

令和5年度 こども家庭庁母子保健指導者養成研修  
研修7 児童福祉施設等の食事の提供に関する研修

## 講義2

# 栄養管理の実践や食事の提供の支援



相模女子大学  
栄養科学部健康栄養学科  
堤 ちはる

## 内容

- ・児童福祉施設における食事について
- ・児童福祉施設等の食事の提供の最終目標
- ・食事の提供の手順 概念図
- ・こどもの状態に応じた食事の提供 配慮すべき点
- ・まとめ: 食事の提供と食育の一体的な取組

# 児童福祉施設の食事について

- 入所者の食事は、**施設内で調理**する方法で提供しなければならない。
- 入所者に提供する食事の献立は、できる限り、変化に富み、入所者の**健全な発育に必要な栄養量を含有**するものでなければならない。
- 食事は、食品の種類及び調理方法について栄養並びに入所者の**身体的状況及び嗜好を考慮**したものでなければならない。
- 調理は、**あらかじめ作成された献立**に従って行わなければならない。
- 施設は、児童の健康な生活の基本としての**食を営む力の育成**に努めなければならない。

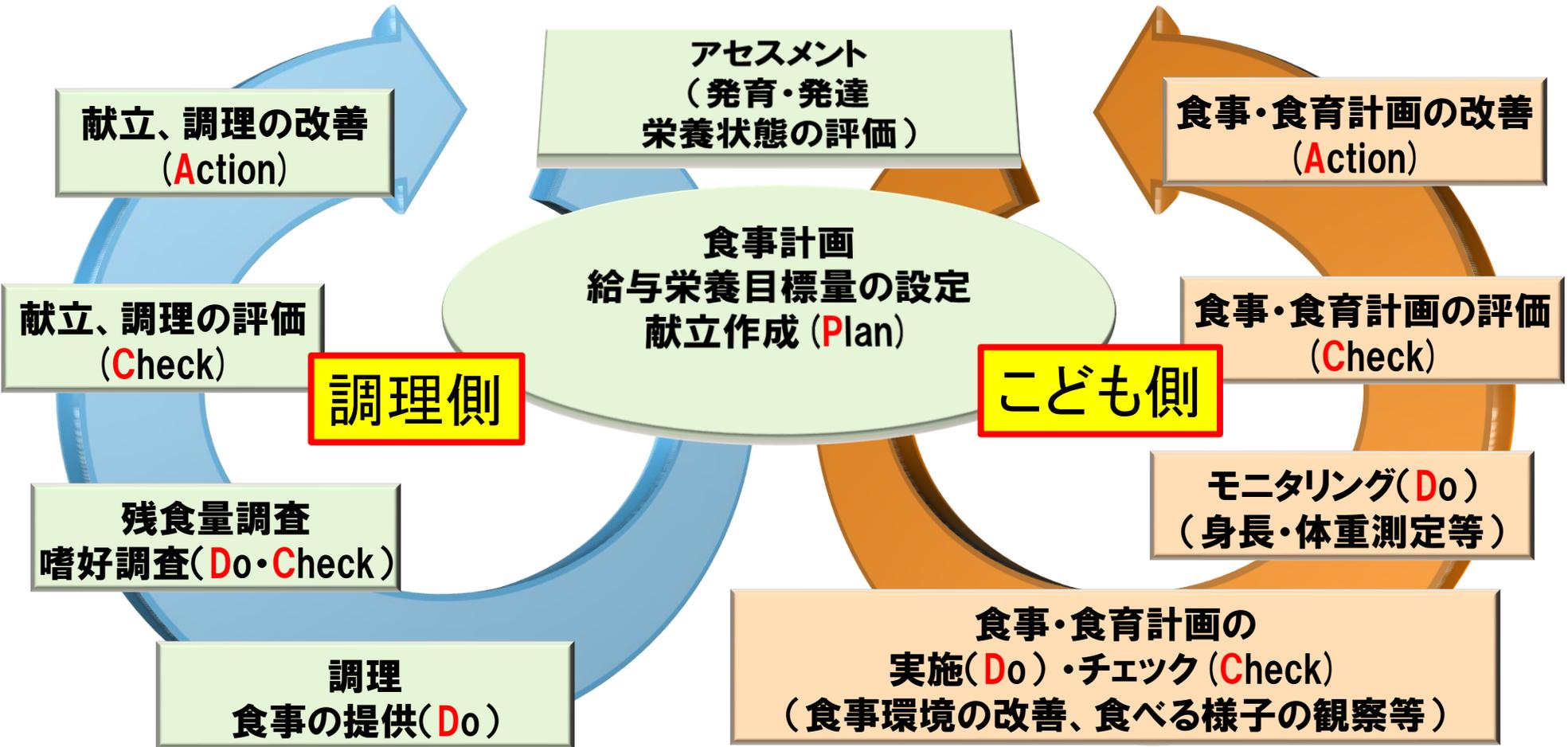
参考：児童福祉施設の設備及び運営に関する基準（昭和23年厚生省令第63号）を一部改変

# 児童福祉施設等の食事の提供の 最終目標

- ・心と体の健康の確保
- ・安全・安心な食事の確保
- ・豊かな食体験の確保
- ・食生活の自立支援

こどもの健やかな発育・発達

# 食事の提供の手順 概念図



「児童福祉施設の食事計画等の栄養管理の実態に関する調査研究」(主任研究者:堤ちはる)、  
(財)こども未来財団、平成20年度児童関連サービス調査研究等事業報告書、2009年3月をもとに作成。

# こどもの状態に応じた食事の提供 配慮すべき点の例

- (1) 身体的な発育状況を踏まえた対応
- (2) 心身の不調のあるこどもへの対応
- (3) 食物アレルギーのあるこどもへの対応
- (4) 偏食のあるこどもへの対応
- (5) 摂食嚥下機能に関する配慮が必要なこどもへの対応
- (6) 食事を通じた自立に向けた支援

# こどもの状態に応じた食事の提供 配慮すべき点の例

- (1) 身体的な発育状況を踏まえた対応
- (2) 心身の不調のあるこどもへの対応
- (3) 食物アレルギーのあるこどもへの対応
- (4) 偏食のあるこどもへの対応
- (5) 摂食嚥下機能に関する配慮が必要なこどもへの対応
- (6) 食事を通じた自立に向けた支援

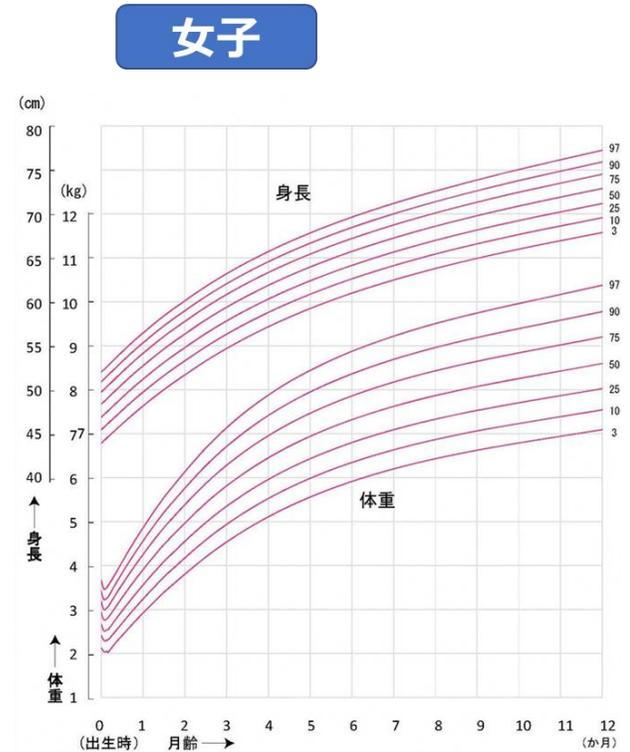
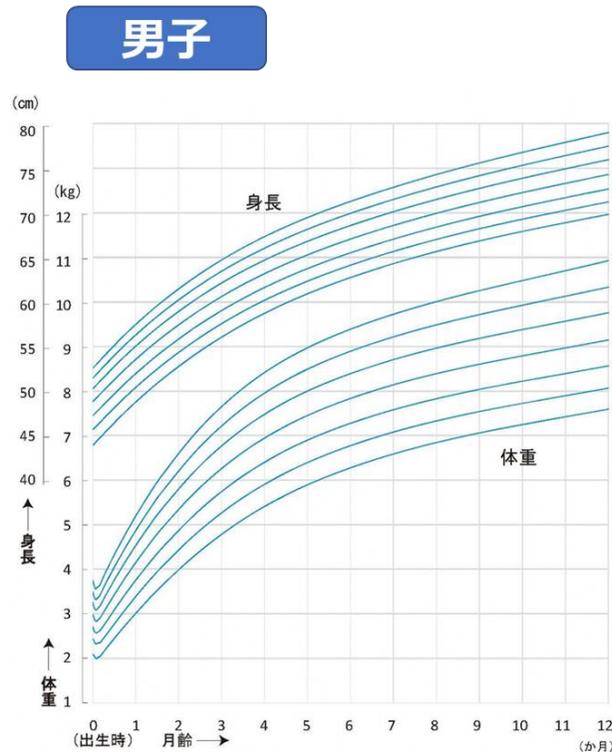
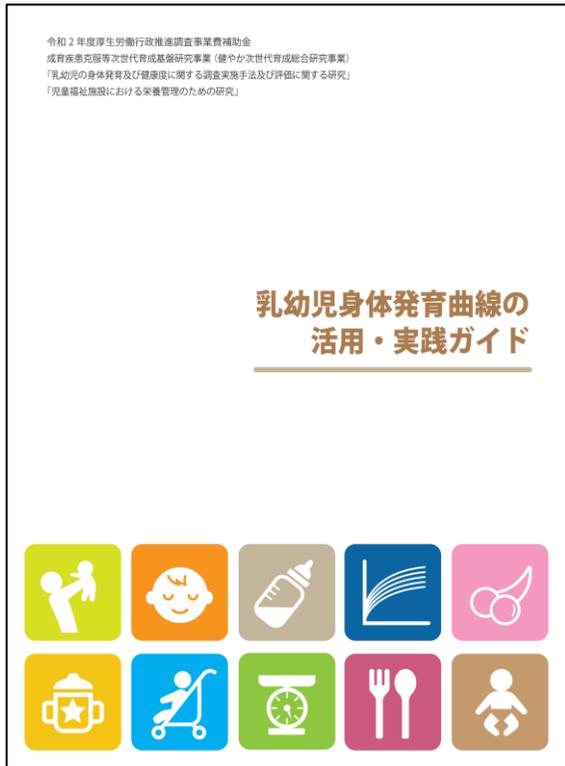
# (1) 身体的な発育状況を踏まえた対応(1/6)

## 発育状況の確認

成長曲線のグラフに、体重や身長を記入して、  
成長曲線のカーブに沿っているか確認する

こどもの身体計測及び発育曲線を用いた計測値の評価をし、その結果を踏まえて個別及び園全体への食事支援、保護者への助言等を行う

平成22年度



(1) 身体的な発育状況を踏まえた対応 (2/6)

# こどもの育ちのアセスメント・評価に必要な 多職種連携

目の前のこどもの育ちは、順調なのか、遅れているのか、早いのか、**標準的な育ちの基準**との比較等をして、**評価**する

**評価**には、**個人差を考慮**することが重要

- ・経過観察でよいのか？
- ・医療機関受診を勧めるのか？

**個人差を考慮**するには、こどもの生育歴、家庭環境、**普段の様子**などの情報が必要

それらの**情報をよく知っているのは保育士や児童指導員**らなので、**それらの職種と日頃から情報交換**できるような**関係性の構築**が重要



## (1) 身体的な発育状況を踏まえた対応(3/6)

# 標準的な育ちの基準の例 (1/3)

## 運動発達のめやす (Denver II, 2003より)

### 粗大運動の発達

3~4ヶ月	首すわり
5~6ヶ月	寝返り
7~8ヶ月	おすわり
9~10ヶ月	つかまり立ち
12~14ヶ月	ひとりで2秒立つ
13~15ヶ月	ひとりで10秒立つ
15~17ヶ月	上手に歩く
18~20ヶ月	走る
20~22ヶ月	階段を登る
2歳~2歳半頃	両足でジャンプする
3歳半~4歳頃	けんけんをする
4歳~5歳頃	片足立ち

### 微細運動の発達

1~2ヶ月	正中線を越えて追視する
3~4ヶ月頃	ガラガラを握る
3~4ヶ月	180°追視する
5ヶ月頃	物に手を伸ばす
9~10ヶ月頃	親指を使ってつかむ
14~16ヶ月頃	自発的ななぐり書きをする
18~19ヶ月頃	積み木を2個つめる
2歳頃	積み木を6個つめる
3歳頃	縦の線を模倣できる
3歳半頃	○を模倣できる
4歳半頃	□を模倣できる
5歳~歳	人物画を描く

→ 特に食事の場面で関係する事項

[h29kosodate2017\\_0302.pdf \(mizuho-rt.co.jp\)](#) 2023年11月3日閲覧

## 標準的な育ちの基準の例 (2/3)

### 言語発達のめやす (Denver II, 2003より)

出生時	ベルの音に反応する	20~22ヶ月頃	6語を言う
1~2ヶ月頃	「アー」「ウー」などの声を発する	22~24ヶ月頃	絵を指差す
2~3ヶ月頃	声を出して笑う	2歳頃	2語文を話す
5~6ヶ月頃	声の方に振り向く	2歳半~3歳頃	動作を表す言葉が2つ以上理解できる
7~8ヶ月頃	パ・ダ・マなどを言う	3歳頃	色の名前を言う
14~18ヶ月頃	意味ある1語をいう	4歳~4歳半頃	前後上下が理解できる
17~19ヶ月頃	パパ、ママ以外に2語を言う	4歳半~5歳頃	5まで数える
18~20ヶ月頃	3語を言う	5歳~6歳頃	単語を定義できる

→ 特に食事の場面で関係する事項

[h29kosodate2017\\_0302.pdf \(mizuho-rt.co.jp\)](https://www.mizuho-rt.co.jp/h29kosodate2017_0302.pdf) 2023年11月3日閲覧

## 標準的な育ちの基準の例 (3/3)

### 社会性の発達のためやす (Denver II, 2003より)

出生～3ヶ月頃	顔を見つめる、自分から笑いかける		14～18ヶ月頃	簡単なお手伝い
2～3ヶ月頃	あやすと笑う	→	15～20ヶ月頃	スプーンを使う
2～4ヶ月頃	自分の手を見つめる		17～23ヶ月頃	人形に食べさせる真似
4～6ヶ月頃	手の届かないところにおいた玩具を取ろうとする		20ヶ月～2歳頃	上着などを脱ぐ
5～8ヶ月頃	自分で食べる		21ヶ月～2歳頃	手伝ってもらい歯を磨く
8～12ヶ月頃	拍手をまねる		21ヶ月～2歳頃	手を洗ってふく
8～12ヶ月頃	泣かずにほしいものを示す		26ヶ月～3歳頃	上着、靴などをつける
9～12ヶ月頃	バイバイをする		2歳～3歳頃	友だちの名前を言う
10～12ヶ月頃	大人の真似をする		2歳～3歳頃	Tシャツを着る
11～15ヶ月頃	判定者とのボールのやりとり		3歳頃	ひとりで服を着る
→11～16ヶ月頃	コップで飲む		3歳～4歳頃	簡単なゲームをする
			3歳～4歳頃	ひとりで歯を磨く

→ 特に食事の場面で関係する事項

[h29kosodate2017\\_0302.pdf \(mizuho-rt.co.jp\)](https://www.mizuho-rt.co.jp/h29kosodate2017_0302.pdf) 2023年11月3日閲覧

# 食べている様子を観察すること

食事環境は？  
摂食・嚥下機能の発達状況は？  
食べることへの興味・関心・意欲は？  
食事形態や量、味付けは適しているか？

標準的な育ちの基準と比較を行い、  
目標設定、各種計画(Plan)を立てる

## 目標設定と各種計画 (Plan)

食事計画  
献立・調理・提供

食育計画  
保育の指導計画・  
自立支援計画や  
食事計画との連動

多職種による  
支援  
管理栄養士・栄養士等  
と調理師、保育士、養  
育者・支援者等が連携  
した食事時の支援

# こどもの状態に応じた食事の提供 配慮すべき点の例

- (1) 身体的な発育状況を踏まえた対応
- (2) 心身の不調のあるこどもへの対応
- (3) 食物アレルギーのあるこどもへの対応
- (4) 偏食のあるこどもへの対応
- (5) 摂食嚥下機能に関する配慮が必要なこどもへの対応
- (6) 食事を通じた自立に向けた支援

## (2) 心身の不調のある子どもへの対応

### 体調不良の場合

- ・医師の診察を受けて適切に対応することが必要。
- ・一人一人のこどもの体調を把握し、それに応じた食材を選択して、調理形態を工夫した食事と水分補給に配慮。
- ・家庭との連絡を密にして、必要に応じて嘱託医やかかりつけ医の指導・指示に基づき食事や水分補給を行う。

### こどもの心の状態を踏まえた支援

- ・こどもの心の不安、満たされない思いは、食事に向けられることがある。
- ・家庭生活も含めた広い視点でこどもの食生活を捉えて、養育者・支援者はこどもの気持ちを聞きながら、その状況に合わせて、落ち着いて食事を食べられる環境をつくるなどの配慮が必要。

令和4年度子ども・子育て支援推進調査研究事業「児童福祉施設等における栄養管理や食事の提供の支援に関する調査研究 報告書」  
(みずほサーチ&テクノロジーズ株式会社) より抜粋 [r04kosodate2022\\_05.pdf \(mizuho-rt.co.jp\)](#)

# こどもの状態に応じた食事の提供 配慮すべき点の例

- (1) 身体的な発育状況を踏まえた対応
- (2) 心身の不調のあるこどもへの対応
- (3) 食物アレルギーのあるこどもへの対応
- (4) 偏食のあるこどもへの対応
- (5) 摂食嚥下機能に関する配慮が必要なこどもへの対応
- (6) 食事を通じた自立に向けた支援

## (3) 食物アレルギーのある こどもへの対応(1/2)

### 食物アレルギーの食事対応

- ・「正しい診断に基づく必要最小限の食物除去」が原則。
- ・保育所等では、安心して安全な食事の提供の観点から、医師の診断及び指示に基づいた生活管理指導表(※)を用いた原因食品の完全除去を行うことが基本。
- ・こどもが初めて食べる食品は、家庭で安全に食べられることを確認してから、保育所等での提供を行うことが重要。

※「生活管理指導表」は、保育所や学校において、保護者や嘱託医等との共通理解のもとで、アレルギー疾患のあるこどもの症状等を正しく把握し、アレルギー対応を適切に進めるためのもの。特別な配慮や管理が必要なこどもに限って、保護者の依頼を受けて、医師が作成するもの。

### 除去食の定期的な見直し

- ・食物アレルギーは乳幼児期に発症が多くみられる一方、成長とともに治癒することも多いため、除去に関しては定期的な見直しが必要。

令和4年度子ども・子育て支援推進調査研究事業「児童福祉施設等における栄養管理や食事の提供の支援に関する調査研究 報告書」  
(みずほサーチ&テクノロジーズ株式会社)より抜粋 [r04kosodate2022\\_05.pdf \(mizuho-rt.co.jp\)](#)

### (3) 食物アレルギーのある こどもへの対応(2/2)

#### こどもの心に配慮した対応

- ・こどもは「みんなと一緒に、同じ」が大好きなことが多い。そこでアレルギー症状を誘発するリスクの高い食品を使わない**共通献立メニュー**を取り入れる日を設定などの工夫も必要。

#### 食育の観点

- ・こどもたちがおいしく・楽しく食べるための配慮をし、事故が起こらない環境・体制を整えることが必要。
- ・誤食を恐れるあまり、食物アレルギーを有する**こどもに過剰な対応をしないよう**、正しい知識を持って行うことも重要。

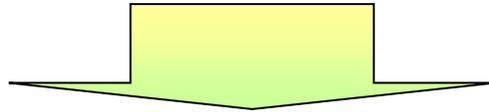
令和4年度子ども・子育て支援推進調査研究事業「児童福祉施設等における栄養管理や食事の提供の支援に関する調査研究 報告書」  
(みずほサーチ&テクノロジーズ株式会社)より抜粋 [r04kosodate2022\\_05.pdf \(mizuho-rt.co.jp\)](#)

# こどもの状態に応じた食事の提供 配慮すべき点の例

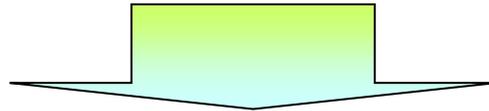
- (1) 身体的な発育状況を踏まえた対応
- (2) 心身の不調のあるこどもへの対応
- (3) 食物アレルギーのあるこどもへの対応
- (4) 偏食のあるこどもへの対応
- (5) 摂食嚥下機能に関する配慮が必要なこどもへの対応
- (6) 食事を通じた自立に向けた支援

## 乳幼児期の食べ物の好き嫌い

乳幼児期の食べ物の好き嫌いは、その食べ物が嫌い(苦手)というよりは、**食べ慣れていない**ことによることが多い



**新奇性恐怖**: 初めての食べ物に恐怖心をもつ習性



その食品に慣れ親しむ機会を作ることが重要



## 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、まず恐怖心をもち、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ときに恐怖心から“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、それが家族や保育士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**でいただくと、  
子どもも安心して食べるようになる。

## 好き嫌いへの対応 具体例

1. 食べ物を好きな物、キャラクターに例える  
例) 列車好きの子どもに対して…  
「〇〇号(新幹線名)がお口に入りまーす！」  
「□□が、今からお口に入りまーす！」  
◎ **子どもが好きな物に例えると食べられる**



2. 嫌い(苦手)なものを2つに分けて「どっちにする？」と問いかける  
⇒ どちらも嫌い(苦手)なものであるが、片方を自分で選んで食べる  
◎ **自分で選ぶことで食べさせられている感覚が薄くなる**

# こどもの状態に応じた食事の提供 配慮すべき点の例

- (1) 身体的な発育状況を踏まえた対応
- (2) 心身の不調のあるこどもへの対応
- (3) 食物アレルギーのあるこどもへの対応
- (4) 偏食のあるこどもへの対応
- (5) 摂食嚥下機能に関する配慮が必要なこどもへの対応
- (6) 食事を通じた自立に向けた支援

## (5) 摂食嚥下機能に関する配慮が必要な子どもへの対応(1/5)

### 摂食・嚥下機能の発達

- 摂食・嚥下機能の発達には、器官の発達と機能の発達があります。
- 子どもが置かれた社会的状況による違いや、個人差も大きいいため、その発達は月齢・年齢だけで区切ることはできません。

#### 器官の発達

食べる機能に関わる器官には、口唇から食道までが含まれます。発達過程において最も大きな器官の変化は、歯が生えることです。乳歯は6か月頃から生え始め、3歳頃に生えそろう、その後、5歳前後から永久歯に生え変わります。歯が生えることで、口腔や咽頭腔が拡がり、「吸って飲む」ことから「噛んで飲み込む」ことに適した器官になります。



#### 機能の発達

口腔・咽頭機能の発達は、生まれる前から既に始まっており、子宮内で羊水を飲み込む、指をしゃぶる等の動作が観察されます。

離乳食は生後5~6か月から、なめらかにすりつぶした状態の固形物で始まり、1歳過ぎには大人の咀嚼や嚥下に近いところまで発達し、様々な食品からエネルギーや栄養素をとることができるようになります。

## 咀嚼・嚥下の困りごとへの対応

### 噛まない

- ・原因: 7, 8か月頃に、唇で食べ物を取り込むことや、舌で食べ物をつぶしてもぐもぐすることを学習していない場合に起こりがち。
- ・対策: 噛まないからといって、歯ごたえのあるものを食べさせて、咀嚼を促そうとするのは、固くて食べづらく、噛むことが嫌になり、飲み込んでしまうので逆効果。  
**指でつぶせるくらいの固さ**の根菜の煮物などが適している。

### 飲み込まない

- ・原因: その食べ物が嫌い、という意思表示の場合や咀嚼不足で飲み込めない場合に起こりがち。
- ・対策: 何を飲み込めないのかを確認して、対策を考える。  
離乳食の時期ならば、**ひとつ前の段階に戻ることを考慮**してもよい。

注意が必要



## ご飯などの丸飲みへの対応

咬筋（かむ筋肉）が、次に口に入るものを予測することで、効率よく食事を進めることができる。

特にこどもの場合は、**咬筋の予測に従って食べる**。例えば、スープを連続で2さじ口に入れた場合、次も「飲む」動きを予測しているために、ご飯を口に入れても飲んでしまうことがある。**おせんべいを2枚連続であげた場合には、次も「かむ」動きを予測している**ので、**ご飯をあげるとかむ**。

これを利用すれば、**かまなくてはいけない食材の後にご飯をあげるとかむ**ようになることもある。



そこで、**食卓には、いろいろな食材、料理を用意することが望ましい**。カレーやシチューなどかまらずに飲み込めるメニューならば、野菜スティックを添えるなど工夫するとよい。



## 食べる機能の発達の支援 手づかみ食べについて

# 子どもが手づかみ食べをすると・・・



食事に時間  
がかかる

手づかみ食べをされると  
周りが汚れて  
片づけが大変

保護者が**ストレス**を  
感じることもあります



# 手づかみ食べは困った行動なの？

手づかみ食べは、生後9か月頃から始まります。

1歳過ぎのこどもの発育・発達にとって、  
**手づかみ食べは積極的にさせたい行動**です。



手づかみ食べのようす 月齢11か月

## 手づかみ食べは大事: 1つ目の理由

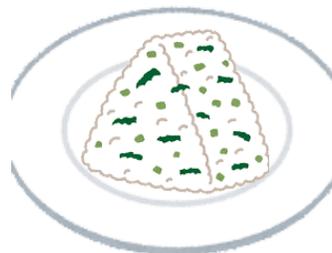
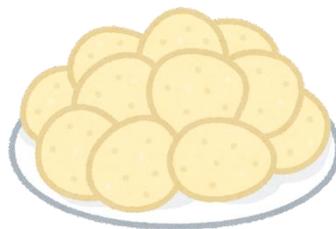
自分で食べる意欲を育てることができるから

手づかみ食べ開始前

母乳やミルクを  
「飲ませてもらう」、  
離乳食を「食べさせてもらう」  
**受け身の状態**

手づかみ食べ開始後

**食べ物に興味が出てきた**ので、  
自分で食べ物に手を出す、  
**食べる意欲が出てきた**ので、  
食べ物を口に入れる状態



## 手づかみ食べは大事: 2つ目の理由

目、手、口の協調動作を育てることができるから



月齢12か月

手づかみすると

温度

固さ

触感

重量

がわかる

前歯でかじり取る固さにより、  
**咀嚼の強さのスイッチが入る**

**一口でかじり取る適量**  
を判断

# よくかまないで、丸飲みをしてしまう 子どもへの対応

一口大の食べ物は与えない

**前歯でかじり取れる固さ、大きさの食べ物**を与える

例：スティック状のゆで野菜  
（人参、じゃが芋、かぼちゃ、大根など）  
スティック状のパンなど

**詰め込み食べをする子どもには、スティック状ではなく  
口の幅より長い食べ物**を与える

例：ホットケーキのような**円盤状**の食べ物、  
スティック状に切らない食パンなど



# こどもの状態に応じた食事の提供 配慮すべき点の例

こちらの部分  
(スライド右上 横7.5cm 縦4.5cm)  
には何も記載しないよう  
お願いいたします。

- (1) 身体的な発育状況を踏まえた対応
- (2) 心身の不調のあるこどもへの対応
- (3) 食物アレルギーのあるこどもへの対応
- (4) 偏食のあるこどもへの対応
- (5) 摂食嚥下機能に関する配慮が必要なこどもへの対応
- (6) 食事を通じた自立に向けた支援

## (6) 食事を通じた自立に向けた支援

### 食を通じた自立支援

- ・養育者・支援者の愛情や励ましによって、**こどもの生活体験を豊かにしながら**、食事を通じて基本的な生活習慣や運動習慣を身に付けていく。
- ・**特別なプログラムのみではなく**、こどもの発育・発達にて応じ、**適切な日々の食事の提供を基本に**、計画的に「自立」に向けた食生活を支援。

### 児童養護施設等における「生活力」の養成

- ・施設退所後に**地域社会で自立して生活していく総合的な「生活力」**を育てるために、食事を通じてこどもへの支援を行う。
- ・基本的な生活習慣の確立、基礎的な体力の向上、**愛着形成、基本的信頼関係の構築**は、自立への意欲と基盤になる。

令和4年度子ども・子育て支援推進調査研究事業「児童福祉施設等における栄養管理や食事の提供の支援に関する調査研究 報告書」  
(みずほリサーチ&テクノロジーズ株式会社)より抜粋 [r04kosodate2022\\_05.pdf \(mizuho-rt.co.jp\)](#)

## 食べる機能の発達の支援

食具の持ち方(スプーンから箸へ)  
手のひら握り⇒指握り⇒鉛筆握り⇒箸を持つ

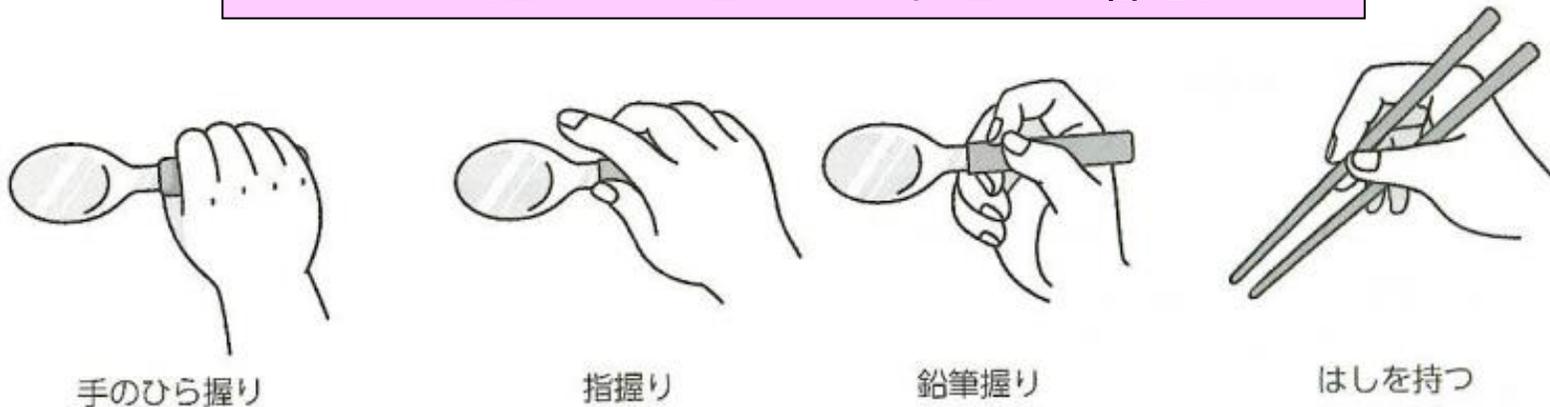


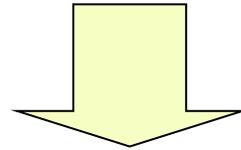
図6-2 スプーンからはしへの持ち方の変化

堤ちはる・土井正子編著:子育て・子育てを支援する子どもの食と栄養、134頁、萌文書林、2021.

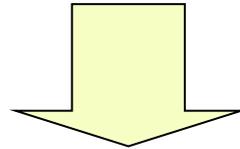
食事は訓練の時間ではない。  
おいしく楽しい時間になるようにする。  
持ち方などの練習は、遊びや普段の生活の中で行う。

# 「食事を完食すること」のとらえ方

こどもの食欲の個人差を考慮



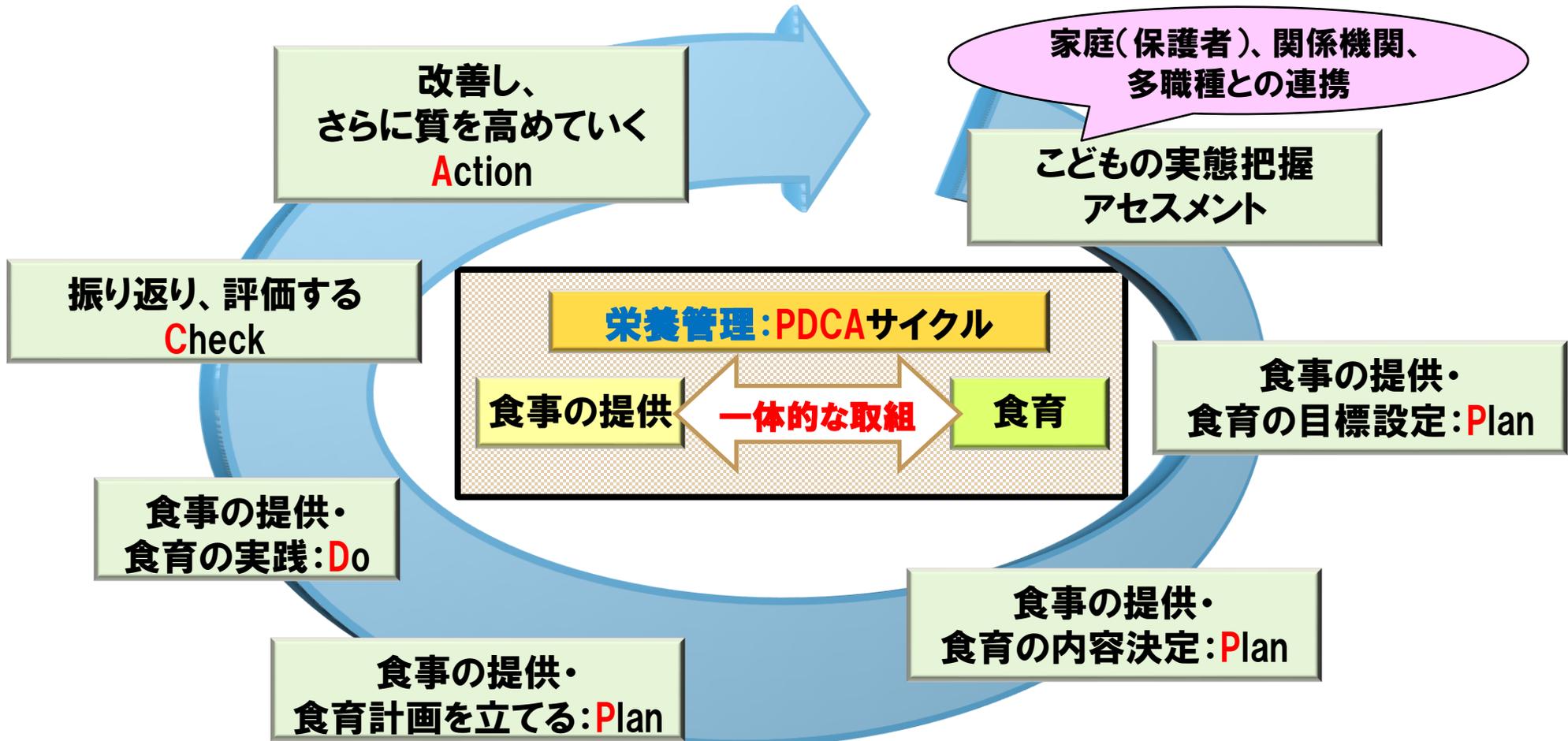
そのこどもが食べきれる量を配膳し、その量を  
**食べきったという達成感**を感じてもらう



「やればできる」という自信につながり、  
**自己肯定感の育ち**につながる



# まとめ：食事の提供と食育の 一体的な取組



太田百合子、堤ちはる編著、子どもの食と栄養 第2版～保育現場で活かせる食の基本、  
第9章 食育の基本と内容、117頁、羊土社、2020年をもとに作成