

保育士等 キャリアアップ研修



食育・アレルギー対応

2

食育計画の作成と活用

食育の理解と計画および評価

食育のための環境



「食育」
明治時代の医師・薬剤師でもあり、食養医学の祖と言われた、石塚左玄の著書で使われたのがはじまりとされている。



食育とは・・・？

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べきものと位置付けるとともに、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる

(食育基本法より抜粋)





食育とは・・・？

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べきものと位置付けるとともに、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる

(食育基本法より抜粋)

大人も子どもも対象

食育ガイド

食事
バランスガイド

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

食育基本法

食生活指針

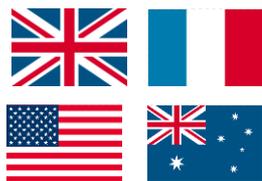
楽しく食べる子どもに
食からはじまる健やかガイド



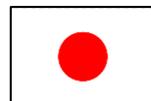
日本の食育 海外の食育

【食育基本法】のように、食育に関する法律が存在しているのは日本だけ

「食育は、このように行われるべきだ」という方針を示したり、食育推進会議が「食育推進基本計画」を作成するのを規定したりするもの。



食糧自給率高め。肥満が問題。
→大半が栄養教育



食糧自給率低い。
→栄養教育 + 食料自給率を高める内容



保育所保育指針

2017年度に厚生労働省より改定が**告示**され、2018年4月1日から施行



『告示』される = 法的根拠を持つ。
内容について、守ってね!! の意味をもつ。



保育所保育指針

第1章 総則

○ 保育所保育が幼児教育の重要な一翼を担っていること等も踏まえ、「4. 幼児教育を行う施設として共有すべき事項」を定めるなど、保育所保育の基本となる考え方について記載。

1. 保育所保育に関する基本原則
2. 養護に関する基本的事項
3. 保育の計画及び評価
4. 幼児教育を行う施設として共有すべき事項

第2章 保育の内容

○ 乳児、3歳未満児、3歳以上児の保育について、それぞれ、ねらい及び内容を記載。
○ 特に、3歳以上児の保育について、幼稚園、認定こども園との整合性を確保。

1. 乳児保育に関わるねらい及び内容
※「健やかに伸び伸びと育つ」「身近な人と気持ちが通じ合う」「身近なものと関わり感性が育つ」という視点から記載
2. 1歳以上3歳未満児の保育に関わるねらい及び内容
※「健康、人間関係、環境、言葉、表現」の5領域の視点から記載
3. 3歳以上児の保育に関わるねらい及び内容
※「健康、人間関係、環境、言葉、表現」の5領域の視点から記載
4. 保育の実施に関して留意すべき事項

第3章 健康及び安全

○ 子どもの育ちをめぐる環境の変化を踏まえ、食育の推進、安全な保育環境の確保等について記載。

1. 子どもの健康支援
2. 食育の推進
3. 環境及び衛生管理並びに安全管理
4. 災害への備え

第4章 子育て支援

○ 保護者と連携して「子どもの育ち」を支えることを基本として、保育所が行う子育て支援の役割等について記載。

1. 保育所における子育て支援に関する基本的事項
2. 保育所を利用している保護者に対する子育て支援
3. 地域の保護者等に対する子育て支援

第5章 職員の資質向上

○ 職員の資質・専門性の向上について、キャリアパスを見据えた研修機会の充実なども含め記載。

1. 職員の資質向上に関する基本的事項
2. 施設長の責務
3. 職員の研修等
4. 研修の実施体制等

監査の対象

保育計画
と
食育計画
の一致？



保育所保育指針

養護

一人ひとりの子どもの生命の
保持及び、情緒の安定を図る

生命の保持

情緒の安定



教育

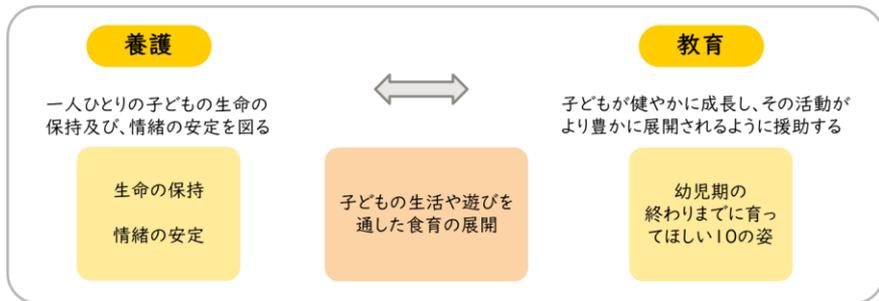
子どもが健やかに成長し、その活動が
より豊かに展開されるように援助する

幼児期の
終わりまでに育っ
てほしい10の姿

子どもの生活や遊びを
通した食育の展開



保育所保育指針





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～

《食育の目標》

現在を最もよく生き、かつ生涯にわたって健康で質のたか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が保育所における食育の目標である



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目標【5つの子ども像】

① お腹がすくリズムの
もてる子ども



② 食べたいもの、
好きなものが
増える子ども



③ 一緒に食べたい人が
増える子ども



④ 食事づくり、
準備にかかわる子ども



⑤ 食べものを
話題にする子ども



す(き)、い(っしょ)、か(かわる)、
わ(だい)、リズム)

スイカ割りの5つの子ども像、と
覚えましょう。





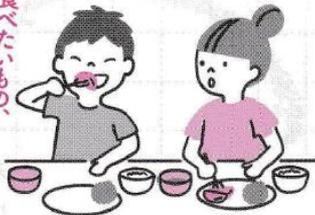
楽しく食べる子どもに ～保育所における食育に関する指針～

保育所における食育の目標【5つの子ども像】

1 お腹がすくリズムの
もてる子ども



2 食べたいもの、
好きなものが増える子ども



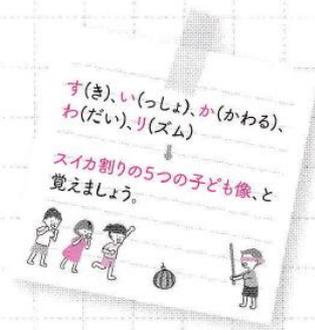
3 一緒に食べたい人が
いる子ども



4 食事づくり、
準備にかかわる子ども



5 食べものを
話題にする子ども



す(き)、い(っしょ)、か(かわる)、
わ(だい)、リ(ズム)
↓
スイカ割りの5つの子ども像、と
覚えましょう。

食事に 前向きに 向き合う姿勢



食育計画 PDCAの活用





食育計画 PDCAの活用

アセスメント(実態把握) = 課題は何なのか

朝食欠食

- 保護者支援
- 早寝早起き
- 朝ごはん?
- その他

好き嫌い

- 食経験の少なさ?
- 空腹感の少なさ?
- その他

咀嚼

- 練習不足?
- 知識不足?

食事マナー

- 練習不足?
- 知識不足?

量的評価

質的評価





食育計画 PDCAの活用

※医療現場における記録の手法

アセスメント(実態把握) = 課題は何なのか
SOAP(ソープ)※ の視点 で記録してみる

S

(subjective)
主観的情報

- 食事中の子どもたちが何についてはなしていたか
- 食環境とどうかかわっていたか
- カトラリーの使い方、食事マナーはどうか

O

(objective)
客観的情報

- 例年の子どもたちと比較してどうか
- 課題に上がった内容はクラスの何割くらいか

A

(assessment)
評価

- SOから考えられる課題は何か
- 次はどのような経験が必要になるか

P

(plan)
計画

- 次の成長を促すためには、どのような環境や活動が必要か
- どのような援助が必要か



2

食育計画の作成と活用

食育の理解と計画および評価

食育のための環境



食育のための環境

自然環境

人との
かかわり

食事の内容
児の体調・発達

保育室
食卓



食の
安全

2

食育計画の作成と活用

食生活指導および食を通じた保護者への支援

第4次食育推進基本計画

表 2. 母親が捉える食行動の問題

保育所に通う3.4.5歳児 766名

(N=766)

項目	男児	女児	χ^2
	n=461 n (%)	n=307 n (%)	
1. 特定の食べ物を食べたがらない(偏食)	166 (39.4)	141 (40.6)	0.12
6. じっと座ってられない、立ち歩く、気が散る	148 (35.2)	101 (29.1)	3.18
16. 食事中おしゃべりが多く、なかなか進まない	126 (29.9)	101 (29.1)	0.06
13. 自宅では食べないが、通園では食べる、あるいはその逆	98 (23.3)	86 (24.8)	0.24
3. 口にいっぱい詰め込んでしまう	97 (23.0)	46 (12.4)	14.47**
4. よく噛まないで飲み込む、時々つまりそうになる	77 (18.3)	37 (10.7)	8.75**
11. いつも同じ食べ物を食べたがる	84 (20.0)	63 (18.2)	0.40
8. 特定の調理法の食べ物を好む	64 (15.2)	50 (14.4)	0.10
2. スプーン、フォークや箸がうまく使えない	51 (12.1)	23 (6.6)	6.57*
5. いつまでも口にためて、なかなか飲み込まない	46 (10.9)	53 (15.3)	3.20
14. 決まった時間に食べられない	44 (10.5)	36 (10.4)	0.00
18. 一度食べたものを口から出す	25 (5.9)	10 (2.9)	4.09*
7. 水分ばかり摂り、固形食をあまり食べない	18 (4.3)	13 (3.7)	0.14
10. いつもと違う人がいると食べない	13 (3.1)	10 (2.9)	0.03
15. 食事中よく泣いたり叫んだりする	12 (2.9)	17 (4.9)	2.20
9. いつもと違う場所だと食べない	11 (2.6)	6 (1.7)	0.69
12. 食器(皿、コップ、フォークなど)が違くと食べない ²⁾	4 (1.0)	5 (1.4)	0.40
17. 食事時間中、攻撃的である ²⁾	4 (1.0)	4 (1.2)	0.08

1) χ^2 検定 * : $p < 0.05$, ** : $p < 0.01$

2) Fisher の直接法

偏食と食事
中の行動食べ方の
特徴



食生活指導および食を通じた保護者への支援

表4. 育児環境項目別、食行動の問題（1因子：偏食と食事中的行動）平均因子得点（SD）の共分散分析

項目		N	平均値(SD)	ICCE ¹⁾ F	p	共変量 ²⁾ F	p	交互作用 F	p
<i>人的かかわり</i>									
子供と一緒に遊ぶ機会	1.めったにない	21	0.22(1.03)	1.870	0.114	0.178	0.673	1.828	0.122
	2.1~2回/週	215	0.15(0.93)						
	3.3~4回/週	120	-0.09(0.83)						
	4.5~6回/週	54	-0.17(0.64)						
	5.毎日	355	-0.05(0.82)						
子供に本を読み聞かせる機会	1.めったにない	177	0.13(0.92)	1.981	0.096	0.009	0.926	0.429	0.788
	2.1~3回/月	176	0.08(0.90)						
	3.1~2回/週	215	-0.09(0.80)						
	4.3~4回/週	91	0.00(0.83)						
	5.ほぼ毎日	104	-0.18(0.72)						
子供の好きな歌と一緒に歌う機会	1.めったにない	95	0.15(0.92)	2.483	0.043	0.181	0.670	1.761	0.135
	2.1~3回/月	108	0.09(0.92)						
	3.1~2回/週	176	-0.04(0.80)						
	4.3~4回/週	167	-0.08(0.77)						
	5.ほぼ毎日	213	-0.03(0.87)						
配偶者（または、それに代わる人）の育児協力の機会	1.めったにない	69	0.13(0.95)	1.499	0.201	0.030	0.863	0.075	0.990
	2.1~3回/月	64	0.13(0.90)						
	3.1~2回/週	204	0.08(0.90)						
	4.3~4回/週	101	-0.05(0.76)						
	5.ほぼ毎日	327	-0.09(0.82)						
家族で食事する機会	1.めったにない	14	0.78(1.20)	4.153	0.002	0.850	0.357	0.908	0.459
	2.1~3回/月	32	-0.17(0.80)						
	3.1~2回/週	120	0.06(0.83)						
	4.3~4回/週	74	0.04(0.91)						
	5.ほぼ毎日	523	-0.03(0.84)						

偏食と食事中的行動

「家族で食事する機会」
と関連がある

食生活指導および食を通じた保護者への支援

表 6. 育児環境項目別、食行動の問題（Ⅲ因子：食べ方の特徴）平均因子得点（SD）の共分散分析

項目		N	平均値(SD)	ICCE ¹⁾ F	p	共変量 ²⁾ F	p	交互作用 F	p
<i>人的かわり</i>									
子供と一緒に遊ぶ機会	1.めったにない	21	0.27(1.11)	0.877	0.477	4.194	0.041	0.124	0.974
	2.1~2回/週	215	0.05(0.80)						
	3.3~4回/週	120	0.02(0.81)						
	4.5~6回/週	54	-0.22(0.46)						
	5.ほぼ毎日	355	-0.02(0.75)						
子供に本を読み聞かせる機会	1.めったにない	177	0.09(0.87)	0.313	0.869	12.777	0.000	0.441	0.779
	2.1~3回/月	176	-0.03(0.77)						
	3.1~2回/週	215	-0.00(0.74)						
	4.3~4回/週	91	-0.06(0.71)						
	5.ほぼ毎日	104	-0.06(0.70)						
子供の好きな歌と一緒に歌う機会	1.めったにない	95	0.12(0.88)	0.369	0.831	14.607	0.000	0.354	0.841
	2.1~3回/月	108	-0.02(0.75)						
	3.1~2回/週	176	-0.02(0.75)						
	4.3~4回/週	167	-0.04(0.77)						
	5.ほぼ毎日	213	0.01(0.77)						
配偶者(または、それに代わる人)の育児協力の機会	1.めったにない	69	0.14(0.86)	1.180	0.318	9.326	0.002	0.531	0.713
	2.1~3回/月	64	-0.01(0.80)						
	3.1~2回/週	204	0.01(0.84)						
	4.3~4回/週	101	0.04(0.74)						
	5.ほぼ毎日	327	-0.05(0.71)						
家族で食事する機会	1.めったにない	14	0.57(1.12)	6.093	0.000	21.028	0.000	2.625	0.034
	2.1~3回/月	32	-0.18(0.57)						
	3.1~2回/週	120	0.05(0.81)						
	4.3~4回/週	74	0.20(0.90)						
	5.ほぼ毎日	523	-0.04(0.78)						

食べ方の特徴

「家族で食事する機会」
と関連がある

食生活指導および食を通じた保護者への支援

育児支援者の有無



偏食と食事中の行動

育児担当者が夫や祖父母など複数であった場合、比較的、偏食児が少ない

母親の子供の食事への配慮の低さには母親の育児不安が影響を与えており、その背景には母親の精神的な不安定さがみられたとしている。したがって、子供の食行動の問題に対し支援していく時には、子供の食行動の状況についてのみでなく、養育者の支援状況を把握しながら、養育者の精神的負担の状態に合わせた支援が必要である。



保護者支援



食生活指導および食を通じた保護者への支援

保護者と子ども、同時に同じ内容で情報発信をすると、保護者の記憶にのこりやすい



2

食育計画の作成と活用

食生活指導および食を通じた保護者への支援

第4次食育推進基本計画



第4次食育推進計画

第4次食育推進基本計画ってなに？

演習1：食品ロス削減に向けて、子どもや保護者に対する取り組みを振り返ってみましょう

演習2：食文化の継承として、園ではどのような取り組みをしているかまとめてみましょう



食育基本法の体系

第1条 目的

- ①健康で文化的な国民の生活
- ②豊かで活力ある社会の実現

【目的】第1条

【基本理念】

第2条～第8条

第2条 国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成

- ①食に関する適切な判断力
- ②生涯にわたる健全な食生活
- ③国民の心身の健康・豊かな人間形成

第3条 食に関する感謝の念と理解

- ①感謝の念
- ②理解

第4条 食育推進運動の展開

- ①多様な主体の参加と協力
- ②全国における展開

第5条 子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割

- ①保護者の認識
- ②教育、保育関係者の認識

第6条 食に関する体験活動と食育推進活動の実践

- ①食に関する体験活動
- ②自らの食育活動
- ③食に関する理解

第7条 伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献

- ①食料需給の国民理解
- ②生産者・消費者交流
- ③農山漁村の活性化
- ④食料自給率の向上

第8条 食品の安全性の確保等における食育の役割

- ①食品の安全性等情報提供・意見交換
- ②食に関する知識と理解の増進
- ③適切な食生活の実践
- ④国際的な連携

7つの基本理念

【関係者の責務】

第9条～第13条

第9条

国の責務

第14条 法制上の措置等

- ①法制上の措置
- ②財政上の措置

第15条 年次報告

- ①食育施策報告書

第16条

- ①食育推進基本計画

基本的施策(国及び地方公共団体)

第26条～第31条

- ①食育推進会議

第10条

地方公共団体の責務

第17条

- ①都道府県食育推進計画

第18条

- ①市町村食育推進計画

第32条

- ①都道府県食育推進会議

第33条

- ①市町村食育推進会議

第11条

- ・教育関係者等の責務
- ・農林水産者等の責務

第12条

- 食品関連事業者等の責務

第13条 国民の責務

第19条 家庭における食育の推進

第20条 学校、保育所等における食育の推進

第21条 地域における食生活の改善のための取組の推進

第22条 食育推進運動の展開

第23条 生産者と消費者の交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等

第24条 食文化の継承のための活動への支援等

第25条 食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進

7つの基本的施策

【法制上の措置

及び年次報告】

第14条・第15条

【食育推進基本計画等】

第16条～第18条

【基本的施策】

第19条～第25条

【食育推進会議等】

第26条～第33条



第四次食育推進計画

重点事項①

生涯を通じた
心身の健康を支える
食育の推進

国民の健康の視点

重点事項②

持続可能な食を
支える食育の推進

社会・環境・文化の視点

連携

重点事項③

「新たな日常」やデジタル化に
対応した食育の推進

横断的な視点

〈SDGsの観点から相互に連携して総合的に推進〉



第四次食育推進計画

第4次食育推進基本計画

食育の環と3つの重点事項

右図は、生涯にわたって大切にしていきたい食育の全体像である「食育の環」です。

第4次食育推進基本計画では、3つの重点事項を柱に、SDGsの考え方を踏まえ、食育を総合的かつ計画的に推進していきます。

一食育の推進体制一

第4次食育推進基本計画では、行政、教育関係者、食品関連事業者、ボランティア等関係する団体が相互の理解を深め、連携・協働し、国民運動として食育を推進していきます。

私たちが育む食と未来



重点事項1

生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むためには、妊産婦や、乳幼児から高齢者に至るまで、多様な暮らしに対応し、家庭、学校・保育所等、地域の各段階において、切れ目なく、生涯を通じた心身の健康を支える食育を推進します。

重点事項2

持続可能な食を支える食育の推進

健全な食生活の基盤として持続可能な環境が不可欠であり、食育においても食を支える環境の持続に資する取組を推進することが重要です。

そのため、「食と環境との調和」「農林水産業や農山漁村を支える多様な主体とのつながりの深化」「和食文化の保護・継承」を通じて、持続可能な食を支える食育を推進します。

重点事項3

「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進

「新たな日常」においても食育を着実に実施するとともに、より多くの国民が主体的・効果的に食育を実践できるよう、ICT等のデジタル技術を有効活用する等により、食育を推進します。