

希望園における食事提供のプロセス

～食事摂取基準を用いた給食提供～

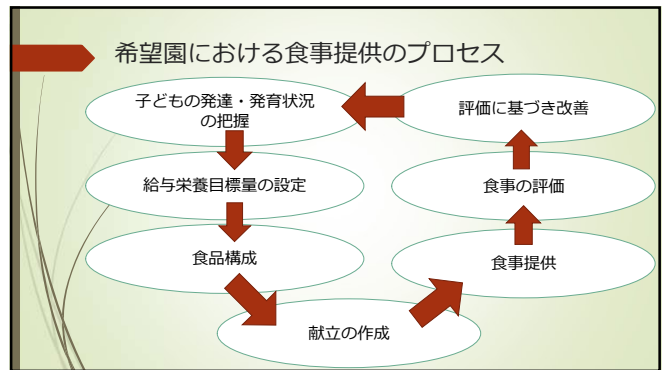
田子希望園 栄養士 木村 紗裕里

給食提供の理念

- 全国児完全給食対応
⇒炊きたてのご飯を茶碗に盛り提供する事で、家庭と同じ食卓スタイルで食べることができる
- 乳幼児期は、嗜好・味覚の発達に重要な為、多くの食材を使用
- 新鮮な地場産の食材を使用して、野菜は子どもの口の大きさに合わせてカット
- 素材の味を生かす調理法
- 週3回の手作りおやつ
- おたのしみメニュー
- 季節に合わせたメニュー
- 食べるのが楽しいと思えるような見た目

希望園の概要

- 社会福祉法人希望園 田子希望園
- 2001年開園
- 2020年9月現在 3歳未満児45名
3歳以上児70名
- 職員・・・31名
- うち栄養士 常勤2名
調理員 常勤3名 計5名

希望園の保育理念

- 家庭での生活を大切にし、共に子育てしていく中で、あたたかい養護のもと、心身共にのびのびとした意欲ある子どもに育つ
- 地域との交流やいろいろなお友だちとの関わりの中で、優しさや思いやりの心が育つ
- 豊かな心情と感性、生きる力を持つ子どもに育つ
- ⇒ 給食を通して豊かな感性が味覚をはくくむことにつながり、生きる力、食を営む力の基礎となる
- ◎ 家庭との連携を大切に◎
 - ・ 乳幼児の保育は家庭と園との密接な関わりと、信頼の中でより充実する
 - ・ 家庭と園が一体となり、保育を共に考えながらすすめていく

身長・体重から見た肥満度

〈例 5歳児クラス〉

- 個人の身長・体重から見た肥満度
- 肥満度15%以上・・・肥満
- 肥満度14.9～14.9・・・ふつう
- 肥満度-15%以下・・・やせ

(日本人の食事摂取基準2015年版より)

性別	体重	推E	身長	標準体重	肥満度	判定
男児	20.1	1607	110.0	18.6	7.9	ふつう
男児	18.3	1464	113.0	19.7	-6.9	ふつう
男児	18.9	1512	115.0	20.4	-7.2	ふつう
男児	16.6	1329	103.5	16.5	0.4	ふつう
男児	19.0	1520	108.6	18.2	4.6	ふつう
男児	16.7	1337	105.0	17.0	-1.7	ふつう
女児	18.6	1418	103.1	18.3	13.8	ふつう
女児	15.6	1191	102.1	16.0	-2.6	ふつう
男児	19.1	1528	109.4	18.4	3.7	ふつう
男児	28.6	2283	115.0	20.4	40.5	太りすぎ
女児	20.2	1538	110.0	18.7	7.9	ふつう
女児	20.1	1531	115.0	20.6	-2.4	ふつう
男児	20.9	1671	117.0	21.1	-0.9	ふつう
男児	19.0	1520	111.2	19.0	-0.2	ふつう
女児	17.7	1350	112.5	19.6	-9.9	ふつう
女児	21.3	1622	112.5	19.6	8.4	ふつう
男児	19.3	1544	114.2	20.1	-3.9	ふつう
男児	20.1	1607	111.2	19.0	5.6	ふつう
女児	19.5	1496	111.2	19.2	1.7	ふつう
男児	13.0	1043	99.8	15.1	-14.0	ふつう
女児	18.2	1388	113.2	19.9	-8.6	ふつう
女児	24.7	1880	117.4	21.5	14.7	ふつう
女児	15.5	1183	101.2	15.7	-1.5	ふつう
女児	19.4	1478	111.7	19.3	0.3	ふつう
男児	18.1	1448	110.0	18.6	-2.8	ふつう
女児	18.4	1472	114.4	20.8	-5.0	ふつう

給与栄養目標量の設定

- 園児全員の身長・体重から推定エネルギーを算出
 - 個人の推定エネルギー必要量 (3~5歳児の場合)
= 現体重(kg) × 基礎代謝基準値(※1)(kcal/kg/体重/日) × 身体活動レベル(※2)
+ エネルギー蓄積量 (※3) (kcal/日)
 - 年2回 春と秋に推定エネルギー必要量の見直し
- ※1 3~5歳男子・・・54.8
3~5歳女子・・・52.2
※2 3~5歳男女共通 レベルⅡ(ふつう)・・・1.45
※3 3~5歳男女・・・10
- 肥満児ややせに該当する園児は、給与栄養目標量の参考値から除外する
(日本人の食事摂取基準2015年版より)

食品構成を実際の献立(料理)に展開する上での留意点

- 新鮮な食材を使用、素材の味が感じられる味つけ
- 「白米が好き」と思っておかずの設定
- 魚や大豆、野菜を意識したメニュー
- 和食メニュー
→ 煮魚、焼き魚、肉じゃが、青菜の和え物、切干大根煮、五目きんぴら
- 旬の食材を使った季節感のあるメニュー
→ さわらの梅焼き、冷やし中華、里芋とひじきの煮物、生さんまの卸煮
- 宮城県ならではの郷土料理
→ うーめん、おくずかけ、芋煮など
- 伝統食・行事食
→ おはぎ、七草がゆなど

給与栄養目標量の設定

1~2歳児		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンD(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)
食事摂取基準(A) (1日あたり)	954	16	21	406	1.5	400	0.50	0.30	40	
保育・おやつとの比率 (C:B)	50%									
1日の給与栄養目標量 (C=A×B/100)	476	8	10.5	203	0.75	200	0.25	0.15	20	
保育園における 給与栄養目標量 (Cを丸めた値)	500	19.7	13.3	200	2.3	200	0.25	0.30	20	

3~5歳児		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンD(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)
食事摂取基準(A) (1日あたり)	1383	26	34	600	5.5	450	0.70	0.30	45	
保育・おやつとの比率 (C:B)	45%									
1日の給与栄養目標量 (C=A×B/100)	622	11.7	15.3	270	2.47	202.5	0.32	0.14	20.25	
保育園における 給与栄養目標量 (Cを丸めた値)	620	25.6	17.2	270	2.5	203	0.32	0.36	20	

望ましい栄養管理につなげるための食事提供での留意点

- 希望園は、3歳以上児も主食を提供する完全給食を実施
→ 子どもたちに炊きたての温かいご飯を提供できることで食事の意欲につながる
- 3歳以上児は、ご飯はクラスごとにおひつに分けて保育士が盛り付け、主菜・副菜・汁物は調理室で決められた量を一律に提供
- おかずは個々の食事量に合わせて、おかわり等に対応
- 使用する食器は強化磁器の食器を使用し、汁椀は「木」のお椀を使用し、ぬくもりが感じられるようにしている
- 食事は保育室とは違う空間で食べる機会も作り、食事の時間を楽しめるようにしている

食品構成栄養量

	穀類		いも類		豆類		野菜類			魚介類		肉類		乳類		油脂類	調味料										
	米	雑穀	芋	こんにゃく	大豆	小麦	野菜	肉類	魚介	肉類	卵	牛乳	ヨーグルト	乳類													
基本高エネルギー基準	34	24	0	4	11	3	2	0	2	20	0	1	32	21	50	2	1	13	0	2	13	8	120	2	6	3	9
標準以上高エネルギー基準	40	28	0	5	13	4	3	1	2	24	1	1	38	25	50	2	1	15	1	2	15	9	140	2	7	4	10
基本高エネルギー基準	36	26	0	7	11	4	3	1	2	20	1	1	34	24	50	3	1	13	0	2	13	8	130	1	8	4	10
標準以上高エネルギー基準	42	30	0	8	13	5	3	1	2	24	1	1	40	28	50	3	1	16	1	2	16	9	150	1	8	4	12

給食の例~主菜が魚の場合~





評価に基づいた改善（例）

- 子どもの残食は日によって差がある
- ◎新しいメニュー、切干大根など家庭で食べ慣れないもの⇒残食多
- ◎洋食、ツナやハムを使用したメニュー（副菜を含む）⇒残食少

食べ慣れない食材は、子どもが好む食材と組み合わせるなどメニューを工夫する

- 全体として、毎日の残食を見るとおおむね5%未満の為、栄養量は足りていると考えられる
- 1食の献立ですべての食品構成を満たすことは難しいが、1ヶ月を通して平均的な栄養摂取を目指す

おたのしみメニュー

- 栄養管理の観点からみると食品構成からはずれてしまうこともある
- ⇒毎日の給食に変化をつけることで子どもたちの刺激になり、料理に興味を持ち始める子もいる
- ⇒子どもが食べた給食の内容が親子の会話のきっかけとなり、「食」の話題が増えていく

大切な食育のひとつと位置づけ

栄養管理のプロセスからみた対応

- 身長・体重の記録を毎月把握し、年に2回給与栄養目標量を見直して子どもの成長にあった栄養管理を行う
- 子どもの発達・栄養量を把握することで、個々の対応が可能となる

↓

- PDCAサイクルを繰り返し行うことで、適正な栄養量を把握することができる
- 園全体と個人で見た場合のそれぞれの栄養管理の必要性がみえてくる
- 希望園では個別に、次のような対応をおこなっている

食事摂取（摂取量・摂取状況など）の評価

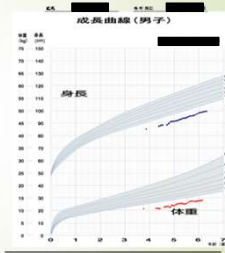
- 毎日残菜入れを用意して残食量の確認
- クラス巡回をして食事介助、その日の子どもの様子の観察、喫食状況を確認
- おかわりをした子や残した子の把握
- 子どもと保育士と一緒に同じ給食を食べるため、子どものそばで嗜好やおかわり、残食を確認できる
- ⇒保育士と子どもの喫食状況について情報共有
- 発達状況は毎月の身長・体重から成長曲線にして見ていく

5歳児男児Aくんの場合～肥満～

- 0歳児クラスから入園
- 3歳児クラスに進級してから肥満傾向
- 食べることが好きで、おちに米を好んで食べる
- 定期的に保護者との面談を実施し、家庭での食事や休日の運動面について情報を共有
- 家庭でも食事量を調整するなどしているが、肥満の改善はみられず
- 園ではしっかり噛むことを伝え、運動遊びにも積極的に誘っている

5歳児男児Bくんの場合～小食～

- 0歳児から入園
- 低体重児で入園当初から成長曲線は平均を下回っている
- 身長・体重からみた給与量1日 1079kcalで、5歳児の平均1517kcalと比較すると大幅に少ない
- 喫食状況を見ると、完食できる日もあれば、量が多く残食となる日もある。そのため、Bくんは個別に適正量を盛り付け、様子をみている
- 日によっておかわりをすることもあり、Bくん自身が自分の食べられる量を調整している



今後の課題

- PDCAサイクル全体から見ると食事評価の部分で不十分な点がある
⇒ クラス全体の残食量の把握に加え、個人に目を向けることで、より詳しく喫食状況や嗜好の把握、栄養管理ができるようになる。
- 様々な食材を使ってメニューを考えているが、食べ慣れない食材は残食傾向にある。給食で複数回食べることで、徐々に慣れて食べる量が増えてくる様子がみられる。時間はかかってしまうが、子どもたちの様子を見ながら、おいしく食べられるように工夫をしていくことが必要である。
- 園児が順調に発育発達をしていくために、子どもの状態を把握し、栄養管理上、食品構成や給与量を満たすことができるよう工夫していく。
- 個別の配慮が必要な子に対しては、引き続き丁寧に支援していく。

ご清聴ありがとうございました