

研修名 食育・アレルギー対応

令和元年 8 月 28 日（水） 9：45～12：15

講演 「保育所における食事の提供ガイドラインの理解」

「食事の提供における質の向上」

講師 国立大学法人上越教育大学大学院 野口 孝則 氏

1. 講演要旨

◎保育所における食事の提供のガイドラインの理解について

- ・低年齢であるほど生活に占める食事の割合は大きい。
消化、吸収、排泄機能が未熟なため、発達に応じた食事形態を提供されなければ十分なエネルギーや栄養素の吸収が出来ない。おなかに入れたらいいのではなく、栄養がしっかりと吸収されなければならない。
- ・乳幼児は、安全性・経済性・嗜好等、自ら選択できるわけではない。（食事の環境も含む）
保護者や保育者に委ねられるため、食べ物を与えてくれる人との信頼関係は重要なものとなり、保護者・保育士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。
子どもにとって家族がゆっくりと一緒に食事することは、食べることの楽しさやコミュニケーション、社会性を学ぶ場として大切であり、精神発達に直接関わる重要な位置づけを持っている。食事時間は子どもの変化を観察する時間であり、隣に座るよりは正面に座って食べる方がよい。
- ・エネルギー源や人の生存にとって重要な甘味・塩味等、本能的に好まれる味は、過剰摂取しがちである。食べ物が持つ素材の味の情報を蓄積するためにも、生まれた時から五味を感じることが出来ると言われている乳幼児期の食事は、うす味を心掛ける必要がある。また、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。（保育園での食事の重要性）
- ・保育所は、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。あらゆる年齢において食事の重要性は変わらない。
「嫌い」の前に「なぜ嫌いなのか」を考える。食事をこぼさず残さず食べることが目標ではなく、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っていく。その後の発達のためにも家庭での食生活が適切であるか必要に応じて支援が大切である。（指示・指導ではない）
- ・家庭での食事はどうしても偏りがちになってしまう。こちらの話をよりきいてもらうためにも、出来ていないことを指摘するのではなく、出来たところをほめていく。小さなステップからの言葉掛けが大切である。

◎食事の提供における質の向上 食育の計画 ～食育年間計画の作成と評価～

- ・ 保育所で提供する食事は、子どもの発育、発達のための役割だけでなく、摂食や嚥下機能の発達、食べた時の満足感など、幸せな気持ちを育てる心の健康を育てる役割がある。しかし、偏食のため、食べることが苦手な子どもがいる場合には、栄養士や調理員の様に食事に対する専門知識のある職員が、子どもたちと一緒に食事をしながら、食材の栄養について話したり、喫食状況を見ながら食材を細かく切る等調理方法を必要に応じて変えたりすることも必要である。
- ・ 年度ごとに発育、発達状態、健康状態、栄養状態、生活状況などを把握し、それぞれに必要なエネルギーや栄養素が確保できるよう留意するとすることが必要である。
- ・ 子どもの食に関わる職員が、PDCA サイクルが出来ているか確認をすることが大切である。
計画 (Plan)、実行 (Do)、検証 (Check)、改善 (Action)
子どもの食べる様子を見て子どもに合わせた計画を立てることそしてそれを実行し、子どもが満足しているかどうか検証し食事評価をすることで痩せ・肥満もサポートができる。残食0を目指すのではなく「子どもの満足度」をチェックすることが大切となる。
- ・ 食事の提供における質の向上については、厚生労働省の「保育所における食事の提供ガイドライン」のチェックリストを参考に各園独自の重点ポイントを作り食育計画を作成し、去年と今年で比べた評価・反省をしていくことが必要である。
- ・ 食事は子どもが食べることを楽しむものであることが重要。一人一人の子どもの発育・発達の状況に応じた食事内容を設定していくことが必要となる。

2. 感想

日々子どもたちに提供している「給食」が、子どもの身体の発達・発育及び精神面での発達において、いかに重要であるのか日常過ぎて自分の中での意識が低いことを実感した。改めて「食事」の大切について考える機会となり学びへと繋がった。保護者に対する言葉かけの重要性等、職員の間で話し合い、子どもたちにとって給食の時間がより「楽しい・おいしい・満足する」時間となるように調理員のような「食」に対する専門的知識のある職員を含めて連携を取り合っていきたい。

記録：上西山あゆみ保育園 桂 いずみ