

札幌市保育所等給食管理運営指針

札幌市子ども未来局
令和8年（2026年）2月改訂



目 次

I 給食の運営管理編

1 給食の運営管理.....	1
(1) 運営について.....	1
(2) 栄養管理について.....	1
(3) 食育について.....	1
2 保育所等における給食の役割と意義.....	1
(1) 発育・発達のための役割.....	1
(2) 乳幼児期の身体発育のための食事の重要性と給食の配慮事項.....	1
(3) 子どもの食べる機能の発達、味覚形成を考慮した給食の提供.....	2
(4) 食事提供に係る乳児への配慮、留意事項（0歳児）.....	3
(5) 食事提供に係る幼児への配慮、留意事項（1～5歳児）.....	3
3 家庭や地域との連携と職員間（他職種）の連携.....	3
4 給食業務と分担.....	4
5 給食運営会議等.....	4
6 指導食について.....	4

II 栄養管理編

1 食事計画と給与栄養目標量.....	5
(1) 「食事摂取基準」を活用した食事計画の基本的な考え方.....	5
(2) 食事計画作成に係る留意点.....	5
(3) 給食における給与栄養量の配分.....	6
2 食品構成.....	6
(1) 食品群別荷重平均成分表の作成.....	6
(2) 食品構成表の作成.....	6
3 食事時間の目安.....	7
4 献立.....	8
(1) 予定献立作成の留意点.....	8
(2) 札幌市保育所給食基準献立を使用する場合.....	8
(3) 施設において独自で献立を作成する場合.....	10
(4) 予定献立の決定から総使用量及び発注量算出までの流れ.....	10
(5) 調理作業.....	11
(6) 実施献立と評価.....	11
5 給食日誌（検食記録・残菜調査を含む）.....	11
(1) 検食.....	11
(2) 子どもの喫食状況の把握（残菜量調査）.....	11
6 嗜好調査.....	11
7 食物アレルギーの対応.....	11

III 離乳の進め方編

「授乳・離乳の支援ガイド」について（平成31年3月 厚生労働省通知）.....	13
---	----

1	離乳の支援に関する基本的考え方	13
2	離乳の支援の方法	14
(1)	離乳の開始	14
(2)	離乳の進行	14
(3)	離乳の完了	15
(4)	食品の種類と調理	15
(5)	食物アレルギーの予防について	16
3	保育所等における授乳・離乳の進め方	18
(1)	保護者との面談	18
(2)	離乳食の移行についての留意事項	19
(3)	味付け	19
(4)	食物アレルギーへの配慮	19
(5)	基準献立を使用する場合の留意事項	20
4	集団保育における離乳食の進め方	20
(1)	離乳初期（生後5～6か月頃）	21
(2)	離乳中期（生後7～8か月頃）	21
(3)	離乳後期（生後9～11か月頃）	21
(4)	離乳完了期（生後12～18か月頃）	21
5	乳汁期	21
(1)	授乳回数と授乳量の目安	21
(2)	咀嚼機能の発達目安	21
(3)	授乳の留意点	22
(4)	調乳	22
(5)	冷凍母乳の扱い方	22
6	「離乳初期（生後5～6か月頃）」の進め方	24
(1)	食事回数の目安	24
(2)	咀嚼機能の発達目安	24
(3)	離乳食（1回あたり）の目安量	24
(4)	離乳食の内容	24
(5)	離乳食の留意点	25
(6)	離乳食の調理	25
7	「離乳中期（生後7～8か月頃）」の進め方	25
(1)	食事回数の目安	26
(2)	咀嚼機能の発達目安	26
(3)	離乳食（1回あたり）の目安量	26
(4)	離乳食の内容	26
(5)	離乳食の留意点	27
(6)	離乳食の調理	27
8	「離乳後期（生後9～11か月頃）」の進め方	29
(1)	食事回数の目安	29

(2) 咀嚼機能の発達を目安.....	29
(3) 離乳食（1回あたり）を目安量.....	29
(4) 離乳食の内容.....	29
(5) 離乳食の留意点.....	30
(6) 離乳食の調理.....	30
9 「離乳完了期（生後12～18か月頃）」の進め方.....	32
(1) 食事回数を目安.....	32
(2) 咀嚼機能の発達を目安.....	32
(3) 離乳食（1回あたり）を目安量.....	32
(4) 離乳食の内容.....	32
(5) 離乳食の留意点.....	33
(6) 離乳食の調理	33

IV 衛生管理編

1 衛生管理体制.....	35
(1) 給食責任者.....	35
(2) 保育所等の給食における衛生管理体制.....	35
(3) 食品衛生法に係る手続き「営業の届出」「営業の許可」.....	35
(4) 健康増進法に係る手続き「特定（多数）給食施設の届出」.....	35
2 施設及び設備.....	36
(1) 調理室の衛生管理.....	36
(2) 調理従事者等用便所.....	36
(3) 使用する水に係る管理.....	37
3 給食原材料の購入における衛生管理.....	38
(1) 給食原材料の選定と購入.....	38
(2) 業者及び原材料選定の留意点.....	38
(3) 原材料購入の際の留意点.....	38
4 調理作業前の確認.....	38
(1) 調理従事者等による打合せの準備.....	38
(2) 調理従事者等の健康状態等の確認.....	38
(3) 身支度・服装の点検.....	40
(4) 調理器具の点検.....	40
5 作業区域.....	40
(1) 汚染作業区域と非汚染作業区域.....	40
(2) シンク.....	41
6 調理器具等の使い分け.....	41
(1) 包丁、まな板.....	41
(2) ボール、ザル等の調理器具.....	41
7 調理作業開始前の準備.....	41
(1) 調理に使用する水の点検.....	41
(2) 調理室内の調理台、シンク等の消毒.....	41

8	手洗い	41
(1)	手洗い設備の条件.....	42
(2)	消毒液（アルコール・電解水）の使用.....	42
(3)	正しい手洗いの方法＜手洗いマニュアル＞.....	42
(4)	適切な手洗いを行うタイミング.....	43
(5)	調理用手袋の使用上の留意点.....	43
9	原材料の受領・検収・保管	43
(1)	原材料の検収と受領.....	43
(2)	原材料の検収方法.....	44
(3)	原材料の搬入及び保管に係る衛生的な取扱い.....	44
(4)	異常があった場合の対応.....	45
10	保存食	45
(1)	保存が必要な食品と必要がない食品.....	45
(2)	保存方法（保存温度と保存期間）.....	45
(3)	保存食の採取方法.....	45
11	調理作業の事前準備	46
(1)	調味料等.....	46
(2)	原材料の取扱い.....	46
12	下処理作業	46
(1)	下処理作業の留意点.....	46
(2)	原材料の下処理・洗浄方法.....	47
(3)	冷凍食肉類・魚介類の解凍.....	47
13	調理作業・調理工程における留意点	47
14	提供する食品の評価	49
(1)	提供する食品の確認.....	49
(2)	検食.....	49
(3)	異常があった場合の対応.....	49
15	盛付け、配膳作業	50
(1)	盛付けの準備.....	50
(2)	盛付け作業の留意事項.....	50
16	給食の運搬作業	50
(1)	食事や食器等の運搬作業の留意事項.....	50
(2)	小荷物専用昇降機を使用時の留意事項.....	50
(3)	その他、子どもへの食育と配慮等.....	51
17	下膳作業、残菜等の処理	51
(1)	下膳作業の留意事項.....	51
(2)	残菜量の確認と廃棄処理.....	51
18	調理器具・食器等の洗浄、消毒、保管、清掃	52
(1)	洗浄.....	52
(2)	食器・まな板の漂白.....	52

(3) 食器・調理器具等の消毒.....	52
(4) 消毒済み食器・調理器具等の保管.....	54
(5) 調理設備・調理機器の消毒、調理室内等の清掃について.....	54
19 終業時の点検.....	55
(1) 点検事項と留意事項.....	55
(2) 異常があった場合の対応.....	56
20 定期的に行う衛生管理に係る検査及び確認、関係書類の整備.....	56
(1) 衛生管理チェックリスト.....	56
(2) 定期検便及び検査結果記録.....	56
(3) 調理従事者等の健康診断及び診断結果の確認・保管.....	57
21 食中毒について.....	57
(1) 発生のしくみ.....	57
(2) 食中毒の予防.....	57
(3) 食中毒原因菌等と主な症状.....	57
(4) ノロウイルス食中毒の予防.....	57
(5) 食中毒防止と食中毒発生時の対応.....	58
V 調理編	
1 調理の目的.....	59
2 調理の基本	59
3 調理の実際.....	59
(1) 計る.....	59
(2) 洗う.....	60
(3) 切る.....	61
(4) 乾物を戻す、あくを抜く.....	62
(5) だしをとる.....	62
(6) 茹でる.....	62
(7) 煮る.....	63
(8) 蒸す.....	63
(9) 揚げる.....	63
(10) 焼く.....	64
(11) 和える.....	64
VI 事務管理編	
1 給食関係帳簿.....	65
2 その他の帳簿.....	68
(1) 調理従事者等検便検査結果.....	68
(2) 水質検査書.....	68
3 給食の運営管理に係る事務業務及び決裁の流れ.....	68
(1) 毎月の給食業務	68
4 給食関係帳簿の保存期間.....	69
VII 食育編.....	70

1	子どもを取り巻く環境と背景	70
(1)	ライフスタイルと食のあり方の変化	70
(2)	子どもと食育「生きる力」	70
(3)	「食育基本法」「保育所保育指針」「幼保連携型認定こども園教育・保育要領」と食育	70
2	保育所等における食育の目標	70
3	保育所保育指針等における食育の推進	71
4	食育の5項目	71
5	食育の取組	71
(1)	「札幌市食育推進計画」と乳幼児の食育推進	71
(2)	「早寝早起き朝ごはん」	72
(3)	「たのしい給食」の提供	72
(4)	地産地消	72
(5)	体験型食育活動の取組	72
(6)	給食だよりや園だよりを活用した食育推進	72
(7)	ホームページによる情報発信	72
(8)	食育講座、栄養相談等	73
(9)	食育推進に係る強化月間、報告、調査等	72
6	食育計画	73
(1)	食育計画	73
(2)	「食育計画」の作成と評価	73
7	給食提供と食育のための環境	73
(1)	離乳食	73
(2)	幼児食	73
VIII	危機管理編	
1	食物アレルギーの対応	75
2	体調不良等の子どもへの給食提供	75
3	誤嚥・窒息事故防止	75
(1)	誤嚥・窒息事故防止に重要なこと	75
(2)	食事の介助をする際に注意すべきポイント	76
4	給食において事故や異常が発生した時の対応	76
5	緊急時、災害時の対応	76
(1)	停電、地震、風害、水害等	76
(2)	給食の提供に係る事項	76
IX	参考資料	
資料1	果物出回り期一覧表(参考)	
資料2	果物使用量一覧表	
資料3	食材固さ・大きさ確認表	
資料4-1	離乳の進め方(例)＜保護者用＞	
資料4-2	離乳初期(5～6か月頃)(例)＜保護者用＞	
資料4-3	離乳中期(7～8か月頃)(例)＜保護者用＞	

- 資料4－4 離乳後期(9～11か月頃)(例) <保護者用>
- 資料4－5 離乳完了期(12～18か月頃)(例) <保護者用>
- 資料5 冷凍母乳の取扱い方について <保護者用>
- 資料6 原材料の保存について
- 資料7 食中毒の種類
- 資料8 ノロウイルス食中毒の予防について
- 資料9 「クッキング」の留意点(例)
- 資料10 食育年間計画と実施・評価の流れ(参考)
- 資料11 遠足のお弁当について

X 様式

- 様式1－1 予定・実施献立表(昼食)
- 様式1－1 予定・実施献立表(昼食)記入例
- 様式1－2 給食日誌(昼食)
- 様式1－2 給食日誌(昼食)記入例
- 様式2－1 予定・実施献立表(夕食)
- 様式2－2 給食日誌(夕食)
- 様式3 夕方おやつ予定・実施献立表
- 様式3 夕方おやつ予定・実施献立表 記入例
- 様式4－1 月報・年報(3～5歳児)
- 様式4－2 月報・年報(1～2歳児)
- 様式5 入園時食事歴調査票
- 様式6 使用食品確認表
- 様式7 食事状況確認票
- 様式7 食事状況確認票(記入例)
- 様式7 食事状況確認票(使用方法)
- 様式8 衛生管理チェックリスト 毎日(昼食用)
- 様式9 衛生管理チェックリスト 毎日(昼食・夕食用)
- 衛生管理チェックリスト「様式8(裏)」 「様式9(裏)」の記入方法について
- 様式10 衛生管理チェックリスト 毎月
- 様式11 衛生管理チェックリスト 毎年
- 様式12 給食材料発注書(兼伺書)
- 様式12 給食材料発注書(兼伺書)記入例
- 様式13 給食業者別購入日計表
- 様式14 貯蔵食品(食品材料)受払簿

【主 旨】

本指針は、保育所、認定こども園、地域型保育事業所等(以下「保育所等」という。)における給食管理の適正かつ円滑な運営に資するとともに、それに係る事務の合理化を図ることを目的とする。

また、望ましい食習慣や生活習慣を身に付けることを通じて子どもの健やかな成長を促し、健康増進を図るとともに、食育を通じて「生きる力」を育み、心身の豊かな成長に寄与することを目的とする。

本文中の「* (アスタリスク)」は各編末に通知名等を掲載しています。

I 給食の運営管理編

I 給食の運営管理編

1 給食の運営管理

(1) 運営について

保育所等の給食の運営については施設長のもとに子どもの発育・発達状況、健康状態、嗜好や調理室内の衛生管理状況を把握している調理従事者等から「給食責任者」を定めて、給食業務の責任体制を明らかにするとともに、他部門との連携が十分図られる組織となっていること。関係法規に基づいた管理・運営を行うこと。

(2) 栄養管理について

心身の発育・発達が著しい子どもにとって大切な食事であることを十分認識し、「児童福祉施設における『食事摂取基準』を活用した食事計画について*¹」に基づいた栄養管理を行うとともに、子どもの発育・発達状況、栄養状態、生活状況等について把握し、提供する食事の量と質についての計画（以下「食事計画」という。）を立てること。

(3) 食育について

「食育基本法*²」、「保育所保育指針*³」、「幼保連携型認定こども園教育・保育要領*⁴」及び「札幌市食育推進計画*⁵」を踏まえ、「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～*⁶」、「児童福祉施設等における食事の提供ガイド*⁷」の主旨を十分理解し、推進していくこと。

2 保育所等における給食の役割と意義

(1) 発育・発達のための役割

現在、学童期や思春期において朝食の欠食等の食習慣の乱れや思春期のやせに見られるような心と体の健康問題が生じている。生涯にわたって健康で質の高い生活をおくるためには、乳幼児期から正しい食事のとり方や望ましい食習慣の定着及び食を通じた人間性の形成、家族関係づくりによる心身の健全育成を図り、発育・発達過程に応じた食に関する取組を進めることが必要である。

保育所等の給食は、子どもの心身ともに健全な発達と健康の維持・増進に必要なエネルギーや栄養素等を給与するとともに、給食を通して望ましい食習慣や手洗いの励行などの衛生的概念を身に付け、「楽しく食べて、“心も体も”元気な子ども」を目標としている。「食べること」は「生きること」の源であり、心と体の発達に密接に関係している。乳幼児期から、発達段階に応じて豊かな食の体験を積み重ねていくことにより、生涯にわたって健康でいきいきとした生活をおくる基礎となる「食を営む力」を培うことが重要である。

保育所等に通う子どもは、0歳から6歳までと年齢差が大きいことや個人差が大きいことが特徴である。また、保育所等は子どもが1日の生活時間の大半を過ごす場であることから、給食の果たす役割は大きい。食事は空腹を満たすだけでなく、人間的な信頼関係の基礎をつくる営みでもある。子どもは身近な大人からの援助を受けながら、他の子どもとの関わりを通して、豊かな食の体験を積み重ねることができる。楽しく食べる体験を通して、子どもの食への関心を育み、「食を営む力」の基礎を培う「食育」を実践していくことが重要である。

(2) 乳幼児期の身体発育のための食事の重要性和給食の配慮事項

ア 子どもの望ましい発育・発達のためには、心と体の健康な状態を確保することが基本である。

イ 乳幼児期は、身体発育とともに、運動機能、手指の微細運動、脳・神経機能が急速に発達していく。

ウ この時期に食事により摂取するエネルギーや栄養素は、健康の維持・増進や活動に使われるだけでなく、発育・発達のためにも必要な点で成人期と大きく異なる。

エ 多くの栄養量が必要となることから、乳児は授乳回数が多く、幼児も3回の食事に

加えて間食（おやつ）をとる等、低年齢であるほど、生活に占める食事の割合が大きい。

オ 乳幼児は消化・吸収、排泄機能も未熟であるため、その発達に応じた形態の食事が提供されなければ、十分なエネルギーや栄養素の摂取ができず、身体の発育も保障できないことを十分に認識しなければならない。

(3) 子どもの食べる機能の発達、味覚形成を考慮した給食の提供

食事提供を考えるには、栄養とともに食べる機能の発達を理解しておく必要がある。その食べる機能の発達は、摂食・嚥下機能の発達と食行動の発達、味覚の発達に分けられる。

ア 摂食・嚥下機能の発達

摂食・嚥下機能の発達には、器官面と機能面がある。その発達は年齢で区切ることができず、社会的状況や個人差も大きい。

(ア) 器官の発達

a 食べる機能に関わる器官は、口唇から食道まで含まれ、その年齢に適した変化を遂げる。

b 哺乳が中心の乳児期前半

上あごに哺乳窩といわれるくぼみがあり、頬の内側の脂肪が多く口腔内が狭い。口腔内は哺乳時の陰圧を作りやすくなっている。

c 歯の萌出

年齢による最も大きい器官の変化は、歯の萌出である。乳歯は6か月頃から萌出し3歳頃に生えそろふ。歯の萌出は口腔や咽頭腔を広げ、哺乳から咀嚼への機能的変化に適した器官となる。

(イ) 機能の発達

a 胎児

口腔・咽頭機能の発達は、胎児期から始まっている。

子宮内では羊水の嚥下や指しゃぶり等の動作が観察される。

b 新生児

満期産で出生した子どもは、探索反射、吸啜反射、嚥下反射がみられ、母あるいは哺乳ビンから上手に飲むことができる。

c 早産児・未熟児

出生時に十分に哺乳ができない場合には、経管栄養が必要になる。

d 乳児から幼児

離乳食は、生後5～6か月頃に、食品をなめらかにすりつぶしたペースト状の食形態から開始される。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の摂取が可能となる。

イ 食行動の発達

子どもにとって家族や誰かと一緒に食べることは、社会性やコミュニケーションを学ぶことの入口でもある。

食行動は食物摂取に関する様々な行動を指し、文化や社会的背景とその変化に影響される。食べる行為そのものだけでなく食物の生産、加工、流通、食品の選択、調理まで広く関係し、栄養、楽しみ、コミュニケーション等も含まれる。

(ア) 食べることで子どもが発達や家庭での育児、保育所等における保育の基盤である。

(イ) 自分で食べることは、食物の選択を含めて、自分の意志や意欲を伴うことである。食べることは子どもの意欲を引き出すことが重要であり、楽しさにもつながる。

(ウ) 食行動の発達は経験が大切である。

- (エ) 子どもは自ら食物を選択できるわけではなく保護者や保育士等に委ねられるため、安心して食事を摂れる環境や、生きていくために最も重要な食物を与えてくれる人への信頼は、より深いものになる。
- (オ) 食物の種類のみならず、速度、リズム、姿勢、環境なども保護者や保育士等が選択しているともいえる。食習慣は、一定の食行動がくり返し行われることにより、子どもの中に定着するので、保護者や保育士等の食に対する考え方が、子どもの食行動に大きな影響を与える。
- (カ) 乳幼児期は、日々の経験からその生活習慣を形成していく時期であり、そのひとつである食習慣も、幼児期に決定する部分がある。
- (キ) 「個食」「孤食」という言葉があるように、社会全体に食行動の変化がみられ、子どもも影響を受ける。
- (ク) 子どもにとって家族と一緒に食事をゆっくり楽しく食べることは、栄養素の摂取という観点だけではなく、食べることの楽しさ、そしてコミュニケーションや社会性を学ぶ場としても大切であり、それは精神発達に直接関わる重要な位置づけをもつ。

ウ 味覚の発達

- (ア) 子どもは生まれたときから、甘味、酸味、塩味、辛味、旨味を感じると言われるが、更に離乳期の食体験によって味覚が発達し、嗜好が形成される。食べ物がもつ素材の味の情報を蓄積するためにも、離乳食は素材の味を生かしたうす味とすることが大切である。
 - (イ) 乳幼児期から、様々な食べ物の多くの味を経験できる食事を提供することが幅広い味覚を作り上げ、偏らない嗜好の形成を支援することになる。
- (4) 食事提供に係る乳児への配慮、留意事項（0歳児）
- ア 栄養状態の適否が発育・発達に大きな影響を与える。
 - イ 消化・吸収、代謝機能が未熟な時期であり、個人差も大きい。
 - ウ 疾病や細菌に対する抵抗力が弱い。
 - エ 食事を通して人間関係の基礎がつくられる。
- (5) 食事提供に係る幼児への配慮、留意事項（1～5歳児）
- ア 成長に沿ったエネルギー及び栄養素の摂取のあり方を考える必要がある。
 - イ 咀嚼、消化吸収、代謝能力等は個人差が大きくかつ未熟である。
 - ウ 摂食行動が自立する。
 - エ 食欲のムラや遊び食い、偏食などが目立つ。
 - オ 食事を通して社会性が育つ。
 - カ 疾病や細菌に対する抵抗力が弱い。
 - キ 生涯にわたる健康のための生活習慣、食習慣の基礎づくりの時期である。

3 家庭や地域との連携と職員間（他職種）の連携

保育所等における「食育」は、保育所保育指針等を基本とし、「食を営む力」の基礎を培うことを目標として実施される。「食育」の実施にあたっては、家庭や地域社会と連携を図り、保護者の協力のもと、保育士、調理員、管理栄養士及び栄養士（以下「栄養士等」という。）、看護師等の全職員がその有する専門性を生かしながら、ともに進めることが重要である。

また、保育所等は地域子育て支援の役割をも担っていることから、在宅の子育て家庭からの乳幼児の食に関する相談に応じ、助言を行うよう努める。

4 給食業務と分担

施設長は、給食責任者と協議し、給食業務について分担を定め、職員に周知して給食業務の責任体制を明確にし、平常時から施設長を責任者とする危機管理体制を整備し、感染性胃腸炎等の拡大や食中毒の未然防止に努める。

5 給食運営会議等

給食業務の円滑な運営を図り、給食の目的を達成するために、施設長をはじめ給食責任者及び職員の参加による給食運営会議、又はこれに代わる会議（職員会議・保育会議など）を毎月1回程度定例的に開催し、食育計画及び食事計画の作成、その評価等を通して、給食運営の改善に努める。また、会議録を作成し、給食運営に積極的に活用する。

6 指導食について

職員に給食を提供する場合は、食育の推進を図ることを目的とし、指導食として位置づける。

子どもと同一の献立を同量程度提供し、子どもとともに喫食することを基本とする。

給食材料の購入・受け払い・支払いの事務は、食数管理を適正に行うことにより、子どもと職員分を一括して処理することができる。

給食費については、食材費や食器、労力、光熱費等、調理に伴う経費を勘案し、一食あたりの適正単価を設定し、職員からの徴収を原則とする。

【関係通知等】

- * 1 令和2年3月31日子母発0331第1号
- * 2 平成17年法律第63号
- * 3 平成29年厚生労働省告示第117号
- * 4 平成29年内閣府・文部科学省・厚生労働省告示第1号
- * 5 令和5年12月策定（第4次札幌市食育推進計画）
- * 6 平成16年3月29日雇児保発第0329001号
- * 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

Ⅱ 栄養管理編

II 栄養管理編

成長・発達が著しい時期である保育所等に通う子どもの、心身ともに健全な発達と健康の保持・増進に必要な栄養量を確保するために、子どもの性、年齢、発育・発達状況、栄養状態、生活状況、嗜好等を把握・評価し、「食事による栄養摂取量の基準^{*1}」（以下「食事摂取基準」という。）に基づき、計画的な給食提供を行う。

献立作成時には、子どもの嗜好のほか、季節感のある献立や伝統的な食事を通して、子どもたちに食文化や地産地消の農産物等を伝えていく取組を行う等、心豊かな生活となるよう考慮することが大切である。

栄養価の算定には、「日本食品標準成分表^{*2}」の食品成分値を使用する。

1 食事計画と給与栄養目標量

保育所等における食事計画は、「児童福祉施設における『食事摂取基準』を活用した食事計画について^{*3}」を活用し、下記の事項に留意する。

(1) 「食事摂取基準」を活用した食事計画の基本的な考え方

（「児童福祉施設における『食事摂取基準』を活用した食事計画について」抜粋）

- ア 「食事摂取基準」は、エネルギーについて、成人においては「ボディ・マス・インデックス（BMI）」、参考として「推定エネルギー必要量」、栄養素については「推定平均必要量」「推奨量」「目安量」「耐容上限量」「目標量」といった複数の設定指標により構成されていることから、各栄養素及び指標の特徴を十分理解して活用すること。
- イ 「食事摂取基準」は、健康な個人及び集団を対象とし、国民の健康の保持・増進、生活習慣病の予防を目的とし、エネルギー及び各栄養素の摂取量の基準を示すものである。よって、児童福祉施設において、障害や疾患を有するなど身体状況や生活状況等が個人によって著しく異なる場合には、一律の適用が困難であることから、個々人の発育・発達状況、栄養状態、生活状況等に基づいた食事計画を立てること。
- ウ 子どもの健康状態及び栄養状態に応じて、必要な栄養素について考慮すること。子どもの健康状態及び栄養状態に特に問題がないと判断される場合であっても、基本的にエネルギー、たんぱく質、脂質、ビタミンA、ビタミンB₁、ビタミンB₂、ビタミンC、カルシウム、鉄、ナトリウム（食塩）、カリウム及び食物繊維について考慮するのが望ましい。
- エ 食事計画を目的として「食事摂取基準」を活用する場合には、集団特性を把握し、それに見合った食事計画を決定した上で、献立の作成及び品質管理を行った給食の提供を行い、一定期間ごとに摂取量調査や対象者特性の再調査を行い、得られた情報等を生かして食事計画の見直しに努めること。その際、管理栄養士等による適切な活用を図ること。

(2) 食事計画作成に係る留意点

ア 給与栄養目標量の設定

「食事摂取基準」に基づき、子どもの性、年齢、発育・発達状況、栄養状態、生活状況等を把握・評価し、提供することが適当なエネルギー及び栄養素の量（以下、「給与栄養量」という。）の目標を設定する。給与栄養目標量は、定期的に子どもの発育・発達状況、栄養状態等の状況を把握し、評価を行い必要に応じて見直すように努める。

- イ エネルギー摂取量の計画に当たっては、健全な発育・発達を促すのに必要なエネルギー量を摂取することが基本となることから、定期的に身長及び体重を計測し、成長曲線に照らし合わせるなど、個々人の成長の程度を観察し、評価する。

ウ たんぱく質、脂質、炭水化物の総エネルギーに占める割合

三大栄養素が適正な割合によって構成されることが求められることから、下記の範囲を目安とする。

(ア) たんぱく質 13%～20%

(イ) 脂質 20%～30%

(ウ) 炭水化物 50%～65%

- エ 1日のうち特定の食事（例えば昼食）を提供する場合は、対象となる子どもの生活状況

等を把握したうえで、1日全体の食事に占める特定の食事から摂取することが適当とされる給与栄養量の割合を勘案し、その目標を設定するよう努める。

オ 給与栄養目標量が確保できるように、献立作成を行う。

カ 給与栄養量の日変動は、給与栄養目標量に対して15%程度の増減を目安とし、一定期間（通常1ヵ月間）の平均が給与栄養目標量に達するよう考慮する。

(3) 給食における給与栄養量の配分

下記を目安にする

ア 昼食 1日全体の概ね1/3

イ 間食（おやつ） 1日全体の10%～20%（発育・発達状況、生活状況を考慮。）

ウ 夕食 1日全体の概ね1/3

※ 時間外保育を利用（2時間）する子どもに対しては、夕食の提供が必要な時間になることから、適時に夕食を提供することを原則とする。（ただし、保護者と相談のうえ、家庭で食べさせたい等の理由で夕食の提供を希望しない場合等は除く。）

エ 夕方おやつ 1日全体の概ね10%

※ 時間外保育を利用（1時間）する子どもに対しては、家庭で夕食を食べるまでの間に、子どもが空腹とならないよう配慮し、夕方おやつを提供することを原則とする。（ただし、保護者と相談のうえ、帰宅時間が早い等の理由で夕方おやつの提供を希望しない場合等は除く。）

2 食品構成

食品構成とは、給与栄養目標量を満たすための食品群の種類と量を示したもので、食品群は栄養成分量の類似した食品をいくつかの群に分類したものである。

多くの種類の食品を適切に組み合わせて、使用する食品に偏りが生じないようにするための目安とし、食品構成を表にしたものを食品構成表という。

(1) 食品群別荷重平均成分表の作成

食品構成表を作成する手順として、まず、1～2歳児と3～5歳児の給食の実績値（実際に提供した献立）から、一定期間に使用した食品別の総使用量を計算し、食品群毎の各食品の使用量および構成比率を求める。構成比率（%）を重量（g）に置き換え、それぞれの栄養量を算出し、合計したものが100g当たりの食品群別荷重平均成分表である。1～2歳児、3～5歳児それぞれの食品群別荷重平均成分表を作成する。

施設で使用する食品の種類や量は異なるため、食品群別荷重平均成分表は施設毎に作成するのが望ましい。

(2) 食品構成表の作成

(1)の食品群別荷重平均成分表に基づき、1～2歳児、3～5歳児それぞれの給与栄養目標量を充足できるよう、使用する食品の量やバランスを考慮して食品構成を検討し、食品構成表を作成する。

3 食事時間の目安

乳汁や離乳食、幼児食（昼食とおやつ）の時間については、下記を目安とする。

また、個々人の生活環境や、発育・発達状況等を考慮し、子どもの健全な成長を第一に考え、適切な対応を行うように努めること。

表1 食事時間の目安

区 分		家庭	保育所等			家庭		備考
乳 汁 期		授乳時間・間隔は個々にあわせる						
離乳食	離乳初期 (生後5～6か月頃)	6時	10時		14時	18時	22時	家庭で1回食から始める。 家庭で初期の食材を試し終わったら、保育所で1回食を始める。
		乳汁のみ	乳汁のみ		乳汁のみ	離乳食と乳汁	乳汁のみ	
		又は						
		6時	10時		14時	18時	22時	
		乳汁のみ	離乳食と乳汁		乳汁のみ	乳汁のみ	乳汁のみ	
	離乳中期 (生後7～8か月頃)	6時	10時		14時	18時	22時	2回食を始める。 家庭で中期の食材を試し終わったら、保育所で中期の食材を始める。
	乳汁のみ	離乳食と乳汁		乳汁のみ	離乳食と乳汁	乳汁のみ		
離乳後期 (生後9～11か月頃)	6時	午前食		午後食	18時	22時	3回食を始める。 家庭で後期の食材を試し終わったら、保育所で後期の食材を始める。 保育所等で2回食を提供するのが原則。	
	乳汁のみ	離乳食と乳汁		離乳食と乳汁	離乳食と乳汁	乳汁のみ		
離乳完了期	朝 朝食	9時半 おやつ	11時 昼食	15時 おやつ	夕 夕食		幼児食を食べやすい形状で提供。	
幼児食	1～2歳児	朝 朝食	9時半 おやつ	11時 昼食	15時 おやつ	夕 夕食		
	3～5歳児	朝 朝食		11時半 昼食	15時 おやつ	夕 夕食		

※登園時刻・帰宅時刻・食事時刻を考慮し、対象児童の保護者と十分相談してすすめること。

※離乳食の進め方の詳細は、III 離乳の進め方編4 参照

4 献立

(1) 予定献立作成の留意点

- ア 給与栄養目標量及び食品構成表に基づき、給与栄養量の確保や子どもの嗜好を考慮し、バランスのよい献立作成を行う。
- イ 季節感や地域性を考慮し、品質がよく、幅広い種類の食品を取り入れる。
- ウ 調理従事者の労働力や設備を考慮し、献立作成を行う。
- エ 子どもの咀嚼や嚥下機能、食具使用の状況等を観察し、その発達を促すことができるよう、食品の種類や調理方法に配慮する。
- オ 子どもの食に関する体験が広がりかつ深まるよう、多様な食品や料理の組合せに配慮する。
- カ 給食食材の納品について
当日納品が原則であるが、契約業者の都合で前日になる場合、休日明けには挽肉・魚・もやし・かいわれ大根等の傷みやすい食材の使用は避ける。

(2) 札幌市保育所給食基準献立を使用する場合

子ども未来局では、札幌市保育所給食における給与栄養目標量（以下「本市の給与栄養目標量」という。）を1～2歳児、3～5歳児それぞれ作成し、これに基づき、札幌市保育所給食基準献立（以下「基準献立」という。）（1か月毎）を作成し、市内保育所等に提供している。

基準献立を使用する場合は、給与栄養目標量及び食品構成等に係る作業は省略できる。

ア 基準献立の種類

- (ア) 週2回手作りおやつ献立
- (イ) 平日手作りおやつ献立
- (ウ) 夕方おやつ献立
- (エ) 夕食献立 ※実施園のみ
- (オ) 休日献立 ※実施園のみ
- (カ) 離乳食献立

イ 基準献立の活用

(ア) 幼児食献立

a 週2回手作りおやつ献立

基本となる献立。午後のおやつに週2回の手作りおやつを入れる献立としている。

b 平日手作りおやつ献立

週3回以上、手作りおやつを入れる場合は、「平日手作りおやつ献立」を活用し、「週2回手作りおやつ献立」と差し替えて使用する。

(イ) 離乳食献立

献立名と提供量の目安を記載している。

離乳食の食材は、同日の幼児食の食材を使用することを基本としているが、パンや肉類等、幼児食と異なる食材を使用する場合があるので留意する。

各献立の食材の使用量や離乳食の進め方等については、下記の資料及び本指針＜Ⅲ 離乳の進め方編＞を参考にするとよい。

＜参考＞

- ・「授乳・離乳の支援ガイド*⁴」
- ・「離乳のすすめ方*⁵」

ウ 基準献立を活用した予定献立の作成

(ア) 予定献立作成時の留意点

各月の行事や食育の取組等を考慮する。

(イ) 献立変更を行う場合の留意点

基準献立の変更をデータ上で行う場合は、変更部分が分かるよう、献立とともに毎月送付される「札幌市保育所給食基準献立 変更記録」に必ず記載する。

II 栄養管理編

- a 提供日を変更
- b 提供回数の変更
(例) ・ 月 2 回提供献立を月 1 回提供にする。
・ 月 1 回提供献立を月 2 回提供にする。
- c 提供する献立の変更（おやつを含む）
(例) ・ 該当月の基準献立を一部入れ替える。
・ 該当月の基準献立にない献立を使用する。
・ 牛乳をヨーグルトに、又はヨーグルトを牛乳に変更する。
・ 手作りおやつを市販菓子に変更する。
・ 市販菓子をパンに変更する。
- d 献立で使用する食材の変更
(例) ・ カレーなどに市販のルーを使用する。
・ ラーメンやうどんに市販のたれやめんつゆを使用する。
・ 魚の種類や肉の部位を変更する。
- e 献立で使用する食材の使用量の変更
(例) ・ 鉄強化食品（味噌、牛乳、チーズ、菓子）を使用しない。
・ フォローアップミルクを使用しない。
・ 調味料の量を増やす。

その月の給与栄養量に影響しない、上記 a は「札幌市保育所給食基準献立 変更記録」への記載のみでよいが、上記 b～e は、給与栄養量に影響するため、献立の栄養量を算出し、変更部分を修正すること。

- ・ 予定・実施献立表の変更部分
- ・ 給食日誌の変更部分（献立名等）と、献立ごとの栄養量及び 1 日の栄養量
- ・ 該当月の給与栄養量の平均（月報）

※ データで送付された予定・実施献立表を印刷し、変更部分を手書きで修正する場合は、「札幌市保育所給食基準献立 変更記録」への記載は必要ないが、変更した献立の栄養量も手書きで修正し、該当月の給与栄養量の平均（月報）を算定すること。

※ 栄養士等の配置がない施設においては、給与栄養量の算出が困難であると考えられることから、月 2 回までの変更であれば給与栄養量の算出は求めない。

ただし、月 3 回以上基準献立を変更した場合は、給与栄養量を算出し、1 か月毎に給与栄養目標量に対する評価を行う。

エ 食材の「一人分使用量」

(ア) 食材の使用量は、各食材により異なる廃棄率（果物の芯や野菜の根等の捨てる部分）を加味して算出する必要がある。（考慮しなかった場合、提供量が少なくなり、必要な栄養量を提供できなくなる。）

(イ) 献立表の「使用量 g」の欄に記載されている各食材の g 数は、可食量に廃棄率を加味した分量となっているため、各食材の発注量を算出するときは、「使用量 g」に予定人数を乗算（掛け算）する。

オ 果物の選定

(ア) 予定献立作成時に、各献立との組合せや作業量、色合い等を考慮して果物を選択し、献立表に記載する。

(イ) 果物は、季節感を取り入れられる食材の 1 つである。食育の観点から、季節にあった旬の果物を積極的に取り入れ、食育教材として活用できるよう考慮する。（資料 1 参照）

(ウ) 果物により廃棄率が大きく異なることから、果物が決まり次第、献立表に廃棄率を加味した一人分使用量を記載する。（資料 2 参照）

カ 市販菓子の選定

(ア) 児童の口腔機能や味覚、アレルギー等を考慮して種類を選定する。

(イ) 献立表に提供する市販菓子名を記載する。

キ 昼食

(ア) 主食

0～2歳児は、主食を含む献立となっている。

3～5歳児は、主食を含まない献立となっている。（主食は家庭から持参※持参の目安量はごはん120g程度）

(イ) 副食の量

1～2歳児の昼食の副食（共通献立）の提供量は、3～5歳児の80%とする。

(ウ) 麺の献立の提供量について

麺料理は全児同じ量を提供する。1～2歳児の昼食の麺料理は、主食と主菜を兼ねているが、3～5歳児は主菜の扱いとしているので、主食を持参する。また、麺料理の副菜と果物の提供量は全児100%とする。

なお、施設において3～5歳児に主食を提供する場合は、麺料理を1.5倍ほどに増量するとよい（副菜は増量しなくてよい）。

ク 午後おやつ

1～2歳児・3～5歳児ともに同量を提供する。

ただし、牛乳のみ1～2歳児は3～5歳児の50%とする。

ケ 夕方おやつ

5～6か月頃、7～8か月頃はミルク（又は母乳）対応を基本とする。

9～11か月頃はお茶とおやつ（月齢に適した食品）を提供する。

幼児食は牛乳と市販菓子等を提供する。

コ 夕食献立

(ア) 献立

3～5歳児にも主食を提供する。

1～2歳児の提供量は、3～5歳児の80%とする。

(イ) 留意事項

調理終了後2時間以内に喫食する。調理終了後すぐに提供しない場合は、衛生管理を適切に行い保管する。

また、冷めた調理済み食品は温めるなどし、適温での提供を心がける。

サ 基準献立への意見等の送付

基準献立に係る意見や、子ども・職員の反響、感想等がある場合は、毎月、基準献立に添付されている「札幌市保育所給食基準献立に対する意見等」に記載し、栄養指導担当あてに送付する。（札幌市公立保育所等栄養士の会議で検討し、献立の改善、開発に役立てる。）

基準献立に関する質問は、こちらへの記載ではなく、栄養指導担当あてに電話で問い合わせる。

(3) 施設において独自で献立を作成する場合

栄養士等が配置されている施設であることが原則。

「食事摂取基準」を活用した食事計画作成に係る留意点に配慮して献立を作成する。

献立を作成する際には、自園での給与栄養目標量の設定を原則とするが、子どもの性や年齢、活動量を勘案し、子どもの健全な発育・発達に支障がない場合は、本市の給与栄養目標量等を使用できる。

(4) 予定献立の決定から総使用量及び発注量算出までの流れ

ア 予定献立表の決裁

予定献立表（離乳食・幼児食）の作成終了後、予定献立作成期間（通常1か月）の給与栄養量及び予定献立一覧等を添付し、施設長の決裁を受ける。

イ 予定人数の算出

(ア) 保育士等に喫食人数を確認する。（各期の離乳食、1～2歳児の幼児食、3～5歳児の幼児食、食物アレルギー対応食等）

II 栄養管理編

- (イ) 上記、喫食人数に検食、保存食、展示食、予備食等の食数をプラスし、全体の予定人数として、予定・実施献立表に記載する。

ウ 総使用量及び発注量の算出

一人分の使用量に予定人数を乗算（掛け算）し、総使用量を算出する。また、原材料の保存食分（50g）を含めた上で発注量を算出する。なお、数量を丸める際には切り上げ計算を行い、不足を生じないようにすること。総使用量及び発注量は適正に算出し、予定・実施献立表の総使用量欄及び発注書に記載する。

(5) 調理作業

予定献立表に基づき行う。

献立、使用食材、作り方の記載された予定献立表に、必要な指示、留意点を追記することで調理作業指示書として使用できる。

(6) 実施献立と評価

予定献立表に基づき実施する。実施後には、実施献立が給与栄養目標量を充足しているかどうかを確認し、評価を行う。充足していなかった場合は、献立内容の検討を行い、翌月の予定献立の作成に反映して改善に努める。

※ 献立変更した場合

予定献立表の内容を変更した場合は、提供した献立名、食材名、使用量、給与栄養量等の修正を行い、実施献立とする。併せて給食日誌も修正する。変更内容は施設長に報告し、決裁を受けること。なお、基準献立を使用し、データ上で修正を行い実施献立表とする場合は、変更部分が分かるよう、献立とともに毎月送付される「札幌市保育所給食基準献立変更記録」に必ず記載する。

また、月末にその月に実施した給与栄養量の平均値を算出し直し、月報を作成する。給与栄養目標量を充足しない月がある場合は、各月に実施した給与栄養量から年報を作成し、年の平均値が給与栄養量目標量を充足しているか確認を行う。

5 給食日誌（検食記録・残菜調査を含む）

必要事項を記載の上、給食に係る日報として施設長の決裁を受けた後、保管する。

(1) 検食

子どもの喫食前に施設長等が検食し、検食時間、確認事項等について、給食日誌の検食記録欄に記載し、検食者の押印（又はサイン）をする。

※ 検食の目的は本指針＜IV 衛生管理編 14 提供する食品の評価＞参照。

(2) 子どもの喫食状況の把握（残菜量調査）

子どもの喫食状況を把握するため残菜量を調査し記録する。記録結果を子どもの嗜好を把握する一助とし、献立作成や調理方法等に反映させ、質の向上に努める。

6 嗜好調査

子どもの嗜好等を把握することを目的として実施する。

調査結果については、献立作成や食指導に役立てる。

7 食物アレルギーの対応

食物アレルギーのある子どもへの対応は、「札幌市保育所等における食物アレルギー対応マニュアル*⁶」に基づき行い、必要な栄養素等の不足はないか注意する。

【関係通知等】

- * 1 令和6年厚生労働省告示339号
- * 2 文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会報告「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」（改訂される場合があるので留意する）
- * 3 令和2年3月31日子母発0331第1号
- * 4 平成31年3月（厚生労働省）
- * 5 平成31年3月（札幌市）
- * 6 令和2年10月（札幌市子ども未来局）

Ⅲ 離乳の進め方編

III 離乳の進め方編

離乳の進め方編は、「授乳・離乳の支援ガイド^{*1}」に基づき作成している。

「授乳・離乳の支援ガイド」について （平成31年3月 厚生労働省通知）

「授乳・離乳の支援ガイド」は、妊産婦や子どもに関わる保健医療従事者が基本的事項を共有し、支援を進めていくことができるよう、保健医療従事者向けに平成19年3月に作成され、自治体や医療機関等で活用されてきた。

本ガイドの作成から約10年が経過するなかで、科学的知見の集積、育児環境や就業状況の変化、母子保健施策の充実等、授乳及び離乳を取り巻く社会環境等の変化がみられたことから、本ガイドの内容を検証し、改定することとなった。

改定にあたっては、「授乳・離乳の支援ガイド」改定のための研究会を設置し、医師、歯科医師、助産師、保健師、管理栄養士等が参画し、それぞれの専門領域から集約される知見に基づき検討した。

また、研究会の開催に先立って、厚生労働科学研究費補助金「妊産婦及び乳幼児の栄養管理の支援のあり方に関する研究」（研究代表者 楠田聡）において、最新のエビデンスを収集し、本ガイドの改定に係る提言がなされた。

1 離乳の支援に関する基本的考え方

離乳とは、成長に伴い、母乳又は育児用ミルク等の乳汁だけでは不足してくるエネルギーや栄養素を補完するために、乳汁から幼児食に移行する過程をいい、その時に与えられる食事を離乳食という。

この間に子どもの摂食機能は、乳汁を吸うことから、食物をかみつぶして飲み込むことへと発達する。摂取する食品の量や種類が徐々に増え、献立や調理の形態も変化していく。また摂食行動は次第に自立へと向かっていく。

離乳については、子どもの食欲、摂食行動、成長・発達パターン等、子どもにはそれぞれ個性があるので、画一的な進め方にならないよう留意しなければならない。また、地域の食文化、家庭の食習慣等を考慮した無理のない離乳の進め方、離乳食の内容や量を、それぞれの子どもの状況にあわせて進めていくことが重要である。

一方、多くの親にとっては、初めて離乳食を準備し、与え、子どもの反応をみながら進めることを体験する。子どもの個性によって一人ひとり、離乳食の進め方への反応も異なることから、離乳を進める過程で数々の不安や課題を抱えることも予想される。授乳期に続き、離乳期も母子・親子関係の関係づくりの上で重要な時期にある。そうした不安やトラブルに対し、適切な支援があれば、安心して離乳が実践でき、育児で大きな部分を占める食事を通しての子どもとの関わりにも自信がもてるようになってくる。

離乳の支援にあたっては、子どもの健康を維持し、成長・発達を促すよう支援するとともに、授乳の支援と同様、健やかな母子、親子関係の形成を促し、育児に自信がもてるような支援を基本とする。特に、子どもの成長や発達状況、日々の子どもの様子をみながら進めること、無理させないことに配慮する。また、離乳期は食事や生活リズムが形づくられる時期でもあることから、生涯を通じた望ましい生活習慣の形成や生活習慣病予防の観点も踏まえて支援することが大切である。この時期から生活リズムを意識し、健康的な食習慣の基礎を培い、家族等と食卓を囲み、ともに食事を摂りながら食べる楽しさの体験を増やしていくことで、一人ひとりの子どもの「食べる力」を育むための支援が推進されることを基本とする。なお、離乳期は、両親や家族の食生活を見直す期間でもあるため、現状の食生活を踏まえて、適切な情報提供を行うことが必要である。

2 離乳の支援の方法

(1) 離乳の開始

離乳の開始とは、なめらかにすりつぶした状態の食物を初めて与えたときをいう。開始時期の子どもの発達状況の目安としては、首のすわりがしっかりして寝返りができ、5秒以上座れる、スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる（哺乳反射の減弱）、食べ物に興味を示すなどがあげられる。その時期は生後5～6か月頃が適当である。ただし、子どもの発育・発達には個人差があるので、月齢はあくまでも目安であり、子どもの様子をよく観察しながら、親が子どもの「食べたがっているサイン」に気が付くように進められる支援が重要である。

なお、離乳の開始前の子どもにとって、最適な栄養源は乳汁（母乳又は育児用ミルク）であり、離乳の開始前に果汁やイオン飲料を与えることの栄養学的な意義は認められていない。また、蜂蜜は、乳児ボツリヌス症を引き起こすリスクがあるため、1歳を過ぎるまでは与えない。

(2) 離乳の進行

離乳の進行は、子どもの発育・発達の状況に応じて食品の量や種類及び形態を調整しながら、食べる経験を通じて摂食機能を獲得し、成長していく過程である。食事を規則的に摂ることで生活リズムを整え、食べる意欲を育み、食べる楽しさを体験していくことを目標とする。食べる楽しみの経験としては、いろいろな食品の味や舌ざわりを楽しむ、手づかみにより自分で食べることを楽しむといったことだけでなく、家族等が食卓を囲み、共食を通じて食の楽しさやコミュニケーションを図る、思いやりの心を育むといった食育の観点も含めて進めていくことが重要である。

《離乳初期（生後5～6か月頃）》

離乳食を飲み込むこと、その舌ざわりや味に慣れることが主目的である。離乳食は1日1回与える。母乳又は育児用ミルクは、授乳のリズムに沿って子どもの欲するままに与える。

食べ方は、口唇を閉じて、捕食や嚥下ができるようになり、口に入ったものを舌で前から後ろへ送り込むことができる。

《離乳中期（生後7～8か月頃）》

生後7～8か月頃からは舌でつぶせる固さのものを与える。離乳食は1日2回にして生活リズムを確立していく。母乳又は育児用ミルクは離乳食の後に与え、このほかに授乳のリズムに沿って母乳は子どもの欲するままに、ミルクは1日に3回程度与える。

食べ方は、舌、顎の動きは前後から上下運動へ移行し、それに伴って口唇は左右対称に引かれるようになる。食べさせ方は、平らな離乳食用のスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待つ。

《離乳後期（生後9～11か月頃）》

歯ぐきでつぶせる固さのものを与える。離乳食は1日3回にし、食欲に応じて、離乳食の量を増やす。離乳食の後に母乳又は育児用ミルクを与える。このほかに、授乳のリズムに沿って母乳は子どもの欲するままに、育児用ミルクは1日2回程度与える。

食べ方は、舌で食べ物を歯ぐきの上に乗せられるようになるため、歯や歯ぐきでつぶすことができるようになる。口唇は左右非対称の動きとなり、噛んでいる方向に依っていく動きがみられる。食べさせ方は、丸み（くぼみ）のある離乳食用のスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待つ。

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、周りが汚れて片付けが大変、食事に時間がかかる等の理由

III 離乳の進め方編

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・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。

(3) 離乳の完了

離乳の完了とは、形のある食物をかみつぶることができるようになり、エネルギーや栄養素の大部分が母乳又は育児用ミルク以外の食物から摂取できるようになった状態をいう。その時期は生後12か月から18か月頃である。食事は1日3回となり、その他に1日1～2回の補食を必要に応じて与える。母乳又は育児用ミルクは、子どもの離乳の進行及び完了の状況に応じて与える。なお、離乳の完了は、母乳又は育児用ミルクを飲んでいない状態を意味するものではない。

食べ方は、手づかみ食べで前歯で噛み取る練習をして、一口量を覚え、やがて食具を使うようになって、自分で食べる準備をしていく。

(4) 食品の種類と調理

ア 食品の種類と組合せ

与える食品は、離乳の進行に応じて、種類及び量を増やしていく。

離乳の開始は、おかゆ（米）から始める。新しい食品を始めるときには離乳食用のスプーンで1さじずつ与え、子どもの様子をみながら量を増やしていく。慣れてきたらじゃがいもや人参等の野菜、果物、更に慣れたら豆腐や白身魚、固ゆでした卵黄など、種類を増やしていく。

離乳が進むにつれ、魚は白身魚から赤身魚、青皮魚へ、卵は卵黄から全卵へと進めていく。食べやすく調理した脂肪の少ない肉類、豆類、各種野菜、海藻と種類を増やしていく。脂肪の多い肉類は少し遅らせる。野菜類には緑黄色野菜も用いる。ヨーグルト、塩分や脂肪の少ないチーズも用いてよい。牛乳を飲用として与える場合は、鉄欠乏性貧血の予防の観点から、1歳を過ぎてからが望ましい。

離乳食に慣れ、1日2回食に進む頃には、穀類（主食）、野菜（副菜）・果物、たんぱく質性食品（主菜）を組み合わせた食事とする。また、家族の食事から調味する前のものを取り分けたり、薄味のことを適宜取り入れたりして、食品の種類や調理方法が多様となるような食事内容とする。

母乳育児の場合、生後6か月の時点で、ヘモグロビン濃度が低く、鉄欠乏を生じやすいとの報告がある。また、ビタミンD欠乏の指摘もあることから、母乳育児を行っている場合は、適切な時期に離乳を開始し、鉄やビタミンDの供給源となる食品を積極的に摂取するなど、進行を踏まえてそれらの食品を意識的に取り入れることが重要である。

フォローアップミルクは母乳代替食品ではなく、離乳が順調に進んでいる場合は、摂取する必要はない。離乳が順調に進まず鉄欠乏のリスクが高い場合や、適当な体重増加が見られない場合には、医師に相談した上で、必要に応じてフォローアップミルクを活用すること等を検討する。

イ 調理形態・調理方法

離乳の進行に応じて、食べやすく調理したものを与える。子どもは細菌への抵抗力が弱いので、調理を行う際には衛生面に十分に配慮する。

食品は、子どもが口の中で押しつぶせるように十分な固さになるよう加熱調理をする。初めは「つぶしがゆ」とし、慣れてきたら粗つぶし、つぶさないままへと進め、軟飯へと移行する。野菜類やたんぱく質性食品などは、始めはなめらかに調理し、次第に粗くしていく。離乳中期頃になると、つぶした食べ物をひとまとめにする動きを覚え始めるので、飲み込み易いようにとろみをつける工夫も必要になる。

調味について、離乳の開始時期は、調味料は必要ない。離乳の進行に応じて、食塩、砂糖など調味料を使用する場合は、それぞれの食品のもつ味を生かしながら、薄味でおいしく調理する。油脂類も少量の使用とする。

離乳食の作り方の提案に当たっては、その家庭の状況や調理する者の調理技術等に応じ

て、手軽に美味しく安価でできる具体的な提案が必要である。

(5) 食物アレルギーの予防について

ア 食物アレルギーとは

食物アレルギーとは、特定の食物を摂取した後にアレルギー反応を介して皮膚・呼吸器・消化器あるいは全身性に生じる症状のことをいう。有病者は乳児期が最も多く、加齢とともに減少する。食物アレルギーの発症リスクに影響する因子として、遺伝的素因、皮膚バリア機能の低下、秋冬生まれ、特定の食物の摂取開始時期の遅れが指摘されている。乳児から幼児早期の主要原因食物は、鶏卵、牛乳、小麦の割合が高く、そのほとんどが小学校入学前までに治ることが多い。

食物アレルギーによるアナフィラキシーが起こった場合、アレルギー反応により、じん麻疹などの皮膚症状、腹痛や嘔吐などの消化器症状、ゼーゼー、息苦しさなどの呼吸器症状が、複数同時にかつ急激に出現する。特にアナフィラキシーショックが起こった場合、血圧が低下し意識レベルの低下等がみられ、生命にかかわることがある。

イ 食物アレルギーへの対応

食物アレルギーの発症を心配して、離乳の開始や特定の食物の摂取開始を遅らせても、食物アレルギーの予防効果があるという科学的根拠はないことから、生後5～6か月頃から離乳を始めるように情報提供を行う。

離乳を進めるに当たり、食物アレルギーが疑われる症状がみられた場合、自己判断で対応せずに、必ず医師の診断に基づいて進めることが必要である。なお、食物アレルギーの診断がされている子どもについては、必要な栄養素等を過不足なく摂取できるよう、具体的な離乳食の提案が必要である。

子どもに湿疹がある場合や既に食物アレルギーの診断がされている場合、または離乳開始後に発症した場合は、基本的には原因食物以外の摂取を遅らせる必要はないが、自己判断で対応することで状態が悪化する可能性も想定されるため、必ず医師の指示に基づいて行うよう情報提供を行うこと。

<13～17ページは、「授乳・離乳の支援ガイド」より抜粋>

図1 離乳食の進め方の目安

		離乳の開始 離乳の完了			
		以下に示す事項は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整する。			
		離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 生後7～8か月頃	離乳後期 生後9～11か月頃	離乳完了期 生後12～18か月頃
食べ方の目安		○子どもの様子をみながら1日1回1さじずつ始める。 ○母乳や育児用ミルクは飲みたいだけ与える。	○1日2回食で食事のリズムをつけていく。 ○いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。	○食事リズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ○共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。	○1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える。 ○手づかみ食べにより、自分で食べる楽しさを増やす。
調理形態		なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ
1回当たりの目安量					
I	穀類 (g)	つぶしがゆから始める。 すりつぶした野菜等も試してみる。 慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。	全がゆ 50～80	全がゆ 90～軟飯80	軟飯90～ ご飯80
II	野菜・果物 (g)		20～30	30～40	40～50
III	魚 (g)		10～15	15	15～20
	又は肉 (g)		10～15	15	15～20
	又は豆腐 (g)		30～40	45	50～55
	又は卵 (個)		卵黄1～ 全卵1／3	全卵1／2	全卵1／2～ 2／3
	又は乳製品 (g)		50～70	80	100
歯の萌出の目安			乳歯が生え始める。	1歳前後で前歯が8本生えそう。 離乳完了期の後半頃に奥歯（第一乳臼歯）が生え始める。	
摂食機能の目安		口を閉じて取り込みや飲み込みが出来るようになる。 	舌と上あごで潰していくことが出来るようになる。 	歯ぐきで潰すことが出来るようになる。 	歯を使うようになる。

※衛生面に十分に配慮して食べやすく調理したものを与える

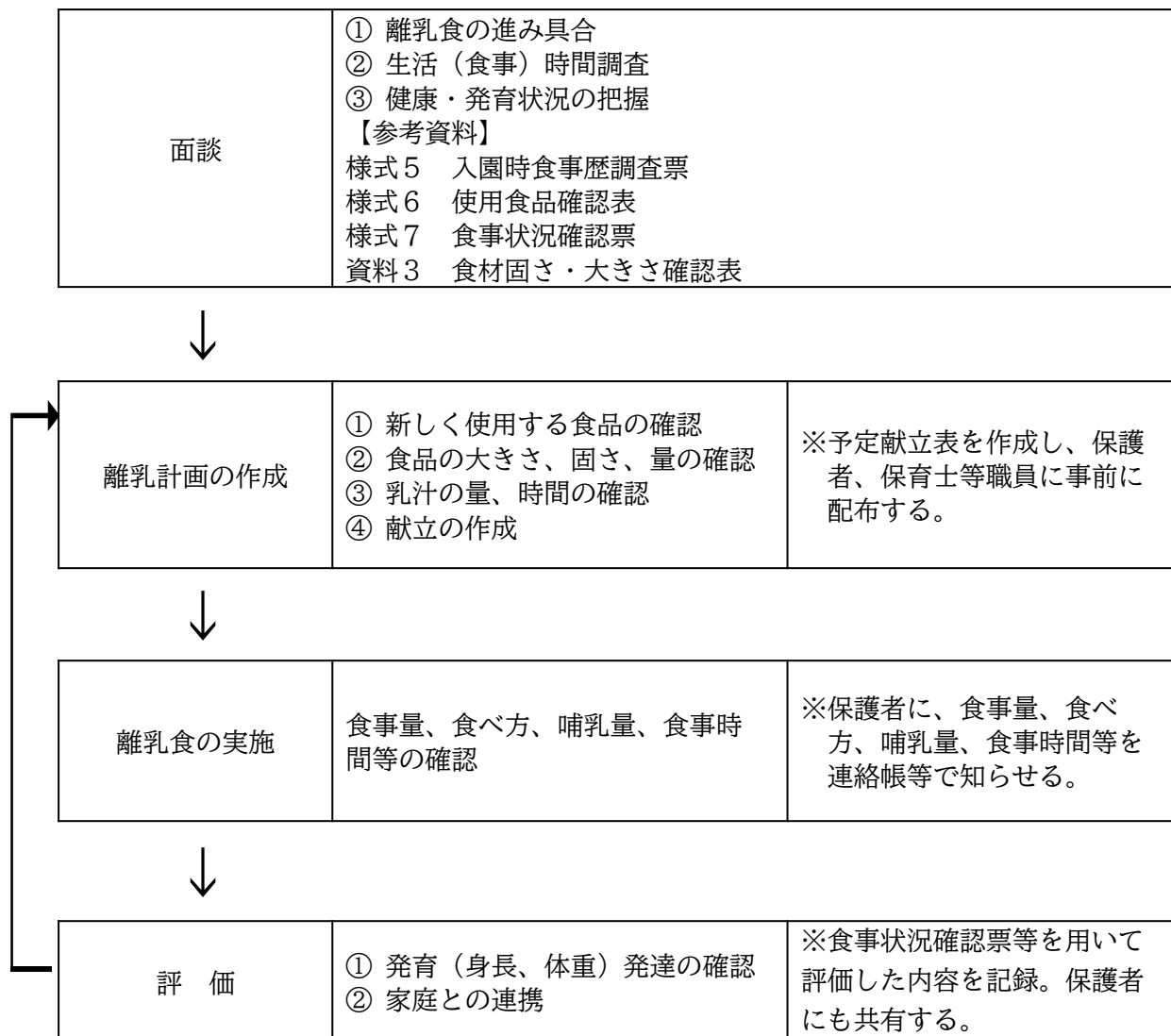
3 保育所等における授乳・離乳の進め方

入所にあたっては、食事歴調査票等による面談を行い、それまでの家庭での乳児の発育状態、離乳食の進み具合などを十分に把握する。

離乳食の進め方としては家庭で開始することを基本とし、家庭との連絡を密にしながら、段階的に行う。

食物アレルギーが疑われる場合は、専門医の受診を促し、医師の指示に基づいて進める。

図2 離乳食の対応について（例）



(1) 保護者との面談

入園時や食事の形態が次の段階に移行する際は、保護者と面談を通して個々の子どもの発育・発達状況、栄養状態、食事歴等を確認するとともに、すでに離乳食が提供されている場合は、現状の提供内容の評価を行い適切な食事提供とするよう努める。

また、家庭や保護者と連携を図りながら進める。

ア 確認のポイント

- (ア) 食物アレルギーの有無
- (イ) 食事提供に係る疾病の有無
- (ウ) 口腔機能の発達状況及び食品の喫食状況（食事歴）
- (エ) 各離乳期に給食で使用する食品及び家庭で未摂取の食品

イ 使用食品確認表の活用

基準献立を使用する場合、保育所等で使用する前に家庭で試してもらう主な食品について

III 離乳の進め方編

ては、「様式6 使用食品確認表」を参考にするとよい。

保育所等で提供する前に給食で提供する量を目安に家庭で2～3回試してもらう。

(ア) 使用食品確認表では、基準献立で使用する主な食品と、それらが最初に使用される時期を一覧表にしている。

(イ) 太字で記載している食品は、食物アレルギーを起こす可能性が高い等の理由から、家庭で必ず試した上で、保育所等で提供する。

(ウ) 使用食品確認表に記載のない食品についても、事前に保護者と確認をとってから提供する。

(エ) 果物類は、誤嚥や食物アレルギーの観点から使用する種類について各園で検討し、提供する。

(オ) 必要に応じて各園で使用する食品を使用食品確認表へ追記する。

ウ 食事状況確認票及び食材大きさ・固さ確認表の活用

適切な形態の食事を提供するためには、児童の口腔機能や食事状況を評価・記録をし、保護者と施設間や施設の職員間で共通認識を図ることが大切である。児童の状況の評価・記録については「様式7 食事状況確認票」を活用し、食材の固さや大きさを視覚的に確認する資料として「資料3 食材固さ・大きさ確認表」を参考にするとよい。

(2) 離乳食の移行についての留意事項

ア 一人一人の発育・発達状況を十分把握したうえで適切な食形態とし、無理なく離乳が進むように働きかけていくことが大切である。

子どもの月齢と離乳食の各期（離乳初期(生後5～6か月頃)等）の形態が必ずしも一致するわけではないので、飲み込みや咀嚼の様子をよく観察して摂食機能の発達を十分見極め、また、家庭での食事の様子を参考として食形態を移行させていくことが望ましい。

イ 特に、食物アレルギーを考慮する必要性が高い食品は、必ず家庭で2～3回程度少量から試し、給食で提供する程度の量を食べても異常がないことを確認してから、保育所等で提供を開始する。

(3) 味付け

乳児は、身体機能が発達段階にあり未熟であることから、濃い味付けは乳児の身体に負担を多くかけることに繋がるため配慮が必要である。食べる経験を通して食材や料理の味、食形態等を経験し、味や食の幅が広がるとともに味覚の基礎がつくられる大切な時期である。

幼少期から薄味に慣れることは、将来にわたる健康の維持、増進において望ましい食習慣を身に付けることに繋がるとともに、高血圧や胃がん等の生活習慣病に係るリスクの低減に繋がることが期待される。

5～6か月頃までは調味料を使用する必要はなく、食材の味を生かした内容とする。だし汁を利用する場合は、野菜の煮汁とする。7～8か月頃においても同様とし、調味料による味付けの必要はないが、使用する場合は風味づけにしょうゆ1～2滴程度に留める。

9～11か月頃は、乳児に適した薄味（大人が食べるには物足りない程度）とする。

(4) 食物アレルギーへの配慮

食物アレルギーの心配がある場合には、専門医の受診を促し、医師の診断のもとに対応する。

食物アレルギー対応が必要な場合は、「札幌市保育所等における食物アレルギー対応マニュアル*2」を参考にするとよい。

離乳期は食べたことがない食品が多い時期であることから、家庭で食べた経験があり、食物アレルギー等の心配がないことを確認してから、給食で新しい食品を使用することを原則とする。

特に食物アレルギーのアレルゲンとなりやすいたんぱく質を多く含む食品や、じゃがいも、果物等については、食物アレルギーに係る事故防止の観点から、保育所等で初めて食べ

ることは避ける。

なお、9～11か月頃はミルクから離乳食への移行が進んでいく時期であることから、食物アレルギーが疑われる場合は十分注意すること。12～18か月頃には食べたことがある食品が増えていく時期であるが、まだ食べた経験がない食品については同様の対応とする。

(5) 基準献立を使用する場合の留意事項

ア 各離乳食期のポイント

(ア) 離乳初期（生後5～6か月頃）

汁物は野菜のゆで汁を基本とし、かつおだしなどは離乳中期（生後7～8か月頃）に赤身魚を食べてから使用する。

卵は基準献立では離乳後期（生後9～11か月頃）から全卵として使用する。

(イ) 離乳中期（生後7～8か月頃）

牛乳、乳製品は、基準献立では離乳後期（生後9～11か月頃）からの使用とする。

(ウ) 離乳後期（生後9～11か月頃）

幼児食から取り分けとなる料理は、調味料は量を控える。揚げ物は湯通しするなど離乳後期に適した、歯ぐきでつぶせるような形態とする。また、幼児食で離乳後期に適さない食品を使用している場合は、取り除く・別に作る等の対応をする。

(エ) 離乳完了期（生後12～18か月頃）

幼児食を食べやすく加工する。牛乳の飲用は1歳を過ぎてからとする。加熱した牛乳から試し、問題がなければ加熱していない牛乳を試してもらう。

イ 離乳食の食材と使用量

基準献立（離乳食献立）には、食材の使用量は記載されていない。

使用する野菜・肉・魚等の食材の分量の目安については、「図1 離乳食の進め方の目安」に記載されている「1回当たりの目安量」を参考にするとよい。

8か月頃までは、喫食量の個人差が大きいことや育児用ミルクや母乳で栄養が補充されることから、離乳食の提供量は個々人に応じた量とする。

昆布だしはヨウ素の過剰摂取となるため注意すること。離乳初期と中期のスープは野菜のゆで汁を使用し、離乳後期の午後食で提供する汁物などのだしもヨウ素の過剰摂取を避けるため煮干しだししかかつおだしとするとよい。

ウ 全卵、牛乳・乳製品の使用開始時期

基準献立（離乳食献立）では、全卵、牛乳・乳製品は離乳後期（生後9～11か月頃）からの使用としている。

離乳初期（生後5～6か月頃）及び離乳中期（生後7～8か月頃）はまだ栄養摂取の多くを育児用ミルクや母乳が占めており、食品からの栄養摂取が中心とはなっていないため、食べることができる食品の種類は個人差が大きい。また、未摂取の食品が多く食物アレルギーの検査も十分行うことができないため食物アレルギーの有無の確認が困難な時期でもある。更に医師の指示に基づいた食物アレルギー対応食を提供する場合、個別対応を行うことで調理が煩雑になる等のリスクもあることから使用開始時期を上記のとおり設定している。

ただし、卵については少しずつ摂取に慣らすことにより食物アレルギーを予防できると考えられるようになってきたことから、家庭においては離乳初期（生後5～6か月頃）から中心部までしっかり加熱した固ゆで卵の卵黄から始め、離乳中期（生後7～8か月頃）には全卵（完全に火を通す）を与えることを保護者へ助言する。

4 集団保育における離乳食の進め方

離乳食は家庭で開始することを基本とし、開始時及び移行期には栄養士等が保護者と家庭での食事や口腔機能の発達状況を確認し、資料を用いながら説明した上で進めること。

給食で新しい食品（特にたんぱく質を多く含む食品）を取り入れる場合は、家庭との連絡を密にし、家庭で使った後で体調等の様子を見ながら進める。

III 離乳の進め方編

- (1) 離乳初期（生後5～6か月頃）
家庭で1回食から始め、離乳初期で使用する食品を試すよう伝える。
全ての食品を試したら、1回食の提供を保育所等に移行する。ただし、保育所等に登園しない日には家庭で1回食を提供するよう保護者に伝える。
- (2) 離乳中期（生後7～8か月頃）
2回食とするため、家庭でも離乳食を提供し、離乳中期で使用する食材を試すよう伝える。
全ての食材を試したら、保育所等で離乳初期から中期へと移行する。
- (3) 離乳後期（生後9～11か月頃）
離乳後期で使用する食材を家庭で試すよう伝える。
全ての食材を試したら、保育所等で離乳中期から後期へ移行する。
なお、離乳後期は3回食であるため、保育所等で2回食を提供するのが原則である。対象児の登園及び帰宅時刻や食事時刻を考慮し、家庭と保育所等とで併せて3回食となるよう保護者と十分相談する。
- (4) 離乳完了期（生後12～18か月頃）
必要な栄養量を母乳や育児用ミルク以外の食事から摂取できるようになったら、完了期で使用する食材を試すよう伝える。
全ての食材を試したら、保育所等で離乳後期から完了期へ移行する。幼児食の前段階として、食形態等に配慮する。

5 乳汁期

- (1) 授乳回数と授乳量の目安
子どもの成長には個人差があることを踏まえ、授乳回数や哺乳量並びに身長や体重により発育状況を観察し、身体発育曲線に沿って成長していることを確認する。

表2 育児用ミルクの授乳間隔・授乳回数と授乳量の目安

授乳回数		授乳量の目安	
1～3か月	1日6回	1～2か月	120～150mL/回
4～5か月	1日5回	2～3か月	150～160mL/回
		3～4か月	200mL/回

※授乳・離乳の支援ガイド（2019年改訂版）実践の手引きを参照

- (2) 咀嚼機能の発達の目安
健康に生まれた乳児は出生直後から哺乳行動がとれる。胎生30週前後には哺乳反射が出現し、胎児は自分の指を吸ったり、羊水を飲み込んだりして出生前から準備をしている。哺乳反射には探索反射、口唇反射、吸啜（きゅうてつ）反射、咬（こう）反射がある。探索反射は唇や口に近い頬などに触れたものをくわえようとして顔を動かす反射で、乳さがし反射ともいわれる。口唇反射で触れたものをしっかりとくわえ、口腔内に入ってきたもの（乳首）を舌が包むようにして口蓋に押しつけ強く吸う吸啜反射が起こる。この間に切れ目はなく、くわえるとすぐに吸い始める。そして、嚥下反射により乳汁を飲み込む。胎児期に備わったこれらの機能により、出生後すぐに栄養摂取が可能になる。

ア 1～2か月頃

哺乳反射が優位であり、口腔内の容積の増加や筋肉の発達などにより、吸啜力が急速に増大されるのに対し、吸啜拒否能力（吸うことを拒否する能力）の発達が遅れるため、哺乳量が多くなることがある。

イ 3～4か月頃

哺乳反射は優位に働くものの、吸啜拒否能力も発達してくるため、乳児自身が哺乳量を適切に調節する能力である自律哺乳能（自分で飲む量を調節する能力）が安定して、哺乳量は適切に調整されるようになる。このため、哺乳力が発達するにもかかわらず、この時期の哺乳量は1～2か月頃とあまりかわらないか、むしろ少なくなることもある。

ウ 5～7か月頃

哺乳反射は、生後4～5か月頃から少しずつ消え始め、口腔内に入ったもの何に対して吸啜が起こることがなくなる。この哺乳反射による動きが少なくなってきたら、離乳食を開始することを検討する。

生後6～7か月頃には、反射様の動きはみられなくなり、乳汁摂取時の動きもほとんど随意的な動き（自分の意思で口を動かす）でなされるようになる。

口を開けたまま（乳首をくわえて）、上下のあごが咬みあわないままに乳汁を飲み込む「乳児嚥下」から、くちびるとあごを閉じ舌の先を上あごのほうに押し付けて飲み込む「成熟嚥下」という飲み込み方ができるようになっていく。

(3) 授乳の留意点

ア 哺乳量・吸啜能力・飲み方等に個人差があるので、よく観察し個々人に合わせた授乳をする。（授乳時間 10～20分）

※ 授乳の時間が短すぎる（10分以内）と満足感が得られず、飲みすぎにつながることもあるため、乳首の大きさ、種類で調節する。

イ 上体を起こすように抱き、ゆったりした気持ちで授乳する。

乳首の先にミルクが満たされるように哺乳ビンを傾け、空気を飲み込ませないようにする。

ウ 飲み終わったら、たて抱きにして排気させる。

エ 4か月頃から、授乳時間を規則的にする。間隔は4時間くらいが望ましい。

オ ミルクの温度は、37℃前後（人肌）が適当である。

カ ミルクは飲む直前に調乳し、飲み残しのミルクは廃棄し、必要に応じて新たに調乳する。

(4) 調乳

調乳については「乳児用調整粉乳の安全な調乳、保存及び取扱いに関するガイドライン^{*3}」を参考にする。

ア 消毒された哺乳ビンにネームをつけ、消毒された専用のミルク用スプーンで正確な分量の粉ミルクを入れる。※ミルク用スプーンは、使用する粉ミルクと同じ製品のスプーンとする。

(ア) 粉ミルクの計量は、スプーンをすり切りで行う。

(イ) ミルク用スプーンは使用の都度、消毒済みのものを用意し、缶に入れたままにしない。

(ウ) 粉ミルクは湿気を避け、虫やほこりが入らないように密封し、日の当たらない清潔な場所に保管する。冷蔵庫には入れない。

(エ) 開缶後1か月を経過した粉ミルクは使用しない。

(オ) 計量後、哺乳ビンに入れた粉ミルクをその日のうちに使用しなかった場合には廃棄する。

イ アに、一度沸騰させた70℃以上の湯を分量の1/2程度注ぎ、粉ミルクを溶かす。

ウ イの粉ミルクが完全に溶けていることを確認し、指定された分量（泡の下）まで湯を注ぐ。

(ア) アレルギー用ミルク等で溶けにくいものもあるため、しっかりと確認する。

(イ) 分量を確認する時は、平らな台に置き、目線を目盛と水平にする。

エ ウを流水等で授乳温度まで冷まし、授乳する。

調乳後、2時間以内に授乳しなかったミルクは、廃棄する。

(5) 冷凍母乳の扱い方

ア 保存のしかた

(ア) -15℃以下の母乳専用冷凍庫で保存する。冷凍庫には温度計を入れ、温度を確認する。

III 離乳の進め方編

保育所等では、原則としてその日に使用する分を預かり使い切るが、必要があれば予備として、1～2回分を冷凍保存する。預かった冷凍母乳は早めに使用する。

(イ) 母乳専用冷凍庫がない場合には、他の食品からの汚染を防ぐため、専用のふたつきの容器に入れてから冷凍庫に保存する。

(ウ) 一度解凍したもの、解けかかったものは、再度冷凍しない。

イ 解凍・加温のしかた

(ア) 流水、微温水（37℃未満）による解凍又は冷蔵庫内での解凍を行う。

(イ) 解凍した母乳は哺乳ビンに移して加温する。その際も衛生面に注意する。

(ウ) 母乳由来リパーゼ（油脂の加水分解を触媒する酵素の総称）を保つため、加温は37℃以上にならないよう注意する。40℃前後のお湯を用意して湯煎にかけ、人肌程度に温める。

(エ) 解凍・加温は子どもの授乳時間に合わせて行う。

(オ) 加温したが飲まなかったものや飲み残したものは廃棄する。

(カ) 電子レンジでの解凍・加温はしない。

ウ その他

(ア) 母乳の受け取りの際には、完全に冷凍されているか、氏名・搾乳日時・量が記入されているかを確認する。

(イ) 母乳バッグの中に異物（髪の毛・糸くずなど）が混入しているとき、穴が開いていた場合は廃棄する。

(ウ) 母乳バッグは専用の完全に密封できるものがよい。

(エ) 母乳が足りない場合の対処について事前に保護者と確認する。

(オ) 家庭での冷凍母乳の取扱い方は「資料5 冷凍母乳の取扱い方について（例）＜保護者用＞」を参考にするとよい。

6 「離乳初期（生後5～6か月頃）」の進め方

(1) 食事回数の目安

離乳食＋育児用ミルク又は母乳	1回
育児用ミルク又は母乳のみ	4回

1回目	乳汁	又	乳汁
2回目	乳汁	は	離乳食＋乳汁
3回目	乳汁		乳汁
4回目	乳汁＋離乳食		乳汁
5回目	乳汁		乳汁

※ 家庭で1回食から始め、給食で使用する食品を試したら、1回食の提供を保育所等に移行していく。

※ 授乳間隔の目安として、4時間間隔が望ましい

(2) 咀嚼機能の発達の目安

離乳の開始期は、スプーンにのせたペースト状の食べ物が口に入ったとき、上くちびるはほとんど動かない。あごが閉じたり開いたりするのに合わせて、下くちびるはパクパクと一生懸命に動く。

徐々に「内側にめくり込ませる動き」が見られるようになり、食べ物がこぼれずに飲み込めるようになる。

だんだんと食べ方が上手になっていくと、上くちびるが閉じてきて、しっかりとスプーンの上の食べ物をとらえるようになる。そして、1回のくちびるとあごを閉じる動きで、食べ物を口の中に取り込む「捕食」の動きができるようになり、食べ物は口の中で最も敏感なセンサー部分である、上あごの前方部分に取り込まれる。

上あごの前方部分は、口の中で最も敏感な部分であり、口の中に入ってきた食べ物の「固さ」「大きさ」「粘り気」「湿度」などを瞬時に判断しその後の口の動きを決めるため、くちびるとあごを閉じる「捕食」の動きをしっかり獲得しておくことが、その後の咀嚼機能の発達の重要な鍵となる。

【支援のポイント】

- 椅子に座らせ、体と首の角度に注意し姿勢を少し後ろに傾けるようにする。
- 口に入った食べ物が舌の前後運動で奥へと少しずつ移動して飲み込めるようなめらかにすりつぶした状態が適している。（ポタージュぐらいの状態）
- スプーンはボウル部が子どもの口の幅より狭く、浅い形状のものが好ましく、食べ物を盛る量はスプーンのボウル部の1/3から1/2程度を目安にする。
- 下くちびるの中心にスプーンのボウル部分を半分ぐらいのせ、子ども自身が上くちびるを下げて食べ物を取り込むのを待ちながら、上くちびるで食べ物がこすり取られたらスプーンを水平に引き抜く。
- くちびるを閉じて飲み込めるようになったら液体を与える。スプーンを横にして下くちびるの上におき、上くちびるに液体を接触させながら与えるのがよい。

(3) 離乳食（1回あたり）の目安量

ア 主食 ～40 g

イ 副食 ～30 g

ウ 汁 ～30 g

※ 離乳食後の乳汁は、飲みたいだけ与える（目安量150mL～200mL）

(4) 離乳食の内容

ア 調理方法・食形態

火を通し、なめらかにすりつぶす

イ 主な料理と食品等

III 離乳の進め方編

穀類 芋類		つぶしがゆ、パンがゆ じゃが芋、さつま芋	軟らかく煮たものをつぶしたり、裏ごししたりしてなめらかにする
野菜		アクの少ない、つぶしやすいもの	
たんぱく質性食品	大豆 魚 卵黄 ※	豆腐 白身魚（かれい、たら） 固ゆで（完全に火を通す）	

※ 基準献立での卵の使用は離乳後期（生後9～11か月頃）からとし、全卵を使用する。

(5) 離乳食の留意点

- ア 離乳食は、育児用ミルクや母乳を飲ませる前に与える。毎日同じ時刻に与えることが望ましい。
- イ 離乳の開始は、米がゆから始め、慣れてきたらじゃがいもや野菜、更に慣れたら豆腐や白身魚、中心部までしっかり加熱した固ゆで卵の卵黄など種類を増やしていく。
- ウ 調味料は使用しない。

(6) 離乳食の調理

ア 主食

(ア) 米がゆ

米をといだ後、30分程度浸水させた米に、10倍程度の水を入れ火にかける。

沸騰後弱火にし、ふたをして40～50分加熱し、火をとめて10分ほど蒸らし離乳食用ミキサー又はすり鉢ですりつぶす。

米の量は1人分大さじ1杯弱程度とし、人数分に鍋の付着分大さじ1、展示食を行っている場合は、展示食分大さじ1程度足す。保存食が必要な場合は更に大さじ1程度足す。

(イ) パンがゆ

耳をとった食パンを1cm角程度に切り、かぶる程度の水を入れ、中火で10分程度加熱し、スプーンなどでなめらかにする。

パンの量は1人分10枚切りで1/2枚程度とし、人数分に鍋の付着分1/2枚、展示食を行っている場合は展示食分1/2枚程度足す。保存食が必要な場合は更に1/2枚程度足す。

イ 汁物

(ア) スープ・・当日使用するアクの少ない野菜を煮て、汁のみを使用する。

副食にする野菜を煮た汁でもよい。

ウ 副食

(ア) 野菜煮つぶし

軟らかく煮た野菜を、離乳食用ミキサー又はすり鉢ですりつぶす。

※大根、人参等は大きく切って煮た方がつぶしやすい。

(イ) 豆腐、魚煮つぶし

豆腐、白身魚を煮て、離乳食用ミキサー又はすり鉢ですりつぶす。

7 「離乳中期（生後7～8か月頃）」の進め方

(1) 食事回数の目安

離乳食＋育児用ミルク又は母乳	2回
育児用ミルク又は母乳のみ	3回

- 1回目 乳汁
- 2回目 離乳食 ＋ 乳汁
- 3回目 乳汁
- 4回目 離乳食 ＋ 乳汁
- 5回目 乳汁

(2) 咀嚼機能の発達の目安

形のある軟らかめの食べ物を上あごと舌で押しつぶす動きができるようになっていく。

食べ物を舌と上あごで押しつぶしているとき、上下くちびるはしっかりと閉じられ押しつぶすたびに力が入るので、口角が左右対称にキュッキュッと引かれる。

また、押しつぶしているときに舌が上下運動するため、それに伴ってあごが上下に動く。

【支援のポイント】

- a 椅子に垂直に座らせ、座位が保てるようにする。体が傾いてしまうときには、丸めたタオルなどを椅子との間に入れ、足底が床や椅子の補助板につく安定した姿勢をとる。
- b 食べ物を認識させ、スプーンを下くちびるにのせ、子ども自身が上くちびるを下げて食べ物を取り込むのを待ちながら上くちびるで食べ物がこすり取られたらスプーンを水平に引き抜く。なお、スプーンはボウル部があまり深くない形のものが好ましい。
- c そのまま飲みこまずにつぶす動きがしやすい大きさと形状で、舌でつぶせる固さが適している（親指と薬指ではさみ、軽く力を入れたらつぶれる豆腐ぐらいが目安）。
- d つぶした食べ物をひとまとめにする動きを覚えはじめるので、口の中でバラバラになりやすい挽肉や細かくほぐした魚等は飲み込みやすいようにとろみをつける工夫も必要。
- e 水分はスプーンを横向きにして、上下のくちびるの間にはさませながら一口ずつすすらせるようにする。スプーンから上手に飲めるようになったら、上下のくちびるで液体の入ったコップや汁碗の縁をはさみこみ、上くちびるを水面に触れさせながら適量をすすりこんで飲み込めるよう、コップや汁碗を傾けて、口腔内に入る水分量を調節するように介助する。
- f 「おいしいね」「もぐもぐ」などと声をかけながら、一緒にもぐもぐと口を動かして見せる。

(3) 離乳食（1回あたり）の目安量

- ア 主食 50～80 g
- イ 副食 30～50 g
- ウ 汁 30～50 g

※ 離乳食後の乳汁は、飲みたいだけ与える（目安量100mL～200mL）

(4) 離乳食の内容

- ア 調理形態
軟らかく煮る、刻む、つぶす、すりおろす

III 離乳の進め方編

イ 主な料理と食品等

穀 類		米がゆ、パンがゆ
芋 類		じゃが芋、さつま芋の軟らか煮（粗くつぶし、湯や煮汁で緩める）
野 菜		軟らかく煮たものを粗くつぶす、細かく刻む
果 物		※果物を生で提供する場合は、食べる直前に調理する
たんぱく質性食品	魚	煮たり蒸したりしてほぐす（ほっけ、さけ）
	肉	脂肪の少ないものから与える（鶏） 挽肉等を野菜と混ぜたり、水溶き片栗粉でとろみをつける
	大豆	必ず火を通す（豆腐）、納豆（細かく刻む）
	卵 ※	完全に火を通す（卵黄（固ゆで））→完全に火を通す（全卵）
その他		しょうゆ（１～２滴程度）

※基準献立での全卵、牛乳、乳製品の使用は離乳後期（生後9～11か月頃）からとしている。

(5) 離乳食の留意点

- ア 離乳食は1日2回にして生活リズムを確立していく。
- イ 本格的な味覚形成の土台になる時期であるので、いろいろな食品の味に慣れる。
- ウ それぞれの食品本来の味を生かすため味付けは必要ないが、風味づけに醤油を1～2滴程度使用してもよい。
- エ コップ・汁碗の使用はまだ難しいが、スプーンから液体が飲めるようになったら、深さが浅いものを使用し介助して使い始めるとよい。
- オ 穀類、野菜・果物、たんぱく質性食品をバランスよく取り入れる。

(6) 離乳食の調理

ア 主食

(ア) 米がゆ

米をといだ後、30分程度浸水させた米に7倍程度の水を入れ火にかけ、沸騰後弱火にし、ふたをして加熱する。（40～50分）

米の量は1人分大さじ1杯強程度とし、人数分に鍋の付着分大さじ1、展示食を行っている場合は、展示食分大さじ1程度足す。保存食が必要な場合は更に大さじ1程度足す。

(イ) パンがゆ

耳をとった食パンを1cm角程度に切り、かぶる程度の水を入れ、中火で10分程加熱する。離乳初期食のパンがゆを取った後、2～3分加熱し水分をとばす。

パンの量は1人分10枚切りで2/3枚程度とし、人数分に鍋の付着分2/3枚、展示食を行っている場合は展示食分2/3枚程度足す。保存食が必要な場合は更に2/3枚程度足す。

イ 汁物

(ア) スープ

当日使用するアクの少ない野菜を煮て、汁のみを使用する。副食にする野菜を煮た汁でもよい。

ウ 副食

(ア) 野菜煮あらつぶし

2～3mm角又は3～5mm角程度に切り、軟らかくなる（指で軽くつぶせる程度）まで煮る。または、軟らかく煮た野菜を、粗めにつぶす。離乳初期食の提供がある場合は野菜煮つぶしを作る際にこれを利用するとよい。

※大根、人参等は大きく切って煮た方がつぶしやすい。

(イ) 鶏挽肉野菜あんかけ煮

みじん切り、2～3mm角又は3～5mm程度の角切りにした野菜を軟らかく煮て、5～6か月頃の分を取り分けた後、挽肉を入れて火を通し片栗粉でとろみをつける。

(ウ) 魚野菜煮

みじん切り、2～3mm角又は3～5mm程度の角切りにした野菜を軟らかく煮て、5～6か月頃の分を取り分けた後、魚を入れて火を通し片栗粉でとろみをつける。

(エ) 挽肉あんかけ煮

挽肉を湯で煮て、片栗粉でとろみをつける。

(オ) 魚あんかけ煮

魚を湯で煮て1～2mm角程度に細かくほぐし、片栗粉でとろみをつける。

(カ) 果物

生で提供する場合は食べる直前に使い捨て手袋を着用して調理する。りんごは加熱する（すりおろし又は薄いいちょう切り）。バナナはあらつぶしにする。

※ 挽肉は脂の少ない部位を使用する。脂が多いときは一度ゆでてからザルでこし、脂を抜く。ざらつきが気になるときはゆでてからすり鉢ですりつぶすとよい。

8 「離乳後期（生後9～11か月頃）」の進め方

(1) 食事回数の目安

離乳食＋育児用ミルク又は母乳	3回
育児用ミルク又は母乳のみ	2回

- 1回目 乳汁
- 2回目 離乳食＋乳汁
- 3回目 離乳食＋乳汁
- 4回目 離乳食＋乳汁
- 5回目 乳汁

(2) 咀嚼機能の発達目安

この時期は咀嚼機能が発達してくる。口の中に取り込んだ、形ある食べ物を、奥の歯ぐきに運びすりつぶして食べられるようになっていく。「すりつぶし」とは、あごが上下左右に動き、食物を噛む（咀嚼する）ことをいう。

咀嚼運動を行うと、あごは噛んでいる方へずれるようにして動き、くちびるもそちら側へひっぱられ、ねじれたような形になる。

食べ物をすりつぶすためには、何回かモグモグする必要があるため、1回の噛む動きごとに、舌は横に動き何回も歯ぐきの上に食べ物を乗せ続ける。

この時期は、舌が「前後」「上下」に加えて「左右」に動くようになっていく。

生えてきた上下の前歯で、大きめの食べ物を噛み切ろうとするしぐさも見られる。

まだまだ口の動きと手の動きを上手に合わせていく「協応動作」が下手なので、「押し込み食べ（詰め込み）」「指での入れ込み」などが頻繁に見られるが、これらは自分で食べる自食の準備といえるため、介助者が十分見守りながら経験させる。

【支援のポイント】

- a 自分の手が届くテーブルで、体がやや前傾した姿勢がとれるような椅子とテーブルの位置関係にする。
- b ボウル部がやや深い形のスプーンを下くちびるの上にのせ、上くちびるを下げるのを待ち、スプーンを水平に引き抜く。軟らかめのものを前歯でかじりとらせる。
- c 歯ぐきで押しつぶせる固さ（指でつぶせるバナナぐらいが目安）。
- d 上下のくちびるで液体の入ったコップや汁碗の縁をはさみこみ、上くちびるを水面に触れさせながら適量をすすりこんで飲み込めるよう、口腔内に入る水分の量を調節するように介助する。
- e 「いただきます」「人参も食べようね」などと声をかけながら食べさせる。手づかみ食べなどが上手にできたら、たくさんほめる。

(3) 離乳食（1回あたり）の目安量

- ア 主食 全がゆ90g、又は軟飯80g
- イ 副食 50～90g
- ウ 汁 50～80g

※ 離乳食後の乳汁は、次第に減量していく。

(4) 離乳食の内容

- ア 調理方法・食形態
煮る、蒸す、焼く、炒める、揚げる、切る、刻む

イ 主な料理と食品等

穀類 芋類	米がゆ、軟飯、食パン、バターロール、うどん、スパゲティ、マカロニ じゃが芋、さつま芋	
野菜 果物	食物繊維の多い野菜以外は、ほとんどの種類を使うことができる 軟らかく煮る、刻む 手で持てるようにする ※果物を生で提供する場合は、食べる直前に調理する	
たんばく質性食品	魚	煮る、焼く、揚げる、蒸す（白身魚、ほっけ、さけ、さば、ツナ、しらす干し、ぶり等）
	肉	焼く、煮る、揚げる、蒸す（鶏、豚、牛等）
	大豆	火を通す（豆腐・大豆(つぶす)）、豆乳、納豆（細かく刻む）
	卵	完全に火を通す（全卵）
	乳製品	火を通す（牛乳・チーズ） チーズは誤嚥防止のため、球形以外のものを与える。
油脂類 種実類 その他	バター、サラダ油、ごま油 ごま 砂糖、塩、味噌、酢、ケチャップ、マヨネーズ、火を通す（みりん・酒）	

(5) 離乳食の留意点

- ア 栄養補給源の主体が乳汁から食事へ移るので、食品の組み合わせに注意しバランスのとれた食事にする。
- イ 食品の使用範囲が広がり味覚も発達してくるため、調理方法・味付けなど変化をもたせる。
- ウ 歯ぐきでつぶせるように食品を必要以上に細かくしない。
- エ 様々な食べ物の形や感触を手のひらや手指によって覚える時期であるため、目の前の食品をつかむことが頻繁に見られるが、このような動きを止めないようにする。食事のときに食べ物に手をのばし始めたら、手に持ちやすいもの（軟らかく煮た野菜等）を用意して、一緒に手を添え、口に運んでみる。
- オ コップ・汁椀から飲む際はまだこぼすことが多いが、深さが浅いものを使用し介助するとよい。
- カ 牛乳は1歳になるまで加熱料理にのみ使用する。
- キ 3回食の食事のリズムをつけ、生活リズムを整えていくようにする。
- ク 離乳の完了に向け徐々に朝食を食べるよう働きかける。

(6) 離乳食の調理

ア 主食

(ア) 軟飯

炊きあがったご飯に少量の水を加えさっと煮る。

又は、といだ後、30分程度浸水させた米に3倍程度の水を入れ、ふたをして火にかける。沸騰後弱火にし、10分程度加熱し、10分程度蒸らす。

(イ) パン

食パン、バターロールを使用し、手に持ちやすいスティック状に切る。

(ウ) うどん、スパゲティ

幼児食のうどん、スパゲティを軟らかく煮て、ハサミで長さ1cm程度に切る。

イ 汁物

幼児食の汁に少量の湯を加える。具は食べやすい大きさに切る。離乳後期に適さない食品は除く（薄切り肉、角切り肉、油揚げ、厚揚げ、白滝等）。

III 離乳の進め方編

ウ 副食

(ア) 肉類

幼児食で使用している薄切り肉や角切り肉等は挽肉や魚、大豆製品等に代替する。挽肉をこねてまとめた料理は5mm程度の厚さにスライスする。

※ 基準献立の対応

基準献立の幼児食で薄切り肉や角切り肉を使用している場合は、作業量等を考慮し、離乳中期食の挽肉野菜あんかけ煮を活用する。後期食に展開する場合は幼児食の調味料を参考に味をつける（幼児食よりは調味料を控える。ソースや香辛料は除く。）。施設の作業工程上可能であれば、挽肉や魚、大豆製品料理に代替する、幼児食の薄切り肉を挽肉等に変えて後期食を作る等をしてよい。

(イ) 揚げ物（肉類は除く）

幼児食をさっと熱湯に通し、5～8mm角程度に切るか5mm程度の厚さにスライスする。※ソース、ケチャップ等はかけない。

(ウ) 焼き物（肉類は除く）

幼児食を使用。5～8mm角程度に切るか、ほぐす。※ソース、ケチャップ等はかけない。

(エ) 煮物

幼児食を使用。幼児食の調味料を控えて煮て取り分ける（幼児食は、離乳後期の分を取り分けてから規定の調味料量を入れる）か、熱湯に通す。5～8mm角程度に切る。離乳後期に適さない食品は除く（薄切り肉、角切り肉、油揚げ、厚揚げ、白滝等）。

(オ) 和え物・スティック野菜

幼児食の調味料を控えた時点で取り分け、刻む。スティック野菜は5～8mm角程度に切る。

(カ) 果物

手で持ちやすい形に切る。柑橘類は小房に分けて薄皮を剥く。果肉の固いりんご、なし等は煮て軟らかくする。柿は離乳完了期まで使用しない。

9 「離乳完了期（生後12～18か月頃）」の進め方

(1) 食事回数の目安

食事	3回
おやつ	2回

1回目	朝食
2回目	おやつ
3回目	昼食
4回目	おやつ
5回目	夕食

離乳の完了とは、形のある食物を噛みつぶすことができるようになり、必要なエネルギーや栄養素の大部分を母乳又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。

母乳や育児用ミルクを飲んでいない状態を意味するものではない。

保育所等ではおやつ時に1歳以上は牛乳、1歳未満は育児用ミルクをコップで与える。

（牛乳又は育児用ミルクの1日の目安量は250mL。基準献立では2回のおやつで合計160mL提供。）

(2) 咀嚼機能の発達の目安

手づかみで食べ物を口に運び、前歯でかみとることができるようになる。

食べこぼしながらも手づかみ食で食べ物を運ぶ位置や一口量を学習し、やがて口の動きと手の動きを上手に合わせていく「協応動作」を覚えていく。

手づかみ食べの場合、子どもが一口量をうまく調節できないことがあるため、大人が見守り口の中に食べ物を詰め込みすぎないように留意する。

手づかみが上手になることで、食具を使って食べるステップへとスムーズに進むことができる。歯ぐきでかみつぶせる固さであれば奥の歯ぐきで上手に咀嚼できるようになる。

【支援のポイント】

- 手づかみ食べを十分にさせる。スプーンを持ちたがるときは手に持たせるようにするが、主体は手づかみ食である。
- 歯ぐきでかみつぶせる固さ（肉だんごぐらいが目安）。
- 自分で食べる動きが活発になる。足底が床につく姿勢で垂直に座り、上腕を体からやや離れた時にひじの関節がテーブルにつく程度に椅子とテーブルの高さを調節する。
- 足底が床に届かない場合は補助板等を付けて足が浮かないようにするとよい。

(3) 離乳食（1回あたり）の目安量

- ア 主食 ご飯80 g
- イ 副食 70～100 g
- ウ 汁物 100 g

(4) 離乳食の内容

- ア 調理方法・食形態
煮る、蒸す、焼く、炒める、揚げる、切る、刻む

III 離乳の進め方編

イ 主な料理と食品等

穀類 芋類		軟飯、ごはん、食パン、バターロール、うどん、スパゲティ、マカロニ、ラーメン、ホットケーキ じゃが芋、さつま芋
野菜 果物		食物繊維の多い野菜以外は、ほとんどの種類を使うことができる 軟らかく煮る 手で持てるようにする ※果物を生で提供する場合は、食べる直前に調理する
たんばく質性食品	魚	火を通す（白身魚、赤身魚、青皮魚、ツナ、しらす干し等）
	肉	火を通す（鶏、豚、牛等） ハンバーグや肉団子をはじめ、薄切り肉を細かく刻み使用可能
	大豆	豆腐、納豆等 生揚げ・がんもどき・油揚げも油抜きをして使用可能
	卵	完全に火を通す（全卵）
	乳製品	牛乳（温めなくても飲用可能）、ヨーグルト チーズ（チーズは誤嚥防止のため、球形以外のものを与える。）
油脂類 種実類 その他		揚げ物に使うこともできる ごま ソースも使用可能。みりん・酒は火を通す

(5) 離乳食の留意点

- ア ほとんどの食品を使用できるが、添加物を多く含むもの、刺激性の強いもの、消化しにくいものはなるべく避け、使用する場合はその量や調理法について十分に配慮する。
- イ 味付けは薄味にする。
- ウ 自分で食べたがる時期なので、手でつまみやすい形・大きさにする。
- エ 食事中でも他のものに興味が移りやすく、遊び食べや、ムラ食いのでてくる時期である。食事時間はあまり長くないよう、30分程度で切り上げる。
- オ 乳幼児のおやつは、大人の間食と違い食事の一部であるので、栄養的配慮をする。

(6) 離乳食の調理

ア 主食

(ア) 米飯

幼児食を使用。

(イ) パン

食パン、バターロールを使用し、手に持ちやすいスティック状に切る。

(ウ) 麺類

幼児食のものを軟らかく煮て、ハサミで長さ2cm程度に切る。

イ 汁物・・・幼児食を使用。固い具は食べやすい大きさに切る。

ウ 副食

(ア) 肉類

幼児食を使用。薄切り肉は細かく刻む。薄切り肉以外は5～8mm角程度に切る。

(イ) 揚げ物（肉類を除く）

幼児食を使用。1cm角程度に切るか、8mm程度の厚さにスライスする。

(ウ) 焼き物（肉類を除く）

幼児食を使用。1cm角程度に切るか、8mm幅程度の厚さにスライスする。

(エ) 汁物・煮物（肉類を除く）

幼児食を使用。固い食材は1cm程度に切る。離乳完了期に適さない食品は除く（白滝

等)

(㏆) 和え物・スティック野菜

幼児食を使用。固い食材は刻む。スティック野菜は1 cm角程度に切る。

(㏇) 果物

手で持ちやすい形に切る。果肉の固いりんご、なし等は煮て軟らかくする。柿は離乳完了期まで使用しない。

【関係通知・参考文献等】

- * 1 平成31年3月（厚生労働省）
- * 2 令和2年10月（札幌市子ども未来局）
- * 3 2007年（WHO/FAO共同作成）

IV 衛生管理編

IV 衛生管理編

1 衛生管理体制

心身の発育・発達が著しい子どもの健康の保持増進に努め、おいしく、栄養バランスがとれた給食を安全に提供するためには、使用する食品の選定及び衛生管理、調理室で調理業務に従事する者（食器洗浄・配膳を含む）及び食品に接触する可能性のある者（以下「調理従事者等」という。）の健康管理、給食施設・設備の整備と清潔の保持に細心の注意を払い、職員間で連携を図り、全員で取り組む必要がある。

子どもは感染性疾患や食中毒をおこす細菌等に対する抵抗力が弱いことを踏まえ、常に安全な食事の提供、衛生管理が行える体制を構築し、食中毒防止等の対策に万全を期することが大切である。

(1) 給食責任者

施設長は給食提供に係る最終責任者であるが、給食業務の安全・安心な運営管理や給食提供内容の質の向上を図ることを目的とし、子どもの発育・発達状況、健康状態、嗜好や調理室内の衛生管理状況を把握している調理従事者等から「給食責任者」を1人選任し、調理室等における調理指導及び衛生管理に当たらせることとし、管理体制に万全を期することとする。

(2) 保育所等の給食における衛生管理体制

施設長は、給食責任者、保育士、調理従事者等の職員が連携した給食の衛生管理を徹底するため、また、安全な給食を提供するための体制を整備し、適切な運用を行う。

「大量調理施設衛生管理マニュアル*¹」に準じた衛生管理を行うこととし、重要管理事項については点検・記録を行うとともに、必要な改善措置を講じる。（1回300食以上又は1日750食以上提供する特定給食施設においては、「大量調理施設衛生管理マニュアル」に基づいて行う。）

また、会議や打合わせを通じて職員への周知や連携を図り、これらを遵守する管理体制の整備に努める。また、研修会等を通じて、職員の衛生に係る知識や技術向上に努める。

(3) 食品衛生法に係る手続き「営業の届出」「営業の許可」

厚生労働省の「食品衛生申請等システム」から申請を行う。申請の際には、食品衛生責任者1名の登録が必要であり、調理師、栄養士等有資格者がいない場合には、講習会を受けて食品衛生責任者となる必要がある。また、食品衛生責任者が変更になる場合には、厚生労働省の「食品衛生申請等システム」から手続きを行う。

ア 施設の設置者又は管理者が給食を調理し提供する施設

施設の設置者又は管理者が「営業の届出」（集団給食施設）を行う必要がある。

届出の対象は1回の提供食数が20食程度以上の施設である。

イ 施設の設置者又は管理者が調理業務を外部事業者へ委託し給食を提供する施設

受託事業者が「営業の許可」を取得する必要がある。

(4) 健康増進法に係る手続き「特定（多数）給食施設の届出」

保育所等に給食施設を設置し、通例として、1回50食以上又は1日100食以上の食事を供給する施設の設置者は、給食開始又は再開したときに「特定給食開始（再開）届」をウェルネス推進部ウェルネス推進課に提出する必要がある。また、住所の変更や提供人数の大幅な変更、長期休園等がある場合には、別途、届出が必要となるので、速やかにウェルネス推進部ウェルネス推進課に申し出る。

2 施設及び設備

保育所等の給食提供に係る施設及び設備等については、関係条例及び通知等に基づくとともに、安全、安心な給食提供並びに食育推進等を考慮し、整備する。

(1) 調理室の衛生管理

ア 常に、清掃や整理整頓を行い、衛生的な管理を心がける。調理作業に不必要な物品等は持ち込まない。

イ 部外者の立ち入りは禁止とする。

調理従事者等、定期の検便を行いその結果が陰性であることが確認された者以外は調理室内には原則立ち入らない。

調理従事者等以外の者が、やむを得ず調理室内に立ち入る場合には、食品及び器具等には触れせず、清潔な外衣、専用の履物等を着用させ、手洗いをして入室させる。

また、調理室内の機械器具の点検等を行う業者は、調理作業以外の時間に入室することが望ましい。

ウ 調理室は採光、照明、換気及び通風を十分行い、良好な環境を整える。

エ 窓及び入口・カウンター・食品庫の戸は開放しない。

オ 空調設備を整備し、十分な換気を行い、高温多湿を避けること。調理室内の温度は25℃以下、湿度は80%以下に保つことが望ましい。測定した温度・湿度は「衛生管理チェックリスト（毎日）」に記録する。

カ 食品庫及び冷凍・冷蔵庫内の温度を適温に保つ。測定した温度は「衛生管理チェックリスト（毎日）」に記録する。

キ 温湿度計は、正確なものを適切な位置に設置する。湿度・温度変化の激しい所は避け、目線の高さに設置することが望ましい。

ク 施設設備の点検の結果、改善が必要とされる不備があった場合は、計画的に補修を行う。

ケ 犬・猫等の動物は絶対に入れない。

コ ねずみ、昆虫等の発生状況を、月に1回以上点検し、発生を確認したときにはその都度駆除し、その実施記録を1年間保存する。

殺虫剤を使用する場合には食品を汚染しないよう、取扱いに十分注意する。

サ グリストラップがある場合は、定期的に清掃を行い衛生的な管理に努める。

＜調理室内にグリストラップがある場合の注意点＞

(ア) 全ての調理作業が終了した後に、食品、調理器具が周囲に無い状態で行う。

(イ) 調理作業時に着用する白衣等は必ず脱いで行う。

シ 事務作業は調理室内で行わない。不要な書類及び事務用品等は、調理室に置かない。

ス 嘔吐物は調理室に持ち込まない。子どもの嘔吐物で汚染された食器等は、消毒後、調理室に返却することを全職員に周知し、徹底する。

(2) 調理従事者等用便所

ア 設置

便所の設置にあたっては、調理従事者等への感染症の拡大防止や食中毒防止の観点から、下記の事項に留意する。

(ア) 全ての便所の入口は、調理室の入口から3m以上離れていることが望ましい。

(イ) 調理従事者等専用の便所を設置することが望ましい。

イ 使用上の留意点

(ア) 白衣、帽子等は必ず脱いでから使用する。

(イ) 便所の入口に専用の履物を用意する。

(ウ) 便所内を清潔に保ち、使用後の手洗いを確実に行う。

(エ) 便所のドアの取っ手や蛇口等は定期的に消毒を行う。

(オ) 感染症の拡大防止や食中毒防止の観点から、調理従事者等が便所の清掃等を行わないことが望ましい。

IV 衛生管理編

ウ 手洗い設備

(ア) 便所に手洗い設備を設置し、専用の液体石けん、消毒液、ペーパータオル等を設置する。

(イ) 手洗い設備の蛇口は自動栓とすることが望ましい。

汚れた手指で蛇口等に触ることは二次汚染の原因となるため、蛇口等を直接手で操作しない構造のものが望ましい。蛇口がハンドル式の場合、次亜塩素酸ナトリウム200ppm溶液（以下「次亜塩素酸ナトリウム溶液」という。）での消毒をこまめに行う等、衛生面の配慮を十分行う。

エ その他

調理従事者等の便所が他の職員と共有である場合、施設内でノロウイルスや腸管出血性大腸菌（O-157等）による感染症が発生したときには清掃や消毒方法等に十分注意し、調理従事者等や職員間で感染が拡大しないように万全を期すこと。（職員便所が2か所以上設置されている場合、対応可能であれば子どもや職員の感染症が終息するまでの間、調理従事者等専用の便所を設け、調理従事者等への感染防止に努めるとよい。）

(3) 使用する水に係る管理

使用水は水道事業等により供給される水（以下「水道水」とする）又は飲用に適する水を用いる。

ア 貯水槽（受水槽）が設置されている場合

給水栓の遊離残留塩素が0.1mg/L以上であることを始業前及び調理作業終了後に毎日検査し、記録する。遊離残留塩素が0.1mg/L未満の場合は、遊離残留塩素が0.1mg/Lになるまで十分に捨水する。

貯水槽は清潔を保持するため建築物における衛生的環境の確保に関する法律（以下「ビル衛生法」という。）により登録を受けた専門の業者に委託し、年1回以上清掃すること。

(ア) 水道水のみを使用し貯水槽の有効容量が10m³を超える場合

簡易専用水道といい、毎年1回以上、a及びbの検査を行うことが法律で義務づけられている。

a 水質検査（一般細菌・大腸菌等12項目）

水道法又はビル衛生法により登録を受けた者に委託すること。

b 維持管理状況の検査

水道法により厚生労働大臣の登録を受けた検査機関に委託すること。

(イ) 水道水のみを使用し貯水槽の有効容量が10m³以下の場合

小規模貯水槽水道施設といい、簡易専用水道に準じた適正な管理に努めることと定められている。

イ 水道水直結給水栓の場合（貯水槽が無い）

給水栓の遊離残留塩素検査については特に求めない。

ウ 井戸水等を使用し1日最大給水量が20m³を超える場合

専用水道といい、該当する場合は保健所長の指示を受けること。給水栓の遊離残留塩素が0.1mg/L以上であることを始業前及び調理作業終了後に毎日検査し、記録すること。

0.1mg/L未満のときは、アと同様の措置を行うこと。

エ 井戸水等を使用し1日最大給水量が20m³以下の場合

業務用飲用井戸等施設といい、給水栓の遊離残留塩素が0.1mg/L以上であることを始業前及び調理作業終了後に毎日検査し、記録すること。0.1mg/L未満のときは、アと同様の措置を行うこと。

毎年6か月以内ごとに1回以上、ア(ア)aと同様に水質検査を行うこと。また毎年6月～9月の間にシアン化物イオン等12項目の消毒副生成物の水質検査を行うこと。

オ 清掃や検査の証明書等の書類は3年間保管する。

カ 使用する水に係る管理についての問合せは保健所生活環境課へ行う。

3 給食原材料の購入における衛生管理

(1) 給食原材料の選定と購入

給食の安全、安心を確保するためには、第一に、使用する原材料の安全性や鮮度、適切な衛生管理が行われていることが大切であることを十分認識する。

原材料の選定は、安全性や鮮度が保たれていることはもちろんであるが、栄養面や食育の観点を考慮し、施設長が責任をもって選定し、購入する。

(2) 業者及び原材料選定の留意点

ア 施設や食品運搬の衛生管理及び食品の取扱いが良好で、信用のおける食品納入業者を選定する。

イ 給食を提供する対象が乳幼児であることに配慮し、食育の観点から食品の素材を生かした献立とすることが望ましいことを念頭に置き、地産地消を考慮した鮮度がよい食品を使用する。（過度に加工された食品は避けることが望ましい。）

ウ 原材料及び加工食品については、製造業者又は食品納入業者が定期的な実施する微生物及び理化学検査の結果、又は生産履歴等を提出してもらい、給食原材料として適していることを確認のうえ保管しておくことが望ましい。

(3) 原材料購入の際の留意点

ア 肉、魚、野菜などの生鮮食品は、新鮮で1回に使い切れる量を当日仕入れることを原則とする。（当日納品が困難な場合は前日納品とし、冷蔵庫内又は冷暗所で衛生的に保管し、原材料の状態を確認して使用する。）

イ 肉・魚については、二次汚染を防止する観点から、業者に大きさや切り方等を指定して発注することを奨励している。

保育所等においては明確な作業区分や作業区分を考慮した分業が困難なことや、調理作業時間を考慮し、これらの原材料を施設（調理室）で切ることは避けることが望ましい。

調理室で切る場合は、調理台や調理器具の消毒、調理作業に必要な調理従事者等の配置等を十分検討し、二次汚染の防止に努める。

4 調理作業前の確認

(1) 調理従事者等による打合せの準備

ア 調理工程、調理作業（調理方法等）、使用する調理機器における注意点、配慮事項

イ 調理作業の役割分担

ウ 衛生管理上の注意点（原材料の鮮度等の確認、中心温度測定、冷却、保存食の保存等）

エ 盛付け、配膳等の注意点、配慮事項

オ 盛付け、配膳時間の確認

カ アレルギー対応食や離乳食など、個別対応食の確認

(2) 調理従事者等の健康状態等の確認

調理作業に入る前に、調理従事者等の健康状態の確認を行う。確認結果は「衛生管理チェックリスト（毎日）」に記入する。

ア 健康状態の確認時の留意点

(ア) 嘔吐がないか。

(イ) 下痢又は軟便（通常と比較して軟らかい便）の症状がないか。（ただし、軟便については、前日に多量に飲食した、胃腸への刺激の強いものを喫食したなど、明らかに感染症の要因がない場合等は除く。）

(ウ) 化膿性疾患がないか。

(エ) 発熱していないか。

(オ) 手指や顔等に傷がないか

※ 同居者の健康状態も確認し、特記事項があれば、「衛生管理チェックリスト(毎日) 1

調理従事者等に関すること」の特記事項に記録する。

イ 健康状態の確認後の対応

- (ア) 不適事項がある場合は、施設長や給食責任者に速やかに報告し、適切かつ迅速な対応に努める。記録するときは、いつから症状があるかが分かるように、また、完治したときはその旨を記入する。（検査結果等は保存する）

- (イ) 下痢等の胃腸炎症状がある調理従事者等は、食品を直接取り扱う作業に従事させない。

また、症状がある調理従事者等は直ちに医療機関を受診させ、感染性疾患等の有無を確認する。

- (ウ) ノロウイルスを原因とする感染性疾患による症状と診断された（又はその可能性が高い）場合は、症状がなくなっても一定期間ウイルスが排出される可能性（長い場合は1ヶ月程度）があるため、リアルタイムPCR法等の高感度の検便検査を実施し、検査の結果ノロウイルスを保有していないこと（陰性）が確認されるまでの間、調理に従事することを控えさせるなどの措置を講じる。

- (エ) 調理従事者等がノロウイルスによる感染性疾患であった場合は、他の調理従事者等についても、リアルタイムPCR法等の高感度の検便検査を実施するのが望ましい。症状が無ければ、結果が出るまでの間、マスクの着用、手洗い等衛生面に留意し調理業務を行ってもよい。

※ 必要に応じて、子ども未来局並びに保健所又は各区健康・子ども課生活衛生係の助言、指示を仰ぎ、迅速かつ適切な対応に努める。

※ 調理従事者等が調理室内で嘔吐した場合、給食の提供は原則中止とする。この場合、調理室内の設備、器具類など当該調理従事者等が触れたと想定されるものを全て次亜塩素酸ナトリウム溶液で消毒する。代替え食等の対応についても検討が必要となる。

- (オ) 傷・化膿創・おでき・手荒れがある場合の留意事項

手指や顔等に傷やおできがある場合、黄色ブドウ球菌（食中毒菌）を保有していることが多く、食中毒の集団発生の原因となる可能性があることから特に注意が必要である。

化膿創が顔にある場合はマスク・ガーゼ等、腕にある場合はガーゼ等で疾患部分を覆う。

手荒れや手指に傷がある場合は、使い捨て手袋を使用するなど、全ての作業において、素手で食品に触れないようにする。治療のためにテーピングしている場合は、その旨を「衛生管理チェックリスト（毎日）」に記録し、必ず手袋を着用する。

なお、手指に化膿創がある場合は、調理業務に従事しないなどの対応も必要である。

日頃より、手荒れ防止等に努める。また、手荒れがひどい場合は、早めに専門の皮膚科を受診し改善に努める。

調理従事者等の従事制限について

1 腸管出血性大腸菌等の三類感染症と診断された場合

感染症法に基づき、調査が行われる。（保健所又は各区健康・子ども課生活衛生係から指示があるので、助言・指導事項に準じた対応を行う。）

調理従事者等は、病原体を保有していないことが確認されるまで、食品を直接取り扱う作業に従事しない。

※ 感染症の病原体を保有していないことの確認方法は、厚生労働省通知「感染症の病原体を保有していないことの確認方法について*²」による。

2 下痢等の胃腸炎症状を呈している場合

食品衛生法*³に基づき、下痢、発熱、腹痛、嘔吐など食品を汚染させる恐れのある症状がある場合は、食品を直接取り扱う作業に従事しない。

(3) 身支度・服装の点検

ア 指輪や腕時計、ネックレス、イヤリング、ピアス等のアクセサリーは外す。

イ 手指の衛生的な管理

(ア) 爪は短く切り清潔にし、異物混入の原因となるマニキュアは使用しない。(爪を保護する「保護用マニキュア」も、剥離して食品の中に入る可能性があるのでつけない。)

(イ) 化膿した傷、発疹等があるときは、4 調理従事前の確認(2)イ(オ)を参照する。

ウ 化粧はひかえ、香水、オーデコロン等、香りの強いものは、検収時の異臭の確認等に支障があるのでつけない。

エ 服装

(ア) 調理室専用の清潔な白衣又は調理衣等(内部の服を全て覆うもの)(以下「白衣等」という。)、帽子又は三角巾(以下「帽子等」という。)を着用し、専用の履き物を使用する。

洗浄時においても白衣等・帽子等を着用し、作業を行う。

(イ) 白衣等以外の着衣(上衣・ズボン・靴下)も通勤時のものは着替え、下衣は長ズボンを着用する。※家庭でペットを飼っている場合は、ペットの毛を持ち込まないように注意する。

(ウ) 白衣等・帽子等の着用時の留意点

帽子等を着用する際は、毛髪には黄色ブドウ球菌が常在していることを踏まえ、髪をゴムで縛る、ネットをかぶる等、髪が帽子等からはみ出さないようにする。

着替えをする際は、髪の手が白衣等に付着して異物混入につながるのを未然に防ぐため、「帽子等→白衣等」の順に身に付ける。着用後は、お互いに確認をしたり鏡で確認したりするとよい。

(エ) エプロン

下処理用、洗浄用等があることが望ましい。(洗浄水跳ね等による二次汚染防止)

(オ) 白衣等の衛生的な管理

白衣等・帽子等、履き物を着用したまま調理室から出る、用便に行く等はしない。

オ マスクの着用について

必要に応じてマスクを着用する。

マスクは、唾液や鼻やのどにいる黄色ブドウ球菌やノロウイルス等から食品を保護することを目的として着用するものであることから、鼻は出さないように正しく着用する。

(ア) くしゃみ、咳、鼻水等の風邪の症状があるときには、必ずマスクを着用する。

(イ) 非加熱調理作業や盛付け中は、必ずマスクを着用する。

(4) 調理器具の点検

ア 調理器具は洗浄・消毒したものを使用する。

イ 使用前・使用後に調理器具や包丁等に破損がないことを確認する。(異物混入や調理作業中の怪我の防止)

ウ 消毒がしやすく衛生的なステンレスや高温耐用の樹脂製(シリコン)等の材質のものを使用する。木製の調理器具は、異物混入、細菌繁殖等を考慮して使用しないことが望ましい。現在使用しているものは、更新時に上記材質のものにするとよい。

5 作業区域

(1) 汚染作業区域と非汚染作業区域

食品の調理過程ごとに、汚染作業区域(検収場、原材料の保管場、下処理場、洗い場)、非汚染作業区域(調理場、放冷・配膳作業及び調理済み食品の保管場)を明確に区別することが望ましい。

IV 衛生管理編

(2) シンク

汚染作業と非汚染作業の用途別に設置することを原則とし、跳ね水等による二次汚染防止の観点から、それぞれのシンクは離れていることが望ましい。

用途別のシンクがなく、共用する場合は、用途が変わるごとに洗浄・消毒を行ってから使用する。

ア 下処理用（汚染作業）

野菜等の洗浄、冷凍食品の解凍等。

イ 食器、調理器具洗浄用（汚染作業）

下膳された食器や調理に使用したザルやボール等、調理器具の洗浄。

ウ 加熱調理用（非汚染作業）

茹で野菜の水切り、冷却等。

エ 非加熱調理用（非汚染作業）

加熱せず提供する果物等の洗浄。

6 調理器具等の使い分け

(1) 包丁、まな板

包丁、まな板は、用途別及び食品別にそれぞれ専用のものを用意し、混同しないようにして使用する。

表3 包丁・まな板の使い分け（例）

用途（食品）		必要数	備考
下処理用	生肉・生魚介用	1	肉・魚については、二次汚染を防止するために、なるべく保育所等で切らずに、業者に大きさを指定し、発注する。
	その他用	1～2	加熱前の食品（野菜等）
調理用	果物用	2	おやつ用・昼食用にそれぞれ用意するとよい。
	その他用	2～3	加熱後の食品、パン、離乳食

(2) ボール、ザル等の調理器具

消毒したものをを使用することを原則とする。

非加熱調理の食品や加熱調理後の食品については、食品ごとに洗浄、消毒済みのボールやザル等の調理器具や容器を使用し、下処理作業等で使用したシンク、ボール、ザル等の調理器具の使用（使い回し）はしない。

7 調理作業開始前の準備

(1) 調理に使用する水の点検

作業前に調理室で受水槽や本管から一番遠い場所にある蛇口1箇所を5分間程度開く。

（流した水は洗浄等に使用してもよい。）水に色、濁り、におい、異物がないか確認する。

(2) 調理室内の調理台、シンク等の消毒

前日の終業時に消毒を行っている場合は、調理開始前に消毒作業は行わなくてもよい。

ただし、調理台やシンク等に直接、非加熱調理の食品及び加熱調理後の食品が触れる、又はその可能性がある作業を行う場所は消毒を行う。

8 手洗い

食品衛生は、手洗いに始まり、手洗いに終わるといわれている。手洗いは食品衛生の基本であることを踏まえ、正しい手洗いを必要なタイミングで行うこと。

給食責任者は、調理作業の工程の中で適切に手洗いが行われていることを、適宜、確認する。

(1) 手洗い設備の条件

ア 手洗い用シンク

調理室入口付近に、手洗い用シンクを備える。ひじまで洗える、十分余裕のある大きさのものが望ましい。

調理室の広さや出入口の配置にもよるが、検収場所からの出入口に1か所と配膳時や非加熱調理の際に使用する1か所の計2か所に設置することが望ましい。（調理室の面積等を勘案し必要性を検討する。）

イ 液体石けん

ポンプ式容器に液体石けんを備える。

液体石けんの注ぎ足しはせず、液体石けんがなくなった時点で容器を洗浄し、常に清潔に保つ。（押し上げ式（手で押し上げて石けん水を出す）容器は、汚れた手で直接ノズルに触れることになり汚染のリスクが高いため使用しない。）

※ 固形石けんは、石けんが汚染源になるリスクが高いため使用しない。

※ 逆性石けんは、食品添加物となっていないことから手を消毒した後、十分水ですすぐを行うことが必要。また、刺激がやや強いことから、手荒れの原因となることがあるので、使用するにあたっては注意が必要。

ウ 爪ブラシ

調理従事者等の爪ブラシは、汚染防止の観点から個人別に用意する。（共用しない。）適宜、次亜塩素酸ナトリウム溶液等で消毒し、流水ですすぐ。

乾燥しやすいように吊るして保管する。

爪ブラシ同士が接触する、壁に触れるなどして汚染されないように注意する。

また、爪ブラシから落ちた水滴が液体石けん等の容器を汚染しないようにする。

毛先が広がっている、汚れがひどい等、劣化したものは新しいものに交換する。

エ 使い捨てペーパータオルを備える。（※タオルは共用しない）

ペーパータオルは、手洗い用シンク付近に設置し、食品を扱う場所の上には設置しない。ペーパーホルダーは引き下げ式が望ましい。

※ ハンドドライヤー（熱風による乾燥機）使用は、汚れや水しぶき等で器具自体が汚染されやすく、汚染が拡散することが想定されるので推奨しない。使用する場合は器具全体を次亜塩素酸ナトリウム溶液で毎日消毒するなど衛生面に留意する。

オ 手洗い設備の蛇口は、再汚染を防ぐため直接手指で操作しない自動水栓、又は手首や手の甲等で操作できるレバー式とする。

カ 温水が出る混合栓とする。冷水による手洗いは汚れ落ちが劣るほか、特に冬季の手洗い不足につながる恐れがある。

(2) 消毒液（アルコール・電解水）の使用

ア アルコール

十分、石けんで汚れを落とし、流水でよく洗い流してから使用する。

アルコールは完全に揮発するまですり込むことにより消毒効果を発揮する。

手が濡れたままアルコールを噴霧しても、アルコール濃度が低くなり消毒効果がなくなるため、水気を十分ふき取り、手指が乾いた状態で使用する。

イ 電解水

手指の消毒に関して十分な消毒効果があるかどうか確認したうえで使用すること。手に汚れがある、又は水で濡れている等があると、電解水の規定のpHを保つことができずに消毒効果が落ちる場合があるので十分注意が必要である。

(3) 正しい手洗いの方法＜手洗いマニュアル＞

- ① 水（温水）で手をぬらし、液体石けんをつける。
- ② 指、腕を洗う。特に、指の間、指先をよく洗う。（30秒程度）
- ③ 石けんをよく洗い流す。（20秒程度）

IV 衛生管理編

- ④ 使い捨てペーパータオル等でふく。(タオル等の共用は絶対しないこと。)
- ⑤ 消毒液をかけて手指によくすりこむ。
- ※ ただし、下記(4)の「ア 作業開始前及び用便後」、「イ 汚染作業から非汚染作業に移るとき」の1回目は爪ブラシを使って爪の間を洗うこと

(4) 適切な手洗いを行うタイミング

特に手が汚染されたと思われるときは、＜手洗いマニュアル＞①～③をしっかりと2回繰り返す。

- ア 作業開始前及び用便後（2回）
- イ 汚染作業から非汚染作業に移るとき（2回）
- ウ 生の食肉類、魚介類、卵殻等微生物の汚染源となるおそれのある食品等に触れた後、他の食品や器具等に触れる場合（2回）
- エ 配膳の前（2回）
- オ 鼻をかんだ後（2回）
- カ 床に落としたものを拾ったとき（2回）
- キ 廃棄物の処理後
- ク 調乳の前、作業の区切り目
- ケ 顔や髪、衣服（エプロン含む）使用中のマスクに触った後
- コ 筆記用具に触れた後
- サ 食品に直接触れる作業の開始直前（2回）

(5) 調理用手袋の使用上の留意点

- ア 使い捨て手袋を使用していれば安心ということではなく、使い捨て手袋の交換は、手洗いの代用ではない。確実な手洗い・消毒を実施した後に使い捨て手袋を使用する。
- イ 使い捨て手袋を使用する前には、破損等がないか確認する。また、異物混入や食品・調理器具等の汚染につながるため、手袋の破損や手袋内への水の流入が起こり得る作業での使用には十分注意する。
- ウ 使い捨て手袋を着用したまま他の作業（トレイや食器の準備）を行い、その後再び加熱後の食品等を扱う作業に戻るなど、作業をまたいでの使用は、二次汚染の危険があるのでしない。
- エ 使い捨て手袋自体は洗浄・消毒の必要はないが、使用にあたっては必ず製品の表示を確認し、その指示に従って取り扱う。手袋の包装が汚染されていると二次汚染につながるため、常に衛生的な保管に留意する。
- オ 作業中、手袋の中で細菌が繁殖することもあるので、作業終了後、手袋をはずしたあとは必ず手洗いをする。また、一連の作業の中で、何度も同じ手袋を着脱しないように工夫する。
- カ 手袋の中は細菌が繁殖しやすいため、傷などのないときは、加熱調理後や非加熱調理の食品を扱う作業や、盛付け等以外、長時間着用しないことが望ましい。

9 原材料の受領・検収・保管

万一不良品と認められる場合は「疑わしきは使用しないこと」を原則とし、検収を適切に行う。また、給食責任者は、検収者が適切に一連の作業を行うことができるよう、検収のポイントや重点項目、異常があった場合の対応方法について事前に周知しておく。

(1) 原材料の検収と受領

食品の安全性を確認するため、検収者は納品された全ての食品について、「不良品は持ち込まない」ことを念頭に置き、責任をもって検収を行う。

(2) 原材料の検収方法

- ア 納入業者が食品を納品する際には、調理従事者等の職員が立ち会い、業者のみで行わないよう適切な管理体制を整備する。
- イ 物資搬入場所を決め、そこより先に業者は立ち入らせない。また、部外者が入らないよう、搬入口には施錠するなど安全管理に努める。
- ウ 受領の際、原材料は作業台やすのこ等の上に置き、直接床面に接触しないよう考慮する。
- エ 納品された原材料の数量を確認し、発注書、納品書と合致していることを確認する。原材料の不足や不良品等がある場合は、早急に対応してもらうよう納入業者に依頼する。
- オ 箱、袋の汚れ、破れ、そのほかの包装容器等の状況を確認し、原材料の変色や異臭がないか確認する。
- カ 異物（虫、石等）が混入していないかを確認する。
- キ 消費期限又は賞味期限、製造年月日、生産地などを確認する。
- ク 要冷蔵の原材料は10℃以下（魚介類は5℃以下）で納品されたか、要冷凍の原材料は凍結しているかを確認する。（表面温度計がある場合は測定し、記録する。）
- ケ その他（検収時の納品書の取扱いの留意点）
 - （ア）検収者は、納品された食品の検収終了後、納品書に検収者の検収印（又はサイン）を押す。
 - （イ）納品書に誤りがある場合は納入業者に修正を依頼し、修正がされたことを確認後、差し替え等を行い、納品書を適正に整備しておく。

(3) 原材料の搬入及び保管に係る衛生的な取扱い

- ア 冷蔵、冷凍保管が必要な生鮮食品（食肉類、魚介類、野菜類等）
 - 専用の容器やビニール袋等を使用し、食品ごとに区分して、専用の保管場所で適切な温度で保管し、使用時まで常温放置しないようにする。
- イ 保管に適切な冷蔵、冷凍温度
 - （ア）魚介類以外の要冷蔵食品10℃以下
 - （イ）魚介類5℃以下
 - （ウ）冷凍食品－15℃以下
- ウ 冷凍食品の取扱い
 - （ア）再冷凍は行わない。
 - （イ）劣化防止のため、空気と触れないようしっかり密封をする。
 - （ウ）開封した日付を記入する。
 - （エ）開封後、保存した食品を使用する際は、変色や異常がないか等を確認して使用する。
- エ 常温保存可能な調味料・乾物・缶詰等は、食品ごとに区別し、整理して保管する。
- オ 食品庫、冷凍冷蔵庫での保管にあたっては、庫内は常に整理整頓し、清潔に管理する。
- カ 食品庫の戸は、害虫の侵入を防ぎ、適温及び適正な湿度を保つために必ず閉める。
- キ 食品庫は食品の保管専用とし、食品以外の物品（薬剤や工具等）は置かない。
- ク 使用量が少なく1回で使い切れない等の理由で、保管が必要な食品は、開封日を袋や容器に記入するなどし、適切な保管方法で保管する。（例：バター、チーズ、種実類、乾物等）
- ケ 保管した食品は“先入れ先出し”で使い、開封した食品はなるべく早く使う。
- コ 当日使い切れなかった生鮮食品（肉、魚等）は自園で冷凍保存せず、即日廃棄する。
- サ 配送用包装（ダンボール箱・ビニール袋等）のまま食品庫内、調理室内や冷蔵庫内に持ち込まない（ビン類、缶詰、パック類は汚れを落として保管する）。特に食肉類、魚介類、卵を移し替える際は、二次汚染を防ぐため、受け皿に載せて作業をする。
- シ 保管時はビニール袋や容器に入れるなど、相互汚染を防ぐようにする。
 - （ア）容器を使用するときは、清潔で蓋のあるものとし、定期的に洗浄する。
 - （イ）容器から食品を計量するときは、消毒した器具（計量スプーン等）を使用し、容器の

IV 衛生管理編

中にその器具を入れたままにしない。

ス 育児用粉ミルク

取扱いについては <Ⅲ 離乳の進め方編> 参照

セ 冷凍母乳

取扱いについては <Ⅲ 離乳の進め方編> 参照

(4) 異常があった場合の対応

万一不良品と認められる場合は、「疑わしきは使用しないこと」を原則とする。

施設長、調理従事者等間で使用の可否について協議を行った結果、喫食者の健康を損なう恐れがあると判断した場合は、ただちに返品して良品と取り替える等の対応を適切に行う。

10 保存食

食中毒及びその疑いが生じた場合、発生原因を明らかにするとともに再発防止など適切な対応策を講じるために、適切に保存されていることが必要である。

(1) 保存が必要な食品と必要がない食品

原則、幼児食及びおやつの原材料並びに調理済み食品（出来上がり品）を食材、料理ごとに50g程度保存する。常温で保存できる乾物等は保存の必要はない。（資料6参照）

食物アレルギーや離乳食等の個別対応食は、幼児食に準じて、可能であれば保存する。

（個別対応食については、同一献立の提供児童数が10食以上いる場合は、調理済み食品だけでも保存しておくことが望ましい。）

(2) 保存方法（保存温度と保存期間）

ア 保存温度

－20℃以下（冷凍）

イ 保存期間

2週間以上

ウ 容器等

(ア) 専用の保存容器又はビニール袋などを用い、蓋や口をしっかりと閉じて保存食が漏れないようにして保管する。ビニール袋は使い捨てとする。

ビニール袋等に採取した場合、しっかりと空気をぬいておく。食品自体をラップで包む方法は、汁が漏れたり、冷凍中に破損し相互に接触したりする恐れがあるので行わない。

(イ) 保存食の採取にあたっては、二次汚染が生じないように、採取のために使用する容器やスプーンなどは洗浄・消毒したものを使用する。

(ウ) 容器には採取月日・廃棄月日を記載する。

(3) 保存食の採取方法

ア 原材料

原材料の野菜や肉・魚等は、洗浄・消毒等を行わず、納入時のまま50g程度採取する。

食材の採取方法の適否が、検査結果に大きな影響を及ぼすため、衛生的な配慮を十分に行う。

(ア) 二次汚染の防止及び衛生管理を考慮した採取

包丁・まな板・手指等から二次汚染が生じないようにして採取する。

非加熱調理の果物、野菜は消毒済みのまな板・包丁を使用し、それ以外の野菜は食品が替わるたびにまな板・包丁を洗浄して使用する。

非加熱調理の果物、野菜は、原材料として汚染度の高いヘタ部分を中心に採取する。

1 食品ずつ他の食品にふれないように容器等に入れる。

- (イ) 冷凍食品
解凍前に採取する。状態が変化しないよう、採取後は、速やかに冷凍庫に入れる。
 - (ウ) 鶏卵
卵は使用する卵と保存食用卵を全て割卵し、攪拌したものを採取する。卵の割卵・攪拌は使用する時間に合わせて行い、複数の料理に卵を使用する場合は、それぞれの保存食を採取する。
 - イ 調理済み食品（出来上がり品）
 - (ア) 調理済み食品は、1品ごとに他の食品にふれないよう、50g程度採取する。
 - (イ) 調理過程が同じでも鍋が違う場合は、それぞれ鍋ごとに採取する。なお、使用している食材が全て含まれるよう採取する。調理済み食品についても、洗浄・消毒された器具を用い、素手で扱わないようにして採取する。
 - (ウ) 市販菓子類
現物を保存するか、ロットナンバー（商品管理番号）を記録する。納品された食品の製造年月日又はロットが異なる場合（賞味期限又は消費期限や材料の産地が異なる場合も含む。）には、それぞれ明記して保存する。
- ※ 原材料と調理済み食品は、それぞれ別に保管する。

11 調理作業の事前準備

- (1) 調味料等
調味料は、常に在庫を把握し衛生的に保管する。
 - ア 缶やビンは、清潔にしてから開封する。調理室に持ち込むことで調理室が汚染されないように注意する。
 - イ 調味料の計量は、調理作業が始まってから行うこととし、献立表（調理指示書）にある数量どおり計量する。（消毒済みの器に、料理ごとに区分して準備しておく。）
 - (ア) 周囲の状況に十分注意をし、そばで二次汚染を起こす恐れのある食品を扱っていないか確認して行う。
 - (イ) 作業の効率をよくするため計量はまとめて行う。
 - ウ 調味料の包装容器等は、開封時等において異物混入とならないよう十分気を付ける。（調味料が入っている袋や容器のキャップ等）
 - エ 開封した調味料は、開封年月日等を記入し、衛生的に適温にて保管する。一定期間が経過したら廃棄するよう管理する。（賞味期限や消費期限等の表示を参考とする。）
- (2) 原材料の取扱い
原材料は、検収後、専用の容器に移し替え調理室に搬入する。
 - ア 原材料は鮮度や品質を確認のうえ使用する。
 - イ 献立表（調理指示書）にある数量どおり正しく計量して使用する。（料理ごとに区分して準備しておく。）
 - ウ 包装容器等は、開封時等において異物混入とならないよう十分気を付ける。

12 下処理作業

下処理作業は、原材料に付着している泥や汚れ、ほこりなどの異物や有害微生物を、洗浄や皮むき等の処理により、できるだけ減らす作業である。

- (1) 下処理作業の留意点
二次汚染の防止の観点から、下処理はできる限り専用の場所（汚染区域）で行い、非加熱調理の野菜や果物、調理済みの食品を扱う場所（非汚染区域）を、洗浄水の飛び跳ね等で汚染しないように気を付ける。下処理専用のエプロン等を使用することが望ましい。

IV 衛生管理編

(2) 原材料の下処理・洗浄方法

ア 野菜

下処理で土などの汚れが取り除きづらい場合や、虫がついている等、気が付いたことがあれば給食責任者に速やかに報告するとともに、調理従事者等全員に周知する。

使用に支障がないか検討し、使用の可否について判断する。

イ 鶏卵

(ア) 使用する直前まで冷蔵庫で保管する。

卵の割り置きは細菌が増殖しやすいため、使う直前に割ってすぐに調理する。

(イ) 二次汚染防止の観点から鶏卵専用の容器・器具の使用が望ましい。

(ウ) 1個ずつ容器に割り、殻の混入を防ぎ、鮮度を見分ける。

ひびの入ったものは腐敗や汚染されている可能性が高いことから使用しない。

血の混じったものは廃棄し、割卵に使用した容器も取りかえる。

(エ) 卵が調理台や床にこぼれた場合は、汚染を広げないように速やかにふき取り、洗浄する。必要に応じて消毒を行う。（周りに食品がないことを確認し、十分注意して行う。）

ウ 洗米

米などの穀類は、加熱や乾燥に強い芽胞を作るバチルス属菌やクロストリジウム属菌によって汚染されている可能性や、まれに大腸菌などの汚染もある。

米などの穀類は汚染されているという認識をもち、できる限り汚染が広がらないよう工夫する。洗米時は、跳ね水等で周りに汚染が広がらないよう注意する。

エ 食肉類・魚介類

使用する直前まで冷蔵庫で保管し、手で触れる場合には必ず使い捨て手袋を着用する。

(3) 冷凍食肉類・魚介類の解凍

ア 冷凍食肉類・魚介類は室温解凍を行わないこととし、冷蔵庫内での解凍又は流水解凍とする。

イ 細菌の増加を防ぐため、できるだけ室温で取り扱う時間を短くし、鮮度を保つようにする。

ウ 冷蔵庫解凍における注意点

箱に入っているものは箱から出し、ビニール袋又は蓋付き専用容器に入れ、ドリップによる二次汚染に注意する。

エ 流水解凍における注意点

(ア) ビニール等で密封し、流水と食品が直接接触しないように注意する。

(イ) 解凍に使用したシンクは、使用後に十分洗浄して消毒を行ってから、他の調理作業に使用する。

(ウ) 非加熱調理の果物や野菜等の洗浄や殺菌に用いるシンクは原則として流水解凍に使用しない。シンクの数が足りない等でやむを得ず同じシンクを使用する場合には、先に非加熱食品を洗浄・殺菌するなど作業工程を工夫する。作業順が変えられない場合はシンクを念入りに洗浄・消毒して使用する。

13 調理作業・調理工程における留意点

(1) 前日調理は絶対にしない。（食品の下処理、裁断等を含む）

(2) 離乳食、食物アレルギー対応食がある場合は、誤使用を防ぐため、調理開始前に、予め各対応食に使用する食品を必要分取り分けておく。

(3) 非加熱調理の果物・野菜、納豆、殺菌済の食品（缶詰、牛乳、生クリーム、チーズ等）以外は、十分加熱し、食中毒菌等（ウイルスを含む）を死滅させる。

- (4) 非加熱調理の野菜及び果物（表皮を除去する場合を除く）は、流水で十分洗浄し、次亜塩素酸ナトリウム溶液等で殺菌※した後、流水で十分すすぎ洗いをを行う。表皮を除去する果物については、流水で十分洗浄する。なお、スポンジ等を使って洗う場合には、専用のものを使用する。（使用後は消毒を行い乾燥）

※ 次亜塩素酸ナトリウム溶液の場合は200ppm 5分間又は100ppm10分間（V 調理編 3(2)参照）。

- (5) 中心温度の測定、記録

ア 揚げ物・焼き物・蒸し物は、適当な時間を見はからって食品の中心温度を中心温度計で3点以上測定し、全ての点において75℃以上に達していた場合には、その時点から更に1分以上、二枚貝等、ノロウイルス汚染のおそれのある食品の場合は85～90℃に達した時点から更に90秒以上加熱する。

イ 汁物・煮物・炒め物は、最も熱が通りにくい具材を選び、食品の中心温度を中心温度計で3点以上（煮物の場合は1点以上）測定し、全ての点において75℃以上に達していた場合には、その時点から更に1分以上、二枚貝等、ノロウイルス汚染のおそれのある食品の場合は85℃～90℃に達した時点から更に90秒以上加熱する。

なお、中心温度を測定できるような具材がない場合には、鍋の中心付近の温度を3点以上（煮物の場合は1点以上）測定する。

ウ 加熱調理を行った料理はおやつ等も含め全て測定し、温度は「衛生管理チェックリスト（毎日）」に記録する。

- (6) 中心温度の測定、記録の際の留意事項

ア 揚げ物、焼き物、蒸し物など、連続して加熱を行う場合は鍋又は容器ごとに測定し、温度を記録する。

イ 食品が変わるとき、作業が変わるときにセンサー部分を流水で流し（油等の水で落ちない汚れがついた場合は洗浄剤を用いて洗う）、ペーパータオルで水気をふき取り、アルコールを含ませたペーパータオルで拭く等して消毒する。

ただし、揚げ物の温度計測のように同一の作業内であれば連続使用できるが、温度が75℃に達していない場合は、洗浄・消毒する。

ウ 鍋の縁側と中心部では熱の伝わり方が違うので、濃度のある料理（シチュー、ポタージュ等）は特に気を付ける。

エ 調理の最終段階で加える食品は、加熱不足にならないように注意する。

- (7) 中心温度計を使用する際の注意事項

ア 中心温度計は定期的に適切に作動しているか確認するとよい。

イ 温度計によって温度の感度箇所が違うので正しく使用する。

【参考例】

防水型デジタル温度計→先端～4.5cmの間

デジタル温度計（簡易型）→先端～2cmの間

（他の温度計についても感知箇所を確認して、正確に使う。）

- (8) 調理終了後から2時間以内に喫食する。

- (9) 加熱調理後、食品を放冷する場合には、細菌が増えるのに適した温度（20℃～50℃）での保管時間をできるだけ短くするよう工夫する。

- (10) サラダ・和え物等に使用する食品のうち加熱したものは、速やかに放冷した後、10℃以下で保存し、盛付け直前に混ぜ合わせる。

IV 衛生管理編

- (11) 調理後、直ちに（30分以内）提供される食品以外は、病原菌の増殖を抑制するため10℃以下又は65℃以上で保管することが望ましい。
- (12) 「衛生管理チェックリスト（毎日）」の「6 調理工程の点検」には、提供する料理又は食品ごとに最終配食時刻を記載し、上記(9)～(11)のとおり適切な保管をする。最終配食時刻から時間を置かず、調理終了後から2時間以内に喫食できたかについて「良」又は「否」で評価し、「否」の場合は特記事項欄に詳細と今後の改善方法などを記入する。
- (13) 調理に湯を使用する場合は、水道水又は飲用に適する水を沸かしたものを使う。ボイラーからの湯の使用範囲は食品、食器・食具、調理器具等の洗浄のみとする。（洗米は食品の洗浄を含む）

14 提供する食品の評価

(1) 提供する食品の確認

調理室において、給食責任者が、味付けや食形態、離乳食や食物アレルギー等の個別対応食の出来上がり状況を確認する。

盛付け及び配膳を行い、提供内容に間違いや問題等がないことを確認し、提供する。

改善が必要な場合は適切な指示をし、迅速な対応を行う。その旨、「給食日誌」に記載する。

(2) 検食

提供する食品の評価、異常がないことの確認を行う。配膳する前に、衛生・栄養・嗜好などの観点から給食を点検し、幅広い意見を給食内容の改善に活用するために行うもので、異物混入等の異常があった場合に的確かつ迅速な対応、指示を行うことが可能な者（調理従事者等以外の施設長や主任保育士等）が責任をもって行う。

ア 検食責任者を決めて検食を行う。検食責任者が検食できない場合は、あらかじめ代行者を決めておく。

イ 検食は、原則、子どもが喫食をする前に行う。万が一に備え余裕をもって行うこと。

ウ 検食の時間を考慮し、料理を仕上げ、検食者に配膳する。

エ 検食者は次のことに留意し、意見等を検食欄に記入する。

(ア) 食べ物の中に人体に有害と思われる物の混入はないか。

(イ) 調理過程において加熱（冷却）処理が適切に行われているか。

(ウ) 食べ物に異味・異臭がないか。

(エ) 1食分としての量は適当か。

(オ) 味付け・色彩・形態・組み合わせ・盛付けなどが適切になされているか。

(カ) アレルギー対応等について間違いはないか。

(3) 異常があった場合の対応

ア 必要に応じて給食を中止する等、迅速な対応を行う。

イ 異常事項の原因を究明し、適切な対応を行う。（調理従事者等への指導、業者への指導等。）

ウ 給食の提供が（一部）困難な場合は、可能な限り代替え食品を提供し、子どもが空腹とならないよう配慮する。

昼食での提供が困難な場合は、おやつでの提供を検討し、一日の中で必要量が確保されるよう考慮する。

エ 保護者に周知している予定献立に変更が生じた場合は、掲示等により概要、対応内容を知らせる。

15 盛付け、配膳作業

(1) 盛付けの準備

- ア 盛付けは、非汚染作業のため、使用する調理台は汚染されていないことを確認し、他の作業の影響を受けない衛生的な場所で行う。加熱前の調理作業等で汚染されている可能性がある場合は、消毒を行ってから盛付け作業を行う。消毒を行う場合は、周囲に原材料や調理済み食品、調理器具等が置かれていないことを確認して行う。
- イ 盛付け作業前には、手洗いを十分行う。
- ウ 盛付け、配膳作業時は、必ずマスクを着用する。

(2) 盛付け作業の留意事項

- ア 衛生的かつ食欲が増進するような盛付けにするよう工夫し、食器の種類にも配慮して盛り付ける。
- イ 盛付け時間は、食事時間と配膳に要する時間を考慮し、適温給食を心がける。
- ウ 食器、容器、器具は消毒したものを使用する。
- エ 使用する食器は強化磁器等の安全な素材が望ましいが、プラスチック製の食器を使用する場合は、劣化による皮膜のはがれや表面の傷、汚れの付着に気を付ける。表面に傷等が発生した場合は、速やかに交換する。
- オ プラスチック製の食器は電子レンジやオーブンで使用しない。
- カ 食品の盛付けには、使い捨て手袋やトング等調理器具を使用し、直接手で触らないようにする。
- キ 盛付け用の使い捨て手袋を着用したまま、調理台や鍋等の調理器具に触れない。
- ク 幼児食の盛付け量は、1～2歳児、3～5歳児のそれぞれ1人分の量を勘案し、適量を盛り付ける。
- ケ 離乳食、食物アレルギー対応食等、個別対応食の盛付けは、個別の専用お膳（トレイ）を使用するほか、子どもの名前や対応内容を明記したプレート等を使用し、職員全員が目視で確認できるよう工夫する。
食物アレルギー対応食の詳細については「札幌市保育所等における食物アレルギー対応マニュアル」（札幌市子ども未来局）を参照し、マニュアルに基づいた対応に努める。

16 給食の運搬作業

(1) 食事や食器等の運搬作業の留意事項

- ア 盛り付けられた給食や盛付けに使用する食器等は、子どもが喫食するまで衛生的に取り扱う。
- イ 職員がいない廊下等に給食を運搬中の配膳車を放置することがないように注意する。
- ウ 調理従事者等が運搬する場合は、白衣等や帽子等を外す。
- エ 子どもに、ノロウイルス等の下痢や嘔吐を伴う感染症やインフルエンザ等が発生している場合は、調理従事者等への感染防止の観点から保育士等（調理従事者等以外の職員）が運搬することが望ましい。（食中毒の防止）
- オ 子どもが配膳車にぶつかって怪我などをしないよう、運搬作業の時間帯には子どもの活動を考慮し、安全に運搬できる体制とするよう十分注意する。
熱い汁物がこぼれたり、食器が落ちたりしないよう、保育室を通り抜ける場合は、扉付きの配膳車で運搬するなどの配慮をすることが望ましい。

(2) 小荷物専用昇降機を使用時の留意事項

- ア 取扱い説明書に従い、操作には十分に気を付ける。
- イ 給食専用の場合、出来上がった給食の運搬及び、食べ終わった食器の下膳以外の用途では使用しない。専用でない場合は扉付配膳車を使用し、衛生的に運搬する。

IV 衛生管理編

(3) その他、子どもへの食育と配慮等

ア 保育室等で盛り付ける場合

(ア) 衛生面に配慮する。

(イ) 子どもの個々の発達や食欲に応じて配膳し、徐々に食べることができるよう働きかけを行う。

(ウ) 保育士に対し、盛付けの見本を用意するなど、一人分の目安量を知らせる。

イ 子どもの手伝い

(ア) 子どもが保育室等で配膳を行う場合は、事前の手洗いや配膳等に係る衛生面の指導が大切である。汁物は火傷などの危険があるため、職員が盛付けを行うことを原則とする。

(イ) 食育の一環として子どもに手伝いをさせる際には、そのねらいや目的を明確にするとともに、年齢に応じた取組内容とする。また、食器の取扱いについては、食器が重いことを考慮し、落として食器が破損したり、割れた食器で子どもが怪我をしたりしないよう、職員間で検討し、子どもに対し事前指導を十分行う等して適切に行う。

17 下膳作業、残菜等の処理

(1) 下膳作業の留意事項

ア 各保育室から、食器、食缶、調理器具、残菜等を調理室まで運搬する。

イ 調理従事者等が運搬する場合は、白衣等や帽子等は外す。

ウ 子どもに、ノロウイルス等の下痢や嘔吐を伴う感染症やインフルエンザ等が発生している場合は、調理従事者等への感染防止の観点から、保育士等（調理従事者等以外の職員）が運搬することが望ましい。（食中毒の防止）

エ 配膳時と同様に、子どもが配膳車にぶつかり怪我などをしないよう、下膳の時間帯には子どもの活動を考慮し安全に運搬できるよう十分注意する。

(2) 残菜量の確認と廃棄処理

残菜、廃棄物の処理には専用の容器を使用し、使用後の洗浄をしっかりと行う。

ア 残菜の確認と記録

(ア) 残菜の状況を把握し、「給食日誌」に記載する。

(イ) 残菜が多い場合には、担当保育士等から、子どもの喫食状況、残菜が多かった原因を聞き取り、評価・反省を行い、給食の改善や質の向上に生かしていく。

イ ごみ、廃棄物の処理

(ア) 調理室内には、蓋付きの残菜・ごみ入れを備える。

(イ) パン等の残した食品を子どもが持ち帰ることは、食品衛生上の観点から行わない。

(ウ) 給食として提供された食品は、未開封であったとしても食品衛生上の観点から廃棄する。

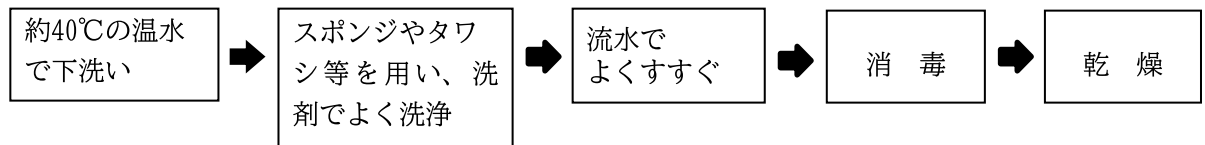
(エ) 残菜等は、その日のうちに処分し、調理室内を衛生的に保つ。

(オ) 生ごみや調理室内で生じた廃棄物の保管場所は、調理室外の適切な場所に設け、蓋付きの容器を備える。

18 調理器具・食器等の洗浄、消毒、保管、清掃

(1) 洗浄

ア 手洗い



※ 哺乳ビン・乳首等は、専用ブラシを使用して洗剤でよく洗浄し、流水でよくすすいだ後、消毒を十分行い、乾燥させる。

※ 洗浄に使用したスポンジやタワシ、ブラシ等も消毒し、乾燥する。

イ 食器洗浄機



※ 食器洗浄機は取扱い説明書に従って正しく操作する。

※ 食器洗浄機の設置・交換時、洗剤濃度の変更時、汚れ落ちが悪い場合には、残留検査試薬又は試験紙により洗剤、でんぷん質、脂肪分の残留について、検査を行うことが望ましい。

(2) 食器・まな板の漂白

ア まな板は、食品の色素等が沈着しやすいので必要に応じて次亜塩素酸ナトリウム溶液（「表4 食器・調理器具等の消毒の種類」を参照）で漂白を行うとよい。十分流水ですすいだ後、乾燥させる。

イ メラミン食器の漂白は、次亜塩素酸ナトリウム溶液を使用すると食器が傷むため、酸素系漂白剤を使用する。（食器の取扱い説明書等で確認する。）

(3) 食器・調理器具等の消毒

食器・ざる・ボール・まな板・包丁などの全ての調理器具、ふきん、スポンジ・たわし等も消毒する。消毒できない器具は原則として使用しない。

「表5 食器・調理器具等の消毒方法」を参考にし、十分消毒を行い食中毒や感染症の防止に努める。消毒にはさまざまな方法があるが、いずれの場合もよく洗浄した後でなければ、十分な効果は得られない。

肉、魚、卵など汚染のリスクの高い食品に使った器具は下洗いしてから洗浄し消毒する。

表4 食器・調理器具等の消毒の種類

食器消毒保管庫 (熱風消毒)	食器の表面が、80℃、5分以上又はこれと同様の効果を有する方法で十分殺菌した後、完全に乾燥させる。 ※ 食器消毒保管庫の大きさ、種類、食器の材質等により異なるが、85℃以上で30分以上運転することを目安とする。 (各食器消毒保管庫業者に、十分に消毒を行うために必要な温度、時間設定を確認する。)
煮沸消毒	消毒するものを全て浸すことができるたっぷりの沸騰水で5分以上、煮沸する。
薬品消毒	次亜塩素酸ナトリウム 次亜塩素酸ナトリウム200ppm (0.02%) 溶液 (市販の次亜塩素酸ナトリウム濃度6%の漂白剤を300倍に希釈※) に10分程度浸す。 ※ 1Lのペットボトル1本の水に、次亜塩素酸ナトリウム4mL<ペットボトルのキャップ1杯> 注意：キャップの形状により異なる場合があるので、一度4mLあることの確認を行うこと。 ・次亜塩素酸ナトリウム溶液は、不純物が混入すると消毒液の効果が低くなるため、汚れたら作り変えて使用する。少なくとも、午前と午後で作り変える。 ・次亜塩素酸ナトリウム溶液での消毒後は、水洗いや水拭きが必要である。 消毒用アルコール (消毒用エタノール) 消毒用アルコール (70～80%) を使用する。 ・ノロウイルスに対しては効き目が弱く、消毒効果があまり期待できないため注意が必要
紫外線消毒	紫外線が直接照射されたところのみ殺菌されるため、器具は殺菌庫内の決められた位置にセットする。 ・泡だて器等、形状が複雑で紫外線が十分照射されない場合、十分殺菌が行われない場合がある。また、殺菌灯に有効時間があるので適切な管理を行い、適宜取り替えること。 (熱風消毒又は薬品消毒を行った後、その状態を維持するために使用することを奨励。)

表5 食器・調理器具等の消毒方法

食器類 (食器・スプーン・フォーク) 調理器具 (ざる・ボール・トレイ・バット・鍋の蓋・おたま・へら・菜ばし・トング・皮むき器・調理ばさみ・ミキサーボトル・おろし器等)	食器消毒保管庫で消毒し、乾燥させる。 (食器・器具の取扱い説明書、耐熱温度を確認する。)
哺乳ビン (ビン・キャップ・フード)	食器消毒保管庫で消毒し、乾燥させる。 紫外線殺菌庫は、煮沸又は薬品消毒を行ってから使用する。※
乳首	煮沸消毒する。専用の鍋を使用し、沸騰後乳首を入れ、5分間煮沸して乾燥させる。 又は、薬品消毒し乾燥させる。※ 食器消毒保管庫での消毒は、乳首の劣化が早まる。 紫外線殺菌庫は、紫外線があたることで、乳首の劣化が早まるため、他の場所の保管がよい。
まな板・包丁	食器消毒保管庫で消毒し、乾燥させる。 耐熱用でない場合は、薬品消毒し乾燥させる。※ 紫外線殺菌庫は、食器消毒保管庫又は薬品で消毒してから使用する。
ミキサー カッター部分・容器・蓋	薬品消毒し乾燥させる。※
ふきん	5分以上煮沸消毒し、乾燥させる。 又は、薬品消毒し乾燥させる。※ 食器消毒保管庫での乾燥は、繊維が食器や調理器具等に付着し、異物混入となるおそれがあるため、行わない。
スポンジ類	薬品消毒し乾燥させる。※
たわし類	5分以上煮沸消毒し、乾燥させる。 又は、薬品消毒し乾燥させる。※

※ 薬品に界面活性剤等の洗浄成分が含まれる場合は水洗い後に乾燥。

(4) 消毒済み食器・調理器具等の保管

全ての器具、容器等は外部から汚染されない収納設備で保管する。(床上60cm以下の扉のない場所には保管しない。)

(5) 調理設備・調理機器の消毒、調理室内等の清掃について

ア 調理台、作業台

(ア) 調理作業中

調理作業の途中で、非加熱調理の食品や加熱調理後の食品を取り扱う前に調理台等の消毒が必要な場合は、ふきん等で汚れをふき取り、次亜塩素酸ナトリウム溶液やアルコール(食品添加物)で消毒する。

(イ) 調理終了後

スポンジ等を使用し洗剤で洗浄し、洗剤を完全にふき取ってから清潔なふきんで水気をふき取り、次亜塩素酸ナトリウム溶液で消毒する。

IV 衛生管理編

イ シンク

(ア) 調理作業中、調理終了後

水洗いして汚れを落とした後、洗剤でスポンジ等を使用しこすり洗いし、流水で流す。

終業時は衛生的なふきん等で水気をふき取る。

(イ) 調理作業中、汚染度が変わるとき

下処理等（汚染作業）で使用したシンクを、やむを得ず非加熱調理の果物や野菜の洗浄、茹でた野菜や麺の水切りなど、非汚染作業に使用する場合は、上記（ア）の方法で洗浄のうえ、次亜塩素酸ナトリウム溶液等で消毒してから使用する。

ウ オープン

機種により洗浄方法が異なることから、説明書に沿った正しい取扱いをし、衛生的な管理を行う。

(ア) 電源を切り、鉄板等を取り外す。

内側の汚れは、庫内の温度が低くならないうちに洗剤や洗浄剤をスプレーし、汚れを浮きあがらせる。（スチームコンベクションオープンの場合は、10分程度スチームで加熱運転すると更に汚れが浮きあがりよい。※火傷等に十分注意する。）

洗剤を完全にふき取ってから水気をふき取り、乾燥させる。（電気盤に水をかけないよう注意。）

※ コンベクションオープンの庫内は、水拭きをし、乾燥させる。（本体に水をかけないように注意する。）

(イ) ガラス面や本体外側は、洗剤を含ませたふきん等で汚れをふき取り、衛生的なふきんで洗剤分を除き、乾燥させる。

エ 配膳車等の清掃、消毒

汚れは濡れふきん等でふき取り、次亜塩素酸ナトリウム溶液で消毒する。

※ 汚れがひどい場合は洗剤を含ませたスポンジ等でこすり洗いし、水拭きして洗剤をふき取る。

オ カウンター

汚れは濡れふきん等でふき取り、次亜塩素酸ナトリウム溶液で消毒する。

※ 汚れがひどい場合は洗剤を含ませたスポンジ等でこすり洗いし水拭きして洗剤をふき取る。

カ 手洗い設備

手洗い設備は、特に清潔に管理するよう留意する。

(ア) 手洗いシンクは、洗浄剤や手洗い用の液体石けん等で、スポンジ等を使用し十分洗浄し、流水で洗い流し、ペーパータオル等で水気をふき取る。

(イ) 手が頻繁に触れる場所（ハンドル等）については、次亜塩素酸ナトリウム溶液やアルコールで消毒を行うとよい。

キ 床

(ア) ゴミを取り除く。

(イ) モップ等で水拭きする。

(ウ) 特に汚れがひどい場合や、週に1回程度は、モップに洗剤を含ませて汚れをふき取り、水拭きして洗剤をふき取る。

19 終業時の点検

(1) 点検事項と留意事項

ア 翌日の食品・調味料等の確認

食品庫の在庫品や翌日使用の調味料、食品を確認する。不足に気付いたときは、速やかに対応する。

イ 献立及び提供人数等の確認、打合わせ

当日の反省、翌日の予定、伝達事項、献立内容の確認、調理作業体制を確認する。

ウ 調理器具

洗浄・消毒され、所定の場所に置かれていることを確認する。

エ 蛇口・シンク・カウンター・調理台等

清掃が行き届いていること、蛇口がきちんと閉まっていることを確認する。

オ 消火・電源の確認

(ア) ガス機器の消火と元栓が閉まっていることを確認する。

(イ) 電気機器の電源を確認する。

カ ごみ

専用のごみ置き場においてあることを確認する。

キ 換気装置・エアコンの電源を確認する。

ク 窓、カウンター、調理室、廃棄物の保管場所、食品庫等の施設を確認する。

(2) 異常があった場合の対応

速やかに給食責任者又は施設長等に連絡し、翌日の給食提供に支障をきたさないよう、適切な対応を行う。

20 定期的に行う衛生管理に係る検査及び確認、関係書類の整備

記録、報告に係る書類として整備する。施設長は、内容を確認の上決裁する。必要に応じ報告内容の確認、改善等の指示を行う。

(1) 衛生管理チェックリスト

ア 衛生管理チェックリスト（毎日）様式 8・9

イ 衛生管理チェックリスト（毎月）様式10

ウ 衛生管理チェックリスト（毎年）様式11

(2) 定期検便及び検査結果記録

ア 検便

調理従事者等は、食中毒発生時の原因究明、二次感染の予防、健康管理等を目的とし、月1回以上の検便を実施する。

イ 検査項目

下記の6項目については、必ず実施する。

赤痢・サルモネラ・腸管出血性大腸菌（O-157・O-26・O-111・O-128）

※ 必要に応じ10月から3月にはノロウイルスの検査を含めることが望ましい。

ウ 検便の留意点

(ア) 調理従事者等を新規に採用する場合や他の職員が調理補助等に入る場合は、検便の検査結果が陰性と判明してから調理業務に従事させる。検査結果が判明するまで数日かかることを考慮し、調理従事予定日から逆算し、計画的な検便実施に努める。

※ 検便項目は定期検便と同様の6項目とする

(イ) 定期の検便検査については、1か月以上経過しないよう計画的に実施する。

長期休業後、調理業務に復帰する場合や、海外旅行後に症状がある、又は体調が悪い場合については、必要に応じて随時、検便検査を実施する。（※判断に迷う場合は栄養指導担当に相談する。）

エ 検便結果の確認及び検査結果記録の保管

検査結果は、給食責任者、施設長等が必ず確認し、保管する。

施設長等が検便結果を確認したことを示すため、確認の押印し、保管することが望ましい。

オ 陽性者がいた場合の対応

(ア) 施設長は、直ちに医療機関を受診させ、感染性疾患の有無を確認すること。

(イ) 下記の事項について確認する。

- a 本人の健康状態及びそのほかの調理従事者等の健康状態
- b 子どもの健康状態（下痢、嘔吐等の症状がみられる場合は、その状況と経過）
- c 給食の提供の有無、状況について
- d 保護者対応の有無、状況について

(ウ) 必要に応じて、保健所又は各区健康・子ども課生活衛生係の助言、指示を受ける。

カ 保菌者とならないために

何らかの症状（下痢、嘔吐等）がある場合は判明しやすいが、症状が出るまでの潜伏期間や症状が出ないが保菌している（いわゆる健康保菌者）場合があるので、日頃から食品や調理過程、調理済み食品の衛生的な取扱い等、十分な注意が必要である。

調理従事者等は、飲食に留意（特に生牡蠣・生肉等の喫食はしない）し、手洗い・うがいの励行（特に便所を使用したとき）等、健康管理に努め、十分な休養を取って、保菌者にならないよう注意する。

また、保育室で感染症や保菌者が出た場合は、調理従事者等は、保育室への出入りや子どもとの接触は控える等、食中毒防止の観点から注意が必要である。

(3) 調理従事者等の健康診断及び診断結果の確認・保管

調理従事者等は、採用時及び年1回の健康診断を受ける。施設長は、その診断結果により調理従事に支障がないことを確認し、結果を保管する。

21 食中毒について

施設長は、子どもの身体に異常がみられる等、給食による事故又はその疑いがあるときは、直ちに医師の診察を受けさせるとともに、子ども未来局に連絡し、各区健康・子ども課生活衛生係の指示を受ける。

(1) 発生のしくみ

食中毒菌は、身の回り（土の中、動物の体内、海水等）に広く存在するため、食品の取扱いが適切でないと、容易に食品に付着する。

食品に付着した食中毒菌は、時間が経つにつれて増殖し、発症に必要な菌数まで増えた食品を食べることにより発生する。

※ 食中毒菌は食品中で増えても、食品の味・におい・色の変化がないことが多い。

(2) 食中毒の予防

ア 清潔・包装 **【つけるな!】**

不衛生な調理器具の使用や取扱いにより、食品が汚染されないよう、調理器具や調理従事者等の手指の洗浄・消毒を励行する。また、食品を保存する際には、他の食品と触れ合わないよう清潔な容器や袋などに入れてから、保存する。

イ 迅速・冷却 **【ふやすな!】**

食中毒菌は、20～50℃で急速に増殖する。食品は適切な温度で保存する。

また、調理した食品は速やかに食べる。

ウ 加熱 **【やっつける!】**

十分な加熱は食中毒予防に極めて有効である。食品の中心部の温度を75℃以上で1分間（ノロウイルスは85～90℃で90秒）以上加熱すると、ほとんどの食中毒菌を殺すことができる。

(3) 食中毒原因菌等と主な症状

資料7参照

(4) ノロウイルス食中毒の予防

資料8参照

(5) 食中毒防止と食中毒発生時の対応

食中毒が発生した場合の、指示・命令系統や役割分担等、各職員が迅速かつ適切に対応できる体制を整備し、マニュアル等において全職員に周知する。

保護者対応や病院への搬送、子ども未来局、各区健康・子ども課生活衛生係への報告、連絡についても適切に行う。

給食提供については、上記所管部署と連携を図り対応を行う。調理ができない場合には、災害等の緊急時に備えた備蓄品などを活用し可能な限り給食提供を行うが、必要に応じて家庭への弁当持参の協力を求める。

【関係通知等】

- * 1 平成9年3月24日衛食第85号別添（最終改正：平成29年6月16日生食発0616第1号）
- * 2 平成11年3月30日健医感発第43号
- * 3 「札幌市食品衛生法施行条例」（令和3年3月30日条例第14号）

V 調理編

V 調理編

1 調理の目的

調理とは、食材に手を加えて、おいしく、栄養効率よく、衛生的なものに作りかえることである。

集団給食においては、予算・労力・設備等の条件が限られている。おいしく安全で変化に富んだ食事を提供するために、細心の心くばりと能率的な作業が求められる。毎日ミーティングを行い、翌日の予定、献立、作業手順等の確認をする。

2 調理の基本

(1) 安全な食品

食材に付着している有害物質を除き、洗浄して衛生上安全なものにする。

(2) 食べやすくする

子どもの年齢・発達状況等を考慮し、皮・種・芯・骨を除き、形を整えたり加熱等をしてりして食べやすく消化しやすいようにする。

(3) おいしく、食欲を高める

食材に手を加え、各種調味料を使って味を付けおいしくする。
目から食欲を促せるよう色彩や形を考慮し、盛付けをする。

(4) うす味

乳幼児は味覚が十分に形成されていないことや、腎臓の機能が未発達であり、食塩を摂り過ぎると負担がかかるためうす味にする。

(5) 適温給食

料理が乳幼児に適温で提供できるように心がける。

3 調理の実際

調理をする際には、基本的な理論をふまえつつ実際の調理に生かしていくことが大切である。

※ 離乳食の調理は＜Ⅲ 離乳の進め方編＞参照

(1) 計る

料理をおいしく作るためには、食材や調味料の分量を正確に計ることが大切である。

また、いつも使用する鍋や玉じゃくしなどの容量や重量を知っておくと、調理する際効率的で便利である。（汁物は決まった鍋で人数分の目安量を覚えておくといよい）

ア 粉状のものを計量カップ・計量スプーンで計るとき

かたまりのない状態で山盛りにし、へらで平らにすり切って計る。

イ 液状のものを計量カップ・計量スプーンで計るとき

計量器の縁までいっぱいに満たし、こぼれない程度で計る。

表6 計量器による食品の体積重量表（g）

食品名	小さじ 5 mL	大さじ 15 mL	カップ 200 mL	食品名	小さじ 5 mL	大さじ 15 mL	カップ 200 mL
米			170	天然塩	5	15	180
小麦粉	3	9	110	食塩・精製塩	6	18	240
パン粉	1	3	40	上白糖	3	9	130
コーンスターチ	2	6	100	グラニュー糖	4	12	180
片栗粉	3	9	130	トマトケチャップ	6	18	240
ごま	2	6	—	マヨネーズ	4	12	190
酢・酒	5	15	200	ウスターソース	6	18	240
醤油	6	18	230	カレー粉	2	6	80
みりん	6	18	230	ベーキングパウダー	4	12	150
味噌	6	18	230	油	4	12	180

※米は1合カップ（180mL）の場合、150 g

引用文献 「調理のためのベーシックデータ第6版女子栄養大学出版部」 2022年8月

(2) 洗う

ア 野菜類

(ア) 種類ごとに分けて洗浄する。

(イ) 青菜類は土が残りやすいので、根元を切り落としてよく洗う。

(ウ) 異物を除去するとともに、付着している有害微生物を減らすため、流水で洗浄する。
（水はねしないよう水量に注意）

(エ) 温水での洗浄は野菜の鮮度を低下させるため、水温が20～25℃（夏の水温）以上にならないようにして洗浄する。

イ 果物類

いちご トマト	① 品質等を点検しながら、消毒したボール等に入れる。ヘタに汚れ等がついているので注意する。（ヘタを取って洗浄するなど工夫する。ヘタは実を傷つけないように取るとよい。） ② ボウル等に水を入れながら、流水で十分洗い、ごみ等を流す。 ③ 次亜塩素酸ナトリウム等で殺菌※する。 ④ 流水で十分すすぎ、消毒したざる等にあげる。
かんきつ類 バナナ りんご なし かき すいか メロン パイナップル	① 流水で専用の消毒したスポンジ、たわし等でこすり洗いし、消毒したボウル等に入れる。 ② 次亜塩素酸ナトリウム等で殺菌※する。 ③ 流水で十分すすぎ、消毒したざる等にあげる。 ※ 皮をむく場合には、殺菌は除いてもよい。

※ 次亜塩素酸ナトリウム溶液（200ppm 5分間又は100ppm10分間）又はこれと同等の効果を有する方法による。

(3) 切る

ア 熱の通りや調味料の浸透をよくするため、調理に適した切り方をし、大きさをそろえる。

イ 果物を切るときは、専用（非加熱調理用）のまな板、包丁を使い、使い捨て手袋を着用する。

ウ ミキサー、フードプロセッサーを使用する場合は、下記の点に留意する。

(ア) 加熱後のものを攪拌するときは、粗熱をとってから入れる。（ポタージュ等）

(イ) ミキサーに負担のかからない大きさに切り、必要に応じて水分を入れる。また、食材によっては粘りがでるので、ミキサーのかけすぎに注意する。

(ウ) ミキサー等を使用した後、加熱せず提供する献立は、消毒済みのミキサーの容器を一品ごとに使用する。

(エ) 二次汚染食品（肉、魚製品、卵等）の攪拌をフードプロセッサー等で行う場合は専用のものを用意する。

図3 基本の切り方



(4) 乾物を戻す、あくを抜く

ア 乾物を戻す

(ア) 干しいたけ

よく洗ってゴミなどを除き、ぬるま湯に20～30分浸す。

(イ) 高野豆腐

ぬるま湯に浸して均一に戻し、押し洗いする。

だし汁や湯で煮るとくずれるので、必ず塩分（醤油や塩）の入った調味液で煮る。

(ウ) ひじき

たっぷりのぬるま湯か水に浸して戻し、よく洗ってから使用する。

(エ) 切干大根

よく洗ってゴミなどを除き、水に15分程度浸す。

切干大根の戻し汁には旨みが溶けでているので、煮汁として使用するとよい。

イ あく抜き

(ア) ごぼう・れんこん・じゃが芋・さつま芋・なすなどは、水にさらす。

表7 乾物を戻したときの重量変化の目安

食品名	重量変化	食品名	重量変化	食品名	重量変化
干しいたけ	4倍	乾燥わかめ	12倍	あずき	2.5倍
切干大根	4倍	ひじき	8.5倍	高野豆腐	6倍

※製品により戻し方が違う場合があるので、包装の表示を確認する。

引用文献 「調理のためのベーシックデータ第6版女子栄養大学出版部」 2022年8月

(5) だしをとる

表8 だしのとり方

種類	だしの取り方
かつおだし	沸騰した湯に入れ火を弱め、1分間程度煮出す。火をとめて3分間程度そのままにしてこす。（渋味がでるのでしぼらないようにする）
煮干しだし	頭とはらわたを取ってさく。（はらわたに不純物が多く、苦味がでる） 水から入れ、中火よりやや弱めの火にかけ、沸騰したら火を弱め、10分間煮出す。
かつお・昆布だし	昆布は表面をさっと水洗いし、味が出やすいよう切込みを数箇所入れ、水に入れて30分以上おいた後、水から中火で煮る。沸騰直前に昆布を取り出し、汁が沸騰したら火を弱め、かつお節を入れる。1分間程度煮出し、火をとめて3分間程度そのままにしてこす。
鶏がら・豚骨スープ	鶏がら・豚骨は熱湯に一度通して水にとり、血やよごれを洗いおとす。（下処理済みの製品を使用すると、熱湯に通すなどの手間が省け、短時間で衛生的にだしが取れる） 鍋に水、鶏がら・豚骨、長葱、生姜などを入れて火にかける。煮立ったら火を弱めてあくをとりながら1時間以上煮出して、熱いうちにこす。 ※ スープが濁るので、強火にしたり、蓋をして煮立てたり、火をとめてから材料を煮汁の中に残したまま放置しない。

※上記のどの場合にも鍋に蓋はしない。

(6) 茹でる

食材を軟らかくしたり、あくを抜いたりするために行う。

ア 下茹で

(ア) 油揚げ

余分な油を取り除くため、ざるに広げ熱湯をかけるか、沸騰した湯の中に入れひと煮立ちさせ取り出す。

V 調理編

(1) 糸こんにゃく

一緒に調理する肉などがかたくなるのを防ぎ、味のしみ込みをよくするため、沸騰した湯の中に入れひと煮立ちさせ取り出す。

イ 茹で方

(ア) 麺

たっぷりの沸騰した湯で茹でる。火加減は麺が沈まない程度にし、1本冷水にとりかたさ確かめてざるに取る。茹で時間は製品によって違うが、表示されている時間よりも長く茹で、軟らかめに仕上げる。スパゲティは塩を入れた湯で茹でる。

(イ) 野菜類

大根・人参・ごぼう・じゃが芋・もやし等は水から茹で、葉もの・いんげん・キャベツ等は、沸騰した湯で茹でる。

表9 加熱後の重量変化

白米	乾うどん	そうめん	スパゲティ	マカロニ	生ラーメン	春雨 (芋でんぷん)
2.1倍	2.4倍	2.9倍	2.2倍	2.2倍	1.9倍	4.1倍

※ メーカーや加熱時間によって吸水率に若干の違いがある。およその目安とする。
引用文献「調理のためのベーシックデータ第6版女子栄養大学出版部」 2022年8月

(7) 煮る

煮物をおいしく仕上げるには、材料の切り方、火加減、調味の仕方などが大切である。

ア 火加減

煮立つまでは強火、その後は火を弱め、ふつふつという程度にする。材料が鍋の中で踊るようだと煮くずれるので、落とし蓋をするとよい。

イ 味付け

調味料は一度に入れず数回に分けて入れ、できあがったときに濃くならないよう、味をみながら整える。調味料を入れる順番は「さ（砂糖）」「し（塩）」「す（酢）」せ（醤油）」「そ（味噌）」である。

※ 砂糖を最初に入れるのは、素材に浸透するのが遅いので、先に味を含ませるためと、他の調味料をしみ込ませやすくする働きがあるためである。塩は、素材の水分を外に出す作用があり、早く入れると素材がかたくなってしまう。酢・醤油・味噌を最後に入れるのは、風味をとばさないようにするためである。

(8) 蒸す

沸騰した湯を中敷下7～8分目に入れ、蒸気が上がってから蒸し始める。途中で湯を補った時も、十分蒸気が上がっていることを確認する。

(9) 揚げる

揚げ物のおいしさは油の温度と扱い方で決まり、材料の持ち味に油の味や香りが加わって風味がよくなる。

揚げ物の鍋は厚手で安定感のあるものを使う。一度に多くの材料を入れると油の温度が下がり、からっと揚がらないので、入れすぎないようにする。材料を油に入れるときは、油はねを少なくするため鍋のふちにそって手前から入れるとよい。

中心部まで加熱されているかどうか、中心温度計で確認しながら揚げる。なお中心温度の測定方法は＜Ⅳ 衛生管理編＞48ページを参照。

ア 油の温度の見分け方 ～天ぷらの衣を一滴おとしてみる～

- ・150℃以下 下に沈んでから浮き上がる
- ・150～160℃ 半分まで沈んで浮き上がる
- ・170～180℃ やや沈んで浮き上がる

・190～200℃ すぐ浮き上がり、表面でパッと開く

・200℃以上 表面でパッと散る

引用文献「八訂準拠ビジュアル食品成分表大修館書店出版」2021年3月

イ から揚げ

小麦粉・片栗粉をまぶす量は材料の水分を吸う程度とし、余分な粉をはらいおとす。たくさんつけると油も汚れ、きれいに揚がらないので注意する。

油の温度は160℃位。

ウ フライ

小麦粉をつけすぎると衣がかたくなるので、余分な粉をはらいおとす。

小麦粉とパン粉は乾いた手（使い捨て手袋を着用）で扱わないと、粉がダマになり、きれいに仕上がらないので注意する。

なお、基準献立のフライは卵を使用しないため、小麦粉、水、油を混ぜ合わせたバター液を作り、材料をバター液にくぐらせてからパン粉をつけるとしている。

油の温度は170～180℃位。

エ 天ぷら

小麦粉は薄力粉を使い、冷水を使うと粘りが出ず、からっと揚がる。衣を混ぜすぎても粘りが出るので注意する。

油の温度は170℃位。

(10) 焼く

オーブンをを使う場合、オーブンの加熱むらを考慮し、温度の上がりにくい場所を選んで中心温度を測定する。

スチームコンベクションオーブンは水蒸気を用いて加熱するので、熱伝導が早く、調理時間を短縮することができる。また食材の旨みを外に逃がさずおいしくでき上がり、焼きむらもオーブンより少ない。

表10 オーブン料理の温度・時間目安一覧表

魚類	180～200℃ 15～20分	トースト類	220～240℃ 4～5分
肉類	180～200℃ 15～20分	ピザトースト	220～240℃ 4～5分
ハンバーグ	180～220℃ 15～20分	クッキー	170～180℃ 15～20分
松風焼き	180～200℃ 15～20分	ケーキ	170～180℃ 25～30分
卵類	160～170℃ 15～20分	スイートポテト	190～200℃ 15～20分
グラタン	220～240℃ 10～15分	ジャムスコーン	170～180℃ 15～20分

※ オーブンの機種や焼く量により、温度・時間は変わる。

(11) 和える

調味料は合せておき、十分に水気を切った材料と盛り付け直前に和える。

（和えて時間がたつと水っぽくなる）

ア 加熱処理を行った材料は、十分冷却してから和える。特に、食肉製品及び魚練製品は加熱後十分に冷却する。加熱後の冷却は速やかに短時間で行うこと。

イ 材料を和えるときには、消毒済みの調理器具を使用し、近くに加熱作業前の食材等がないよう、清潔な場所で作業を行う。

ウ 和える作業の際は、使い捨て手袋を着用する。

エ 調理場での一時保管は、他からの二次汚染を防止するため清潔な場所で行う。

VI 事務管理編

VI 事務管理編

給食に関する事務については、給食食材の発注、購入、納品、使用、請求等に係る書類を適切かつ効率的に処理し、給食運営と栄養管理の実態が十分把握できる内容となっていることが大切である。

施設長及び給食責任者は、運営管理が良好に処理されていることを確認し、必要に応じて各関係書類に決裁等を行い整備する。

1 給食関係帳簿

N0	書類名	決裁	書類の役割、記載内容等
1	給与栄養目標量	必要	子どもの性・年齢・身体活動レベル・発育・発達状況・栄養状態等により給与栄養目標量を設定する。 ※ 「札幌市保育所給食基準献立」を使用する場合は、設定を省略できる。
2	食品群別荷重平均成分表 食品構成表	必要	<食品群別荷重平均成分表> 食品構成表を作成する際、食品群ごとの栄養量を算出するために使用する。 <食品構成表> 給与栄養目標量を満たすための食品群の種類と量を示したものである。 ※ 「札幌市保育所給食基準献立」を使用する場合は、設定を省略できる。なお、基準献立から大きく変更する場合は設定することが望ましい。
3	予定献立表	各月必要	園で実施する区分ごと（昼食、夕方おやつ、夕食、休日等）に献立名・食品名・一人当りの可食量と総使用量を記載した予定献立表を作成し、給与栄養目標量を満たしていることを確認し、施設長の決裁を受ける。 ※ 昼食、休日に「札幌市保育所給食基準献立」を使用する場合は、「予定・実施献立表」に、予定人数、提供予定の果物、行事により変更する内容等を記載する。（様式1-1） ※ 夕食に「札幌市保育所給食基準献立」を使用する場合は、「予定・実施献立表」に、予定人数、提供予定の果物、行事により変更する内容等を記載する。（様式2-1） ※ 夕方おやつに「札幌市保育所給食基準献立」を使用する場合は、「夕方おやつ予定・実施献立表」に夕方おやつの内容（市販菓子の場合は商品名を、手作りおやつの場合は材料名や料理名等）を記載する。（様式3）
4	札幌市保育所給食基準献立 変更記録		札幌市保育所給食基準献立をデータ上で変更して使用する場合に記載が必要。様式は毎月献立とともに送付されるので、記載例を参照し変更内容を記載する。献立変更を行った月は必ず作成し施設で保管する。定期指導監査時には提出を求められる。

5	実施献立表	各月必要	給食実施後、上記、予定献立表に「実施人数」（提供人数）を記入する。 献立内容に変更を生じた場合は、変更した内容及び献立変更後の栄養量を予定献立表に記載する。 月末に給与栄養量（月報）を算出し、報告して決裁を受ける。給与栄養目標量を充足しない月がある場合は、各月に実施した給与栄養量から年報を作成し、年の平均値が給与栄養目標量を充足しているか確認を行う。（様式4） ※ 栄養士等の配置がない施設で「札幌市保育所給食基準献立」を使用する場合は、月2回までの献立変更であれば栄養量の修正は求めない。
6	保護者用の献立表	各月必要	保護者向けとして、毎月、事前に給食の予定献立表を配布する。 食種（幼児食・離乳食・アレルギー対応食等）ごとに作成し、食事提供に係る情報提供を行う。
7	給食日誌	毎日必要	実施した給食内容や提供した給食の栄養量の報告、検食の記録、子どもの喫食状況（残菜）、調理作業に関する事項、その他特記事項などを記録し、施設長の決裁を受ける。（様式1－2）
8	検食の記録	毎日必要	施設長又は施設長から指名を受けた職員（異物混入等があった場合、指示命令が可能な職員）が、子どもが食事をする前に検食する。味付け・盛付け・分量・その他について確認して、記録し押印又はサインを行う。（様式1－2）
9	給食材料発注書（兼伺書）	発注書ごとに必要	発注業者名、発注日、使用日、食品名・規格・数量（kg）を明記し、施設長の決裁を受けた後、発注する（様式12）。発注量は、購入量が明確になるよう必ず重量等（g・kg・mL・L）を記載すること。 例）【誤】 【正】 パン粉 2袋 → パン粉（500g） 2袋 パン粉 1 kg 注意）経理に関わるため、修正液は使用しない。（改ざん防止） 【修正方法】決裁前の訂正は、見え消し二重線＋作成者の印を押印。 決裁後の取り消し等変更は、訂正後に施設長の確認印の押印と変更した日付を記入する。＜様式12記入例＞参照 納品時には、納品された食品と発注書を照らし合わせて間違いのないことを確認する。
10	納品書		納品業者名、食品名、規格、数量、単価、金額が、正しく記載されているかを確認する。発注書との照合を行う。 適切な検収を行い、検収実施記録として納品書に検収印又はサイン等を記載する。
11	請求書	必要	月末に各取引業者から送付された請求金額が正しいかを確認する。（請求書と納品書、発注書等との照合。） ＜確認のポイント＞ ① 業者（債権者）の住所・氏名、（法人の場合は法人名・代

			表者肩書・代表者名) 請求年月日が正確に記入されているか。 ② 請求印が押印されているか。 ③ 請求先の名称が正確に記載されているか。(例: ○○保育園) ④ 数量・単価・金額を確認し、合計金額があっているか。 ⑤ 訂正箇所は、請求印で訂正されているか。
12	給食業者別 購入日計表	毎月 必要	取引業者別の購入食材と金額を記載し、日計、月計の給食材料費を明確にし、年度や各月の予算の計画的な運用に役立てる。(様式13) 月、年平均の一食単価の算定根拠として活用し、次年度の予算計画に役立てる。給食事務担当者(経理)が行うこととし、給食責任者と連携を図り行う。
13	貯蔵食品 受払簿	毎月 必要	玉葱・人参・じゃが芋等をまとめて購入し使用している場合には、食品ごとに受払いを記録する(様式14)。
14	食品材料 受払簿	毎月 必要	給食材料のうち、大量に一括購入し、長期間(1か月以上)にわたって使用する食品については、食品ごとに受払いを記録する(様式14)。
15	寄付食品 受払簿	毎月 必要	寄贈された食品については、寄贈元名及び受払いを記録する。
16	衛生管理 チェック リスト	毎年 毎月 毎日 必要	様式8～11に記録する。
17	食育 年間計画	毎年 必要	食育年間計画を作成する。 (保育所保育指針「第3章 健康及び安全 2 食育の推進」参照)

2 その他の帳簿

(1) 調理従事者等検便検査結果

毎月実施する検便及び新規採用時の検便の検査結果は、5年間保存する。

(2) 水質検査書

ア 水道水以外の水を使用する場合は水質検査を行い、成績書を3年間保存する。

イ 貯水槽を設置している場合や、井戸水等を殺菌・ろ過して使用する場合は、遊離残留塩素が0.1mg/L以上であることを始業前及び調理作業終了後に毎日検査し記録する。

ウ 貯水槽は、専門の業者に委託して、年1回以上清掃すること。なお、清掃した証明書は3年間保存する。

3 給食の運営管理に係る事務業務及び決裁の流れ

(1) 毎月の給食業務

子ども未来局から、下記の資料がデータ送付されるので、参考とする。

毎月、資料とともに送付される「お知らせ」については、各施設に周知したい給食の運営管理に係る内容を中心に情報提供を行っているので施設長及び給食責任者は目を通すこと。

ア 「札幌市保育所給食基準献立」（毎月10日を目安に送付）

（ア）「週2回手作りおやつ献立」

（イ）「平日手作りおやつ献立」

（ウ）「夕方おやつ献立」

（エ）「夕食献立」※実施園のみ

（オ）「休日献立」※実施園のみ

イ 予定献立の作成

各施設における予定献立（幼児食、離乳食、食物アレルギー対応食、特別食）を作成。

（施設長の確認・決裁）

ウ 保護者用献立表一覧（給食だより等）の作成、配布

（ア）保護者への情報提供や食育の一環として1か月単位を目安に給食だよりを作成（施設長の確認・決裁）、配布し、家庭との連携を図る。

※ 食育等の情報提供には、毎月献立送付時に同封される「食のウォッチング」を活用するとよい。

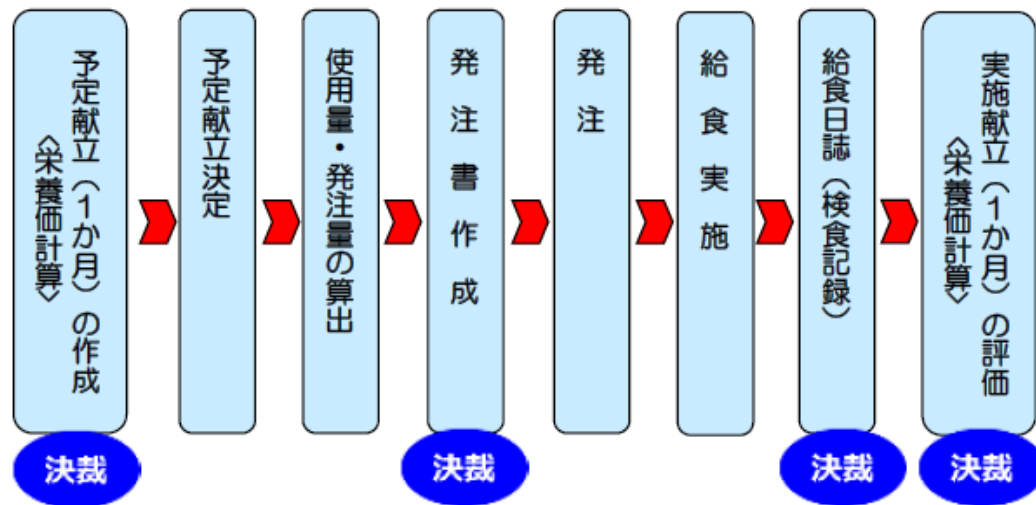
（イ）幼児食献立表 離乳食献立表、食物アレルギー対応献立表、特別食献立表を作成する。

エ 給食食材の発注

（ア）予定献立表で食材の総使用量を計算し、それを基に発注書を作成。

（イ）施設長の確認・決裁後、発注。

図4 給食業務の決裁の流れ



4 給食関係帳簿の保存期間

給食関係帳簿類は、特に定められた場合を除き、1年間（前年度分）保存する。
ただし、会計経理上の証憑などは、5年間保存するものとする。

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」等を参考にするるとよい。（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）

VIII 危機管理編

VIII 危機管理編

1 食物アレルギーの対応

食物アレルギーは日々の食生活に直結した身近な問題であることから、保護者が実際の食生活で経験的に「ある食物に対してアレルギーがある」と自己判断しているケースが見受けられる。

食物アレルギー対応の問題は、確実な診断方法が負荷試験（原因と疑われる食物を食べさせて反応をみる試験）しかないこと、多種の食物アレルギーでは除去食の対応に多大なエネルギーを要すること、過敏な子は少量の摂取でもアナフィラキシーショックを起こす場合があることである。

乳幼児期のアレルギー疾患は診断・治療が難しく、また、成長とともに変化していくことから、乳幼児保育に携わる者には、十分な知識と細やかな観察・対応能力をもつことが望まれる。食物アレルギーの対応は、「札幌市保育所等における食物アレルギー対応マニュアル*¹」に沿った対応を行うように努めること。

2 体調不良等の子どもへの給食提供

体調不良等で食事対応が必要な子どもに食事提供を行う場合は、保護者と面談等を通じて子どもの状態や主治医の指示を確認し、保育所等で対応可能な内容を検討し、保護者と連携を図りながら適切に対応する。

3 誤嚥・窒息事故防止

各年齢及び一人一人の発達や発育状況を観察し、必要に応じた対応並びに食指導を行う。

発達に応じた食形態や切り方とし、上手な食べ方や危険な食品の注意点等について、給食の喫食時又は提供する前に各年齢に応じた食指導を十分行うことが必要である。

特に行事や異年齢保育など通常の活動と異なる場合は、いつもと座る位置や雰囲気異なる、担当者が代わる等があるため、事前打合わせや準備をしっかりと行い事故防止に努めること。

給食責任者並びに保育士、栄養士等、調理員、看護師等は、研修等を通じて知識や技術を高め、連携を図りつつ安全・安心な食事提供に努めることが大切である。給食の提供にあたっては、以下のガイドライン等を確認すること。

■「教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時のためのガイドライン
～施設・事業者向け～」(平成28年3月)

■「教育・保育施設等における食事時の誤嚥事故防止対策に関する調査研究事業」啓発資料

- ① 教育・保育施設等における誤嚥事故防止のための食材整理表
- ② 教育・保育施設等における誤嚥事故防止のための食事提供のポイント
- ③ 教育・保育施設等における誤嚥事故防止のための情報共有のポイント
- ④ 教育・保育施設等における窒息事故発生時の対応フロー
- ⑤ おやつ選び方 注意点
- ⑥ 行事やイベント食の注意点

(1) 誤嚥・窒息事故防止に重要なこと

ア 食べ物は食べやすい大きさにして、よく噛んで食べさせる。

イ 食事の際は、職員がそばにいて注意して見守る。

ウ 食べ物を口に入れたままで走ったり、笑ったり、泣いたり、声を出したりすると誤嚥するリスクがあるため、食べているときは姿勢をよくし、食べることに集中させる。

エ 食べ物を口に入れたままの会話、テレビを見ながらの食事はさせない。

オ 豆やピーナッツ、ナッツ類など、固くてかみ砕く必要のある食品は、5歳頃までは食べさせない。

- カ りんごや梨などの果物については、咀嚼により細かくなったとしても食塊の固さ、切り方によってはつまりやすいので、（離乳食）完了期までは加熱して提供する。
- キ ぶどうは球形というだけでなく皮も口に残って危険なため、給食での使用は避ける。
- ク 嚥下障害をもつ障がい児は食べ物による窒息がおこりやすいため、十分注意する。

(2) 食事の介助をする際に注意すべきポイント

- ア ゆっくり落ち着いて食べることができるよう子どもの意思に合ったタイミングで与える。
- イ 子どもの口に合った量で与える（一回で多くの量を詰めすぎない）。
- ウ 食べ物を飲み込んだことを確認する（口の中に残っていないか注意する）。
- エ 汁物などの水分を適切に与える。
- オ 食事の提供中に驚かせない。
- カ 食事中に眠くなっていないか注意する。
- キ 正しく座っているか注意する。

4 給食において事故や異常が発生した時の対応

給食提供において食品の異常、異物混入、誤食事故等が発症した場合は、施設長及び給食責任者等に速やかに報告し対応する。

緊急時のマニュアルを整備し、全職員に周知するとともに適切かつ迅速に対応できるよう体制を整えておく。

5 緊急時、災害時の対応

(1) 停電、地震、風害、水害等

ガス、電気、水道等がそれぞれ使用できなくなった場合の対応を検討し、「緊急時マニュアル」等を整備し、避難場所や指示命令系統、各職員の役割等について周知し、適切且つ迅速に対応できる体制を整備する。

ア ガス

加熱調理を伴う給食提供が困難な場合は、非加熱調理給食献立（例）を参考にし、非加熱の食材や食品を利用した給食提供内容を検討しておくといよい。

イ 電気（停電）

加熱調理を伴う給食提供が困難な場合は、非加熱調理給食献立（例）を参考にし、非加熱の食材や食品を利用した給食提供内容を検討しておくといよい。

自家発電がある場合、調理室の冷凍・冷蔵庫等を含めどの程度維持できるか（電気が送られる設備や保持可能な時間等）を把握し、対応を検討しておくといよい。

ウ 水道

断水等水が使用できなくなる場合、飲み水やミルクに使用する水等はすぐに必要となるものであることを考慮し、1日分程度を目安として備蓄しておくといよい。

(2) 給食の提供に係る事項

災害等の緊急時に備え、1日分程度を目安として備蓄品を常備しておくといよい。

備蓄品は、下記のような非加熱調理で提供できるものが望ましい。

給食食材取扱い業者の中には非常食を取り扱っている業者があるので、どのような取扱い商品があるのかを確認し、必要に応じて備蓄しておくといよい。

<備蓄品の例>

水・菓子（食物アレルギーのある子どもを考慮する）・離乳食児用菓子・育児用粉ミルク・液体ミルク・ベビーフード・缶詰・ジャム
キッチンバサミ・缶きり・紙皿・紙コップ・アルミホイル・ラップ・キッチンペーパーなど

表11 非加熱調理給食献立（例）

【幼児食】

	食事区分	献立例 1	献立例 2	献立例 3
午前 おやつ	1～2歳児	牛乳 果物※	牛乳 果物※	牛乳 果物※
昼食	主食（1～2歳児）	ジャムサンド	レーズンパン	バターロール
	副食等（1～5歳児） ※1～5歳児同量	チーズ（鉄強化） トマト※ 果物※ りんごジュース （100%）	ヨーグルト和え トマト※ 豆乳	チーズ（鉄強化） 果物※ オレンジジュース （100%）
午後 おやつ	1～5歳児 （1～2歳児牛乳50%）	牛乳 ビスケット	牛乳 クラッカー	牛乳 クラッカー

【離乳食】

- ・ 加熱調理が困難な場合は、レトルトの離乳食等を用意し、可能であれば温めて提供する。（保護者には、その旨事前に了解を得ておく。）

【留意事項】

- ・ 食物アレルギー等の代替対応等については十分考慮し、適切な対応を行う。
- ・ 断水等で水が使用できない場合は、果物等※を洗浄消毒等して提供できないため缶詰等の利用とする。

【参考通知等】

* 1 令和2年10月（札幌市子ども未来局）