

# 保育士等 キャリアアップ研修



---

食育・アレルギー対応

3

# 保育所における食事の提供ガイドライン

保育所における食事の提供ガイドラインの理解



# 保育所における食事の提供ガイドライン

朝食摂取のメリット、朝食欠食のデメリット



# 保育所における食事の提供ガイドライン

## 朝食摂取のメリット

- ① 体内時計を整える
- ② 頭のスイッチを入れる
- ③ からだのスイッチを入れる

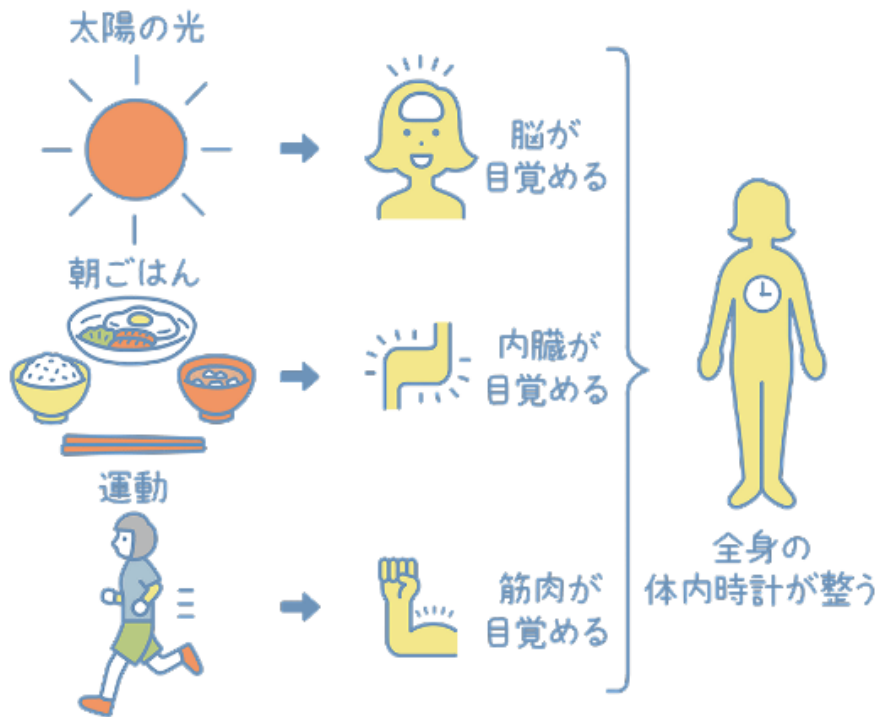


# 保育所における食事の提供ガイドライン

## 朝食摂取のメリット

### ① 体内時計を整える

睡眠・覚醒、体温や血圧、免疫機能の調整、ホルモン分泌などは体内時計のリズムに合わせて行われている。そのため、体内時計が乱れると不調が起こる。一日は24時間だが、体内時計の1日は24時間20分程度。そのため毎日リセットしないと自然に少しずつずれてしまう。





# 保育所における食事の提供ガイドライン

## 朝食摂取のメリット

### ② 頭のスイッチを入れる

「脳が働くためには糖質が欠かせない」

糖質が足りないと、身体たんぱく質を糖にかえる働きが体内でおきてしまうことも。。。。





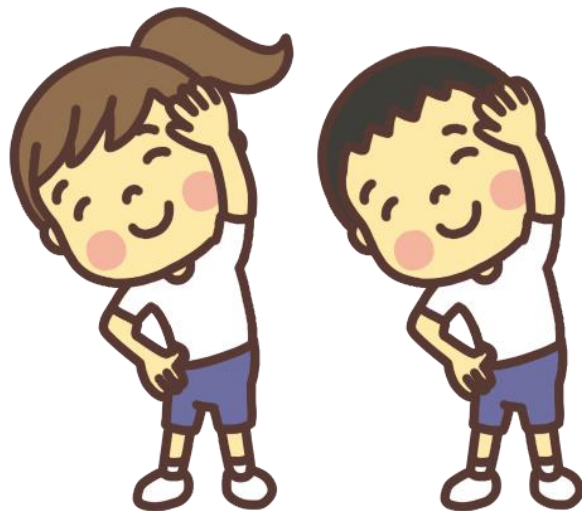
# 保育所における食事の提供ガイドライン

## 朝食摂取のメリット

### ③ 体のスイッチを入れる

「=エネルギー代謝をあげる」

朝食を食べると体温も上がり、脳、筋肉、関節の温度も上がり、からだがスムーズに動きやすくなる





# 保育所の食事の提供のあり方

役割  
1

発育・発達のため

身体的発達  
食べる機能の発達  
精神発達  
社会性の発達

役割  
2

教育的役割

食育の一環として、  
子どもの健全な成  
長・発達に寄与・  
貢献する視点を  
持ち、取り組むこと  
が大切

役割  
3

保護者支援

献立表、レシピの  
掲示、離乳食、幼  
児食等の相談





# 保育所の食事の提供のあり方

役割  
2

教育的役割

保育所保育指針(解説)

食育の推進は「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～」を参考にしましょう

期待する具体的な育ちの姿

- ① お腹がすくり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

食育の内容 5項目

- 1) 「食と健康」
- 2) 「食と人間関係」
- 3) 「食と文化」
- 4) 「いのちの育ちと食」
- 5) 「料理と食」





# 保育所の食事の提供のあり方

食育の内容 5項目

## 1) 「食と健康」

食を通して、健康な心と体を育て、自らが健康で安全な生活をつくり出す力を養う

## 2) 「食と人間関係」

食を通して、他の人々と親しみ支え合うために、自立心を育て、人とかかわる力を養う

## 3) 「食と文化」

食を通して、人々が築き、継承してきた様々な文化を理解し、つくり出す力を養う

## 4) 「いのちの育ちと食」

食を通して、自らも含めたすべてのいのちを大切にすることを養う

## 5) 「料理と食」

食を通して、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

食事にかかわる体験を通して  
援助される事項

3

# 保育所における食事の提供ガイドライン

食事の提供における質の向上



# 食事の提供における質の向上

## 食事の提供における留意事項

### 1 適切な栄養管理がされていること

一人ひとりの子どもの発育・発達状況・栄養状況・家庭状況などを鑑みて食事計画を立て、食事の提供を実施する。

給与栄養目標量を出して、それを基に献立作成をしますが、給与栄養目標量は1日の栄養素推奨量の1/3 ではないのです。

### 2 衛生的なものであること

大量調理施設衛生管理マニュアルに基づいた管理。

食事介助にあたる保育者についても調理従事者に準じた衛生管理・健康管理への配慮が必要



# 食事の提供における質の向上

## I 適切な栄養管理がされていること

Plan

Do

Check

Act

	氏名	4月 1日			
		身長	体重	カウプ指数	
1	男 R2.5.	92.7	13.2	15.36	
2	男 R2.5.	93	14.6	16.88	
3	女 R2.5.	92.1	14.3	16.86	
4	女 R2.6.	89.5	14.3	17.85	
5	女 R2.6.	87.3	15	19.68	
6	女 R2.12.	86.5	12.4	16.57	
7	男 R3.1.2	85.7	11.8	16.07	
8	女 R3.2.	83.5	12.8	18.36	
9	女 R3.2.	80.3	11.8	18.3	
10	女 R3.3.	83.4	14	20.13	
11	女 R3.3.	80	11	17.19	

児童名			4月						
no	クラス	名前	性別	体重	推E	身長	標準体重	肥満度	判定
1	1歳児		2	9.14	779	75.3	9.2	-0.3	ふつう
2			2	9.06	772	73.3	8.8	3.0	ふつう
3			1	9.8	857	75.5	9.5	3.5	ふつう
4			1	9.7	848	73.6	9.1	6.5	ふつう
5			2	9.54	812	75.4	9.2	3.9	ふつう

4月の計測値⇒6月～10月の給与栄養目標量とする  
 9(又は10月)の計測値⇒11月～3月の給与栄養目標量とする

3歳未満児、3歳以上児の推定エネルギー必要量の平均値、中央値、最頻値、最小値、最大値を計算する。最小値、最大値を意識しながら、多くの子どもが不足しない値を給与栄養目標量として設定



# 食事の提供における質の向上

## I 適切な栄養管理がされていること

Plan

Do

Check

Act

1～2歳児 (身体活動レベルII)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
食事摂取基準(A) (1日当たり)	950	30.8～47.5g (13～20%)	21.1～31.6g (20～30%)	6.7g	400	0.5	0.6	40	900	450	4.5	3
昼食+おやつ の比率 (=B%)※2	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%
1日の給与栄養目 標量 (C=A×B/100)	475	15.4～23.7g	10.6～15.8g	3.4g	200	0.25	0.3	20	450	225	2.25	1.5
保育園における給与 栄養目標量(4月から)	480	15～23g	11～15.8g	3.4g	200	0.25	0.3	20	450	225	2.3	1.5
保育園における給与 栄養目標量(6月から)	520	16.9～26g	11.5～17.3g	3.6g	200	0.25	0.3	20	450	225	2.3	1.5

エネルギーは  
3歳未満児は1日の50%、  
3歳以上児は1日の45%で  
設定



# 食事の提供における質の向上

## I 適切な栄養管理がされていること

Plan

Do

Check

Act

1～2歳児 (身体活動レベルⅡ)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
食事摂取基準(A) (1日当たり)	950	30.8～47.5g (13～20%)	21.1～31.6g (20～30%)	6.7g	400	0.5	0.6	40	900	450	4.5	3
昼食+おやつ の比率 (=B%)※2	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%
1日の給与栄養目 標量 (C=A×B/100)	475	15.4～23.7g	10.6～15.8g	3.4g	200	0.25	0.3	20	450	225	2.25	1.5
保育園における給与 栄養目標量(4月から)	480	15～23g	11～15.8g	3.4g	200	0.25	0.3	20	450	225	2.3	1.5
保育園における給与 栄養目標量(6月から)	520	16.9～26g	11.5～17.3g	3.6g	200	0.25	0.3	20	450	225	2.3	1.5

エネルギーは  
3歳未満児は1日の50%、  
3歳以上児は1日の45%で  
設定



# 食事の提供における質の向上

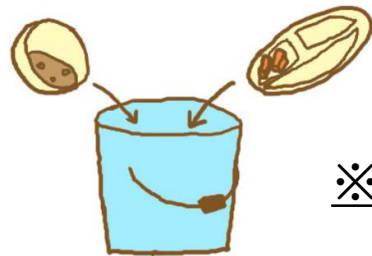
## 1 適切な栄養管理がされていること

Plan

Do

Check

Act



残食調査  
子どもたちの声  
保育士の先生方の声  
等

※できるだけ客観的に評価することが大切。





# 食事の提供における質の向上

## I 適切な栄養管理がされていること

Plan

Do

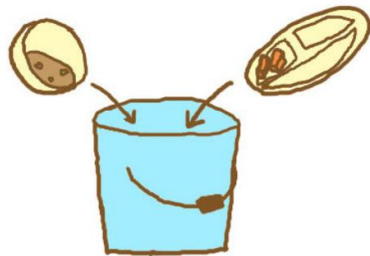
Check

Act

残食の多いメニューの共通点  
味付け、食材の切り方、大きさの  
問題

盛り付け方の問題  
温度の問題

※サイクルメニューだと改善・評  
価しやすい





# 食事の提供における質の向上

## 2 衛生的なものであること

大量調理施設衛生管理マニュアルは、集団給食施設などの食中毒発生防止を目的に、厚生労働省により作成された、HACCPの概念を導入したマニュアル

### HACCP(ハサップ)

アメリカ生まれの海外育ちの食品衛生管理の手法。

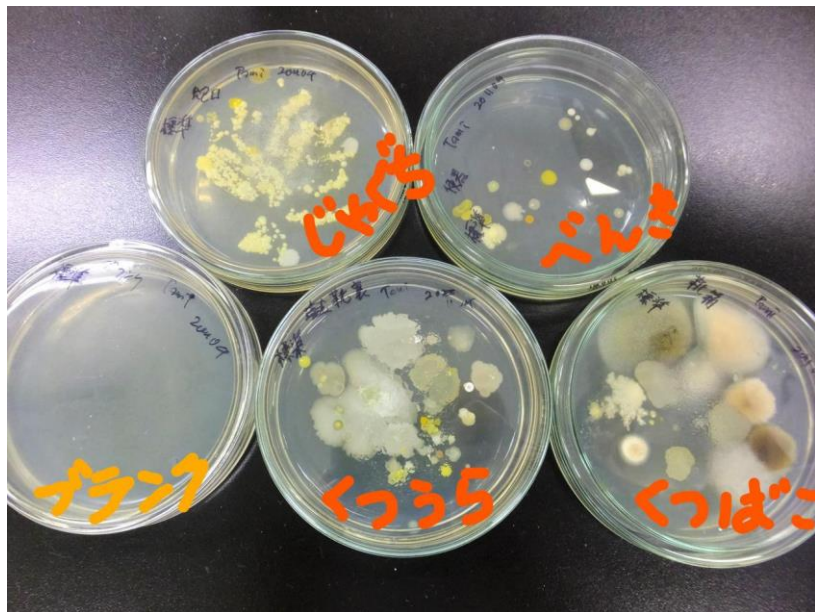
アメリカのNASAが宇宙で食中毒を起こしたら大変!ということで、安全な食事を作る為に考えた管理方法。



# 食事の提供における質の向上

2

衛生的なものであること



<https://tec.ttc.ac.jp/blogs/584/>

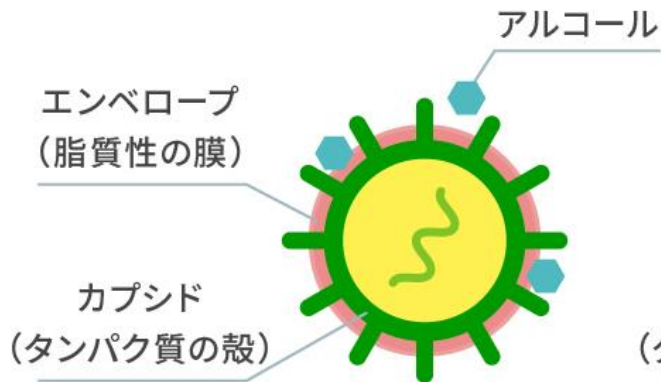


[https://ideahack.me/article/1571#google\\_vignette](https://ideahack.me/article/1571#google_vignette)



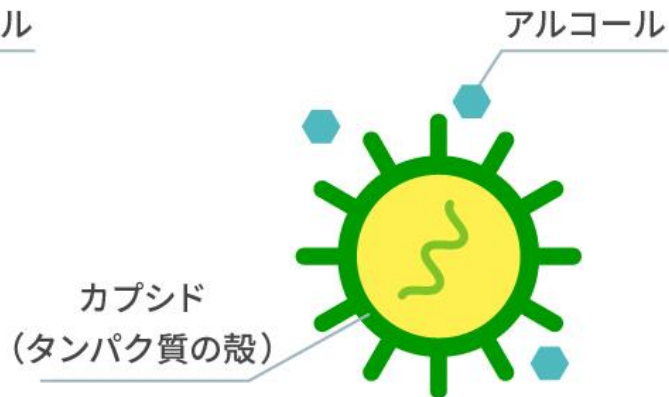
# 食事の提供における質の向上

## 2 衛生的なものであること



エンベロープウイルス

アルコールがエンベロープを破壊し不活性化



ノンエンベロープウイルス

一般的なアルコール除菌が効きにくい

ノロ、ロタ、アデノ

# HACCP(ハサップ)とは

## 食品製造の安全性確保の管理手法



### 危害分析

**H**azard      **A**nalysis  
危害                  分析



有害物質



異物



細菌・微生物



### 重要管理点(CCP)

**C**ritical  
重要(必須)

**C**ontrol  
管理

**P**oint  
点



原料



入荷



保管



加熱



冷却



包装



出荷

重要管理点(CCP)



## 食事の提供における質の向上

### 原材料の受入れ・下処理段階における管理

(新設)

加熱せずに喫食する食品(牛乳、発酵乳、プリン等容器包装に入れられ、かつ、殺菌された食品を除く。)については、乾物や摂取量が少ない食品も含め、製造加工業者の衛生管理の体制について保健所の監視票、食品等事業者の自主管理記録票等により確認するとともに、製造加工業者が従事者の健康状態の確認等ノロウイルス対策を適切に行っているかを確認すること。

(改正後)

野菜及び果物を加熱せずに供する場合には、流水で十分洗浄し、必要に応じて次亜塩素酸ナトリウム等で殺菌した後、流水で十分すすぎ洗いを行うこと。

特に高齢者、若齢者及び抵抗力の弱い者を対象とした食事を提供する施設で、加熱せずに供する場合(表皮を除去する場合を除く。)には、殺菌を行うこと。

(改正前)

野菜及び果物を加熱せずに供する場合には、流水で十分洗浄し、必要に応じて次亜塩素酸ナトリウム等で殺菌した後、流水で十分すすぎ洗いを行うこと。