

「いのちの育ちと食」

食を通じて、自らも含めたすべてのいのちを大切にできる力を養う。

(1) ねらい

- ① 自然の恵みと働くことの大切さを知り、感謝の気持ちを持って食事を味わう。
- ② 栽培、飼育、食事などを通して、身近な存在に親しみを持ち、すべてのいのちを大切にできる心を持つ。
- ③ 身近な自然にかかわり、世話をしたりする中で、料理との関係を考え、食材に対する感覚を豊かにする。

(2) 内容

- ① 身近な動植物に関心を持つ。
- ② 動植物に触れ合うことで、いのちの美しさ、不思議さなどに気づく。
- ③ 自分たちで野菜を育てる。
- ④ 収穫の時期に気づく。
- ⑤ 自分たちで育てた野菜を食べる。
- ⑥ 小動物を飼い、世話をする。
- ⑦ 卵や乳など、身近な動物からの恵みに、感謝の気持ちを持つ。
- ⑧ 食べものを皆で分け、食べる喜びを味わう。

(3) 配慮事項

- ① 幼児期において自然のもつ意味は大きく、その美しさ、不思議さ、恵みなどに直接触れる体験を通して、いのちの大切さに気づくことを踏まえ、子どもが自然とのかかわりを深めることができるよう工夫すること。
- ② 身近な動植物に対する感動を伝え合い、共感し合うことなどを通して自らかかわろうとする意欲を育てるとともに、様々なかかわり方を通してそれらに対する親しみ、いのちを育む自然の摂理の偉大さに畏敬の念を持ち、いのちを大切にできる気持ちなどが養われるようにすること。
- ③ 飼育・栽培に関しては、日常生活の中で子ども自身が生活の一部として捉え、体験できるように環境を整えること。また、大人の仕事の意味が分かり、手伝いなどを通して、子どもが積極的に取り組めるように配慮すること。
- ④ 身近な動植物、また飼育・栽培物の中から保健・安全面に留意しつつ、食材につながるものを選び、積極的に食する体験を通して、自然と食事、いのちと食事のつながりに気づくように配慮すること。
- ⑤ 小動物の飼育に当たってはアレルギー症状などを悪化させないように十分な配慮をすること。

「料理と食」

食を通じて、素材に目を向け、素材にかかわり、素材を調理することに関心を持つ力を養う。

(1) ねらい

- ① 身近な食材を使って、調理を楽しむ。
- ② 食事の準備から後片付けまでの食事づくりに自らかかわり、味や盛りつけなどを考えたり、それを生活に取り入れようとする。
- ③ 食事にふさわしい環境を考えて、ゆとりある落ち着いた雰囲気でする。

(2) 内容

- ① 身近な大人の調理を見る。
- ② 食事づくりの過程の中で、大人の援助を受けながら、自分でできることを増やす。
- ③ 食べたいものを考える。
- ④ 食材の色、形、香りなどに興味を持つ。
- ⑤ 調理器具の使い方を学び、安全で衛生的な使用法を身につける。
- ⑥ 身近な大人や友達と協力し合って、調理することを楽しむ。
- ⑦ おいしそうな盛り付けを考える。
- ⑧ 食事が楽しくなるような雰囲気を考え、おいしく食べる。

(3) 配慮事項

- ① 自ら調理し、食べる体験を通して、食欲や主体性が育まれることを踏まえ、子どもが食事づくりに取り組むことができるように工夫すること。
- ② 一人一人の子どもの興味や自発性を大切に、調理しようとする意欲を育てると共に、様々な料理を通して素材に目を向け、素材への関心が養われるようにすること。
- ③ 安全・衛生面に配慮しながら、扱いやすい食材、調理器具などを日常的に用意し、子どもの興味・関心に応じて自分で調理することができるように配慮すること。そのため、保育所の全職員が連携し、栄養士や調理員が食事をつくる場面を見たり、手伝う機会を大切にすること。

第4章 食育の計画作成上の留意事項

保育所における食育実践は、子どもが食欲を中心とした自らの意欲をもって食事及び食環境にかかわる体験を通して、第1章に示した目標の達成を図るものである。

保育所においてはこのことを踏まえ、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、次の事項に留意した組織的・発展的な「食育の計画」を作成し、子どもの生活に沿った柔軟な援助が行われなければならない。

1 保育計画と指導計画への位置づけ

保育所では、「保育所保育指針」に示されているとおり、入所している子どもの生活全体を通じて、保育の目標が達成されるように、全体的な「保育計画」と具体的な「指導計画」とから成る「保育の計画」を作成する。

この「保育の計画」は、すべての子どもが、入所している間、常に適切な養護と教育を受け、安定した生活を送り、充実した活動ができるように柔軟で、発展的なものとし、また、一貫性のあるものとなるように配慮することが重要である。「食育の計画」もこの「保育の計画」にしっかり位置づくかたちで作成される必要がある。

その際、保育計画に位置づく食育の計画は、第3章に示すねらい及び内容を基に、食環境の変化、地域の実態、子どもの発達、家庭状況や保護者の意向、保育時間などを考慮して作成する。作成の内容は、乳幼児期に培うべき「食を営む力」の基礎について、一貫した系統性のあるものとして構成される必要がある。したがって、保育計画に盛り込まれた食育の計画は、各保育所独自の食育に関する基本方針として不変性の高いものとなることが望ましい。

また、指導計画に位置づく食育の計画は、この保育計画に基づき、子どもの食生活状況を考慮して、乳幼児期にふさわしい生活の中で、一人一人の子どもに必要な食体験が得られる実践が展開されるように具体的に作成する。したがって、指導計画に盛り込まれた食育の計画は、保育所の全職員が各組の子どもの実態に即して柔軟に修正されうるものとして可変性の高いものとなることが望ましい。

さらに、指導計画の一部には、給食を実施するための計画も含まれる。したがって食育実践上、指導計画の一部として位置づけられる献立作成は、保育所の全職員の連携のもと、おいしく、そして楽しい食事として示されることが望ましい。

2 長期的指導計画と短期的指導計画における食育の計画の作成

- (1) 各保育所では、子どもの食生活や食に関する発達特性を見通した年、期、月など長期的な指導計画と、それと関連しながらより具体的な子どもの生活に即した、週、日などの短期的な指導計画を作成して、保育が適切に展開されるようにすること。
- (2) 指導計画は、子どもの個人差、家庭状況の多様さに即して保育できるように作成すること。
- (3) 食育の内容を指導計画に盛り込むに当たっては、長期的な見通しを持って、子どもの生活にふさわしい具体的なねらいと内容を明確に設定し、適切な環境を構成することなどにより、活動が展開できるようにすること。

ア 具体的なねらい及び内容は、保育所での食生活における乳幼児の食に関する発達の過程を見通し、生活の連続性、季節の変化などを考慮して、子どもの実態に応じて設定すること。

イ 食環境を構成するに当たっては、子どもの食にかかわる姿や食環境への興味・関

心などを考慮して、具体的なねらいを達成するために適切に構成し、子どもが主体的に活動を展開していくことができるようにすること。

ウ 子どもの食事は、生活の流れと相互関係にあることに留意し、健康でいきいきとした生活に向けて、子どもが意欲的で充実した生活が展開できるように必要な援助をすること。

- (4) 生活時間の大半を保育所で生活する子どもの食に関する行動は、保育の時間帯によって、多様な形態が展開されるが、いずれの場合も保育所全体の職員による協力体制のもとに、一人一人の子どもの食欲を引き出し、かつ十分満足させるように適切に援助すること。
- (5) 食に関する子どもの主体的な活動を促すためには、保育所のそれぞれの職員が多様なかわりを持つことが重要であることを踏まえ、発育に必要な栄養や子どもの情緒の安定、発達に必要な豊かな体験が得られるように援助を行うこと。
- (6) 長期的な指導計画の作成に当たっては、年齢、保育年数の違いなど組の編成の特質に即して、一人一人の子どもが順調な発達を続けていけるようにするとともに、季節や地域の行事などを考慮し、子どもの生活に変化と潤いを持たせるように配慮すること。

なお、子どもの食と関連する各種の行事については、子どもが楽しく参加でき、食体験が豊かなものになるように、日常の保育との調和のとれた計画を作成して実施すること。

- (7) 短期の指導計画の作成に当たっては、長期的な指導計画の具体化を図るとともに、その時期の子どもの実態や生活に即した実践が柔軟に展開されるようにすること。その際、日課との関連では、一日の生活の流れの中に昼食、及びおやつ、補食など子どもの食事と、食に関する活動が調和的に組み込まれるようにすること。
- (8) 献立作成に当たっては、給食を実施するための様々な条件を検討し、子どもに対しておいしく、そして楽しい食事を提供するためのシステムを構築して食事内容を設定すること。

3 3歳未満児の食育の指導計画

3歳未満児については、その発達特性から見て、項目別に食育に関する活動を区分することが困難な面があることに配慮し、指導計画を作成することが重要である。また、子どもの個人差に即して実践できるよう、第3章に示された事項を基に一人一人の子どもの生育歴、心身の発達及び活動の実態などに即して、個別的な計画を立てるなど必要な配慮をすることも必要である。特に、食の充実が1日24時間の生活との連続性の中で保たれるように、全職員の協力体制の中で、家庭との連携を密にし、配慮されることが重要である。

4 3歳以上児の食育の指導計画

3歳以上児については、第3章に示す事項を基に、食育の具体的なねらいと内容を保育活動全体に組み込むかたちで指導計画を作成する必要がある。また、5項目についても、食育の観点を示してあることに留意し、食育及び各項目を一つの領域として扱うことがないように配慮すること。

さらに、3歳以上児の場合、食育も含めて計画は組など集団生活での作成が中心となるが、食に関する発達特性や食体験の個人差を考慮し、個別的な援助が必要な場合には、その点に留意した計画も作成する必要がある。その上で、一人一人の子どもが自己を発揮し、主体的な活動ができるように配慮すること。

なお、異年齢で編成される組やグループで保育を行う場合の指導計画作成にあたっては、各年齢の発達特性を配慮しつつ、異年齢児のかかわり合いを通じた食の充実に向けた適切な環境構成や援助を十分に配慮すること。

5 計画の評価・改善と職員の協力体制

計画は、それに基づいて行われた実践の過程を、子どもの実態や子どもを取り巻く状況の変化などに即して反省、評価し、その改善に努めることが重要である。

特に、実践に身近で具体性の高い指導計画はその可変性を保つためにも、実践に当たった全職員による見直しが不可欠である。見直しに当たっては、全職員が協力・分担し、実践過程を記録しておくことが必要である。その記録を基に、実践を反省、評価し、次なる指導計画の修正、実践の充実を図ることが望ましい。そのため、日、週、月、期、年単位で計画の見直し、実践の改善に向けた定期的な会議の設置も望まれる。

また、不変性の高い保育計画に関しては、数年単位の実践の積み重ねと時代ごとの食環境の変化に対応し、保育所の全職員で見直すことが望ましい。そのため、日頃から全職員の協力体制を作り、適切な役割分担をして食育の実践に取り組むことが重要である。

さらに、評価・改善を充実させるためには、職員の日常の自己学習、研鑽も不可欠である。全職員がその力量の維持・向上に努め、保育活動での経験、及び研修を通じて深められた知識、技術並びに人間性を活かし、豊かな保育を実践していくことが大切である。

第5章 食育における給食の運営

保育所での食事は、第1章に示した「食育の目標」を達成するために、子どもが食欲を中心とした自らの意欲をもって食事及び食環境にかかわる体験の場を構成するものである。子どもが、保育所での食事を通して、「食を営む力」の基礎を培うことができるよう、一貫した系統性のあるものとして構成する必要がある。

保育所の給食は、このことを踏まえ、第3章のねらい及び内容を基に、子ども主体の食育を実践できるシステムを構築して組織的・発展的に計画し、その上で、一人一人の子どもの食生活に沿って柔軟な実践を行わなければならない。

1 食育における保育所の食事の位置づけ

保育所の食事は、第1章に掲げた子ども像の実現を目指して行う「食育」が達成できるよう環境を構成し、食育の計画に沿って運営することが重要である。

子どもは、毎日の保育所での食事を通して、食事をつくる人を身近に感じ、つくられた食事をおいしく、楽しく食べ、それが「生きる」ことにつながっていく。それを実感できる環境を構成することが望ましい。たとえ、保育所という集団の場であっても、家庭での食の営みとかけ離れないように、食事をつくる場と食べる場をつなげ、子どもに生産者や食事をつくる人の顔が見えるように工夫することが「食育の目標」を達成するために大切である。

2 保育所での栄養管理と、発達段階に応じた食事内容への配慮

保育所では食事を提供することによって子どもの栄養管理を行っているが、それは「食育の目標」を十分に考慮して展開することが重要である。すなわち、一人一人の子どもの発育・発達状況、栄養状態、喫食状況、家庭での生活状況などを把握し、これらに基づいて食事を提供し、品質管理を行うよう努めることが必要である。ここでいう品質管理とは、提供する食事の量と質について計画を立て、その計画どおりに調理及び提供が行われたか評価を行い、その評価に基づき、食事の品質を改善することである。その際、嘱託医などにも相談し、家庭との連携により、保育所の食事を一日の生活の中で捉えることを十分に配慮することが重要である。

乳幼児期は特に発達の著しい時期であるため、食事の内容は次の点を考慮するよう努めることが重要である。

乳汁については、一人一人の子どものお腹がすくリズムがもてるよう、個々の状態に応じた授乳の時刻、回数、量、温度に配慮することが必要である。また、冷凍母乳の受け入れ体制も整え、母乳育児の継続を支援できるように配慮する。

離乳食については、一人一人の子どもの発育状況、咀嚼や嚥下機能の発達状況に応じて、食品の種類や量を増やし、調理形態や食具に配慮することが大切である。

1～2歳児の食事については、咀嚼や摂食行動の発達を促していくことができるよう食品や料理の種類を広げる。また、食べることが楽しい、自分で食べたいという意欲を培うことができるような食事内容や、食具・食器の種類などに配慮することが必要である。

3歳以上児の食事については、様々な食べものを食べる楽しさが味わえるように、多様な食品や料理を組み合わせるよう配慮する。特に、食材の栽培や食事の準備、簡単な調理のような子どもの主体的な活動によって仲間と一緒に楽しく食事したり、食べものの話題

をする機会を増やすことができるよう、食事の内容についても配慮することが重要である。

また、第6章に示したように、子どもの多様ニーズに対応できるよう食事の内容を配慮することが望ましい。

3 食事提供のための実態把握

一人一人の子どもに応じた食事を提供するためには、入所前、現在の発育・発達状況や毎日の健康状態、保育所での生活、喫食状況などを十分に把握することが重要である。特に、1日全体の栄養管理の観点からも、家庭と連携して、家庭での食事時刻、食事の内容、量などの喫食状況を十分に把握するよう努める。

4 献立作成

- (1) 厚生労働省が示す栄養給与目標算出例を基に、個々の保育所での目標を設定する。
- (2) その目標値を目安として、必要な栄養素量を確保するとともに、生活習慣病の予防も考慮し、献立を作成する。
- (3) 献立作成に当たっては、季節感や地域性を考慮し、品質が良く、幅広い種類の食材を取り入れるように努める。
- (4) 「子どもが食べたいもの、好きなものが増える」ように、子どもの要望を取り入れる機会を設けることが望ましい。
- (5) 子ども自身が栽培・収穫した食材を計画的・積極的に取り入れるように工夫する。
- (6) 食と関連する各種の行事については、子どもが楽しく参加でき、食体験が豊かなものになるように、日常の保育との調和をとり、献立に取り入れる。
- (7) 地域への理解を深めるためにも、食材に地域の産物を取り入れ、郷土料理などの食文化に触れる機会を増やすことができるよう配慮する。

5 調理

- (1) 子どもが自分で食べる意欲を培うことができるように、子ども一人一人の咀嚼・嚥下機能や手指機能、食具使用の発達状況を十分に観察し、その発達を促すことができるように、大きさ、切り方、固さなどの調理形態に配慮する。
- (2) 多様な味の体験ができるように、様々な食材を用い、その持ち味を生かした調味にも工夫する。
- (3) 子どもが「お腹のすくりズムをもてる」ように、調理による音、匂いを身近に感じ、調理をする人と言葉を交わしたりできるよう心がける。
- (4) 子ども自身が「食事づくりや準備にかかわる」ことができるよう配慮する。

6 盛り付け・配膳

- (1) 子ども一人一人の個人差を考慮して盛りつけ量を加減できるように工夫する。また、その日の活動量などに応じて、おかわりもできるように配慮する。
- (2) 子どもの目の前で、食事の出来上がりを見せるよう工夫をする。
- (3) 温かい料理は温かく、冷たい料理は冷たい状態で整えることができるように配慮する。
- (4) 子ども自ら配膳する機会を設ける場合には、子どもが食事の目安量を確認しつつ、自分の適量を把握し、盛りつけることができるように工夫する。なお、盛りつけるための器具については、子どもが使いやすいように大きさや形状に配慮する。

7 食事

- (1) 子どもにその日その日の献立を知らせるよう配慮する。
- (2) ゆとりある時間と、採光や安全性の高い食事の空間を確保し、暖かい雰囲気になるように配慮する。
- (3) テーブルや、椅子、食器、食具の材質や形などは子どもの発達に応じて選択し、食べる場に暖かみを感じることができるよう配慮する。
- (4) 時には戸外で食べるなど、様々な食事のスタイルを工夫する。
- (5) 保育士は子どもが食べることを援助すると共に、一緒に食べる。
- (6) 栄養士・調理員などの食事をつくることにかかわる人も子どもと一緒に食事をし、「食べものの話題をする」ことができるよう配慮する。この場面を通して、子どもの喫食状況を把握し、次なる食事の内容の充実をめぐる。
- (7) 「一緒に食べたい人がいる」という気持ちを培うために、異年齢の子どもや、地域の様々な人と食事を共にする機会をつくるように配慮する。

8 衛生管理

安全性の高い食事を提供するために、食材・調理食品の衛生管理、保管時、調理後の温度管理の徹底、施設・設備の衛生面への留意と保守点検、検食、保存食を行い、衛生管理体制を確立させる。同時に、栄養士・調理員は健康管理に十分に気をつけることが重要である。また、食事が衛生的に配慮されたものであることを子どもにも認識できるように配慮する。

9 家庭への喫食状況の報告

1日全体の栄養管理の観点から、家庭に日々の献立を示すと共に、子どもの喫食状況を保護者に知らせることが大切である。

乳汁や食事を与えた際、嘔吐、下痢、発疹などの体の状態の変化を常に観察し、異常がみられたときには、安易な食事制限などは行わず、保護者や嘱託医などと相談し、食事について必要な対応を行う。