食育を目指すことです
- ・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りましょう

振り返りシート	受講日	年	月	日
研修を受けて 感じたこと、考えたこと				
チャレンジしたいこと、 改善していきたいこと等 (振り返り予定 月 日)				
振り返りと次の目標 (実施日 月 日)				

食育のための整備・環境

東洋大学ライフデザイン学部
太田 百合子

保育の環境

(4) 保育の環境

保育の環境には、保育士等や子どもなどの人的環境、施設や遊具などの物的環境、更には自然や社会の事象などがある。保育所は、こうした人、物、場などの環境が相互に関連し合い、子どもの生活が豊かなものとなるよう、次の事項に留意しつつ、計画的に環境を構成し、工夫して保育しなければならない。

保育所保育指針第1章総則 1 保育所保育に関する基本原則

- ・ 自然的な発達を促す
子どもの意思や活動への意欲を引出し、子どもが興味をもち、自ら活動ができるような環境
- ・ 衛生面・安全面の確保
食生活は、保健・衛生的な視点で環境を確認して、怪我や事故には最大限の注意をする
- ・ 幼と静のバランスを大切に
やってみよう、挑戦してみようという意欲と同時に安らぎや癒しを感じられる環境
- ・ 人と関わろう
いろいろなやりとりを通じて試行錯誤したり共感したりする環境

食育と自然環境

- ・ 食材にふれて、興味がわくように働きかける
- ・ 栽培活動により育てる、収穫するなどの体験の機会をつくる
- ・ 栽培活動ができない場合は、それに代わる環境を考える

食育と保育室や食卓環境

- ・ 落ち着いた環境で、集中して授乳や食事ができるように接する
- ・ 発達に合わせた食卓環境（椅子や食具選び等）に配慮する
- ・ みんなで楽しく食事ができる雰囲気をつくる

食育と人と関わる力を育む環境

- ・ 食に関わる生産者や販売の人などと交流をもつ
- ・ 調理員、栄養士と子どもたちが、一緒に食事をする機会をつくる
- ・ あいさつの大切さや食事のマナーを教える
- ・ 食を通じた行事を行い、地域のお年寄りや外国の人などと交流する

食育と楽しい食事にするための環境

- ・ 食事の前にはお腹が空いた状態にする
- ・ 献立を知らせるボード、食材、給食のサンプル展示などから興味をもたせる
- ・ 発達に合わせた形状、味つけ、配膳の仕方を工夫する
- ・ 励ましや褒めるなどの声かけをする

食育と安全のための環境

- ・ 手洗いのしかた、食材の取り扱いなどから食中毒予防を身につける
- ・ 誤嚥・窒息事故など生命に関わる予防は給食関係者と連携する
- ・ 体調不良、食物アレルギー、障がい等に対しては、医師の指示や協力体制を図る

【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

ワークの解説

- ・生産者や調理員、栄養士、保育者と関わることは、自然の恵みやそれを育て、調理し、食事を整えてくれた人への感謝の気持ち、食の循環・環境への意識や命を大切にすることが育むことができます
- ・地域の人との交流は難しいことが多いようですが、身近なことからできることをみんなで考えていくことが大切です

まとめ

- ・人、もの、場を相互に関連させて、子どもの生活が豊かになるよう計画的に環境を構成し、工夫することが大切です
- ・園のなかでは、子どもと食事を共にする保育者等は人的な環境であり、食事そのものが物的であり、楽しく食べ合うランチルーム等は場の環境づくりの一つです
- ・安心・安全な環境や、食に関わる体験等の環境のなかで食欲を育むようにするとともに、さまざまな人との交流を深め「人と関わる力」が育まれるように環境を整えることが必要です

振り返りシート	受講日	年	月	日
研修を受けて 感じたこと、考えたこと				
チャレンジしたいこと、 改善していきたいこと等 (振り返り予定 月 日)				
振り返りと次の目標 (実施日 月 日)				

- 4.食育・アレルギー対応
- SA2.食育の理解と計画等
- SA2-6

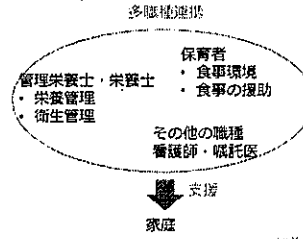
食育のための多職種との連携

東洋大学ライフデザイン学部
太田 百合子



多職種の連携

- 給食の提供に関わる職種との連携



- 給食運営会議例
- スタッフ
- 施設長
- 給食関係者
- 保育関係者・その他の関係者
- 検討事項
- 給食の管理、運営の改善
- 食事内容の改善
- 栄養指導、食教育

立場を理解する

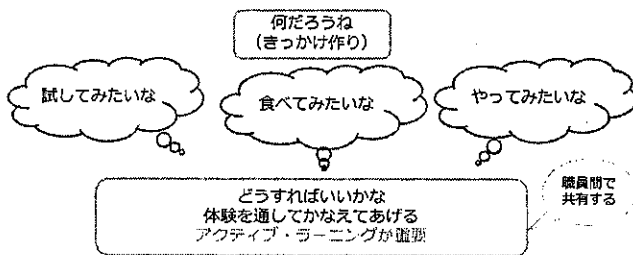
- 目的は同じ
- 給食関係者は給食など栄養面を通して、保育関係者は保育を通して子どもの心身の発達を支える
- 理解するには
- 情報共有
- 職種の仕事内容、業務背景等を知る
- 大切なことは何か
- 何を必要としているか
- どのような視点で仕事をしているのか
- どのような思いを抱いているのか

相手の立場を尊重したやり取りは、理解を深めることができる
連携をとることは子どもの育ちにも関係する
仲良く楽しく働く事は労働環境の改善にも繋がる

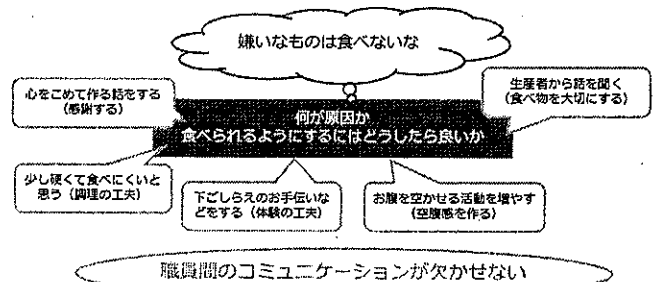
連携の利点

- 食の進み具合の本当の理由がわかる
体調、運動量と空腹の程度、気候の影響、料理の見た目、仲間と食べる環境等
- 子どもの食への関心度がわかる
食事中的会話（家庭での様子、食べ物の知識）や質問内容により、献立や行事食、調理保育の計画を子どもと一緒に作ることが可能になる
- 食事の進み具合の原因を探り、次に生かす
献立の改善（味付け、切り方、色合い、盛り付けなど）を図ることができる
給食作り、食育活動に生かす

子どもとの対話を大切にしたい食育



望ましい給食のために



【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

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ょう

ワークの解説

- 給食は食育教材でもあります。苦手なものは繰り返し見せたり興味を持たせる取り組みにより、克服できることもあります
- それぞれの立場から話題を提供したり、さまざまな知識を出し合うことで、より豊かな食育活動を展開できます
- 子どもたちのめまぐるしく変化する食の発達支援を共有するには、多職種の連携やコミュニケーションが欠かせません

まとめ

- ・子どもたちとの対話を大切にしたい食育活動は、主体的で深い学びにつなげることができます。散歩、遊び、給食の時の子どもの声に耳を傾けることが大切です
- ・保育関係者が子どもの食べ方を観察したことを給食関係者に伝えたり、給食関係者が子どもと接する時間を作るなど、さまざまな情報を職員間で共有することが、望ましい給食の提供に繋がります
- ・職員間の相手の立場を尊重したやりとりは、理解が深まるだけでなく、さまざまな食育から子どもの心身の発達につなげることができます
- ・子どもの日々の食生活を共有することは、保護者支援に役立ちます

振り返りシート	受講日	年	月	日
研修を受けて 感じたこと、考えたこと				
チャレンジしたいこと、 改善していきたいことや (振り返り予定 月 日)				
振り返りと次の目標 (実施日 月 日)				

4.食育・アレルギー対応

SA3.授乳・離乳食・幼児食の進め方と保護者支援

SA3-1

授乳・離乳食の進め方

東洋大学ライフデザイン学部
太田 百合子



授乳・離乳の支援ガイド (2019年3月改訂版)
基本的な考え方

- ・授乳・離乳に関する科学的でかつ不安を軽減できるガイドが必要
- ・授乳および離乳を通じた育児支援の視点を重視
- ・母親等の気持ちや感情を受け止め、寄り添いを重視した支援の促進
- ・他機関、多職種の保健医療従事者と、授乳および離乳に関する基本的事項を共有し、支援内容が異なることのないよう一貫した支援を推進

授乳について困ったこと (抜粋)

回答者：0～2歳児の保護者 (％)

授乳について困ったこと	総数 (n=1,242)	栄養方法 (1か月) 別 (n=1,201)		
		母乳栄養 (n=615)	混合栄養 (n=541)	人工栄養 (n=43)
困ったことがある	77.8	69.6	88.2	69.8
母乳がたりているかどうかわからない	40.7	31.2	53.8	16.3
母乳が不足ぎみ	20.4	8.9	33.6	9.3
授乳が負担、大変	20.0	15.6	23.7	18.6
人工乳を飲むのを嫌がる	16.5	19.2	15.7	2.3
外出の際に授乳できる場所がない	14.3	15.7	14.4	2.3
子どもの体重の増えがよくない	13.8	10.2	19.0	9.3
母乳の時期や方法がわからない	12.9	11.0	16.1	2.3

厚生労働省「平成27年乳幼児栄養調査」(2016)

保育施設で行う授乳と支援

授乳

- ・優しい声かけとぬくもりを通してゆったりと飲ませる
- ・できるだけ静かな環境の下で、適切な子どもの抱き方で、目と目を合わせて、優しく声をかける

支援

- ・授乳を通して、母子・親子のスキンシップが図られるよう、しっかり抱いて、優しく声かけを行う等を伝える
- ・子どもの欲しがるサインや、授乳時の抱き方、ほ乳びんの乳首の含ませ方等について伝える
- ・育児用ミルクの使用法や飲み残しの取扱等について、安全に使用できるようにする
- ・園でも安心して授乳ができるスペースの確保を考える

子どもの心の安定がもたらされると食欲が育まれる

厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」2019年改訂版

離乳食の役割

- ・栄養補給 (母乳やミルクだけでは栄養不足)
- ・消化器官を発達させる (固形物を食べることで消化する能力が発達する)
- ・咀嚼の練習 (舌の動きや歯の本数に合わせる)
- ・好奇心を育む (自分で食べる力を育てる、五感を刺激する)

離乳食支援の基本的考え方

離乳とは

- ・成長に伴い、母乳または育児用調製粉乳などの乳汁だけでは不足してエネルギーや栄養素を補完するために、乳汁から幼児食に移行する過程をいい、その時に与えられる食事を離乳食という

支援には

- ・子どもの食欲、摂食行動、成長・発達パターン等、子どもにはそれぞれ個性があるので、画一的な進め方にならないようにする
- ・地域の食文化、家庭の食習慣等を考慮した無理のない離乳の進め方、離乳食の内容や量を、それぞれの子どもの状況にあわせて進めていく

食を通して子どもの関わりに自信が持てるように支援する
家庭の食生活を豊かにすまっかけとする

離乳食開始時期の発達のめやす

- ・首すわりがしっかりし、寝返りができる
- ・支えてやると座れる→5秒くらい座れる
※産院の場合は、修正月齢5～6か月頃
- ・食物に興味を示す (よだれ、唾液の分泌が増える)
- ・スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる (哺乳反射の減弱は5～7か月ごろ消失する)

※修正月齢：出産時の発達・成長は、実際に産まれた日ではなく、出産予定日を基準に考える。
例) 2ヶ月早産の場合、生後7ヶ月頃が修正月齢5ヶ月頃となる (個人差にも配慮)

離乳時の母乳の与え方

「母乳は子どもの欲するままに飲ませてよい」としていたが、空腹感が起こらず、離乳食を食べない、進まないということもあった

→離乳食とは別に母乳は授乳のリズムに沿って子どもの欲するままに与える

離乳食の与え方

- ・座る角度を確かめる。開始時は上体を後傾
- ・目でスプーンの食べ物を捉えさせる
- ・やさしく声をかける
- ・スプーンボウルを下唇に乗せる
- ・上唇が下りるのを待つ
- ・水平に引き抜く
- ・口の中に入っていないか確かめてからゆっくり次のひとさじを与える

自分で食べる力が育つ

手づかみ食べの準備（後期ごろ～）

- ・おもちゃなど食物以外のものを噛む遊び
- ・指しゃぶりにより口腔感覚、機能の発達を促す
- ・3歳までは特に禁止する必要はない

手づかみ食べの良さを強調する

手づかみ食べの時期（1歳前後～）

- ・目と手と口の協調運動（自律）が促される
- ・手と前歯で食べ物のかたさを覚える
- ・適度な1口量を覚える

保護者との連携（例）

入園前のききとり

- ・入園前に保護者から家庭での食生活の状況を確認する
- ・離乳食を提供するにあたっての必要な準備を説明する
- ・使用する資料の例 面接票（0歳児） 食材チェック表

入園後のききとり

- ・直近の離乳食の進行状況を確認した上で、給食の提供を開始する
- ・「食材チェック表」は家庭での進行状況が随時わかるように保護者に記入してもらい、園でも把握する
- ・初回の離乳食の提供には、保護者に同席してもらうことで、形態や味について一緒に確認することもできる
- ・使用する資料の例 食材チェック表

まとめ

- ・「授乳・離乳の支援ガイド」は、より育児支援の視点を重視したもので、母親等の気持ちや感情を受け止め、寄り添いを重視しています
- ・授乳および離乳に関する基本的事項を共有し、支援内容が異なることのないよう一貫した支援を行います
- ・支援には、母子・親子・担当保育者と子のスキンシップが図られるよう、適切な環境、関わりを重視し、子どもの心の安定に努めます

振り返りシート	受付日	年	月	日
研修を受けて 感じたこと、考えたこと				
チャレンジしたいこと、 改善していきたいこと等 (振り返り予定 月 日)				
振り返りと次の目標 (実施日 月 日)				

4.食育・アレルギー対応

SA3.授乳・離乳食・幼児食の進め方と保護者支援

SA3-2

幼児食の進め方

東洋大学ライフデザイン学部
太田 百合子

年齢別性別栄養必要量

日本人の食事摂取基準2015年版・身体活動レベルⅡ抜粋

年齢 (歳)	性別	総エネルギー 必要量 (kcal/日)	たんぱく質 必要量 (g/日)	脂肪 必要量 (g/日)	カルシウム 必要量 (mg/日)	鉄 必要量 (mg/日)	水分摂取量 必要量 (g/日)
1~2	男	950	20	20	450	4.5	3.0未満
	女	900	20	20	400	4.5	3.5未満
3~5	男	1,300	25	25	600	5.5	4.0未満
	女	1,250	25	25	550	5.0	4.5未満
30~49	男	2,650	60	60	650	7.5	8.0未満
	女	2,000	50	50	650	6.5	7.0未満

・カルシウム、鉄などの微量栄養素は多く必要とする
・おやつからの栄養補給も欠かせない

幼児食のポイント

- ・生活リズムを整え、規則正しく食事をする
- ・子どもの成長に合わせた調理方法にする
- ・そしゃく力をつける
- ・楽しく食事ができる工夫をする
- ・いろいろな味を経験させる
- ・母乳やミルクの飲ませ過ぎに注意する

献立の特徴と工夫のしかた

・献立の特徴

- 丼ぶり
- ご飯にかけて食べる
- 麺料理



・献立の工夫

- 主食、汁物、主菜、副菜にする
- 食材は大きく切る
- 噛み応えのある食材を使う

幼児の食の発達

幼児期と幼児食 (幼児食関係会 1998 を改定)

区分	乳幼児	幼児食
食の摂取	9~11か月	1歳ごろ 2歳ごろ 3~6歳
発達	はいはい	2本足で歩、手探り歩く 指握、第一乳臼歯 歩行開始、一口量が増える 食器使用開始
口腔機能発達時期		乳歯が生え始める、第二乳臼歯 乳臼歯が歯槽に密着 咀嚼機能発達
食具使用開始発達時期		食具使用開始時期 食具使用開始時期 食具使用開始時期
手づかみ	遊び食べ、口で遊ぶ	手づかみ遊び、口で遊ぶ
スプーン		スプーンやフォークで取りやすいもの
フォーク		スプーンやフォークで取りやすいもの
箸		箸で取りやすいもの
大きさ	1cm角程度の大きさ	箸で取りやすいもの
握り	握りやすい大きさ	箸で取りやすいもの
歯	歯で噛みつぶせる	箸で取りやすいもの

発達に合わせた食卓環境

1歳代 手づかみ食べ

自分で食べるように工夫

十分手づかみ食べをさせる

- ・食べものの固さや温度などを確かめている
- ・どの程度の力が必要か、感覚の体験を重ねている
- ・目と手と口の協調がスムーズになると食具がうまく使えるようになる

食具食べへのステップ

発達に合わせた食卓環境

2歳代 スプーン、フォーク食べ

スプーン

握る力が弱いので柄の部分はあまり細くないものが適している。幅は口の幅の約2/3を目安、ボウル部分は深さがある

フォーク

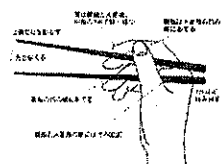
スプーンに同じ。溝は約2cmで安全なもの。一口量を覚えるためにも、必ず上下の口唇を閉じて挟む必要があるため口唇の使い方に注目

発達に合わせた食卓環境

3歳以降 箸食べ

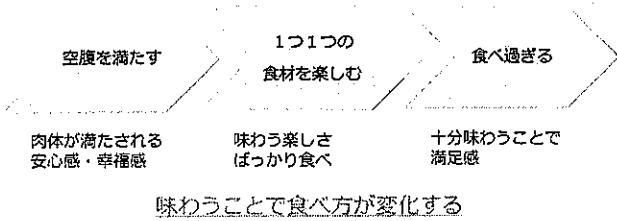
手指機能が未熟なときには箸は使わない。3~4歳に箸を持ちたがるようになるが、上達した状態を保持することは難しい

箸使いは5~6歳ごろまでは自然に見守る



幼児期の食べ方の特徴

自分で食を楽しむ
それには、変化が付きもの



噛まないで丸のみをする・早食い

- ・離乳期の咀嚼は獲得しているか
- ・一品献立になっていないか
- ・水分で流し込んでいないか
- ・前歯で噛める料理があるか
- ・一口量、みじん切りが多くないか
- ・食事の姿勢が悪くないか

どんな味がするかな？

噛んで味わう、噛む音を感じる

どんな音がするかな？

幼児期（特に1、2歳児）に配慮したい食品

特徴	食品例	工夫
弾力性の強いもの	かまぼこ、こんにゃく、いか、たこ、かたまり肉	こまかくすりつぶす
皮が口に残るもの	豆、トマト	皮をとる
口の中でまとまりにくいもの	ひき肉、ブロックリー	とろみをつける
べらべらしたもの	わかめ、レタス、薄切りきゅうり	やわらかく加熱する ひと塩する
唾液を吸うもの	パン、ゆで卵、さつまいも	水分を加える

誤嚥・窒息事故を起こしやすい食品

こんにゃくゼリー、もち、豆類（ピーナッツ、大豆、枝豆）ミニトマト、丸いアメ、リンゴ片、ぶどう、パン、団子、たくあん、棒状のセロリ、肉片、こんにゃく、ちくわ、ソーセージ、生のにんじん、ポップコーン、せんべい

平成19年度厚生労働科学研究補助研究事業 食品による窒息事故について

- ・窒息は4歳以下に起こりやすい
- ・1歳未満児は「ベビー用おやつ」をのどに詰まらせることがある
- ・乳幼児は噛む力に合っているかどうか判断できない

おやつ適量と内容

- ・目安量はエネルギーの10～20%
1～2歳児は約100Kcal
3歳児以上は約200Kcal
→ 次の食事にひびかない量、気分転換になる量
- ・組合せは水分補給と固形物
牛乳、ジュース、水、茶等と固形物
- ・食事の補食となるもの
乳製品、果物、いも類等

おやつの与え方はその後の食生活や親子関係に影響する

- ・子どもと出かけるときは必ずおやつを持ち歩く
- ・電車や車の中で子どもをおとなしくさせるために何かを食べさせる
- ・例えば「嫌いな野菜を食べたらケーキを買ってあげる」などと言う
- ・留守番、手伝いをしたときは好きなお菓子を用意する

ポイント

子どもの欲しががる欲求に根負けしないこと
決めた時間、場所、量を習慣づける

どう付き合うか

(小園江幸子：母子保健2018、12月号自我の自覚めの季節)

- ・乳児期 … 他者の境界を感じる必要がないほど一体化した関係
基本的信頼感の成立
- ・幼児期 … 自我の芽生え
自己主張が発達してその後我慢を覚える

例：「サラダから食べる？」「イヤ」（自己主張）
「サラダからでは嫌なのね」（受け入れる）
「それでははじめにお肉、次にサラダでいこう」（提案）

知恵比べの始まり
それでもダメなときは、調理など環境の工夫をする

見守ることも大切

五感を目覚めさせる食生活をめざす

- ・落ち着いて感覚と向き合う環境づくり
感じたことを認識し、表現できるまでの時間を確保する
- ・視覚→触覚→嗅覚→聴覚
脳の中では1つの感覚で受けた刺激しか認識しない
- ・子どもが感じたことをすべて受け止める
どう感じるかが大事なので、評価はしない、人と比較しない、褒めることもしない

主体性、表現力、
社会性が伸びる

食べる喜びと健康は相関する（フランス国立食育研究所による研究）
食べる喜びを求めて食べ物を選ぶ子ども（6～11歳）のほうが、栄養面で優れた食べ物の組み合わせを作ることが確認されている

食へのこだわり

【食べ物の工夫】

- ・混ぜりものが苦手
カレー、具沢山スープ、和え物等
- ・はじめての食べ物が苦手
- ・食感、匂いが苦手

工夫しながら根気よく食べさせる

【環境の工夫】

- ・食事の場が苦手
匂い、騒がしさ、スプーン
- ・手や口が汚れるのが苦手
手づかみ
- ・筋力が弱い
姿勢が崩れる、飲み込めない
環境への不慣れさを理解し、
優しい目で見る

まとめ

- ・幼児期は、成長期であるため食事とおやつから微量栄養素が不足しないようにすることが大切です
- ・幼児期の食べる機能の発達に合わせて食環境を整えることが大切です
- ・幼児期特有の食行動を理解し、工夫しながら根気よく関わるのが大切です

振り返りシート	受講日	年	月	日
研修を受けて 感じたこと、考えたこと				
チャレンジしたいこと、 改善していきたいこと等 (振り返り予定 月 日)				
振り返りと次の目標 (実施日 月 日)				

4.食育・アレルギー対応

SA3.授乳・離乳食・幼児食の進め方と保護者支援

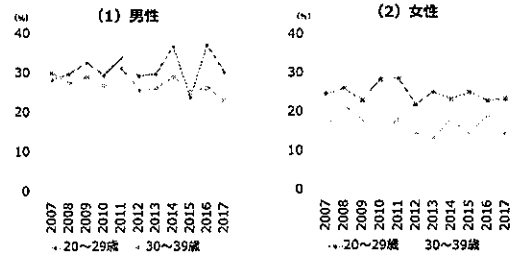
SA3-3

食の保護者支援・災害への備え

東洋大学ライフデザイン学部
太田 百合子

食の問題点～朝食欠食

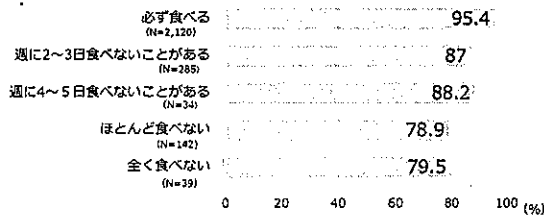
厚生労働省「国民健康・栄養調査」



保護者の朝食習慣と子どもの朝食習慣

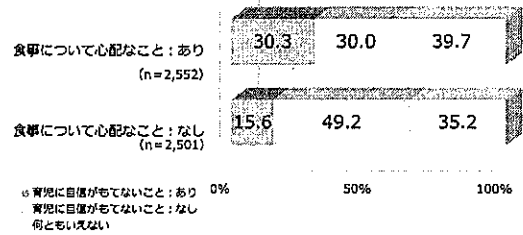
平成27年度乳幼児栄養調査結果の概要 (厚生労働省)

<保護者の朝食習慣>



食事の心配事と育児の自信の関係

幼児健康度に関する縦断的比較研究、平成22年度 (厚生労働省)



入所している子どもの保護者に対する支援

(1) 保護者との相互理解

- ア 日常の保育に関連した様々な機会を活用し子どもの日々の様子の伝達や吸気、保育所保育の意図の説明などを通じて、保護者との相互理解を図るよう努めること
- イ 保育の活動に対する保護者の積極的な参加は、保護者の子育てを自ら実践する力の向上に寄与することから、これを促すこと

保育所保育指針 第4章子育て支援 2.保育所を利用している保護者に対する子育て支援

具体的な内容

- 連絡簿
 - 送迎時の対話
 - おたより、掲示
 - 入園前の説明会
 - 行事参加
 - 保護者会、保護者懇話会
 - 講演会開催、試食会
 - 保護者会を利用した研修
- 家庭でのようすを伝えてもらいやすくなる
園の食育の内容や食事時の子どものようすの理解が深まる
保護者の自信や意欲が高まる
- 保護者同士の交流が促進される
子どもたちの多様な姿に気づく
言葉かけなどの関わりを学ぶ
- 自ら実践する力の向上になる

地域の保護者等に対する支援

(1) 地域に関わられた子育て支援

- ア 保育所は、児童福祉法第48条の4の規定に基づき、その行う保育に支障がない限りにおいて、地域の実情や当該保育所の体制等を踏まえ、地域の保護者等に対して、保育所保育の専門性を生かした子育て支援を積極的に行うよう努めること

(2) 地域の関係機関等との連携

- ア 市町村の支援を得て、地域の関係機関等との積極的な連携及び関係を図るとともに、子育て支援に関する地域の人材と積極的に連携を図るよう努めること

保育所保育指針 第4章子育て支援 3.地域の関係機関等に対する子育て支援

具体的な内容

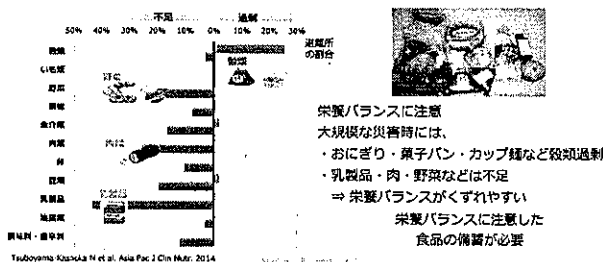
- 広場として保育室を開放
 - 遊び場開放
 - 給食を一緒に食べる
 - レシピの紹介
 - 食の悩みごとのQ&A
 - 講演や試食会、作り手指導
 - 地域の関係機関や協育、試食会
- 交流の促進につながる
不安解消や相談に対応できる
- 食への意欲が高まる
- 自ら実践する力の向上になる
地域と連携

災害への備え 食品備蓄

発災1か月後の避難所の食事状況

東日本大震災5市全避難所における食事供給調査
(発災1か月後, n=6966名)

気仙沼の避難所の被災1か月後の1日の食事



栄養バランスを考えた備蓄食品

乳幼児

- 水
- 調整粉乳
- 液体ミルク
- フォローアップミルク
- ベビーフード等

災害時に乳幼児の栄養バランスを整える
母乳・牛乳に代わる栄養源となる

家族

- 水
- 栄養補助食品
- サプリメント
- 保存食等

災害時の保護者の栄養バランスと健康維持になる

ローリングストック：日頃から利用して、使った分だけ買い足す
乳幼児の食品備蓄は、2週間分必要

ベビーフードの備蓄 保護者に向けて

特設食品の市町村の備蓄状況 (n=1,056)

乳児用ミルク	35.3%
おかゆ	28.1%
アレルギー用食品	21.7%
ベビーフード	6.9%

自治体にはベビーフードの備蓄が少ない

セットタイプはトレー入り&スプーン付
栄養バランスのよい「主食」+「おかず」のセットが便利
食物アレルギー児に配慮した備蓄とする

[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

ワークの解説

- ・園内では、必要な備蓄を考えたり、保管を適切に行うことが大切です
- ・保護者に向けては、具体的な備蓄や廃棄しないための利用法について、情報を伝えると良いでしょう

まとめ

- ・子育て世帯における食の問題点の一つとして、朝食欠食の習慣があります。少しでも良い朝食習慣ができるよう働きかけることが大切です
- ・「育児に自信がもてる」保護者は「自信がもてない」保護者に比べて、「食事について心配なことが少ない」ことがわかっています。このことから、保護者に自信を持たせる支援が大切です
- ・園または保護者の防災意識を高め、災害の備えを行う必要があります

振り返りシート	受講日	年	月	日
研修を受けて 感じたこと、考えたこと				
チャレンジしたいこと、 改善していきたいこと等 (振り返り予定 月 日)				
振り返りと次の目標 (実施日 月 日)				

4.食育・アレルギー対応

SA3.授乳・離乳食・幼児食の進め方と保護者支援

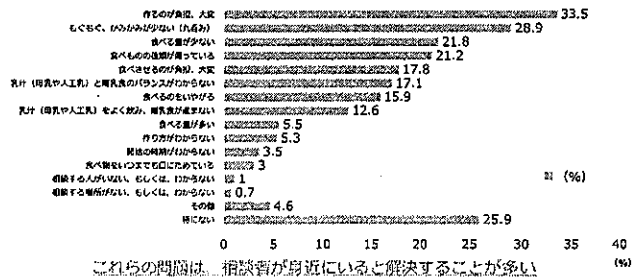
SA3-4

食の困りごとの内容と園における個別対応

東洋大学ライフデザイン学部
太田 百合子

離乳食について困ったこと (回答者：0~2歳児の保護者)

平成27年度 乳幼児栄養調査結果 (抜粋回答)



これらの問題は、相談者が身近にいると解決することが多い

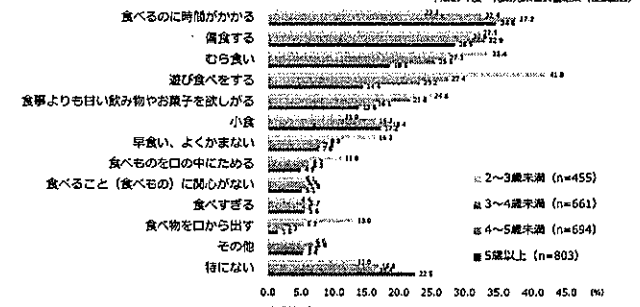
作るのが負担、大変

- ・手作りに、多めに作り冷凍する方法や食事からの取り分け方法を伝える
- ・市販のベビーフードを参考に、または上手に利用してもらう
- ・簡単なレシピ、おたより、離乳食講座などを企画して参考にしてもらう

手作りの家庭料理は最高！
作る行為は正しく生きている自償にもなる
食事のおいしさは満足感、幸福感を味わう
しかし保護者の状況(うつ等)にあわせたアドバイスも必要

現在子どもの食事について困っていること (回答者：2~6歳児の保護者)

平成27年度 乳幼児栄養調査結果 (抜粋回答)



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

ウ 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

保育所保育指針 第3章 2.食育の推進 (2)食育の環境の整備等

- ・園では、その日の個々の子どもの状態に応じて、食卓内容を変更したり調整することが頻繁に起きる
- ・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を行う

個別対応が必要な子どもたち

体調不良は、保護者に体調の確認をし、臨機応変な食事の提供を行う発達に関することで気になる時は、保護者と共に対応のしかたを工夫する病児への対応は、医療機関などと連携を図りながら対応する宗教上の理由を理解して対応する

体調不良	発達に関する	病児
・病後	・まる飲み、早食い	・食物アレルギー
・下痢	・食べるのに時間がかかる	・病児 (ネフローゼ、糖尿病等)
・嘔吐	・偏食 等	・障害児 (ダウン症、自閉症等) 等
・口内炎 等		その他
		・宗教上の理由 (牛・豚の禁止) 等

[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しましょう

*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

ワークの解説

- ・保護者の食に関する悩みごとには、個別相談、レシピ紹介、試食会等、臨機応変な対応を行います
- ・子どもの食べる時の姿勢、食品の形状やかたさ、舌や歯の使い方などを観察し、適正な環境づくりや動きかけを行います
- ・園での取り組みを家庭に伝えたり、家庭でできることはアドバイスを行います

まとめ

- ・保護者の食の悩みを知り、保護者支援に生かすことが大切です
- ・子どもの体調不良に食事内容の変更が求められる場合は、臨機応変に対応すること、気になる食べ方や食行動には、園での対応を話し合い、対応策を考えることが必要です
- ・食物アレルギー、障がいなどがある場合は、医師の指示や協力のもとに適切に行うこと、さらに宗教上の食事にも配慮することが大切です
- ・園では食べ方が気になるが、保護者は気にしていない場合は、気づいてもらうよう働きかけ、協力し合う体制を作ること必要です

振り返りシート	受講日	年	月	日
研修を受けて 感じたこと、考えたこと				
チャレンジしたいこと、 改善していきたいこと等 (振り返り予定 月 日)				
振り返りと次の目標 (実施日 月 日)				

個別の食生活指導及び支援

東洋大学ライフデザイン学部
太田 百合子

保護者の気持ちを理解する

いろいろな解決方法を知りたい

- ・一つの問題点にはさまざまな解決方法がある
- ・自分でやってきたことを確認したい
- ・行っていないことは試してみたいと思っている

「長い目で見る」ことができるようなアドバイスを心がける

個別の栄養相談

保護者の状況に配慮した個別の支援

(3) 不適切な養育等が疑われる家庭への支援

- ア 保護者に育児不安等が見られる場合には、保護者の希望に応じて個別の支援を行うよう努めること
- イ 保護者に不適切な養育等が疑われる場合には、市町村や関係機関と連携し、要保護児童対策地域協議会で検討するなど適切な対応を図ること。また、虐待が疑われる場合には、速やかに市町村又は児童相談所に通告し、適切な対応を図ること

保育所保育指針 第4章子育て支援 2.保育所を利用している保護者に対する子育て支援

話をよく聴いてほしい

- ・情報があふり過ぎて混乱している
ママ友、ネット、親戚、育児雑誌・・・
- ・母親一人で子育てをしている感覚
- ・近くに相談できる相手がない
- ・「よくやっている」と褒めて欲しい
泣いてすっきりすることがある

とにかくよく話を聞く

選択するのは保護者自身と思っている

- ・いろいろな工夫、考え方を知り、参考にしたい
- 気をつけなくてはいけないことは・・・
- ・相談する人は、完璧でまじめ過ぎることが多い
- ・リラックスして子育てを楽しむ「いい加減さ」が必要

アセスメント～食事内容を改善するには

- ・「食生活調査」・・・食生活習慣を知ることができる
- ・調査票をもとに改善できる点、難しい点などを支援者と親子がお互いに把握して正しい食生活に近づけるためのアドバイスを行う
- ・アドバイスには「食べてはいけない」と否定するよりは、「こうしたら苦手とする食品もおいしく食べられる」というように試してみたいくなるような献立例を具体的にあげる
- ・子どもの気持ちやストレスの状態をよく聴くことも大切である。

生活リズム、食行動に問題がないか確認し、
根気よく修正していく

面接、調査から食事傾向を分析する

とりすぎではないか

- 炭水化物の偏り
 - 麺類が多い、ご飯をおかわり、間食にパンを食べる、いも料理が多い
- たんぱく質の偏り
 - 肉料理の量や回数が多く、主菜（肉、魚、卵）が重なる
- 脂肪の多い食品の偏り
 - 鶏肉の皮、マグロトロ、ベーコン、揚げ物を好む
- 間食・夜食の量、回数が多い
- 外食・中食（惣菜・弁当）回数、頻度が多い

不足していないか

- 野菜不足
- 魚介類、大豆製品不足

家庭ごとには傾向がある

親子の関係性による要因

（飯山千枝子・小坂道徳他編著：育てにくさの理解と支援、診断と治療社、2017一部改定）

- 過保護・過干渉な親と従う子
- 過保護・過干渉な親に反発する子
- 潔癖症の母と無頓着な子
- 食事の所作が気になる父と反発する子
- 努力しないことが許せない母と努力が嫌いな子
- 攻撃性の強い母と言いつけない子
- 仕事がしたい母と甘えたい子
- 過保護・依存、生活習慣の自立が遅れる
- 強迫的・不安、不応
- 放任・・・不安、攻撃性、不応
- 親和・・・温和、親和

親子の関係性にも目を向ける必要がある

気になる親は、「親が困っている」と考える

- 園での関わり方や支援の方法を園全体で検討する
- 主治医・園医に相談する
- 園訪問が可能な相談・支援機関に訪問依頼
- 保健センター、要保護・要支援担当課などに相談

担任や園だけでは支援が困難な場合は、園だけで抱え込まない

[ワーク] 「食生活調査」から食事の傾向を知る

準備

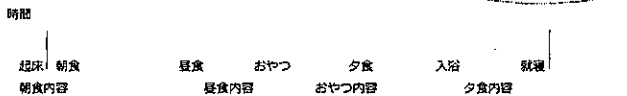
ワークシート

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

[ワーク] 食生活調査



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：

ワークの解説

- 個別相談には、アセスメントが大切です。生活習慣と食事内容から傾向を知る目を養いましょう
- 改善点を2～3個に絞って指導すると、相談者の改善する行動につながります。ポイントを絞ることを身につけましょう

まとめ

- 保護者に食生活の不安等がみられる場合には、保護者の希望に応じて個別の支援を行う体制づくりが必要です
- 個別相談では、アセスメントを行い、アドバイスは保護者の気持ちに寄り添った内容にします
- 不適切な養育等が疑われる場合には、市町村や関係機関と連携するなど適切な対応を図ることが大切です

振り返りシート	受講日	年	月	日
研修を受けて 感じたこと、考えたこと				
チャレンジしたいこと、 改善していきたいこと等 (振り返り予定 月 日)				
振り返りと次の目標 (実施日 月 日)				

4.食育・アレルギー対応

SA4.保育所における食事の提供ガイドライン

SA4-1

保育所における
食事の提供ガイドラインの理解

東洋大学ライフデザイン学部
太田 百合子



「保育所における食事の提供ガイドライン」が
作成された理由

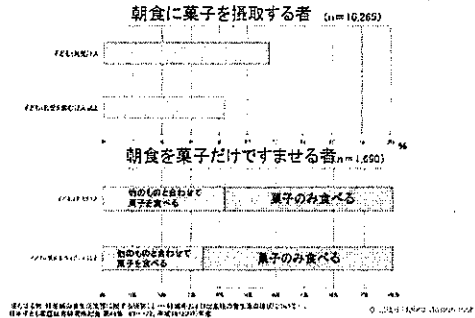
- ・平成21年旧「保育所保育指針」では、第5章「健康及び安全」のなかで「食育の推進」を位置づけ、全職員が協力して行うことが求められた
- ・一方、自園調理が中心であるものの、外部委託、外部搬入など多様化した
- ・子どもの健康と安全の向上のために食事をより豊かなものにしていく参考となるよう厚生労働省により平成24年に作成された

ガイドラインの構成

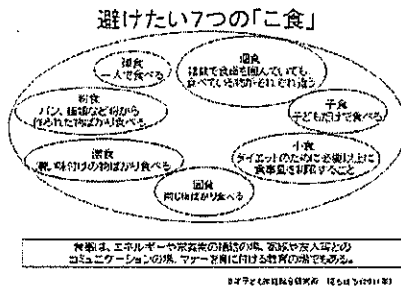
5つの項目から構成されており、具体的な助言が数多く掲載されている

- ・子どもと保護者の食をめぐる現状
朝食に菓子だけですませる
さまざまな「こ食」
- ・保育所の食事の提供の現状
食事の提供形態
- ・保育所の食事の提供の具体的なあり方
3つの役割
- ・保育所の食事の提供評価（チェックリスト）
（詳細は、他の講座で説明）
- ・好事例集
自園調理や行政栄養士の取り組み、外部委託と外部搬入の質を確保するための方策を掲載

子どもと保護者の食をめぐる現状～朝食欠食



さまざまな「こ食」



保育所の食事の提供の現状

図16 現在の保育所での食事の提供形態

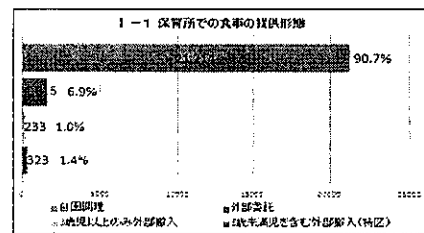
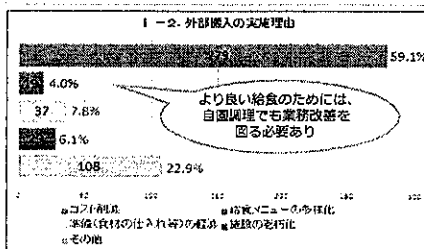


図17 外部搬入を実施することとした理由



保育所の食事の提供の具体的なあり方

- ・栄養面
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うえで、1日の生活のなかで保育所の食事をとらせ、献立どおりに食事を提供する。喫食状況、子どもの発育・発達状況などを総合的に観察し、食事の計画・評価を行う
- ・衛生面
安全性の高い品質管理に努めた食事の提供には、衛生面の管理、保存食の管理等マニュアルに基づいた衛生管理体制を徹底する
- ・保育との連携
保育の一環としての食育を推進するうえで、毎日の食事の提供は保育と連動して取り組む
調理員、栄養士は、厨房から出て子どもの食事のようすを観察し、食の進み具合等から献立の改善を図る

【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

ワークの解説

- ・食事の提供のあり方は、食事の提供形態が違ったとしても、栄養面、衛生面、保育との連携が大切であることを理解しましょう
- ・子どもたちの健康と安全の向上のために食事をより豊かなものにしていきます
- ・定期的に多職種で確認することが求められています

まとめ

- ・朝食欠食、さまざまな「こ食」は、現代の子どもと保護者の食の現状であることを理解し、より良い食生活がおくれるようにすることが大切です
- ・保育所の食事の提供形態は、自園調理がほとんどであるものの、外部委託、外部搬入が増加しています。外部委託の給食の質や外部搬入の食事の提供の質を確保するための方策については好事例集を参考にしたり、職員間で知恵を出し合う必要があります
- ・どのような食事の提供形態であったとしても、子どもの健全な心身の発達を図るためには、食事提供のあり方を振り返り、努力する必要があります

振り返りシート	受講日	年	月	日
研修を受けて感じたこと、考えたこと				
チャレンジしたいこと、改善していきたいこと等 (振り返り予定 月 日)				
振り返りと次の目標 (実施日 月 日)				

4.食育・アレルギー対応

SA4.保育所における食事の提供ガイドライン

SA4-2

食事の提供における質の向上

東洋大学ライフデザイン学部
太田 百合子



【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」が位置付けられている（ ）
 - ・「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て食事提供がされている（ ）

【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.食を通して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に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（ ）

【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	食を通して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ないか	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

食の提供における質の向上のためのチェックリスト

(保育所における食事の提供ガイドライン、厚生労働省)

- ・子どもの最善の利益を考慮し、健全な心身の発達を図るため、食事提供のあり方についての評価内容を示している
- ・食の提供の質は、保育の質としても重要な位置づけであり、自園調理、外部委託、外部搬入に関わらず担保される必要がある
- ・評価することで、その原因や課題が明確になり、改善するための方法を見出し、共有することができる
- ・共有されたことが実践されているか、定期的に振り返ることが大切である

【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
 - ・食事をと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（時にほかで食べるなど）（ ）
 - ・温かい物、できたての物など、子どもにも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（ ）

【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ないか
 - ・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、保育所の意向を著明に反映させ、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られている（ ）

【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

ワーク時間
グループの場合 28分
個人の場合 18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
- *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

まとめ

- ・食べることは生きるための基本であり、子どもの健やかな心や体づくりに欠かせないものです。食事提供の質の確保は極めて重要な意味を持ちます
- ・食の提供の質は、保育の質としても重要な位置づけであり、自園調理、外部委託、外部搬入に関わらず担保される必要があります
- ・チェックリストを使いながら定期的に確認することが大切です。課題を明らかにしてみんなで改善を図ることが、質の向上につながります

振り返りシート	受講日	年	月	日
研修を受けて 感じたこと、考えたこと				
チャレンジしたいこと、 改善していきたいこと等 (振り返り予定 月 日)				
振り返りと次の目標 (実施日 月 日)				

食物アレルギーの診断

昭和大学医学部 小児科学講座
 小児アレルギーエディューケーター
 管理栄養士 長谷川 実穂



子どもと食物アレルギー

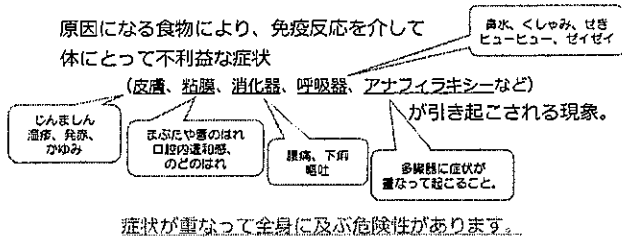
日常生活の管理と、症状出現時の対応



食物アレルギーがあっても
 食べられるものを理解し、
 食事や生活を楽しみ、
 その後の食習慣を作っていく。

どうしたら、安全に、一緒に参加できるかを考える

食物アレルギー



アナフィラキシー



食物、薬物、ハチ毒などが原因で起こる
 多臓器に症状があらわれる 即時型アレルギー反応。
 (皮膚、消化器、呼吸器、循環器、神経など)
 血圧低下など生命にかかわる危険な状態を
 アナフィラキシーショックという。

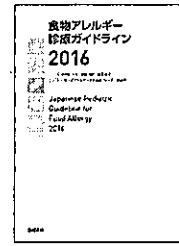
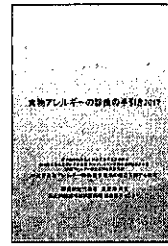
症状出現からの進行が速く危険な場合があります。



振り返りシート	受講日	年	月	日
研修を受けて 感じたこと、考えたこと				
チャレンジしたいこと、 改善していきたいこと等 (振り返り予定 月 日)				
振り返りと次の目標 (実施日 月 日)				

食物アレルギーの診断方法

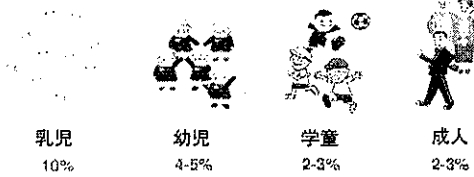
昭和大学医学部 小児科学講座
小児アレルギーエディケーター
管理栄養士 長谷川 実穂



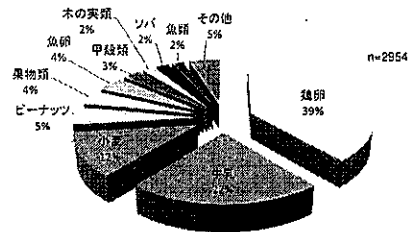
食物アレルギー Q&A

食物アレルギーの人ってどれくらいいるの？

100人あたりの人数



原因食物抗原



平成23年全国即時型食物アレルギーモニタリング調査

食物アレルギー Q&A

食物アレルギーって血液検査でわかるの？



血液検査（特異的IgE）だけではわかりません。

血液検査の結果は食物アレルギーの原因食物の診断の参考にしますが、血液検査が陽性でも食べられない人もいれば、血液検査が陰性でも食べられない人もいます。

医師の指示に従って、実際に食べて症状が出る必要最小限の食物だけを、症状を起こさないために除去することが大切です。

食物アレルギー Q&A

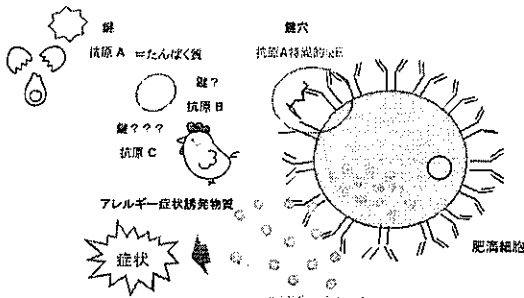
鶏卵アレルギーは鶏肉も除去した方がいい？



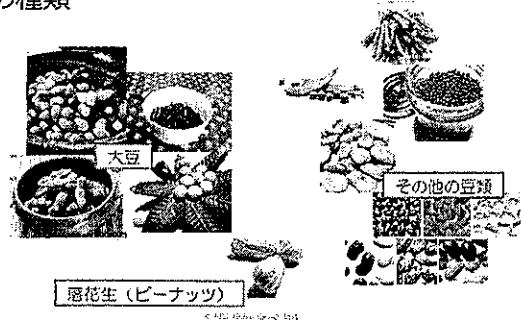
鶏卵と鶏肉をまとめて除去する必要はありません。鶏卵と魚卵も同様です。

食物アレルギーは食品のたんぱく質を、体が異物ととらえて反応することで症状が起こります。鶏卵と鶏肉のたんぱく質は違うので、まとめて除去する必要はありません。牛乳と牛肉、大豆と小豆など他の豆類も同様です。

特異的IgE と 免疫応答



豆の種類



ナッツ等の種類

科名	種類
ウルシ科	カシューナッツ、ピスタチオ
クルミ科	クルミ、ペカンナッツ
バラ科	アーモンド
カバノキ科	ハシバミ (ヘーゼルナッツ)
サガリバナ科	ブラジルナッツ
ヤオギリ科	カカオ
ヤシ科	ココナッツ
マメ科	ピーナッツ

新規発症の原因食物抗原

新規発症は、予期できない範囲で起こりうる。
但し、給食で食べるような一般的な食材を
炊事で間違えたために起こる事故がないよう注意する。

年齢層ごとの新規発症例 n=1,706

	0歳 (684)	1歳 (517)	2,3歳 (173)	4~6歳 (109)	7~19歳 (123)	20歳 (150)
1	大豆 57.6%	鶏卵 39.1%	魚卵 20.2%	果物 16.5%	甲殻類 17.1%	小麦 38.0%
2	牛乳 24.3%	魚卵 22.9%	鶏卵 13.0%	鶏卵 15.6%	果物 13.0%	魚卵 13.0%
3	小麦 12.7%	牛乳 10.1%	ピーナッツ 11.6%	ピーナッツ 11.0%	鶏卵 小麦 9.8%	甲殻類 10.0%
4	ピーナッツ 7.9%	ナッツ類 11.0%	ソバ 魚卵 9.2%			果物 7.0%
5		果物 6.2%	果物 8.7%		ソバ 8.9%	

資料は2014年10月1日現在のもので、この報告書作成時点で最新
のデータは、厚生労働省「アレルギー疾患調査報告書」参照

振り返りシート	受講日	年	月	日
研修を受けて 感じたこと、考えたこと				
チャレンジしたいこと、 改善してきたいこと等 (振り返り予定 月 日)				
振り返りと次の目標 (実施日 月 日)				

食物アレルギーの診断と誤解

昭和大学医学部 小児科学講座
小児アレルギーエディケーター
管理栄養士 長谷川 実穂



食物アレルギー Q&A

皮膚がかゆくなるのは、食べたもの影響？



お子さんの皮膚の症状は、
食べたもの関係なく悪化する場合があります。

もともと湿疹のあるお子さんが、食後に体温が
上がっただけでもかゆみが増えることがあります。
専門の医師のもとで
まずは正しいスキンケアと軟膏療法で
肌の状態をきれいにしましょう。
そのうえで、食べたものと皮膚の関係を整理して、
適切な診断を受けることが大切です。

スキンケア・軟膏療法ってどんなこと？

じゃあ、
スキンケア・軟膏療法ってどんなこと？

とにかくせっけんをよく泡立てて
すみずみまで汚れをおとしてあげる



関節やしわは伸ばして
奥まできちんと洗いましょう。

スキンケア・軟膏療法ってどんなこと？

1FTU = 1 Finger Tip Unit

適量をきちんと塗ること
目安は、
テカテカ・ベタベタ

ごしごしすりこむのではなく
なでるようにやさしく塗りましょう。

食物アレルギー Q&A

授乳中、子どもが食物アレルギーなら、
母親も同じものを除去するべき？



お子さんにアレルギーがある食品でも、
お母さんが食べてお子さんに
影響が出ない場合も多くあります。

主治医にお母さんの除去を指示された場合は、
指示された最小限の食品だけを除去します。
いい母乳を出してあげるために
バランスのよい食事を心がけましょう。
食べない方がよりいいということではありません。

食物アレルギー Q&A

これって、もしかして食物アレルギー???
気になるものは避けておいたほうがいい？



「念のため」、「とりあえず」、など
自己判断で除去するのはやめましょう！

- 食べたもので気になる症状があったときには、
- どのものを (何)
 - どのくらい食べて (量)
 - どのくらいがたって (時間)
 - どのくらいだったか (症状、写真など)
- また、それがどのくらいでおさまったのか
必要な情報を整理して、きちんと医師に相談しましょう。

食物アレルギー Q&A

食物アレルギーは、治らないの？



乳幼児期に発症した
卵、牛乳、小麦、大豆が原因の食物アレルギーは

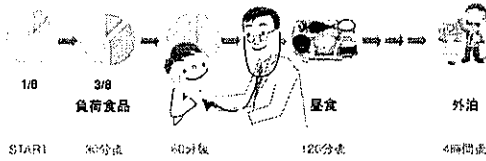
3歳までに50%、6歳までに60-70%

が、やがて食べられるようになります。

食物アレルギーと診断された後も、
症状を起さないよう原因食物の除去をしながら、
定期的に、食べられるようになったかどうかを
食物アレルギー検査などで確認することが大切です。

食物負荷試験

除去していた食物を実際に食べてみて、
症状が現れないか、どのくらい食べると症状が出るのかをみる試験。

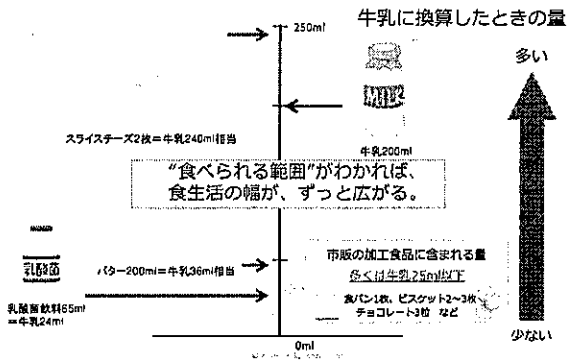


食物負荷試験 牛乳（例）

原因食物	STEP	食物相当量
牛乳	STEP0	牛乳3ml
	STEP1	牛乳24ml
	STEP2	牛乳200ml

= 重症度の確認

安全に“食べられる範囲”を確認する。



食物負荷試験（実施可能施設）

食物アレルギー研究会
<http://foodallergy.jp/>

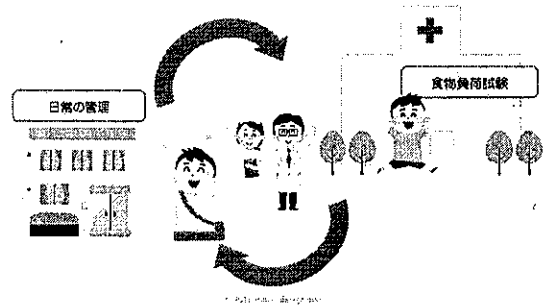
施設名	STEP	食物相当量
アレルギー科	STEP0	牛乳3ml
アレルギー科	STEP1	牛乳24ml
アレルギー科	STEP2	牛乳200ml

食物負荷試験（実施可能施設）

食物アレルギー研究会
<http://foodallergy.jp/>

施設名	STEP	食物相当量
アレルギー科	STEP0	牛乳3ml
アレルギー科	STEP1	牛乳24ml
アレルギー科	STEP2	牛乳200ml

病診連携



食物アレルギー Q&A

食べてもいって喜われたけど、
本当は食べない方がもったいない？



食物アレルギーの原因食物であっても、
食べて症状が出ない“食べられる範囲”までは
積極的に食べることができます。

食物アレルギーの治療では、症状を起こさないために
食べて症状が誘発される最小限の食物を除去します。
食物負荷試験などで、安全に“食べられる範囲”を
確認することができれば、その範囲までは原因食物も
むしろ積極的に食べることができます。

食べられる量を根拠していくことで、「解除」を目指す。

解除の進め方

解除の指示が出ても、
不安感が強くあつて解除が進められない時

本人の不安が強く食べられない場合には、
解除になった食物を最初はわからないように
お子さんの好きな料理などに利用し、
「食べても大丈夫！」
という自信をつけていくことも一つの方法です。



いままで「食べちゃいけない」
って言われていたのに、
怖くて食べられないよ。



食物アレルギー Q&A

ちょっとぐらいの症状なら食べても平気？



自己判断で食べることは危険です。
食べたことがないものや
食べたことがない量を食べると
どのような症状が出るかはわかりません。

保護者が見逃してしまうような症状から始まって
短時間で急激に悪化するような場合もあります。
負荷試験の結果などに基づき、主治医の指示に従って
きちんとお子さんに合った除去をしましょう。

日常生活での混入や誤食に対する注意

！ 必要？ 不必要???

- ▲ 専用の調理器具（包丁、鍋、まな板など）
- ▲ 専用の食器（箸、お皿、コップなど）
- ▲ 兄弟の食べこぼし防止のために家族で除去
- 調理ごとに、揚げ油は新しくする



混入が起こりやすい状況を理解して
お子さんの状態にあわせて管理できるようにしましょう。

食物アレルギーの食事のポイント



- 専門の医師から、正しい診断を受ける。
- **必要最小限の原因食物を除去し、症状を起こさない。**
- 除去している食物が食べられるようになったかを定期的に確認する。

心臓最小限の原因食物を除去しながら
食べられるものをおいしく食べて食生活を楽しむ。

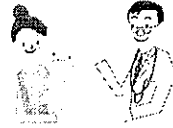
振り返りシート	受講日	年	月	日
研修を受けて 感じたこと、考えたこと				
チャレンジしたいこと、 改善してきたいこと等 (振り返り予定 月 日)				
振り返りと次の目標 (実施日 月 日)				

食物アレルギーの食事

昭和大学医学部 小児科学講座
小児アレルギーエデュケーター
管理栄養士 長谷川 実穂



どうして食べてはいけないの？

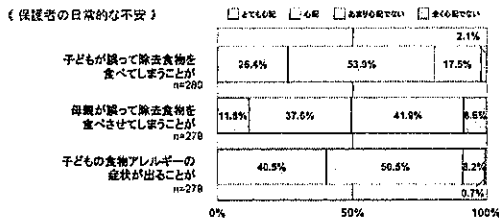


食べたものによって、お子さんに
症状が起こるのを防ぐためです。

必要最小限の「食べて症状を起こすもの」だけを
症状を起こさないために除去します。

食物アレルギーだからといって、食事全般にわたって
特別な食べ方をしなければいけないわけではありません。

保護者は日々不安を抱えて生活している



食物アレルギーの栄養指導の手引き2009より引用

食物アレルギー Q&A

離乳食って遅らせた方がいい？



食物アレルギーがあっても、
基本にそって進めます。
遅らせた方がいいわけではありません。

他の赤ちゃんと同じように、5~6ヶ月から始めます。
極端に早く離乳食を始めたり、まだ離乳期のお子さんが充分消化することができないような食品を食べさせたり、体調の悪いときに無理に離乳食を進めたりしないよう注意することが大切です。

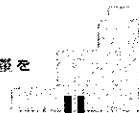
離乳食の進め方



食物アレルギーのある食品以外も、
離乳食の基本にそって進めましょう。

- お子さんの体調のよいときに
 - 月齢にあった新鮮な食材を選び
 - 十分に加熱し消化しやすくして
 - 少量ずつから
- (肉や魚はだしなどから)

もし、食物アレルギーの症状が出てしまっても
すぐに病院で診察を受けられる 平日昼間の時間帯を
選んで試すと安心です。



特定の原因食物除去による栄養素不足

● 乳製品 : カルシウム



● 魚類 : ビタミンD



必要な栄養素の目安

日本人の食事摂取基準(2015年版)

年齢	男子				女子			
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
1-2歳	950	20	2.0	4.5	800	20	2.0	4.0
3-5歳	1300	25	2.5	6.0	1250	25	2.5	5.0
6-7歳	1550	35	3.0	6.0	1450	30	3.0	5.5
8-9歳	1850	40	3.5	6.5	1700	40	3.5	6.5
10-11歳	2250	50	4.5	7.0	2100	50	4.5	7.5
12-14歳	2600	60	5.5	10.0	2400	55	6.0	10.0
15-17歳	2850	65	6.0	11.5	2300	55	6.0	10.5
成人	2650	60	5.5	8.0	1850	50	5.5	7.5

※女子10歳以上は月経ありの推奨値

ミルクアレルギー児が利用できるミルク

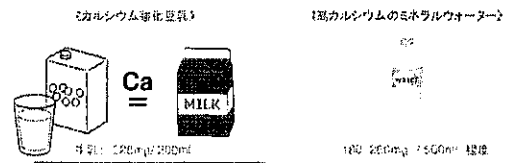
成分	調乳用ミルク				アミノ酸ミルク	大豆ミルク
	明治乳業 アミノ酸フリーMP (100g)	HA-90 (80g)	ベネッセグループ POFアミノ酸 (80g)	ニユーハイランド アミノ酸フリーMP (80g)		
たんぱく質	3.50g/100g	2.80g/100g	3.50g/100g	3.00g/100g	-	-
カルシウム	+	+	+	+	+	+
鉄	+	+	+	+	+	+
ビタミンD	+	+	+	+	+	+
大豆	-	-	-	-	+	+
乳糖	+	+	+	+	+	+
グルテン	+	+	+	+	+	+
卵	+	+	+	+	+	+
小麦	+	+	+	+	+	+
大豆	+	+	+	+	+	+
乳糖	+	+	+	+	+	+
グルテン	+	+	+	+	+	+
卵	+	+	+	+	+	+
小麦	+	+	+	+	+	+
大豆	+	+	+	+	+	+
乳糖	+	+	+	+	+	+
グルテン	+	+	+	+	+	+
卵	+	+	+	+	+	+
小麦	+	+	+	+	+	+
大豆	+	+	+	+	+	+
乳糖	+	+	+	+	+	+
グルテン	+	+	+	+	+	+
卵	+	+	+	+	+	+
小麦	+	+	+	+	+	+
大豆	+	+	+	+	+	+
乳糖	+	+	+	+	+	+
グルテン	+	+	+	+	+	+
卵	+	+	+	+	+	+
小麦	+	+	+	+	+	+
大豆	+	+	+	+	+	+
乳糖	+	+	+	+	+	+
グルテン	+	+	+	+	+	+
卵	+	+	+	+	+	+
小麦	+	+	+	+	+	+
大豆	+	+	+	+	+	+
乳糖	+	+	+	+	+	+
グルテン	+	+	+	+	+	+
卵	+	+	+	+	+	+
小麦	+	+	+	+	+	+
大豆	+	+	+	+	+	+
乳糖	+	+	+	+	+	+
グルテン	+	+	+	+	+	+
卵	+	+	+	+	+	+
小麦	+	+	+	+	+	+
大豆	+	+	+	+	+	+
乳糖	+	+	+	+	+	+
グルテン	+	+	+	+	+	+
卵	+	+	+	+	+	+
小麦	+	+	+	+	+	+
大豆	+	+	+	+	+	+
乳糖	+	+	+	+	+	+
グルテン	+	+	+	+	+	+
卵	+	+	+	+	+	+
小麦	+	+	+	+	+	+
大豆	+	+	+	+	+	+
乳糖	+	+	+	+	+	+
グルテン	+	+	+	+	+	+
卵	+	+	+	+	+	+
小麦	+	+	+	+	+	+
大豆	+	+	+	+	+	+
乳糖	+	+	+	+	+	+
グルテン	+	+	+	+	+	+
卵	+	+	+	+	+	+
小麦	+	+	+	+	+	+
大豆	+	+	+	+	+	+
乳糖	+	+	+	+	+	+
グルテン	+	+	+	+	+	+
卵	+	+	+	+	+	+
小麦	+	+	+	+	+	+
大豆	+	+	+	+	+	+
乳糖	+	+	+	+	+	+
グルテン	+	+	+	+	+	+
卵	+	+	+	+	+	+
小麦	+	+	+	+	+	+
大豆	+	+	+	+	+	+
乳糖	+	+	+	+	+	+
グルテン	+	+	+	+	+	+
卵	+	+	+	+	+	+
小麦	+	+	+	+	+	+
大豆	+	+	+	+	+	+
乳糖	+	+	+	+	+	+
グルテン	+	+	+	+	+	+
卵	+	+	+	+	+	+
小麦	+	+	+	+	+	+
大豆	+	+	+	+	+	+
乳糖	+	+	+	+	+	+
グルテン	+	+	+	+	+	+
卵	+	+	+	+	+	+
小麦	+	+	+	+	+	+
大豆	+	+	+	+	+	+
乳糖	+	+	+	+	+	+
グルテン	+	+	+	+	+	+
卵	+	+	+	+	+	+
小麦	+	+	+	+	+	+
大豆	+	+	+	+	+	+
乳糖	+	+	+	+	+	+
グルテン	+	+	+	+	+	+
卵	+	+	+	+	+	+
小麦	+	+	+	+	+	+
大豆	+	+	+	+	+	+
乳糖	+	+	+	+	+	+
グルテン	+	+	+	+	+	+
卵	+	+	+	+	+	+
小麦	+	+	+	+	+	+
大豆	+	+	+	+	+	+
乳糖	+	+	+	+	+	+
グルテン	+	+	+	+	+	+
卵	+	+	+	+	+	+
小麦	+	+	+	+	+	+
大豆	+	+	+	+	+	+
乳糖	+	+	+	+	+	+
グルテン	+	+	+	+	+	+
卵	+	+	+	+	+	+
小麦	+	+	+	+	+	+
大豆	+	+	+	+	+	+
乳糖	+	+	+	+	+	+
グルテン	+	+	+	+	+	+
卵	+	+	+	+	+	+
小麦	+	+	+	+	+	+
大豆	+	+	+	+	+	+
乳糖	+	+	+	+	+	+
グルテン	+	+	+	+	+	+
卵	+	+	+	+	+	+
小麦	+	+	+	+	+	+
大豆	+	+	+	+	+	+
乳糖	+	+	+	+	+	+
グルテン	+	+	+	+	+	+
卵	+	+	+	+	+	+
小麦	+	+	+	+	+	+
大豆	+	+	+	+	+	+
乳糖	+	+	+	+	+	+
グルテン	+	+	+	+	+	+
卵	+	+	+	+	+	+
小麦	+	+	+	+	+	+
大豆	+	+	+	+	+	+
乳糖	+	+	+	+	+	+
グルテン	+	+	+	+	+	+
卵	+	+	+	+	+	+
小麦	+	+	+	+	+	+
大豆	+	+	+	+	+	+
乳糖	+	+	+	+	+	+
グルテン	+	+	+	+	+	+
卵	+	+	+	+	+	+
小麦	+	+	+	+	+	+
大豆	+	+	+	+	+	+
乳糖	+	+	+	+	+	+
グルテン	+	+	+	+	+	+
卵	+	+	+	+	+	+
小麦	+	+	+	+	+	+
大豆	+	+	+	+	+	+
乳糖	+	+	+	+	+	+
グルテン	+	+	+	+	+	+
卵	+	+	+	+	+	+
小麦	+	+	+	+	+	+
大豆	+	+	+	+	+	+
乳糖	+	+	+	+	+	+
グルテン	+	+	+	+	+	+
卵	+	+	+	+	+	+
小麦	+	+	+	+	+	+
大豆	+	+	+	+	+	+
乳糖	+	+	+	+	+	+
グルテン	+	+	+	+	+	+
卵	+	+	+	+	+	+
小麦	+	+	+	+	+	+
大豆	+	+	+	+	+	+
乳糖	+	+	+	+	+	+
グルテン	+	+	+	+	+	+
卵	+	+	+	+	+	+
小麦	+	+	+	+	+	+
大豆	+	+	+	+	+	+
乳糖	+	+	+	+	+	+
グルテン	+	+	+	+	+	+
卵	+	+	+	+	+	+
小麦	+	+	+	+	+	+
大豆	+	+	+	+	+	+
乳糖	+	+	+	+	+	+
グルテン	+	+	+	+	+	+
卵	+	+	+	+	+	+
小麦	+	+	+	+	+	+
大豆	+	+	+	+	+	+
乳糖	+	+	+	+	+	+
グルテン	+	+	+	+	+	+
卵	+	+	+	+	+	+
小麦	+	+	+	+	+	+
大豆	+	+	+			

カルシウムを多く含む食品



カルシウムを多く含む食品

-乳製品(卵、小麦)を含まない市販食品-



やがて食べられるようになった時への配慮

日常生活の中で継続して十分な量を摂取していける方法を考える。

食物アレルギー Q&A

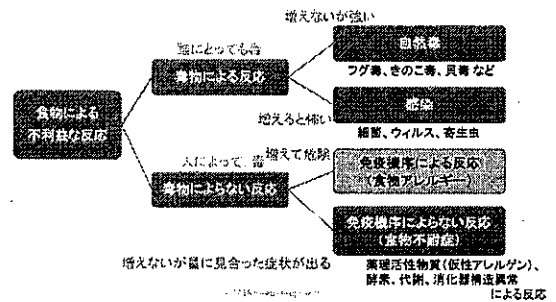
アクの強い野菜は除去した方がいい？



除去する必要はありません。食品に含まれるかゆみのもとになる物質(仮性アレルギー)が原因で、それを食べるとかゆみや発疹を引き起こすことがあります。

仮性アレルギーは、アクの強い食品や、鮮度の落ちた魚などに多く含まれます。アク抜きをしたり、新鮮な食材を選んで仮性アレルギーを減らせば症状を防ぐことができます。食物アレルギーとは区別して考えましょう。

食物による不利益な反応



振り返りシート	受講日	年	月	日
研修を受けて感じたこと、考えたこと				
チャレンジしたいこと、改善していきたいこと等 (振り返り予定 月 日)				
振り返りと次の目標 (実施日 月 日)				

食物アレルギーの食品の特徴

昭和大学医学部 小児科学講座
小児アレルギーエデュケーター
管理栄養士 長谷川 実穂

食物アレルギー Q&A

加熱すればアレルギーでも食べられる？



なんでも加熱すれば
食べられやすくなるわけではありません。

一部の食品では、加熱や発酵などの加工でアレルギーが軽減することがありますが、加熱や発酵をしても変わらない食品もあります。食品ごとの特徴を理解することが大切です。

原因になるタンパク質の特徴の違い

除去する食物ごとの特徴

鶏卵アレルギー



- 鶏卵アレルギーの多くは卵白のタンパク質が原因であり、卵黄から解除できる場合が多い。
- 卵殻カルシウムは、焼成・未焼成とも鶏卵アレルギーの症状を誘発しないため、除去の必要は基本的にない。また、鶏肉や魚卵は、鶏卵と原因タンパク質が異なるため、除去する必要は基本的にない。
- 鶏卵は加熱により抗原性が大きく低減するため、加熱卵が食べられても、生卵や半熟卵などの摂取には注意する。

除去する食物ごとの特徴

牛乳アレルギー



- 牛乳アレルギーの原因タンパク質は加熱や発酵による変化を受けにくい。
- このため、食品に含まれるタンパク質の量にもとづいて、「食べられる範囲」の具体的な食品例を考えやすい。乳製品の中でも、タンパク質量の少ない食品（バターなど）や、多い食品（チーズなど）がある。
- 牛肉は牛乳と原因タンパク質が異なるため、除去する必要は基本的にない。

除去する食物ごとの特徴

小麦アレルギー



- 醤油の原材料に利用される小麦は、醤油を作る過程で小麦のタンパク質が完全に分解され、完成した醤油には残存していない。
- このため、原材料に小麦の表示があっても、醤油を除去する必要は基本的にない。
- 大麦やライ麦などの麦類は小麦と異なる麦だが、大麦やライ麦には小麦と交差抗原性*があることが知られているため、除去の必要の有無を主治医に確認する。

除去する食物ごとの特徴

大豆アレルギー



- 大豆アレルギーで他の豆類の除去が必要なのは非常に少ない。
- 精製した大豆油には大豆のタンパク質は含まれないため、大豆油を除去する必要は基本的にない。
- 発酵食品である醤油や味噌は 製造の過程で大部分の大豆のタンパク質が分解されるため、食べられる場合が多い。醤油や味噌の除去に伴う生活の質（QOL）の低下は大きいいため、除去の必要の有無を主治医に確認する。

除去する食物ごとの特徴

魚類アレルギー

- 魚は魚種間で交差抗原性*があることが知られている。まれに全ての魚が食べられないことがあるが、種類によって食べられる魚が多い。
- また青身魚や白身魚など、魚種を色で区別して除去することには困難が多い。

- 重症でなければ、だし（かつおだし、いりこだしなど）の除去は必要ないことが多い。

加工食品の原材料表示の見方

特定原材料等27品目のうち、
〇〇と△△を使用しています。

2015年4月 食品表示法

特定原材料等
小麦、乳、小麦、えび、かに、
落花生、そば

思召数が多いまたは重篤度の高い
特定原材料 7品目
(卵、乳、小麦、えび、かに、落花生、そば)
はその表示が義務付けられている。

表示
*表示義務
はなし
あじふ、いか、しぐら、オレフィン、
ガム、コーン、キウイフルーツ、
牛肉、くろみ、ごま、さけ、さば、
大豆、鶏肉、バナナ、
豚肉、まつたけ、もち、やまいも、
りんご、ゼラチン

2019年 推奨品目に
7品目が追加

表示されていない可能性があります。



表示の対象と精度管理

容器包装された加工食品及び添加物が表示の対象。

加工食品に特定原材料が数 ppm (1g 中に100 万分の数 g) 以上含まれていれば必ず表示しなければなりません。

《義務表示の対象外》

- ① ファストフードやレストランなどの 外食食品
- ② その場で調理して販売される 惣菜やパンなどの食品
- ※ ③ 容器包装の 表示面積が小さい (30cm²以下) の食品

※ ③ 表示面積30cm²以下の食品も、2020年4月からは表示が義務付けられた。

アレルギー表示の『対象外』の食品は安全なものを選んで、慎重に利用しましょう。



どこまで除去することが必要か、整理しましょう。

注意喚起表示 ≠ 可能性表示

原材料表示欄外の、以下のような表記。

「本品製造工場では〇〇を含む製品を生産しています」
本品製造工場では、〇〇を含む製品を生産していますので、時々〇〇が混入するかもしれません。

×可能性表示×

「特定原材料を、表示を必要とする量で含有していないが、微量に混入する可能性がある」ことを喚起している。

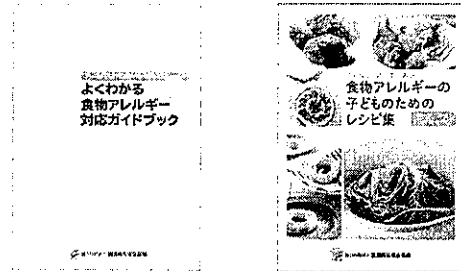
原材料欄に書かれていなければ、基本的に避ける必要はない。

加工食品のアレルギー表示 (代わりになる表記)

アレルギー原	表示方法	食べることができる「表記」
卵	黄卵黄白や黄卵黄が混入し、特定原材料と同一であるということがと確認できる表記	卵→ ○卵卵カルシウム
乳	ミルク、バター、バターオイル、チーズ、アイスクリーム	乳→ ○乳化剤 ○カカオバター ○乳糖カルシウム ○乳糖ナトリウム ○乳糖糖 ○マーガリン
小麦	こむぎ、コムギ	小麦→ ○小麦粉
そば	蕎麦、エビ	
かに	蟹、カニ	
そば	ソバ	
落花生	ピーナッツ	

2015年～食品表示法 2020年4月より完全施行

環境再生保全機構 無償冊子



ぜん息予防のためのよくわかる 食物アレルギー対応ガイドブック2014

食物アレルギーの子どものためのレシピ集

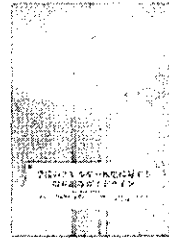
※2020年3月現在

振り返りシート	受領日	年	月	日
研修を受けて感じたこと、考えたこと				
チャレンジしたいこと、改善していきたいこと等 (振り返り予定 月 日)				
振り返りと次の目標 (実施日 月 日)				

園や学校での対応 —リスクマネジメント—

昭和大学医学部 小児科学講座
小児アレルギーエドゥケーター
管理栄養士 長谷川 実徳

アレルギーに関する学校、保育所のガイドライン

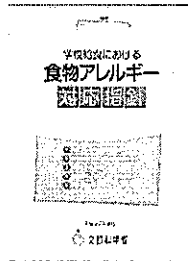


アレルギーに関する学校、保育所のガイドライン

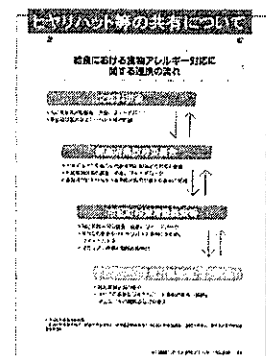
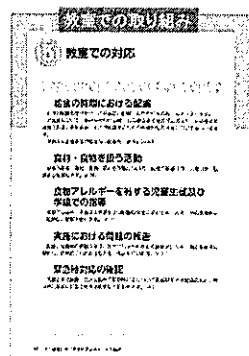
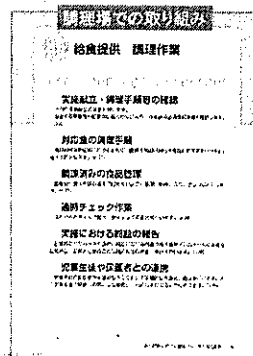
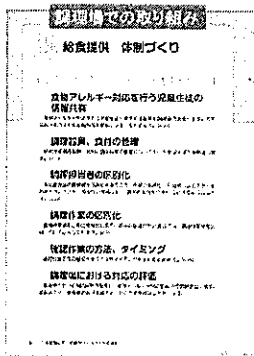
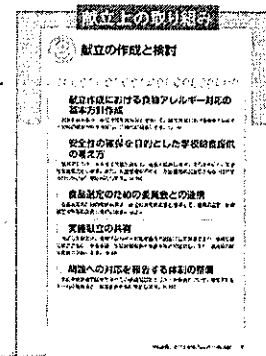
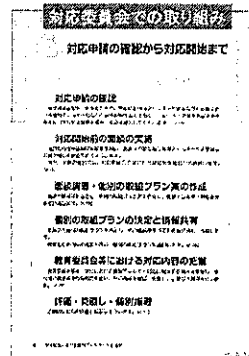
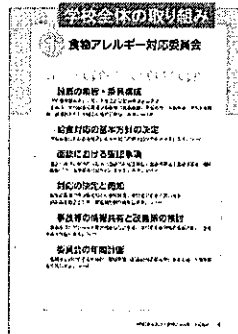
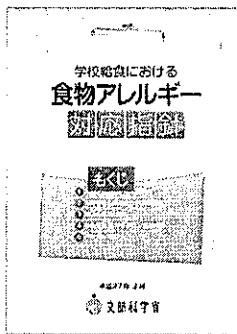
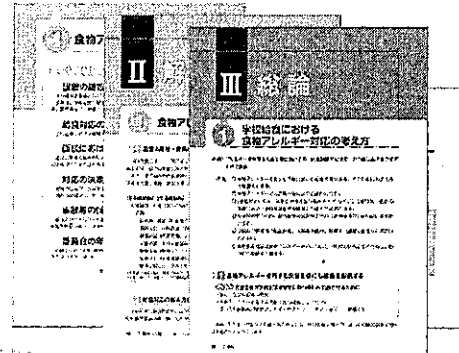
財団法人 日本学校保健会
厚生労働省

学校のアレルギー疾患に対する取り組みガイドライン 保育所におけるアレルギー対応ガイドライン
財団法人 日本学校保健会 (平成20年3月) 厚生労働省 (2019年4月)

学校給食における食物アレルギー対応指針



文部科学省 平成27年3月 配布



園、学校内での体制を整える

◎食物アレルギー対応委員会の設置



入園、入学する食物アレルギーの子どもの情報や対応について施設長を中心に、職員全体で共有する場所を設けましょう。

情報の共有化

- いつでも
- 誰でも

お子さんの情報の確認ができるようにしておく。

Aちゃんは、卵と牛乳のアレルギーがあって預かっているお薬は、飲み薬とエビペンね。ランドセルの中と教室の担任の先生の引き出しに入っているのね。



[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ょう。

*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ょう。

振り返りシート	受講日	年	月	日
研修を受けて 感じたこと、考えたこと				
チャレンジしたいこと、 改善していききたいこと等 (振り返り予定 月 日)				
振り返りと次の目標 (実施日 月 日)				

4.食育・アレルギー対応

SA6.保育所におけるアレルギー対応ガイドライン

SA6-2

アレルギー疾患生活管理指導表の使い方

昭和大学医学部 小児科学講座
小児アレルギーエデュケーター
管理栄養士 長谷川 実穂



保育所におけるアレルギー疾患生活管理指導表

氏名	性別	年齢	アレルギー疾患	アレルギー物質	アレルギー反応	生活管理
山田 太郎	男	3歳	卵アレルギー	卵黄、卵白	発疹、嘔吐	卵黄・卵白を除去
田中 花子	女	4歳	牛乳アレルギー	牛乳	発疹、嘔吐	牛乳を除去
佐藤 健一	男	5歳	小麦アレルギー	小麦	発疹、嘔吐	小麦を除去

保育所においてアレルギー疾患の管理に配慮が必要な児は医師の指示に基づき対応を検討する。

本当に対応が必要な児をきちんと整理する。

- 保護者の自己判断によるものではないのか
- 児児が標準的な診療に基づいた診断を受けているのか 等

学校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)

氏名	性別	年齢	アレルギー疾患	アレルギー物質	アレルギー反応	生活管理
山田 太郎	男	6歳	卵アレルギー	卵黄、卵白	発疹、嘔吐	卵黄・卵白を除去
田中 花子	女	7歳	牛乳アレルギー	牛乳	発疹、嘔吐	牛乳を除去
佐藤 健一	男	8歳	小麦アレルギー	小麦	発疹、嘔吐	小麦を除去

最後に症状が出たのはいつ?

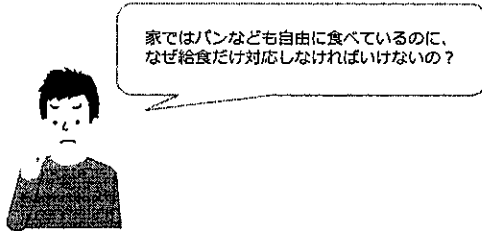
食物除去の指示について ①

医師の診断に基づき、食物アレルギーがある食品は提供しない。

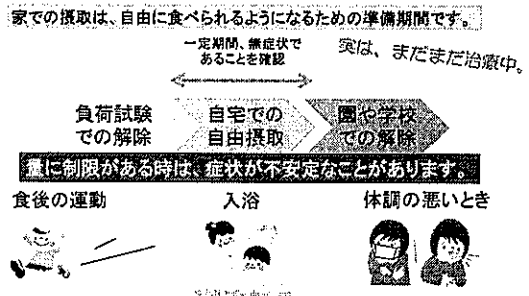
原因食品	除去食品	除去食品
1. 卵黄	卵黄	卵黄
2. 卵白	卵白	卵白
3. 小麦	小麦	小麦
4. 牛乳	牛乳	牛乳
5. 大豆	大豆	大豆
6. 落花生	落花生	落花生
7. そば	そば	そば
8. アブラナ科	アブラナ科	アブラナ科
9. 果物	果物	果物
10. 魚介類	魚介類	魚介類
11. 豚肉	豚肉	豚肉
12. 鶏肉	鶏肉	鶏肉
13. 牛肉	牛肉	牛肉
14. 豚肉	豚肉	豚肉
15. 鶏肉	鶏肉	鶏肉
16. 牛肉	牛肉	牛肉
17. その他	その他	その他

基本は、原因食品の完全除去食対応 or 解除
⇒ “卵除去”の対応で
● つなぎ可
● 1/2までは可
などの部分対応はしない。

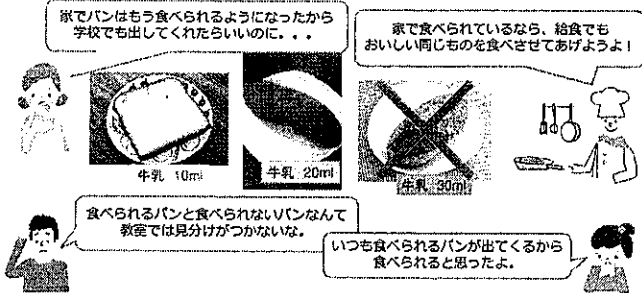
牛乳25mlを自宅で摂取している子どもへの対応の誤解



解除へのステップ



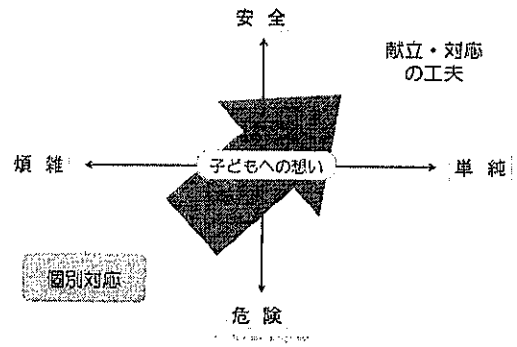
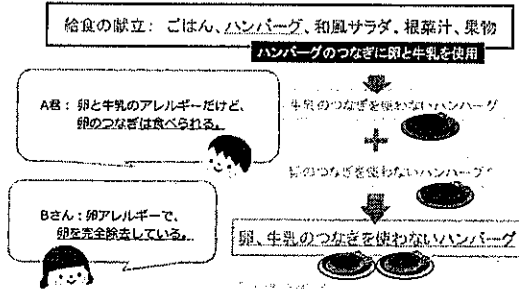
牛乳25mlを自宅で摂取している子どもへの個別対応?



牛乳25mlを自宅で摂取している子どもへの個別対応?



給食での食物除去 (例)



食物除去の指示について②

- 医師の指示をもとに 除去する食物 を確認する

C. 除去食品においてより厳しい除去が必要なもの

医師の指示があるときだけ除去するもの

※本欄に○がついた場合、該当する食品を使用した料理については、食物アレルギー用食となる場合があります。

- | | |
|------------|-------------|
| 1. 鶏卵: | 卵殻カルシウム |
| 2. 牛乳・乳製品: | 乳糖 |
| 3. 小麦: | 醤油・酢・麦茶 |
| 6. 大豆: | 大豆油・醤油・味噌 |
| 7. ゴマ: | ゴマ油 |
| 12. 魚卵: | かつおだし・いりこだし |
| 13. 肉類: | エキス |

= 食べられる患児が多く、除去対応の頻度が高いもの

個別対応を減らすために除去対応を単純化することが事故防止対策に有用である。

なんとなく大丈夫そう、ではありません。科学的に根拠があるものだけです。

振り返りシート	受講日	年	月	日
研修を受けて感じたこと、考えたこと				
チャレンジしたいこと、改善していきたいこと等 (振り返り予定 月 日)				
振り返りと次の目標 (実施日 月 日)				

具体的な給食対応の取り組み

昭和大学医学部 小児科学講座
 小児アレルギーエディケーター
 管理栄養士 長谷川 実穂



どこまで対応できるのか、きちんと評価する

コンセンサスを得て対応することの重要性

《例》

① 原材料・鶏卵

② 原材料の一部に卵を含む

③ 卵を含む製品と共通の設備で製造しています
卵を含む容器と共通の設備で調理しています ※ 注意喚起表示

④ 本品製造工場は、卵を含む製品を生産しています
同じ調理設備で、卵を含む製品を調理しています

食物アレルギーがあってもなくてもおいしく食べられる

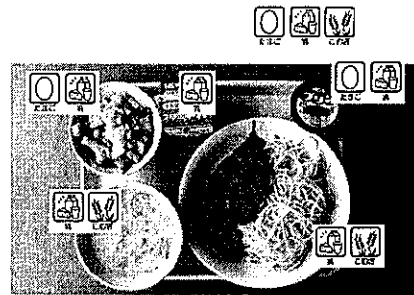
卵が食べられないおともだちも食べられるように、
 給食のマヨネーズは、卵が入っていない特別なもの
 を使っているんだよ。



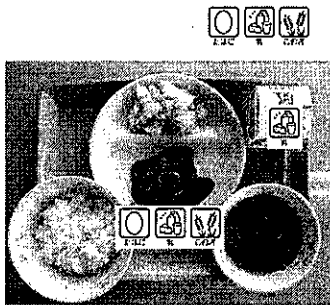
こどもたちにも、食事に関するルールを伝える。

- 保育園では、食事に配慮をしていること、されていること
- 保育園の外では、むやみに食べられるわけではないこと 等

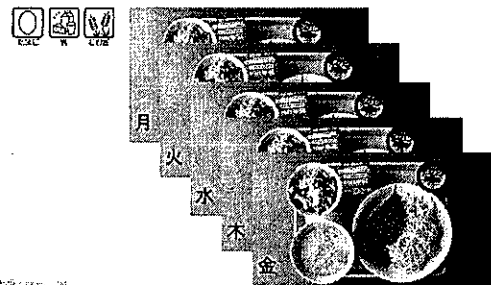
1日の中でのバランス



1日の中でのバランス



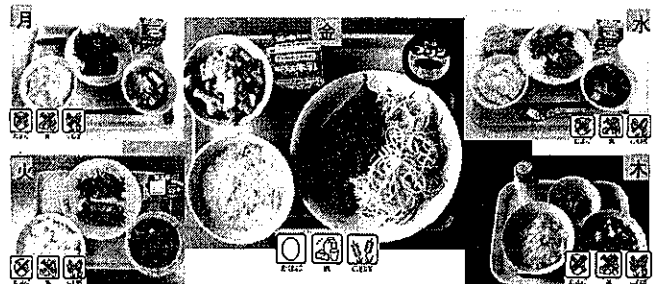
1週間の中でのバランス



1週間の中でのバランス



1週間の中でのバランス



栄養素の摂取 食材の工夫

新年度になる前は、誤食リスクを減らすため、卵、乳、大豆、ナッツ類を避けたい状況でした。そのためカルシウムや鉄分、ビタミンB1、B2が施設給食の給食栄養目標値を下回る状態になってしまった。

使うときにはしっかり、使わないときは使わない などメリハリをつける。

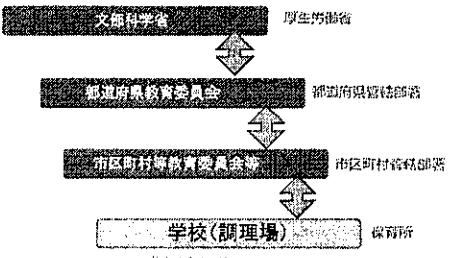


大きな卵焼き定食

ましましチーズグラタン

豆腐たっぷりマーボー豆腐

ヒヤリハットの蓄積 同じミスくりかえさないように！



ヒヤリハット事例：食材に関する誤解

担当者がそこに入っていると思わなかった
 ゴマアレルギー：七味唐辛子
 魚卵アレルギー：ワカサギのからあげ

さっとわかっているだろう、と思い込みをしない。



取除食物	除去するもの
豚卵	スライスハム、スライスベーコン、はんぺん、魚河岸揚げ
乳	マーガリン(00粒)
小麦	麩(小町麩、庄内麩、玉麩)、たらこ、明太子、かずの子持ちの魚(ワカサギ、にしん、カレイ、太刀魚など)
魚卵	七味唐辛子、ふりかけ
ごま	

見落とししやすいものを、除去食物ごとに“除去するもの”としてルールを全員で共有する。

ヒヤリハット事例：誤配膳

クラス用ワゴン間違えて、アレルギー食を異なるクラスに配膳してしまった。

対応がある日とない日のルールを変えない。



ワゴンにもアレルギー対応者の名前を示し配膳する食事の名前と必ず確認する。

ヒヤリハット事例：誤提供

教室まできちんとアレルギー食が届いたのにほかの食事をアレルギーの子に提供してしまった。

ルーチンな仕事の中で注意喚起できる機会を増やす。



アレルギーの子ども専用の食器、トレイを用意して毎日“視覚的に”確認できるようにする。



【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

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良かったのか(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ましょう。
- 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、①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いる所に書き出し、園内の今後のルール作りにつなげましょう。

ワーク時間	グループの場合 15分
	個人の場合 13分

振り返りシート	受講日	年	月	日
研修を受けて感じたこと、考えたこと				
チャレンジしたいこと、改善していきたいこと等(振り返り予定 月 日)				
振り返りと次の目標(実施日 月 日)				

4.食育・アレルギー対応

SA6.保育所におけるアレルギー対応ガイドライン

SA6-4

調理工程での注意

昭和大学医学部 小児科学講座
小児アレルギーエディケーター
管理栄養士 長谷川 実穂

アレルギー食対応の工夫 (調理中)

アレルギー対応食を先に調理する
食材、調理後の食品の管理
時間を考慮した専任の調理員、専用の調理場の工夫



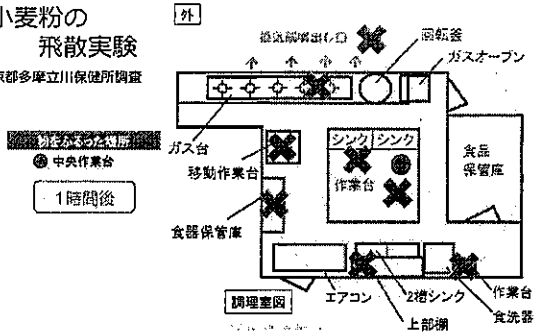
共用調理器具の洗浄の徹底
調理済み食品にはラップやふたをしておく
区別が出来るよう、ラップに食材を記載したり
内容を書いた付箋をつけるなど工夫する



Photo: 長谷川実穂

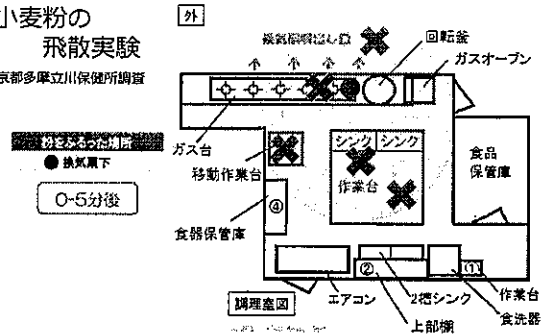
小麦粉の飛散実験

東京都多摩立川保健所調査



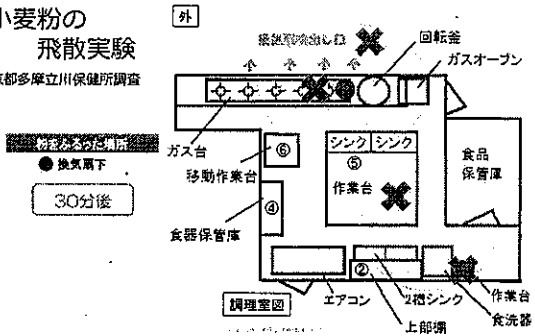
小麦粉の飛散実験

東京都多摩立川保健所調査



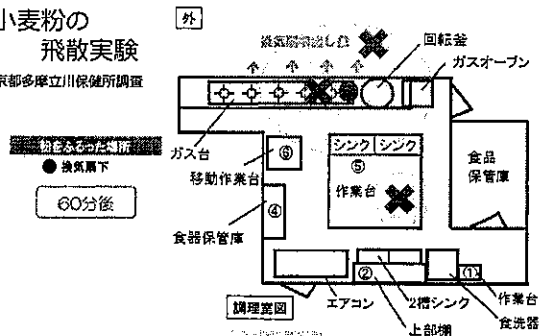
小麦粉の飛散実験

東京都多摩立川保健所調査



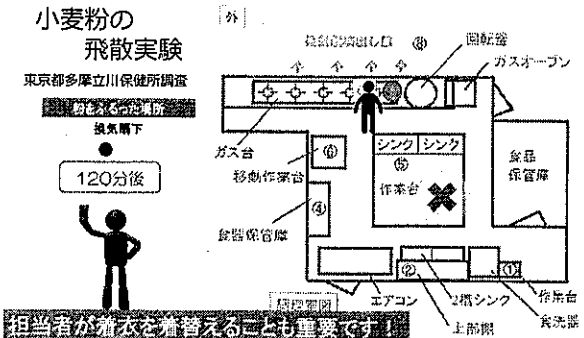
小麦粉の飛散実験

東京都多摩立川保健所調査



小麦粉の飛散実験

東京都多摩立川保健所調査



アレルギー食対応の工夫 (確認作業)

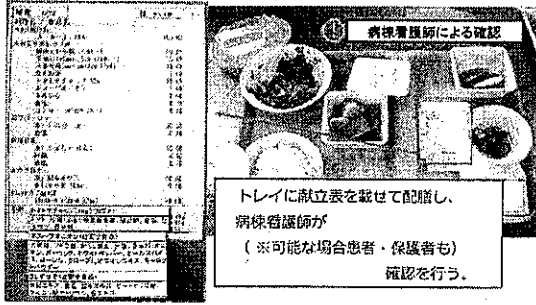


担当者が、作業ごとに必ずチェックを行う。

- ① 担当栄養士、栄養士による献立の確認
- ② 担当栄養士、調理師による調理前の確認
- ③ 担当調理師、調理師による調理後の確認
- ④ 担当調理師、栄養士による配膳前の確認

Photo: 長谷川実穂

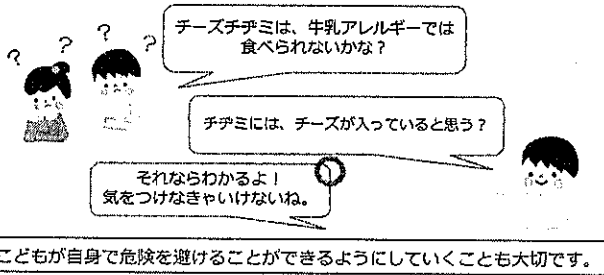
アレルギー食対応の工夫 (病棟)



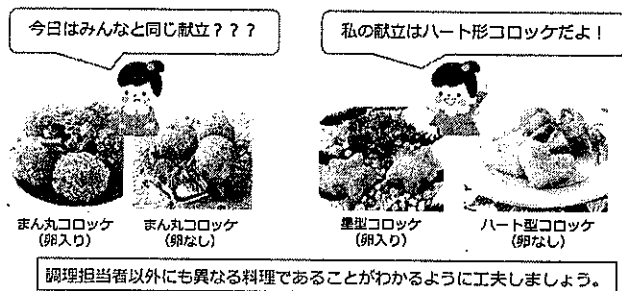
アレルギー食対応の工夫 (確認作業)



アレルギー食対応の工夫 (料理中の原因食物)



アレルギー食対応の工夫 (ほかの子どもと近い料理)



振り返りシート	受領日	年	月	日
研修を受けて 感じたこと、考えたこと				
チャレンジしたいこと、 改善していききたいこと等 (振り返り予定 月 日)				
振り返りと次の目標 (実施日 月 日)				

食事提供時の注意

昭和大学医学部 小児科学講座
小児アレルギーエディケーター
管理栄養士 長谷川 実穂

園や学校でのアレルギー対応の工夫 (リスクマネジメント)

園や学校で食物アレルギーのお子さんを受け入れるときの目標
食物アレルギーをもつお子さんが、他の子どもと同じように、園や学校で安心して楽しく過ごすための支援をする。

“事故防止だけを徹底すること”が本来の目的ではありません。

食物アレルギー Q&A

食べなければ、食品にさわっても大丈夫？



食物アレルギーがある食品が皮膚の傷口や目などの粘膜から吸収されて症状が出る場合があります。

ほとんどの場合は、触れた部分だけの局所的な症状で収まりますが、重症の場合には症状が広がることもあります。除去中の食品は、接触についても注意が必要です。

対応の目的を整理する

とにかく症状を起さなければいいこと？

給食は別のお部屋で先生と一緒に食べればいいんじゃない？

でも、みんなと同じことができない。

対応の目的を整理する

じゃあ何ができるか考えてみよう！

みんなといっしょに参加できるようにすること？

でも、そのためにはルールが必要だね。

アレルギー対応の工夫 (周囲の理解)

おともだちは卵が食べられないから、みんなで気をつけてあげようね。

ちゃんと手を洗うよ！

こぼさないように上手に食べるね！

アレルギー対応の工夫 (喫食時の準備)

みんなのごはんを配ったら最後に〇〇ちゃんがお席について、ごはんを配ろうね。

アレルギー対応の工夫 (食べる時のルール)

じゃあ、おともだちが食べものをもっているときは、まんなか先生が入って食べようね。

ポップコーンとアメリカンドックはぎゅうにゅうが入ってるからわたし、たべれないんだって。

アレルギー対応の工夫 (一緒においしい料理)

食物アレルギーがあるお子さん
食物アレルギーがないお子さんも
一緒に食べられるおいしい行事食



祖父母アレルギーの会主催、H25年12月1日、相模大野Hanaにて



[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

ワーク時間
グループの場合 15分
個人の場合 10分

進め方：

- 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。

振り返りシート	受講日	年	月	日
研修を受けて 感じたこと、考えたこと				
チャレンジしたいこと、 改善していききたいこと等 (振り返り予定 月 日)				
振り返りと次の目標 (実施日 月 日)				

4.食育・アレルギー対応

SA6.保育所におけるアレルギー対応ガイドライン

SA6-6

食物アレルギー対策の準備

昭和大学医学部 小児科学講座
小児アレルギーエドゥケーター
管理栄養士 長谷川 実穂

食物アレルギー Q&A

災害の対策って、どんなことをしたらいいの？



7 2 1
自助、公助、共助を意識して、普段から十分な備えをしておきましょう。普段できないことを、災害時にはできません。

災害時に、よくわかっている家族がお子さんの近くにいられない可能性もあります。自治体や地域、ご近所にどこまで協力してもらえるかお子さんの年齢にあわせた方法で、日頃から確認、準備しておくことが大切です。

参考資料



アレルギー疾患のこどものための「災害の備え」パンフレット
(日本小児臨床アレルギー学会)
<http://isacc.kashiyuken.jp>

学会HPから誰でもダウンロードできます。

参考資料



災害時の子どものアレルギー疾患対応パンフレット
(日本小児アレルギー学会)

学会HPから誰でもダウンロードできます。

公助、共助で手に入りにくいものは
家庭で多めに備蓄しておきましょう。

備蓄食品（利用しやすいもの）

- アルファ化米
- レトルトかゆ、レトルト食品
- 缶詰（魚、果物など）
- 野菜ジュース（缶）

*乳児の場合

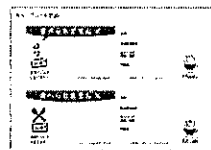
- ★粉ミルク
- （アレルギー用ミルク）
- ★離乳食
- ★お菓子
- ★おむつ、おしりふき など

その他か・・・
・軟膏
・常備薬
・お薬手帳
・緊急時カード等



「ローリングストック法」
と書かれています。

食物アレルギー サインプレート



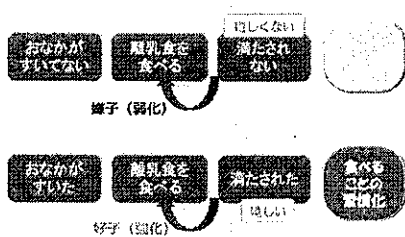
どんな情報が必要？

- アレルギーがある食物
- 持っているお薬、使い方
- 家族の連絡先
- 家族に連絡が取れない時の連絡先
- かかりつけ医、学校や保育園

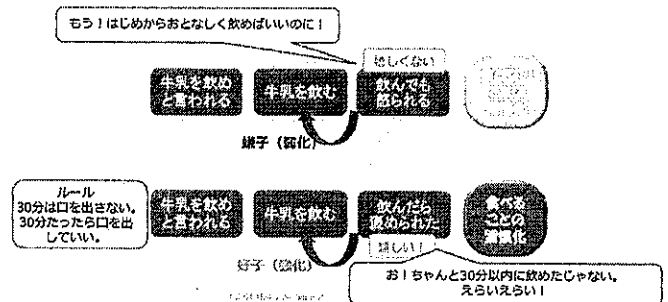
食べられない食材をよ、
食物アレルギー
サインプレート



行動科学： 行動には結果がある

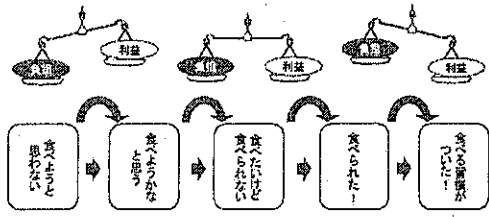


行動科学： 行動には結果がある



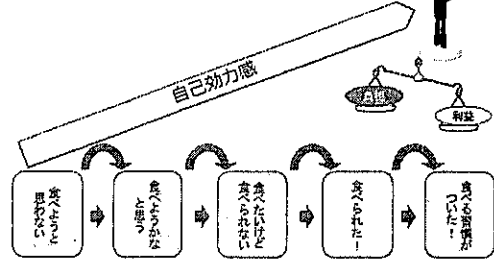
意志決定のバランス 利益とコスト

Small Step ひとしずつ



子どもが自分のしてきたことに自信を持って成長していけるように。

利益とコスト



振り返りシート	受講日	年	月	日
研修を受けて 感じたこと、考えたこと				
チャレンジしたいこと、 改善していきたいこと等 (振り返り予定 月 日)				
振り返りと次の目標 (実施日 月 日)				

緊急時対応

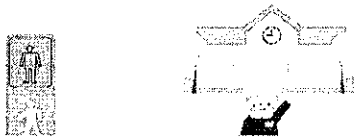
昭和大学医学部 小児科学講座
小児アレルギーエディューケーター
管理栄養士 長谷川 実穂



アレルギー対応の工夫（緊急時の対応）



アレルギー対応の工夫（緊急時の対応）



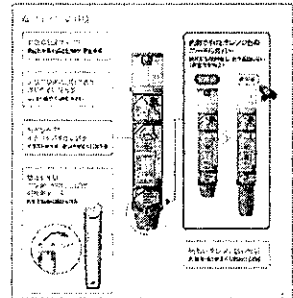
事故を、完璧に防ぐことはできません。

もしものときに適切な対応ができるよう、事前に保護者と十分に相談し、園や学校内での手順や連絡方法などを具体的に決めておくことが大切です。

エピペン®（アドレナリン自己注射）

アナフィラキシーショック
（プレショック）時の
緊急補助治療薬

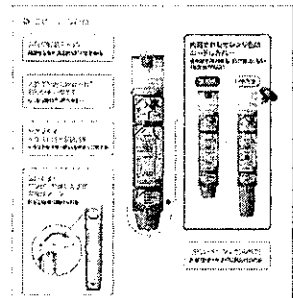
※使用後は直ちに医療機関を受診することが必要。



エピペン®（アドレナリン自己注射）

アナフィラキシーショック
（プレショック）時の
緊急補助治療薬

※使用後は直ちに医療機関を受診することが必要。



薬の種類	効果	効果が出るまでの時間
エピペン®	アナフィラキシーのすべての症状をやわらげる	速やか(5分以内)
抗ヒスタミン薬	皮膚のかゆみやじんましんをやわらげる	30分-1時間
気管支拡張薬	気管支を広げて、咳や喘鳴をやわらげる	30分以上
ステロイド薬	さらに数時間後に現れる症状を予防する	4-8時間
気管支拡張薬	気管支を広げて、咳や喘鳴をやわらげる	速やか
ステロイド薬*	※長期間管理薬	対症薬ではない

環境厚生労働省編 「じん帯予防のためのよくわかる食物アレルギー対応ガイドブック2014」 P20 を一部改定

緊急性の高い症状と、症状の進行があるか、ないかを観察することが重要。

食物アレルギー緊急時対応マニュアル（東京都）

緊急性の判断と対応

◆アレルギー症状があったら55分以内に判断する！
◆発したらエピペンを打つ！ただちに119番通報をする！

【全身の症状】	【呼吸器の症状】	【消化器の症状】
<input type="checkbox"/> 意識がなくなる	<input type="checkbox"/> 呼吸困難になる	<input type="checkbox"/> 嘔吐・下痢・血便
<input type="checkbox"/> 全身が腫れる	<input type="checkbox"/> 呼吸が浅くなる	<input type="checkbox"/> 腹痛・嘔吐・下痢
<input type="checkbox"/> 顔が腫れる	<input type="checkbox"/> 呼吸が速くなる	<input type="checkbox"/> 嘔吐・下痢・血便
<input type="checkbox"/> 顔が赤くなる	<input type="checkbox"/> 呼吸が止まる	<input type="checkbox"/> 嘔吐・下痢・血便
<input type="checkbox"/> 顔が青くなる	<input type="checkbox"/> 呼吸が止まる	<input type="checkbox"/> 嘔吐・下痢・血便
<input type="checkbox"/> 顔が白くなる	<input type="checkbox"/> 呼吸が止まる	<input type="checkbox"/> 嘔吐・下痢・血便

食物アレルギー緊急時対応マニュアル

緊急時対応の手順

1. 緊急時対応マニュアルを確認する

2. 症状を確認する

3. 緊急時対応マニュアルを確認する

4. 緊急時対応マニュアルを確認する

5. 緊急時対応マニュアルを確認する

6. 緊急時対応マニュアルを確認する

7. 緊急時対応マニュアルを確認する

8. 緊急時対応マニュアルを確認する

9. 緊急時対応マニュアルを確認する

10. 緊急時対応マニュアルを確認する

食育計画づくり～栽培活動

東洋大学ライフデザイン学部
太田 百合子



食育のねらいと栽培活動

- ・保育所における食育は、具体的な経験を通して心情、意欲、態度を培うことをねらいとしている。
- ・食に関わる体験により何を育てたいのかを考え、食育の一つとして栽培活動の計画を立てる。
- ・そのためには、保育者と調理者等の連携、子どもだけでなく保護者との関わりについても意識することが大切である。

栽培活動の目的

- ・自然の恵みと働くことの大切さを知る。
- ・感謝の気持ちをもって食事を味わう。
- ・栽培を通して身近な存在に親しみを持ち、すべての命を大切にすることを学ぶ。
- ・身近な自然にかかわり世話をする中で、料理との関係を考え、食材に対する感謝を豊かにする。

栽培活動の目的とする内容

- ・身近な植物に関心を持つ
- ・植物に触れあうことで、命の美しさ、不思議さに気づく
- ・協力し合って野菜を育てる
- ・収穫の時期に気づく
- ・身近な恵みに感謝する気持ちをもつ
- ・食べ物を皆で分け、食べる喜びを味わう
- ・食べられるものが増える

栽培活動の配慮

- ・子どもが自然との関わりを深めることができるように工夫する。
- ・自ら関わろうとする意欲を育てる。
- ・命を大切にすることができるようになる。
- ・日常生活の中で生活の一部として捉え、体験できるように環境を整える。
- ・大人の手伝いなどを通して積極的に取り組めるようにする。
- ・保健・安全面に留意する。
- ・育てた食材から積極的に食べる体験を通して、自然と食事、命と食事のつながりに気づかせる。

栽培活動の計画のポイント

・栽培時期を調べる

栽培に適する時期や期間、手入れのしやすさを調べ、何を栽培するか子どもとともに見定める

・細かい栽培方法は専門家に聞く

土の耕し方、畝のつくり方、種や苗の選び方、植え付け方、肥料や水のやり方、害虫除けの方法、除草の仕方、収穫時期の見極め方等、わからないことは経験のある人（園長、経験のある人等）の協力を頼む

・収穫物は他の食育につなげる

調理係、製作遊び、加工する工夫などから食べる喜びや感謝する心を育てる

[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

ワーク時間 18分

対象年齢： スケジュール （月ごと）	人数：	主な活動：	ねらい：	収穫物を他の食育につなげる活動
		子どもの活動	保育者の対応・留意点	

ワークの解説

- 遊びの中で食育をしていくことを前提として、子どもたちのやりたい気持ちを育みながら発達援助と教育の観点から内容を考えます。
- 子どもは、遊びの延長で土に触れ、自分たちの口に入る作物を育てることで、五感が刺激され、多くのことを学ぶことができます。
- 子どもの何を育てたいのか目的を決めて、具体的に内容や配慮事項を計画していくことが大切です。
- 保護者には、子どもの様子を伝えたり、実際の作物を見せるなど、保護者支援に役立てることも忘れてはなりません。

まとめ

- 園での栽培活動は、戸外に出て自然に触れながら五感を使って学べる方法として、多くの園が取り入れています。
- 畑などが確保できない園でも、プランターや水耕栽培などを活用して手軽に作物を栽培することができます。
- 例えばミニトマトやピーマンなどは比較的簡単に実がなるので、仲間と観察したり、収穫した後も作りたい、食べたいなどワクワクした気持ちにさせてくれます。
- 子どもの食生活と関係が深い人々との連携は、地域社会に触れて、人とかかわる大切さも理解していきます。
- 自然の恵みとしての食材を感じ、自らの感覚で命を大切にする気持ちが育まれていきます。

振り返りシート	受講日	年	月	日
研修を受けて 感じたこと、考えたこと				
チャレンジしたいこと、 改善していきたいこと等 (振り返り予定 月 日)				
振り返りと次の目標 (実施日 月 日)				

食育計画づくり～調理体験活動

東洋大学ライフデザイン学部
太田 百合子



食育のねらいと調理体験活動

- ・調理体験活動では、調理を見たり、触れたりすることで食欲を育むとともに、自立した食生活を送るためにも不可欠といえる。
- ・「食を営む力」の基礎を培うためにも自分で料理を作り、準備する体験は大切である。
- ・食に関わる体験により何を育てたいのかを考え、調理体験活動の計画を立てる。
- ・保育者と調理者等が連携しあい、実践に至るまでの計画を共有することが重要である。

調理体験活動の目的

- ・身近な食材を使って道具を使い調理を楽しむ
- ・食事の準備から後片付けまでの食事作りに関わり、味付けや盛り付け等を考えたり、生活に取り入れようとする
- ・自分でできたという達成感から自己肯定感を育てる

調理体験活動の目的とする内容

- ・食べたいものを考える
- ・身近な大人の調理を見る
- ・調理器具の使い方を学んだり安全で衛生的な使用方法を身につける
- ・協力し合うことを楽しむ
- ・食事作りの過程の中で、大人の援助を受けながら、自分でできることを増やす

調理体験活動の配慮

- ・園で食事を作る場面を見せたり、手伝う機会を大切にします。
- ・調理体験により食欲や主体性、自発性が育まれることを踏まえ、食事作りに取り組みるように工夫する。
- ・子どもの興味を大切に、調理する意欲を育てる。
- ・安全・衛生面に配慮しながら、扱いやすい食材や調理器具を用意して体験させる。
- ・素材への関心が養われるようにする。

調理体験活動の計画のポイント

- ・子どもが作れるものにする
「自分で作った」という達成感が、料理への楽しさを生み、自己肯定感や自尊心を高める。
- ・他の食育と連続性を持たせる
絵本で知った食材を使った調理や、行事や郷土などの関連性がある料理などから連続性を持たせた計画にする。
- ・料理の完成までの過程をわかりやすくする
材料の調達（店で買い物、収穫）から調理、完成までの過程が見渡せ、子どもにわかりやすい計画にする。
- ・時間配分や安全性に配慮する
子どもが集中できる時間配分を考えたり、けがの危険性にも注視して対応方法なども準備する。

[ワーク] 調理体験活動での食育実践計画を立ててみよう

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

ワーク時間 18分

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： 材料：（ 人分） 作り方： 必要な道具：
前日			
当日	準備		
	調理開始		
	片づけ		
	片付け		

ワークの解説

- 普段では知り得ない調理や片付けの過程を学ぶ機会となります
- 子どもにとって無理なく、楽しく調理できるようなレベルを想定し、指導案を作成します。
- 当日は手際よく進められるように、前日に実際の食材にふれさせたり、調理手順を写真や紙芝居などで伝えることが大切です。
- 調理器具の使用方法や、清潔な洗浄のしかたなどを学べるように計画に盛り込みます。
- 食材を洗う、切る、炒めるなど、細かく段階に分けることが大切です。

まとめ

- 調理体験活動は、食を営む力の基礎を培うために必要な経験ができることから、子どもたちの年齢やできることに配慮して適切に設定しましょう。
- 安全・衛生面には、あらゆる事態を想定して事前に対策を行います。例えば、せっけんで手を洗うことや、エプロンや三角巾を身につけること、食中毒などの危険がないよう季節や使用する食材にも十分に注意します。
- アレルギーの症状が出やすい子どもの場合は、使用する食材には十分に注意しましょう。
- 食材や調理をする人などへの感謝する心、人とかかわる力を育む場となります。
- 保護者には、子どもの体験活動の様子を伝えたり、家庭でできるお手伝いを伝えるなど、保護者支援に役立てることも忘れてはなりません。

振り返りシート	受講日	年	月	日
研修を受けて 感じたこと、考えたこと				
チャレンジしたいこと、 改善していきたいこと等 (振り返り予定 月 日)				
振り返りと次の目標 (実施日 月 日)				

体調不良時及び配慮を要する 子どもへの対応

東洋大学ライフデザイン学部
太田 百合子



体調不良の経過と食事

- ・食欲が戻るまでは水分と電解質の補給を心がける。
授乳、電解質飲料、水、麦茶、味噌汁の上澄みなど
 - ・食事は消化の良いものを中心に
 - 炭水化物
(おかゆ、うどん、脂肪の少ないパンなど)
 - ビタミン
(かぶ、だいこん、にんじん、じゃがいも、りんご、メロンなど)
 - たんぱく質
(白身魚、豆腐、卵、鶏ささみなど)
- 症状が治まれば普通の食事に戻す。

子どもの疾病の特徴

- ・疾病に対する免疫が弱いため感染症にかかりやすい。
- ・症状の進行や変化が速い。
- ・脱水を起こしやすい。
- ・自分で症状を説明できない。
- ・心理的な問題が身体症状として現れることがある。
- ・先天異常や出生時の異常に関連した疾患がある。
- ・食生活の乱れは生活習慣病につながりやすい。

子どもの状態に応じて、適切な食事が大切

水分補給に用いる飲み物の成分組成

飲み物	ナトリウム (mg/100ml)	カリウム (mg/100ml)	糖質 (g/100ml)	たんぱく質 (g/100ml)	総熱量 (kcal/100ml)	特徴
経口補水液	50	20	50	2.5	272	浸透圧が体液に近い
乳児イオン飲料	25~32	20	20~25	4~5	285~290	浸透圧が体液に近い
スポーツドリンク	5~23	1~5	0~1	6~10.5	300~700	高浸透圧のものもある
果汁 (100%天然)	0~2	12~46	0~1	9~14	549~898	高浸透圧である
野菜スープ	37~55	7~31	57	0		調理法で異なる。塩分を調整しやすい
白湯・麦茶	ほぼ0	ほぼ0	ほぼ0	0	ほぼ0	電解質をほとんど含まない

文献：子どもの食と栄養、株式会社朝日出版

体調不良の時の留意点

- ・発熱—水分補給、カリウム、ビタミンC補給
バナナ、みかん、りんご、緑黄色野菜、いちご、プリン、茶碗蒸し、アイスクリーム、ゼリー
- ・下痢—水分補給、食物繊維が少ないもの、脂肪が少ないもの
おかゆ、うどん、ポタージュ、豆腐、白身魚
整腸作用のあるりんご、にんじん
- ・嘔吐—吐き気がおさまってから水分補給
- ・便秘—規則正しく食べる、腹圧、水分補給、食物繊維、油脂、腸内細菌叢のバランス
マルツエキス、果汁、ヨーグルト、野菜、きのこ、海藻、豆、いも
- ・口内炎—口当たりの良いもの
刺激物、調味料、香辛料、熱いもの、冷たいもの、パサパサしたものは避ける。
ポトフ、ワンタンスープ、ババロア、胡麻豆腐

障がいのある子どもへの対応

主治医、保健師、看護師、保健士、作業療法士、心理士等と連携
国内研修

- ・運動機能障害
(脳性麻痺、二分脊椎、進行性筋ジストロフィー)
感覚過敏、感覚麻痺、姿勢異常、呼吸障害、誤嚥、嘔吐
- ・機能障害
(ダウン症、先天奇形症候群)
筋緊張の低下、口腔機能の遅れ、学童期以降の肥満
- ・発達障害
(自閉症スペクトラム障害、学習障害、注意欠陥多動性障害)
食物嗜好の制限、過敏症、異食
- ・視覚、聴覚障害
料理名や食品を認識できる支援、触覚・嗅覚・味覚からの支援

摂食機能障害の内容

- ・感覚過敏
顔周囲などに触れると緊張が高まり、けいれんを起こすこともある。
スプーンを口に入れると反射的に咬む。
- ・感覚麻痺
顔周囲に触れても何の反応も示さない。
唾液分泌が少ない。
- ・姿勢異常
両手を前に出してできるだけまっすぐに姿勢を整える。
- ・呼吸障害
氣道が狭く、舌はのどの奥にいきがちで絡みやすい。
口呼吸が多い。
- ・誤嚥
飲み込みが下手で気管炎、肺炎、窒息につながる。
- ・嘔吐
わがままであったり、腸下障害、食物アレルギー、ストレスなどがある。

食形態

- ・口腔機能の発達の状態を確認する。
離乳食の食形態を参考にする。
離乳初期状態 ミキサーなどを使用。
液状に近いゆるいペースト状にする。
離乳中期状態 圧力なべて柔らかくする、ムース状。
離乳後期状態 形状を加える。
赤ちゃんせんべいなどで咀嚼練習を行う。
全体的にとろみ(片栗粉、とろみ調整食品)を上手に使用する。

食事援助

- ・好みや食習慣に関する情報を得る。
- ・自助具や介護用具を工夫する。
- ・体を床面に対し30～45度程度の姿勢にする。
- ・食前に適量の水分を飲ませて消化液の分泌を促す。
- ・食べる速度に合わせて介助する。
- ・体調の変化をとらえるため、食事中の観察は怠らない。

自閉症スペクトラム障害

- ・感覚の痛み、イマジネーション（想像力）の障害
拒食や偏食が起こりやすい、料理により食品の切り方や色や味がかわることで食べられなくなる。特定の音、両手の触感、匂い料理が苦手、味を強く感じるなどには、少しずつ変化を加えて慣らしていく。

知覚	食の好み	対応
知覚障害が重度 視覚が合わない 聴覚過敏、口腔内過敏	さわって確かめから決める 揚げ物やスナック菓子を好む 特定の強い色を好む	揚げ物にして好みの食感、味などにする。 慣れに合わせて少しずつ変化させる。 食べすぎるものを減らしていく。
知覚障害が中度 こだわりが強い 形態で判断	好みの味付けがある 千切り、粒など好みの形状で選ぶ	好きな切り方やこだわりに沿って好む形態にする。 好みの味付けにする。 食べすぎるものを減らしていく。
発達検査の認知機能 2才を超える 視覚優位	食べた記憶があるものを好む	家で食べ慣れているものにする。 食材をわかりやすくする。 食べすぎるものを減らしていく。

藤井真子、山崎伸代子：自閉症における偏食、食行動異常を伴う食事の困難への対応、小児の精神と神経誌 2015年第 号に掲載された

統合保育の良さ

- ・健全児
障がいや疾患に対する理解を深めることができる。
差別的な意識をなくすことや助け合うことの大切さを体験できる。
- ・障がい・疾患児
親や家族以外の大人や同年代の子どもとかわり社会経験ができる。
心身の大きな成長や障害の改善が見込める。
- ・障がい・疾患児の保護者
子育ての協力を得ることで不安や疎外感から解放される。
- ・保育者
柔軟な保育観の獲得や、保育方法の工夫などに役立つ。

【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、その後発表し合ひましょう。

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

ワークの解説

- ・脱水予防には、こまめな水分補給が大切ですが、下痢の時は体液より浸透圧の高い果汁や牛乳は控え、症状に合わせて消化の良い食材を中心にします。
- ・生後1～2か月の便秘は、体重増加が良好でも腹圧不足によることがあるので腹部マッサージや綿棒浣腸などで肛門を刺激します。
- ・乳児期の便秘は、母乳不足も考えられるのでミルクを足したり、果汁を薄めずに与えます。
- ・離乳期、幼児期の便秘には、不規則な生活リズムや食物の摂取不足に注意し、食物繊維の多いものや脂質を加え、さらに乳酸菌、ビフィズス菌、納豆菌などを意識します。
- ・症状に合わせた食事を提供することや保護者の意識を高めることが大切です。

まとめ

- ・子どもの生命の保持や健やかな生活のためには、健康及び安全の確保に努める必要があります。
- ・体調不良の場合は、子どもの状態に応じて献立の工夫をすることにより体力の回復、免疫機能を高めることができるので、症状に合わせた食べ物の選択が必要です。
- ・障がいのある子どもへの対応は、心身の健康状態や疾病などの把握をして、日常生活に活用することが大切です。
- ・必要に応じて医師に相談し、適切に対応するために医療機関や保護者と全職員で協力して、適切な対応を行います。
- ・一人一人の子どもに対応した、臨機応変な食事の提供が望まれます。

振り返りシート	受講日	年	月	日
研修を受けて 感じたこと、考えたこと				
チャレンジしたいこと、 改善していきたいこと等 (振り返り予定 月 日)				
振り返りと次の目標 (実施日 月 日)				

食品添加物の安全性

- ・安全性の評価、設定
安全性評価は、リスク評価機関である食品安全委員会が行う（食品健康影響評価）動物を用いた毒性試験結果等の科学的なデータに基づき、各食品添加物ごとに、健康への悪影響がないとされる「一日摂取許容量」が設定されている。その結果を受けて、厚生労働省では食品ごとの使用量、使用の基準などを設定している。
- ・国際的な安全性の評価、設定
国際的な基準等は、国連食糧農業機関（FAO）／世界保健機関（WHO）の合同食品規格委員会（コーデックス委員会）食品添加物部会で検討、評価されている。使用が認められた食品添加物についても、国民一人当たりの摂取量を調査するなど、安全の確保に努めている。

食品表示の一元化

- ・これまで、食品衛生法、JAS法、健康増進法などの法律にそれぞれ定められていた。
- ・「食品表示法」は、2015年より食品表示の基準が一元化され、消費者庁が管轄となり施行された。
- ・すべての加工食品および添加物に栄養表示をすることが、食品関連事業に義務づけられた。

栄養成分

栄養成分表示（100g（2個）当たり）	
エネルギー	483kJ
たんぱく質	17.2g
脂質	21.7g
炭水化物	52.0g
糖質	49.3g
食物繊維	2.7g
塩分相当量	3.6g
鉄	1.4mg

- ・容器包装された加工食品、添加物には栄養成分の表示が義務付けられている。
- ・熱量（エネルギー）、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム（塩分相当量）の含有量が示されている。
- ・表示の推奨されている栄養成分には飽和脂肪酸、食物繊維がある。
- ・任意で表示される栄養成分は、ミネラル（亜鉛、鉄、カルシウムなど）ビタミン（ビタミンA、B1、Cなど）がある。

アレルゲン

- ・2002年から容器包装された加工食品にはアレルゲンを表示する義務表示（特定原材料）7品目
卵、乳、小麦・・・症例が多いもの
えび、かに、そば、落花生（ピーナッツ）・・・重篤なもの
- ・推奨表示（特定原材料に準ずるもの）21品目
アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

【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アレルゲン表示

ワークの解説

- ・原材料名は、使用された材料を重量順に表示されています。
- ・使用された添加物は使用された材料の後に／（スラッシュ）又は改行、線に分けて、重量順に表示されています。
- ・内容量（100g当たりか包装当たり）を確認することで栄養成分表示を合わせてみるができます。
- ・アレルゲンは、原材料も常に確認しましょう。
- ・賞味期限は常に確認しましょう。

例 品名：シチュウルフ
原材料名：小麦粉、牛脂類（混合油類、砂糖、・・・カラメル色素、調味料（アミノ酸等）乳化剤・・・
と一匙に小麦、乳成分：牛肉、大豆、卵白を含む。
内容量：100g
栄養成分表示：1個あたりエネルギー、たんぱく質・・・
アレルゲン表示：小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉
賞味期限：
保存方法：
販売者：

まとめ

- ・食品表示法が施行され、容器包装に入れられた加工食品には栄養成分表示が必ず表示されています。
- ・栄養成分表示を見て、上手に食品を選び、必要な栄養素を過不足なく摂取できれば、健康の維持・増進を図ることに活かせます。
- ・アレルゲン表示は誤食事故予防の体制づくりに活かせ、特別用途食品、保健機能食品は、表示の意味を知り、上手に取り入れることで健康を維持することに役立ちます。
- ・食品添加物は正しく理解し、保護者には恐れすぎず、ちょうどよいバランスをとって、楽しく食べることを伝えていきましょう。

振り返りシート	受講日	年	月	日
研修を受けて 感じたこと、考えたこと				
チャレンジしたいこと、 改善していきたいこと等 (振り返り予定 月 日)				
振り返りと次の目標 (実施日 月 日)				