

保育所における栄養管理の実際

宮城厚生福祉会 乳銀杏保育園
倉澤 範子



乳銀杏保育園概要

定員	120名
保育年齢	生後2か月（産休明け）から就学前まで
保育時間	月～金曜日 午前7時～午後7時（午後6時～7時は延長保育）
	土曜日 午前7時～午後6時
提供する保育の内容	特別支援保育、延長保育、休日保育 一時預かり保育(H31.4より休止中)
職員構成	園長、主任保育士、保育士、パート保育士、看護師、栄養士、調理員、事務員、用務員、嘱託小児科医、嘱託歯科医

私たちが大切にしていること

どの子にも豊かな自我を

私たちは、子ども一人ひとりの人権を尊重し、思いをくみながら発達に応じて丁寧にかかわり、豊かな自我を育ててくことを大切に考えています。

遊びを通して育つ力

私たちは、年齢や季節に合わせた遊びや活動(散歩・外遊び・わらべ歌・ごっこ遊び・リズム・ルールのある遊びなど)を通して、総合的に様々な力を伸ばしていくことを大切に考えています。

人とのかかわりの中で育つ

私たちは、保育者との安心できる信頼関係や、友達との面白さの共感や思いのぶつかり合いなどの実際のかかわりを通して、人間関係についての様々な力が育つことを大切に考えています。



給食目標

楽しく食べる体験を深め 「食を営む力」の基礎を培う

〈給食で大事にしていること〉

- 子ども達の成長に欠かせない栄養を満たす
いろいろな食品との出会いや経験を提供する
- 食品の持ち味を生かした薄味にする
- 旬のものを取り入れ、季節感のある献立を工夫する
- 手作りのものを提供する
- 食品添加物、加工食品はなるべく避け、安全なものを提供する
本物の味を伝える
- 和食のよさを伝える

今日の内容

- 食事摂取基準を活用した食事計画について
- 多職種連携について
- コロナ禍での取り組みについて

食事摂取基準を活用した 食事計画について

1.入所児童の実態把握・アセスメント [食事評価]

- (1) 入所児童の特性の把握
- (2) 食事摂取状況のアセスメント

2.食事計画の策定 計画 (PLAN)

- (1) 給与栄養目標量の設定
- (2) 献立の作成

3.食事の提供 実施 (DO)

4.食事の評価 検証 (CHECK)

- (1) 提供された食事の評価
- (2) 食事摂取量の評価

5.評価に基づいて、改善 改善 (ACT)

※仙台市保育所給食の手引き (R3.4) より抜粋

1.入所児童の実態把握・アセスメント

- ・ 保護者との面談

（0歳児、個別支援を必要とするお子さんを中心に）

アレルギー有無、配慮を必要とする食形態の確認

離乳食は聞き取り調査後、保護者に保育園の食事をお子さんに食べさせてもらう機会を1回以上設けている。

- ・ クラス巡回
- ・ 担任からの聞き取り
- ・ 家庭の状況の把握－朝食の欠食の有無と頻度、排せつの状況（主に便秘）をクラス担任が記入し、栄養士に提出。（3歳未満児は連絡ノートも活用）
- ・ 身体状況の把握→身長、体重の計測
計測は看護師が担当、評価は栄養士と看護師が担当している。
（0歳児-毎月、1～2歳児-2か月に1回、3歳児以上児-3か月に1回）
必要な場合、個別に計測回数を増やしている。

2.食事計画の策定 計画 (PLAN)

	氏名			4月 1日		
				身長	体重	カウプ指数
クラス名	1	男	R2.5.	92.7	13.2	15.36
	2	男	R2.5.	93	14.6	16.88
	3	女	R2.5.	92.1	14.3	16.86
	4	女	R2.6.	89.5	14.3	17.85
	5	女	R2.6.	87.3	15	19.68
	6	女	R2.12.	86.5	12.4	16.57
	7	男	R3.1.2	85.7	11.8	16.07
	8	女	R3.2.	83.5	12.8	18.36
	9	女	R3.2.	80.3	11.8	18.3
	10	女	R3.3.	83.4	14	20.13
	11	女	R3.3.	80	11	17.19

個人の生年月日、身長、体重を
入力する



カウプ指数を計算する

個人の推定エネルギー必要量

クラス	名前	性別	年齢	身長	体重	推定エネルギー必要量	標準体重	肥満度	判定
1歳児		2	1	75.3	9.14	779	9.2	-0.3	ふつう
1歳児		2	1	73.3	9.06	772	8.8	3.0	ふつう
1歳児		1	1	75.5	9.8	857	9.5	3.5	ふつう
1歳児		1	1	73.6	9.7	848	9.1	6.5	ふつう
1歳児		2	1	75.4	9.54	812	9.2	3.9	ふつう



一部を拡大

児童名			4月						
no	クラス	名前	性別	体重	推E	身長	標準体重	肥満度	判定
1	1歳児		2	9.14	779	75.3	9.2	-0.3	ふつう
2			2	9.06	772	73.3	8.8	3.0	ふつう
3			1	9.8	857	75.5	9.5	3.5	ふつう
4			1	9.7	848	73.6	9.1	6.5	ふつう
5			2	9.54	812	75.4	9.2	3.9	ふつう

4月	3歳以上児推定エネルギー必要量	6510 kcal
	3歳以上児推定エネルギー必要量	1443 kcal
	3歳以上児推定エネルギー必要量	2037 kcal
	3歳以上児推定エネルギー必要量	1237 kcal
	保育園児以上児推定エネルギー必要量	485 kcal
	保育園児以上児推定エネルギー必要量	354 kcal

※仙台市推定エネルギー必要量算定様式を使用

給与栄養目標量の設定

クラス	名前	体重	身長	推定エネルギー必要量
1	みかん	1	10.7	79.3
2	みかん	1	12.4	84.0
3	みかん	2	9.9	78.0
4	みかん	2	10.2	78.5
5	みかん	2	11.3	79.9
6	みかん	2	9.2	74.4
7	みかん	1	10.5	77.0
8	みかん	2	10.8	79.8
9	みかん	2	10.9	78.0
10	みかん	2	8.8	68.5
11	りんご	1	12.3	84.0
12	りんご	2	12.4	80.5
13	りんご	1	10.2	77.9
14	りんご	1	12.2	82.5
15	りんご	1	10.65	82.2
16	りんご	2	12.2	86.0
17	りんご	1	10.1	77.6
18	りんご	1	10.7	80.1
19	りんご	1	8.9	77.0
20	いちご	2	13.2	92.7
21	いちご	2	14.6	93.0
22	いちご	1	14.3	92.1
23	いちご	1	14.3	89.5
24	いちご	1	15.0	87.3
25	いちご	1	12.4	86.5
26	いちご	1	11.8	85.7
27	いちご	1	12.8	83.5
28	いちご	1	11.8	80.3
29	いちご	2	14.0	83.4
30	いちご	1	11.0	80.0
31	さくらんぼ	2	13.6	89.5
32	さくらんぼ	1	15.5	93.6
33	さくらんぼ	2	14.2	90.0
34	さくらんぼ	1	15.8	95.0
35	さくらんぼ	2	12.9	82.3
36	さくらんぼ	2	11.0	86.8
37	さくらんぼ	2	16.2	88.8
38	さくらんぼ	1	13.0	90.2
39	さくらんぼ	1	13.2	88.0
40	さくらんぼ	1	11.8	82.4
41	さくらんぼ	1	12.3	86.4

平均	1045
標準誤差	25
中央値 (メジアン)	1035
最頻値 (モード)	1051
標準偏差	160
分散	25567
尖度	(1)
歪度	0
範囲	632
最小	772
最大	1403
合計	42840
データの個数	41

未満児の給与栄養目標
推定エネルギー量の分布を確認し、もっとも多くの子が不足しないよう中央値1035kcalを採用し、丸めて1040kcalとする。

3歳未満児、3歳以上児の推定エネルギー必要量の平均値、中央値、最頻値、最小値、最大値を計算する。

最小値、最大値を意識しながら、多くの子どもが不足しない値を給与栄養目標量として設定。

4月の計測値⇒6月～10月の給与栄養目標量とする
9（又は10月）の計測値⇒11月～3月の給与栄養目標量とする

※4、5月は暫定値として『日本人の食事摂取基準2020年度版』身体活動レベルⅡのエネルギーを使用

1～2歳児 (身体活動レベルⅡ)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
食事摂取基準(A) (1日当たり)	950	30.8～47.5g (13～20%)	21.1～31.6g (20～30%)	6.7g	400	0.5	0.6	40	900	450	4.5	3
屋食+おやつ の比率 (=B%)※2	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%
1日の給与栄養 目標量 (C=A×B/100)	475	15.4～23.7g	10.6～15.8g	3.4g	200	0.25	0.3	20	450	225	2.25	1.5
保育園における給与 栄養目標量(4月から)	480	15～23g	11～15.8g	3.4g	200	0.25	0.3	20	450	225	2.3	1.5
保育園における給与 栄養目標量(6月から)	520	16.9～26g	11.5～17.3g	3.6g	200	0.25	0.3	20	450	225	2.3	1.5

(1000kcal
当たり7
g)

エネルギーは
3歳未満児は1日の50%、
3歳以上児は1日の45%
で設定

3～5歳児 (身体活動レベルⅡ)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
食事摂取基準(A) (1日当たり)	1300	42.3g～65 (13～20%)	28.9～43.3g (20～30%)	8g	500	0.7	0.8	50	1100	600	5.5	3.5
屋食+おやつ の比率 (=B%)※2	45%	45%	45%	45%	45%	45%	45%	45%	45%	45%	45%	45%
1日の給与栄養 目標量 (C=A×B/100)	585	19～29.2g	13～19.4g	3.6	225	0.31	0.36	22.5	495	270	2.47	1.57
保育園における給与 栄養目標量(4月から)	585	19～29g	13～19.4g	3.6g	225	0.31	0.36	23	495	270	2.5	1.6
保育園における給与 栄養目標量(6月から)	625	20.3～31.2g	13.8～20.8g	3.6g	225	0.31	0.36	23	495	270	2.5	1.6

食品群別荷重平均栄養価を用い、 食品群別重量を決定する

食品群別荷重平均栄養価

3才以上児

期間: 2022/04/01 ~ 2023/03/31

乳銀杏保育園

食品群	目標値	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	VA	VB1	VB2	VC	食物繊維	食塩
米	45	154kc	2.7g	0.4g	2mg	0.4mg	0 μg	0.04mg	0.01mg	0mg	0.2g	0.0g
その他の穀類	34	101kc	3.3g	1.6g	11mg	0.3mg	0 μg	0.03mg	0.02mg	0mg	1.1g	0.4g
種実類	1	6kc	0.2g	0.5g	12mg	0.1mg	0 μg	0.00mg	0.00mg	0mg	0.1g	0.0g
芋類	29	27kc	0.4g	0.0g	6mg	0.1mg	0 μg	0.03mg	0.01mg	8mg	1.6g	0.0g
砂糖類	4	16kc	0.0g	0.0g	0mg	0.0mg	0 μg	0.00mg	0.00mg	0mg	0.0g	0.0g
油脂類	3	24kc	0.0g	2.7g	0mg	0.0mg	3 μg	0.00mg	0.00mg	0mg	0.0g	0.0g
みそ	3	5kc	0.4g	0.2g	4mg	0.1mg	0 μg	0.00mg	0.00mg	0mg	0.1g	0.4g
大豆製品・その他の豆類	33	33kc	2.7g	2.2g	35mg	0.6mg	0 μg	0.03mg	0.02mg	0mg	0.6g	0.0g
魚介類・生・干	16	27kc	3.2g	1.7g	2mg	0.1mg	5 μg	0.02mg	0.03mg	0mg	0.0g	0.1g
魚介類・加工品	1	3kc	0.8g	0.0g	0mg	0.1mg	0 μg	0.00mg	0.01mg	0mg	0.0g	0.0g
肉類	18	36kc	3.2g	2.8g	1mg	0.1mg	4 μg	0.08mg	0.03mg	1mg	0.0g	0.0g
牛乳	145	88kc	4.8g	5.5g	159mg	0.0mg	55 μg	0.06mg	0.22mg	1mg	0.0g	0.1g
乳製品	13	12kc	0.8g	0.8g	25mg	0.0mg	8 μg	0.00mg	0.02mg	0mg	0.0g	0.1g
脱脂粉乳	0	0kc	0.0g	0.0g	0mg	0.0mg	0 μg	0.00mg	0.00mg	0mg	0.0g	0.0g
卵類	6	9kc	0.7g	0.6g	3mg	0.1mg	13 μg	0.00mg	0.02mg	0mg	0.0g	0.0g
緑黄色野菜類	38	15kc	0.6g	0.1g	12mg	0.2mg	170 μg	0.03mg	0.03mg	10mg	1.1g	0.0g
その他の野菜類	27	7kc	0.3g	0.0g	7mg	0.1mg	1 μg	0.01mg	0.01mg	4mg	0.5g	0.0g
果実類	45	29kc	0.3g	0.1g	4mg	0.1mg	9 μg	0.02mg	0.01mg	8mg	0.3g	0.0g
きのこ類	2	1kc	0.1g	0.0g	0mg	0.0mg	0 μg	0.00mg	0.00mg	0mg	0.1g	0.0g
藻類	1	0kc	0.0g	0.0g	1mg	0.0mg	0 μg	0.00mg	0.00mg	0mg	0.0g	0.0g
菓子類	8	32kc	0.5g	1.0g	5mg	0.1mg	3 μg	0.01mg	0.01mg	0mg	0.1g	0.1g
嗜好飲料類	0	0kc	0.0g	0.0g	0mg	0.0mg	0 μg	0.00mg	0.00mg	0mg	0.0g	0.0g
調味料	0	0kc	0.0g	0.0g	0mg	0.0mg	0 μg	0.00mg	0.00mg	0mg	0.0g	0.0g
調理加工食品	0	0kc	0.0g	0.0g	0mg	0.0mg	0 μg	0.00mg	0.00mg	0mg	0.0g	0.0g
栄養価合計		625kc	25.0g	20.2g	289mg	2.5mg	271 μg	0.36mg	0.45mg	32mg	5.8g	1.2g
栄養目標量		625Kc	25.8g	17.3g	270mg	2.5mg	225 μg	0.31mg	0.36mg	23mg	3.6g	1.6g
達成率		100.0%	96.9%	116.8%	107.0%	100.0%	120.4%	116.1%	125.0%	139.1%	161.1%	75.0%

献立作成・予定献立表

2023年8月

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ	
1	22	火	せんべい	ご飯、鮭照焼,ジャーマンポテト,胡瓜と蜜柑の甘酢和え,大根としめじと豆腐の味噌汁,牛乳,[オレンジ]	ツナ入りお好み焼き,西瓜,クッキー,牛乳
2	23	水	クラッカー	ご飯,ブリ塩焼,切干大根サラダ,茄子のケチャップ炒め,若布,豆腐,人参の味噌汁,牛乳,[バナナ]	きなこ豆乳のホットケーキ ジャム添え,フルーツポンチ,せんべい,牛乳
3	24	木	せんべい	パン,シシカバブー風ミートローフ,春雨サラダ,牛乳,蜜柑缶詰	きのこご飯,ブルーベリー,せんべい,ほうじ茶
4	/	金	ビスケット	ご飯,麻婆豆腐,南瓜含煮,マカロニケチャップソテー,若布,人参,キャベツの味噌汁,牛乳,[バナナ]	ジャムサンド,せんべい,チーズ,牛乳
/	25	金	ビスケット	ご飯,麻婆豆腐,南瓜含煮,マカロニケチャップソテー,若布,人参,キャベツの味噌汁,牛乳,[バナナ]	ホットケーキ ジャム添え,オレンジ,クラッカー,牛乳
5	19	土	せんべい	ご飯,焼豆腐入豚丼,ツナ若布,じゃがいもと玉葱の味噌汁,蜜柑缶詰,牛乳	ドーナツ,せんべい,ジュース
7	21	月	ビスケット	ご飯,鯖の味噌焼,薩摩芋甘煮,炒り豆腐,人参,キャベツ,えのきの味噌汁,牛乳,[バナナ]	豆乳入南瓜ケーキ,ヨーグルト,クラッカー,ほうじ茶
8	29	火	せんべい	スパゲティミートソース,タラ塩焼,若布とブロッコリーのサラダ,牛乳,[オレンジ]	フライドポテト,麩のラスク,グレープフルーツ,牛乳
9	/	水	ビスケット	人参と椎茸のおこわ,薩摩芋天ぷら,さやいんげんの胡麻和え,おかずかけ,ほうじ茶,[蜜柑缶]	きなこ豆乳のフレンチトースト風,すもも,枝豆(3歳以上児),牛乳
10	/	木	クラッカー	パン,タンダーリーチキン,マカロニサラダ,うまっこりー,オレンジ,牛乳	おはぎ(きなこ,ごま,ずんだ),スティック胡瓜,せんべい,ほうじ茶
12	26	土	せんべい	ご飯,厚揚げと大根の煮物,人参胡麻和え,若布,じゃがいもの味噌汁,牛乳,オレンジ	クッキー,せんべい,ジュース
14	/	月	ビスケット	ツナカレー,大根と人参の金平,オレンジ,牛乳	ジャムサンド,林檎寒天,クッキー,牛乳
15	/	火	クラッカー	ご飯,鯖の香味焼,小松菜と若布のおかか和え,チーズ,南瓜と玉葱の味噌汁,牛乳,[バナナ]	ふかし芋,きなこマカロニ,バナナ,ほうじ茶
16	30	水	ビスケット	ご飯,家常豆腐(ジャーチャンドウフ),ほうれん草の胡麻和え,薩摩芋と玉葱の味噌汁,牛乳,[グレープフルーツ]	パンプリン ジャム添え,ヨーグルト和え,ほうじ茶
17	31	木	クラッカー	パン,鶏の照り焼き,スパゲティサラダ,人参グラッセ,牛乳,蜜柑缶	コンソメピラフ,西瓜,せんべい,牛乳
18	/	金	ビスケット	肉うどん,かじき鮭照焼,薩摩芋バター煮,牛乳,[オレンジ]	すり胡麻入り五平餅,バナナ,クッキー,ほうじ茶
28	/	月	クラッカー	ご飯,トマトオムレツ,ひじき炒り煮,線キャベツ,若布と豆腐の味噌汁,牛乳,[バナナ]	もちもち薩摩芋ケーキ,きなこマカロニ,オレンジ,牛乳

8月の給与栄養量です。参考にしてください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3才以上児	625	24.2	20.4	1.6
3才未満児	532	20.7	17.3	1.3

3才未満児は1日の給与栄養量の50%、以上児は45%を保育園で提供しています。

〔お知らせ〕

※宮城県のお盆の郷土料理のおくずかけやずんだおはぎが登場します。ずんだは枝豆をゆでるところから作ります。楽しい献立だけでなく、郷土の味を伝えていくことも大切と考えています。
※どっちメニュー(おはぎ)は以上児の選択おやつです。きなこ黒ごまから自分で選んで食べます。ずんだは少しづつ味見する予定です。

別紙で体調の悪い時の食事についてのお便りがあります。

3. 食事の提供 実施 (D O)



「冷やし鉢」は、キャベツやホウレン草、干しシイタケ、凍り豆腐をかつおだしで煮てから、冷やして仕上げています。



ご飯
タラ塩焼,
肉じゃが,
冷やし鉢,
味噌汁, 牛乳,



【午後のおやつ】
きなこ豆乳のフレンチトースト風,
ヨーグルト和え, ほうじ茶

4. 食事の評価 検証 (CHECK)

提供された食事の評価

- ・栄養士クラス巡回

子どもが『きょうはおかわりいっぱいした！』等、伝えてくる。

- ・保育士からの意見
- ・毎月の献立表を担当に配布し、人気だった献立に○、苦手だった献立に×とつけてもらい、回収している。

食事摂取量の評価

- ・全く手をつけていなかったもの、少し食べたものの残食を確認する。
 - ・Ⅳ期に3歳以上児で、ご飯の残食調査を献立を変えて実施。(3回)
結果：
 - ・苦手な献立の時はご飯も主菜、副菜も残食が増える傾向。
 - ・5歳児はご飯の喫食量が副食に左右されなくなる傾向がある。
- ※主菜、副菜の残食調査は喫食量の個人差が大きいため、実施していない。

5. 評価に基づいて、改善 改善（ACT）へ

- ・ 苦手な献立同士の組み合わせは避け、食べてみたくなるような給食を目指す。
- ・ 残食の多い献立はどんな味付けや調理方法の時に残食が少ないのか把握し、献立作成時の参考にする。
例) * 芋類は煮物が苦手な子が多いので、揚げ物や炒め物、汁物での提供の機会を増やす。
* サラダはマヨネーズで調味よりもドレッシングでの味付けの方が好まれる傾向にある。
- ・ 実施献立と喫食量を元に次年度の食品構成の見直しを図る。
- ・ 調理作業手順や調理の役割分担の見直し

多職種連携について

- **保育士**

子どもや家庭の様子 of 把握

- **看護師**

子どもの健康状態の把握・園内健診時の担当

流行している病気の把握とお知らせ（啓蒙）

身長、体重の計測、ソフトへの記録・保存

（評価は栄養士とします。）

- **栄養士**

食事の状況把握

カウプ指数及び肥満度の評価、経過の確認

栄養指導

※**肥満指導の前には特に栄養士、保育士、看護師の情報交換が大切**

肥満指導の実際

太りぎみ、太りすぎと判定された園児の保護者に 計測値と身体発育曲線の表を用いて支援する

※同じ太りすぎの判定でも、これから成長し、範囲内となる見通しなのか？

標準体重から離れていくのか？を予測して対処方法を考える。

※体重が数か月増え続けた時に声をかけると変化する傾向がみられる。

身体発育曲線を見せながら『数か月前といま生活の中で違う部分がありますか？』と聞く。

〈事例1〉 下の子の産休に入り、上の子にお菓子をあげることが増えた。

(3歳児・女児)

〈事例2〉 コーラを飲むようになり、ほぼ毎日父と風呂上りに飲んでいる。

(5歳児・男児)

コロナ禍での取り組み

夏まつりウィーク



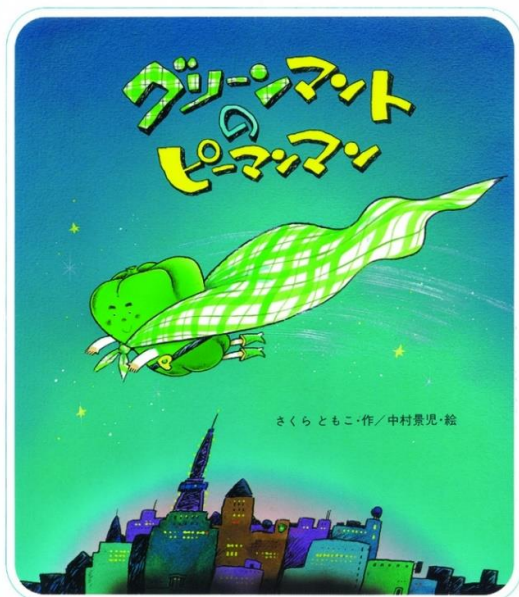
『ばけばけばけばけばけたくん』の
やきそばを食べました。
みんなのだいすきな、からあげ
つきです！



給与栄養目標量に配慮しつつ、食には楽しみも必要です。
あえて好きなものだけにして『全部食べられた！』という自信が
その後の食べる意欲の変化につながることがあります。

制限が多いコロナ禍は、絵本給食を楽しみました。

『グリーンマントのピーマンマン』の
ピーマンとコーンのかれーいため



ピーマンが苦手な子も
『これなら食べられる!』と
大人気でした。
お家でも試してみてくださいね。



子どもたちを真ん中に 大人たちは手をつなごう



ご清聴ありがとうございました。