

第4次食育推進基本計画を踏まえた 児童福祉施設における食育の推進



厚生労働省主催
令和3年度厚生労働省母子保健指導者養成研修
児童福祉施設給食関係者研修
令和3年11月22日
相模女子大学
栄養科学部健康栄養学科
堤 ちはる

目次

- ・第4次食育推進基本計画
3つの重点事項
- ・乳幼児の食育でめざすもの
- ・保護者への「食」の支援について
- ・まとめ

食育の推進に関する施策についての 基本的な方針

1. 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
- (2)持続可能な食を支える食育の推進
- (3)「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進

第4次食育推進基本計画、農林水産省、令和3(2021)年3月。

(1)生涯を通じた心身の健康を支える 食育の推進

保育所保育指針(2018年改定版)
「第3章 健康及び安全」の前書き
「子どもが、自らの体や健康に関心をもち、心身の
機能を高めていくことが大切である」

生涯を通じた心身の健康の維持には、
子どもだけでなく、周囲の大人にも
食への関心が高まるように働きかけることが重要

保護者支援

(2)持続可能な食を支える食育の推進

「食と環境の調和:環境の環(わ)」

「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:人の輪(わ)」

「日本の伝統的な和食文化の保護継承:
和食文化の和(わ)」

(3)「新たな日常」やデジタル化に対応した 食育の推進(1/2)

コロナ禍で、在宅時間や家族で食卓を囲んだり、
食を考える機会が増加

食を見つめ直す契機

家庭での食育の重要性の高まり

保護者支援

栄養バランス
食文化、食事のマナー、
食品ロスなど

(3) 「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進(2/2)

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
- (2)持続可能な食を支える食育の推進

これらへの積極的な取り組みのために

デジタル技術の有効活用の推進が必要
 ⇒食育の実践において、3密(密接、密閉、密集)を回避しながら、情報発信、各施設・機関との連携などに、今後、一層の活用を期待

食育の推進に関する施策についての基本的な方針

2. 基本的な取組方針

- (1)国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成
- (2)食に関する感謝の念と理解
- (3)食育推進運動の展開
- (4)子供の食育における保護者、教育関係者等の役割
- (5)食に関する体験活動と食育推進活動の実践
- (6)我が国の伝統的な食文化、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
- (7)食品の安全性の確保等における食育の役割

第4次食育推進基本計画、農林水産省、令和3(2021)年3月。

乳幼児の食育でめざすもの

1. 成長・発達を保障すること
 2. 食を営む力の基礎を培うこと
 3. 人間(親子)関係を含めた生活の質 (Quality of Life :QOL)の向上
- 子どもの心とからだの健全な育ちのために

離乳の完了の頃の「食」の支援

離乳の完了

離乳の完了とは、(中略)、エネルギーや栄養素の大部分が母乳または育児用ミルク以外の食物からとれるようになった状態をいう。その時期は12か月から18か月頃である。

「授乳・離乳の支援ガイド」2019年3月、厚生労働省

咀嚼機能は、奥歯が生えるにともない乳歯の生え揃う3歳頃までに獲得される。

離乳食から、大人の食事への移行期を幼児期の食事と捉え、咀嚼機能の発達を考慮して食事の内容、形態を選ぶ。

丸呑み、早食い、いつまでも口にとめるなどに配慮

子どもの歯の萌出時期と咀嚼機能

生後6~8か月頃	・ 乳歯が生え始める
1歳頃	・ 上下の前歯4本ずつ生え、前歯で食べ物を噛みとり、一口量の調節を覚えていく。 ・ 奥歯はまだ生えず、歯茎のふくらみが出てくる程度。 ⇒奥歯で噛む、すり潰す必要のある食材や調理形態によっては、食べ物を上手に処理できないと、そのまま口から出したり、口のために飲み込まなかったり、丸呑みなどするようになる
1歳過ぎ	・ 第一乳臼歯(最初の奥歯)が生え始める
1歳6か月頃	・ 第一乳臼歯が上下で噛み合うようになる。 ・ しかし、第一乳臼歯は、噛む面が小さいために、噛み潰せてもすり潰しはうまくできない⇒食べにくい食品が多い
2歳過ぎ	・ 第二乳臼歯が生え始める
3歳頃	・ 奥歯での噛み合わせが安定し、こすり合わせてつぶす臼磨ができるようになり、大人の食事に近い食物の摂取が可能となる

境ちはる：乳幼児栄養の基本と栄養指導、小児科臨床、62巻12号、2571-2583、2009。より引用。

1~2歳児の食べにくい(処理しにくい)食品例

食品の特徴	主な食品	調理の留意点
弾力性の強いもの	かまぼこ、こんにやく、いか、たこ	この時期には与えない
皮が残るもの	豆(加熱したもの)、トマト	皮をむく
口中でまとまりにくいもの	ひき肉、フロッコリー	とろみをつける
べらべらしたもの	わかめ、レタス	加熱して刻む
唾液を吸うもの	パン、ゆで卵、さつまいも	水分を加える
誤嚥・窒息しやすいもの	餅、こんにやくゼリー、豆・ナッツ(乾燥したもの)	この時期には与えない
	プチトマト、ぶどう、球形のチーズ	1/4に切る、調理してやわらかくする
噛み潰せないで、口にいつまでも残るもの	薄切り(スライス)肉 しゃぶしゃぶ用の肉は食べやすい	たたいたり切ったりする

境ちはる：乳幼児栄養の基本と栄養指導、小児科臨床、62巻12号、2571-2583、2009。を基に作成。

これらのことは保育所等では既に配慮している

しかし、この配慮をどれだけ家庭に伝えているのか

手づかみ食べについて

食べる機能の発達の支援 手づかみ食べについて

手づかみ食べは、生後9か月頃から始まり、1歳過ぎの子どもの発育・発達にとって、積極的にさせたい行動である。食べ物を触ったり、握ったりすることで、その固さや触感を体験し、食べ物への関心につながり、自らの意志で食べようとする行動につながる。

子どもが手づかみ食べをすると、周りが汚れて片づけが大変、食事に時間がかかる等の理由から、手づかみ食べをさせたくないとする親もいる。そのような場合、**手づかみ食べが子どもの発育及び発達に必要である理由について情報提供**することで、**親が納得して子どもに手づかみ食べを働きかけることが大切**である。

「授乳・離乳の支援ガイド」(2019年改定版)より抜粋

手づかみ食べが 子どもの発育及び発達に必要である理由

手づかみ食べは、

1. **自分で食べる意欲を育てること**
 2. **目、手、口の協調動作を育てること**
- などができるため。

乳幼児の食育でめざすもの

1. **成長・発達を保障すること**
2. **食を営む力の基礎を培うこと**
3. **人間(親子)関係を含めた生活の質
(Quality of Life :QOL)の向上**

子どもの心とからだの
健全な育ちのために

食育に取り組む目的を明確に

クッキング、栽培活動などの**イベント(限定)的な取り組み**が強調される傾向にある

これらは、食育基本法にある「様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を修得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること」を達成するための**手段の一つであり、最終目的ではない**

クッキングをすること自体、栽培活動をすること自体が**最終目的ではない**

その食育活動の目的は何か？

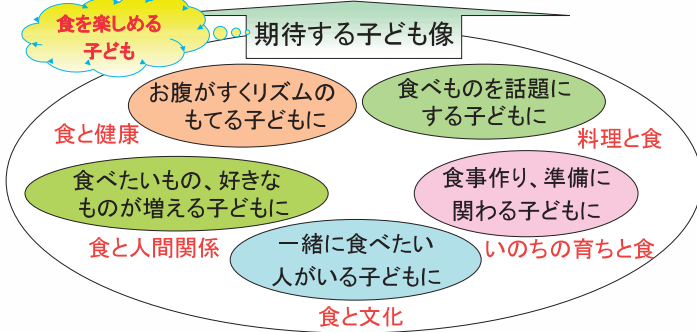
例:クッキング

- ・食材が届くまでの過程を知る
自然の恵みへの感謝、多くの人の関わり気づく
- ・食材の知識を得る
- ・調理器具の使い方を学ぶ
- ・調理過程の材料の変化を観察する
- ・出来上がった料理を味わう
達成感を感じ、自己肯定感の育ちにつなげる、
日頃、料理してくださる人への感謝の念を抱くなど

食への興味や関心を引き出し、**食を楽しめる子ども**を目指す

「保育所における食育に関する指針」の目標と内容

現在を最もよく生き、かつ生涯にわたって健康で質の高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



食育は保育の内容の一部

保育所の食育目標は「食を営む力」の基礎を培うこと

期待する子ども像

- ・お腹がすくリズムのもてる子ども
- ・食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ・一緒に食べたい人がいる子ども
- ・食事作り、準備に関わる子ども
- ・食べものを話題にする子ども

生活全体を通して保育所の全職種と保護者が連携した食育の必要性

これらは食事時間中の関わりを充実させるだけでは実現できない。また、調理保育など限定的な取組みだけで育つものでもない

日常生活の遊び、食事、睡眠などを通して、家庭との連続性のなかで習慣化され、定着が図られることが必要

食育を生活の一部として位置づけることが重要

乳幼児の食育でめざすもの

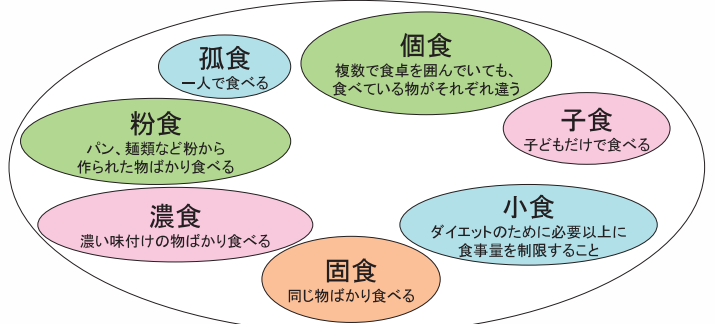
1. 成長・発達を保障すること

2. 食を営む力の基礎を培うこと

3. 人間(親子)関係を含めた生活の質 (Quality of Life :QOL)の向上

子どもの心とからだの健全な育ちのために

避けたい7つの「こ食」



食事は、エネルギーや栄養素の補給の場、家族や友人等とのコミュニケーションの場、マナーを身に付ける教育の場でもある。

孤食の影響

(孤食:一人で食べること)

栄養バランスがとりにくい

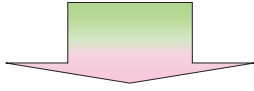
食嗜好が偏りがちになる

コミュニケーション能力、思いやりの心が育ちにくい

食事のマナーが伝わりにくい

「食育」の実践について

「食育」の実践とは、何か特別な活動をしなければならないのか？



普段の生活(保育)を丁寧にする事によっても行える

「食育」の実践

通常の生活(保育)や食事の提供の中での取り組み

調理、栽培活動等のイベント(限定)的な取り組み

車の両輪のように両方共に大切

「いただきます」

- ・ 食事を準備して下さった人への感謝
- ・ 動植物の“いのち”をいただき、私たち人間の“いのち”につないでいく、「いただきます」

“いのち”の大切さに気づき、食べ物を大切にようになる

「生き物」、さらにそこから発展して「ヒト」を大切にすることにもつながる

新奇性恐怖と食わず嫌い

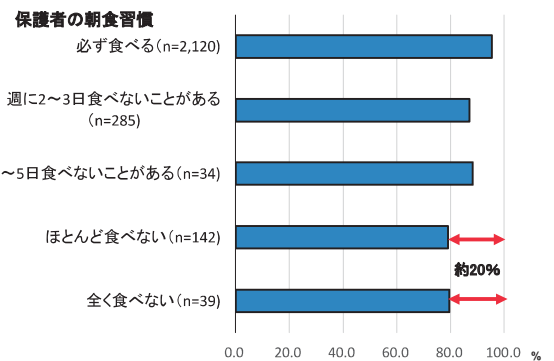
- ・ 人間には初めて見る食べ物に対しては、まず恐怖心もち、警戒する行動様式が備わっている。これを「新奇性恐怖」という。
- ・ 子どもも新しい食べ物を食べる時に恐怖心から「食わず嫌い」になることがある。
- ・ その時、一緒に食卓を囲む人が「ああ、おいしい」と食べ物に向き合うことで恐怖心が薄らぐ。特に、それが家族、保育所(園)職員など日頃から信頼関係が構築された人ならなおさら安心して食べることができる。

これも食育

食事のときに、「これ、食べるかしら？」と不安げに子どもの様子を見ない。周囲が「おいしい！」と楽しい雰囲気できたと、子どもも安心して食べるようになる。

保護者への「食」の支援について

保護者の朝食習慣別 朝食を必ず食べる子どもの割合



平成27年度乳幼児栄養調査結果の概要、厚生労働省、2016年8月。

妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりととりましょう

バランスのよい食事とは



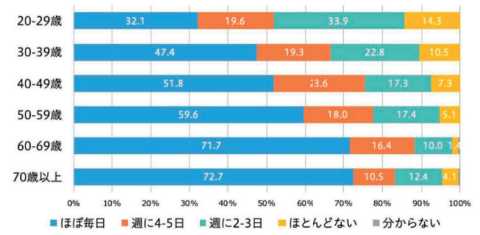
健やかなからだづくり

食生活Book

厚生労働省 令和2年度子ども・子育て支援推進調査研究事業
妊産婦及び妊婦・出産に当たっての適正な栄養・食生活に関する、効果的な情報提供に関する調査研究

妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりととりましょう

主食・主菜・副菜の揃った食事が1日に2回以上ある割合（女性、年齢階級別）



資料：農林水産省 食育に関する意識調査報告書（平成31年3月）

妊娠前から始める妊産婦のための食生活指針～妊娠前から健康な体づくりを～、解説要領、令和3年3月、厚生労働省。

第4次食育推進基本計画 推進する内容 1. 家庭における食育の推進

「食」は毎日繰り返される 日常生活の一部

他にやることが沢山あるので、
「食」の優先度が低い

今、特に病気ではない、
体型にも問題はない

調理が面倒、嫌い

「栄養バランス」など、言われても
よくわからない

保護者の気づきを促し、 行動変容に導くのはどうしたらいいの？

保護者の関心事は何か？

例：子どもが喜ぶ離乳食を**手早く**作りたい

保護者の希望を**最優先**

専門職が保護者に望む目標が
高すぎないか

例えば、手作りに
こだわりすぎていないか
・市販品の上手な選び方、
利用法を示しているか

保護者が行動変容しない
理由を考えているか

行動変容により得られる利点を
具体的に示しているか

まとめ 当たり前を守ること

子どもの保護者や養育者は、栄養バランスのよい食事を子どもに与えなくては、
と食べることを難しく考えたり、情報過多で混乱しがち

しかし、**当たり前の食生活を送ればよい**

ところが、**当たり前の基準（量、頻度、時刻など）が人それぞれ**
例：ある保育園児の母親は、平日の自分の昼食は“調理パン（菓子パン）とジュース”
が当たり前。休日の子どもの昼食はどうしたらよいの？

専門職は**当たり前を守り、伝えることが必要**

保護者や子どもに、**具体例を示しながら、
当たり前の基準の学びの支援が重要**

例：主食・主菜・副菜の組み合わせや量、おやつの種類や量、食事のマナーなど