

『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～』（概要）

厚生労働省雇用均等・児童家庭局保育課長
 雇児保発第 0329001 号 平成 16 年 3 月 29 日

朝食欠食等の食習慣の乱れや思春期やせに見られるような心と体の健康問題が生じている現状にかんがみ、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、発達段階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。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送る基礎となる「食を営む力」を培うことが重要である。

保育所は 1 日の生活時間の大半を過ごすところであり、保育所における食事の意味は大きい。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。子どもが身近な大人からの援助を受けながら、他の子どもとのかかわりを通して、豊かな食の体験を積み重ね、楽しく食べる体験を通して、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。

保育所における「食育」は、保育所保育指針を基本とし、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」の実施に当たっては、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、栄養士、看護師などの全職員がその有する専門性を活かしながら、共に進めることが重要である。

また、保育所は地域子育て支援の役割をも担っていることから、在宅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。

食育の目標

現在を最もよく生き、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における食育の目標である。このため、保育所における食育は、楽しく食べる子どもに成長していくことを期待しつつ、次にかかげる子ども像の実現を目指して行う。

- 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

上にかかげた子ども像は、保育所保育指針で述べられている保育の目標を、食育の観点から、具体的な子どもの姿として表したものである。

食育のねらいと内容

〈6か月未満児〉

ねらい	内容	配慮事項
① お腹がすき、乳（母乳・ミルク）を飲みたい時、飲みたいだけゆったりと飲む。 ② 安定した人間関係の中で、乳を吸い、心地よい生活を送る。	① よく遊び、よく眠る。 ② お腹がすいたら、泣く。 ③ 保育士にゆったり抱かれて、乳（母乳・ミルク）を飲む。 ④ 授乳してくれる人に関心を持つ。	① 一人一人の子どもの安定した生活のリズムを大切にしながら、心と体の発達を促すよう配慮すること。 ② お腹がすき、泣くことが生きていくことの欲求の表出につながることを踏まえ、食欲を育むよう配慮すること。 ③ 一人一人の子どもの発育・発達状態を適切に把握し、家庭と連携をとりながら、個人差に配慮すること。 ④ 母乳育児を希望する保護者のために冷凍母乳による栄養法などの配慮を行う。冷凍母乳による授乳を行うときには、十分に清潔で衛生的に処置をすること。 ⑤ 食欲と人間関係が密接な関係にあることを踏まえ、愛情豊かな特定の大人との継続的で応答的な授乳中のかかわりが、子どもの人間への信頼、愛情の基盤となるように配慮すること。

〈6か月～1歳3か月未満児〉

ねらい	内容	配慮事項
<p>①お腹がすき、乳を吸い、離乳食を喜んで食べ、心地よい生活を味わう。</p> <p>②いろいろな食べものを見る、触る、味わう経験を通して自分で進んで食べようとする。</p>	<p>①よく遊び、よく眠り、満足するまで乳を吸う。</p> <p>②お腹がすいたら、泣く、または、喃語によって、乳や食べものを催促する。</p> <p>③いろいろな食べものに関心を持ち、自分で進んで食べものを持って食べようとする。</p> <p>④ゆったりとした雰囲気の中で、食べさせてくれる人に関心を持つ。</p>	<p>①一人一人の子どもの安定した生活のリズムを大切にしながら、心と体の発達を促すよう配慮すること。</p> <p>②お腹がすき、乳や食べものを催促することが生きていくことの欲求の表出につながることを踏まえ、いろいろな食べものに接して楽しむ機会を持ち、食欲を育むよう配慮すること。</p> <p>③一人一人の子どもの発育・発達状態を適切に把握し、家庭と連携をとりながら、個人差に配慮すること。</p> <p>④子どもの咀嚼や嚥下機能の発達に応じて、食品の種類、量、大きさ、固さなどの調理形態に配慮すること。</p> <p>⑤食欲と人間関係が密接な関係にあることを踏まえ、愛情豊かな特定の大人との継続的で応答的な授乳及び食事でのかわりが、子どもの人間への信頼、愛情の基盤となるように配慮すること。</p>

〈1歳3か月～2歳未満児〉

ねらい	内容	配慮事項
<p>①お腹がすき、食事を喜んで食べ、心地よい生活を味わう。</p> <p>②いろいろな食べものを見る、触る、噛んで味わう経験を通して自分で進んで食べようとする。</p>	<p>①よく遊び、よく眠り、食事を楽しむ。</p> <p>②いろいろな食べものに関心を持ち、手づかみ、または、スプーン、フォークなどを使って自分から意欲的に食べようとする。</p> <p>③食事の前後や汚れたときは、顔や手を拭き、きれいになった快さを感じる。</p> <p>④楽しい雰囲気の中で、一緒に食べる人に関心を持つ。</p>	<p>①一人一人の子どもの安定した生活のリズムを大切にしながら、心と体の発達を促すよう配慮すること。</p> <p>②子どもが食べものに興味を持って自ら意欲的に食べようとする姿を受けとめ、自立心の芽生えを尊重すること。</p> <p>③食事のときには、一緒に噛むまねをして見せたりして、噛むことの大切さが身につくように配慮すること。また、少しずついろいろな食べ物に接することができるよう配慮すること。</p> <p>④子どもの咀嚼や嚥下機能の発達に応じて、食品の種類、量、大きさ、固さなどの調理形態に配慮すること。</p> <p>⑤清潔の習慣については、子どもの食べる意欲を損なわぬよう、一人一人の状態に応じてかわること。</p> <p>⑥子どもと一緒に食べたい人を見つけ、選ぶようとする姿を受けとめ、人への関心の広がりにも配慮すること。</p>

〈2歳児〉

ねらい	内容	配慮事項
<p>①いろいろな種類の食べ物や料理を味わう。</p> <p>②食生活に必要な基本的な習慣や態度に関心を持つ。</p> <p>③保育士を仲立ちとして、友達とともに食事を進め、一緒に食べる楽しさを味わう。</p>	<p>①よく遊び、よく眠り、食事を楽しむ。</p> <p>②食べものに関心を持ち、自分で進んでスプーン、フォーク、箸などを使って食べようとする。</p> <p>③いろいろな食べものを進んで食べる。</p> <p>④保育士の手助けによって、うがい、手洗いなど、身の回りを清潔にし、食生活に必要な活動を自分でする。</p> <p>⑤身近な動植物をはじめ、自然事象をよく見たり、触れたりする。</p> <p>⑥保育士を仲立ちとして、友達とともに食事を進めることの喜びを味わう。</p> <p>⑦楽しい雰囲気の中で、一緒に食べる人、調理をする人に関心を持つ。</p>	<p>①一人一人の子どもの安定した生活のリズムを大切にしながら、心と体の発達を促すよう配慮すること。</p> <p>②食べものに興味を持ち、自主的に食べようとする姿を尊重すること。また、いろいろな食べものに接することができるよう配慮すること。</p> <p>③食事においては個人差に応じて、食品の種類、量、大きさ、固さなどの調理形態に配慮すること。</p> <p>④清潔の習慣については、一人一人の状態に応じてかわること。</p> <p>⑤自然や身近な事物などへの触れ合いにおいては、安全や衛生面に留意する。また、保育士がまず親しみや愛情を持ってかわるようにして、子どもが自らしてみようと思う気持ちを大切にすること。</p> <p>⑥子どもと一緒に食べたい人を見つけ、選ぶようとする姿を受けとめ、人への関心の広がりにも配慮すること。また、子ども同士のいざこざも多くなるので、保育士はお互いの気持ちを受容し、他の子どもとのかかわり方を知らせていく。</p> <p>⑦友達や大人とテーブルを囲んで、食事をすすめる雰囲気づくりに配慮すること。また、楽しい食事のすすめ方を気づかせていく。</p>

〈3歳以上児〉

ねらい	内容	配慮事項
<p>「食と健康」</p> <p>①できるだけ多くの種類の食べものや料理を味わう。</p> <p>②自分の体に必要な食品の種類や働きに気づき、栄養バランスを考慮した食事をとろうとする。</p> <p>③健康、安全など食生活に必要な基本的な習慣や態度を身につける。</p> <p>「食と人間関係」</p> <p>①自分で食事ができると、身近な人と一緒に食べる楽しさを味わう。</p> <p>②様々な人々との会食を通して、愛情や信頼感を持つ。</p> <p>③食事に必要な基本的な習慣や態度を身につける。</p>	<p>①好きな食べものをおいしく食べる。</p> <p>②様々な食べものを進んで食べる。</p> <p>③慣れない食べものや嫌いな食べものにも挑戦する。</p> <p>④自分の健康に関心を持ち、必要な食品を進んでとろうとする。</p> <p>⑤健康と食べものの関係について関心を持つ。</p> <p>⑥健康な生活リズムを身につける。</p> <p>⑦うがい、手洗いなど、身の回りを清潔にし、食生活に必要な活動を自分でする。</p> <p>⑧保育所生活における食事の仕方を知り、自分たちで場を整える。</p> <p>⑨食事の際には、安全に気をつけて行動する。</p> <p>①身近な大人や友達とともに、食事をする喜びを味わう。</p> <p>②同じ料理を食べたり、分け合って食事することを喜ぶ。</p> <p>③食生活に必要なことを、友達とともに協力して進める。</p> <p>④食の場を共有する中で、友達との関わりを深め、思いやりを持つ。</p> <p>⑤調理をしている人に関心を持ち、感謝の気持ちを持つ。</p> <p>⑥地域のお年寄りや外国の人など様々な人々と食事を共にする中で、親しみを持つ。</p> <p>⑦楽しく食事をするために、必要なきまりに気づき、守ろうとする。</p>	<p>①食事と心身の健康とが、相互に密接な関連があるものであることを踏まえ、子どもが保育士や他の子どもとの暖かな触れ合いの中で楽しい食事をするのが、しなやかな心と体の発達を促すよう配慮すること。</p> <p>②食欲が調理法の工夫だけでなく、生活全体の充実によって増進されることを踏まえ、食事はもちろんのこと、子どもが遊びや睡眠、排泄などの諸活動をバランスよく展開し、食欲を育むよう配慮すること。</p> <p>③健康と食べものの関係について関心を促すに当たっては、子どもの興味・関心を踏まえ、全職員が連携のもと、子どもの発達に応じた内容に配慮すること。</p> <p>④食習慣の形成に当たっては、子どもの自立心を育て、子どもが他の子どもとかかわりながら、主体的な活動を展開する中で、食生活に必要な習慣を身につけるように配慮すること。</p> <p>①大人との信頼関係に支えられて自分自身の生活を確立していくことが人とかかわる基盤となることを考慮し、子どもと共に食事をする機会を大切にす。また、子どもが他者と食事を共にする中で、多様な感情を体験し、試行錯誤しながら自分の力で行うことの充実感を味わうことができるよう、子どもの行動を見守りながら適切な援助を行うように配慮すること。</p> <p>②食に関する主体的な活動は、他の子どもとかかわりの中で深まり、豊かになるものであることを踏まえ、食を通して、一人一人を生かした集団を形成しながら、人とかかわる力を育てていくように配慮する。また、子どもたちと話し合いながら、自分たちのきまりを考え、それを守ろうとすることが、楽しい食事につながっていくことを大切にすること。</p> <p>③思いやりの気持ちを培うに当たっては、子どもが他の子どもとかかわりの中で他者の存在に気付き、相手を尊重する気持ちを持って行動できるようにする。特に、葛藤やつまずきの体験を重視し、それらを乗り越えることにより、次第に芽生える姿を大切にすること。</p> <p>④子どもの食生活と関係の深い人々と触れ合い、自分の感情や意志を表現しながら共に食を楽しみ、共感し合う体験を通して、高齢者をはじめ地域、外国の人々などと親しみを持ち、人とかかわることの楽しさや人の役に立つ喜びを味わうことができるようにする。また、生活を通して親の愛情に気づき、親を大切にしようとする気持ちが育つようにすること。</p>

ねらい	内容	配慮事項
<p>「食と文化」</p> <p>① いろいろな料理に出会い、発見を楽しんだり、考えたりし、様々な文化に気づく。</p> <p>② 地域で培われた食文化を体験し、郷土への関心を持つ。</p> <p>③ 食習慣、マナーを身につける。</p> <p>「いのちの育ちと食」</p> <p>① 自然の恵みと働くことの大切さを知り、感謝の気持ちを持って食事を味わう。</p> <p>② 栽培、飼育、食事などを通して、身近な存在に親しみを持ち、すべてのいのちを大切にすることを学ぶ。</p> <p>③ 身近な自然にかかわり、世話をしたりする中で、料理との関係を考え、食材に対する感覚を豊かにする。</p> <p>「料理と食」</p> <p>① 身近な食材を使って、調理を楽しむ。</p> <p>② 食事の準備から後片付けまでの食事に自らかかわり、味や盛り付けなどを考えたり、それを生活に取り入れようとする。</p> <p>③ 食事にふさわしい環境を考えて、ゆとりある落ち着いた雰囲気の中で食事をさせる。</p>	<p>① 食材にも旬があることを知り、季節感を感じる。</p> <p>② 地域の産物を生かした料理を味わい、郷土への親しみを持つ。</p> <p>③ 様々な伝統的な日本特有の食事を体験する。</p> <p>④ 外国の人々など、自分と異なる食文化に興味や関心を持つ。</p> <p>⑤ 伝統的な食品加工に出会い、味わう。</p> <p>⑥ 食事にあった食具（スプーンや箸など）の使い方を身につける。</p> <p>⑦ 挨拶や姿勢など、気持ちよく食事をするためのマナーを身につける。</p> <p>① 身近な動植物に関心を持つ。</p> <p>② 動植物に触れ合うことで、いのちの美しさ、不思議さなどに気づく。</p> <p>③ 自分たちで野菜を育てる。</p> <p>④ 収穫の時期に気づく。</p> <p>⑤ 自分たちで育てた野菜を食べる。</p> <p>⑥ 小動物を飼い、世話をする。</p> <p>⑦ 卵や乳など、身近な動物からの恵みに、感謝の気持ちを持つ。</p> <p>⑧ 食べ物を皆で分け、食べる喜びを味わう。</p> <p>① 身近な大人の調理を見る。</p> <p>② 食事づくりの過程の中で、大人の援助を受けながら、自分でできることを増やす。</p> <p>③ 食べたいものを考える。</p> <p>④ 食材の色、形、香りなどに興味を持つ。</p> <p>⑤ 調理器具の使い方を学び、安全で衛生的な使用法を身につける。</p> <p>⑥ 身近な大人や友達と協力し合って、調理することを楽しむ。</p> <p>⑦ おいしそうな盛り付けを考える。</p> <p>⑧ 食事が楽しくなるような雰囲気を考え、おいしく食べる。</p>	<p>① 子どもが、生活の中で様々な食文化とかかわり、次第に周囲の世界に好奇心を抱き、その文化に関心を持ち、自分なりに受け止めることができるようになる過程を大切にすること。</p> <p>② 地域・郷土の食文化などに関しては、日常と非日常いわゆる「ケとハレ」のバランスを踏まえ、子ども自身が季節の恵み、旬を実感することを通して、文化の伝え手になれるよう配慮すること。</p> <p>③ 様々な文化があることを踏まえ、子どもの人権に十分配慮するとともに、その文化の違いを認め、互いに尊重する心を育てるよう配慮する。また、必要に応じて一人一人に応じた食事内容を工夫するようにすること。</p> <p>④ 文化に見合った習慣やマナーの形成に当たっては、子どもの自立心を育て、子どもが積極的にその文化にかかわろうとする中で身につけるように配慮すること。</p> <p>① 幼児期において自然のもつ意味は大きく、その美しさ、不思議さ、恵みなどに直接触れる体験を通して、いのちの大切に気づくことを踏まえ、子どもが自然とのかかわりを深めることができるよう工夫すること。</p> <p>② 身近な動植物に対する感動を伝え合い、共感し合うことなどを通して自からかかわろうとする意欲を育てるとともに、様々なかかわり方を通してそれらに対する親しみ、いのちを育む自然の摂理の偉大さに畏敬の念を持ち、いのちを大切にすることを学ぶ。</p> <p>③ 飼育・栽培に関しては、日常生活の中で子ども自身が生活の一部として捉え、体験できるように環境を整えること。また、大人の仕事の意味が分かり、手伝いなどを通して、子どもが積極的に取り組めるように配慮すること。</p> <p>④ 身近な動植物、また飼育・栽培物の中から保健・安全面に留意しつつ、食材につながるものを選び、積極的に食する体験を通して、自然と食事、いのちと食事のつながりに気づくように配慮すること。</p> <p>⑤ 小動物の飼育に当たってはアレルギー症状などを悪化させないように十分な配慮をすること。</p>
<p>① 自ら調理し、食べる体験を通して、食欲や主体性が育まれることを踏まえ、子どもが食事づくりに取り組むことができるように工夫すること。</p> <p>② 一人一人の子どもの興味や自発性を大切にし、自ら調理しようとする意欲を育てるとともに、様々な料理を通して素材に目を向け、素材への関心などが養われるようにすること。</p> <p>③ 安全・衛生面に配慮しながら、扱いやすい食材、調理器具などを日常的に用意し、子どもの興味・関心に応じて子どもが自分で調理することができるように配慮すること。そのため、保育所の全職員が連携し、栄養士や調理員が食事をつくる場面を見たり、手伝う機会を大切にすること。</p>		

保育所における具体的な実践例

保 育 所

☆遊ぶことを通して

子どもの主体的な活動を大切に
し、乳幼児期にふさわしい体験
が得られるように、遊びを通した
総合的な保育

「食育」の視点を含めた
指導計画の作成、及び評
価・改善を踏まえて

☆食文化との出会いを通して

- 旬の食材から季節感を感じる
- 郷土料理に触れ、伝統的な日本特有の食事を体験する
- 外国の人々など、さまざまな食文化に興味や関心を持つ
- 伝統的な食品加工に出会い、味わう
- 気持ちよく食事をするマナーを身につける

☆食べることを通して

- 好きな食べ物をおいしく食べる
- 様々な食べ物を進んで食べる
- 慣れない食べ物や嫌いな食べ物にも挑戦する
- 自分の健康に関心を持ち、必要な食品をとろうとする
- 健康と食物の関係について関心をもつ

☆人とのかかわり

- 友だちと一緒に食べる
- 保育士と一緒に食べる
- 栄養士や調理員など食事をつくる人と一緒に食べる
- 地域のお年寄りなどさまざまな人と食べる
- 身近な大人と食事の話題を共有する

☆料理づくりへのかかわり

- 料理を作る人に関心を持つ
- 食事を催促したり、要望を伝える
- 食事の準備や後片付けに参加する
- 自分で料理を選んだり、盛りつけたりする
- 見て、嗅いで、音を聞いて、触って、味見して、料理をつくる

☆自然とのかかわり

- 身近な動植物と触れあう
- 自分たちで飼育する
- 野菜などの栽培や収穫をする
- 子どもが栽培・収穫した食材、旬のものや季節感のある食材や料理を食べる

