

VII 食育編

VII 食育編

1 子どもを取り巻く環境と背景

(1) ライフスタイルと食のあり方の変化

生活を取り巻く状況は、ライフスタイルや価値観の多様化等に伴って大きく変化してきた。社会経済情勢がめまぐるしく変化し、日々忙しい生活を送る中で、人々は、毎日の「食」の大切さを忘れがちである。これに伴い、食生活においては、栄養の偏りや不規則な食事、肥満・生活習慣病の増加や、過度の痩身志向などの問題に加え、新たな「食」の安全や「食」の海外への依存などの様々な課題が生じており、「食」に関する情報が社会に氾濫する中で、人々は、食生活の改善面からも、自ら「食」のあり方を学ぶことが求められている。

また、豊かな自然の下で先人からはぐくまれてきた、地域の多様性と豊かな味覚や文化の香りあふれる日本の「食」が危機にある。

このような中で、子どもから大人まで市民一人一人が、健全で豊かな食生活を実践することができる能力をはぐくむ食育の推進が求められている。

(2) 子どもと食育「生きる力」

子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である。今、改めて、食育を、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」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている。

（「食育基本法^{*1}」より抜粋）

子ども達に対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである。



(3) 「食育基本法」「保育所保育指針^{*2}」「幼保連携型認定こども園教育・保育要領^{*3}」と食育

国は、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための食育を推進することが緊要な課題として踏まえ、食育に関し、基本理念を定め、食育に関する施策の基本となる事項を定めることにより、食育に関する施策を総合的且つ計画的に推進し、現在及び将来にわたる健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与することを目的とし、「食育基本法」（平成17年6月）を制定した。

また、食育の推進に関する施策についての基本的な方針や食育推進の目標に関する事項、国民等の行う自発的な食育推進活動等の総合的な促進に関する事項、食育の推進に関する施策を総合的且つ計画的に推進するために必要な事項を「食育推進基本計画」（一部改定され、現在は『第4次食育推進基本計画^{*4}』）としている。

保育所等においては、「保育所保育指針」並びに「幼保連携型認定こども園教育・保育要領」を参考に、施設長をはじめ、保育士、調理員、栄養士等、看護師等の職員が連携し、子どもの健康な生活の基本としての「食を営む力」の育成を目的とし、保育、教育の一環として、各地域や施設の特性に応じた計画的且つ積極的な食育推進が求められている。

2 保育所等における食育の目標

保育所等における食育は、健康な生活の基本としての「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うことを目標とする。

3 保育所保育指針等における食育の推進

- (1) 子どもが生活と遊びの中で、意欲をもって食に関わる体験を積み重ね、食べることを楽しみ、食事を楽しみ合う子どもに成長していくことを期待するものであること。
- (2) 乳幼児期にふさわしい食生活が展開され、適切な援助が行われるよう、食事の提供を含む食育の計画を作成し、保育の計画に位置付けるとともに、その評価及び改善に努めること。栄養士等が配置されている場合は、専門性を生かした対応を図ること。
- (3) 子どもが自らの感覚や体験を通して、自然の恵みとしての食材や食の循環・環境への意識、調理する人への感謝の気持ちが育つように、子どもと調理従事者等との関わりや、調理室など食に関わる保育環境に配慮すること。
- (4) 保護者や地域の多様な関係者との連携及び協働の下で、食に関する取組が進められること。また、市の支援の下に、地域の関係機関等との日常的な連携を図り、必要な協力が得られるよう努めること。
- (5) 体調不良、食物アレルギー、障がいのある子どもなど、一人一人の子どもの心身の状態等に応じ、嘱託医、かかりつけ医等の指示や協力の下に適切に対応すること。栄養士等が配置されている場合は、専門性を生かした対応を図ること。

4 食育の5項目

「楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～*⁵」において、食と子どもの発達の観点から示す食育の5項目を参考に、保育の内容に食育の視点を盛り込むよう努めることが必要である。食に関する体験がこれらの項目の間で相互に関連を持ちながら総合的に展開することができるように援助する。

【食育の5項目】

- a 「食と健康」
食を通じて、健康な心と体を育て、自らが健康で安全な生活をつくり出す力を養う。
- b 「食と人間関係」
食を通じて、他の人々と親しみ支え合うために、自立心を育て、人と関わる力を養う。
- c 「食と文化」
食を通じて、人々が築き、継承してきた様々な文化を理解し、つくり出す力を養う。
- d 「いのちの育ちと食」
食を通じて、自らも含めたすべてのいのちを大切にする力を養う。
- e 「料理と食」
食を通じて、素材に目を向け、素材にかかわり、素材を調理することに関心をもつ力を養う。

5 食育の取組

- (1) 「札幌市食育推進計画*⁶」と乳幼児の食育推進

本市においては、「食を通して豊かな人間性を育みます」を基本理念とし、市民生活の多様化に対応し、共食の重要性を家庭や地域に伝え実践につなげる食育に取り組むこととしている。

「食」は単に食べ物や食事を指すだけでなく、「食べる」という行動から、食を通じたコミュニケーション、健康的な食環境、食文化の継承など幅広い意味を持つ。

この「食」に関する様々な知識を身に付け、健全な身体を培い、豊かな心をはぐくめるように、家庭、地域などで食育を進めていくこととしている。

保育所等においては、子ども及びその保護者等を中心に事業内容を掲げて積極的に取り組んでいる。

VII 食育編

ア 基本目標

- (ア) 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進
 - a ライフステージに応じた健康寿命の延伸につながる食育の推進
- (イ) 食の循環や環境・安全を意識した食生活の推進と食文化の継承
 - a 「農」とのふれあいを通じた食育の推進
 - b 環境に配慮した食生活の推進
 - c 「食」の安全・安心の確保の推進
 - d 食文化継承のための活動への支援
- (ウ) 食育推進体制の整備
 - a 食育推進体制の整備

(2) 「早寝早起き朝ごはん」

基本的な生活習慣を身に付け、三食をきちんと食べる食習慣の定着を図る。

乳幼児期の望ましい心身の発育を目的とし、食指導や食育講座、栄養相談を通じて、早寝早起き朝ごはんの習慣や好ましい生活リズムを身に付ける取組を行う。

(3) 「たのしい給食」の提供

乳幼児期は望ましい発育や食習慣の基礎が形成される大切な時期であることを踏まえ、心身の発育や味覚形成等を考慮した、「たのしい給食」の提供を行う。

一人一人の発育に応じた離乳食や幼児食、食物アレルギー対応食等の提供に努める。

(4) 地産地消

北海道の食材を使用した栄養バランスのよい給食を提供し、給食やクッキングを通じて、地産地消の食指導を行う。

給食において、北海道産食材の利用や行事食の取組を提案し、情報提供を行う。

(5) 体験型食育活動の取組

野菜栽培や保育所給食、クッキング等を通じて、体験型食育の充実を図る。

園庭やプランターでの野菜栽培、収穫の喜びを体験し、調理や食事の楽しさを共感できる体験型食育の充実を図る。（資料9『クッキングの留意点』参照）

(6) 給食だよりや園だよりを活用した食育推進

各保育所等において保護者等を対象とし、給食の予定献立や食に関する情報、保育所給食のレシピ、食育の取組等について積極的に情報発信を行い、家庭との連携を図り、子どもの望ましい成長を促すよう食育の推進を図る。

離乳食や食物アレルギー対応食を提供している子どもの保護者に対しても、事前に1か月単位で予定献立一覧等を提供し、提供内容の確認等連携を図るとよい。

(7) ホームページによる情報発信

食に関する情報や保育所給食のレシピ、食育教材等を掲載し、保育所等の施設や保護者、子育て中の人たちに積極的に情報発信を行っているので活用するとよい。

(8) 食育講座、栄養相談等

食育講座、栄養相談、懇談会、個別面談等を通じて、子どもの食に関するアドバイスや正しい知識の提供等を行い、保護者支援に努める。

必要に応じて、離乳食や食物アレルギー等の相談を行い、保護者支援を行う。

(9) 食育推進に係る強化月間、報告、調査等

- ア 食育月間（6月）
- イ 食物アレルギー等実態調査（7月）
- ウ 野菜摂取強化月間（8月）
- エ 食生活改善普及運動（9月）



6 食育計画

(1) 食育計画

乳幼児期にふさわしい食生活が展開され、適切な援助が行なわれるよう、食事の提供を含む食育計画を全体的な計画に基づいて作成し、保育の計画に位置付けるとともに、その評価及び改善に努めなければならない。栄養士等が配置されている場合は、専門性を生かした対応を図ること。

食育は、食事の時間を中心としつつも、子どもの生活全体を通して進めることにより、食育の目標の達成を期待するものである。

食育が一つの領域として扱われたり、食事の時間の援助と他の保育活動の援助が全く別々に行われたり、保育士と栄養士等、調理員等の役割・連携が不明確であっては、食育の目標を効果的に達成することはできない。

食育は、職員全員の共通理解のもとに計画的・総合的に展開されなければならない。

(2) 「食育計画」の作成と評価

給食運営会議や職員会議等で検討し、保育所等の「食育計画」を作成する。保育所等の「食育計画」に基づき、各年齢又はクラス別の「食育計画」を作成することが望ましい。

ア 「食育計画」は、全体的な計画に基づき指導計画とも関連しながら、子どもの日々の主体的な生活や遊びの中で食育が展開されていくよう作成する。

イ 食事の提供は食育の一環であることから、食事の提供も食育の一部として食育計画に含める。

ウ 作成にあたっては柔軟で発展的なものとなるように留意し、各年齢を通して一貫性のあるものにする。

エ 食育計画を踏まえた保育実践の経過やそこでの子どもの姿を記録し、評価を行う。その結果に基づいて取組の内容を改善し、次の計画や実践へとつなげていく。

食事内容を含め食育の取組を、保護者や地域に向けて発信していく。

食育計画の作成に当たっては、保育所保育指針等の他、「児童福祉施設等における食事の提供ガイド*⁷」及び「保育所における食育年間計画作成の手引き*⁸」等を参考にとよい。（資料10『食育年間計画と実施・評価の流れ（参考）』参照）

7 給食提供と食育のための環境

保育所等で食育を実践するにあたり、保育士、調理員、栄養士等、及び看護師等の全職員が連携・協力して食育の推進を図ることが必要である。また、保護者や地域の多様な関係者と連携及び協働のもとで、食に関する取組を進めること。

栄養士等が配置されている場合は、子どもの健康状態、発育・発達状態、栄養状態、食生活の状況等を見ながら、その専門性を生かした対応を図ること。

(1) 離乳食

離乳食は、一人一人の発達や発育状況を十分把握したうえで適切な食形態とし、無理なく離乳を促すように働きかけていくことが大切である。

※ <Ⅲ 離乳の進め方編>を参考とするとよい。

(2) 幼児食

幼児食は、離乳を完了した1歳児から5歳児が対象であるが年齢の幅が広く、咀嚼力等の身体機能や発達等において個人差が大きいことを考慮する必要がある。

離乳の完了は形のある食物を噛みつぶすことができるようになり、エネルギーや栄養素の

VII 食育編

大部分を食物から摂れるようになった状態をいい、育児用ミルクや母乳を飲んでいない状態を意味するものではないので留意する。

ア 幼児食（1～2歳児）

主食を含む完全給食の提供を行う。

乳児期に引き続き、発育が盛んな時期である。しかしながら体が小さく、一度に摂取できる食事が少ないため、1日に必要な栄養量を3度の食事で十分に摂取することが困難であることから、昼食のほかに補食の位置づけで「午前おやつ」と「午後おやつ」を提供する。

イ 幼児食（3～5歳児）

主食は持参し、主菜、汁物、副菜、果物等を提供する。1～2歳児と同様に昼食のほかに補食の位置づけで「午後おやつ」を提供する。

発育が盛んな時期であり、身長は3歳を過ぎると新生児の約2倍、体重は出生時の約4倍になる。成長とともに活動が活発となり、食欲も旺盛となっていく。今まで苦手であった食品や料理も上手に食べることができるようになり食の幅が広がる時期である。歯は、2歳後半から乳歯が生えそろいはじめ、3歳頃では20本全ての乳歯が生えそろふ。

また、口の中での食べ物の扱いも上手になるが、まだ、大人より口腔内の容積が小さく、噛む力が弱いことや個人差があることを考慮し、食形態や子どもへの働きかけには十分配慮が必要である。

ウ 主食の持参、弁当の持参

施設長及び給食責任者は、衛生管理の観点から、持参する主食や行事等で持参するお弁当の内容（傷みやすい食品は避ける等）や保管場所（冷暗所で保管する）等について留意する必要がある。必要に応じて、事前に保護者に衛生管理面や誤嚥・窒息事故防止における注意点等について情報提供を行うとよい。（資料11『遠足のお弁当について』参照）

【参考通知等】

- * 1 平成17年法律第63号
- * 2 平成29年厚生労働省告示第117号
- * 3 平成29年内閣府・文部科学省・厚生労働省告示第1号
- * 4 令和3年4月1日子保発0401第2号
- * 5 平成16年3月29日雇児保発第0329001号
- * 6 令和5年12月策定（第4次札幌市食育推進計画）
- * 7 令和7年9月こども家庭庁成育局母子保健課成育基盤企画課
- * 8 平成20年3月（札幌市子ども未来局）