

～子どもの育ちを支え、食の楽しさを伝えるための～
保育所における食事支援の手引き



平成23年10月策定

平成27年9月一部改訂

令和4年3月一部改訂

熊本県健康福祉部

子ども障がい・福祉局子ども未来課

はじめに

子どもが健やかな発育・発達をとげ、豊かな人間性を育み、生きる力を身に付けていくためには、乳幼児期からの適切な食事の提供と望ましい食習慣の定着に向けた取組みが重要です。

「保育所保育指針」では、保育所における食育は、「食を営む力」の育成に向けて、その基礎を培うことを目標に実施しなければならないとされ、乳幼児期にふさわしい食生活が展開され、適切な援助が行われるよう、食事の提供を含む食育の計画を作成し、保育の計画に位置づけるとともに、その評価及び改善に努めることが留意点として示されています。

保育所で提供される食事は、入所する子どもの健やかな発育・発達を支える基盤であるとともに、望ましい食習慣及び生活習慣の形成を図るなど、大きな役割を持っています。子どもが保育所での食事を通して、様々な体験を積み重ね、食を楽しみ、食を営む力の基礎を培うことができるようにしていくためには、給食担当者だけでなく、子どもの育ちに関わる全ての職員が、それぞれの立場から支援していくことが大切です。

本書は、保育所における食事の提供が円滑に実施されるとともに、食事の提供と一体となった食育活動が実践されることを目指して、学識経験者及び保育関係者、行政関係者が集まって検討会を重ね、実施上のポイントや参考資料等をまとめたものです。全体的な業務の流れとともに、各業務の基本的な考え方や具体的な取組例、様式例等を示しているので、参考にしてください。

また、本書は、保育の中で食育や食事の提供にどのように取り組んで行ったらよいかという視点で作成しており、施設長、給食担当者、保育士等のそれぞれの立場から本書を活用できるよう配慮しました。各保育所においては、施設長をはじめ多くの職員の方に活用していただくとともに、本書を参考に施設の状況にあった取組を実践し、食事の提供や食育活動の実践に役立てていただければと思います。

施設長として

保育士として

給食担当者として

みんなで協力して、子どもたちの食生活を支援することが大切です。

本書を活用しながら、できることから取り組みましょう！

<本書の構成>

給食業務の進め方を理解するために・・・第1章～第5章
給食業務に必要な書類を理解するために・・・第6章
関係する法令や通知、参考資料を探すために・・・第7章

各章の途中に、いくつかQ & Aを入れてあります。こちらも参考にしてください。

<本書の活用例>

第1章「保育所給食の目的及び考え方」について全職員が理解したうえで、第2章以下については、次のような形で活用していきましょう。

施設長や主任保育士の皆様は・・・

第2章「運営管理」と第4章「食育」をぜひお読みください。

給食を担当する皆様は・・・

まず、第2章「運営管理」を読んで、全体イメージをつかんでから各章を活用してください。目次を参考にしながら必要な部分を見ていきましょう。

保育士の皆様は・・・

第2章「運営管理」と第4章「食育」とともに、子どもの実態把握(22頁～)、特別な配慮が必要な子どもへの対応(42頁～)、食事場面や食育活動での衛生管理(62頁～)、嘔吐物の処理(63頁～)などを活用してください。

食育を担当する皆様は・・・

第4章「食育」とともに、子どもの実態把握(22頁～)、食育活動での衛生管理(62頁～)などを活用してください。

乳児保育を担当する皆様は・・・

授乳・離乳の進め方(33頁～)、食事場面での衛生管理(62頁)などを活用してください。

アレルギー対応を実施している保育所の皆様は・・・

アレルギーへの対応(42頁～)を活用してください。

目 次

第1章 保育所給食の目的及び考え方	p 1
第2章 運営管理	
1 運営方針の明確化	p 3
2 組織体制	p 3
3 職員の配置	p 4
4 給食運営会議の開催	p 4
5 職員研修	p 4
6 給食業務の流れ	p 5
7 危機管理体制の整備	p17
第3章 栄養管理	p20
1 保育所給食の区分	p20
2 食事摂取基準を活用した食事計画	p 20
3 実態把握・アセスメント	p22
4 給与栄養目標量の設定方法	p25
5 献立作成	p30
6 調理	p32
7 おやつ	p33
8 授乳・離乳の進め方	p33
9 特別な配慮が必要な子どもへの配慮	p42
10 評価	p47
第4章 食育	p 49
1 食育の計画	p49
2 食育の実施・評価	p54
3 家庭との連携	p54
4 地域との連携	p55
第5章 衛生管理	p 56
1 衛生管理の重要性	p56
2 施設設備の衛生管理	p 56
3 調理従事者の衛生管理	p 58
4 食品の取扱い	p60
5 調理上の衛生管理	p60
6 検食	p62
7 保存食	p62
8 食事場面での衛生管理	p62
9 食育活動での衛生管理	p62
10 その他気をつけること（嘔吐物の処理）	p63
第6章 事務管理	p 67
第7章 関係法規・関係資料	p 87

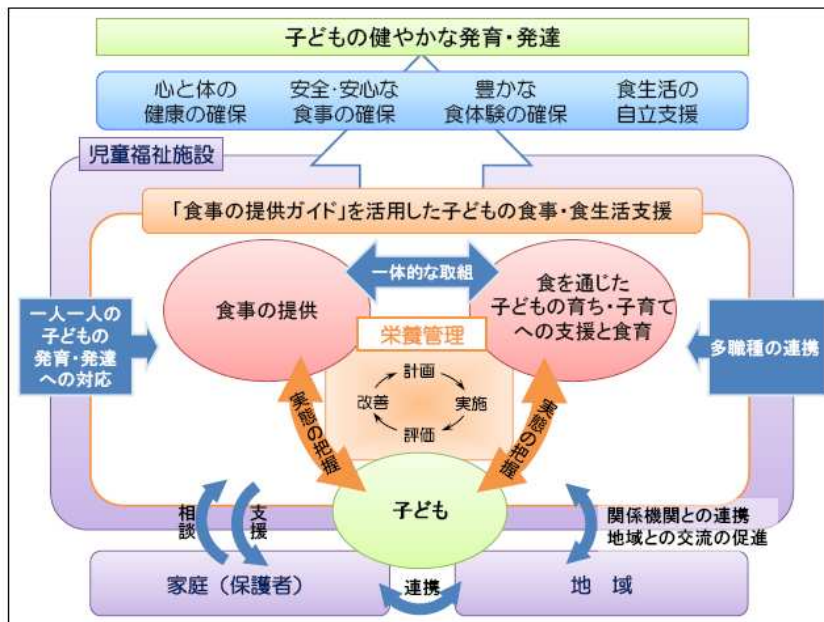
第1章 保育所給食の目的及び考え方

保育所給食は、子どもの健やかな発育・発達をめざして提供されるものであり、子どもの食事・食生活を支援していくという視点が大切である。(図1)

児童福祉施設の設備及び運営に関する基準(昭和23年厚生省令第63号)では、「児童福祉施設において、入所している者に食事を提供するときは、その献立は、できる限り、変化に富み、入所している者の健全な発育に必要な栄養量を含むものでなければならない」、「食事は、食品の種類及び調理方法について栄養並びに入所している者の身体状況及び嗜好を考慮したものでなければならない」、「調理は、あらかじめ作成された献立に従って行わなければならない」と定められている。また、「児童福祉施設は、児童の健康な生活の基本としての食を営む力の育成に努めなければならない」との規定が平成23年6月の改正で追加された。

乳幼児期は、心身の発育・発達の個人差が大きい時期であるため、必要な栄養量を確保するにあたっては、一人一人の子どもの発育・発達への対応を行いながら適切に進めていくことが重要である。また、保育所で提供される食事は、豊かな食の体験を積み重ね、食べる意欲を育み、生涯にわたって健康で質の高い生活を送る基本となる「食を営む力」の基礎を培うために重要な役割を担っている。食事の提供は食育の一環であるという考え方のもと、栽培・収穫体験やクッキング等の食に関わる行事のみでなく、食育と日常の食事との密接な関わりを意識して食育活動に取り組んでいくことが大切である。

図1：子どもの健やかな発育・発達を目指した食事・食生活支援



厚生労働省「児童福祉施設における食事の提供ガイド」より抜粋

以上の考え方をふまえて、次の6つの点に配慮しながら給食業務に取り組む。

1 「日本人の食事摂取基準」の活用

食事摂取基準の活用にあたっては、各栄養素及び指標の特徴を十分理解することが必要である。管理栄養士・栄養士が配置されていない保育所においては、必要に応じて、保健所や市町村の管

理栄養士・栄養士等との連携を図りながら対応することが望まれる。

2 子どもの発育・発達状況、栄養状態、生活状況等の定期的な把握

乳幼児期は、心身の発育・発達がめざましく、個人差が大きい時期である。月齢や年齢での一律な対応でなく、個々の発育・発達状況、栄養状態、生活状況等を踏まえた対応が求められる。子どもの発育・発達に応じた食事を提供できるように、定期的な状況把握に努める。

3 特別な対応が必要な子どもへの配慮

保育所では、乳汁から離乳食を経て幼児食へと移行する子どものほか、食物アレルギーなどの疾病や障がいのある子どもなど、食事に関して特別な配慮を必要とする子どももいる。家庭やかかりつけの医師等との連携に十分配慮するとともに、保育所内の職員の連携や情報の共有をしっかりと行っていく。

4 PDCA サイクルをふまえた食事の提供

PDCA サイクルとは、Plan（計画） Do（実施） Check（評価） Action（改善）を繰り返すことを意味する。発育・発達状況等の把握に基づく食事計画の作成、給食の実施、実施結果の確認、評価を行い、その評価結果を改善に生かしていくことが大切である。

5 食育活動と一体となった食事の提供

子どもにとっては、1回1回の食事が学習の場、体験の場であり、食べる行為の獲得の機会となる。また、保護者にとっては保育所の給食献立が幼児食について学ぶ機会となる。食育の計画の中に給食をしっかりと位置づけ、食事の提供と食育を一体的な取り組みとして実施していくことが、効果的な食育の実践につながる。

6 保育所内での多職種連携、家庭や地域との連携

保育所給食は単なる食事提供の場ではなく、給食を通して子どもの発育・発達や食習慣形成にどのように関わっていくのかを保育所全体で検討していくことが重要である。施設長をはじめ保育や給食に携わる職員が連携して各々の役割を発揮していくことが、質の高い給食の実施へとつながる。また、家庭はもちろん、地域との連携を深めることで、子ども達の豊かな食体験へとつながり、望ましい食習慣が形成されやすい。

以上のことを、職員で共通認識し、第2章以降を参考に取り組んでいく。

Q. なぜ、全職員で取り組むことが大切なの？

給食の献立作成から配膳までの業務は給食担当者を中心に行いますが、子どもたちの日常の様子や家庭の状況などは保育士等の他の職員が把握しています。個人差の大きい乳幼児期には、子どもの状況に応じた食事を提供することが特に大切であるため、他の職員との協力が大切です。また、保育士は、調乳や食事の介助を行ったり、食事に関して子どもへの直接的な支援を行うため、保育士と給食担当者が連携して食事を提供していくことが大切です。

さらに、保育内容の一環として食育や給食を進めていくためには、全体を統括する施設長が責任者となって、各職員の役割分担や連絡調整を行う必要があります。

第2章 運営管理

ポイント

給食の運営方針を明確にし、各職員の役割を確認しましょう。
職員間の情報共有を図り、給食業務や食事内容について協議しましょう。
PDCAサイクル(計画 実施 評価 改善)による運営が大切です。

1 運営方針の明確化

計画的な食事の提供を行うために、運営方針として下記の事項等を明確にし、職員間の共有を図る。

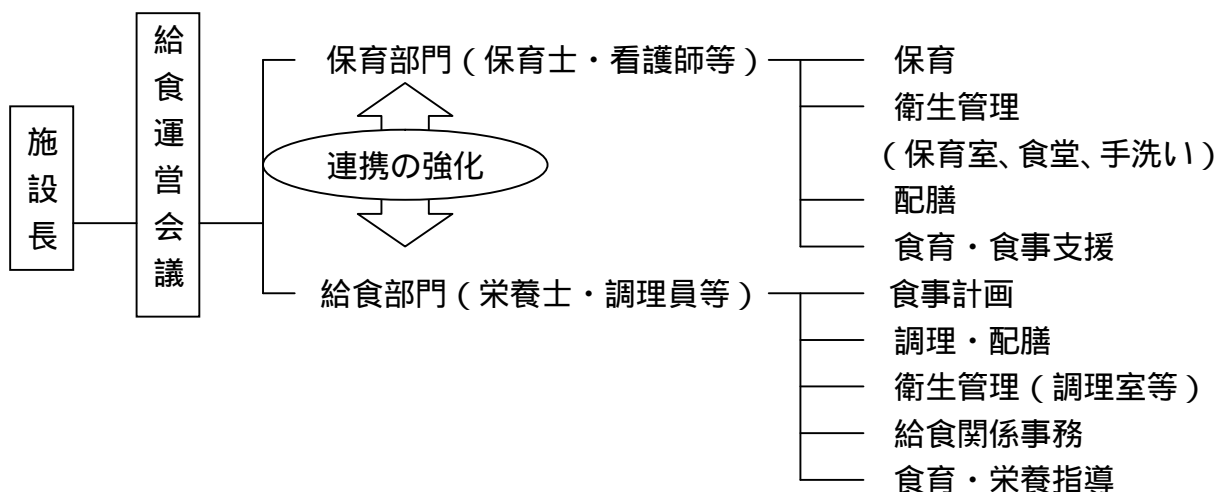
給食の目的
給食実施体制
給食責任者
給食運営会議

食事提供時間
園児の把握(身体・疾病状況、嗜好調査、残食調査等)
その他給食の運営に必要な項目等

2 組織体制

各保育所の規模や状況に応じて、給食部門と保育部門それぞれの役割を明確にし、施設長のもとに全職員が協力しあって運営できる体制を整える。

< 組織体制の例 >



施設長の役割

給食実施上の最高責任者として、運営方針を決定するとともに、全職員が協力し合っ
て給食を運営するため、給食部門と保育部門との協力体制がとれるように指導を行
う。

保育部門の役割

施設長の指示のもとに、配膳等の食事の準備や後片付けを行うとともに、給食を通じた食育や自ら摂取できない園児への介助等を行う。さらに、園児の身体状況・健康状態、生活状況、食事の摂取状況や残食の状況等を把握して、給食部門と情報を共有する。

給食部門の役割

施設長の指示のもとに、給食の栄養管理、調理・配膳、衛生管理、給食関係事務を行う。さらに、保育部門との連携のもと、食育及び栄養指導等を行う。

管理栄養士・栄養士が配置されている場合は、栄養管理や相談対応など、その専門性を活かして業務にあたる。

3 職員の配置

「児童福祉法による保育所運営費国庫負担金について（昭和51年4月16日厚生省発児第59号の5厚生省児童家庭局長通知）」では、調理員等について省は、定員40人以下の場合は1人、定員41人以上150人までは2人、定員151人以上の場合は3人以上を配置することとされている。

また、健康増進法及び健康増進法施行規則では、継続的に1回100食以上または1日250食以上の食事を供給する施設（「特定給食施設」という。）においては、栄養士または管理栄養士を置くように努めることと定められている。

さらに、食品衛生法では、保育所などの集団給食施設（1回の提供食数が20食程度未満の施設は除く。）においては、食品衛生上の管理運営にあたる食品衛生責任者を1人選任しなければならないとされている。食品衛生責任者は、調理師や栄養士などの有資格者、食品衛生責任者養成講習会を受講した者などが該当する。

4 給食運営会議の開催

給食業務を円滑に運営し、給食の目的を達成するために、施設長をはじめ関係職員の参加による給食運営会議またはこれに代わる会議を定期的に行う。

会議では、年間または月毎の計画作成、実施状況の確認や評価を行い、食事内容や業務の改善について協議する。

また、食事の提供と食育活動を一体的に行うために、食育との関連についても協議することが望ましい。会議の結果については、記録及び整理を行い、給食の向上に積極的に活用する。

5 職員研修

給食業務を円滑に進めるためには、必要な知識や技術を修得し、資質の向上に努めることが必要である。また、給食担当者のみならず、必要に応じて責任者や保育士等の研修に

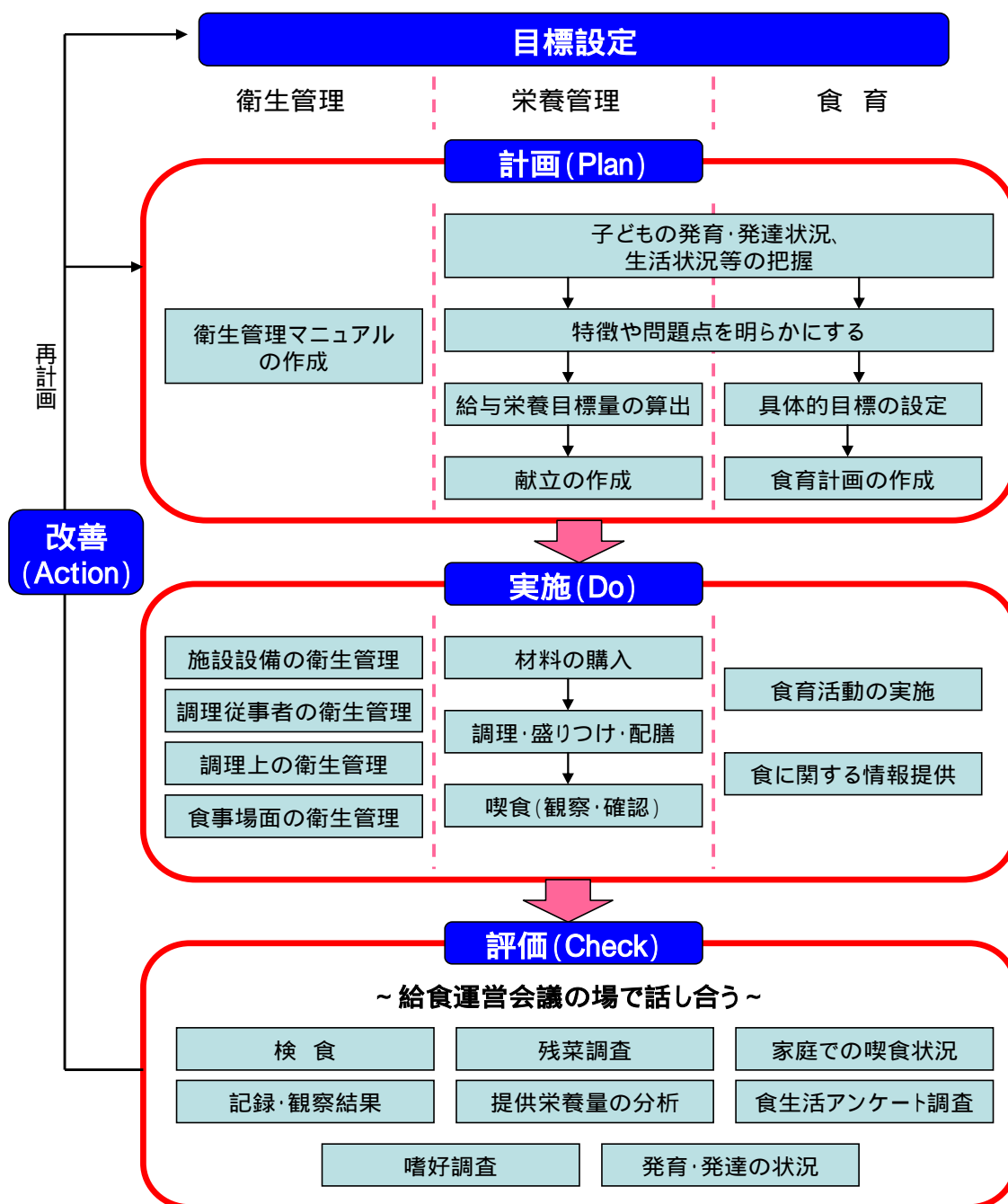
も配慮する。

外部での研修に参加した場合には、施設全体で学びの共有を行うために、参加者が研修結果について報告する機会を設けることが望ましい。

6 給食業務の流れ

栄養管理、衛生管理、食育等を総合的にとらえ、「計画 実施 評価 改善」の流れで取り組んでいく。全体的な流れの例を図2に示す。

図2：給食業務の流れ



以上の流れを参考に、具体的には次のような手順で作業をすすめる。

<参考となる資料>

- ・保育所保育指針（平成 29 年 3 月 31 日厚生労働省告示 117 号）
- ・保育所における食育に関する指針
（平成 16 年 3 月 29 日雇児母発第 0329001 号厚生労働省雇用均等・児童家庭局保育課長通知）
- ・児童福祉施設における「食事摂取基準」を活用した食事計画について
（令和 2 年 3 月 31 日雇児母発第 0331 第 1 号厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課長通知）
- ・食事による栄養摂取量の基準（平成 27 年 3 月 31 日厚生労働省告示 199 号）
- ・「日本人の食事摂取基準（2020 年版）」策定検討会報告書（令和元年 12 月公表）

（１）目標設定

給食運営会議で、食事を通してどのような子どもに育てていきたいのかなど、食育や給食についての各職員の思いを出し合い、めざす方向性（目標）を決定する。

目標設定の際には、保育の目標や食育の目標を確認し、それらと給食の目標がつながるようにする。

（２）計画（Plan）

現状把握と具体的な目標の設定

- 1) 発育・発達状況、栄養状態、生活状況等を把握し、子どもの特性をつかむ。
- 2) 食を営む力の育成に向けて、子どもの特性に配慮した具体的な目標を設定する。
- 3) 発育・発達に必要な栄養量を確保するため、給与栄養目標量を設定する。
（ 給与栄養目標量の具体的な設定方法については、「第 3 章 栄養管理」を参照）

具体的な計画の作成

- 1) 提供する食事の量と質、食品や調理方法、食事環境等を配慮した献立を作成する。
（ 栄養管理の進め方については、「第 3 章 栄養管理」を参照）
- 2) 子どもや保護者に対する食に関する情報提供、食事の準備・後片付けへの参画や栽培・収穫体験の関わり等の実践活動を計画する。
（ 食育の進め方については、「第 4 章 食育」を参照）
- 3) 食事の提供が衛生的かつ安全に行われるよう衛生管理体制を整える。
（ 具体的な方法については、「第 5 章 衛生管理」を参照）
- 4) 計画推進にあたっての給食担当者や保育士等それぞれの役割分担を確認する。

Q. 毎年同じ計画でやってもよいのでは？

乳幼児期は心身の発育・発達がめざましい時期ですが、反面、個人差が大きい時期でもあります。同じ月齢や年齢であっても、発育・発達状況や生活状況などによって、対応すべき課題が異なります。

保育所に入所する子どもたちは毎年入れ替わりがあるため、その都度、子どもたちの現状を把握し、その子どもたちに適した対応をしていくことが大切です。

(3) 実施 (Do)

計画に基づき、調理、食事の提供、食育活動を行う。

実施結果（食事や活動の様子など）については記録を行い、評価や活動の振り返りの際に活用できるようにしておくことが望ましい。

(4) 評価 (Check)

残食調査や食事の観察記録などをもとに、計画に基づいた食事の提供ができたか、設定した目標が達成できたかを確認し、評価を行う。また、一定期間毎に子どもの発育・発達状況を把握して、必要な栄養量が確保できているか評価を行う。

評価は、給食担当者のみで行うものではなく、最高責任者である施設長や、子どもの観察や食事支援を行う保育士等と一緒に（給食運営会議の活用）

なお、評価結果については、県広域本部又は地域振興局の保健予防課へ提出する「栄養管理状況報告書（幼稚園・認定こども園・保育所）」に記入することになっており、評価を行う際には本報告書を活用する。図 3 及び図 4 に、報告書を記入する際のいくつかのポイントを掲載する。

Q. どうして評価が大事なの？

「評価」とは、実施した活動によって「どれだけ目標に近づくことができたか」を振り返ることです。「無事に終わってよかった」「楽しくできてよかった」で終わってしまったら、その活動によってどのような効果があったのか、その活動内容で良かったのかがわかりません。

はじめに立てた目標の達成につながるような活動ができたかどうかを振り返り、よりよい活動になるように改善していくためには、実施後の評価が大切です。

(5) 改善 (Action)

評価により改善点を見つけ、よりよい給食の運営につながるように、献立や食事量の見直し、目標や計画の見直しを行う。

図3：栄養管理状況報告書（幼稚園・認定こども園・保育所）表

栄養管理状況報告書（幼稚園・認定こども園・保育所）																			
熊本県知事 様										年 月 日									
設置者				住所				氏名											
(法人にあっては、その名称、主たる事務所の所在地及び代表者の氏名)																			
熊本県健康増進法施行細則第5条の規定により、下記のとおり報告します。																			
記																			
年度分																			
施設名				施設の種類		1 幼稚園 2 認定こども園（ア 幼稚園型 イ 幼保連携型 ウ 保育園型 エ 地方裁量型） 3 保育所													
所在地				電話番号															
施設長名				電話番号															
1 基本情報 年月日 現在	給食従事者数	給与栄養目標量などを設定する前に、子どもの実態を明らかにする部分です。性別・年齢構成、身体状況などを把握します。詳しくは、p22以降を参照																	
		1 施設内で調理		2 外部搬入		午前おやつ		昼食(主食)		昼食(副食)		午後おやつ		その他					
		歳児用		職員用															
		上児用		合計															
2 実態把握・アセスメント 年月日 現在	対象者の把握(人)	0歳		1歳		2歳		3歳		4歳		5歳		6歳		職員		合計	
		男																	
		女																	
	身体状況の把握	身長		1有 2無		成長曲線の活用		1有 2無		【成長曲線】(3歳以上児) 肥満・肥満ぎみ(人・%)				人・%					
体重		1有 2無		カウプ指数の算出		1有 2無		【成長曲線】(3歳以上児) やせ・やせぎみ(人・%)				人・%							
特別な対応が必要な子どもの把握	食物アレルギー対応の可否		1可 2不可		離乳食対応の可否		1可 2不可		疾病や障がいへの対応の可否				1可 2不可						
	食物アレルギー(人)				離乳食(人)				疾病や障がいへの対応食(人)										
3 栄養管理状況・評価	提供栄養量(一人一日当たり) 3歳以上児用 いづれかにをつけてください。	栄養素名		提供栄養量		給与栄養目標量													
				1~2歳児用		3歳以上児用		1~2歳児用		3歳以上児用									
		エネルギー(kcal)																	
		たんぱく質(g)																	
		脂質(g)																	
		ビタミンA																	
		ビタミンB1																	
		ビタミンB2																	
		ビタミンC(mg)																	
		カルシウム(mg)																	
たんぱく質(%)								総エネルギーの13~20%											
脂質(%)								総エネルギーの20~30%											
土曜日の給食		1 平日と同じ(主食・主菜・副菜)		月()回		2 簡易な給食(パンと牛乳等)		月()回											
評価に用いた指標		1 身体状況 2 疾病状況 3 摂食状況		4 提供栄養量 5 その他()															
給食担当者の自己評価																			
施設の自己評価(今後改善したいことなど)																			
評価結果の活用		1 給与栄養目標量の見直し 2 献立の見直し 3 食事形態や調理法の見直し		4 食事環境の見直し 5 食育(栄養教育)の見直し 6 その他()															
給食担当者の評価に加えて、施設長や保育士など子どもに関わる職員で、全体的な評価を行い、今後どのように改善していくかを話し合います。																			

図4：栄養管理状況報告書（幼稚園・認定こども園・保育所）裏

4 食育及び給食の目標	食育の年間目標	給食は食育の一環と捉え、保育所としての目標を設定します。 詳しくは、p49以降を参照					
	給食の年間目標						
	食育の計画と給食計画との関係	1 食育の計画と給食計画を関連づけて作成している 2 食育の計画と給食計画を関連づけて作成していない					
5 実施体制	給食に関する会議開催状況	実施回数	年に	給食運営会議及び職員研修の実施状況を記入します。 詳しくは、p4以降を参照			
	給食や食育に関する研修実施状況	施設内研修	施設外研修	食中毒や災害などの危機発生時の対応について記入します。 詳しくは、p18以降を参照			
	非常時(災害等)への備え	非常時の対応マニュアル	1有 2無	食糧等の備蓄	1有 2無		
6 食事計画	給与栄養目標量の設定方法	給与栄養目標量の設定方法を記入します。 詳しくは、p25以降を参照					
	献立作成状況	サイクルメニュー	アレルギー児への対応状況を記入します。詳しくは、p42~46を参照			1有 2無	
7 給食実施状況	アレルギー対応食について	除去食の実施	医師の指示書の有無			1有 2一部有 3無	
	その他疾病や障がいへの対応食について	具体的な食事の種類	疾病や障がいのある児への対応状況を記入します。 詳しくは、p47を参照			1有 2一部有 3無	
	献立の工夫	1 各種行事食 2 地元の食材を使った献立 3 施設で栽培した食材を使った献立 4 郷土料理 5 パイキング 6 その他()					
	ランチルーム・食堂の有無	1有 2無	手作りおやつ の頻度	週回	主食量の調整	1有 2無	副食量の調整
8 食育活動の状況	衛生管理状況	衛生管理の状況について記入します。 詳しくは、p56以降を参照					
	摂取状況の把握	1有 2無	摂取状況把握の方法	1 残食調査(集団) 2 残食調査(個人) 3 摂取量調査 4 その他()			
9 食育及び給食目標に対する年間評価	食育活動の内容(子ども向け)	1 献立表の掲示 2 給食実物の展示 3 給食の準備や後片付け 4 各種媒体の展示 5 栽培・収穫体験 6 調理体験 7 外部の人を招いての食事会 8 食物や栄養に関する話 9 その他()					
	食育活動の内容(保護者向け)	1 献立表・給食便りの配布 2 給食実物の展示 3 食事会(試食会) 4 保護者向け講演会 5 保護者向け料理教室 6 親子での栽培・収穫体験 7 親子での調理体験 8 食生活に関するアンケート調査 9 食生活に関する個別の相談対応 10 その他()					
	施設外との連携の状況	1 連携していない 2 医療機関(医師や歯科医師) 3 市町村 4 保健所 5 学校 6 食生活改善推進員 7 農家、JA、農業関係団体 8 食品製造・販売者 9 老人会 10 その他()					
9 食育及び給食目標に対する年間評価	食育・給食担当	1年間の食育や給食の活動を振り返り、目標がどれだけ達成できたかを評価します。 評価結果に基づいて、改善点を見つけ、次年度の目標や活動内容へと反映させ、より良い活動を目指します。 詳しくは、p54、55を参照					
	施設の自己評価(今後改善したいことなど)						
報告書担当者(職種・氏名):							

栄養管理状況報告書記入要領（幼稚園・認定こども園・保育所）

○記入にあたって

（１）本報告書は、施設における給食や食育活動について、実態把握の状況、計画や目標、実施内容、評価結果等を報告するもので、９つの項目で構成しています。給食担当者や食育担当者だけで作成するものではなく、施設長やその他の職員と協力し合いながら、給食や食育活動の状況について記入するものです。本報告書の作成を通じて、実施状況の確認と評価を行っていただき、業務の改善にご活用ください。

（２）認定こども園（幼保連携型・保育園型）及び保育所においては、「児童福祉施設における「食事摂取基準」を活用した食事計画について」（令和２年３月３１日付け子母発０３３１第１号厚生労働省子ども家庭局母子保健課長通知）を十分理解のうえ、報告書を作成してください。

（３）毎年４月１日からその翌年の３月３１日までの期間に実施したその業務について、当該経過期間後１５日以内に知事に報告するものとし、以下の記入要領に従って、報告書を作成してください。

（４）年齢区別に細やかな対応を行っている施設については、「１～２歳児用」「３歳以上児用」の区分に従わず、代表的な年齢の食種２種について記入してください。

○記入要領

１ 基本情報

給食従事者数	<ul style="list-style-type: none">・給食業務に従事する方については、職種毎及び勤務形態（常勤・非常勤）毎に人数を記入してください（パートは非常勤に含めてください）。なお、給食業務を外部へ委託している場合は、委託先従業員数を（ ）内に再掲してください。・職種については、給食従事者が取得している資格をもとに記入してください。 管理栄養士、栄養士、調理師、調理員の区分を主とし、いずれにも該当しない場合に「その他」に記入してください（「その他」の例：給食事務員）。・調理員とは、管理栄養士、栄養士、調理師のいずれの資格も有さず、給食調理業務に従事する方をいいます。
給食運営方法	該当する番号を選択してください。
給食提供数	<ul style="list-style-type: none">・各区分に従って、「１～２歳児用の給食」、「３歳以上児用の給食」、「職員用の給食」の提供数を記入してください。・乳汁や離乳食を提供している児は含みません。（離乳食人数は別に記入欄があります。）・実施しているある１日の入所人員に基づく給食提供数について記入してください。

2 実態把握・アセスメント

対象者の把握（人）	<p>・「給食提供数」の区分による人数ではなく、入所児童の実年齢について、実施しているある 1 日の人数を記入してください。</p> <p>・乳汁や離乳食を提供している児についても計上してください。</p>																						
身体状況の把握	<p>・「身長計測」「体重計測」「成長曲線の活用」「カウプ指数の算出」については、該当する番号を選択してください。</p> <p>・「肥満・肥満ぎみ（人・％）」「やせ・やせぎみ（人・％）」については、「成長曲線の活用」を行っている 3 歳以上児について、該当する人数を記入してください。（肥満ややせの傾向を見るための指標です。一応の目安として使用するもので、普通に入らないからといってただちに異常ということではありません。）</p> <p>・実施しているある 1 日の人数をもとに記入することとし、身長・体重のデータは直近のものを使用してください。</p> <p>○成長曲線とは</p> <p>乳幼児の身長や体重等の発育の経過を確認するためのグラフで、「乳幼児体重発育パーセントイル曲線」や「乳幼児身長発育パーセントイル曲線」などのことです。</p> <p>肥満度は、「幼児の身長体重曲線」（別紙）を用いて判定します。</p> <p><判定></p> <p>「ふつう」の範囲より大きい場合は「肥満・肥満ぎみ」、小さい場合は「やせ・やせぎみ」とします。</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="padding-left: 20px;">ふとりすぎ</td> <td style="padding-left: 40px;">30%以上</td> </tr> <tr> <td style="padding-left: 20px;">ややふとりすぎ</td> <td style="padding-left: 40px;">20%以上 30%未満</td> </tr> <tr> <td style="padding-left: 20px;">ふとりぎみ</td> <td style="padding-left: 40px;">15%以上 20%未満</td> </tr> <tr> <td style="padding-left: 20px;">ふつう</td> <td style="padding-left: 40px;">-15%超 15%未満</td> </tr> <tr> <td style="padding-left: 20px;">やせ</td> <td style="padding-left: 40px;">-20%超 -15%未満</td> </tr> <tr> <td style="padding-left: 20px;">やせすぎ</td> <td style="padding-left: 40px;">-20%以下</td> </tr> </table> <p>3 歳以上については、幼児の肥満判定区分の簡易ソフトを活用し算出することができます。</p> <p>(https://www.niph.go.jp/soshiki/07shougai/hatsuiku/)</p> <p>○カウプ指数とは</p> <p>身長に対して体重がどうであるかをみるための指数で、次の計算式を用いて算出し、体格を判定する際に用います。</p> <p><計算式> カウプ指数 = 体重 (kg) / 身長 (m) / 身長 (m)</p> <p><判定></p> <p>「ふつう」の範囲より大きい場合は「肥満・肥満ぎみ」、小さい場合は「やせ・やせぎみ」とします。</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="padding-left: 20px;">肥満</td> <td style="padding-left: 40px;">20 以上</td> </tr> <tr> <td style="padding-left: 20px;">肥満ぎみ</td> <td style="padding-left: 40px;">18 ~ 19.9</td> </tr> <tr> <td style="padding-left: 20px;">ふつう</td> <td style="padding-left: 40px;">15 ~ 17.9</td> </tr> <tr> <td style="padding-left: 20px;">やせぎみ</td> <td style="padding-left: 40px;">13 ~ 14.9</td> </tr> <tr> <td style="padding-left: 20px;">やせ</td> <td style="padding-left: 40px;">13 未満</td> </tr> </table>	ふとりすぎ	30%以上	ややふとりすぎ	20%以上 30%未満	ふとりぎみ	15%以上 20%未満	ふつう	-15%超 15%未満	やせ	-20%超 -15%未満	やせすぎ	-20%以下	肥満	20 以上	肥満ぎみ	18 ~ 19.9	ふつう	15 ~ 17.9	やせぎみ	13 ~ 14.9	やせ	13 未満
ふとりすぎ	30%以上																						
ややふとりすぎ	20%以上 30%未満																						
ふとりぎみ	15%以上 20%未満																						
ふつう	-15%超 15%未満																						
やせ	-20%超 -15%未満																						
やせすぎ	-20%以下																						
肥満	20 以上																						
肥満ぎみ	18 ~ 19.9																						
ふつう	15 ~ 17.9																						
やせぎみ	13 ~ 14.9																						
やせ	13 未満																						
特別な対応が必要な子どもの把握	<p>・「食物アレルギー対応の可否」「離乳食対応の可否」「疾病や障がいへの対応の可否」については、それぞれ対応ができる場合には「可」、対応できない場合は「不可」を選択してください。（現在対応しているかどうかではありません。）</p> <p>・「食物アレルギー（人）」「離乳食（人）」「疾病や障がいへの対応食（人）」については、実施しているある 1 日の対応人数を記入してください。</p> <p>「疾病や障がいへの対応」とは、長期的に食事管理が必要な疾病や障がいへの対応をいいます。</p>																						

3 栄養管理状況・評価

<p>提供栄養量 (一人一日あたり)</p>	<p>・連続する5日間(月曜から金曜日を基本に、通常の食事を提供する日。おやつを含む。)に提供した食品から算出した栄養素別の一人一日当たりの提供栄養量と給与栄養目標量を記入してください。なお、家庭から持参する主食(米飯等)は計算に含みません。</p> <p>連続する5日間がない場合は、基本となる週の前後の週と合わせた5日分に提供した食品から算出してください。</p> <p>・3歳以上児においては、主食、おやつについて、「含む・含まない」を選択してください。なお、おやつの有無が混在する場合は、原則としておやつを「含む」提供量を記入してください。</p> <p>・提供栄養量の算出には、原則として最新版の「日本食品標準成分表」を用いてください。なお、算出した過程(説明がでる資料)については、報告書と併せて保管しておいてください。</p> <p>・目標とする栄養量を充足するための目安として、必要に応じて食品構成表を備えてください。</p> <p>・給与栄養目標量については、実態把握・アセスメントの結果を用いて施設で算出した目標量を記入してください。</p> <p>・年齢区分別に細やかな対応を行っている施設については、「1~2歳児用」「3歳以上児用」の区分に従わず、代表的な年齢の食種2種について記入してください。その場合は「1~2歳児用」「3歳以上児用」の欄を二重線で消し、対象年齢等を記入してください。</p> <p>エネルギー産生栄養素バランス(%エネルギー)の計算方法</p> <p>・1~2歳児のたんぱく質</p> $(\text{提供栄養量たんぱく質}(\text{g}) \times 4 \div \text{提供栄養量エネルギー}(\text{kcal})) \times 100 = (\%)$ <p>・1~2歳児の脂質</p> $(\text{提供栄養量脂質}(\text{g}) \times 9 \div \text{提供栄養量エネルギー}(\text{kcal})) \times 100 = (\%)$ <p>・3歳以上児のたんぱく質</p> $((\text{提供栄養量たんぱく質}(\text{g}) + \text{米飯のたんぱく質}(\text{g}) \times 4) \div (\text{提供栄養量エネルギー}(\text{kcal}) + \text{米飯のエネルギー}(\text{kcal}))) \times 100 = (\%)$ <p>・3歳以上児の脂質</p> $((\text{提供栄養量脂質}(\text{g}) + \text{米飯の脂質}(\text{g}) \times 9) \div (\text{提供栄養量エネルギー}(\text{kcal}) + \text{米飯のエネルギー}(\text{kcal}))) \times 100 = (\%)$ <p><米飯110gを持参する場合></p> <table border="1" data-bbox="395 1400 1404 1541"> <thead> <tr> <th>食品名</th> <th>重量 (g)</th> <th>エネルギー (kcal)</th> <th>たんぱく質 (g)</th> <th>脂質 (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>米飯(精白米)</td> <td>110</td> <td>185</td> <td>2.8</td> <td>0.3</td> </tr> </tbody> </table>	食品名	重量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	米飯(精白米)	110	185	2.8	0.3
食品名	重量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)							
米飯(精白米)	110	185	2.8	0.3							
<p>土曜日の給食</p>	<p>・土曜日に提供している昼食について、該当する番号を全て選択し、1ヶ月間の平均的な提供回数を記入してください。</p> <p>「平日と同じ」とは、「主食・主菜・副菜のそろった通常の食事」をいい、「簡易な給食」とは、「パンと牛乳」「市販品を主体とした調理加工の少ない食事」をいいます。どちらに該当するかわかりにくい場合も、調理加工の程度により判断してどちらかに分類してください。</p>										
<p>評価に用いた指標</p>	<p>・提供した食事の評価を行う際に用いた指標について、該当する番号を全て選択してください。「その他」を選択した場合は、具体的内容を記入してください。</p>										

給食担当者の自己評価	・提供した食事について、給食担当者の評価結果を記入してください。
施設の自己評価 (今後改善したいことなど)	・提供した食事について、給食担当者だけでなく、施設長や教諭又は保育士等も含めて施設としての全体的な評価を行い(給食会議等の結果を反映すること) 施設長が結果を記入してください。
評価結果の活用	・評価結果をどのように活用したか、該当する番号を全て選択してください。「その他」を選択した場合は、具体的内容を記入してください。施設の評価と同様に、施設長や職員で話し合って記入してください。

4 食育及び給食の目標

食育の年間目標	・施設の食育の計画に基づき、全体としての年間目標を記入してください。
給食の年間目標	・施設の給食計画に基づき、全体としての年間目標を記入してください。「食育の計画」に従来の「給食計画」を含めて作成している場合は、給食(食事の提供)に関する部分を記入してください。
食育の計画と給食計画の関係	・施設の食育計画と給食計画について、互いに関連性をもって作成している場合は「1」を、特に関連性をもたせることなく作成している場合は「2」を選択してください。 「食育の計画」とは食育の推進に関する計画をさし、「給食計画」とは、給食指導年間計画表など給食に関する年間計画をさします。

5 実施体制

給食に関する会議開催状況	・当該年度1年間の会議開催状況について記入してください。 ・会議の「構成メンバー」については、該当する番号を全て選択し、「その他」を選択した場合は、具体的内容を記入してください。
給食や食育に関する研修実施状況	・当該年度1年間の職員を対象とした施設内研修の開催や、施設外研修(行政機関や保育団体等が実施する研修等)への参加状況について記入してください。
非常時(災害等)への備え	・それぞれの項目について、該当する番号を選択してください。 ・「非常時(災害等)への備え」とは、食中毒や災害、事故等の発生した場合の備えをいいます。 「非常時の対応マニュアル」とは、食中毒や災害、事故等が発生した場合の施設内外への連絡体制、対応方法等が具体的に記載されているマニュアルをいいます。 「食糧等の備蓄」とは、食中毒や災害、事故等の発生により調理室が使えない場合に提供する食糧等の備蓄をいいます。 例：非常時用食品(缶詰、レトルト食品、ドライフード等)を2日分備蓄 食中毒発生時等に備え、日頃から近くの飲食店や他の給食施設と連携

6 食事計画

<p>給与栄養目標量の設定方法</p>	<p>「給与栄養目標量の設定」については、入所（園）児の発育・発達状況、栄養状況等をふまえて各施設で目標量を設定してください。これまでの実績から得られた目標量を継続して使用することも可能ですが、その目標量が現在の入所（園）児にあったものであるか再度検討のうえ活用してください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「給与栄養目標量の設定」については、設定の有無を選択してください。 ・「目標量の設定方法」については、目標量の設定「有」と回答した場合に、その設定方法を選択してください。「固定数値を継続して使用」とは、一定の目標量の数値を特に検討を加えることなく継続して使用することをいい、「実態把握結果をもとに定期的に目標量を検討して使用」とは、身体状況や生活状況等の実態把握結果により目標量を算出したり、現在使用している目標量の数値が適当であるかを検討したうえで活用することをいいます。 ・「日本人の食事摂取基準の活用」については、目標量の設定「有」と回答した場合に、「日本人の食事摂取基準（2020年版）」に基づく「推定エネルギー必要量」や各栄養素の「推定平均必要量」「推奨量」「目安量」「耐容上限量」「目標量」といった指標の活用を行っているかについて回答してください。これらの指標の特徴を理解して、給与栄養目標量の算定に活用しているかについて、該当する番号を選択してください。 ・「見直しの頻度」については、目標量の設定「有」と回答した場合に、給与栄養量目標の算出・見直し回数（本年度予定）を回答してください。（年度初めのみ算出の場合は1回となります。）
<p>献立作成状況</p>	<p>献立作成を効率的に行うことは、業務時間の短縮につながり、他の業務を円滑に行うための工夫にもつながります。その方法の1つとして、「サイクルメニューの導入」「他施設との共通献立の実施」の状況について、該当する番号を選択してください。</p> <p>○サイクルメニューとは、献立作成を効率的に行うために用いる方法で、例えば、20日間の基本献立を作成して季節の食材や行事等の若干の修正を加えながら繰り返し活用するというような方法です。</p> <p>○他施設との共有献立の実施とは、近隣施設や市町村等と連携して献立作成し、行事等の若干の修正を加えながら活用する方法です。</p>

7 給食実施状況

アレルギー対応食について	<p>・食物アレルギーをもつ子どもへの対応方法について、該当する番号を選択してください。</p> <p>・「医師の指示書」の有無については、食物アレルギーについての医師の診断書や具体的食事内容の指示を得ているかどうかを回答してください。定期的に該当者全員について医師の指示を得ている場合は「1」、不定期あるいは場合によって医師の指示を得るようにしている場合は「2」、特に医師の指示まで確認していない場合（保護者の要望に基づくなど）は「3」を選択してください。</p> <p>「除去食」とは、アレルギーの原因となる食品を食事から取り除いたり、アレルギーの原因となる食品が混入しないように調理器具や調理場所を別にするといった対応方法です。</p> <p>「代替食」とは、アレルギーの原因となる食品を除去するだけでなく、通常の食事と同じような内容（見た目や栄養量など）にするために、その代わりとなる食品を用いて調理するといった対応方法です。</p>
その他疾病や障がいへの対応食について	<p>・「具体的な食事の種類」については、当該年度対応した児の疾病名や食事の形態などを記入してください。</p> <p>・「医師の指示書の有無」については、疾病や障がいへの対応について、医師の診断書や具体的食事内容の指示を得ているかどうか回答してください。定期的に該当者全員について医師の指示を得ている場合は「1」、不定期あるいは場合によって医師の指示を得るようにしている場合は「2」、特に医師の指示まで確認していない場合（保護者の要望に基づくなど）は「3」を選択してください。</p> <p>疾病や障がいへの対応とは、長期的に食事管理が必要な疾病や障がいへの対応をいいます。</p>
献立の工夫	<p>・施設で実施している献立内容について、該当する番号を全て選択してください。「その他」を選択した場合は、具体的内容を記入してください。</p>
ランチルーム・食堂の有無	<p>・該当する番号を選択してください。</p>
手作りおやつ頻度	<p>・1週間の平均的な回数を回答してください。</p>
主食量の調整	<p>・個々の子どもに合わせて主食量の調整を実施しているか、該当する番号を選択してください。</p>
副食量の調整	<p>・個々の子どもに合わせて副食（おかず）量の調整を実施しているか、該当する番号を選択してください。</p>
衛生管理状況	<p>・それぞれの項目について、該当する番号を選択してください。</p> <p>「衛生管理点検記録の作成」とは、調理従事者の健康状態、調理室の衛生状態、食品の検収結果、保存や温度管理の状況等について、記録を作成することをいいます。</p> <p>「調理従事者の毎日の健康チェック」とは、調理従事者が調理業務に入る前に、下痢や腹痛・発熱等の有無、手指の傷の有無など、調理業務を行うことに問題がないかを確認することをいいます。</p>
摂取状況の把握	<p>・提供した食事を入所（園）児が実際にどのくらい摂取しているかについて、「把握の有無」を回答し、把握している場合は、「把握の方法」について、該当する番号を選択してください。「その他」を選択した場合は、具体的な内容を記入してください。</p>

8 食育活動の状況

食育活動の内容(子ども向け)	・入所(園)児を対象に取り組んだ食育活動(食事の提供以外)について、該当する番号を全て選択してください。「その他」を選択した場合は、具体的な内容を記入してください。
食育活動の内容(保護者向け)	・入所(園)児の保護者を対象に取り組んだ食育活動について、該当する番号を全て選択してください。「その他」を選択した場合は、具体的な内容を記入してください。
施設外との連携の状況	・食育活動の実施にあたって、保護者以外の施設外の関係者との連携をどのように行ったか、該当する番号を全て選択してください。

9 食育及び給食の目標に対する年間評価

食育・給食担当者の自己評価	・食育担当者及び給食担当者が、食育活動及び給食についての評価結果を記入してください。評価を行う際は、当該年度の食育及び給食の目標を再確認し、1年間の活動を振り返るようにしてください。
施設の自己評価(今後改善したいことなど)	・担当者だけでなく、施設長や教諭又は保育士等も含めて施設としての全体的な評価を行い(給食会議等の結果を反映すること)、施設長が結果を記入してください。評価を行う際には、当該年度の食育及び給食の目標を再確認し、1年間の活動を振り返るようにしてください。また、評価結果を次年度の活動(目標や活動内容)に反映していただくようお願いします。
報告者担当者 (枠外)	・報告内容についての確認や問い合わせが必要な場合に対応いただける方の職種と氏名を記入してください。

7 危機管理体制の整備

食中毒や感染症、災害や事故等によるライフラインの停止などの健康危機が発生した場合に、適切かつ迅速に対応できるように体制を整えておく。

(1) 食中毒や感染症が疑われる場合

給食が原因の食中毒はあってはならないことであるが、万が一発生した場合に必要な対処ができるように体制を整えておく必要がある。また、給食が原因でない場合や感染症の場合であっても、発生初期の段階では原因が不明であることが多く、二次汚染や感染拡大防止を図るためにも、早めの対応が必要となる。

連絡体制の整備等の有症者発生時の対応や、食事の確保体制などについて検討し、具体的なマニュアルを作成しておくことが望ましい。また、対応の遅れ等がないように対応方法について全職員が共有しておくことが重要である。

< マニュアル項目の例 >

有症者発生時の体制

- ・ 責任者及び職員の役割（休日・夜間対応を含む）
- ・ 施設内の連絡体制（休日・夜間対応を含む）
- ・ 保健所や医療機関、市町村等の関係機関への連絡体制（休日・夜間対応を含む）

発生時にすべきこと

- ・ 調理室等の使用停止及び現状保持
- ・ 保存食の確認、食べ残し食品の確保
- ・ 書類の準備（提供食数、提供時間、食事内容や使用食品、従事者の検便結果や健康状態、施設の衛生管理状況等が記録された書類）

発生以降の食事の確保体制

- ・ 調理室が使えない場合の食事確保の方法
- ・ 食事提供時の注意点（離乳食や食物アレルギー等の特別対応を含む）

保護者への連絡体制

- ・ 状況説明や家庭での対応が必要な場合の連絡方法

保健所等の立入調査・指導時の体制

- ・ 責任者及び職員の役割

給食再開時の注意点

その他必要な事項

(2) 災害等が発生した場合

地震や水害等の自然災害の災害が発生した際には、水や食料の供給ができなくなることが想定される。保育時間中に災害等が発生した場合は、保護者がすぐに迎えに来るこ

とができないなど、保育所内での対応が求められる可能性がある。

保育所の場合、何日も施設内で対応が必要になることは少ないと思われるが、少なくとも1食分、特に、乳児や離乳食、食物アレルギーへの対応など、通常の食事での対応が難しい子どもへの対応を検討しておくことが望ましい。

具体的には、平常時から以下のようなことを検討し、災害等の発生に備える。

保育所の立地や周囲の状況から、どのような災害や被害が想定されるか。

災害等が発生した場合、保護者が迎えに来られない状況になりやすい子どもがどれくらいいるのか。

災害発生時に食事を提供する場合に、どのような対応ができるか。

1) 給食に使用している在庫食品の利用

・ 保存性が高く、災害発生時にも利用できる食材があるか。

(例：米、缶詰、クラッカー、ミルク等)

・ 何食分を確保できるようにしておくか。

・ 乳児、離乳食やアレルギー食など特別な対応が必要な子どもでも食べられるのものがあるか。

2) 近隣自治体の備蓄食品の確認

各自治体でも災害用備蓄食品が確保されているが、品目や利用条件等がそれぞれ異なるため、次の点を確認しておく。

・ 備蓄食品の品目

・ 災害時に保育所が利用することができるか。

・ 利用できる場合は、災害時の連絡先・連絡方法

3) 災害用備蓄食品

災害用の備蓄食品やミネラルウォーターなどがあれば、水・電気・ガスが止まってしまった場合でも食事を提供することができるので、必要に応じて準備する。

4) 食品の保管場所

災害時利用を想定している在庫食品や災害用備蓄食品は、災害時にきちんと利用できるように、破損等の恐れがないような衛生的で安全な場所に保管する。

5) ガスコンロ等の準備

ガスが使えない場合に備えて、カセットコンロなどを準備しておくことと便利である。

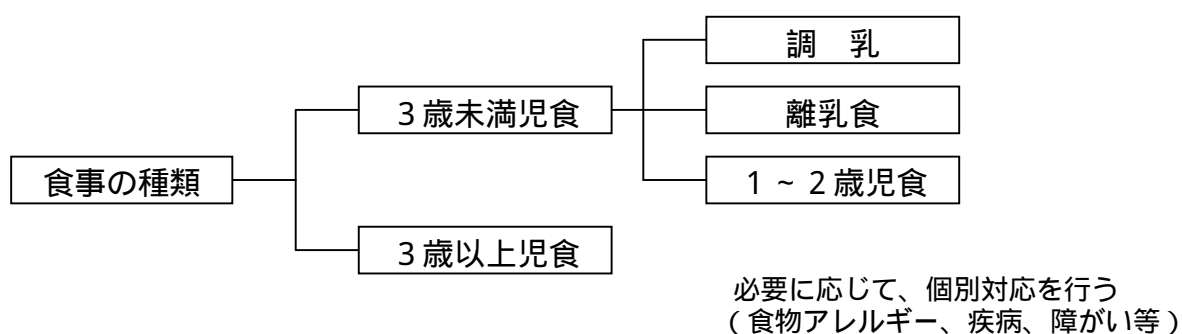
第3章 栄養管理

ポイント

子どもの発育・発達状況や栄養状況、生活状況などに応じた食事の提供に努めましょう。
～ 集団管理から一人一人に応じた対応へ～
食事摂取基準を用いて、給与栄養目標量を算出しましょう。
目標が達成できたか、施設全体で評価に取り組みましょう。

1 保育所給食の区分

以下の区分により分類され、対象児に必要な栄養量を確保するとともに、それぞれに適した調理を行う。



2 食事摂取基準を活用した食事計画

「食事摂取基準」は、健康な個人及び健康な個人からなる集団を対象とし、性・年齢区分別に平均的な身長、体重を基準として、エネルギー及び各栄養素の摂取量の基準を示すものである。疾病や障がい等を有し身体状況や生活状況等が著しく異なる場合には、個々人の発育・発達状況、栄養状態、生活状況等に基づいた食事計画を立てる必要がある。

令和2年4月から適用されている「日本人の食事摂取基準(2020年版)」に基づき、各保育所における食育や給食の計画に沿いながら、以下の点に留意して具体的な食事計画を立てる。

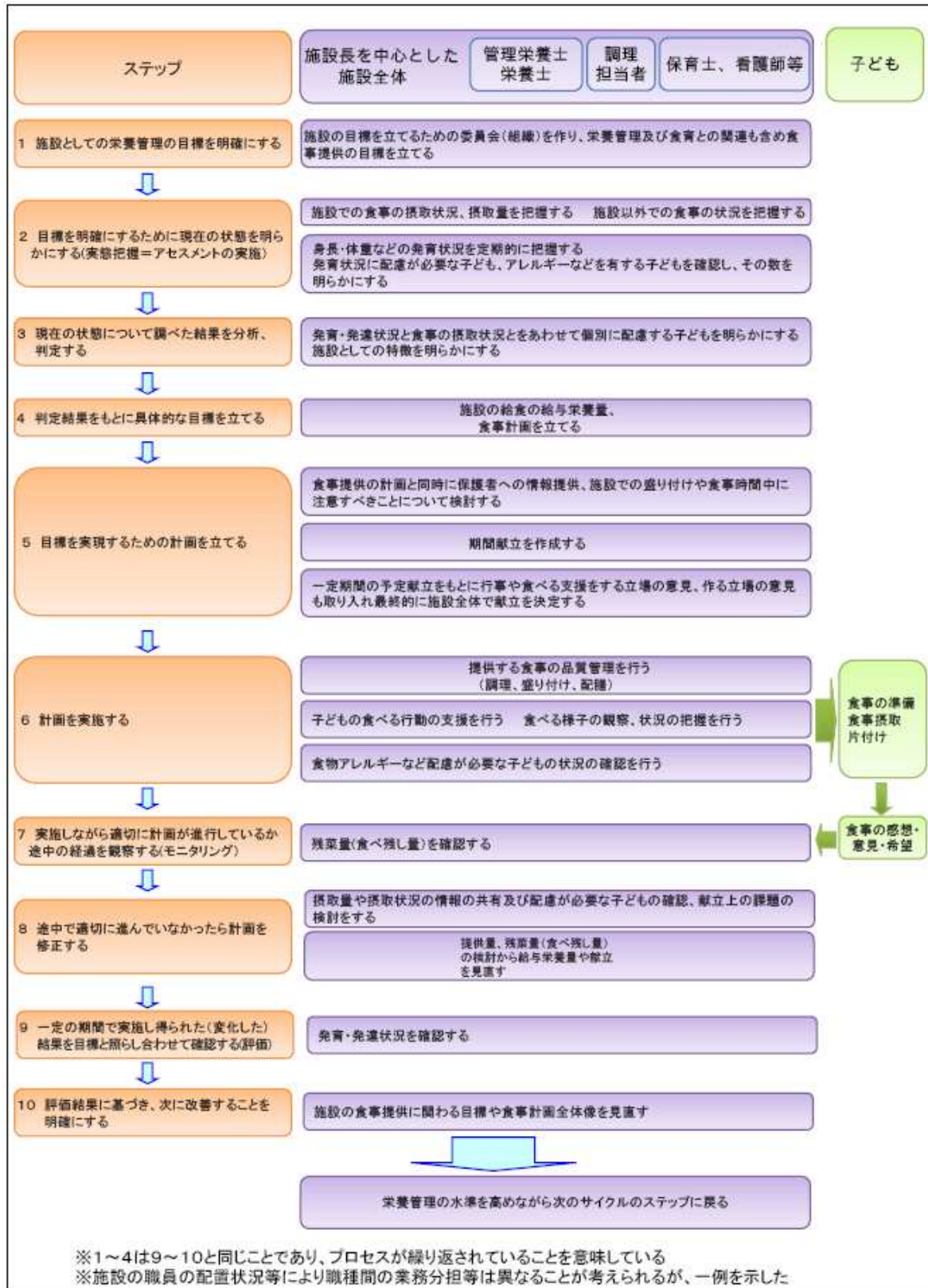
「食事摂取基準」は、エネルギーについて「推定エネルギー必要量」、栄養素について「推定平均必要量」「推奨量」「目安量」「耐用上限量」「目標量」といった複数の設定指標により構成されている。各栄養素及び指標の特徴を十分理解して、適当な指標を用いる必要があるため注意が必要である。

食事計画の策定にあたっては、実態把握・アセスメントを行い、その結果を基に給与栄養目標量を設定して、献立作成を行う。

食事の提供を行った後は、計画が適切に進行しているか途中の経過を観察して評価を行い、適切に進んでいなかったら計画を修正する(給与栄養目標量や献立の見直し)。

全体業務の流れは、5頁の図2に示したが、栄養管理の進め方に関するもう少し細かい例を図5に示す。

図5：P D C Aサイクルをふまえた食事提供の進め方（例）



厚生労働省「児童福祉施設における食事の提供ガイド」より抜粋

以上の流れを参考に、具体的には次のような手順で作業をすすめる。

3 実態把握・アセスメント

まず、身体計測や食事状況調査等から得たデータに基づいて、園児の状況を分析し、特性を把握する。

園児の性別、年齢（月齢）

園児の身長、体重

肥満ややせの状況を把握したり、各個人の成長曲線の推移を見ることが望ましい。

遊びの様子や体の動かし方などの活動量

家庭での食事内容や生活時間等

生育歴や個別に配慮すべき事項（食物アレルギーの有無、疾病や障がいの有無を含む）

<成長の確認、肥満ややせの判定方法>

肥満ややせの判定はあくまでも目安であり、具体的判断は医師と相談すること。

成長曲線とは

乳幼児の身長や体重等の発育の経過を確認するためのグラフ（図6）

肥満度は、「幼児の身長体重曲線」（図7）を用いて判定する。

<判定> 「ふつう」の範囲より大きい場合は「肥満・肥満ぎみ」、小さい場合は「やせ・やせぎみ」とします。

ふとりすぎ	30%以上	
ややふとりすぎ	20%以上	30%未満
ふとりぎみ	15%以上	20%未満
ふつう	-15%超	15%未満
やせ	-20%超	-15%未満
やせすぎ	-20%以下	

カウプ指数とは

身長に対して体重がどうであるかをみるための指数で、次の計算式を用いて算出し、体格を判定する際に用います。

<計算式> $\text{カウプ指数} = \text{体重}(\text{kg}) \div \text{身長}(\text{m}) \div \text{身長}(\text{m})$

<判定> 「ふつう」の範囲より大きい場合は「肥満・肥満ぎみ」、小さい場合は「やせ・やせぎみ」とします。

肥満	20以上
肥満ぎみ	18～19.9
ふつう	15～17.9
やせぎみ	13～14.9
やせ	13未満

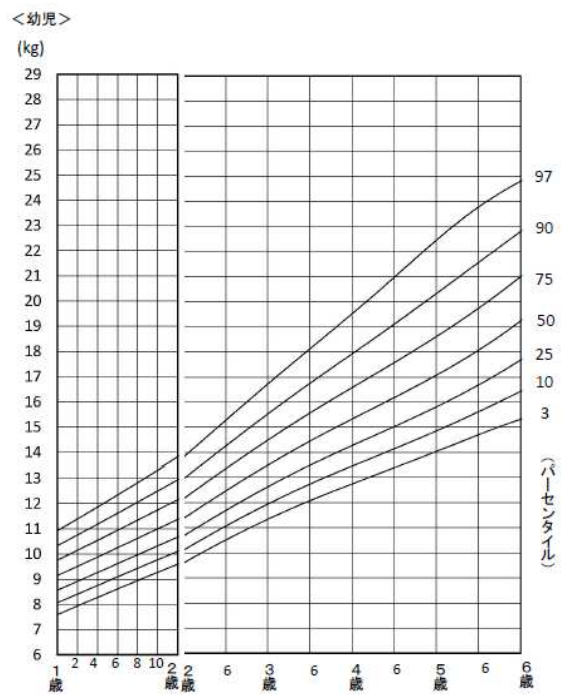
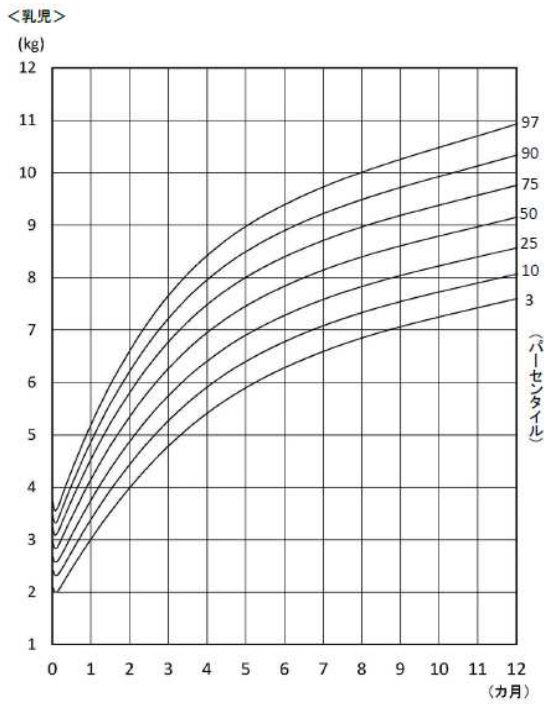
参考：平山宗宏監修『母子健康・栄養ハンドブック』（2000）

Q. 身体状況や生活状況などの実態把握も給食担当者の仕事なのでしょうか？

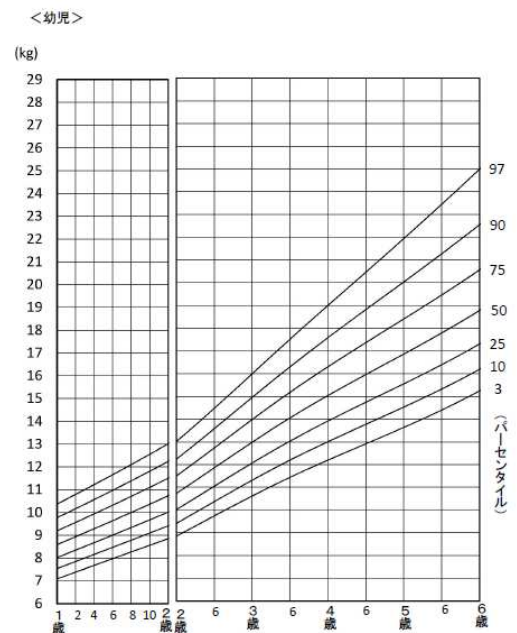
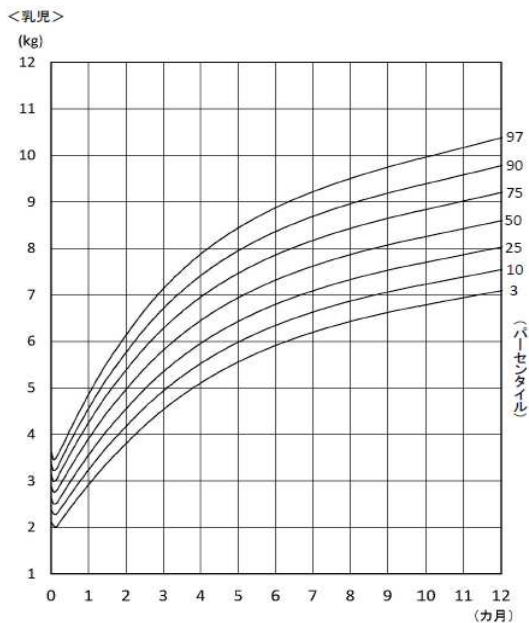
身長や体重の把握は、通常の保育の中で行われている測定結果を利用します。また、日常の子どもの様子や家庭の状況などは、担当保育士が把握しているものです。給食担当者自らが一から実態把握を行うということではなく、保育士をはじめそれぞれの職員が持っている情報を活用しながら、協力して園児の状況を分析します。

図6：乳幼児身体発育パーセントイル曲線

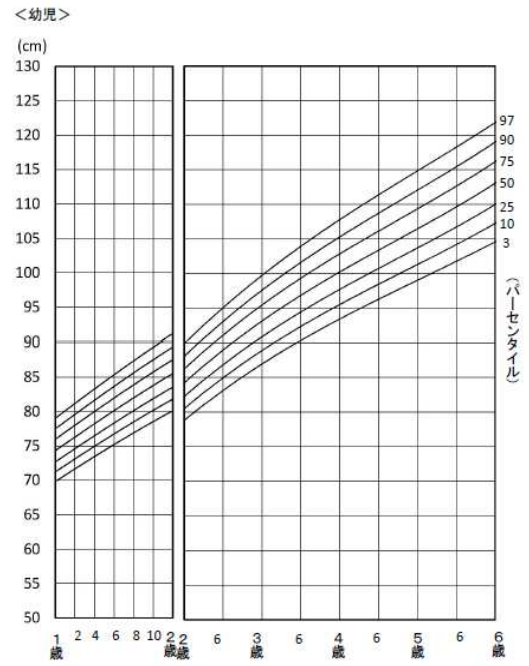
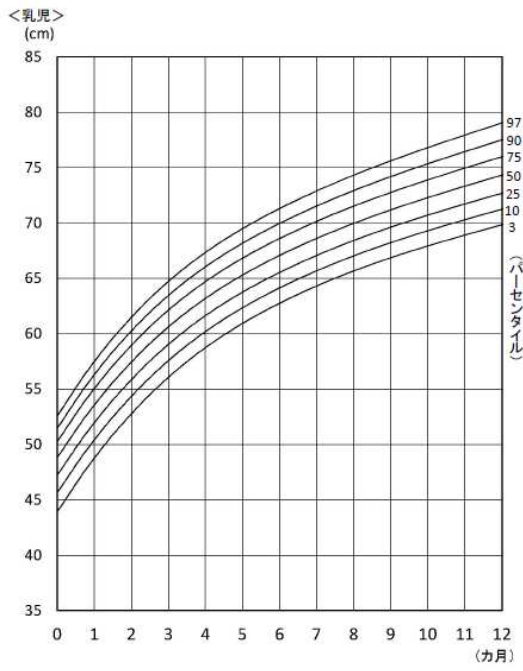
乳幼児（男子）身体発育曲線（体重）



乳幼児（女子）身体発育曲線（体重）



乳幼児（男子）身体発育曲線（身長）



乳幼児（女子）身体発育曲線（身長）

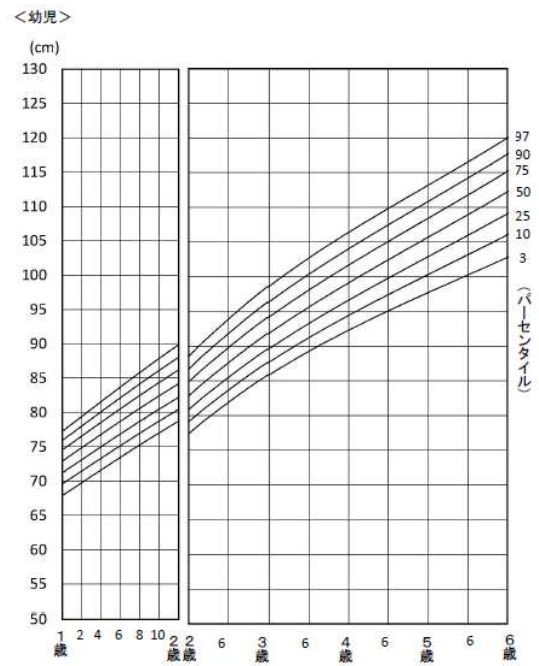
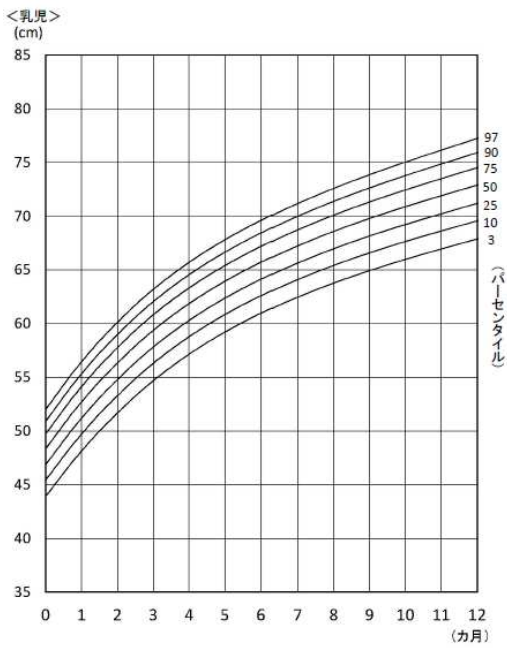
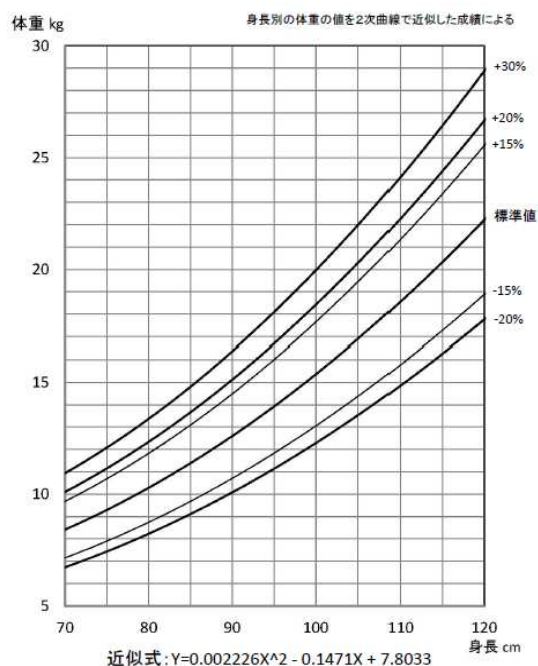
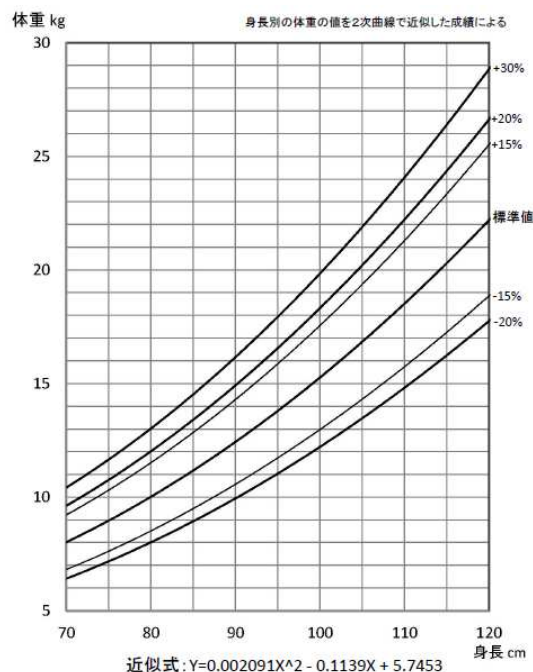


図7：幼児の身長体重曲線

幼児の身長体重曲線（男）



幼児の身長体重曲線（女）



厚生労働省「平成22年乳幼児身体発育調査結果報告書」より抜粋

4 給与栄養目標量の設定方法

0歳児は成長・発達の個人差が大きいいため、個人対応を基本とし、一人一人の発育・発達状況に応じて離乳食を進めていく。

給与栄養目標量は、1～2歳児、3～5歳児の区分で設定されることが多いが、必要に応じて細かい区分を設定しても差し支えない。

設定にあたっては、「日本人の食事摂取基準」を用いる。

Q. 給与栄養目標量は一律の数値として示してもらえると助かるのですが。

食事摂取基準の導入によって、一人一人の身体状況や生活状況などを把握して、その結果をもとに一人一人に応じた食事を提供するという考え方になりました。同じ月齢や年齢、性別の子どもであっても、身体状況や生活状況は異なることから、一律の基準ではなく、各保育所の状況に応じて給与栄養目標量を算出することとしています。

しかし、各保育所で給与栄養目標量を算出するためには、食事摂取基準を十分に理解する必要があります。やむを得ない場合、29頁の「(4) 給与栄養目標量算出例」を参考にしてください。

Q. 栄養素ごとに算出単位が異なるようですが、正しい方法を教えてください。

次の方法により、算出してください。

- エネルギー (kcal) 整数 (小数第 1 位を四捨五入)
- たんぱく質、脂質 (g) 小数第 1 位 (小数第 2 位を四捨五入)
- ビタミン A (μgRAE) 整数 (小数第 1 位を四捨五入)
- ビタミン B1、ビタミン B2 (mg) 小数第 2 位 (小数第 3 位を四捨五入)
- ビタミン C (mg) 整数 (小数第 1 位を四捨五入)
- カルシウム (mg) 整数 (小数第 1 位を四捨五入)
- 鉄 (mg) 小数第 1 位 (小数第 2 位を四捨五入)
- 食塩相当量 (g) 少数第 1 位 (少数第 2 位を四捨五入)
- カリウム (mg) 整数 (少数第 1 位を四捨五入)
- 食物繊維 (g) 少数第 1 位 (少数第 2 位を四捨五入)

Q. 「肥満」の子どもが多い場合、体格にあわせて目標量を増やした方がいいですか？

肥満の子どもが多いことを理由に目標量や食事量を増やす必要はありません。生活習慣病予防の観点から、幼児期の肥満を防いでいくことも重要です。基準体位を大きく外れる子どもがいる場合は、必要に応じて、園医や園児の主治医と相談して対応を検討します。また、家庭での食事に問題がある場合は、保護者と協力して家庭と連携した取組を行うことが重要です。

もしも、前回の身体測定結果時に比べて全体的に肥満の子どもが多いような場合は、保育所での食事提供量が多すぎなかったかを確認し、目標量や食事内容を見直す必要があります。

やせの場合も、肥満と同様に対応していきます。

(1) エネルギー目標量の算出方法

手順 1 : 一日に必要なとされる推定エネルギー必要量を算出する。

実態把握・アセスメントの結果をもとに推定エネルギー必要量を算出するが、個人別に算出する方法と、年齢・性別の基礎代謝量により算出する方法がある。

個人別にエネルギーを算出する場合 (園児の現体重を用いて計算)

表 1 の「基礎代謝基準値」「身体活動レベル」「エネルギー蓄積量」を使用する。

表 1 : 推定エネルギー必要量の算出に必要なデータ : 「日本人の食事摂取基準 (2020 年版)」から

年齢・性別	基礎代謝基準値 (kcal / kg 体重 / 日)	参照体重 (kg)	基礎代謝量 (kcal / 日)	身体活動 レベル	エネルギー蓄積量 (kcal / 日)
1 ~ 2 歳	男	11.5	700	1.35	20
	女	11.0	660		15
3 ~ 5 歳	男	16.5	900	1.45	10
	女	16.1	840		10

推定エネルギー必要量 (kcal)

$$= \text{現体重 (kg)} \times \text{基礎代謝基準値} \times \text{身体活動レベル} + \text{エネルギー蓄積量}$$

計算結果は、100kcal 単位で四捨五入して丸める。

< 計算例 >

例 1) 2 歳男児で体重 12 kg の場合

$$12 \times 61.0 \times 1.35 + 20 = 1,008 \text{ kcal} \quad \underline{1,000 \text{ kcal (丸める)}}$$

例 2) 5 歳女児で体重 15 kg の場合

$$15 \times 52.2 \times 1.45 + 10 = 1,145 \text{ kcal} \quad \underline{1,100 \text{ kcal (丸める)}}$$

- ・上記の計算式を用いて個人ごとの推定エネルギー必要量を計算した後に、「1～2 歳児」「3～5 歳児」の区分ごとに計算値の分布状況を確認する（最小値、最大値、中央値、最頻値などをみる）。

最小値とは：計算した集団の中で最も小さい計算値

最大値とは：計算した集団の中で最も大きい計算値

中央値とは：計算値を大きさの順に並べたときに中央にくる値

最頻値とは：最も頻繁に出現する計算値

- ・成長に偏りがある子ども（肥満・やせなど基準体位を大きく外れる子ども等）については、個別対応とするかどうかを判断する。
- ・最も多くの子どもに対応できる値、もしくは最も多くの子どもが不足しない値をエネルギー目標量とする。
- ・エネルギー算出の例は次のとおり（わかりやすいように、全員を 4 歳男児と仮定）。

1) 推定エネルギーの算出例

基礎代謝基準値 54.8kcal / 日、身体活動レベル 1.45、エネルギー蓄積量 10kcal / 日

NO.	体重	推定エネルギー必要量	100kcal で丸めた値	NO.	体重	推定エネルギー必要量	100kcal で丸めた値
1	15.3	1226	1200	11	16.7	1337	1300
2	16.2	1297	1300	12	15.8	1265	1300
3	17.8	1424	1400	13	13.5	1083	1100
4	15.8	1265	1300	14	18.1	1448	1400
5	11.3	908	900	15	16.1	1289	1300
6	18.0	1440	1400	16	16.2	1297	1300
7	15.4	1234	1200	17	15.7	1258	1300
8	16.4	1313	1300	18	15.1	1210	1200
9	14.3	1146	1100	19	14.3	1146	1100
10	15.8	1265	1300	20	14.8	1186	1200

2) 計算値の分布状況を確認し、エネルギー目標量を設定

推定エネルギー必要量 (kcal)	人数
900	1
1100	3
1200	4
1300	9
1400	3

- ・最小値 900kcal
- ・最大値 1400kcal
- ・中央値 1300kcal
- ・最頻値 1300kcal
- ・平均値 1245kcal



<エネルギー目標量>
1300kcal

年齢・性別区分でエネルギーを算出する場合（基準体重を用いて計算）

表2の数値を目標量とするが、年齢・性別の基準体重を用いるため、成長に偏りがある子どもには個別対応が望ましい。

表2：小児の推定エネルギー必要量：「日本人の食事摂取基準（2020年版）」から

年齢	性別	推定エネルギー必要量 (kcal)	年齢	性別	推定エネルギー必要量 (kcal)
1～2歳	男	950	3～5歳	男	1,300
	女	900		女	1,250

手順2：保育所で提供するエネルギー量を決定する。

保育所では、1日の食事のうち「昼食」と「おやつ」を提供するため、保育所で提供するエネルギー量の割合を算出する。昼食については、1日全体の概ね1/3を目安とし、おやつについては1日全体の10～20%程度の量を目安とする。

後述の(4)「給与栄養目標量算出例」では、「昼食」と「おやつ」で1日全体の45～50%を提供することを目安にした目標量を算出しているが、保育所の状況に応じて割合を設定して差し支えない。

(2) 三大栄養素（たんぱく質、脂質、炭水化物）のエネルギー産生栄養素バランス（%エネルギー）目標量の算出方法

エネルギー量を決定した後に、三大栄養素の目標量を設定する。三大栄養素は、総エネルギー比に占める割合（%エネルギー比）によって決定する。次の割合の範囲を目安として計算する。

- たんぱく質：総エネルギーに対して13%～20%
- 脂質：総エネルギーに対して20%～30%
- 炭水化物：総エネルギーに対して50%～65%

$$\begin{aligned} \text{たんぱく質の目標量 (g)} &= \text{エネルギー量} \times \text{必要範囲 (\%} \div 100) \div 4 \quad \text{注1} \\ \text{脂質の目標量 (g)} &= \text{エネルギー量} \times \text{必要範囲 (\%} \div 100) \div 9 \quad \text{注1} \\ \text{炭水化物の目標量 (g)} &= \text{エネルギー量} \times \text{必要範囲 (\%} \div 100) \div 4 \quad \text{注1} \end{aligned}$$

注1 数字は1gのエネルギー量。たんぱく質及び炭水化物は1g=4kcal、脂質は1g=9kcal

(3) その他の栄養素の目標量の算出方法

ビタミン(ビタミンA、ビタミンB₁、ビタミンB₂、ビタミンC)及びミネラル(カルシウム、鉄)については、食事摂取基準における「推奨量^{※2}」の最大値を参考に、保育所の目標量を設定する。後述の(4)「給与栄養目標量算出例」では、「昼食」と「おやつ」で1日全体の50%を提供することを目安にした目標量を算出しているが、保育所の状況に応じて割合を設定して差し支えない。

施設で独自に設定する場合も、日本人の食事摂取基準を基にしながら設定する。1日の食事全体として、子ども個人ごとには「推奨量」を目指し、施設全体としては「推定平均必要量^{※3}」を下回ることがないようにし、保育所の目標量を設定する。

注2 推奨量：年齢階級児のほとんど(97~98%)が必要量を満たすと推定される1日の摂取量

注3 推定平均必要量：年齢階級児の50%が必要量を満たすと推定される1日の摂取量

(4) 給与栄養目標量算出例

以上をもとにした「給与栄養目標量算出例」を下記のとおり示す。

「1~2歳児」は、「昼食」と「おやつ」で1日全体の50%を提供することを目安に算出している。

「3~5歳児」は、「昼食」で1日の1/3強にあたる35%、「おやつ」で1日全体の10%を想定して、「昼食」と「おやつ」で1日全体の45%を提供することを目安としたが、家庭で不足しがちなビタミン、ミネラル及び食物繊維については50%とした。

表3の1~2歳児の給与栄養目標量算出例は、昼食と午前・午後のおやつを提供する場合の目標量を示している。

表4の3~5歳児の給与栄養目標量算出例は、昼食と午後のおやつを提供する場合の目標量を示している。なお、「主食を含む(保育所で主食を提供する場合)」と「主食を除く(家庭から主食を持参する場合)」に分けて目標量を示しているが、「主食を除く(家庭から主食を持参する場合)」の目標量は、米飯110gを持参するものとして目標量を示している。家庭から持参する主食の量については、各施設で実際の量を測定するなど、実態に応じて適宜調整することが望ましい。

表3：1～2歳児の給与栄養目標量算出例

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g
食事摂取基準2020 (1日あたり)	950	31～47 (13～20%)	21～31 (20～30%)	400	0.5	0.6	40	450	4.5	3.0未満
昼食+おやつ の比率	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%
給与栄養目標量	475	15～24	10～16	200	0.25	0.3	20	225	2.3	1.5未満

- 1 昼食と午前・午後のおやつを提供する場合とし、1日全体の50%を提供することを目安に算出。
- 2 ビタミン(ビタミンA、B1、B2、C)及びミネラル(カルシウム、鉄)については、日本人の食事摂取基準(2020年版)における「推奨量」の最大値を参考に目標量を設定。

表4：3～5歳児の給与栄養目標量算出例

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	カリウム mg	食物繊維 g
食事摂取基準2020 (1日あたり)	1300	43～65 (13～20%)	29～43 (20～30%)	500	0.7	0.8	50	600	5.5	3.5未満	1,400以上	8以上
昼食+おやつ の比率	45%	45%	45%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	45%	50%	50%
給与栄養目標量 (主食を含む)	585	19～30	13～20	250	0.35	0.4	25	300	2.8	1.6未満	700以上	4以上
給与栄養目標量 (主食を除く)	400	16～27	13～19	250	0.33	0.39	25	297	2.7	1.6未満	668以上	3.7以上

- 1 昼食と午後のおやつを提供する場合とし、1日全体の45%を提供することを目安に算出。なお、家庭で不足しがちなビタミン(ビタミンA、B1、B2、C)、ミネラル(カルシウム、鉄、カリウム)、食物繊維については50%とした。
- 2 ビタミン(ビタミンA、B1、B2、C)及びミネラル(カルシウム、鉄)については、日本人の食事摂取基準(2020年版)における「推奨量」の最大値を参考に目標量を設定。
- 3 主食を除く場合の給与栄養目標量は、主食量は米飯110gとして計算。

エネルギー産生栄養素バランス(%エネルギー)

目標量(男女共通)			
年齢等	たんぱく質	脂質	炭水化物
1～17(歳)	13～20	20～30	50～65

- 1 エネルギー産生栄養素バランスとは、「エネルギーを産生する栄養素であるたんぱく質、脂質、炭水化物とそれらの構成成分が総エネルギー摂取量に占めるべき割合(%エネルギー)」としてこれらの構成比率を指標とするものである。

5 献立作成

(1) 献立作成上の留意点

給与栄養目標量を満たすように、料理や食品の組み合わせ等に配慮しながら献立を作成する。献立作成上の留意点は以下のとおり。

旬の食材を使用するなど季節感を考慮する。

食に関する嗜好や体験が広がり、深まるよう、幅広い種類の食品を取り入れる。咀嚼や嚥下機能、食具使用の発達状況等を観察し、その発達を促すことができるよう、食品の種類や調理方法に配慮する。

素材の味を活かし、料理の味付けは薄味にする。(大人の好みに合わせない)

食べる楽しさを体験できるよう、おいしく変化に富んだ献立にする。(行事食等)

郷土料理や地元の食材を使った料理を提供し、地域の食文化を楽しめるようにする。

決まった時間に、安全性にも配慮した食事が提供できるよう、調理員の人員や能力に合わせて無理なく作業ができるように配慮する。

予算の範囲内で、無駄なく食品が利用できるように配慮する。

Q. 食育の一環として、「お弁当の日」をつくりたいのですが。

「お弁当の日」を設定し、保護者が作ったお弁当を昼食に食べるという取組をしている保育所がありますが、このような取組を行う場合は、保育所の都合ではなく、食育の一環としてしっかりとした目的を持って行いましょう。実施する場合は、保護者にもその趣旨をしっかりと理解してもらい、家庭での食育とつなげて実施するなど、慎重な対応が必要です。

Q. 職員の嗜好にも配慮しながら献立を立てないといけませんか？

保育所で提供される食事は、「入所している者の身体状況及び嗜好を考慮したものでなければならない」と児童福祉施設最低基準では定められており、調理員の配置基準も入所定員をもとに定められていますので、献立は子どもを主体に決定します。味付けや食材の大きさなどは特に注意しましょう。給食の時間に、子どもと一緒に食べ、楽しさを分かち合い、食の話題を広げるといふ食育の視点で職員へも給食を提供していることを念頭に、子どもを第一に対応しましょう。

Q. 子どもの数が少なく、職員の数が多いため、食事量の調整が難しいのですが。

「子どもに必要な栄養量を確保する」ということがまず大切です。職員の数が多い場合は、献立作成の際に、子どもの食事と職員の食事とを分けて検討しておく必要があります。食材使用量は、子ども分と職員分とそれぞれ「1人あたり使用量×人数」で計算し、その後に子どもと職員全体での使用量を計算します。また、それぞれの配分比率を計算しておき、出来上がった料理はこの比率に従って配食します。

Q. 給食担当者が子どもの様子を観察する時間がなく、配慮事項の把握ができません。

給食担当者の数が少ないなど、毎日子どもたちの様子を観察したり、一人一人の状態を把握することが難しい場合もあります。その場合は、担当保育士と協力しあって、子どもの様子を報告してもらい、配慮する事項を決めていきます。また、日時を決めて各クラスを訪問するなど、あらかじめ予定を組んで他の職員に協力を求めることも1つの方法です。

Q. 土曜日の給食はどのようにしたらよいのでしょうか？

基本的には平日と同じになるように考えます。特に、土曜日も一日子どもを預かる場合は、簡易な給食では十分な栄養が確保できません。また、半日保育の場合も保護者の迎えが昼食時間を過ぎることも多く、身体的に未成熟である子どもの場合、通常の昼食時間にきちんと食事を摂取することが大切です。土曜日も子どもの健康を第一に考えて献立を作成しましょう。

(2) 食品構成

食品構成とは、給与栄養目標量を満たすために摂取する食品を食品群に分け、食品群ごとに使用する目安量を示したものである。給与栄養目標量を満たすために、どの食品をどの程度使用したらよいかかわかるため、各施設での食品使用状況を踏まえて作成しておくことで献立作成の際に役立つ。

(3) その他

献立作成を効率的に行うためには次のような方法がある。ただし、画一的な献立にならないように、(1)に示した献立作成上の留意点には十分配慮する。

サイクルメニュー

一定期間(例：20日分、40日分)の基本献立をあらかじめ作成しておき、季節の食材を取り入れたり、行事に合わせるなどの若干の修正を加えながら繰り返し活用していく方法。

他施設との共通献立

近隣の保育所や市町村等と連携して献立を作成し、各保育所の行事等若干の修正を加えながら活用する方法。

6 調理

作業効率、作業動線、安全や衛生を考慮し、献立に基づいた調理を行う。決められた食事時間に適切に食事が提供できるよう、あらかじめ作業の手順やポイントをまとめた「作業工程表」を作成しておくことが望ましい。

特に、食物アレルギーや疾病等に対応する場合には、間違いがないよう、調理担当者全員で事前に調理工程を確認しておくことが必要である。

Q. 欠席が多い場合、もったいないので欠席者分も全部調理して配食していいですか？

数人程度の欠席の場合は構いませんが、多数の欠席者が続くような場合には、子どもの数に見合った給食を調理して提供するようにします。特に、土曜日に欠席が多い保育所の場合は、それまでの出席率などを参考に材料を発注するなどできるだけ無駄がないように心がけます。また、欠席が多くても対応しやすいような献立を作成しておくことも大切です。

7 おやつ

発育期にある子どもにとって、おやつは食事の一部であり、3回の食事だけでは満たせないエネルギーや栄養素を補給するために摂取するものである。以下の点に留意しながら提供する。

菓子類や甘い物に偏らないようにする。(食事の一部として献立を立てる)

次の食事に支障がないように、量や時間に配慮する。

食事と同様に素材の味を活かして薄味にし、旬の食材を使うなど季節感を考慮する。

ビタミンやミネラルも補給できるように配慮する。

市販品にたよらず、週に2～3回は手作りおやつを実施する。

8 授乳・離乳の進め方

授乳や離乳にあたっては、「授乳・離乳の支援ガイド」(2019年厚生労働省)を参考にしながら、一人一人の子どもにあわせた支援を行う。留意点は次のとおり。

授乳や離乳を通して、母子の健康の保持、親子の関わりが健やかに形成されること
乳汁や離乳食といった「もの」にのみ目が向けられるのではなく、一人一人の子どもの成長・発達が尊重されること

職員間で、望ましい支援のあり方に関する基本的事項の共有化が図られていること

(1) 冷凍母乳の取扱いについて

冷凍母乳を用いる場合は、搾乳時、家庭での保存、家庭からの運搬の仕方等に関して、あらかじめ保護者と十分な打合せを行い、衛生に十分配慮する。また、施設内でも、冷凍・冷蔵母乳の取扱い、保存方法等についての手順を定めて、職員間で共有して体制を整えることが重要である。

また、搾乳時の子どもの様子について、家庭と保育所との間で情報を共有しておく。

搾乳方法と保存

手洗いをし、乳房や乳頭を洗淨綿などで拭く。

専用の母乳バッグに搾乳し、すぐに冷凍庫に入れる。搾乳器を使用する場合は、器具の取扱いや消毒に気をつける。

衛生的な環境で、落ち着いて搾乳する。

母乳バッグの内側を手で触らない。

搾乳量の多少にかかわらず、1回1バッグとする。

乳汁の分泌をよくし、乳腺炎を防ぐため、そのつど完全に絞りとおく。

母子の氏名、搾乳日時を母乳バッグのシールに記入する。

母乳バッグの空気を十分に抜き、口がゆるまないように巻いてシールを貼る。

母乳バッグは、凍結後1週間以内のものを凍ったまま保育所に持参する。運ぶときには、保冷バッグ等を使って、解凍しないようにする。

母親の健康状態が母乳に影響することを考え、健康状態に注意するように指導する。母親自身がバランスのとれた食生活を心がけることが望ましいことを伝える。

次のようなときには、搾乳をやめる。

- ・乳房や乳頭に発赤、しこり、痛みなどがあるとき。
- ・母親が発熱、下痢、肝炎等であったり、慢性の病気（糖尿病、心臓病、腎臓病等）があり、母体に衰弱の危険があるとき。
- ・服薬中のときには医師に相談する。

受け取りと保管

冷凍母乳は搾乳後速やかに冷凍し、冷凍後 1 週間以内のものを原則とする。

受け取り者を決め、受け取り後は速やかに冷凍する。

名前、搾乳日時、冷凍状態を確認して受け取り、冷凍庫（-15 以下）で保管する。

専用の冷凍庫がない場合は、他の食品に直接触れないよう、専用容器等で保管する。

解凍・授乳

母乳が、飲む子どもの母親のものであることを確認する。

授乳時間にあわせて解凍する。

解凍は、母乳バッグのまま水につけ数回水を取り替える（熱湯や電子レンジ不可）。

解凍した母乳を 40 程度（体温に近い温度）の湯せんで加温する。成分が分離しやすいので、ゆっくり混ぜ合わせてから与える。

一度解凍したものは、再冷凍しない。また、飲み残しは必ず捨てる。

（２）調乳について

乳児用調整粉乳（育児用ミルク）を用いる場合は、衛生上の観点から特に以下の点に留意する。

調乳にあたっては、使用する湯は 70 以上を保つこと（やけどに注意）

調乳後、2 時間以内に使用しなかったミルクは破棄すること

なお、調乳については、「乳児用調整粉乳の安全な調乳、保存及び取扱いに関するガイドラインについて」を参考とする。概要については、図 8 のとおり。

図8：厚生労働省「乳児用調整粉乳の安全な調乳、保存及び取扱いに関するガイドライン」概要版

乳児用調製粉乳の安全な調乳、保存及び取扱いに関するガイドラインの概要 (FAO/WHO共同作成)

哺乳瓶を用いた粉ミルクの調乳方法

Step 1
粉ミルクを調乳する場所を清掃・消毒します。

Step 2
石鹸と水で手を洗い、清潔なふきん、又は使い捨てのふきんで水をふき取ります。

Step 3
飲用水^①を沸かします。電気ポットを使う場合は、スイッチが切れるまで待ちます。なべを使う場合は、ぐらぐらと沸騰していることを確認しましょう。

Step 4
粉ミルクの容器に書かれている説明文を読み、必要な水の量と粉の量を確認めます。加える粉ミルクの量は説明文より多くても少なくてもいけません。

Step 5
やけどに注意しながら、洗浄・殺菌した哺乳瓶に正確な量の沸かした湯を注ぎます。湯は70℃以上に保ち、沸かしてから30分以上放置しないようにします。

Step 6
正確な量の粉ミルクを哺乳瓶中の湯に加えます。

Step 7
やけどしないよう、清潔なふきんなどを使って哺乳瓶を持ち、中身が完全に混ざるよう、哺乳瓶をゆっくり振るまたは回転させます。

Step 8
混ざったら、直ちに流水をあてるか、冷水又は氷水の入った容器に入れて、授乳できる温度まで冷やします。このとき、中身を汚染しないよう、冷却水は哺乳瓶のキャップより下に当てるようにします。

Step 9
哺乳瓶の外側についた水を、清潔なふきん、又は使い捨てのふきんでふき取ります。

Step 10
碗の内側に少量のミルクを垂らして、授乳に適した温度になっているか確認します。生暖かく感じ、熱くなければ大丈夫です。熱く感じた場合は、授乳前にもう少し冷まします。

Step 11
ミルクを与えます。

Step 12
調乳後2時間以内に使用しなかったミルクは捨てましょう。

※①水道水②水道法に基づく水質基準に適合することが確認されている自家用井戸等の水③調製粉乳の調整用として推奨される。容器包装に充填し、密栓又は密封した水のいずれかを念のため煮沸させたものを使用しましょう。

注意 ミルクを温める際には、加熱が不均一になったり、一部が熱くなる「ホット・スポット」ができて乳児の口にやけどを負わせる可能性があるため、電子レンジは使用しないでください。

出典：How to Prepare Formula for Bottle-Feeding at Home (FAO/WHO) より抜粋

(3) 離乳食について

離乳とは、乳汁栄養から幼児食に移行する過程をいう。この間に乳児の摂食機能は、乳汁を吸うことから、食物をかみつぶして飲み込むことへと発達し、摂取する食品は量や種類が多くなり、献立や調理の形態も変化していく。また、摂食行動は次第に自立へと向かっていく。

子どもの咀嚼機能の発達状況をみながら、実施のタイミングを見極め、段階を進めていく。(39頁の参考資料1)

また、手づかみ食は、摂食機能の発達の観点(目と手と口の協調運動)と子どもの食べる意欲を高めるという点で重要な役割を果たすことから、手づかみ食ができるように食事内容や環境に配慮することも大切である。(40頁の参考資料2)

離乳の計画

離乳食の進め方は、個人個人に合わせて行う必要があり、保護者との連携が欠かせない。また、離乳食の食材一つ一つが食べる練習になるため、大きさや形、柔らかさなどの調理形態が子どもの咀嚼機能に対して適切か、子どもの様子を直接見ながら判断し、次の段階へと進めていく。

離乳の計画の作成は、以下のようなステップで進めていく。

現在までの食事状況の把握(授乳の回数と時間、離乳開始の時期、食事回数、食べられる食品・形態、食物アレルギーの有無、身体発育状況など)を行う。

離乳食の進め方の計画を作成する。

離乳食の進め方に沿った献立を作成し、食事を提供する。個別対応が必要な場合は、個別献立を作成する。

提供した食事の喫食状況(形態、喫食量など)を確認する。

担当職員間で連絡調整を行う。

保護者と連絡(相互の進め方の確認、アドバイスなど)をとる。

おおむね月に1回、子どもの発育を確認する。必要に応じて家庭での食事を確認し、離乳の進み具合を確認する。

離乳食の進め方の計画を見直し、修正を行う。

Q. 離乳の計画は、保育士と給食担当者のどちらが行うべきですか？

施設内の離乳の計画は、様々な状況を把握し、保育士と給食担当者が確認し合いながら実施し、必要に応じて修正を加えていくことが重要です。保育士は子どもや保護者との直接的な関わりを持つことが多いため、食事状況の把握や子どもが食べる様子を直接見ての判断は保育士が中心となります。給食担当者は、離乳食の調理と共に、食事介助に直接関わる保育士や家族に向けて、子どもがおいしく、楽しく食べられるような関わり方についての支援を行います。管理栄養士・栄養士が配置されている場合は、その専門性を活かして対応します。

離乳の進め方

乳児の食欲、摂食行動、成長・発達パターンあるいは地域の食文化、家庭の食習慣等を考慮した、無理のない離乳の進め方が重要である。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留意しなければならない。

また、生活習慣病予防の観点から、この時期に健康的な食習慣の基礎を培うことも重要である。

離乳食を進めるにあたっては、以下の点に留意する。進め方の目安は、41頁の参考資料3のとおり。

食欲を育み、規則的な食事のリズムで生活リズムを整え、食べる楽しさを体験していくことを目標とする。

離乳の開始では、子どもの様子を見ながら、1さじずつ始め、母乳やミルクは飲みたいだけ飲ませる。離乳準備として果汁を与える必要はない。

離乳が進むに連れ、1日2回食、3回食へと食事のリズムをつけ、生活リズムを整えていくようにする。

いろいろな食品の味や舌ざわりを楽しむ、仲間と一緒に食卓を楽しむ、手づかみ食で自分で食べることを楽しむといったように、食べる楽しさの体験を増やしていく。

離乳の開始では、アレルギーの心配の少ないおかゆ（米）から始める。新しい食品を始めるときには1さじずつ与え、乳児の様子をみながら量を増やしていく。

はちみつは、乳児ボツリヌス症予防のために満1歳までは使わない。

母乳育児の場合、生後6か月の時点で、ヘモグロビン濃度が低く、鉄欠乏を生じやすいとの報告がある。また、ビタミンD欠乏18の指摘もあることから、母乳育児を行っている場合は、適切な時期に離乳を開始し、鉄やビタミンDの供給源となる食品を積極的に摂取するなど、進行を踏まえてそれらの食品を意識的に取り入れることが重要である。

離乳の進行に応じて、多様な方法で食べやすく調理したものを与える。細菌への抵抗力が弱いので、調理を行う際には衛生面に十分に配慮する。

調味料について、離乳の開始頃では調味料は必要ない。離乳の進行に応じて、食塩、砂糖などの調味料を使用する場合は、それぞれの食品のもつ味を生かしながら、薄味でおいしく調理する。油脂類も少量の使用とする。

Q. 以前は、離乳の準備に果汁などを与えていましたが必要ないのでしょうか？

以前は、離乳の開始前に、乳汁以外の味やスプーンに慣れるために、果汁などをスプーンで飲ませることが勧められていましたが、果汁摂取により乳汁摂取量が減少すること、ミネラル類の摂取量低下が危惧されること、乳児期以降における果汁の過剰摂取傾向と低栄養や発育障害との関連が報告されていることなど、栄養学的な意義が認められないため、現在は必要とされていません。また、生後5～7ヵ月頃にかけて哺乳反射が減弱・消失していく過程で、スプーンが口に入ることも受け入れられていくので、スプーンの使用は離乳の開始以降で大丈夫です。

Q. 離乳食の量が適当であるか不安です。

食事量は、身長や体重などの成長の経過で評価します。成長曲線のグラフに身長や体重を記入して、成長曲線のカーブに沿っているかどうかを確認します。体重が増加せずに成長曲線から外れていく場合や、逆に急速な体重増加が見られるような場合は、保護者や医師と相談して、適切に対応していきます。

Q. 離乳食の献立は、他の園児の献立と別にする必要がありますか？

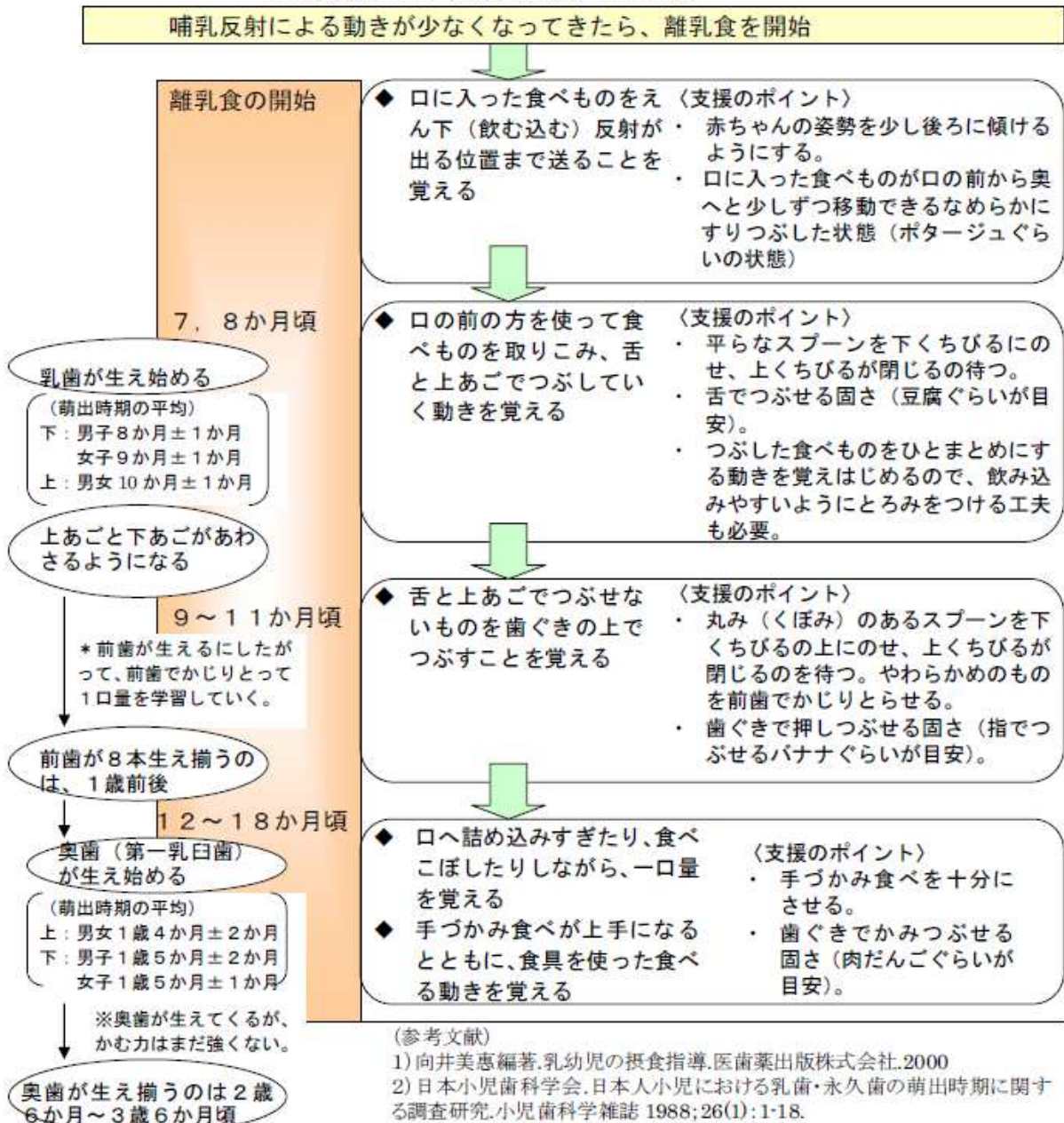
調理室の設備や調理員の配置状況、離乳食提供数によって対応方法を検討してください。離乳食の提供数が少ない場合は、通常の給食の献立を応用する形で、食材を小さくしたり、味付けや柔らかさを変えたりして対応しても大丈夫です。その場合、離乳食の進み具合に応じて使用する食材などに配慮していきます。

Q. 離乳食が思うように進まず、困っています。

まずは、家庭との連携が大切です。家庭での状況と保育所での状況をお互いに情報交換しながら、対応方法を検討していきます。保護者が、具体的な進め方を知らなかったり、育児不安を抱えている場合は、保護者への支援も重要です。保育所だけでの対応が難しい場合は、母子保健事業の実施主体である市町村の保健師や栄養士に相談してみましょう。

咀嚼機能の発達の目安について

- 新生児期～ 哺乳反射*によって、乳汁を摂取する。
 *哺乳反射とは、意思とは関係ない反射的な動きで、口周辺に触れたものに対して口を開き、口に形のある物を入れようとすると舌で押し出し、奥まで入ってきたものに対してはチュチュと吸う動きが表出される。
- 5～7か月頃 哺乳反射は、生後4～5か月から少しずつ消え始め、生後6～7か月頃には乳汁摂取時の動きもほとんど乳児の意思(随意的)による動きによってなされるようになる。



手づかみ食べについて

手づかみ食べの重要性

「手づかみ食べ」は、食べ物を目で確かめて、手指でつかんで、口まで運び口に入れるという目と手と口の協調運動であり、摂食機能の発達の上で重要な役割を担う。

- 目で、食べ物の位置や、食べ物の大きさ・形などを確かめる。
- 手でつかむことによって、食べ物の固さや温度などを確かめるとともに、どの程度の力で握れば適当であるかという感覚の体験を積み重ねる。
- 口まで運ぶ段階では、指しゃぶりやおもちゃをなめたりして、口と手を協調させてきた経験が生かされる。

摂食機能の発達過程では、手づかみ食べが上達し、目と手と口の協働ができていることによって、食器・食具が上手に使えるようになっていく。

また、この時期は、「自分でやりたい」という欲求が出てくるので、「自分で食べる」機能の発達を促す観点からも、「手づかみ食べ」が重要である。




手づかみ食べの支援のポイント

- ◆ **手づかみ食べのできる食事に**
 - ・ ご飯をおにぎりに、野菜類の切り方を大きめにするなどメニューに工夫を。
 - ・ 前歯を使って自分なりの一口量をかみとる練習を。
 - ・ 食べ物は子ども用のお皿に、汁物は少量入れたものを用意。
- ◆ **汚れてもいい環境を**
 - ・ エプロンをつけたり、テーブルの下に新聞紙やビニールシートを敷くなど、後片づけがしやすいように準備して。
- ◆ **食べる意欲を尊重して**
 - ・ 食事は食べさせるものではなく、子ども自身が食べるものであることを認識して、子どもの食べるペースを大切に。
 - ・ 自発的に食べる行動を起こさせるには、食事時間に空腹を感じていることが基本。たっぷり遊んで、規則的な食事リズムを。

(参考文献)

1) 向井美恵編著.乳幼児の摂食指導.医歯薬出版株式会社.2000

(参考資料3) 離乳食の進め方の目安

		離乳の開始	→			離乳の完了
		以下に示す事項は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整する。				
		離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 生後7～8か月頃	離乳後期 生後9～11か月頃	離乳完了期 生後12～18か月頃	
食べ方の目安		○子どもの様子をみながら1日1回1さじずつ始める。 ○母乳や育児用ミルクは飲みたいだけ与える。	○1日2回食で食事のリズムをつけていく。 ○いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。	○食事リズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ○共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。	○1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える。 ○手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やす。	
調理形態		なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ	
1回当たりの目安量						
I	穀類 (g)	つぶしがゆから始める。 すりつぶした野菜等も試してみる。 慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。	全がゆ 50～80	全がゆ 90～軟飯80	軟飯90～ ご飯80	
II	野菜・ 果物 (g)		20～30	30～40	40～50	
III	魚 (g)		10～15	15	15～20	
	又は肉 (g)		10～15	15	15～20	
	又は豆腐 (g)		30～40	45	50～55	
	又は卵 (個)	卵黄1～ 全卵1／3	全卵1／2	全卵1／2～ 2／3		
	又は乳製品 (g)	50～70	80	100		
歯の萌出の 目安			乳歯が生え始める。	1歳前後で前歯が8本生えそう。 離乳完了期の後半頃に奥歯（第一乳臼歯）が生え始める。		
摂食機能の 目安		口を閉じて取り込みや飲み込みができるようになる。 	舌と上あごで潰していくことができるようになる。 	歯ぐきで潰すことができるようになる。 	歯を使うようになる。	

※衛生面に十分に配慮して食べやすく調理したものを与える

厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド(2019年改訂版)」から抜粋

9 特別な配慮が必要な子どもへの配慮

(1) 食物アレルギーへの対応

特定の食物を摂取した後にアレルギー反応を介して皮膚・呼吸器・消化器あるいは全身に生じる症状のことをいう。そのほとんどは食物に含まれるたんぱく質が原因で起こる。原因は多岐にわたるが、保育所で除去されている食物では鶏卵、牛乳が多い。その他の原因食物としては、小麦、ピーナッツ、果物類、魚卵、甲殻類、ナッツ類、ソバ、魚類などがある。

対応の方法としては、

除去食（アレルギーの原因となる食品を除く）の提供

代替食（アレルギーの原因となる食品の代わりに他の食品を用いる）の提供

家庭からの弁当持参

などがあるが、園児の状況や保育所の状況に応じて対応する。保育所内での事故を予防するためには、調理環境の整備状況、職員の能力や配置状況等に応じて無理のない範囲で対応することも重要であり、保護者の理解と協力を得ながら両者で対応する。

主な留意点は、次のとおり。

医師の指示を受けずにアレルギーの原因となる食品の除去を行うことは、子どもの成長・発達を損なうおそれがあるので、必ず医師の指示を受ける。

食物の除去が必要な子どもがいる場合は、除去食や代替食が実施しやすいように意識して献立を作成する。（43頁の参考資料4）

除去食を行う場合、アレルギー物質の混入を避けるために作業動線や作業工程の工夫を献立の時点で考慮する。特に、調理室が狭い場合は混入が起こりやすいため注意が必要である。

保護者と連携し、保育所で“初めて食べる”ことを避ける。

除去の程度をできるだけ単純化し、煩雑な除去を避ける（完全除去か解除の両極で進めることが事故予防の点からは望ましい）。

給食に使用する加工食品の原材料表示をよく確認する。（46頁の参考資料5）

献立作成時に考慮した作業動線に沿って調理を行い、調理現場では声出し確認や食事に目印をつけるといった方法で間違いを防ぐ。

調理室内だけでなく、調理室から食事の提供場所までの搬送、園児への配食の際にも声出し確認を行う。

園児の保護者、担当保育士、給食担当者、看護師等の施設内連携を密にし、情報交換や役割分担を明確にする。緊急連絡先や対処法などについても確認しておく。一般的に食物アレルギーの保護者は育児不安になることも多く、保育所では面談等を実施し、日頃から保護者の声に耳を傾けるようにする。

給食以外で食品を使用する（調理体験、豆まき等の行事）際にも対応に注意する。イベント時には、職員が準備等に追われて、食物アレルギーの手順を抜いたり、間違えたりして事故が起こる例が多いので、注意が必要である。

(参考資料4) 除去食物別の具体的な解説例



鶏卵を使わないで、おいしく食べる工夫をしましょう。

鶏卵アレルギーの食事

！ 鶏卵は、加熱によってアレルギーを起こす力が弱くなります。このため加熱卵が食べられるようになって、生卵や半熟卵には注意が必要です。

鶏卵 と、鶏卵が入った食品 を食べないようにします。
 鶏卵が入った食品の例：マヨネーズ*、練り製品、ハムなどの肉加工品、洋菓子、卵のつなぎ、卵を使った揚げものの衣 など

*マヨネーズやアイスクリーム、カスタードクリームなどに入っている鶏卵は十分に加熱されていないので特に気をつけましょう。

鶏肉・魚卵は、鶏卵アレルギーの原因にはならないので、基本的に避ける必要はありません。

主治医の指示に従って、食べて症状が出る必要最小限の食物だけを除去しましょう。

● 加工食品は原材料を確認して上手に利用しましょう ●

鶏卵は、**容器包装された“加工食品”** に微量でも含まれている場合、必ず表示しなければいけない「特定原材料」です。原材料欄に『卵を示す表記』がなければ、その加工食品には卵が入っていないことになるので、鶏卵アレルギーでも利用することができます。

『卵を示す表記』

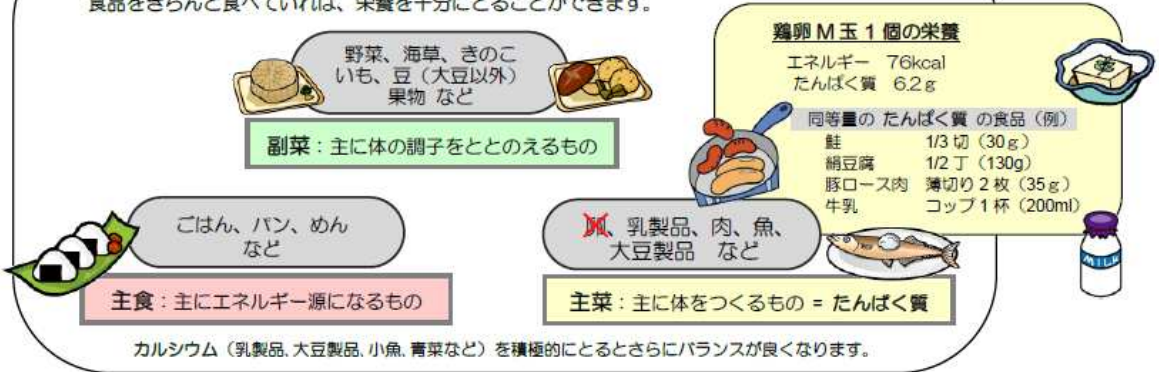
	代替表記	特定加工食品	食べられるもの
卵	たまご、鶏卵、あひる卵、うずら卵、タマゴ、玉子、エッグ	マヨネーズ、かに玉、親子丼、オムレツ、目玉焼き、オムライス	卵殻カルシウム

● 調理では鶏卵を使わずおいしく食べる工夫をしましょう ●

- ★ **ひき肉料理のつなぎ** …… でんぷん（片栗粉など）や、じゃがいもやれんこんなどをすりおろして使ったり、豆腐やきざんだ野菜、水分を多めに入れてたりすることでやわらかく仕上がります。
- ★ **揚げものの衣** …… 小麦粉やでんぷん（片栗粉など）を水でといてからめると、衣がつきやすくなります。また、下味をつけて小麦粉やでんぷん（片栗粉など）をまぶし、唐揚げにしてもおいしく食べることができます。
- ★ **ホットケーキなど** …… 重曹やベーキングパウダーを使ってふっくら仕上げます。口当たりがばさつくとときにはバターや牛乳、豆乳などを多めに加えるとしっとりします。
- ★ **プリン、卵豆腐** …… 卵の代わりにゼラチンや寒天で固めることができます。
- ★ **彩り** …… コーンや黄パプリカ、かぼちゃを使ったり、ターメリックやサフランで色をつけます。

食事のバランス

鶏卵が食べられなくても、主食、主菜、副菜を組み合わせると、鶏卵と同じたんぱく質を多く含む食品をきちんと食べていれば、栄養を十分にとることができます。





乳製品を使わないで、おいしく食べる工夫をしましょう。

牛乳アレルギーの食事

！ 牛乳・乳製品は、加熱や発酵処理をしてもアレルギーを起こす力はほとんど変わりません。乳製品によってタンパク質量が多い食品（チーズなど）と少ない食品（バターなど）があります。

牛乳・乳製品、乳製品が入った食品 を食べないようにします。

乳製品：ヨーグルト、チーズ、バター、生クリーム、はっ酵乳、
乳酸菌飲料、れん乳、粉ミルク*、アイスクリーム など
乳製品が入った食品の例：パン、パン粉、洋菓子類など

★一般の粉ミルクとは別に、牛乳アレルギー用に加工されたアレルギー用ミルクや大豆乳があります。主治医に相談して適切なものを利用しましょう。

牛肉は、牛乳アレルギーの原因にはならないので、基本的に避ける必要はありません。

主治医の指示に従って、食べて症状が出る必要最小限の食物だけを除去しましょう。

● 加工食品は原材料を確認して上手に利用しましょう ●

乳（牛乳・乳製品）は、**容器包装された“加工食品”**に微量でも含まれている場合、必ず表示しなければいけない「特定原材料」です。原材料欄に『乳を示す表記』がなければ、その加工食品には乳が入っていないことになるので、牛乳アレルギーでも利用することができます。

『乳を示す表記』

	代替表記	特定加工食品	食べられるもの
乳	生乳、牛乳、特別牛乳、成分調整牛乳、低脂肪牛乳、無脂肪牛乳、加工乳、クリーム（乳製品）、バター、バターオイル、チーズ、濃縮ホエイ（乳製品）、アイスクリーム類、濃縮乳、脱脂濃縮乳、無糖れん乳、無糖脱脂れん乳、加糖れん乳、加糖脱脂れん乳、全粉乳、脱脂粉乳、クリームパウダー（乳製品）、ホエイパウダー（乳製品）、たんぱく質濃縮ホエイパウダー（乳製品）、バターミルクパウダー、加糖粉乳、調製粉乳、はっ酵乳、乳酸菌飲料、乳飲料	生クリーム、ヨーグルト、ミルク、ラクトアイス、アイスマイルク、乳糖*	乳化剤、乳糖類、乳糖カルシウム、乳糖ナトリウム、カカオバター

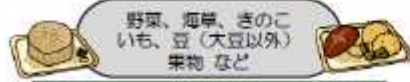
* 乳糖には、原料の牛乳たんぱく質が、ごく微量に残っていますが、大量に食べなければ、ほとんどの場合は、アレルギー症状を起こす原因にはなりません。利用できるかどうかは主治医に相談しましょう。

● 調理では牛乳を使わずおいしく食べる工夫をしましょう ●

- ★ **シチュー、グラタン** …… ジャがいもやかぼちゃを煮崩してポタージュ状にしたり、乳成分が入っていないマーガリンと小麦粉（米粉）でルウを作ることができます。アレルギー用のルウの素も利用できます。牛乳の代わりに豆乳を使ったり、少量のひき肉や、コンソメの素を入れると味にコクが出ます。
- ★ **洋菓子（クリーム類）** …… 豆乳のホイップクリームやココナッツミルクで代用したり、菓物やさつまいもをピューレにしてでんぷん（コーンスターチなど）を混ぜて火にかけ、クリームを作ることでもできます。

食事のバランス

！ 乳製品が食べられなくても、主食、主菜、副菜を組み合わせ、バランス良く食事をしましょう。牛乳アレルギーではカルシウム摂取量が不足しやすくなるので、いろいろな食材から積極的に摂りましょう。



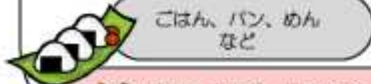
副菜：主に体の調子をととのえるもの

牛乳 100ml の栄養

エネルギー 69kcal
たんぱく質 3.4g
カルシウム 113mg

◆カルシウムを多く含む食品（例）◆

アレルギー用ミルク	54~60mg
大豆製品 調整豆乳 200ml	62mg
小魚 しらす干し大さじ1杯	13mg
海藻 小松菜お浸し 30g	45mg
海藻 ひじき煮物 1人分 20g	70mg



主食：主にエネルギー源になるもの



主菜：主に体をつくるもの = たんぱく質

小麦を使わないで、おいしく食べる工夫をしましょう。



小麦アレルギーの食事

！小麦粉は、薄力粉 < 中力粉 < 強力粉 の順にタンパク質の量が多くなりますが、薄力粉よりも強力粉がアレルギーを起こしやすい食品ということではありません。また、小麦製品も、それぞれに含まれているタンパク質量が異なります。

小麦・小麦製品 と、小麦が入った食品 を食べないようにします。

小麦 : 薄力粉、中力粉、強力粉、デュラムセモリナ小麦 など
 小麦製品 : パン、うどん、麺、マカロニ、スパゲティ、餃子の皮 など
 小麦が入った食品の例: 洋菓子類、ルウなど小麦を使った調味料[§]

§ 市販の醤油は、原材料欄に「小麦」と表記されていますが、小麦のタンパク質が完全に分解されているため、基本的には小麦アレルギーでも利用することができます。

大麦、オーツ麦など他の麦類は、小麦アレルギーの原因にはならないので、基本的に避ける必要はありません。

他の麦類を食べて症状が起る場合があります。主治医と相談しながら、初めて食べる時には注意しましょう。

● 加工食品は原材料を確認して上手に利用しましょう ●

小麦は、容器包装された“加工食品”に微量でも含まれている場合、必ず表示しなければいけない「特定原材料」です。原材料欄に『小麦を示す表記』がなければ、その加工食品には小麦が入っていないことになるので、小麦アレルギーでも利用することができます。

『小麦を示す表記』

	代替表記	特定加工食品	食べられるもの
小麦	こむぎ、コムギ	パン、うどん	麦芽糖



★『米粉パン』には、食感を良くするために小麦グルテン（小麦タンパク質）が入っているものがあります。原材料を確認して、小麦が入っていないものを選びましょう。

● 調理では小麦を使わずおいしく食べる工夫をしましょう ●

- ★ **パン、ケーキなど** …… 米の粉、雑穀粉、そば粉などで代用しましょう。米の粉には、ごはんと同じうるち米から作られる米粉や上新粉と、もち米から作られるよりもちりした食感の白玉粉があります。米の粉にでんぷん（片栗粉）を少し混ぜて使うと、食感が軽く仕上がります。
- ★ **うどんなどめん類** …… 米の粉や、雑穀でできためんなどで代用しましょう。アジアの食材で、スーパーなどで手に入りやすい米のめん（フォー：平めん、ビーフン：細めん）は、うどんやそうめん・中華めんの代わりに利用することができます。フォーは煮てやわらかくなるので、離乳食にも利用できます。
- ★ **揚げものの衣** …… 小麦からできたパン粉の代わりに、細かく砕いたコーンフレークや細かく切った春雨を衣に利用できます。卵が使えない時には、でんぷん（片栗粉など）を水でといたものをタネにしっかりからめると、衣がつきやすくなります。
- ★ **ギョウザ、春巻** …… 生巻用のライスペーパーを利用したり、スライスした大根で代用することもできます。
- ★ **ルウ** …… 米の粉やでんぷん（片栗粉）でとろみをつけたり、アレルギー用のルウの素も利用できます。



食事のバランス

主食、主菜、副菜を組み合わせるとバランス良く食事をすれば、栄養摂取上での問題はありません。
 △パンやめんなどの主食は、小麦粉以外の食材でできたものを利用して、いろいろなメニューを楽しみましょう。



厚生労働省研究班「食物アレルギーの栄養指導の手引き 2017」から抜粋

アレルギー表示について

- 食物を摂取等した際、食物に含まれる原因物質(アレルゲン:主としてたんぱく質)を異物として認識し、自分の身体を防御するために過敏な反応を起こすことがあります。これを食物アレルギーといいます。
- 食物アレルギーを持つ消費者の健康危害の発生を防止する観点から、過去の健康危害等の程度、頻度を考慮し、特定原材料を定め、容器包装された加工食品について、当該特定原材料を含む旨の表示を義務付けています。

【主な食物アレルギーの症状】

軽い症状: かゆみ、じんましん、唇やまぶたの腫れ、おう吐、ぜん息
 重篤な症状: 意識障害、血圧低下などのアナフィラキシーショック

特定原材料等

根拠規定	特定原材料等の名称	理由	表示の義務
食品表示基準 (特定原材料)	えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生(ピーナッツ)	特に発症数、重篤度から勘案して表示する必要性の高いもの。	表示義務
消費者庁次長通知 (特定原材料に準ずるもの)	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、さけ、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	症例数や重篤な症状を呈する者の数が継続して相当数みられるが、特定原材料に比べると少ないもの。 特定原材料とするか否かについては、今後、引き続き調査を行うことが必要。	表示を推奨

表示例

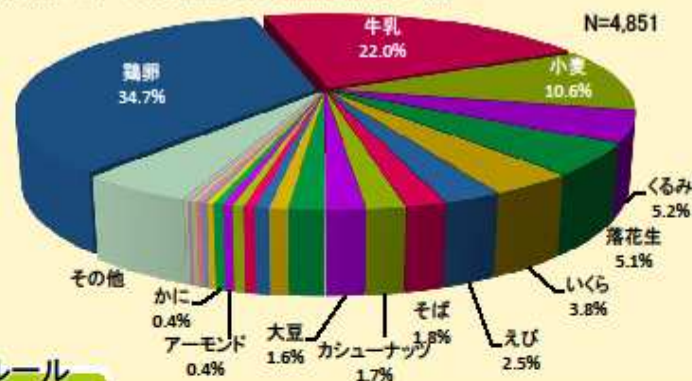
(アレルギー表示は、原則、個別表示。例外として、一括表示も可。)

【個別表示する場合】

原材料名: じゃがいも、にんじん、ハム(卵・豚肉を含む)、マヨネーズ(卵・大豆を含む)、たんぱく加水分解物(牛肉・さけ・さば・ゼラチンを含む)/調味料(アミノ酸等)

【食物アレルギーの実態】 即時型症例の原因食物の内訳

出典: 平成30年度食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業報告書
 「即時型食物アレルギーによる健康被害に関する全国実態調査」を基に作成



主なルール

【代替表記】

特定原材料等と具体的な表示方法が異なるが、特定原材料等の表示と同一のものであると認められるものにあつては、その表示をもって特定原材料等の表示に代えることができます。
 例えば、「卵」であれば、「玉子」や「たまご」の表示をもって、「卵を含む」の表示を省略することができます。

【コンタミネーション】

原材料として特定原材料等を使用していない食品を製造等する場合であっても、製造工程上の問題等によりコンタミネーションが発生することがあります。他の製品の特定原材料等が製造ライン上で混入しないよう十分に洗浄するなどの対策の実施を徹底することが原則ですが、これらの対策の徹底を図ってもなおコンタミネーションの可能性が排除できない場合については、注意喚起表示を推奨しています。

例: 「本品製造工場では〇〇(特定原材料等の名称)を含む製品を生産しています。」

【可能性表示の禁止】

「入っているかもしれない」といった可能性表示は認められていません。

【一括表示する場合】

原材料名: じゃがいも、にんじん、ハム、マヨネーズ、たんぱく加水分解物/調味料(アミノ酸等)、(一部に卵・豚肉・大豆・牛肉・さけ・さば・ゼラチンを含む)

Q. 保護者が除去を希望した場合は、すべて対応した方がよいのでしょうか？

食物アレルギーを引き起こす頻度の高い食品には、牛乳や卵、小麦、大豆など、子どもの成長・発達に大切な役割を果たす食品も含まれます。長期的にたくさんの食品を除去することが子どもの成長に悪影響を及ぼす可能性もあるため、保護者の希望だけでなく、医師の指示を確認することが必要です。また、食物アレルギーへの対応を複雑にすることは、給食担当者や担当保育士にとっても過度の負担となり、取り違いなどの事故につながる可能性もあることから、調理室の設備や職員の配置状況等に応じて、適切に行うことが重要です。

除去を行う場合、成長するに連れて症状が軽減し、食べられる食品が増えることも多いため、定期的に医師の指示を確認し、保護者と相談のうえ対応していくことも大切です。

(2) その他の病気や障がい等への対応

医療機関や療育機関等の専門職の指導・指示に基づき適切な支援を行う。

病気の子どもに対応する場合は、それぞれに応じて食品を選択し、調理形態を工夫した食事を提供する。

障がいのある子どもに対応する場合は、子どもの心身の状態、特に咀嚼や嚥下などの摂食機能、手指等の運動機能や障がいの特性等の状態に応じた配慮を行う。

子どもの様子を観察し、一人一人の子どもの摂食機能や発達状況等に合わせて、調理形態や食品の選択を行う。

園児の保護者、担当保育士、給食担当者、看護師等の施設内連携を密にし、情報交換や役割分担を明確にする。緊急連絡先や対処法などについても確認しておく。

(3) その他の留意点

食事に関して特別な配慮を行う場合は、特別な配慮を行う理由や留意点について園児本人やその保護者に理解してもらうことは当然であるが、周囲の子どもや他の保護者の理解が必要となる場合もある。誤食を防ぐため、あるいは、園児本人が疎外感を感じたりしないように、状況に応じて周囲への配慮も十分に行う。

10 評価

栄養管理についての評価を行い、食事の質の向上・改善に努める。栄養管理についての評価は、給与栄養目標量が確保できたかだけを見るものではない。子どもの成長の様子などを確認しながら、目標量そのものが適切であったかも評価する必要がある。評価については、第2章でも示しているが、栄養管理も含めた給食全体の評価を、給食担当者だけでなく、施設長や保育士等も一緒に行う。

Q. 提供栄養量が給与栄養目標量を超えていればよいと考えるのでしょうか？

給与栄養目標量を超えたら「良い食事」というものではありません。

エネルギーや脂質の摂取量が過剰になれば肥満などにつながりますし、他の栄養素についても不足だけでなく、「過剰摂取」の問題も考えなければいけません。

過剰摂取になっていないかを心配すべきものは以下のとおりです。

エネルギー：食事量そのものが多い場合の他、エネルギー源となる炭水化物、脂質、たんぱく質の提供量が多い可能性があります。

脂質：脂質エネルギー比率 20～30%が目標とされています。

ビタミン A：ビタミン A の過剰症は、ビタミン A を含む薬剤を大量に摂取したり、レバーなどのビタミン A を多く含む食品を摂取した場合などに起こります。緑黄色野菜などの植物性食品に多く含まれるビタミン A 供給源はβ-カロテンですが、この場合は過剰摂取の心配はありません。

提供栄養量の値と給与栄養目標量の値とが大きく異なる場合は、

計算間違いがないか。

計算間違いがない場合は、提供した食品の種類や量に問題がないか。

を確認し、問題がある場合は、子どもの状況等をふまえて、必要に応じて食品の使い方や提供量を見直します。数値だけでなく、子どもの様子を観察することも大切です。

第4章 食育

ポイント

保育所保育指針を基本に、「食を営む力」の育成につながる食育を実践しましょう。
食事の提供と食育を一体的な取組として実施しましょう。
保護者との連携を深め、家庭における食育の推進につなげましょう。
地域との連携・協力により、活動内容の充実に努めましょう。

1 食育の計画

保育所における食育は、以下の事項を参考にしながら、各施設にあった指導計画を作成して実行していく。

(1) 保育所保育指針の考え方

保育所保育指針では、「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。」とされている。

「食育基本法」(平成27年改正)を踏まえ、「保育所における食育に関する指針」(平成16年3月29日雇児発第03290015号)を参考に、保育の内容の一環として食育計画を位置づけ、施設長の責任のもと、保育士、調理員、栄養士、看護師などの全職員が協力し、創意工夫のもとに食育を推進することが求められている。

食育の計画の作成にあたっては、平成19年11月に取りまとめられた「保育所における食育の計画づくりガイド」(図9)を参考に、次の点に留意し、子どもが主体的に食育の取組に参画できるように計画を作成する。

食育は、保育所における全体的な計画である「保育課程」と具体的な計画として作成される「指導計画」の中に位置づける。(図10)

食事の提供は食育の一部であることから、食事の提供を含む食育の計画とする。作成にあたっては柔軟で発展的なものとなるように留意し、各年齢を通して一貫性のあるものにする。

食育の計画を踏まえて実践が適切に進められているかを把握し、その経過や結果を記録し、実践を評価することを通して、次の実践に向けて改善するように努める。食事内容を含めて食育の取組を保護者や地域に向けて発信し、食育の計画・実施を評価し、次の計画へとつなげる。

Q. 食育は、給食担当者が行う仕事ですか？

保育所保育指針の中にあるように、食育は保育の一環であり、給食担当者の仕事とは限りません。給食については、給食担当者を中心にしながら保育士が食事の援助を行うことが多いですが、保育課程や指導計画の作成は保育士が中心となるため、食育で保育士が果たす役割は大変重要です。

図9：「保育所における食育の計画づくりガイド」(概要)

園の職員で食育の計画づくりの進め方を考える

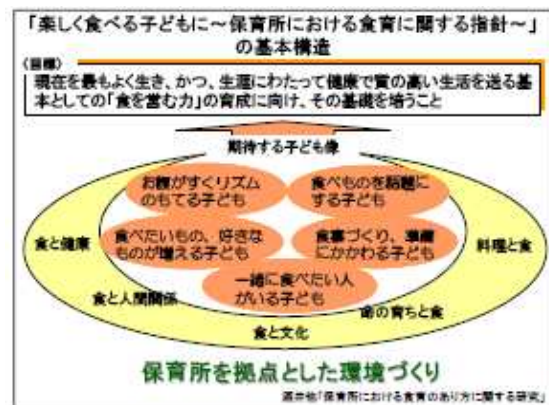
園内外での研修や会議などを通して体制づくりを行い、食育に関して全職員の共通理解を深め、子どもの興味・関心を精査しつつ、地域に根ざし、保育所の実状に応じたオリジナリティあふれる食育の計画づくりを！

食育の計画づくりの基本的な考え方を理解する

「食を営む力」は生涯にわたって育成されるものであり、その基礎を培うことが乳幼児期の目標。食を通して、子どものどのような育ちを期待するのか考える

1. 保育所における食育の目標

保育所における食育は、現在を最もよく生き、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」の育成に向け、その基礎を培うことを目標とする。そして、楽しく食べる子どもに成長していくことを期待し、5つの子ども像を目指す。



2. 保育所における食育の内容

1) 食育のねらいと内容

子どもの心情・意欲・態度を培う観点から、食を通してどのような体験を積み重ねることが大切なのかを考える

2) 食育の5項目

子どもの食を営む力の基礎を培うために必要な経験の内容を「食と健康」「食と人間関係」「食と文化」「命の育ちと食」「料理と食」の観点から考える

3. 保育所における食育の計画の位置づけ

食育の計画は、一貫性のあるものとして「保育課程」「指導計画」にしっかり位置づける

<作成手順の参考(例)>
子ども・地域・園の状況把握と課題の整理

「食育における5つの子ども像」を参考に、保育目標(子ども像)の設定

「ねらいと内容」の系統化

指導上の留意点の抽出

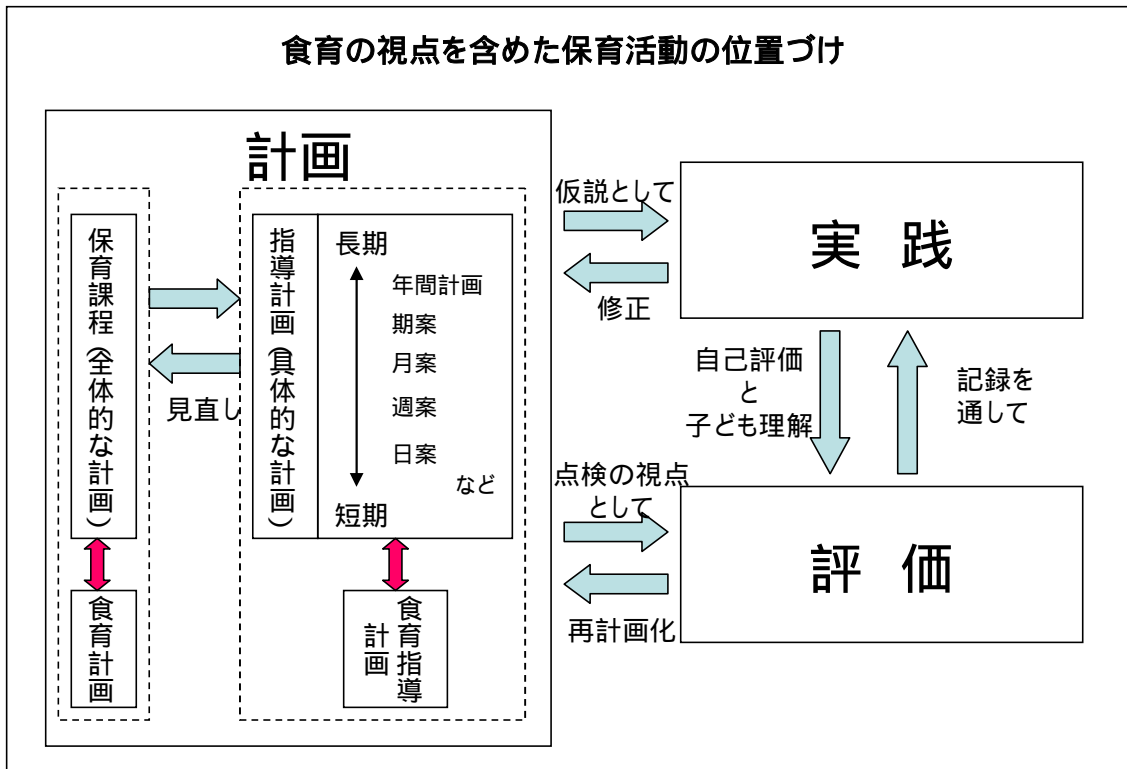
環境構成の重点事項の考案

保育課程の見直し、点検のタイミング

園で食育の計画づくりをすすめる

1. 食育の視点を含めた保育課程を作成する
2. 食育の視点を含んだ指導計画を作成する
3. 保育所における食育の計画を評価し、改善する
4. 食育の計画づくりに関するQ&A

図 10：食育の視点を含めた保育活動の位置づけ



Q. 食育が大事だと言われますが、食育って何をするのかよくわかりません。

「食育」という言葉があちこちで使われるようになり、「食育って何？」と思うこともあります。保育所においては、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、食が重要である」ということは理解いただいていると思います。その「食」を営む力を育成していくことが食育につながります。

保育所で食育を進めていくにあたっては、職員間で自分たちが進めたい「食育」について共通認識を持ち、同じ方向に向かって取り組んでいくことが重要です。食育の計画を策定する際に、保育所内でしっかりと話し合しましょう。

Q. 食育活動とは、クッキング教室や栽培体験などをする事なのでしょうか？

それだけが食育活動ではありません。食に関することを話題にしたり、給食をみんなでおいしく食べたり、日常的な保育の中で行う取組も食育です。クッキング教室や栽培体験などのイベント的な活動だけで終わることは、本当の意味での食育にはなりません。食育の計画に記した「めざす子どもの姿」や「目標」を実現するためには、どのような活動が必要なのかという視点で食育活動を考えます。その中で、クッキング教室や栽培体験が必要となれば、年間指導計画にその活動を組み込んでいきます。

(2) 県や市町村の計画

食育に関する計画は、県や市町村においても作成されており、地域住民や関係機関と連携して、健康で豊かな食生活の実現をめざした取組が実践されている。これらの計画で目標とされている事項を参考にしながら、地域全体で同じ方向に向かって取り組むことが望まれる。

熊本県では、平成 30 年 3 月に「くまもと食で育む命・絆・夢プラン」が策定され、計画期間は平成 30 年度から令和 5 年度までの 6 年間とされている。熊本県では、食育を「食の安全に関する知識や望ましい食習慣を身に付けるとともに、地域の産物や食文化についての理解を深め、健全で豊かな食生活を送る能力を育むこと」とし、学びや体験をとおして以下の 5 つの力を育むこととしている。

望ましい食を選択する力
食材の味が分かる力
料理する力
食に感謝する心
元気な体の調子が分かる力

これら 5 つの力を育んでいくために、ライフステージに応じた食育の推進を図ることとしている。

なお、市町村食育計画は、策定していない市町村もあるため、それぞれ確認する。

Q. 県や市町村の食育計画と保育所の食育計画のつながりをどう考えたらいいですか？

保育所に入所している子どもは、地域の子どものでもあります。県や市町村の食育計画は、地域の中でどのような子どもたちを育てていくか、そのためにどのような取組を推進していくのかを関係機関が協力し合って策定した計画です。保育所もその一員として地域の取組を進めるために、県や市町村の食育計画と保育所の食育計画を見比べて、同じ方向に進んでいけるように配慮しましょう。また、保育所での食育目標の設定や計画内容に悩んでいるような場合には、県や市町村の計画を参考にして保育所の計画を立ててみるのも 1 つの手段です。

Q. 食育の進め方に悩んでいますが、どこに相談していいのかわかりません。

県や市町村でも、食育に関する様々な取組が行われています。まずは、近くの保健所や市町村の担当部局へ相談してみましょう。一緒に活動を行ったり、講師の派遣などが可能な場合があるかもしれません。

(3) 計画策定の手順

食育に関して全職員の共通理解を深める

まず最初に、「何のためにつくるのか」「それにはどんな意義があるのか」について職員の共通理解を深め、食育の計画づくりを進める効果やその際の留意すべき点をみんなで確認する。

食育の効果とは

(例) 子どもにとっては、食体験の積み重ねによって食を営む力の基礎づくりになる。

職員にとっては、食育を改めて捉え直し、計画として文字にすると共通認識が深まる。
など

計画作りの際に留意すべき点とは

(例) 他の園の計画をまねすると、自園の実状にあわず実践につながらない。

特定のメンバーだけで作ると、保育者一人一人のアイデアが活かされない。

計画書どおりの実行に気をとられるあまり、子どもの経験を狭め、実践の画一化に。

計画実行だけに目が向くと、実践の振り返りをフィードバックして次につながらない。

など

食育目標の設定

「食育を通して子どもがどのように育つことを期待するのか」を考え、めざす子どもの姿を描く。その際には、「保育所保育指針」、「保育所における食育に関する指針」、県や市町村の食育計画等を参考にする。また、保育課程での位置づけを確認し、保育目標として掲げている子どもの姿との関連性を考えることも必要である。

現状や課題の把握

日常の子どもの姿、保護者アンケートの結果等により、子どもを取り巻く環境や発育・発達状況、生活状況などの食をめぐる実態を把握し、課題を明らかにする。

食育のねらいと内容の設定

現状や課題の把握を受け、食育目標の達成に向けた具体的な「食育のねらい」を設定する。保育所での生活と遊びの中で、乳幼児期にふさわしい食生活が展開されるためには、どのようなことを達成するために援助するのか、食を通してどのような体験を積み重ねることが大切なのかを考える。

「食育の内容」とは、「食育のねらい」を実現するために必要な指導・援助すべき事項として考える。

その際、指導上の留意点や環境構成のポイントなども併せて検討するとともに、保育所の「指導計画」への位置づけを確認する。

- (例1) 食育のねらい：できるだけ多くの種類の食べ物や料理を味わう。
食育の内容：収穫体験（菜園で野菜を収穫し、もぎたてのおいしさを体験する）
テーマ献立（毎月の給食献立にテーマを設定し、様々な料理を提供する）
だし汁学習（かつお、昆布、椎茸を使って、うま味や「だし」の力を体験する）
- (例2) 食育のねらい：自分の体に必要な食品の種類や働きを知る。
食育の内容：栄養バランスボード（ボードを使って、食品群ごとに食品を分類する）
エプロンシアター（食べ物の働きを学び、体と食べ物の関係を理解する）
- (例3) 食育のねらい：衛生面での基本的な習慣や態度を身につける。
食育の内容：手洗い学習（手洗いの大切さや方法を学ぶ）
手洗いの歌（食事の前に、音楽を流し、楽しく、きれいに手を洗う）
食事の準備（ふきんを取りに行き、自分たちで机をきれいにする）

計画の見直し時期の設定

計画に基づいて活動を実施した後に、評価・改善につなげられるよう、計画作成時点で、実践の振り返りや評価の時期を決めておく。

2 食育の実施・評価

計画策定後は、計画に基づいて食育活動を実践していくこととなるが、固定的ではなく、子どもの興味・関心に即して柔軟に対応していくことが重要である。計画と実践の間にズレが発見された場合は、評価の際に見直しを行う。

食育の評価は、計画に基づく実践過程を振り返り、計画と活動内容を改善するために行うものである。実践課程を振り返るためには、「記録」が大切であり、保育者の援助状況、子どもの気づきや発見などの子どもの育ちの状況の両面を記録していくことが大切である。

評価の時期としては、「日常的な評価」と「長期的な評価」がある。

日常的な評価の視点には、「食育のねらいや内容」を用い、長期的な評価の視点には「食育の目標」を用いる。

評価の内容には、量的な評価（数値化できるもの。身長や体重、欠食率、アンケート結果等）と質的な評価（子どもの心情や意欲等）があり、両面から評価していくことが望ましい。また、結果だけでなく、実施の過程（プロセス）を振りかえることも重要である。

3 家庭との連携

食育は家庭と連携・協力して進めていくことが大切である。保育所での子どもの食事の様子や、保育所が食育に関してどのように取り組んでいるのかを伝えることは、家庭における食への関心を高めたり、食育の推進にもつながる。また、子どもの食生活に関する悩みが子育てで不安の一因となることもあるため、家庭からの食生活に関する相談に応じたり、助言・支援を行う。

具体的な取組の例としては、送迎時の助言、家庭への通信（お便り）、日々の連絡帳、給食を含めた保育参観や試食会、保護者参加による料理教室、各種行事等があげられる。

4 地域との連携

関連する近隣の施設や市町村保健センター、保健所、医療機関等と密接な連携をとることも大切である。特に、施設に管理栄養士・栄養士が配置されていない場合には、地域や関係機関の管理栄養士・栄養士と連携を図ることも重要であることから、普段から交流を密にしておくことが望ましい。

また、食育に関する活動は、保育所だけでなく、地域の様々なボランティアや関係機関（農林水産・産業振興・教育・保健・子育て分野等）で取り組まれていることから、地域資源を活用した多様な活動が展開できるよう、これらの機関や団体と協力することも大切である。

第5章 衛生管理

🔍 ポイント

HACCP に沿った衛生管理を実施しましょう。
保育室・食堂の衛生保持や手洗いなど、食事の際の衛生管理に努めましょう。
調理体験などの食育活動実施の際にも衛生管理に努めましょう。

1 衛生管理の重要性

保育所で提供される食事は、おいしく、栄養的に満たされたものであるだけでなく、衛生的で安全なものでなければならない。

乳幼児は抵抗力が弱いため、保育所における衛生管理は重要である。調理室内や給食を調理する際の衛生管理だけでなく、保育室や食堂などの食事場所の衛生管理、食育として実施される調理体験等での衛生管理など、それぞれの場面で配慮する必要がある。

保育所などの集団給食施設（1回の提供食数が20食程度未満の施設は除く。）は『HACCP に沿った衛生管理』の実施が義務付けられている。「大量調理施設衛生管理マニュアル」（平成9年3月24日付け衛食第85号別添（1））は、HACCP の概念に基づき策定されていることから、これに従って衛生管理を実施する。なお、これまでに「大量調理施設衛生管理マニュアル」を活用していない施設においては、関係業界団体等が作成し、厚生労働省が内容を確認した手引書（2）を参考にしてHACCP に沿った衛生管理を実施することもできる。

1：「大量調理施設衛生管理マニュアル（平成9年3月24日付け衛食第85号別添最終改正：平成29年6月16日付け生食発0616第1号）」

(<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11130500-Shokuhinanzendu/000168026.pdf>)

2：HACCP の考え方を取り入れた衛生管理のための手引書（小規模な一般飲食店事業者向け）（https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000179028_00003.html）

ここでは、「大量調理施設衛生管理マニュアル」の項目ごとに衛生管理のポイントを示す。

Q. 『HACCP に沿った衛生管理』とは何ですか？

『HACCP に沿った衛生管理』とは、使用する原材料や製造・調理の工程などに応じて作成した衛生管理計画に従い、食品の状態や温度などをチェックすることで、より安全な食品を提供できる衛生管理の方法です。

まずは、「大量調理施設衛生管理マニュアル」に従って衛生管理を実施し、実施状況を記録、保存しましょう。また、必要に応じて、清掃・洗浄・消毒や食品の取扱い等について具体的な方法を定めた手順書を作成するようにしましょう。

Q. 衛生管理についての記録をつける場合の注意点を教えてください。

衛生管理の記録は、点検を行った際に、必ずその都度行います。点検・確認を確実に行って衛生管理を適切に行うことが重要となるため、全ての作業が終わってからきれいに書くのでは意味がありません。

また、記録の際にはボールペンを使用し（鉛筆は芯が折れたりして異物混入の恐れがあります）、記録を訂正したい場合は、間違った部分を二重線で消して正しい内容を記入します。

2 施設設備の衛生管理

(1) 施設設備の構造

調理室

- ・汚水溜、動物飼育場、廃棄物集積場等の不潔な場所から汚染されないよう配置する。
- ・施設の出入口及び窓は極力閉め、開放される部分には網戸等を設置する。
- ・汚染作業区域と非汚染作業区域を区別する。

汚染作業区域：検収場、原材料の保管場所、下処理場

非汚染作業区域：準清潔作業区域（調理場）と清潔作業区域（放冷・調整場、出来上がり後の保管場所）

- ・床に水を流す場合には適当な勾配及び排水溝を設けるなど排水しやすい構造にするが、ドライシステムが望ましい。

便所、休憩室、更衣室

- ・便所、休憩室、更衣室は、隔壁により食品を取り扱う場所と区分する。便所は、調理従事者等専用のものが設けられていることが望ましい。

(2) 施設設備の管理

調理室

- ・ねずみ、こん虫等の発生状況を1か月に1回以上点検し、ねずみ、こん虫等の駆除を半年に1回以上（発生を確認したときにはその都度）実施し、実施記録を1年間保管する。
- ・みだりに部外者を立ち入らせたり、調理作業に不必要な物品等を置いたりしない。
- ・十分な換気を行い、高温多湿を避ける。調理場は、湿度80%以下、温度25以下に保つことが望ましい。
- ・作業終了後は毎日清掃を行うほか、清掃しにくい場所（天井、換気扇等）は定期的に清掃日を設け、清掃の徹底を行う。

手洗い設備

- ・手洗い設備には、石けん、爪ブラシ、ペーパータオル、殺菌液を定期的に補充し、常に使用できる状態にしておく。
- ・ペーパータオルでなく、タオルを使用する場合は、他人と共用しない。
- ・手洗い設備は、コック、ハンドル等を直接手で操作しない構造のものが望ましい。

水の管理

- ・水道事業により供給される水以外の井戸水等の水を使用する場合は、検査機関に依頼して、年2回以上水質検査を行う。飲用不適とされた場合は、直ちに保健所長の指示を受け、適切な措置を講じる。検査結果は1年間保管する。
- ・貯水槽がある場合は、専門の業者に委託して、年1回以上清掃する。清掃した証明書は1年間保管する。
- ・使用水は、始業前及び調理作業終了後に、毎日異常がないか確認して記録する。

確認内容：色、濁り、におい、異物

貯水槽を設置している場合及び井戸水等を利用する場合は、遊離残留塩素が0.1mg/l以上であること

便所の管理

- ・便所には、専用の手洗い設備、専用の履き物を備える。
- ・定期的な清掃及び次亜塩素酸ナトリウム等による消毒を行って衛生的に保つ。

その他

- ・施設内（調理室内外含む）で嘔吐があった場合には、200mg/ℓ以上（嘔吐物が触れた部分は1,000mg/ℓ）の次亜塩素酸ナトリウム等を用いて迅速かつ適切に嘔吐物の処理を行い、園児及び職員へのノロウイルス感染及び施設の汚染防止に努める。嘔吐物の処理は、63頁を参照する。

3 調理従事者の衛生管理

（1）健康管理等

- ・便所及び風呂等における衛生的な生活環境を確保する。
- ・ノロウイルス感染症等の流行期には十分加熱された食品を摂取する、徹底した手洗いの励行を行うなど感染防止に努め、自らが施設や食品の汚染の原因とならないように措置するとともに、体調に留意し、健康な状態を保つように努める。
- ・調理従事者（臨時職員を含む）は、定期的な健康診断及び月1回以上の検便を受ける。検便検査には、腸管出血性大腸菌の検査を含めることとし、10月から3月までの間には月に1回以上又は必要に応じてノロウイルスの検便検査に努めること。
- ・下痢や嘔吐などの症状がある調理従事者については、直ちに医療機関を受診し、感染性疾患の有無を確認する。ノロウイルス等を原因とする感染性疾患による症状と診断された場合は、ノロウイルス等病因物質を保有していないことが確認されるまでの間、食品に直接触れる調理作業を控えるなど適切な処置をとることが望ましい。
- ・調理従事者が着用する帽子、外衣は、毎日、専用で清潔なものに交換する。
- ・便所には、調理作業時に使用する外衣、帽子、履き物のまま入らない。

（2）調理従事者の作業前点検

調理作業前に以下の項目を点検し、不備等がある場合は速やかに責任者へ報告し、適切な対応を行う。体調を崩している場合は早めに受診して医師の指示を受け、手指等に傷や化膿創がある場合は使い捨て手袋等を使用し、手洗いを徹底する。また、必要に応じて、調理作業に従事しないなどの措置を講じる。

- ・下痢や腹痛、発熱など体調を崩していないか。
- ・手指等に傷や化膿創がないか。
- ・清潔な作業衣、マスク、帽子を着用しているか。
- ・毛髪はまとめて、帽子の中に入れていないか。
- ・爪は短く切っているか。マニキュアをしていないか。
- ・指輪、時計、腕輪、イヤリング、ピアス、ネックレス等はずしているか。

Q. 体調を崩していることを職場には言いにくいのですが。

迷惑がかかるからと、症状を隠し無理をして調理作業をしないでください。体調を崩している原因がノロウイルスなど食中毒の原因にもつながるような場合には、それを隠したことが結果的に大きな事故の原因となる場合があります。

責任者を中心に、日頃から申告しやすいような雰囲気づくりをするとともに、職員が体調を崩した場合には医療機関の受診をすすめるなど、食中毒の発生防止に努めます。

(3) 手洗い

次のような場合には、必ず流水・石けんによる手洗いにより、しっかりと手指の洗浄及び消毒を行う（2回の手洗い）。その他の場合も、調理中はできる限り手洗いに努める。

- ・作業開始前及び用便後
- ・汚染作業区域から非汚染作業区域に移動する場合
- ・食品に直接触れる作業にあたる直前
- ・生の食肉類、魚介類、卵殻等、微生物の汚染源となるおそれのある食品に触れた後、他の食品や器具等に触れる場合
- ・配膳の前

手洗いは、次の手順を参考に行う。

手洗いの前に

- ・時計や指輪ははずします。
- ・傷等がある場合は、適切に処置し、手洗い後に手袋を着用します。



洗い残しのない手洗いを

洗い残しの多い部分は、印の部分です。



手洗いの方法

厚生労働省「大量調理施設衛生管理マニュアル」に基づく



1～3までの手順は2回以上実施する。

アルコールは、手をしっかりふいた後に使います。

4 食品の取扱い

(1) 食品の購入先

- ・品質等について信頼できる業者を選定する。
- ・規格基準がある食品は、業者が定期的実施する微生物及び理化学検査の結果の提出を求

めるなど、原材料が安全であることを確認しておくことが望ましい。その結果については、保健所に相談するなどして、原材料として不適と判断した場合には、業者の変更等適切な措置を行う。

(2) 食品の納入

- ・缶詰、乾物、調味料等常温保存可能なものを除き、食肉、魚介類、野菜類等の生鮮食品については1回で使い切る量を調理当日に仕入れるようにする。
- ・納入の際には、調理担当者が必ず立ち会う。
- ・輸送用ダンボールなどは汚れが付着している可能性が高いため、中身を衛生的な容器に移しかえるなど、調理場や食品保管場所にダンボールを持ち込まない。

(3) 検収

- ・納入日時、期限表示、数量、鮮度、品質、包装の状態、異物混入、品温（食品運搬の際の温度管理状況）等を確認し、検収結果を記録する。
- ・検収の結果、不良と判断した場合は、返品するなど適切な処置をとって記録する。

(4) 食品の保管

- ・検収後は、食品に応じた適切な温度管理を行う。
- ・冷蔵庫内は、食肉類、魚介類、野菜類等など食品区分ごとの保管場所を決め、必要に応じて蓋付きの専用容器を使用するなどにより、相互汚染がないように保管する。

5 調理上の衛生管理

(1) 調理器具の管理

- ・包丁、まな板などの器具、容器（ボールやザル）等は用途別及び食品別にそれぞれ専用のものを用意し、混同しないようにして使用する。
下処理用の器具類：魚介類用、食肉（卵）類用、野菜類用を別にする。
調理用の器具類：加熱調理済み食品用、生食野菜用、生食魚介類用を別にする。
- ・使用後は、全面を流水で洗浄し、さらに80℃で5分間以上又はこれと同等の効果を有する方法で十分殺菌した後、乾燥させ、清潔な保管庫などで衛生的に保管する。
- ・まな板、ざる、木製の器具は汚染が残存する可能性が高いため、特に十分な殺菌を行う。木製の器具は極力使用を控えることが望ましい。
- ・フードカッター、野菜切り機等の調理機械は、最低1日1回以上、分解して洗浄・殺菌した後に乾燥させる。
- ・器具を使用する前に、破損や汚れがないか等を確認して使用する。

(2) 原材料の下処理

- ・野菜や果物などの洗浄は流水で行う。

- ・加熱をせずに提供する野菜や果物は、流水で十分洗浄し、必要に応じて次亜塩素酸ナトリウム（生食用野菜にあつては、亜塩素酸ナトリウムも使用可）の200mg/ℓの溶液に5分間（または100mg/ℓの溶液に10分間）又はこれと同等の効果を有するもの（食品添加物として使用できる有機酸等）で殺菌を行った後、十分な流水ですすぎ洗いをを行う。

Q. 食品添加物として使用できる有機酸って何ですか？

食酢やフマル酸、乳酸、クエン酸などがあります。

いずれのものを使用する場合も、それぞれの製剤に示されている方法を守って使用することが大切です。

Q. とれたての野菜をそのまま食べさせるのはダメですか？

衛生面への配慮を忘れないようにして行ってください。

「手をきれいに洗ってから食べる」「食品はきちんと洗ってから食べる」といった食品衛生に関する知識を身に付けることも食育です。

（3）加熱調理

- ・加熱調理食品は、中心部が75℃で1分間以上（二枚貝等ノロウイルス汚染のおそれのある食品は85～90℃で90秒間以上）又はこれと同等以上まで加熱されていることを確認する。
- ・中心温度の確認には中心温度計を用いる。中心温度の測定を行う場合は、3点以上測定する。

（4）調理後の温度管理

- ・調理後直ちに提供しない場合は、病原菌の増殖を抑制するために、10℃以下または65℃以上で管理する。
- ・加熱調理後の食品や生食用に下処理した食品を保管する場合は、他からの二次汚染を防止するために、清潔な場所で適切に行う。

（5）盛りつけ

食品用の使い捨て手袋やトングを使用し、食品には素手で触らない。また、使い捨て手袋やトングは料理毎に用意し、使い回しをしない。

（6）当日調理、当日配食の原則

調理は、必ず当日行って配食し、翌日に繰り越して使用しない。

6 検食

食事提供による事故を未然に防止するため、調理が完了して配膳するまでの間に、調理従事者

以外の検食者によって検食を行い、結果を記録する。

乳幼児の給食として質や量が適当であるか、異味・異臭等その他の異常がないか、盛りつけなど食育の観点からも配慮されているか等を確認する。異常があった場合は、直ちに食事の提供を中止する等の措置をとる。

7 保存食

原材料及び調理済み食品は、食中毒等の事故発生時の原因究明用に冷凍保存しておく。

食品毎に 50g 程度ずつ清潔な容器（ビニール袋等）に入れて密閉した後に採取（調理）月日を明記し、-20 以下で 2 週間以上保存する。

なお、原材料は、洗浄・殺菌等を行わず購入した状態で、調理済み食品は、配膳後の状態で保存する。

Q. 保存食の保管は、量も大量になって大変なのですが。

保存食は、食中毒等の原因を探るために重要な役割を果たすため、きちんと保管しておくことが大切です。保存している食品の量が少なかったり、保存方法が適切でない場合、きちんとした検査結果が出せないこともあるため、適切に保存するようにして下さい。

8 食事場面での衛生管理

安全な食事を提供するには、調理や配膳を衛生的に行うだけでなく、食事する場所の衛生管理、児童や保育者の衛生管理も重要となる。乳幼児は、感染性疾患や食中毒に対する抵抗力が弱いいため、保育環境においても衛生管理に注意が必要である。

具体的には以下の点に注意する。

- ・ 児童及び保育者の手洗いの励行（タオルの共用はしない）
- ・ 食事前は、テーブル等は水（湯）拭きし、必要に応じて消毒液で拭く。
- ・ 食事後もテーブル等を拭き、床等の清掃も徹底する。
- ・ 箸やスプーン、食器等の共用がないようにする。
- ・ お手拭きや口拭きは、児童ごとにその都度交換する。
- ・ 使用後の台布巾は、洗濯後に消毒を行って乾燥させ、清潔な場所に保管する。
- ・ 調乳室の衛生管理も徹底し、調乳手順は、33～35 頁を参考にする。

9 食育活動での衛生管理

クッキング教室などの調理体験を行う場合も、給食調理と同様に衛生管理を徹底するとともに、具体的には以下の点に留意する。

- ・ 給食担当者以外の職員も衛生管理の重要性を理解し、事前の打ち合わせ等をしっかりと行う。
- ・ 人や器具の移動に無理がないように机等を配置し、調理作業工程表を作成する。
- ・ 献立は加熱調理するものとし、二次汚染防止のために作業順序等に十分配慮する。
- ・ 調理場所は、清掃・消毒等により清潔に保つ。調理室に園児を入れての調理実習は行わない。

い。

- ・調理器具は、実習前によく洗い、消毒を行ってから使用する。使用後も洗浄・消毒を十分行い、乾燥させる。日頃から点検を実施して、常に衛生的に保つ。
- ・食材は、当日購入する。納入時に鮮度を確認して、保管や温度管理に配慮する。
- ・体調不良の者や手指に傷がある者は、食品に触れる作業から外れるなどの対応を行う。
- ・調理の際は、手洗いを励行し、食品もよく洗い、十分な加熱を行う。
- ・おにぎりやお餅、団子などを作る場合は、特に手洗いを徹底する。また、ラップや使い捨て手袋などを利用して、直接触れることをできるだけ避ける。
- ・調理後は、速やかに食べるようにする。
- ・保存食は、食材・調理済み食品ともに採取し、給食と同様に冷凍保管する。
- ・菜園で育てたジャガイモでソラニンによる食中毒発生事例もあるため、未成熟で小さい発育不良のジャガイモは使用しない。また、ジャガイモの芽や日光にあたって緑化した部分は十分取り除いてから、調理を行う。

10 その他気をつけること（嘔吐物の処理）

ノロウイルス感染症等の流行期をはじめ、子どもが嘔吐した場合は、給食担当者をはじめ、他への感染を防止するために、適切な処理を行う必要がある。

（1）準備するもの

- ・ポリバケツ（消毒液を作る際に使用する）
- ・空のペットボトル（消毒液を作ったり、水を計量する際に使用する）
- ・市販の塩素系漂白剤または次亜塩素酸ナトリウム製剤
- ・新聞紙1～2冊、ペーパータオル、雑巾
- ・ビニール袋2～3枚（1次回収袋、2次回収袋として使用する）
- ・使い捨ての手袋（手袋は2枚重ねて使用する）
- ・エプロン（使い捨てが望ましいが、難しい場合は専用のものを準備する）
- ・マスク
- ・靴カバー

（2）処理手順

<処理の準備>

- ・窓を開けて換気をする。
- ・処理する人は、エプロン、マスク、使い捨て手袋、靴カバーなど服装を整える。
- ・嘔吐した本人や嘔吐物がかかった恐れのある者は移動を避け、その他の者を別の部屋に静かに移動させる。
- ・消毒液を作る。作り方は、65頁に記載
作り置きしておいた消毒液では十分な効果が得られないため、消毒液はその都度作る。

<処理の手順>

ペーパータオルや新聞紙で嘔吐物の上を広い範囲で覆う。その上に、1,000mg/lの次亜塩素酸ナトリウム溶液をたっぷりかけて、10分間放置する。
嘔吐物をペーパータオルごと外側から静かにかき集めるようにして回収し、1次回収袋に入れる。

1,000mg/ℓ の次亜塩素酸ナトリウム溶液をしみこませたペーパータオルで床全体を拭く。使用したペーパータオルは 1 次回収袋に入れる。雑巾を使用する場合もペーパータオルと同様に使い捨てとする。

嘔吐した場所の消毒が済んだら、処理者にウイルスが付着している可能性があることを念頭に、以下の手順で対応する。

床にペーパータオルを敷いて 1,000mg/ℓ の次亜塩素酸ナトリウム溶液をたっぷりとかけ、処理者はその上で足踏みをする要領で、靴の裏を消毒し、使用したペーパータオルと靴カバーを 1 次回収袋に入れる。

1 次回収袋の中に、全体が一様に濡れるように 1,000mg/ℓ の次亜塩素酸ナトリウム溶液をふりかける。袋の中にあまり空気が残らないようにしながら口を固く縛る。

2 枚重ねて着用している手袋のうち外側の手袋を裏返しにはずして、2 次回収袋へ入れる。1 次回収袋も 2 次回収袋の中に入れる。

マスクやエプロン、手袋をはずして 2 次回収袋に入れる。その際、汚れている面に触れないように気をつける。

2 次回収袋の口を固く縛り、一般可燃ゴミとして捨てる。

嘔吐物処理を行った人は、しっかりと 2 回手洗いをし、うがいや洗顔をする。

嘔吐した園児が触った可能性のある場所は、200mg/ℓ 次亜塩素酸ナトリウム溶液をしみこませたペーパータオルで拭き上げる。

拭き取った場所が金属の場合は、劣化防止のため、時間を置いて水拭きする。

次亜塩素酸ナトリウムは漂白作用があるため、色落ちが心配なものは、他の方法（熱水消毒など）で消毒する。

次亜塩素酸ナトリウム消毒液の作り方

作りたい 消毒液の濃度	原液の濃度	希釈倍率	方法	使用する場所
0.1% (1,000mg/ℓ)	5%	50倍	原液20mlと水1Lを混ぜる	嘔吐物や便など汚染物が直接付着した場所
0.02% (200mg/ℓ)	5%	250倍	原液10mlと水2.5Lを混ぜる	ドアノブや手すりなど感染者が触れた場所や物

原液の濃度：市販の塩素系漂白剤は、次亜塩素酸ナトリウム濃度が約5%ですが、各保育所で使用している次亜塩素酸ナトリウムに記載されている濃度を確認して下さい。

ペットボトルを使って作る場合

よく洗ったペットボトルを使いましょう

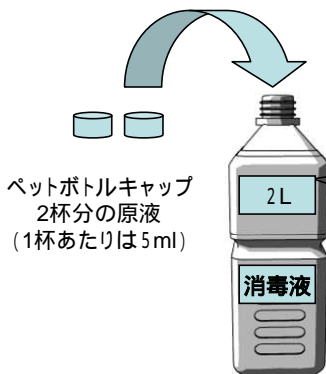
500mlの容器で0.1%(1,000mg/ℓ)の濃度の溶液を作る場合は…



ペットボトルキャップ
2杯分の原液
(1杯あたりは5ml)

まず、ペットボトルの半分くらいまで水を入れておく。
そこへ、ペットボトルキャップ2杯分の原液(原液量10ml)を入れる。
さらに水を加えて、500mlにし、キャップをしめて、よく振り混ぜる。

2Lの容器で0.02%濃度(200mg/ℓ)の溶液を作る場合は…



ペットボトルキャップ
2杯分の原液
(1杯あたりは5ml)

まず、ペットボトルの半分くらいまで水を入れておく。
そこへ、ペットボトルキャップ2杯分の原液(原液量10ml)を入れる。
さらに水を加えて、2Lにし、キャップをしめて、よく振り混ぜる。

上記の表では、0.02%の消毒液を作る場合、水2.5Lとしていますが、ペットボトルで作りやすいように水2Lで記載しています。

誤飲を避けるために、「消毒液」とわかるように容器に記入してください。

第6章 事務管理

ポイント

施設の状況に応じて必要な書類を整備し、効率よく事務処理を行いましょう。
書類の保管や提出などを適切に行いましょう。

1 事務管理

給食業務を円滑に進めていくためには、事務管理を適正かつ効率的に行うことが求められる。給食運営の実態を十分把握できるように、必要な帳簿を整備して活用していく。

< 主な書類の一覧 > 一覧を参考に、施設の状況に応じて必要な帳簿を整備・保管する。

区分	帳簿の名称	様式例	備考
運営管理	年間計画表		
	給食日誌	様式 1	
	給食運営会議記録	様式 2	
	研修報告書		
栄養管理	園児の特性・実態把握資料		
	給与栄養目標量算出表	様式 3	
	個別対応児一覧表	様式 4	
	個別対応児の調査票	様式 5	
	医師の指示書	様式 6	
	予定献立表・実施献立表		様式例では「給食日誌」に含む
	食品材料発注表		
	食品納入伝票		
	食品受払簿	様式 7	
	スキムミルク受払台帳		所定の台帳を使用する
	栄養状況報告書		県の様式を使用する
食育	食育の全体計画	様式 8	
	食育の指導計画	様式 8	
	食育活動の記録		
	食生活アンケート等		
衛生管理	原材料の検収記録	様式 9、10	様式 9 は一日分の項目をまとめて、 様式 10 は項目ごとに作成
	調理従事者健康チェック表	様式 9、10	
	衛生管理点検表	様式 9、10	
	検食簿		様式例では「給食日誌」に含む
	検便結果・健康診断結果		
	水質検査結果・水質点検表	様式 9、10	

<その他の作成しておきたい書類>

- ・ 保育所としての給食運営要領（運営方針等が明記されたもの）
- ・ 組織図（役割分担等）
- ・ 健康危機管理マニュアル（食中毒や災害等が発生した場合のマニュアル）
- ・ 衛生管理マニュアル
- ・ 標準作業書や作業工程表

2 様式例

次に掲げる様式例を示す。様式例を参考に、各施設で必要な様式を作成し、各種帳簿を整備する。

- ・ 給食予定・実施献立及び給食日誌（様式 1）
- ・ 給食運営会議録（様式 2）
- ・ 給与栄養目標量算出表（様式 3）
- ・ 個別対応児一覧表（様式 4）
- ・ 個別対応児の調査票（様式 5 - 1）
- ・ 食物アレルギーに関する調査票（様式 5 - 2）
- ・ 食物アレルギー指示書（様式 6 - 1）
- ・ 食事内容指示書（様式 6 - 2）
- ・ 食品受払簿（様式 7）
- ・ 食育計画（様式 8 - 1）
- ・ 年間食育指導計画（様式 8 - 2）
- ・ 毎日の衛生管理記録（様式 9）
- ・ 給食従事者の衛生管理点検（様式 10 - 1）
- ・ 使用水の点検表（様式 10 - 2）
- ・ 冷凍・冷蔵庫及び調理室の温度・湿度点検表（様式 10 - 3）
- ・ 加熱食品の中心温度測定記録（様式 10 - 4）
- ・ ねずみ、こん虫等の記録（様式 10 - 5）
- ・ 検収の記録（様式 10 - 6）

(様式1)

給食予定・実施献立及び給食日誌

				施設長	主任	担当者				
		年 月 日 曜日			予定	実施				
行事										
献立表										
	献立名	材料名	園児		職員		総使用量 (g)	給食提供数		
			1人当たり純使用量 (g)	総使用量 (g)	1人当たり純使用量 (g)	総使用量 (g)				
							3歳未満児			
							3歳以上児			
							職員			
							合計			
検食記録										
全 児 分	昼 食							検食者氏名		
								検食時間	時 分	
								分量	多・適・少	
								味付	濃い・適・薄い	
								盛付	適・不適	
								その他 気づいた点等		
									離乳食や特別対応食の状況	
							残食調査の結果			
	間 食						給食担当者の記録(反省等)			
未 満 児 分	主 食									
	間 食・ 添 加 物									
							特記事項			

献立表を別途作成している場合は、献立表の欄には献立名のみ記入する。
 予定献立が変更された場合は、その部分を朱書きで訂正する。
 特記事項には、園の行事以外で、定期清掃や消毒実施等の特別なことがあった場合に記入する。
 離乳食や特別対応食の状況の欄には、実施者名や人数、献立名や使用食材等を適宜記入する。
 残食調査の結果の欄には、残菜の量を記入する。

(様式2)

給食運営会議記録

施設長	主任	担当者

開催日時	年 月 日 曜日	時から	時まで
出席者の職・氏名			
記録者の氏名			
議 題			
議 事 録			
特記事項			
次回開催予定			

(様式3)

給与栄養目標量算出表

作成日 年 月 日

算出根拠資料がある場合は、一緒に保管しておく。

3歳未満児の給与栄養目標量

エネルギー	たんぱく質	脂質	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	カルシウム	鉄
kcal	g	g	μgRE	mg	mg	mg	mg	mg

3歳以上児の給与栄養目標量

エネルギー	たんぱく質	脂質	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	カルシウム	鉄
kcal	g	g	μgRE	mg	mg	mg	mg	mg

その他の特記事項

--

(様式4)

個別対応児一覧表

クラス名	氏名	生年月日	種別	特記事項や具体的対応方法	医師の指示書 確認日	保育所内の 対応確認日	確認者印	給食担当印
		年 月 日	離乳食 食物アレルギー 疾病() 障がい() その他()					
		年 月 日	離乳食 食物アレルギー 疾病() 障がい() その他()					
		年 月 日	離乳食 食物アレルギー 疾病() 障がい() その他()					
		年 月 日	離乳食 食物アレルギー 疾病() 障がい() その他()					
		年 月 日	離乳食 食物アレルギー 疾病() 障がい() その他()					
		年 月 日	離乳食 食物アレルギー 疾病() 障がい() その他()					

(様式5 - 1)

個別対応児の調査票

園児名		生年月日	年 月 日
保護者氏名		担当 保育士名	

原因となる疾病等	
食事対応の内容	
特記事項 (緊急時対応等)	

経過記録

月日	内容	対応	備考	記入者印

食物アレルギーに関する調査票(保護者記入用)

園児名		生年月日	年 月 日
保護者氏名		記入年月日	年 月 日

1 食物アレルギー以外にアレルギー疾患がありますか。

なし	アトピー性皮膚炎	気管支ぜんそく	アレルギー性鼻炎
その他()			

2 食物アレルギーの原因食品と食べた後に起こる症状を記入して下さい。
(除去中の食品は、除去の欄に 印をつけて下さい)

食品名	医療機関での診断の有無	診断された時期	具体的な症状	除去
	有 ・ 無	歳 ヲ月頃		
	有 ・ 無	歳 ヲ月頃		
	有 ・ 無	歳 ヲ月頃		
	有 ・ 無	歳 ヲ月頃		

3 現在、ご家庭では、食品の除去をどの程度されていますか。(1つだけ選んで下さい)

- 家庭内では、家族も含めて原因食品は一切食べない。
- 原因食品及びその加工品は、本人には一切食べさせない(家族は食べている)。
- 原因食品は食べさせていないが、加工品は食べさせている。
- 原因食品は一応食べさせないようにしているが、たまには食べさせている。
- あまり厳密な除去は行っていない。
- その他()

4 原因食品が皮膚についた、あるいは吸い込んだだけで症状が出たことがありますか。

- いいえ
- はい 食品名()
- 症 状()

5 原因食品によって、アナフィラキシーを起こしたことがありますか。

- いいえ
- はい 回数(回) 最終の発病年月(年 月)
- 食品名()
- 症状()

アナフィラキシーとは、食品を食べた後に、皮膚症状の他に、呼吸困難、血圧低下、意識障がいなどのショック症状を起こすことです。

6 食物アレルギーに関して、現在も医療機関を定期的に受診していますか。

- いいえ
- はい 1ヵ月ごと 3ヵ月ごと その他()

食物アレルギー指示書

主治医 様 保育所にアレルギー除去食をお願いするにあたり、対象食品や除去の程度、期間等について、記入をお願いします。 また、症状が出た場合の対応など、保育所から直接、先生にご連絡させていただくこともあるかと思いますが、その旨ご了承くださいませよう、併せてお願いします。 <div style="text-align: right;">保護者</div>

園児名		生年月日	年 月 日	性別	男 ・ 女
保育所名					

投薬状況	内服薬 なし あり (薬剤名) 外用薬 なし あり (薬剤名)
アナフィラキシーの既往歴	なし あり 原因食品 () 症 状 () 最終発症年月 (年 月頃)
給食での除去食	必要なし 必要あり
除去が必要な食品	加工食品も含め、アレルゲンを完全に除去するもの 卵 牛乳 小麦 えび かに 落花生 そば その他 ()
	アレルゲンとなる食品そのものだけを除去するもの 卵 牛乳 小麦 えび かに 落花生 そば その他 ()
	その他、除去を行うにあたっての注意点があれば書いてください
抗原食品の接触や吸入による症状の誘発	なし あり
原因食品摂取時に症状が出現した場合の対応方法	緊急時に備えた処方薬 なし あり (薬剤名)
本指示書の見直し時期	6ヵ月後 12ヵ月後 その他 ()

指示日： 年 月 日

医療機関名：

医 師：

食事内容指示書

主治医 様
保育所に食事対応をお願いするにあたり、対応すべき内容や注意点、期間等について、記入をお願いします。 また、対応方法について、保育所から直接、先生にご連絡させていただくこともあるかと思いますが、その旨ご了承くださいませよう、併せてお願いします。
保護者

園児名		生年月日	年 月 日	性別	男 ・ 女
保育所名					

疾病名			
投薬状況	内服薬	なし	あり (薬剤名)
	外用薬	なし	あり (薬剤名)
与えてはいけない食品			
食事形態や食事内容			
本指示書の見直し時期	6ヵ月後	12ヵ月後	その他 ()

指示日： 年 月 日

医療機関名：

医 師：

食育計画(食育全体目標)

目 標		(各保育所の保育理念、保育目標をふまえて「食」に関する目標を立てます。)			
視点		人間関係とマナー	健康づくり	食への興味	家庭・地域との連携
6ヶ月～ 1歳3ヶ月未満児	ねらい				
	内容				
1歳3ヶ月 ～ 2歳未満児	ねらい				
	内容				
2歳児クラス	ねらい				
	内容				
3歳児クラス	ねらい				
	内容				
4歳児クラス	ねらい				
	内容				
5歳児クラス	ねらい				
	内容				

まずは、目標(めざす子どもの姿)を検討します。
 目標が設定できたら、目標を達成するために、どのようなことに取り
 組んでいくのか、年齢ごとの「ねらい」と「内容」を設定します。

この様式例では、「人間関係とマナー」「健康づくり」「食への興味」「家
 庭・地域との連携」の視点に沿って整理しています。

その他、国が示している「保育所における食育に関する指針」に沿
 って考えると、次のような視点で整理することもできます。

「食と健康」「食と人間関係」「食と文化」
 「いのちの育ちと食」「料理と食」「家庭・地域との連携」

大切なことは、計画作りに参画している職員全員が、食育の目標や
 進め方を共通理解することです。

作成した「目標」「ねらい」「内容」に沿って、各年齢ごとの具体的な年
 間指導計画を作成していきます。

()歳児年間食育指導計画

様式8 - 1の「食育計画」と連動させた指導計画様式例です。

		人間関係とマナー			健康づくり			食への興味					
4月当初の子どもの姿		各視点ごとに、子どもの現状をまとめます。											
ねらい		「食育計画(全体目標)」の内容を転記します。											
内容													
時期		1期(4~6月)		2期(7~9月)		3期(10~12月)			4期(1~3月)				
保育者の援助及び環境	人間関係とマナー												
	健康づくり	年度当初の子どもの姿(現状)をふまえ、食育計画で設定した「ねらい」や「内容」に沿って、具体的にどのような援助を行うのか、環境構成を行うのかを検討します。 その際、子どもの成長に沿ってどのように発展させていくのかがわかるよう、時期毎に整理していきます。											
	食への興味												
		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
活動計画	行事												
	栽培	上記の年間指導計画をもとに、月別にどのような行事や取組を進めていくのかスケジュールをたてておく、さらに計画的に取り組むことができます。											
	調理												
	教材												
	その他												
	家庭との連携												
	地域との連携												

(様式9)

毎日の衛生管理記録

年 月 日 曜日

施設長	主任	担当者

1 給食従事者の衛生管理点検

調理従事者の氏名					
始業時	下痢、嘔吐、発熱がなく、体調が良いか				
	手指や顔面に化膿創(傷)はないか				
	清潔な調理用作業着・帽子をきちんと着衣しているか				
	毛髪は帽子の中に入れていないか				
	爪は短く切り、マニキュアはしていないか				
	指輪・時計等ははずしているか				
終業時	調理室専用の履き物を使用したか				
	手洗いを適切に実施したか				
	便所に作業着・帽子・履き物のまま入らなかったか				
	調理器具は食品別・用途別に使用したか				
調理室の清掃・整理整頓を実施したか					
調理員以外で調理室に入った者		氏名		点検結果	
備考					

各項目について、適の場合「○」、不適の場合「×」を記入する
「×」の項目があった場合は、備考欄に対応状況を記入する

2 使用水の点検

色	濁り	臭い	異物	残留塩素濃度(mg/l)		備考
				始業時	終業時	

色、濁り、臭い、異物は適の場合「○」、不適の場合「×」を記入する
残留塩素濃度は0.1mg/l以上であること

3 冷蔵庫・冷凍庫の温度

	冷蔵庫	冷凍庫	保存食用冷凍庫
始業時			
終業時			

冷蔵庫は10℃以下(5℃以下が望ましい)
冷凍庫は-15℃以下(-18℃以下が望ましい)
保存食用冷凍庫は-20℃以下

4 調理室の温度・湿度

	温度	湿度
午前()時		%
午後()時		%

測定は調理時間中に行う
温度25℃以下、湿度80%以下に保つ

5 加熱食品の中心温度

料理名	調理開始時刻	1回目確認温度			2回目確認温度			調理終了時刻
		A	B	C	A	B	C	

1回目で中心温度が75℃に達していない場合は、再加熱後に2回目を測定する

6 食事時間

	配食時刻	食事終了時刻

クラス等で食事時間が異なる場合はそれぞれ記入する。

7 ねずみ、こん虫等の発生状況

- ・発生なし
 - ・発生あり
- 状況と対策

8 特記事項

給食従事者の衛生管理点検

()月分

調理従事者氏名

日付	始業時						終業時					備考
	なく下痢、嘔吐、発熱が 体調が良いか	手指や顔面に化粧創 (傷)はないか	清潔な調理用作業 着・帽子をきちんと 着ているか	毛髪は帽子の中に入 っていないか	爪は短く切っているか 爪は短く切っているか	指輪・時計等はは いていないか	調理室専用の履き物 を使用したか	手洗いを適切に実施 したか	便所に作業着・帽 子・履き物のまま入 らなかつたか	調理器具は食品別 用途別に使用したか	調理室の清掃・整理 を実施したか	
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

各項目について、適の場合「○」、不適の場合「×」を記入する
「×」の項目があった場合は、備考欄に対応状況を記入する

使用水の点検表

()月分

	色	濁り	臭い	異物	残留塩素濃度 (mg/l)		備考
					始業時	終業時	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							

色、濁り、臭い、異物は適の場合「○」、不適の場合「×」を記入する
残留塩素濃度は0.1mg/l以上であること

冷凍・冷蔵庫及び調理室の温度・湿度点検表

()月分

	冷凍庫()		冷蔵庫()		保存食用冷凍庫()		調理室			
	始業時	終業時	始業時	終業時	始業時	終業時	午前()時		午後()時	
							温度()	湿度(%)	温度()	湿度(%)
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										
29										
30										
31										

冷蔵庫は10 以下(5 以下が望ましい)
冷凍庫は-15 以下(-18 以下が望ましい)
保存食用冷凍庫は-20 以下

調理室の温度測定は調理時間中に行う
調理室は温度25 以下、湿度80%以下に保つ

第7章 関係法規・関係資料

1 運営管理関係

児童福祉法（抄）

児童福祉施設の設備及び運営に関する基準（抄）

保育所保育指針（抄）

「児童福祉法による保育所運営費国庫負担金について」通知の施行について（抄）

2 栄養管理関係

健康増進法（抄）

健康増進法施行規則（抄）

児童福祉施設における食事の提供に関する援助及び指導について

児童福祉施設における「食事摂取基準」を活用した食事計画について

3 食育関係

「食育推進基本計画」に基づく保育所における食育の推進について

食育推進基本計画（抄）

4 衛生管理関係

社会福祉施設における衛生管理について

大量調理施設衛生管理マニュアル

5 食事による栄養摂取量の基準

6 「日本人の食事摂取基準（2020年版）」

< 参考文献 >

- 「保育所保育指針」(厚生労働省)
- 「保育所保育指針解説書」(厚生労働省)
- 「日本人の食事摂取基準(2020年版)」策定検討会報告書(厚生労働省)
- 「児童福祉施設における食事の提供ガイド」(厚生労働省)
- 「保育所給食の手引き(平成22年4月)」(奈良県健康福祉部子ども家庭局こども家庭課)
- 「保育所における『食事の提供に係る業務』実施要領(改訂版)」(長崎県)
- 「保育所給食ガイドライン」(石川県)
- 「平成22年乳幼児発育発達調査報告」(厚生労働省)
- 「授乳・離乳の支援ガイド」(厚生労働省)
- 「児童福祉施設給食関係者ハンドブック(平成22年)」(財団法人児童育成協会)
- 「保育所運営ハンドブック」(中央法規)
- 「食物アレルギー診療の手引き2020」(研究開発代表者 海老澤 元宏)
- 「厚生労働科学研究班による食物アレルギーの栄養指導の手引き2017」(研究代表者 海老澤 元宏)
- 「学校のアレルギー疾患に対する取り組みガイドライン」(財団法人日本学校保健会)
- 「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」(厚生労働省)
- 「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～」(保育所における食育のあり方に関する研究班)
- 「保育所における食育の計画づくりガイド」(財団法人こども未来財団)
- 「保育者のための食育サポートブック」(高橋美保 著 ひかりのくに)
- 「保育園・幼稚園で進める食育の理論と実践」(小川雄二 著 芽ばえ社)
- 「平成20年版食育白書」(内閣府)
- 「大量調理施設衛生管理マニュアル」(厚生労働省)
- 「保育所における感染症対策ガイドライン」(厚生労働省)
- 「くまもと食で育む命・絆・夢プラン～熊本県健康食生活・食育推進計画～」(熊本県)
- 「アレルギー表示とは」(消費者庁ホームページ)

表3 乳児の食事摂取基準（再掲）

エネルギー・栄養素		月 齢		0～5 (月)		6～8 (月)		9～11(月)		
		策定項目		男児	女児	男児	女児	男児	女児	
エネルギー (kcal/日)		推定エネルギー必要量		550	500	650	600	700	650	
たんぱく質 (g/日)		目安量		10		15		25		
脂 質	脂質 (% エネルギー)	目安量		50		40				
	飽和脂肪酸 (% エネルギー)	—		—		—				
	n-6 系脂肪酸 (g/日)	目安量		4		4				
	n-3 系脂肪酸 (g/日)	目安量		0.9		0.8				
炭水化物	炭水化物 (% エネルギー)	—		—		—				
	食物繊維 (g/日)	—		—		—				
ビタミン	脂溶性	ビタミン A (μgRAE/日) ¹	目安量	300		400				
			耐受上限量	600		600				
		ビタミン D (μg/日)	目安量	5.0		5.0				
			耐受上限量	25		25				
	ビタミン E (mg/日)	目安量		3.0		4.0				
	ビタミン K (μg/日)	目安量		4		7				
	水溶性	ビタミン B ₁ (mg/日)	目安量		0.1		0.2			
		ビタミン B ₂ (mg/日)	目安量		0.3		0.4			
		ナイアシン (mgNE/日) ²	目安量		2		3			
		ビタミン B ₆ (mg/日)	目安量		0.2		0.3			
		ビタミン B ₁₂ (μg/日)	目安量		0.4		0.5			
		葉酸 (μg/日)	目安量		40		60			
		パントテン酸 (mg/日)	目安量		4		5			
		ビオチン (μg/日)	目安量		4		5			
ビタミン C (mg/日)	目安量		40		40					
多量	ナトリウム (mg/日)	目安量		100		600				
	(食塩相当量) (g/日)	目安量		0.3		1.5				
	カリウム (mg/日)	目安量		400		700				
	カルシウム (mg/日)	目安量		200		250				
	マグネシウム (mg/日)	目安量		20		60				
	リン (mg/日)	目安量		120		260				
ミネラル	鉄 (mg/日) ³	目安量	0.5		—					
		推定平均必要量	—		3.5	3.5	3.5	3.5		
		推奨量	—		5.0	4.5	5.0	4.5		
	亜鉛 (mg/日)	目安量		2		3				
	銅 (mg/日)	目安量		0.3		0.3				
	マンガン (mg/日)	目安量		0.01		0.5				
	ヨウ素 (μg/日)	目安量	100		130					
		耐受上限量	250		250					
	セレン (μg/日)	目安量		15		15				
クロム (μg/日)	目安量		0.8		1.0					
モリブデン (μg/日)	目安量		2		3					

¹ プロビタミン A カロテノイドを含まない。
² 0～5 か月児の目安量の単位は mg/日。
³ 6～11 か月は一つの月齢区分として男女別に算定した。

表4 小児(1~2歳)の推定エネルギー必要量(再掲)

身体活動レベル	男児			女児		
	I	II	III	I	II	III
エネルギー (kcal/日)	—	950	—	—	900	—

表5 小児(1~2歳)の食事摂取基準(再掲)

栄養素	男児					女児						
	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量	目標量	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量	目標量		
たんぱく質 (g/日)	15	20	—	—	—	15	20	—	—	—		
(%エネルギー)	—	—	—	—	13~20 ¹	—	—	—	—	13~20 ¹		
脂質	脂質 (%エネルギー)	—	—	—	—	20~30 ¹	—	—	—	—	20~30 ¹	
	飽和脂肪酸(%エネルギー)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	n-6系脂肪酸 (g/日)	—	—	4	—	—	—	—	4	—	—	
	n-3系脂肪酸 (g/日)	—	—	0.7	—	—	—	—	0.8	—	—	
炭水化物	炭水化物 (%エネルギー)	—	—	—	—	50~65 ¹	—	—	—	—	50~65 ¹	
	食物繊維 (g/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
ビタミン	脂溶性	ビタミンA (μgRAE/日) ²	300	400	—	600	—	250	350	—	600	—
		ビタミンD (μg/日)	—	—	3.0	20	—	—	—	3.5	20	—
		ビタミンE (mg/日) ³	—	—	3.0	150	—	—	—	3.0	150	—
		ビタミンK (μg/日)	—	—	50	—	—	—	—	60	—	—
	水溶性	ビタミンB ₁ (mg/日)	0.4	0.5	—	—	—	0.4	0.5	—	—	—
		ビタミンB ₂ (mg/日)	0.5	0.6	—	—	—	0.5	0.5	—	—	—
		ナイアシン (mgNE/日) ⁴	5	6	—	60 (15)	—	4	5	—	60 (15)	—
		ビタミンB ₆ (mg/日)	0.4	0.5	—	10	—	0.4	0.5	—	10	—
		ビタミンB ₁₂ (μg/日)	0.8	0.9	—	—	—	0.8	0.9	—	—	—
		葉酸 (μg/日)	80	90	—	200	—	90	90	—	200	—
		パントテン酸 (mg/日)	—	—	3	—	—	—	—	4	—	—
		ビオチン (μg/日)	—	—	20	—	—	—	—	20	—	—
	ビタミンC (mg/日)	35	40	—	—	—	35	40	—	—	—	
	ミネラル	多量	ナトリウム (mg/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—
(食塩相当量) (g/日)			—	—	—	—	3.0未満	—	—	—	—	3.0未満
カリウム (mg/日)		—	—	900	—	—	—	—	900	—	—	
カルシウム (mg/日)		350	450	—	—	—	350	400	—	—	—	
マグネシウム (mg/日) ⁵		60	70	—	—	—	60	70	—	—	—	
リン (mg/日)		—	—	500	—	—	—	—	500	—	—	
微量		鉄 (mg/日)	3.0	4.5	—	25	—	3.0	4.5	—	20	—
		亜鉛 (mg/日)	3	3	—	—	—	2	3	—	—	—
		銅 (mg/日)	0.3	0.3	—	—	—	0.2	0.3	—	—	—
		マンガン (mg/日)	—	—	1.5	—	—	—	—	1.5	—	—
	ヨウ素 (μg/日)	35	50	—	300	—	35	50	—	300	—	
	セレン (μg/日)	10	10	—	100	—	10	10	—	100	—	
クロム (μg/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
モリブデン (μg/日)	10	10	—	—	—	10	10	—	—	—		

¹ 範囲に関しては、おおむねの値を示したものであり、弾力的に運用すること。
² 推定平均必要量、推奨量はプロビタミンAカロテノイドを含む。耐容上限量は、プロビタミンAカロテノイドを含まない。
³ α-トコフェロールについて算定した。α-トコフェロール以外のビタミンEは含んでいない。
⁴ 耐容上限量は、ニコチンアミドの重量 (mg/日)、() 内はニコチン酸の重量 (mg/日)。
⁵ 通常の食品以外からの摂取量の耐容上限量は、小児では 5 mg/kg 体重/日とした。通常の食品からの摂取の場合、耐容上限量は設定しない。

表6 小児（3～5歳）の推定エネルギー必要量（再掲）

身体活動レベル	男児			女児		
	I	II	III	I	II	III
エネルギー (kcal/日)	—	1,300	—	—	1,250	—

表7 小児（3～5歳）の食事摂取基準（再掲）

栄養素	男児					女児					
	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量	目標量	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量	目標量	
たんぱく質 (g/日)	20	25	—	—	—	20	25	—	—	—	
(% エネルギー)	—	—	—	—	13～20 ¹	—	—	—	—	13～20 ¹	
脂質	脂質 (% エネルギー)	—	—	—	—	20～30 ¹	—	—	—	20～30 ¹	
	飽和脂肪酸 (% エネルギー)	—	—	—	—	10 以下 ¹	—	—	—	10 以下 ¹	
	n-6 系脂肪酸 (g/日)	—	—	6	—	—	—	6	—	—	
	n-3 系脂肪酸 (g/日)	—	—	1.1	—	—	—	1.0	—	—	
炭水化物	炭水化物 (% エネルギー)	—	—	—	—	50～65 ¹	—	—	—	50～65 ¹	
	食物繊維 (g/日)	—	—	—	—	8 以上	—	—	—	8 以上	
ビタミン	脂溶性	ビタミン A (μgRAE/日) ²	350	450	—	700	—	350	500	—	850
		ビタミン D (μg/日)	—	—	3.5	30	—	—	—	4.0	30
		ビタミン E (mg/日) ³	—	—	4.0	200	—	—	—	4.0	200
		ビタミン K (μg/日)	—	—	60	—	—	—	—	70	—
	水溶性	ビタミン B ₁ (mg/日)	0.6	0.7	—	—	—	0.6	0.7	—	—
		ビタミン B ₂ (mg/日)	0.7	0.8	—	—	—	0.6	0.8	—	—
		ナイアシン (mgNE/日) ⁴	6	8	—	80 (20)	—	6	7	—	80 (20)
		ビタミン B ₆ (mg/日)	0.5	0.6	—	15	—	0.5	0.6	—	15
		ビタミン B ₁₂ (μg/日)	0.9	1.1	—	—	—	0.9	1.1	—	—
		葉酸 (μg/日)	90	110	—	300	—	90	110	—	300
		パントテン酸 (mg/日)	—	—	4	—	—	—	—	4	—
		ビオチン (μg/日)	—	—	20	—	—	—	—	20	—
		ビタミン C (mg/日)	40	50	—	—	—	40	50	—	—
		ミネラル	多量	ナトリウム (mg/日)	—	—	—	—	—	—	—
(食塩相当量) (g/日)	—			—	—	—	3.5 未満	—	—	—	3.5 未満
カリウム (mg/日)	—			—	1,000	—	1,400 以上	—	—	1,000	—
カルシウム (mg/日)	500			600	—	—	—	450	550	—	—
微量	マグネシウム (mg/日) ⁵		80	100	—	—	—	80	100	—	—
	リン (mg/日)		—	—	700	—	—	—	—	700	—
	鉄 (mg/日)		4.0	5.5	—	25	—	4.0	5.5	—	25
	亜鉛 (mg/日)		3	4	—	—	—	3	3	—	—
	銅 (mg/日)		0.3	0.4	—	—	—	0.3	0.3	—	—
	マンガン (mg/日)		—	—	1.5	—	—	—	—	1.5	—
ヨウ素 (μg/日)	45	60	—	400	—	45	60	—	400		
セレン (μg/日)	10	15	—	100	—	10	10	—	100		
クロム (μg/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
モリブデン (μg/日)	10	10	—	—	—	10	10	—	—		

¹ 範囲に関しては、おおむねの値を示したものであり、弾力的に運用すること。
² 推定平均必要量、推奨量はプロビタミンAカロテノイドを含む。耐容上限量は、プロビタミンAカロテノイドを含まない。
³ α-トコフェロールについて算定した。α-トコフェロール以外のビタミンEは含んでいない。
⁴ 耐容上限量は、ニコチンアミドの重量 (mg/日)、() 内はニコチン酸の重量 (mg/日)。
⁵ 通常の食品以外からの摂取量の耐容上限量は、小児では 5 mg/kg 体重/日とした。通常の食品からの摂取の場合、耐容上限量は設定しない。