

東京都保育士等キャリアアップ研修
食育・アレルギー対応研修
2025(令和7)年度(2025.7.5現在)

東京都保育士等キャリアアップ研修
一般社団法人保育栄養安全衛生協会特定非営利活動法人
ちゅーりっぷの心 栄養セントラル学院講師
管理栄養士 喜多野直子

子どもの食生活の現状

気になる子どもたちはいいますか？

- ▶ 偏食
- ▶ 味の濃いものしか食べない
- ▶ 朝食欠食
- ▶ 噛まない（噛めない）
- ▶ 食べ方や姿勢が気になる

など・・・

偏食

- ▶ 家庭での食事が原因！？
同じものしか食べていない
保護者の好き嫌いが影響
- ▶ 大人の好き嫌い（固定化）と違い、食べ慣れていないことが原因
見慣れていない、食感が慣れていない
など・・・

対策として

- ▶ 慣れる機会を増やすことで食べられるようになることが多い。

絵本などから食材に見慣れる、聞き慣れる
先生の言葉がけから不安要素が減る など

- ▶ 楽しい気分から好きになることも

濃食

- ▶ 市販のレトルト離乳食試食したことありますか？
- ▶ 大人と子どもの味の感じ方には違いがある
- ▶ 味蕾がポイント
- ▶ 濃い味に慣れると素材の味がわからない
- ▶ 食材そのものの旨味を知る機会をつくることが大切
- ▶ 保護者との連携も大事

- ▶ 本来の味覚を取り戻すには、素材の旨味がポイント
出汁など・・・
- ▶ 食育では、出汁の飲み比べ
- ▶ 味の五味を知る
甘味・塩味・酸味・苦味・うま味
- ▶ 保護者への情報提供も
出汁の簡単な作り方
キッズメニューは要注意
大人も薄味に

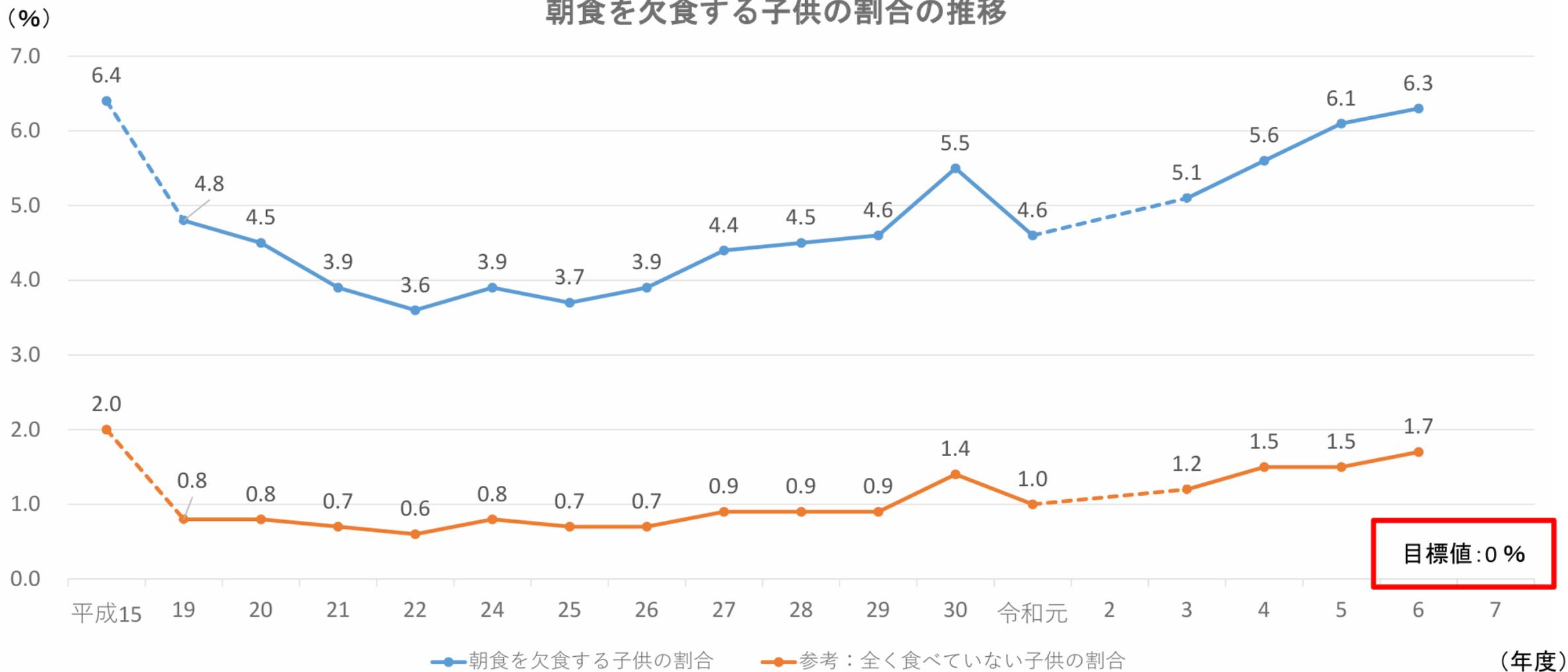
朝食欠食

- ▶ 何も口にしないだけでなく、果物のみ、栄養ドリンクのみ、菓子のみも朝食欠食
- ▶ 現状年々増えている
- ▶ 対策、対応について、共有しましょう

第四次食育推進基本計画 進捗状況

- ▶ 「第四次食育推進基本計画」農林水産省 令和4年
https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/plan/4_plan/attach/pdf/index-28.pdf
- ▶ 「第4次食育推進基本計画の各目標の進捗状況について」農林水産省 令和7年3月
https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kaigi/attach/pdf/r06_02-27.pdf

朝食を欠食する子供の割合の推移

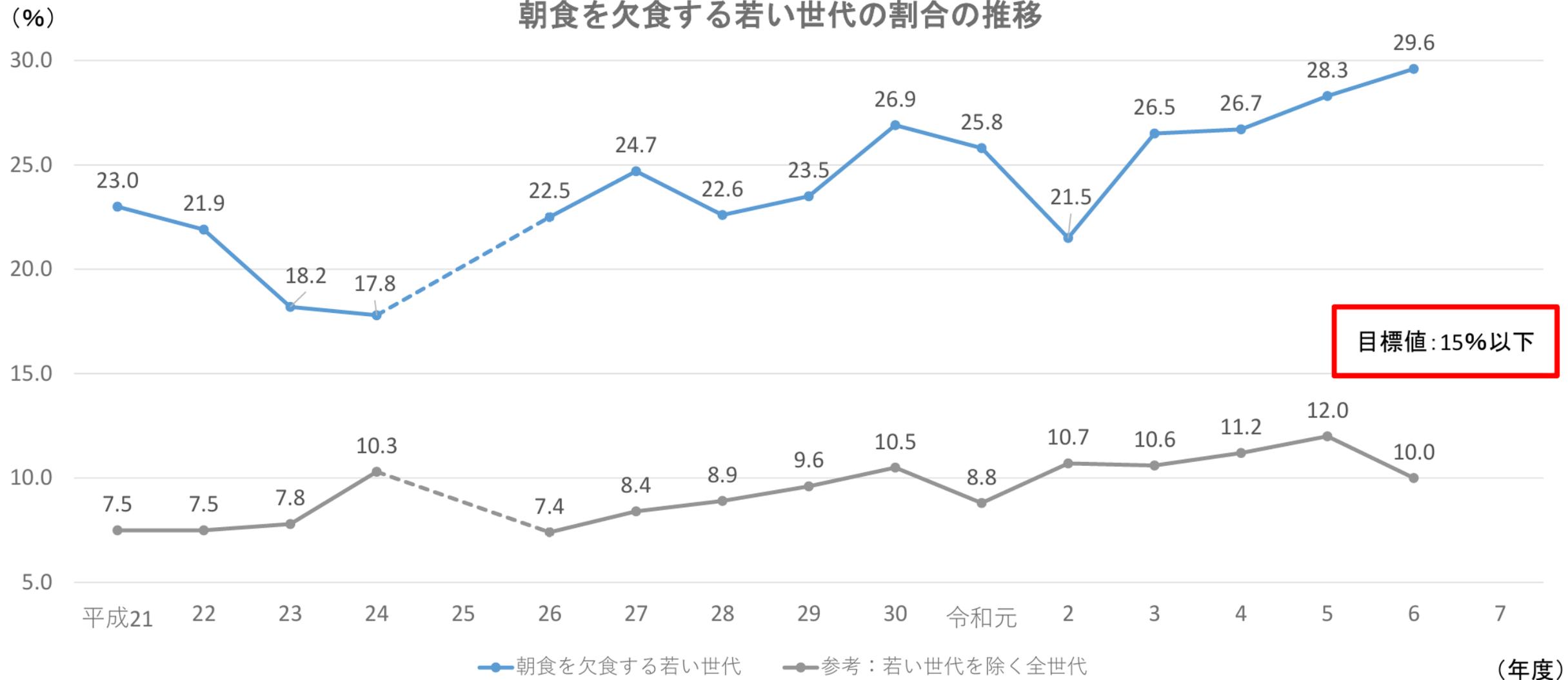


資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」を基に農林水産省作成

注：小学校6年生が対象 注：令和2(2020)年度は、新型コロナウイルス感染症の影響等により、調査の実施を見送り

「第4次食育推進基本計画の各目標の進捗状況について」

朝食を欠食する若い世代の割合の推移



資料：農林水産省（平成27（2015）年度までは内閣府）「食育に関する意識調査」

注：「若い世代」は、20～39歳が対象

注：令和2（2020）年度より調査方法に変更があるため単純に比較できない

「第4次食育推進基本計画の各目標の進捗状況について」

噛まない子

- ▶ 噛まないのではなく噛めない？
- ▶ 固さがあっていない場合も
- ▶ パンとご飯での咀嚼の違い
- ▶ 大人もあまり噛んでいない

対策

- ▶ 噛むことの大切さを伝える
- ▶ その子に合った固さ、大きさを提供
- ▶ 家庭との連携

子どもの気になる姿勢

- ▶ 椅子にもたれかかる
- ▶ 足をばたつかせる
- ▶ 身体の向きが正面を向いていない

↓

- ▶ 大人の姿勢は・・・？
- ▶ 食事に集中できる環境も大切

平成27年度乳幼児栄養調査

厚生労働省

乳児・幼児の食生活の状況や保護者の悩みなどについて調べた調査



離乳食についての悩み事や

幼児食についての悩み事、気を付けていることなど

保護者が普段感じていることがわかる



保護者の悩みに寄り添える

保護者が離乳食について困ったこと (回答者 0～2歳児の保護者)

- ▶ 1位 作るのが負担、大変 33.5%
- ▶ 2位 もぐもぐ、かみかみが少ない 28.9%
(丸のみしている)
- ▶ 3位 食べる量が少ない 21.8%

平成27年度 乳幼児栄養調査より

保育所保育指針より (平成29年 厚生労働省)

2 食育の推進

(1) 保育所の特性を生かした食育

ア 保育所における食育は、健康な生活の基本としての「**食を営む力**」の育成に向け、その基礎を培うことを目標とすること。

イ 子どもが生活と遊びの中で、意欲をもって食に関わる体験を積み重ね、食べることを楽しみ、食事を楽しみ合う子どもに成長していくことを期待するものであること。

- ▶ 保育所における食育は、**食を営む力**の育成に向け、その基礎を培うために、日々の保育の中で、生活と遊びを通して、**子どもが自ら意欲をもって食に関わる体験**を積み重ねていくことを重視して取り組む。
- ▶ 食べることを楽しみ、保育士等や仲間などと食事を楽しみ合う子どもに成長していくことを目指し、保育においては、子どもの育ちを踏まえた食に関する様々な体験が、相互に関連をもちながら総合的に展開できるようにする。

様々な食育活動を共有しましょう！！

- ▶ とても簡単な食育
- ▶ 異年齢でも楽しめる食育
- ▶ 手の込んだ食育
- ▶ 野菜を好きになってもらう食育
- ▶ 噛むことを意識した食育
- ▶ 姿勢やマナーをテーマとした食育
- ▶ 日常の食育

食育基本法

- ▶ 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、様々な経験を通じて「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 平成17（2005年）年6月17日 /平成27年（2015年）9月11日最終改定 より抜粋

食べることは生きること

食品の品質表示

食品の品質表示について

- ▶ 食品を購入する際に、食の安全を確認する第一の手段は品質表示です。
- ▶ 食品の品質表示は法律で基準が定められています。
- ▶ 品質表示を正しく読み取り、より子どもたちにとって安心な食品を選ぶようになりましょう。

名称

- ▶ 商品の内容が一般的な名称で書かれています。

例 ポテトチップス → 名称：スナック菓子

原材料名

- ▶ 原則として使用したすべての原材料が多い順に記載されています。
- ▶ 食品添加物は、原材料の後に使用した重量の多い順に載っています。
- ▶ 原材料と添加物はスラッシュ（/）記号などで区別されています。

内容量

- ▶ 単位は、g、ml、個数など、量について記載しています。

消費期限・賞味期限

▶消費期限（劣化が早い食品の期限）

製造後、早く消費をするほうが良い食品に記載されています。

例：弁当、惣菜、生菓子、生肉、生魚など

- **賞味期限**（おいしく味わえる期限）

おいしい期間の目安で、缶詰や菓子など、劣化が遅い食品に記載されます。

保存方法を守っていれば、期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。

例：牛乳、卵、缶詰、スナック菓子など

保存方法

- ▶ 商品の特性により、開封前の保存方法を示しています。

例 「直射日光を避け、常温で保存してください。」 など

製造者

- ▶商品の表示に責任を持つ業者名が記載されています。

食物アレルギーについて

- ▶ 表示義務品目（特定原材料）【8品目】
えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、
落花生（ピーナッツ）
- ▶ 表示推奨品目（特定原材料に準ずるもの）【20品目】
アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カ
シューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、
さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、
もも、やまいも、りんご、ゼラチン

食品添加物

- ▶ 食品添加物の使用目的には、加工上必要不可欠なものもあるます。（豆腐凝固剤、乳化剤、膨張剤など）
- ▶ それ以外のものについてはその食品にとっての必要性を考え選択します。

食物アレルギー

- ▶ 「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン 2019年改訂版（厚生労働省）」

を活用する

<https://www.wam.go.jp/content/files/pcpub/top/hoikuallergy.pdf>

- ▶ 「生活管理指導表」

各園でのアレルギー対応を 共有しましょう

- ▶ 医師の診断に基づく対応
- ▶ 必要最小限の除去
- ▶ 誤食に注意

献立、原材料の確認、職員同士の連携、
イベント時は特に注意、座席の配置、
非常食にも反映、保護者との連携