

保育所における食事の提供ガイドライン



厚生労働省

平成24年 3月

はじめに

「食事」は、生命の維持、発育、発達に欠かせないものです。また、乳幼児期の子どもにとって、「食事」を通して、食事をみんなで楽しむ、調理のプロセスを日々感じる、様々な食材にふれる等の経験を積み重ねることは、子どもの五感を豊かにし、心身を成長させます。このように、「食事」は、生きる力の基礎を育む上で非常に大切なものですが、子どもや保護者を取り巻く状況を振り返ると、「食」の状況はある意味では豊かになりましたが、「利便性」と引き替えに、日本の伝統的な食文化の継承や食を通じた経験が非常に少なくなっています。

保育所は、子どもにとっては家庭と同様に「生活する場」であり、保育所での食事は、心身両面からの成長に大きな役割を担っています。このため、「保育所保育指針」（平成20年厚生労働省告示第141号）では、「第5章 健康及び安全」の中で、「食育の推進」を位置付け、施設長のリーダーシップのもとに保育所の独自性、地域性を生かしながら、食育に取り組むよう求めています。また、「食育基本法」（平成17年法律第63号）に基づき、平成23年3月に過去5年間の食育の推進の成果と課題を踏まえて、「第2次食育推進基本計画」が策定されました。この中で保育所での食育の推進として、

- ・乳幼児の発育及び発達の過程に応じて計画的な食事の提供や食育の実施に努めるとともに食に関わる環境への配慮をすること
 - ・平成16年度に作成、公表した「保育所における食育に関する指針」の普及を図り、その活用を促進すること
 - ・保育所資源を活かして地域と連携しながら在宅子育て家庭への支援に努めること
- ということが挙げられています。

保育所の食事の提供の形態は、自園調理が中心ですが、外部委託や外部搬入など多様化してきています。今般、保育所における食事提供について全国調査を実施し、現状と課題を明らかにするとともに、このガイドライン作成のための検討委員会を設け、保育所における食事提供のあり方について議論していただきました。

このガイドラインは、保育所の職員はもちろん、保育所長や行政の担当者等、保育所の食事の運営に関わる幅広い方々が、将来に向けて、保育所における食事をより豊かなものにしていくよう検討する際の参考にしていただくために作成しました。

子どもの心身の健やかな成長、保育の質の向上のために、本ガイドラインが十分に活用されることを願っています。

平成24年3月

厚生労働省雇用均等・児童家庭局保育課長
橋本 泰宏

目 次

第1章	子どもの食をめぐる現状	1
1	子ども・保護者の食をめぐる現状	
2	保育所の食事の提供をめぐる現状	
第2章	保育所における食事の提供の意義	20
1	発育・発達のための役割	
2	食事を通じた教育的役割	
3	保護者支援の役割	
第3章	保育所における食事の提供の具体的なあり方	31
1	食事の提供の具体的なあり方	
(1)	発育・発達のための役割	
(2)	教育的役割	
(3)	保護者支援の役割	
2	食事の提供の留意事項	
(1)	栄養面について	
(2)	衛生面について	
(3)	一人一人に応じた対応について	
(4)	保育との連携について	
第4章	保育所における食事の提供の評価について	61
第5章	好事例集	65
参考資料		80

第1章 子どもの食をめぐる現状

1 子ども・保護者の食をめぐる現状

乳幼児期は「食を営む力」の基礎を培い、それをさらに発展させて「生きる力」につなげるための重要な時期で、周囲の人と関係しながら食を通じて経験した様々なことが、体だけでなく心の健やかな成長・発達にも大きな影響を与える。

そして現在の心身の成長・発達に影響することに加えて、味覚や食嗜好の基礎も培われ、それらはその後の食習慣にも影響を与えるために、この時期の食生活や栄養については、生涯を通じた健康、特に生活習慣病予防という長期的な視点からも考える必要がある。

近年はいつでも、どこでも、好きな物を比較的容易に「食べる」ことが可能な時代となってきた。また、乳幼児の保護者でも働く人が増え、食事の準備に時間や手間があまりかけられない、かけたくない場合も多い。このような食環境の中、子どもの様子や乳幼児の保護者の「食」に対する考え方や意識も変化してきたことが推察される。

食生活の状況をみると、家族の生活時間帯の夜型化や食事に対する価値観の多様化などにより、食事を共にする（共食）機会の減少、おやつの与え方への配慮不足、偏食、生活習慣病の若年化など様々な問題点がある。

そこで、各種の調査結果から子どもと保護者の食をめぐる現状について考えてみたい。

(1) 子どもの食の状況

① 朝食の欠食について

朝食を「毎日食べる」子どもは、平成12年の約87%に比べて、平成22年はどの年代でも90%を超えており平均すると約93%と増加している。これは、全国各地で取り組まれている「早寝、早起き、朝ごはん」運動の成果があがったものと考えられる（図1）。

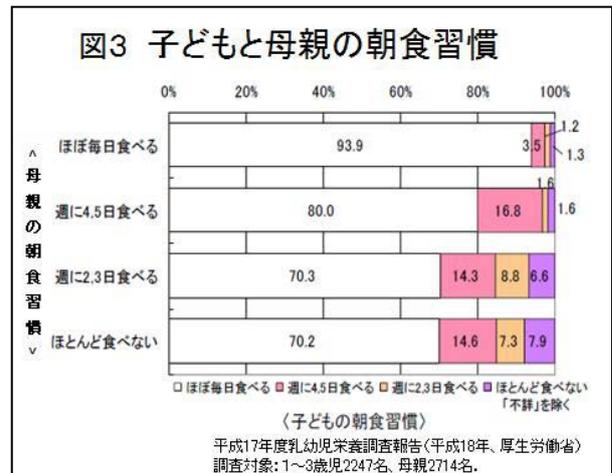
図1

表2. 朝食のとり方（平成12・22年度）

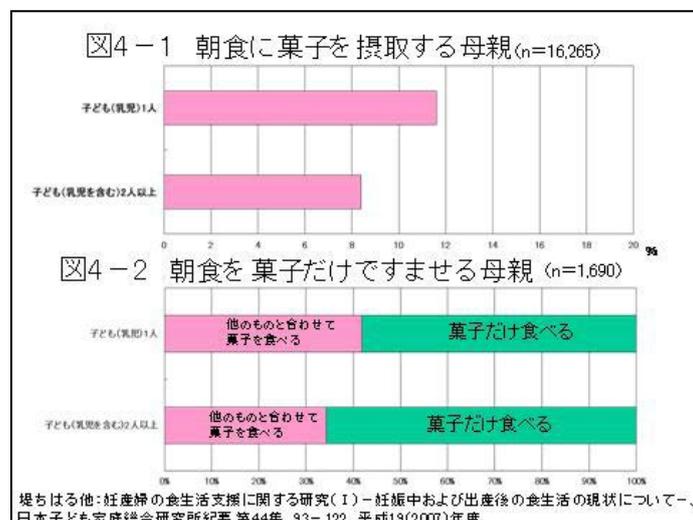
区 分	1 歳		1 歳 6 ヵ 月		2 歳		3 歳		4 歳		5～6 歳		合 計	
	平 成 1 2 年 度	2 2 年 度	1 2 年 度	2 2 年 度	1 2 年 度	2 2 年 度	1 2 年 度	2 2 年 度	1 2 年 度	2 2 年 度	1 2 年 度	2 2 年 度	1 2 年 度	2 2 年 度
毎日食べる	1,249 (89.3)	952 (92.6)	1,206 (86.6)	1,002 (93.3)	869 (85.0)	724 (91.4)	725 (83.6)	578 (92.8)	766 (87.8)	613 (94.5)	1,186 (89.6)	884 (95.0)	6,001 (87.3)	4,753 (93.3)
週に1～2回 ぬく	88 (6.3)	47 (4.6)	97 (7.0)	42 (3.9)	107 (10.5)	38 (4.8)	89 (10.3)	30 (4.8)	63 (7.2)	23 (3.5)	92 (6.9)	30 (3.2)	536 (7.8)	210 (4.1)
週に3～4回 ぬく	6 (0.4)	2 (0.2)	13 (0.9)	2 (0.2)	10 (1.0)	5 (0.6)	13 (1.5)	4 (0.6)	5 (0.6)	2 (0.3)	9 (0.7)	2 (0.2)	56 (0.8)	17 (0.3)
週に1～2回 しか食べない	22 (1.6)	7 (0.7)	29 (2.1)	11 (1.0)	21 (2.1)	7 (0.9)	17 (2.0)	3 (0.5)	19 (2.2)	5 (0.8)	21 (1.6)	6 (0.6)	129 (1.9)	39 (0.8)
その他	32 (2.3)	16 (1.6)	35 (2.5)	14 (1.3)	13 (1.3)	14 (1.8)	18 (2.1)	7 (1.1)	17 (1.9)	3 (0.5)	13 (1.0)	2 (0.2)	128 (1.9)	56 (1.1)
不 明	1 (0.1)	4 (0.4)	12 (0.9)	3 (0.3)	2 (0.2)	4 (0.5)	5 (0.6)	1 (0.2)	2 (0.2)	3 (0.5)	3 (0.2)	7 (0.8)	25 (0.4)	22 (0.4)
合 計	1,398 (100.0)	1,028 (100.0)	1,392 (100.0)	1,074 (100.0)	1,022 (100.0)	792 (100.0)	867 (100.0)	623 (100.0)	872 (100.0)	649 (100.0)	1,324 (100.0)	931 (100.0)	6,875 (100.0)	5,097 (100.0)

幼児健康度に関する継続的比較研究、平成22年度厚生労働科学研究費補助金
 成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業、研究代表者 衛藤隆 より作成

一方、大人の朝食の欠食率をみると、子育て世代の20～29歳の男性29.7%、女性28.6%、30～39歳の男性27.0%、女性15.1%、40～49歳の男性20.5%、女性15.2%ととても高い(図2)。別の調査では、1～3歳児の母親が朝食を「ほぼ毎日食べる」と子どもも「ほぼ毎日食べる」が約94%と高い。しかし、母親が「ほとんど食べない」と子どもの「ほぼ毎日食べる」割合は約70%に減少する(図3)。これらの結果から、乳幼児の食生活は、保護者の食生活の影響が大きいと考えられ、保護者の食に対する意識の改善が、朝食欠食を減らすために重要である。

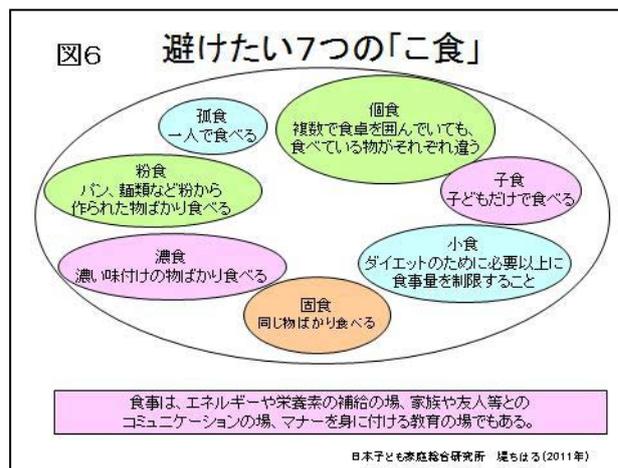
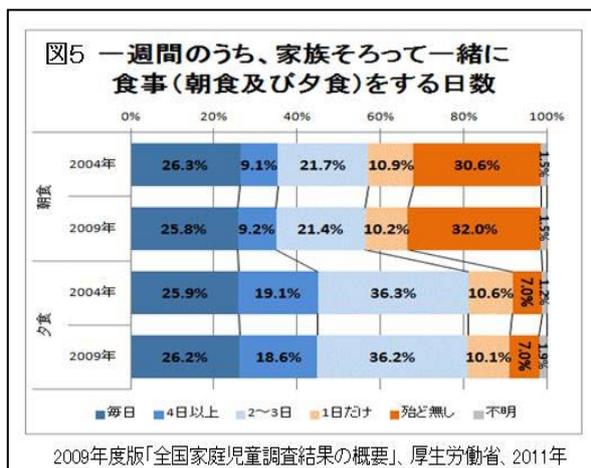


また、朝食を摂取していても、その内容の栄養バランスにも配慮が必要である。ここに末子が1歳未満児の母親について、朝食に菓子を摂取する者の割合と、そのうち朝食を菓子だけですませる者の割合の調査結果を示す。乳児一人の場合は約12%、乳児に兄姉がいる場合には約8%、平均すると乳児の母親の約10%が、朝食に菓子を摂取していた(図4-1)。そのうちの約60%は朝食を菓子だけですませていた(図4-2)。育児で多忙とはいえ、自分の食生活をおろそかにしている母親が多い状況が推察される。そこで、朝食を摂取している場合にも、その内容に配慮が求められる。



② 様々な「こ食」

家族で食卓を囲み、心ふれあう団らんのある場をもつことは、心身の健康の保持・増進に重要な役割をもつ。しかし、近年は労働環境の変化、家族の生活時間帯の夜型化、食事に対する価値観の多様化などにより、家族や友人など誰かと食事を共にする（共食）機会が減少している（図5）。そのために、家族と一緒に暮らしているにもかかわらず一人で食事を摂る「孤食」が増加している。他にも、複数で食卓を囲んでいても食べている物がそれぞれ違う「個食」、子どもだけで食べる「子食」、ダイエットのために必要以上に食事量を制限する「小食」や同じ物ばかり食べる「固食」、濃い味付けの物ばかり食べる「濃食」、パン、麺類など粉から作られた物ばかり食べる「粉食」なども問題となっている（図6）。これらの様々な「こ食」は、栄養バランスがとりにくい、食嗜好が偏りがちになる、コミュニケーション能力が育ちにくい、食事のマナーが伝わりにくいなど、食に関する問題点を増加させる環境要因となっている。



家族や友だち等と一緒に食卓においては、子どもの心身の成長・発達の変化を日々観察することが可能である。そこで、その変化に合致した食事内容にしたり、食材や食文化のことを話したり、食事のマナーを教えたりすることが、毎日の食卓で自然にでき、これが「食を営む力」の基礎を培うことにつながると考えられる。

食を通じたコミュニケーションは、食の楽しさを実感させ、心の豊かさをもたらすことにもつながることから、「こ食」を避け、皆で楽しく食卓を囲むように心がけることが大切である。

③ 間食の与え方

幼児にとって間食（おやつ）は、三度の食事では補いきれない「エネルギー、栄養素、水分の補給の場」である。また、体や心を休めて精神的にリラックスしたり、家族や友だちと和やかにコミュニケーションを図ることで、精神的な安定感をもたらす、社会性を育てる「心

理的な楽しみの場」でもある。さらに、間食の楽しみから、食に対する興味や関心を高めたり、間食を手作りすることにより、料理を身近に体験したり、食品に関する知識を深めたりすることもできる「食育の場」である。

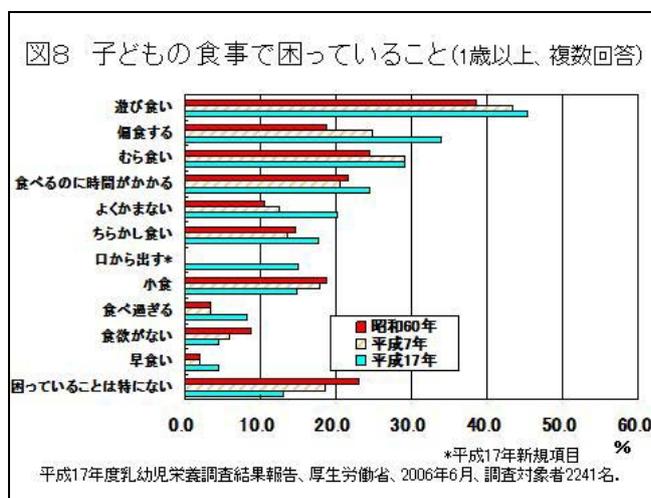
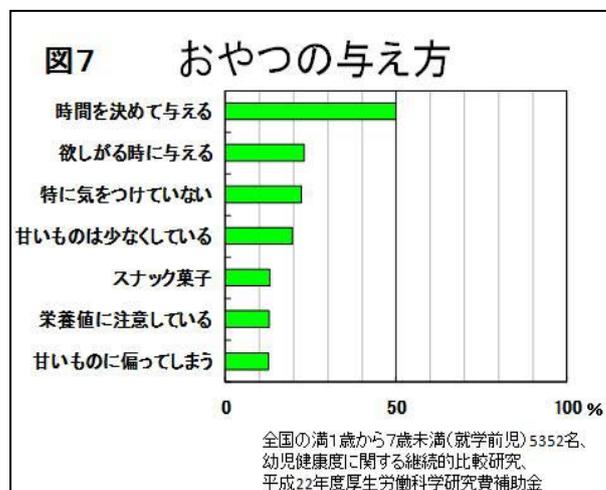
満1歳から就学前の子どもの保護者に、間食（おやつ）の与え方を調査したところ、「時間を決めて与える」は全体の約半数であり、残りの人は時間を決めて与えていない。また、「欲しがるときに与える」、「特に気をつけていない」人は各20%程度と多い。この「気をつけていない」ことの詳細は不明であるが、上記のおやつの間以外にも、おやつの量に無頓着であったり、品質に関心が薄いなども含まれるであろう。

一方、「栄養価に注意している」人は約10%と少ない。これらの結果は、保護者が子どもにおやつをあげるときにあまり配慮していないことを示す（図7）。

就学前の子どもは、まだ自分で栄養バランスの良いおやつを取捨選択して準備し、適切な時間に適量を食べることはできない。そこで、保護者がおやつの重要性を理解し、子どもに与える際に量、時間、品質への配慮ができるように、栄養士や保育士等が支援したり、保育所の毎日のおやつの時間を通して、子ども自身に適切なおやつの種類、適量等が身につけられるような食育が重要である。

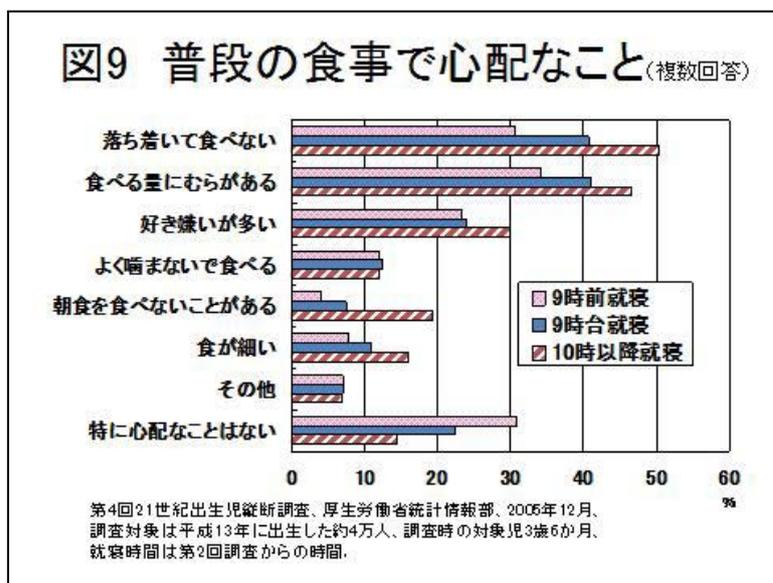
④ 子どもの食事で困っていること

子ども（1歳以上）の食事で困っていることは多い順に「遊び食い」（約45%）、「偏食する」（約35%）、「むら食い」（約30%）、「食べるのに時間がかかる」（約25%）、「よくかまない」（約20%）、「ちらかし食い」（約18%）である。それらの昭和60年から平成17年までの経年変化をみると「むら食い」以外は5～10%程度増加している。一方、食事は生命維持のために“食べること”が一番重要であるが、「小食」（約15%）、「食欲がない」（約5%）はここ20年で5%程度減少している（図8）。これらの食べる意欲に直結する最重要項目が減少しているのに対して、その他の困りごとが増加していることは、“とにかく食べてくればよい”ということから“もっと上手に、きれいに、時間をかけずに食べて



ほしい”といった食べ方を重視するように、保護者の食事に対する考え方の変化を反映しているとも考えられる。

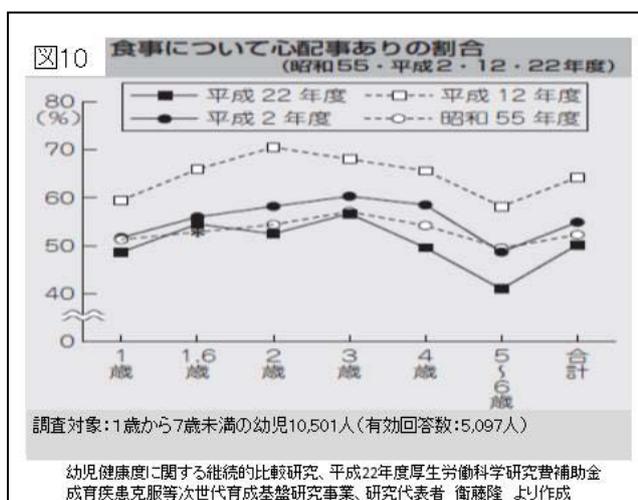
図9では、3歳6か月児の普段の食事で心配なこととして「落ち着いて食べない」、「食べる量にむらがある」、「好き嫌が多い」、「よく噛まないで食べる」、「朝食を食べないことがある」、「食が細い」があげられている。これらを就寝時刻別に分類すると「よく噛まないで食べる」以外は、就寝時刻が「9時前就寝」、「9時台就寝」、「10時以降就寝」と遅くなるにつれて増加している。これは生活の夜型化により、就寝時刻が遅くなる結果、起床時刻も遅くなり、朝食欠食、日中の遊びなど活動性の低下、食欲の低下やむらなどが引き起こされていることが推察される。そこで、食事の心配事を解消し、健やかな成長・発達を遂げるには、栄養バランスのとれた食事と共に、適度な運動（遊び）、十分な休養・睡眠といった1日の生活リズムを整えることが必要である。



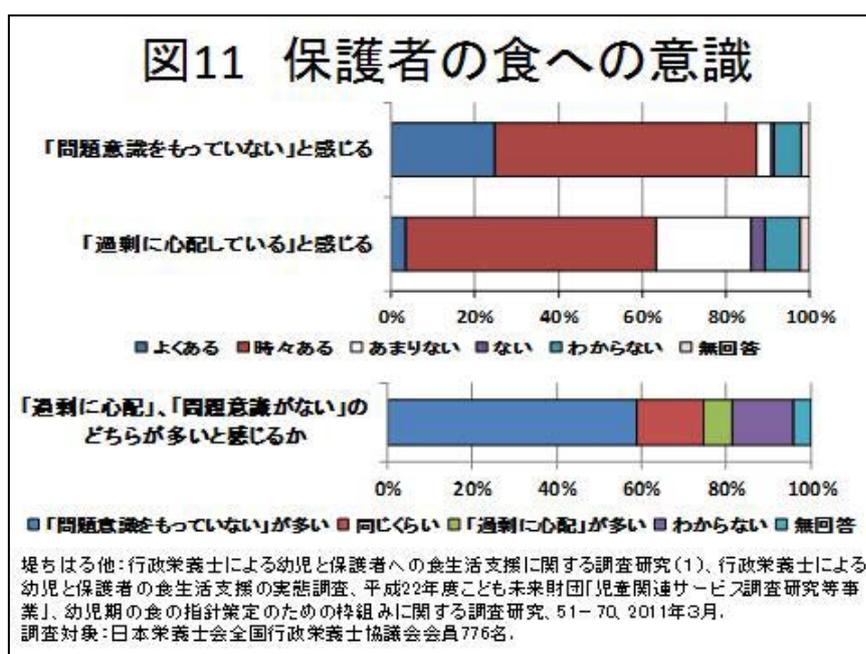
(2) 保護者の食の状況

① 子どもの食について保護者の意識

1歳から7歳未満の幼児の保護者に、食事について心配事の有無を問うと、平成22年は3歳までは「心配事あり」の割合が増加し、その後、食事の自立の進む5～6歳にかけて減少していく。経年変化を見ると平成12年に比べて平成22年の「心配事あり」の割合は10～20%程度減少している(図10)。これは、実際に食事の問題がこの10年間で少なくなったためであろうか。その回答の助けとなる子どもの食を支援している行政栄養士へのアンケート結果を次に紹介する。

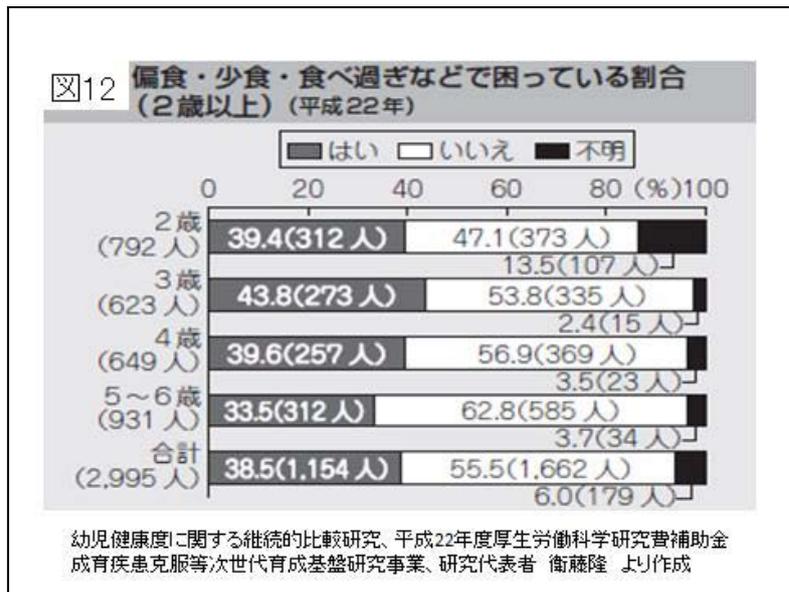


保護者の食への意識として行政栄養士は「問題意識をもっていない」と感じるものが「よくある」、「時々ある」のは約90%、一方「過剰に心配している」と感じるものが「よくある」、「時々ある」のは約60%であった。「問題意識をもっていない」と「過剰に心配している」のどちらが多いと思うかでは、「問題意識をもっていない」と感じるものが多いは約60%に対して、「同じくらい」は約15%、「過剰に心配している」と感じるものが多いのは10%にも満たなかった(図11)。



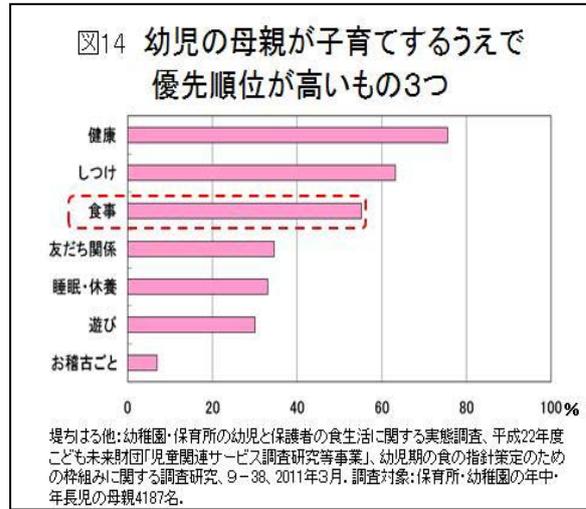
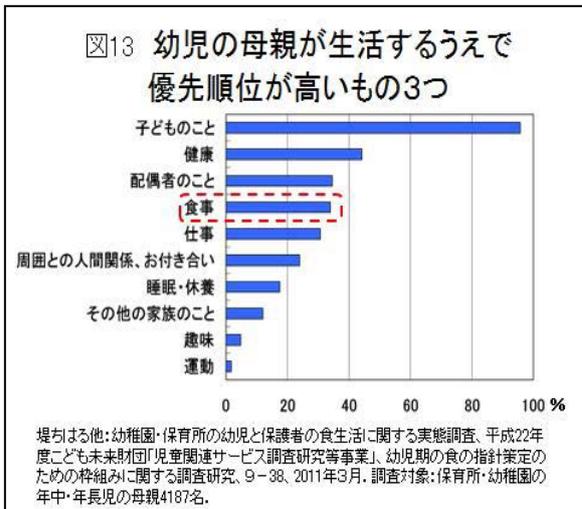
この行政栄養士と先の保護者への調査結果を考え合わせると、食事の問題が少なくなったと考えるよりは、保護者の食事への関心度が低下したために、これまでは心配していた事にも関心が向かなくなったと考える方が現状に即していると思われる。

2歳以上の子どもの保護者のうち、「偏食・少食・食べ過ぎなどで困っている割合」をみると、どの年代においても約40%と不安や心配は多く、それが子育て不安の一因になることもある（図12）。こうした点から、保育所における保護者への食を通じた子育て支援は、家庭からの相談に応じたり、試食会、おたより、講演会等の様々な形で助言や支援を行うことが求められている。

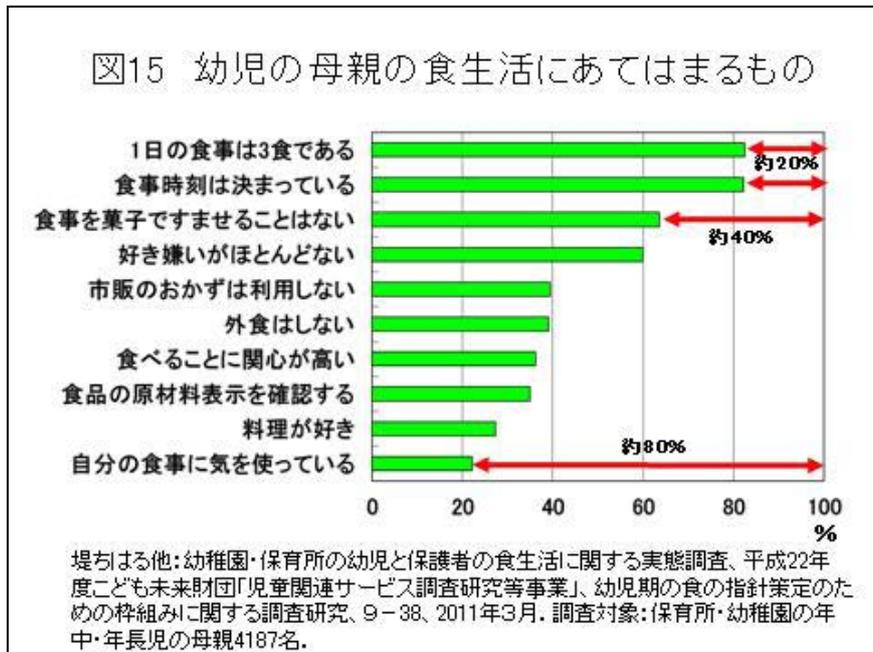


② 保護者の生活上の食の位置づけ

保育所、幼稚園に通う4、5歳児の母親が生活するうえで優先順位が高いものを3つ選んでもらったところ、「食事」を選んだのは約35%であった（図13）。また、母親が子育てをするうえで優先順位が高いものを3つ選んでもらったところ、「食事」を選んだのは約55%であった（図14）。このことから、現在、自分や子どもが病気や肥満、低体重（やせ）でないなど、健康上の心配事がなければ食事の優先度はあまり高くないと思われる。しかし、現在、顕在化した症状がなくても、潜在的な栄養素の過不足状況にある可能性も否めないことから、長期的な視点に立脚した食育を進めることを重要視したい。



さらに、保育所、幼稚園に通う4、5歳児の母親の食生活をみると、「1日の食事は3食である」、「食事の時刻は決まっている」人は約80%である。しかし、裏を返すと、残りの約20%の人は1日の食事が3食でなかったり、食事の時刻が決まっていないことを示している。また、「食事を菓子ですませることはない」という人は約60%であるが、残りの約40%の人は食事を菓子ですませている。「自分の食事に気を使っている」人は約20%で、残りの約80%の人は自分の食事に気を使っているとは答えていない(図15)。これらの結果は、幼児の母親の食生活の乱れを示すものであるから、幼児期の食生活を考える場合には、親子を一体に考えて食育を進めていくことが重要である。



2 保育所の食事の提供をめぐる現状

(1) 保育所での食事の提供、これまでの経緯

近年は保護者の就労形態の変化等に伴い、保育所で過ごす時間が長期化している子どもも多く、家庭と共に保育所は生活の場となっている。そのため保育所で提供される食事は乳幼児の心身の成長・発達にとって大きな役割を担っている。

保育所における食事の提供について、「児童福祉施設の設備及び運営に関する基準」（昭和23年厚生省令第63号）では、保育所に調理室を設けることとされており、自園調理を行うことが原則である。しかし、平成10年4月に調理業務の委託が可能となり、平成16年に構造改革特別区域法（平成14年法律第189号）の特例により、公立で一定の条件を満たす場合に給食の外部搬入方式が可能となった。さらに、平成22年6月より、公私立問わず満3歳以上児には、給食の外部搬入方式が可能となっている。

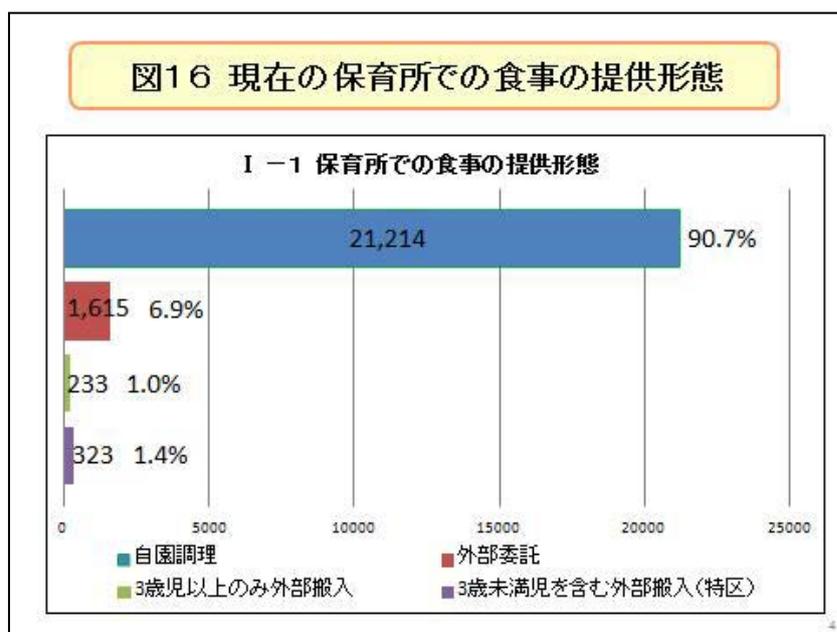
このような流れの中、「楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～」（平成16年3月29日雇児保発第0329001号 厚生労働省雇用均等・児童家庭局保育課長通知）が公表され、「現在をもっともよく生き、かつ生涯にわたって健康で質の高い生活を送る基本としての「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うこと」が保育所の食育の目標とされた。そして、期待する子ども像として「お腹がすくリズムのもてる子ども」「食べたいもの、好きなものが増える子ども」「一緒に食べたい人がいる子ども」「食事作り、準備に関わる子ども」「食べ物を話題にする子ども」の5つをあげている。加えて、平成20年に改定された「保育所保育指針」（平成20年厚生労働省告示第141号）では、「第5章 健康及び安全」の中に「食育の推進」が項目としてあげられ、各保育所は食育を保育の内容として位置付け、計画的に実践していくことが求められている。

保育所においては、自園調理、外部委託、外部搬入など様々な食事提供の方法が存在する中、自園の保育理念や保育目標、保育方針に基づいた食環境の充実や食育の目標の子ども像を目指した保育が行われているかが重要になる。そこで、保育所の食事の提供をめぐる現状について、子どもの育ちの視点から改めて熟考する必要がある。

(2) 保育所の食事の提供の現状

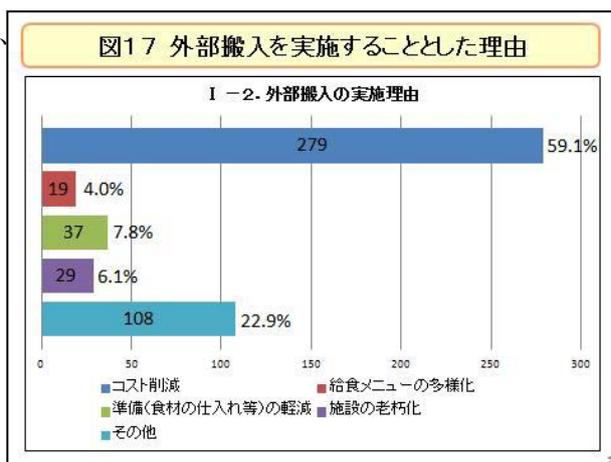
① 全国の保育所の食事の提供の実態

厚生労働省では全ての都道府県・指定都市・中核市の合計 107 自治体に保育所での食事の提供について調査を行った。食事の提供形態は、「自園調理」21,214 園 (90.7%)、「外部委託 (外部の人材により自園の施設を用いて調理を行うもの)」1,615 園 (6.9%)、「3歳未満児を含む外部搬入 (特区)」323 園 (1.4%)、「3歳児以上のみ外部搬入」233 園 (1.0%) であり、多くの保育所が「自園調理」によって食事を提供している (図 16)。



<外部搬入の状況>

外部搬入を実施することとした理由は、「コスト削減のため」279 園 (59.1%)、「準備 (食材の仕入れ等) の軽減のため」37 園 (7.8%)、「施設の老朽化のため」29 園 (6.1%)、「給食メニューの多様化を図るため」19 園 (4.0%)、「その他」108 園 (22.9%) であり、「コスト削減のため」が多い。「その他」の意見で主なものは、「施設を一体利用している幼稚園において、学校給食の搬入をすることとなり、保育園児の 4、5 歳児も外部搬入を実施するため」、「幼稚園と合同保育を実施しているため」、「幼保連携認定子ども園のため、3歳以上児は幼稚園と同じ学校給食センターとした」という幼稚園との関係、および「定員増で調理場が狭くなったため」、「保育所内の調理施設が広さ、設備とも十分でないため」と施設・設備の理由が多かった (図 17)。



<外部委託の状況>

保育所給食の外部委託について、一般社団法人日本保育園保健協議会が全国調査を実施している。外部委託（626 施設）では、自園調理と比較したところ「調理の人材を確保する必要がない」461 園（73.6%）、「食材の購入・管理が不要となり、負担が軽減される」260 園（41.5%）、「人件費の削減のため」237 園（37.9%）、「主食を持参しなくてよい」124 園（19.8%）、「食事の支度や後片付けが楽である」121 園（19.3%）、「光熱水費の削減」36 園（5.8%）があげられており、労務管理、食材管理の負担軽減、経費削減の理由が多かった（複数回答）（表1）。

<表1>

自園調理と業務委託を比較して如何ですか？（あてはまるもの全てに○を付けてください）

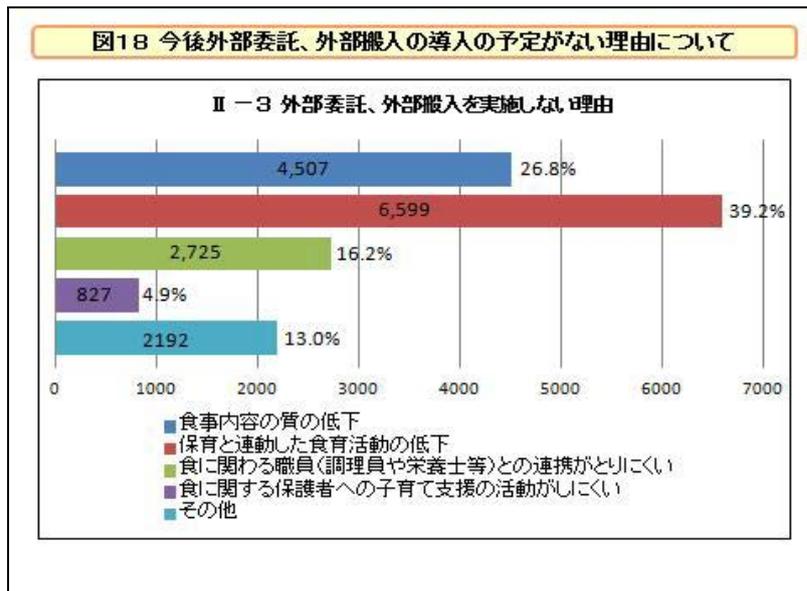
順位		件数	比率
1	調理の人材を確保する必要がない	461	73.64%
2	食材の購入・管理が不要となり、負担が軽減される	260	41.53%
3	人件費の削減のため	237	37.86%
4	主食を持参しなくてよい	124	19.81%
5	食事の支度や後片付けが楽である	121	19.33%
6	光熱水費の削減	36	5.75%

(業務委託を行っている 626 に対する比率)

保育所における食事の提供に関する全国調査平成 23 年 一般社団法人日本保育園保健協議会より

<外部委託、外部搬入についての意見>

一方、外部委託、外部搬入を実施しない理由としては、「保育と連動した食育活動の低下」6,599 園（39.2%）、「食事内容の質の低下」4,507 園（26.8%）、「食に関わる職員（調理員や栄養士等）との連携がとりにくい」2,725 園（16.2%）、「食に関する保護者への子育て支援の活動がしにくい」827 園（4.9%）、「その他」2,192 園（13.0%）であった（図18）。



「その他」の意見で主なものは、大きく分けると「A. 保育における食事の提供の意義」、

「B. きめ細やかな食事の提供」、「C. 食育の推進」の3項目に分類された。

A. 保育における食事の提供の意義

- ・ 養護の観点で、食事（栄養管理）は切り離せないから
- ・ 給食に責任をもっていくため。給食は保育所保育の大きな部分でもある。そこを業者に任せることは、子どもを総合的に捉えにくいから
- ・ 調理職員も保育・子育て・地域貢献に携わる人材と考えており、園の全ての活動に連動し、切り離して考えられないため
- ・ 材料を自園で毎日購入しているため、安心・安全につながっているため など

B. きめ細やかな食事の提供

- ・ 離乳食、アレルギー対応食、発達段階に応じた食の提供などの個別対応ができないから
- ・ 給食室が閉鎖的になる。喫食時間が守りにくいから
- ・ 業者と職員との連携がとれるか心配なため など

C. 食育の推進

- ・ 調理室と保育室から連携を密にとって食育について発信をすることで、子どもと保護者への食育の大切さを理解してもらえると考えているから
- ・ 自分の園の調理室から漂ってくる料理のにおいや準備の様子、調理員の顔、全てが子どもにとって体全体で感じられる「食育」だと思っているから
- ・ 食べる人、作る人のお互いの顔が見える関わりのある食事を大切にしているため
- ・ 保育所保育指針に位置づけられた「食育の推進」として、“子どもと調理員の関わりや、調理室など食に関わる保育環境に配慮する”ため など

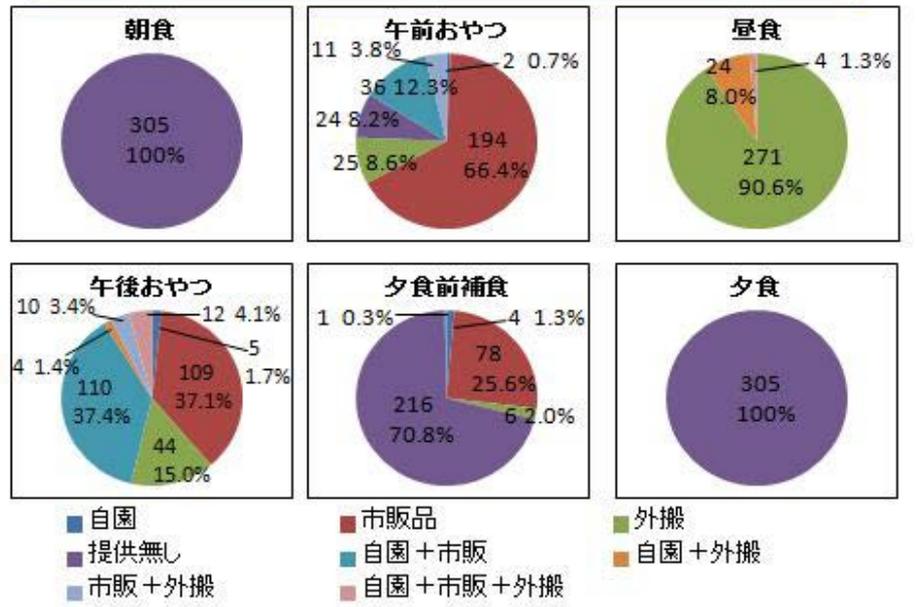
② 特区認定を受け、外部搬入を実施している保育所の食事の提供の実態

ア. 外部搬入実施保育所の食事の提供の概要

特区認定を受け、0歳児から外部搬入を実施している323か所の公立保育所の食事の提供について調査した。

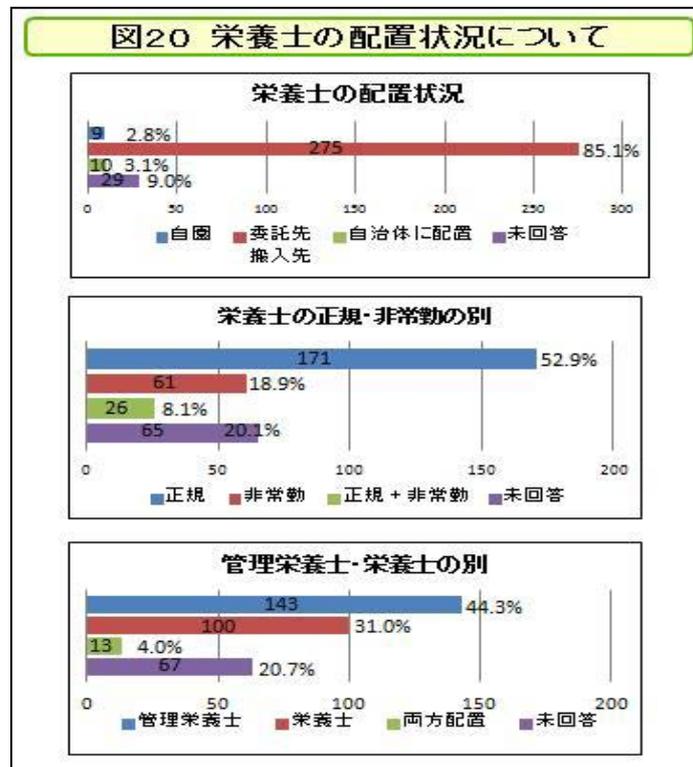
食事は、朝食は全ての保育所で提供していなかったが、午前のおやつは、「市販品」の保育所が194園（66.4%）、「自園調理と市販品」が36園（12.3%）、「外部搬入」が25園（8.6%）、「市販品と外部搬入」が11園（3.8%）、「自園調理」が2園（0.7%）、「提供していない」は24園（8.2%）であった。昼食は、「外部搬入」が271園（90.6%）、「自園調理と外部搬入」が24園（8%）、「自園調理、外部搬入、市販品」が4園（1.3%）であった。午後のおやつは、「自園調理と市販品」が110園（37.4%）、「市販品」が109園（37.1%）、「外部搬入」が44園（15.0%）、「自園調理、外部搬入、市販品」が12園（4.1%）、「市販品と外部搬入」が10園（3.4%）、「自園調理」が5園（1.7%）、「自園調理と外部搬入」が4園（1.4%）であった。夕食前の補食は、「提供していない」が216園（70.8%）、「市販品」が78園（25.6%）、「外部搬入」が6園（2.0%）、「自園調理」が4園（1.3%）、「自園調理と市販品」が1園（0.3%）であった。夕食を提供している保育所はなかった（図19）。

図19 外部搬入実施園の食事の提供について



栄養士の配置状況は、「委託先」が275園（85.1%）、「自治体」が10園（3.1%）、「自園」が9園（2.8%）であり、委託先の配置がほとんどである。栄養士の正規・非常勤の別は、「正規」の栄養士が171園（52.9%）、「非常勤」が61園（18.9%）、「正規と非常勤の両方」が26園（8.1%）であった。また、「管理栄養士」を配置しているのは143園（44.3%）、「栄養士」の配置は100園（31.0%）、「両方の資格者」を配置は13園（4.0%）であった（図20）。

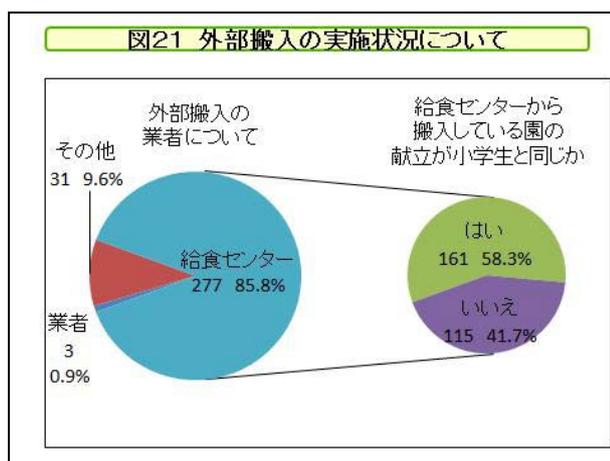
図20 栄養士の配置状況について



イ. 外部搬入の実施状況

外部搬入業者は、「給食センター」277 園 (85.8%)、「ケータリング業者」3 園 (0.9%)、「その他」31 園 (9.6%) であった。「その他」は「近隣の保育所」、「給食事業協同組合」、「小学校」、「小学校の委託業者」、「3歳未満児は委託業者、3歳以上児は小学校」などであった。

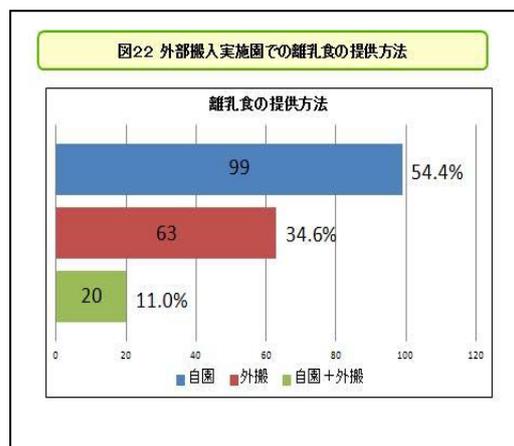
また、給食センターから搬入している保育所で、「献立が小学生と同じ」ところは 161 園 (58.3%)、「同じではない」のは 115 園 (41.7%) であった。「同じではない」ところにその内容をたずねたところ、「基本は同じだが、食材の工夫（味付け・刻み）を行っている」、「保育所に食べやすいようにしている」、「保育所担当栄養士が献立を作成」、「給食献立委員会で検討し、献立作成又は一部変更」、「発達、年齢に即した献立」、「幼児にふさわしくない物だけ変更」、「エネルギー、刻みを変更」、「おやつ、アレルギー対応食は自園調理」、「果物は保育所で購入」などの回答があった。(図 21)



ウ. 離乳食の提供について

離乳食の提供方法については、「自園調理」が 99 園 (54.4%)、「外部搬入」が 63 園 (34.6%)、「自園調理と外部搬入により提供」が 20 園 (11.0%) であった (図 22)。

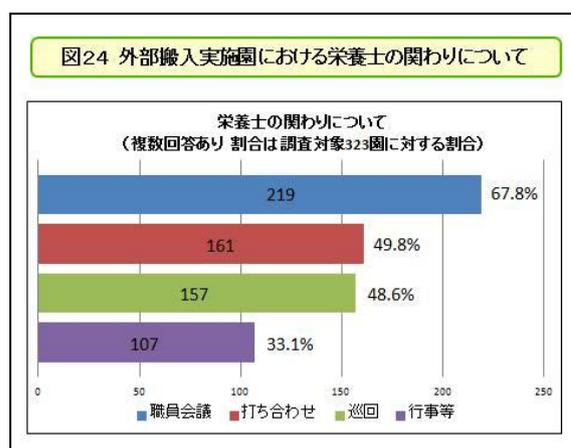
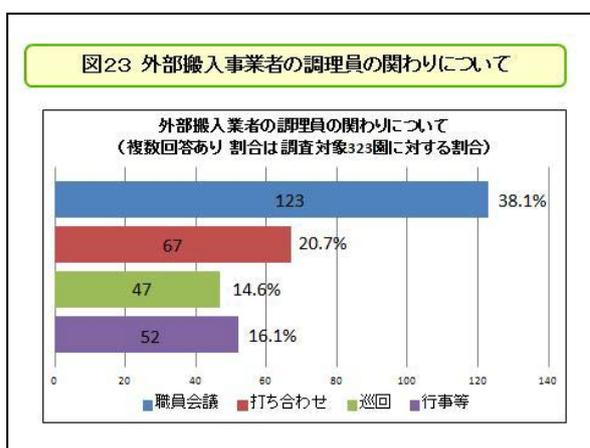
離乳食を外部搬入で提供している場合、その具体的方法は、「おかゆ等、すべて外部搬入」、「個別に合わせて調理した物を、子どもの名前を書いた容器に入れて搬入」、「気密性の高い容器に入れて搬入 (保冷車)」、「搬入した物を刻み、再調理」、「一人一人に合わせて、保育士が調整」、「刻み、すりつぶし、ミキサーにかける」、「重湯、おかゆは自園、その他は園で再調理」、「搬入食が無理なときは、ベビーフードを利用」、「委託栄養士が献立を作成し、味付け前の食材を搬入し、各園で追加食材を購入し、自園調理」などの意見があげられた。



エ. 食事の提供への調理員、栄養士の関わりについて

外部搬入事業者の調理員との関わりについて、調理員が「職員会議（給食会議）に参加している」のは123園（38.1%）、「特別な対応が必要な子どもの打ち合わせに参加している」のは67園（20.7%）、「食に関する行事や保育内容に関わっている」のは52園（16.1%）、「保育室を巡回し、子どもの食事の状況を見ている」のは47園（14.6%）（複数回答、割合は調査対象323園に対する割合）であり、子どもに直接関わる機会は大変少ない（図23）。

保育所は前述のとおり委託先の栄養士の配置が約85%と多いが、栄養士が「職員会議（給食会議）に参加している」のは219園（67.8%）、「特別な対応が必要な子どもの打ち合わせに参加している」のは161園（49.8%）、「保育室を巡回し、子どもの食事の状況を見ている」のは157園（48.6%）、「食に関する行事や保育内容に関わっている」のは107園（33.1%）、（複数回答、割合は調査対象323園に対する割合）であった（図24）。個別対応や食育、保育に直接関わる機会があるのは、全体の半数以下である。



オ. 外部搬入の課題等について

外部搬入の課題等についての自由記述してもらったところ、大きく分けると「A. 調理、個別対応」、「B. 食育の推進」、「C. 職員間の連携」、「D. 問題はない」の4項目に分類された。

A. 調理、個別対応

- ・一人一人への対応が困難
- ・アレルギー児への個別対応が困難（アレルギー児のみ自園で対応）
- ・一番おいしい状態で提供ができない
- ・乳幼児には無理な献立が多い（油物が多い、味が濃い、食材、固さ等）
- ・保育所で手を加えることは、衛生的に心配である
- ・献立に変化が少ない。果物が少ない

- ・冷凍物が多い。地域の食材等を取り入れてほしい
- ・緊急時、保育所に食べ物がないため食事提供ができない

B. 食育の推進

- ・調理過程が見えない、五感（香り・音）で感じることができにくい
- ・調理員の姿が見えない、調理員が喫食状況を見ていない
- ・調理員に食に関する行事や保育に関わってもらえない
- ・収穫物が料理できない、収穫物を食べられない
- ・時間に融通性がないので、子どもの活動に合わせられない
- ・家庭的な献立ではない。献立に変化が少ない
- ・食への関心や楽しみが薄れている
- ・食缶が重い、食器洗浄のために皿などが決まっっていて子どもに馴染まない
- ・おやつは手作りが良い

C. 職員間の連携

- ・保育所（子ども、保護者も含む）の声が伝わらない
- ・搬入先との連携がうまくいかない（打ち合わせや発注等）

D. 問題はない

- ・コストが抑えられる
- ・いろいろな食材に接することができる
- ・市に栄養士が配置されているので、十分考慮されている
- ・市として安全管理ができていますので問題はない。改善しているので心配はない

(3) 調査結果にみる食事の提供で配慮すべき点

① 外部搬入・外部委託の保育所での配慮すべき点

ア. 食育の観点からの課題

外部搬入を導入又は予定している保育所では、その理由として、「コスト削減」が多く挙げられているほか、個々の意見として、「定員を増やしたことで調理場が狭くなったため」、「危機管理などを総合的に考慮したため」といった声がみられる。一方、外部搬入の導入を予定していない保育所では、その理由として、「保育と連動した食育活動の低下」「食事内容の質の低下」が多く挙げられているほか、個々の意見として、「離乳食やアレルギー食、発達段階に応じた食の提供などの個別対応ができないため」、「自分の園の調理室から漂ってくる料理のにおいや準備の様子、調理員の顔、すべてが子どもにとって体全体で感じられる「食育」だと思っているため」、「食べる人、作る人のお互いの顔が見える関わりのある食事を大切にしているため」「厨房職員も保育・子育て・地域貢献に携わる人材と考えており、園のすべての活動に連動し、切り離して考えられないため」といった声がみられる。外部搬入を導入している保育所で、「配送時間が決められていて子どもの活動に合わせるできない」という声もみられる。

保育所において給食が果たしている役割は、栄養バランスがとれた食事によって空腹を満たし、成長・発達を保証するという点にとどまらない。多くの保育現場では、食材を入手し、それが大勢の人の手を経て食事になり、その食事を友だちや先生とおいしく、楽しくいただくという一連の過程の体験を保育に採り入れて、子どもの体の成長とともに、心の育ちを支援している。この心の育ちは、保育の中で非常に大切なものであり、外部搬入の場合は、今回の調査で挙げられた食育の観点からの種々の課題への対応方法について、十分検討することが重要である。

外部委託の場合、外部搬入の場合と同様の課題もあるが、調理員が保育所職員ではないものの自園で調理するという点で外部搬入と事情が異なる。このため、食事作りに関する一連の過程が子どもや保育者の見えるところで展開され、調理のにおい、音、作る人の様子などを五感で感じることができるなど、外部搬入に比べて課題は少ないと思われる。しかしながら、食育という観点からは、更に一歩進んで、委託業者職員が、保育所の食育の取組や子どもの様子を理解し、食事の提供と保育を結びつけた業務を行えるようにすることが重要である。即ち、委託業者において、単に献立通りに調理した食事を調理室から出すだけでなく、「食事は、子どもの咀嚼・嚥下機能、手指の機能などの発達に合致して調理されているのか」、「子どもはおいしく食べているのか」、「どれだけの量を食べているのか」など、調理した食べ物を摂取する一人一人の子どもたちの機能面や心理面から観察し、食事量が適切であったのかについても、子どもたちの身長や体重の測定結果により確認することが望まれる。

したがって、委託契約内容書類に、食事の提供は調理室の中だけで完結するものでなく、保育室において子どもたちの食べている様子の観察や子どもと一緒に食べて会話を楽しむことを入れるなど、委託業者と子どもたちの直接の触れ合いを推奨し、また、保育士と委託業

者との密な連携についても具体的に盛り込むことが望ましい。その際、行政の栄養士等が、保育所と委託業者それぞれの立場から、保育所の食事の提供のあるべき姿を十分に話し合い、連携体制を作ることができるよう、保育所と委託業者の仲介役としての役割を果たすことが考えられる。

乳幼児期は、「食べること」、「遊ぶこと」、「休養をとること（睡眠）」が生活の大きな柱であり、適切に「食べること」を通して体とともに心も豊かに育っていく。乳幼児の集う保育所にこそ、「食べること」を通じた心の育ちの支援が求められる。各保育所においては、地域特性に十分配慮しながら、どのような食事提供の方法であっても、子どもの心と体の育ちに必要なのは、「保育所として、保育者として」大切にしていける必要がある。

イ. 衛生管理と個別対応の観点からの課題

離乳期など、子どもが幼い時期は、成長・発達の個人差が大きく、同じ月齢の子どもであっても、一人一人の咀嚼・嚥下状況に合わせた食事を用意することや、アレルギーや体調不良に対応することの必要性が高い。

離乳食を外部搬入により提供している場合、食べる子どもの様子を、調理員が日常的に観察しているわけではなく、搬入後、一人一人の状況に合わせて、保育所内で、保育士が刻んだり、すりつぶしたり、ミキサーにかけるなどの操作を行っている。このため、搬入された食事に再度人の手が加わるという点で、食品衛生の観点から、特に注意が必要である。

また、外部搬入や外部委託の場合、食の専門家である栄養士が自園に配置されている保育所は少なく、食事が一人一人の咀嚼・嚥下力に合致し、おいしい食事に調理されているかどうかといった個々の状況を栄養士が直接把握できていない場合が多い。このようなことから、外部搬入や外部委託の場合に、栄養士をどこに配置するのか、献立等の打合せなどを通して保育所と委託業者との連携をどのように確保するかなどについて、十分に検討する必要がある。

とりわけ、外部搬入による離乳食調理については、上述の課題を受け止め、十分に検討、吟味することが必要である。

② 自園調理の保育所での配慮すべき点

自園調理では、前述の外部委託や外部搬入では失われがちな個別対応、食育の推進、職員間の連携が図れるなど長所は多い。しかし、自園調理の中で、本当に子どもに大切な食の提供や環境の工夫がされているのかを常に評価・改善する必要がある。例えば、外部委託や外部搬入の導入を予定している理由の一つに「メニューの多様化を図るため」が挙げられていた。一般社団法人日本保育園保健協議会が行った全国調査では、自園に栄養士が配置されている保育所は約42%であった。保育所には栄養士の必置義務はないために、栄養士が未配置で、子どもの成長・発達に合わせる、季節感を取り入れる、行事食を通して食文化に触れるなど、多様でおいしいメニューの展開が困難な保育所がある状況があると考えられる。

このような状況にある保育所の場合、行政の栄養士と連携をとって、メニューの改善や工夫をするという方策もある。現在、保育計画の中に食育は位置づけられており、保育に占める食の部分の重要性は高い。また、保護者の食に関しての意識の低下などにより、家庭で子どもへの食教育を十分に行うことは、極めて困難な状況にある場合も多い。そこで、保護者と子どもへの食の支援を、保育所が担う必要性が今後ますます大きくなると思われ、保育所には食事の提供方法に関わらず、栄養士の役割が重要となる。なお、食物アレルギーや発達障害などで食事の提供に特別な配慮を必要とする子どもの割合も増加し、栄養管理の重要性も高まっていることから、管理栄養士の配置がより望まれる。

第2章 保育所における食事の提供の意義

1 発育・発達のための役割

保育所に入所する子どもは0歳から6歳までの年齢差が大きいこと、また、同じ年齢児であっても個人差も大きいことが特徴である。乳幼児期以降の学童期、思春期をみると、朝食欠食等の食習慣の乱れや、過剰なやせ願望に見られるような心と体の健康問題が生じている。こうした現状を踏まえると、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るため、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。

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。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、食べることを楽しみ合い、豊かな食の体験を積み重ねていくことが必要である。

特に乳幼児期は、心身の発育・発達が著しく、人格の基礎が形成される時期である。この時期の子どもたちの一人一人の健やかな育ちを保障するためには、心身共に安定した状態でいられる環境と、愛情豊かな大人の関わりが求められる。

(1) 乳幼児期の身体発育のための食事の重要性

子どもの発育・発達のためには、心と身体の健康な状態を確保することが基本である。乳幼児期は、身体発育と共に、運動機能、手指の微細運動、脳・神経機能などが急速に発達していく。そこで、この時期に食事により摂取するエネルギーや栄養素は、健康を維持・増進したり、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。このため乳児は授乳回数が多く、幼児も1日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。そして、乳幼児は消化・吸収、排泄機能も未熟であるため、その発達に応じた食事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。

(2) 子どもの食べる機能、及び味覚の発達に対応した食事の重要性

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はできず、社会的状況や個人差も大きい。

<器官の発達>

食べる機能に関わる器官は、口唇から食道まで含まれ、その年代に適した変化を遂げる。例えば哺乳が中心である乳児期前半は、上顎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。そのため哺乳時の陰圧をつくりやすい。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歳頃に生えそろう。その後永久歯に生え変わる。歯の萌出は口腔や咽頭腔を拡張、哺乳から咀嚼への機能的変化に適した器官となる。

<機能の発達>

口腔・咽頭機能の発達は、胎児期から既に始まっており、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。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、母あるいは哺乳瓶から上手に飲むことができる。一方、早産児・未熟児においては、出生時に十分に哺乳ができないため、経管栄養が必要になる。離乳食は生後5～6か月から、なめらかにすりつぶした状態の固形物で開始され、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、様々な食品からの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

食行動は食物摂取に関する様々な行動を指し、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、調理まで広く関係する。そして文化や社会的背景とその変化に影響される。そこには栄養、楽しみ、コミュニケーション等も含まれる。すなわち乳幼児の食べることは、社会性やコミュニケーションを学ぶことの入り口でもある。

食べること自体が子どもの発達や家庭での育児、保育所保育の基盤である。そのため通常は問題にならない“食べる”という日常的なことであっても、十分な支援のもとに育てていくことが重要である。自分で食べることは、食物の判断や選択を含めて、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。乳児期に疾病など何らかの理由で、自分で食べることのできない状況が長期に継続する子どもの中には、自ら積極的に食べようとしなない状況に陥り、長期に経管栄養を持続する必要がある子どもになるケースもある。このような例は極端な話ではあるが、食行動の発達も経験が大切であることを示していると考ええる。

食物の選択も食行動の1つである。そこには、安全性、経済性、嗜好など様々な判断がある。乳幼児は自ら食物を選択できるわけではなく、その種類や質や量の決定は保護者や保育士等に委ねられる。そしてこの信頼関係により、子どもは安心して食事を摂り、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。

さらに、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。このような食習慣は、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。乳幼児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

1つである食習慣も、幼児期に決定する部分がある。最近、“個食”“孤食”という言葉ができてきているように、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。核家族化、両親の就労などの影響もあり、食事をつくる時間、あるいは食べる時間が減少している。子どもにとって家族と一緒に食事をゆっくり食べることは、栄養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

味覚の発達について、子どもは生まれたときから、甘味、酸味、塩味、辛味、旨味を感じるといわれる。さらに、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。したがって、離乳食の味付けは大切である。エネルギー源になる食べ物の甘味や、人の生存にとって重要なミネラルであるナトリウムを含む塩味等の本能的に好まれる味は、過剰摂取しがちである。食べ物がもつ素材の味の情報を蓄積するためにも、乳幼児の食事は、うす味を心がける必要がある。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。

< 摂食・嚥下機能と食行動からみた食事提供 >

授乳・哺乳から離乳への過程で、食物形態は液体（乳汁）に固形物が加わり、咀嚼・嚥下機能が向上し、様々な食品からの栄養摂取が可能となる。摂食・嚥下機能は、運動機能とともに発達し、上手な飲み込みや咀嚼は、経験により確立する。その経験の中で最も重要なことは“食べさせてもらう”ことから、“自分で食べる”ことへの移行である。

実際に離乳食を開始する頃の子どもは、様々な物を手づかみで口に運ぶ姿が見られるようになることが多い。乳幼児の発達検査（デンバー発達スクリーニングテストⅡ、津守稲毛乳幼児精神発達質問紙、遠城寺式乳幼児分析的発達検査表等）においても“ビスケットなどを自分で持って食べる”という項目は、6カ月頃の時期に記載されている。すなわち離乳食開始の年齢が“自分で食べる”という時期である。この乳児期の自分で持って食べることから、上肢や手指や口の協調運動が向上し、スプーンやフォークなどの道具を用いることにつながる。同時に食べさせてもらうことから、自分で食べることへの意識の変換がおこる。これはあまり意識されていないが、大変重要なことである。ところが実際のこの時期の子どもたちは、自分で食べる経験をしてないことが増えている。

離乳食は、栄養素、食べやすいこと、味などに注意が払われる。育児書やベビーフードは、その形態から5、6か月頃、7～9か月頃などと分けられているが、それは食べられる月（年齢）を決められているものではない。そして食べやすい物をそろえればよいというわけではなく、いくつかの種類形態の食物を用意し、子どもの反応を見ながら選択することが大切である。

乳児に食べさせる時に、誤嚥などの事故をおこさないことや上手に食べることを必要以上に考えると、咀嚼機能が不十分である離乳期は、ペースト状の食物ばかり選ばれがちである。そして同じような形態の食物が続くと、慣れた形態や味を好み、他の食物に拒否的になることがある。それは母乳栄養においてもみられ、母乳以外を拒否することもある。食物が安全であることは、動物の本能として重要であるため、食行動は保守的な面を持ち、経験の少ない新しい食物形態、食感、味を警戒することにも関係する。

また、ペースト状の食物はスプーンで食べさせるには良いが、乳児は手づかみにくく、“自分で食べる”には難しいものである。そして、周囲を汚されることに気を遣う親もおり、乳児期に自分で食べるのが後回しにされがちである。乳児期の食物形態を選択するときには自分の手で食べる機会を奪わないように、自分で食べられる物を準備することが求められる。子どもは“上手に食べさせてもらうこと”ではなく、“自ら食べる”を経験し、学ぶことが必要である。その過程で食べる機能をコントロールする技術や安全に上手に食べる方法を教え、自ら食べようとする意欲を育てることが大切である。

(3) 食欲を育む生活の場としての食事の重要性

子ども、特に乳児は空腹感を“泣く”ことで表出し、お腹いっぱい飲んで空腹感を満たし、満腹感と満足感を得ていく。乳児は決まった時間に乳を吸ったり、食事をしたりするわけではなく、集団保育の保育所であっても、一人一人の子どもの生活リズムを重視して、食欲などの生理的欲求を満たすことが重要である。この時期には、十分に遊び、1日3回の食事とおやつを規則的にとる環境を整えることで、お腹がすくりズムを繰り返し経験することができ、生活リズムを形成していくように配慮する。

(4) 精神発達のための食事の重要性

子どもは、様々な環境との相互作用により発達していく。すなわち、子どもの発達は、子どもがそれまでの体験を基にして、環境に働きかけ、環境との相互作用を通して、豊かな心情、意欲及び態度を身に付け、新たな能力を獲得していく過程である。

特に大切なのは人との関わりであり、愛情豊かで思慮深い大人による保護や世話などを通して、大人と子どもの相互の関わりが十分に行われることによって、安心感や信頼感が育まれる。不安を軽減する重要な役割を果たすだけでなく、感情や自我の発達、および社会化を援助し、子どもの自立を助け、子どもが主体的に環境に関わるその基盤となる。この関係を起点として、次第に他の子どもとの間でも相互に働きかけ、少しずつ仲間との関わりを深め、人への信頼感と自己の主体性を形成していく。その相互作用においては、子ども自らが環境に働きかける自発的な活動であることや、五感など身体感覚を伴う直接的な体験であることが大切である。子どもが人、物、自然などに触れ、興味や関心を広げていくことは、子どもに様々な心情をもたらし、自ら関わろうとする意欲を促していく。また、人、物、自然などと出会い、感覚を磨きながら多様な経験を積み重ねていくことにより、子どもは自らの生活を楽しみながら、環境と関わる姿勢や態度を身に付けていく。

こうした信頼関係の基盤である情緒的きずなを築くために生来的に組み込まれた愛着行動が、乳汁を吸うという哺乳行動である。乳児期の哺乳行動は基本的信頼関係の基礎を築き、食事を楽しむ行動のスタートとなっていく。また、言葉を話すようになると、さらに、食物に対しても、好奇心が強くなっていく。しかしながら、手先の巧緻性が伴わないため、大人からみると、遊び食べをしているとしか捉えられないこともあるが、食事は子どもにとって探索活動の重要な場でもある。また、子どもは食欲が満たされ、親や保育者から「おいしいね」と言ってもらうことで、食の満足感と人との共感を体験していく。同時に、自立的に食事をするために、心情の積み重ねが基になり、手づかみ、スプーンやフォークなどの食具を使って食べる等の能力も発達させていく。保育所の食事の場においても、子どもが安心感や基本的信頼感のもとに、自分でできること、したいことを増やし、達成感や満足感を味わいながら、自分への自信を高めていくことが重要となる。

(5) 子どもの発育・発達を保障する家庭と保育所が連携した食事の重要性

家庭でも保育所でも、食事の提供に当たり、十分な栄養補給への対応が、最も重要なことはいふまでもない。その上で子どもの発達に合わせた食事の提供は、味、量、形態等の様々な面を持つ。食事は、粗大運動や微細運動などの運動発達と社会性を学ぶ場面であり、すべての発達を意識しての食事提供が必要となる。年齢によってその内容や対応は変化するが、あらゆる年齢において食事の重要性は変わるものではない。すなわち乳幼児の食事提供は、子どもの成長や発達に合わせて、行動、成長、発達、地域の食文化、家庭の食習慣などを考慮し、質や量を個々に合わせて進めていくことになる。

食事を提供するときの考え方は、食事を上手にこぼさず、残さず食べることが目標ではなく、子どもの意志を察知し、それに合ったタイミングで与えることである。その中で子どもが嫌うことや口から出すこと等も含めて、食事でのやり取りを身近な大人と楽しむことが大切であり、これがコミュニケーションや社会性につながる。

近年、母乳栄養の良さが見直され、母乳栄養率は上昇している。母乳は、栄養、免疫、経済性などの優れた点に加え、スキンシップにより母子相互作用が得られ、子どもと親の関係を強化する。母乳栄養以外の人工栄養であっても、子どもとの関係をつくるような授乳が望まれる。乳幼児期の食行動の支援は、乳汁や離乳食といったものばかりに捉われずに、親子の関わりや育児、保育全体の中での成長や発達への支援が大切である。

エネルギーや栄養素を補うための食事提供は、ほぼ確立したものとする。一方、食行動や育児も含めた食べる機能を促す対応には、社会的状況の変化に合わせての配慮が必要である。それは乳幼児の家庭での食事に伴う食行動の重要性を認識し、現代における問題点を考える必要がある。特に乳児期に食べさせてもらうことから、自分で食べることへ移行する時期という意味でも重要性である。

また、保護者の食事（授乳も含め）に関する悩みは、子育てのストレスの増加につながる。このようなことも考慮しながら、生活の中で親子が食事を楽しめるように進めていく必要がある。保育所での食事提供は、その背景にある母子関係や生活環境等、家庭での食事の時間や経験を考えていくことが大切である。食行動はくり返し行われることにより、子どもの中に定着するため、保育所の中での食事提供だけでなく、その後の発達のためにも家庭での食生活や食行動が適切であるかを見守り、必要に応じた支援が大切である。そのためには、乳幼児期の食事の重要性は、栄養・成長のみならず発達・社会性等もあるという認識を、保護者と共有することが第一歩になる。

2 食事を通じた教育的役割

(1) 食育の一環としての食事の提供

「食育基本法」(平成17年法律第63号)は、前文において、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」に関する知識と「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こと」と定義付けている。このように「食育基本法」は、子どもたちの豊かな人間性を育み、生きる力を身につける上で「食」が重要である、との認識に立ち、食育を人間形成の取組として位置付けている。

これを踏まえ、「保育所保育指針」(平成20年厚生労働省告示第141号)は、「第5章 健康及び安全 3 食育の推進」において、保育所に対し、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食育の推進を求めている。つまり、保育所が推進すべき食育とは、「食」を通じた子どもの健全育成であり、「食」を提供する取組はその軸となるものである。したがって、保育所における食事の提供は、食育の一環として、子どもの健全な成長・発達に寄与・貢献するという視点を持ち、取り組むことが大切である。

(2) 食育の目標及び内容と食事

「保育所保育指針」は食育の推進にあたり、その解説書において、「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～」(平成16年3月29日雇児保発第0329001号 厚生労働省雇用均等・児童家庭局保育課長通知別添)を参考にすることを求めている。この「保育所における食育に関する指針」は、食育を保育の一環として位置付けた上で、保育所における食育の目標の実現に向け、期待する具体的な育ちの姿として、以下の5つの子ども像を掲げている。

- ①お腹がすくリズムのもてる子ども
- ②食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③一緒に食べたい人がいる子ども
- ④食事づくり、準備にかかわる子ども
- ⑤食べものを話題にする子ども

これらは、「保育所保育指針」に掲げられている保育の目標を、食育の観点から表したものであり、全て食事にかかわる育ちの姿である。したがって、保育所における食事は、常にこの5つの子ども像が育ちとして実現されることを視野に入れ、提供されることが大切となる。

また、「保育所における食育に関する指針」は、食育の目標を達成するための食育の内容として、食と子どもの発達の観点から、以下の5項目を掲げている。

- 1) 「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

- 2) 「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、人とかかわる力を養う
- 3) 「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
- 4) 「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
- 5) 「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持つ力を養う

以上の5項目は、全て「食を通じて」と記されているように、食事にかかわる体験を通して援助される事項である。したがって、食育の軸となる食事は、心身の健康に関する側面や、人間関係の拡大・深化など社会性の育ちに関する側面、食習慣の基礎づくりや食環境との関わりも含めた食文化的な側面など、多様な側面の発達に寄与するものとして提供されることも大切となる。

(3) 食事がもつ多様な役割と意義

保育所において提供される食事が、子どもの多様な側面の発達に寄与するものとなるためには、食事が本来的にもつ役割を踏まえ、その意義を確認しておくことも大切である。

一般に、食事とは食べるという行動、つまり摂食行動を指す。子どもに限らず、人間は食事により、空腹を満たすと共に、必要なエネルギーや栄養素を補給する。したがって、子どもは食事することにより、生命を維持し、身体を发育させていく。このように食事は、子どもの发育、また疾病予防も含めた健康の維持・増進に貢献するなど、身体的健康につながるものとして極めて重要な役割を担っている。

しかしながら、食事は身体的健康に役立つだけではない。子どもに限らず、人間は「おいしい」という味を楽しむためにも食事をする。誰かと親しくなるためにも食事をする。また、生活する共同体への帰属意識を高めるため、儀礼として食事に臨むこともある。つまり、食事は精神的かつ社会的な健康につながるものとして、生活の質(Quality of life:QOL)を向上させる役割ももつ。特に、子どもの場合、保育士等による食事の介助を通して、情緒の安定を得ることができる。箸の使い方などを通して、食文化にも出会う。他者と一緒に楽しく食べることで、人間関係も広がる。このように食事は、子どもの精神的な安定、また社会的な成長・発達を促す役割ももっている。

さらに、食事という言葉は食べ物そのものを指す場合もある。提供される食事は、その献立、調理法、盛りつけ方などの相違により、食べる人に様々な影響を与える。食べる人は五感を働かせ、目の前の料理を食べるか否かをはじめ、どの程度食べていくかの判断も行う。つまり、提供される食事のあり方が食欲や食事量などを左右する要因となる。特に、経験の浅い子どもの場合、保育士等の言葉かけ以上に、提供された食事の質が大きな影響を与える。質の高い食事が提供されれば、楽しく食べる姿も増える。初めての料理や食材であっても、

おいしいと感じられれば、その名称などに関心を持ち、周囲の大人に確かめようとする。このように、提供される食事は楽しく食べる姿や、食に関する好奇心の育成につながるなど、食育を実践する上で教材的な役割も担っている。

以上、食事は子どもの健全育成を図る上で様々な役割を持っている。「保育所における食育に関する指針」が掲げる食育の内容の5項目も、こうした食事の多様な役割を踏まえたものである。したがって食事の提供は、食事がもつ多様な役割とその意義を踏まえ、取り組むことが大切となる。

(4) 保育所保育の特性と食事の位置付け

食事が、子どもの健全育成を図る上で様々な役割をもつということは、言い換えれば、教育的な役割を担っているということである。しかし、保育所は、教育のみを行う施設ではない。「児童福祉施設の設備及び運営に関する基準」(昭和23年厚生省令第63号)第35条、及び「保育所保育指針 第1章 総則 2 保育所の役割」に規定されている通り、保育所保育は養護及び教育を一体的に行うことを特性としている。

このうち養護とは、子どもの「生命の保持」及び「情緒の安定」を図るために保育士等が行う援助や関わりのことである。また教育とは、子どもが健やかに成長し、その活動がより豊かに展開されるための発達援助であり、「健康」、「人間関係」、「環境」、「言葉」、「表現」の5領域から構成されているものである。「保育所保育指針」では、こうした養護及び教育に関わる取組を「保育の内容」としてまとめ、子どもの生活や遊びを通して相互に関連をもちながら、総合的に展開していくことを求めている。心身両面にわたり、完全に自立していない乳幼児期の発達の特性を踏まえた時、その健全育成は養護と教育を切り離して展開することは好ましくない。食育も同様である。

したがって保育所の食事は、教育的側面だけではなく、養護的側面からも捉えておくことが重要であり、両者の一体的な実施を含意する「保育」の視点から、その意義を踏まえておくべきものである。また、その食事を提供する取組も、保育所保育の基本である養護と教育の一体的な実施という視点から、その意義を整理しておくことが必要となる。

3 保護者支援の役割

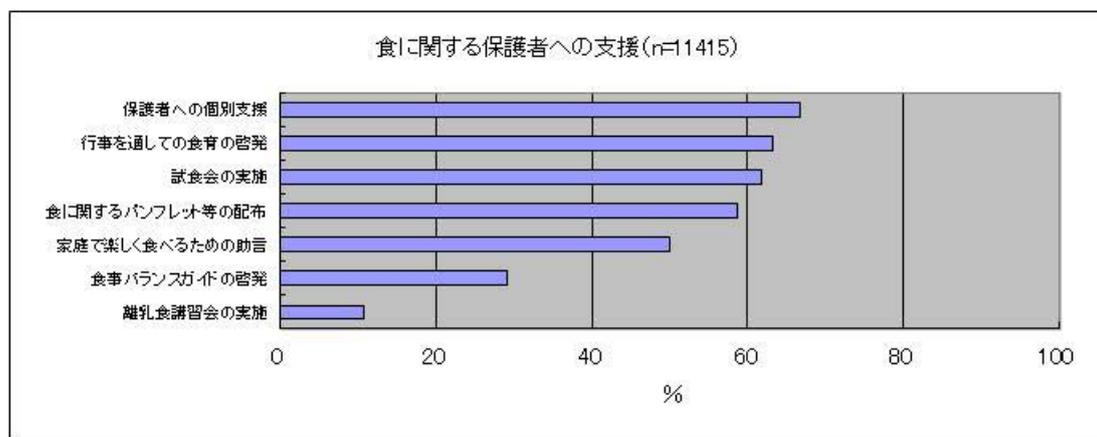
「保育所保育指針 第6章 保護者に対する支援」に、「保育所における保護者への支援は、保育士等の業務であり、その専門性を生かした子育て支援の役割は、特に重要なものである。」と位置づけられている。保育所における保護者支援には、保育所に入所している児童の保護者支援と、地域における子育て支援としての保護者支援がある。

第1章で述べたとおり、幼児の母親が子育てで優先するものとしては、「健康・しつけ・食事」の3項目が上位を占めているが「偏食・少食・食べ過ぎなど」で困っている保護者が40%近くいる現状がみられる。一方、幼児の母親の食生活の調査結果から「欠食や食事時間が不規則」な母親が約20%、「食事を菓子ですませることのある母親」が約6%いる等の結果から、子どもの食事のみならず、母親も含めた家族全体の食事の支援が必要とされている。

(1) 入所している保護者への支援

入所している児童の保護者への支援としては、保育所における食事、情報の提供及び相談等がある。食に関する保護者への支援として実行していることの調査結果を<図25>に示す。「食に関する保護者の悩みや個別相談への対応(67%)」が最も多く、各保育所において、様々な支援に取り組んでいる。

<図25>



保育所における食事の提供に関する全国調査 平成23年 一般社団法人日本保育園保健協議会より

子どもにとっての食事は、家庭と保育所が一体となり1日の食事となることから、一人一人の家庭での食事を把握して栄養管理を行う必要があり、保育所における食事の考え方については事前に保護者に説明し理解を得ることが大切である。その上で、予定献立表等おたよりの配布、サンプル食の展示、食事の様子(量・食べ方等)を伝える等、保護者への食に関する情報提供により支援を行っていく。一方、離乳食、やせや肥満、アレルギー対応、体調不良等、一人一人の状況に合わせた個別の食事対応については、保護者と保育者が話し合う機会を設け、適切な食事の対応を図ることが必要であり、特に管理栄養士・栄養士が保育所に

配置されている場合には栄養士の専門性を生かした栄養・食生活に関する相談・助言を実施する。

また、保護者の仕事と子育ての両立等を支援するため、通常の保育に加えて、保育時間の延長、休日、夜間の保育、病児・病後児に対する保育など多様な保育が実施されているが、食事の提供については、一人一人の子どもの精神面や体力面、保護者のニーズに配慮した検討が行われることが望まれる。

(2) 地域の保護者への支援

地域における子育て支援としては、身近にある保育所にその機能を生かした情報の提供・相談や援助・交流の場などの支援が求められており、献立表の掲示、施設開放や体験保育などが実施されている。実際に保育所に来て、子どもたちが食べている食事、食べている様子を見ることは、月（年）齢にふさわしい食品、調理法、量、硬さ、食具の使い方、食べ方、食べさせ方が把握できることから参考となり、特に管理栄養士・栄養士が保育所に配置されている場合には栄養士による専門性を生かした栄養、食生活に関する相談、助言、講座等を実施するとよい。

保護者への支援を適切に行うには、保育所のもつ機能や専門性を十分に活用するとともに、地域の関係機関（市町村保育担当部局、児童相談所、福祉事務所、市町村保健センター、民生委員・児童委員、主任児童委員、療育センター、教育委員会等）との連携や協力を図ることも大切である。