

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

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

テーマ

食育

- ▶ 各園での食育活動
- ▶ 加工食品を扱う際のポイント
- ▶ 衛生面で気を付けること
- ▶ 保護者支援
- ▶ これからの食育の方向性

テーマ

食物アレルギー対応

- ▶ 各園でのアレルギー対応
- ▶ 生活管理指導表
- ▶ 災害対策
- ▶ 保護者支援

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、健全なる食
生活を実践することができる人間を育てる

食育基本法

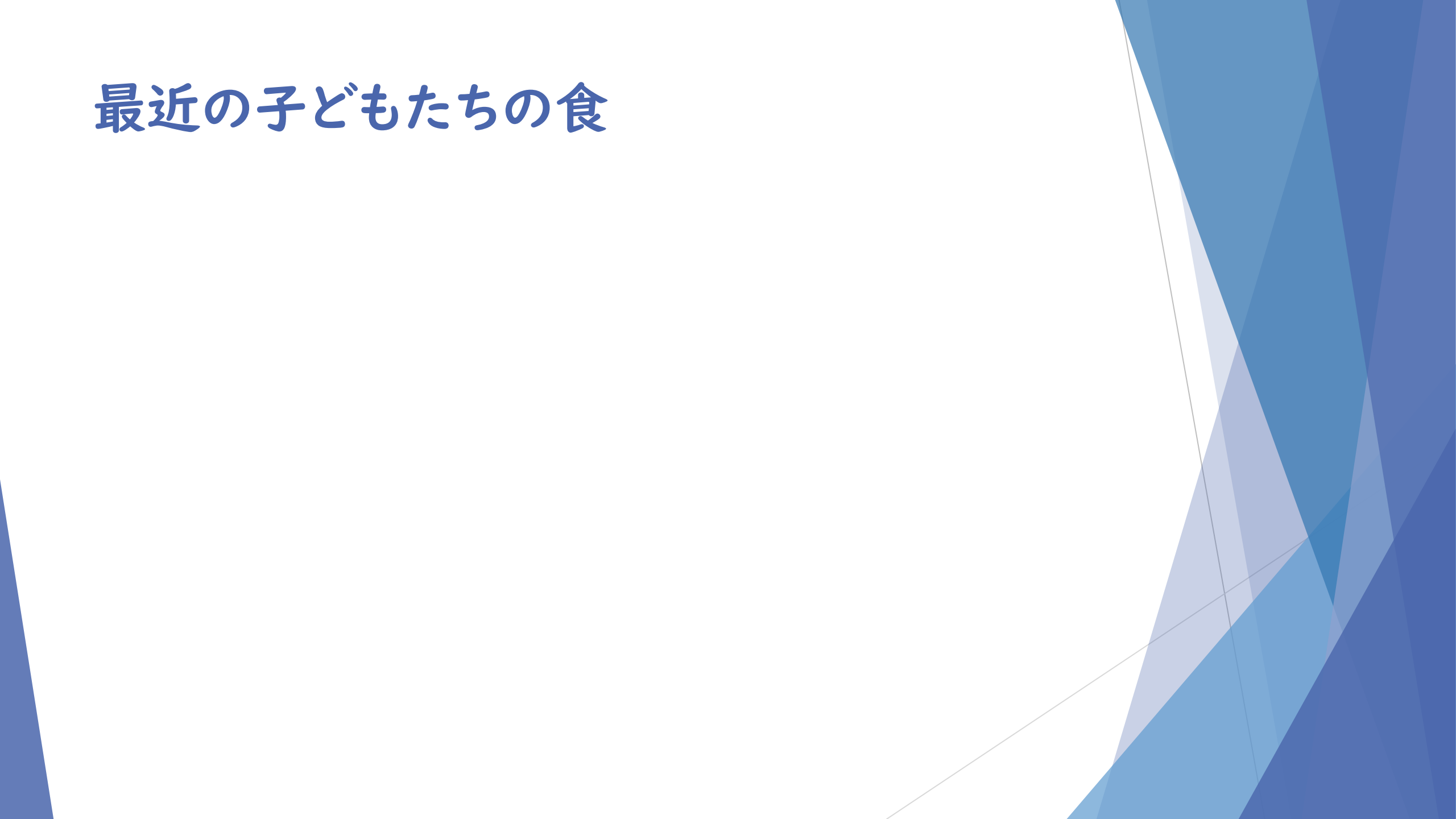
平成17（2005年）年6月17日 /平成27年（2015年）9月11日最終改定 より抜粋

食べることは生きること

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

最近の子どもたちの食



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

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
- ▶ 噛むことを意識させる食育
- ▶ その子に合った固さ、大きさで提供
- ▶ 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

偏食

▶ 家庭での食事が原因！？

同じもの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

各園での食育活動

- ▶ 年齢別の食育
- ▶ 異年齢一緒に行う食育
- ▶ 「噛む」ことを意識させた食育
- ▶ 「味覚」をテーマとした食育
- ▶ 「姿勢」や「マナー」をテーマとした食育
- ▶ 保護者との連携
- ▶ 失敗したこと、大成功したこと 等

加工食品

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

栄養成分表示

- ▶ 原則として、100g、1食分、等の食品単位を明記し、その単位当たりの熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量を表示します。

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ります。（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。

他

- ▶ 特定保健用食品（トクホ）や、機能性表示食品、栄養機能食品など、様々な表示もあります

マークの有無ではなく、冷静に判断し、選ぶことが重要

これからの食育の方向性

- ▶ ICTツールの活用
- ▶ 食育だより、給食だより
- ▶ 季節の食材、行事食、郷土料理
- ▶ 外国籍の子どもの増加

食物アレルギー



各園でのアレルギー対応

- ▶ 調理場での対応
- ▶ 保育室での対応
- ▶ 保護者対応
- ▶ 他、様々な視点でのアレルギー対応

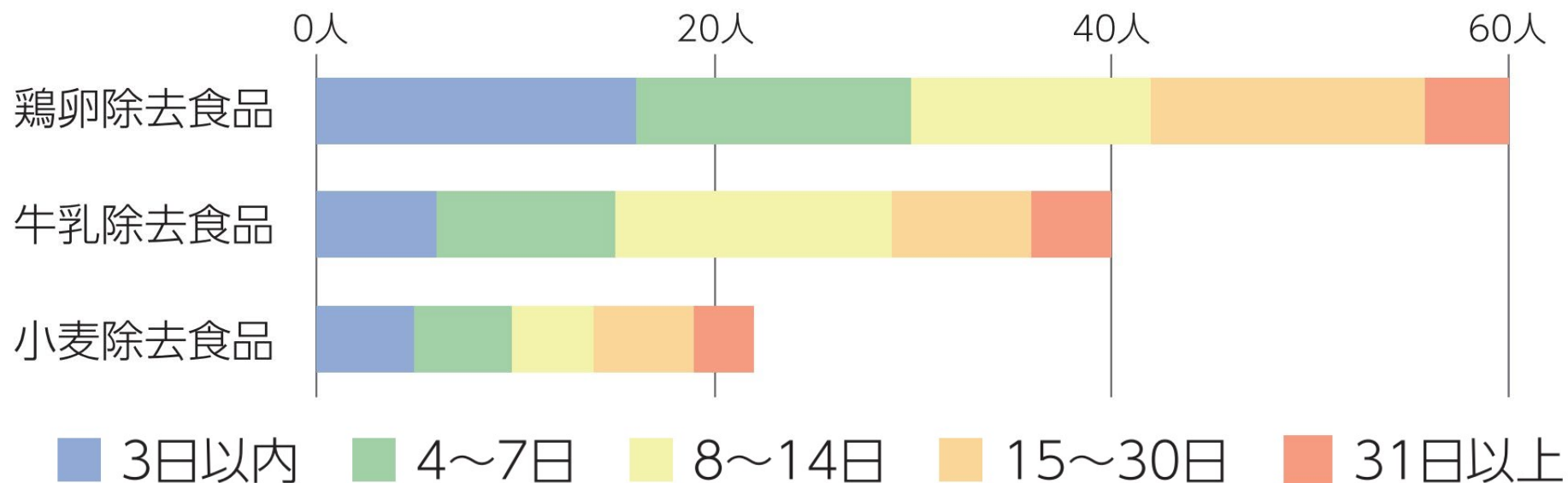
生活管理指導表

- ▶ 年に１度提出義務
- ▶ 記入漏れないか確認
- ▶ 職員同士で情報共有
- ▶ 他、各ポイントについて確認

災害対策

- ▶ 各園での災害対策の共有
- ▶ 随時最新情報を更新しているか
- ▶ 3日の災害食は監査の数字で実際には3日では足りない！？
- ▶ 職員全員での共有が必要
- ▶ 栄養士や調理員が不在でも食事提供できるように
- ▶ 新任職員やパート職員でも対応できるように
- ▶ 不安な点は今のうちの解消しておく

東日本大震災の発生からアレルギー対応食品が入手できなかった期間



農林水産省 要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド参照

1週間以上アレルギー対応食品が入手できなかったと
回答した人が半数以上
中には1か月以上入手できなかった人も

その他注意点

- ▶ 食物アレルギー、ぜんそく、アトピー性皮膚炎などのこと
もたちは、避難所などの食事や環境によって病気が急に悪
化することがあります。
- ▶ 食物アレルギーの啓発・周知を行うことも重要です。
- ▶ 食物アレルギーだけでなく、衛生面も気を付ける必要があ
ります。
- ▶ 東日本大震災の時には、一部避難所でノロウィルスの集団
感染が起きてしまいました。子どもの吐しゃ物をきちんと
衛生的に処理できていなかったことなどが原因だと考えら
れています。

災害時の 食物アレルギーひやりはっと事例

共同生活で湿疹が悪化、手持ちの薬も不足（鶏卵、牛乳）

- ▶ 震災：宮城県（東日本大震災）
- ▶ 発災後、親戚や近所の家族と一緒に共同生活をしていました。その中には子どもがたくさんいたので、牛乳を飲んだ手や乳製品を食べた手で触れられ、徐々に湿疹が悪化していきました。また、災害ゴミの粉塵もひどく、それまでは薬が不要だった喘息が悪化しました。しかし、いつも通っている病院も閉鎖したために受診することもできず、薬が不足し困ってしまいました。

忘れてはいけないこと

- ▶ 子どもたちの命を守る上で、大切なことは保育者のみなさんの命です。
- ▶ 子どもたちの命と同様にとても大切です。
- ▶ 自身の災害対策について振り返ってみましょう。

- ▶ 避難所の把握、非常食、家族、大切な人との連絡手段など自宅での災害対策は整っていますか。
- ▶ 東京備蓄ナビ
(<https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp/>)
など、行政のツールも活用しながら準備を整えておきましょう。

まとめ

