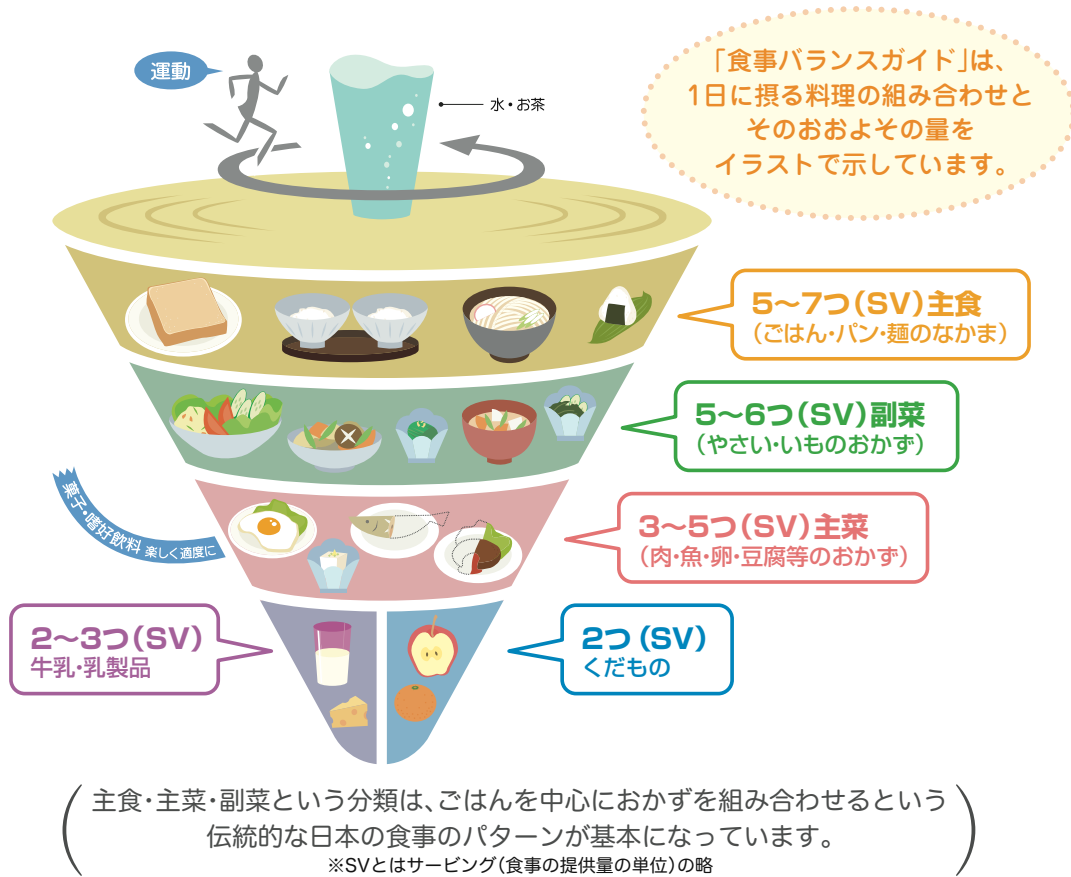


# 児童養護施設の食育



## あなたの1日分の適量を確認しましょう。 適量チェックチャート

●摂取の目安

年齢	エネルギー (kcal)	主食 っ(SV)	副菜 っ(SV)	主菜 っ(SV)	牛乳・乳製品 っ(SV)	果物 っ(SV)	菓子・嗜好飲料
幼児版 3~5歳	1200~1400	3~4	4~5	2~4	2	1~2	1~2x100kcal
女性	6~9歳	1400~2000	4~5	5~6	2~3	2	楽しく適度に
	10~11歳	2000~2400	5~7	5~6	2~3	2	楽しく適度に
	70歳以上	2400~3000	6~8	6~7	4~6	2~3	楽しく適度に
12~69歳							

● 身体活動量 低い ● 身体活動量 普通以上 □ 高校生男子 □ 高校生女子

上記の食事バランスガイド・摂取の目安は、厚生労働省・農林水産省が決定した「食事バランスガイド(日本人の食事摂取基準(2010年版)による対象者特性別・料区分における摂取の目安)」を参考に、(社)日本栄養士会 全国福祉栄養士協議会が作成したものです。

児童の成長・発達の過程に応じた適切な「養育」が、児童養護施設では日々の営みのなかで展開されています。「養育」は、整えられた日常生活(衣・食・住)が安定して継続されること、子どもとおとなとの人間関係、信頼関係を築くことで展開されており、「食育」はその中の大事な一部分を担っています。

施設を巣立つ子どもたちが自立して健康な食生活が営めるよう、全職員が共通認識のもと「食育の計画」「食育の視点を含めた自立支援計画(個別)」、「食事提供に関する計画」を作成し、協働で「食育」を推進していきましょう。

### ◆企画・発行

社団法人 日本栄養士会 全国福祉栄養士協議会  
〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 1-39 TEL: 03-3295-5151 <http://www.dietitian.or.jp>

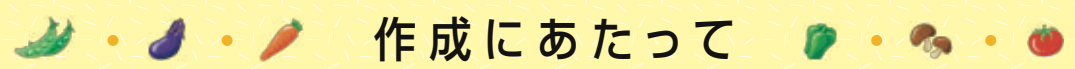
### ◆協力

社会福祉法人 全国社会福祉協議会 全国児童養護施設協議会  
〒100-8980 東京都千代田区霞が関 3-3-2 新霞が関ビル TEL: 03-3581-6503 <http://www.zenyokyo.gr.jp/>

企画・発行：社団法人 日本栄養士会 全国福祉栄養士協議会

協力：社会福祉法人 全国社会福祉協議会 全国児童養護施設協議会

# 食育



## 作成にあたって

このパンフレットは、児童養護施設で生活している子どもたちの自立を、食育の観点からの支援に活用することを目的に、(社)日本栄養士会 全国福祉栄養士協議会が作成した《児童養護施設における「食生活の自立支援マニュアル」(2009)》《高校生のための「食生活自立支援に向けた食育プログラム」(2009)》に基づいて作成したものです。

食育の計画づくりは、「児童の状況把握と課題の整理」から「食育の計画の完成」「食育の実践評価」の流れにそって、指導員と管理栄養士・栄養士等が多職種協働で展開することが重要です。

食育計画の一例を施設の計画の参考に、また、《高校生のための「食生活自立支援に向けた食育プログラム」》の実践等、パンフレットに掲載してある内容を活用し、各施設の実情に合わせた食育を推進しましょう。

食育は日々の生活の中で培われるため、自立支援計画に食育の内容を含め、様々な職種がそれぞれの分野の専門性を発揮しつつ、管理栄養士・栄養士と連携し、心のケアを含めた食育への取り組みを実践することで、子どもの自立した健康な食生活とQOLの向上につながるようお役立てください。

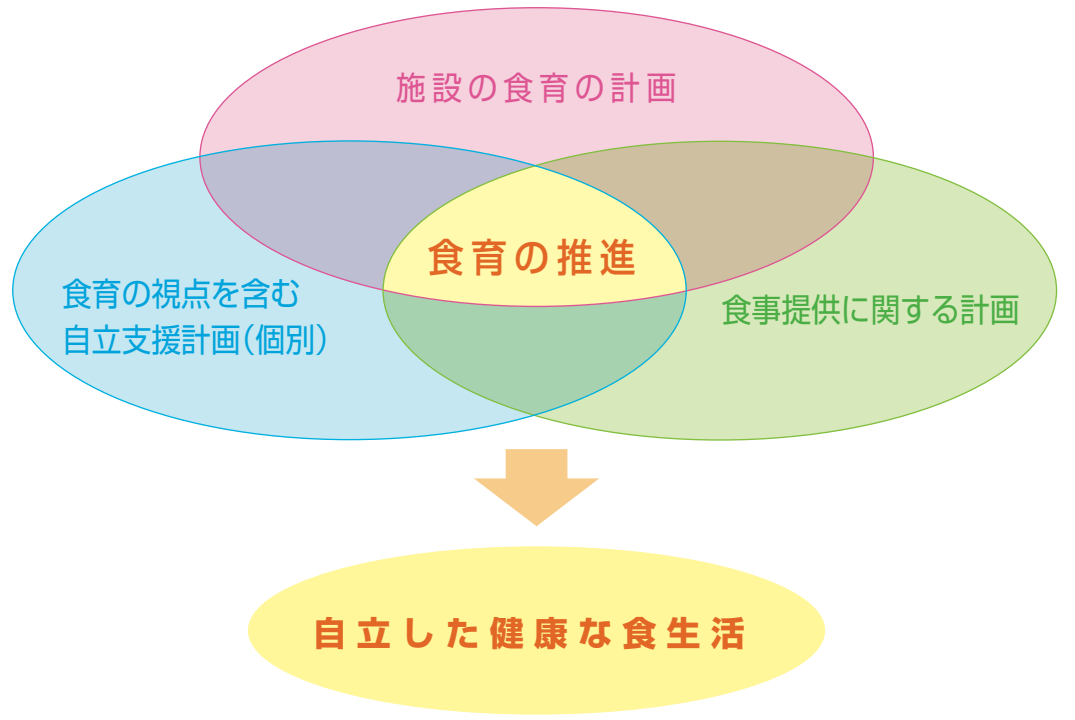
なお、《児童養護施設における「食生活の自立支援マニュアル」(2009)》《高校生のための「食生活自立支援に向けた食育プログラム」(2009)》は、(社)日本栄養士会ホームページよりダウンロードできますので、ご利用ください。

平成22年3月

社団法人 日本栄養士会 全国福祉栄養士協議会  
社会福祉法人 全国社会福祉協議会 全国児童養護施設協議会

### もくじ

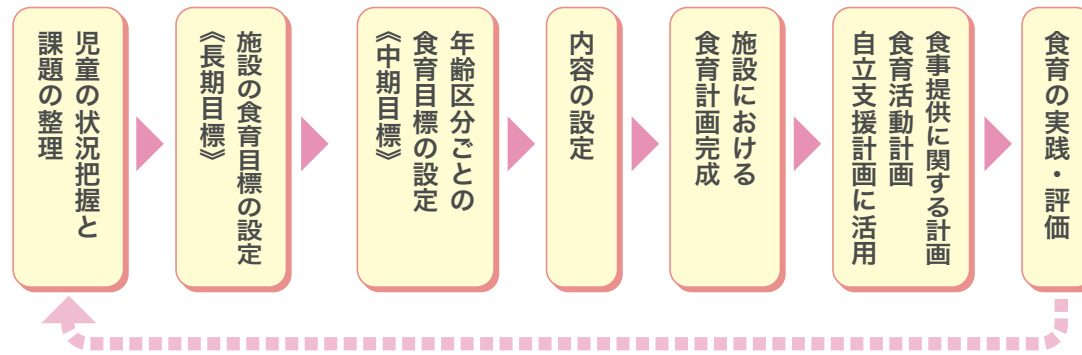
- ◇児童養護施設における食育 ..... 2
- ◇食育の計画づくりの流れ／食育の計画(例) ..... 3
- ◇高校生のための「食生活自立支援に向けた食育プログラム」(2009)と実践事例 ..... 5
- ◇食育の視点を含めた 自立支援計画 ..... 7
- ◇指導員が子どもたちに伝える 調理に関する衛生管理 ..... 8
- ◇食事の選び方のコツ ..... 9
- ◇食事バランスガイド／適量チェックチャート ..... 11



- 食育の目標**  
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  
(食育基本法 第1章総則第1条より)
- 食育の計画**  
施設の食育の目標を達成するために、どのような「食育」が必要かの基本的な計画
- 食育の視点を含む自立支援計画(個別)**  
「食育の計画」を活用し、退所する時点までに獲得して欲しい食育の目標(長期目標)に向けた、児童一人ひとりの成長・発達状況や年齢・課題をふまえた計画
- 食事提供に関する計画**  
児童の健康保持と育ちを適切に支援するために、児童一人ひとりの栄養アセスメントを行い、適切な栄養補給と食育の目標の達成をめざし、食事を提供するための計画

# 食育の計画づくりの流れ

施設の全職員が目標を共有し、  
共通の意識をもって、食育の推進ができるよう  
施設の食育計画を作成しましょう。



## 食育の計画(例)

長期  
目標

心身が健全に発達し、一人ひとりが  
年齢・能力に応じた望ましい食習慣を身につける

楽しい雰囲気の中での食事や、食育活動を通して、  
豊かな心を育成し社会性を培う

自立した食生活が営める  
ようになる

●この表は例です。自分の施設の状況を踏まえた食育の計画をたてましょう。  
●食育の視点を含む自立支援計画(個別)を作成する際には、一人ひとりの児童の成長・発達状況などに応じて対応してください。  
●この食育の計画については、【児童養護施設における「食生活の自立支援マニュアル」(2009)(社)日本栄養士会 全国福祉栄養士協議会作成】に掲載しています。

中期 目標	2~3歳	4歳~就学前	小学生1~3年	小学生4~6年	中学生	高校生	
	食を通して心の安定を図る	望ましい食習慣を身につけながら 食事を楽しむ	望ましい食習慣を身につけながら 食事を楽しむ調理に関心をもつ	望ましい食習慣を身につけながら食事を楽しみ、 食事・調理の基本的知識・技術を学ぶ	望ましい食習慣を身につけながら食事を楽しみ、 食事・調理の方法を体験する	望ましい食習慣を身につけ、 食事を楽しみ、食の自立を図る	
指導上の 留意点	生活リズム	・早寝早起きを促し、生活リズム、食事のリズムが安定するように伝えていく ・空腹感を味わえるように、遊びを設定する	・生活リズムの大切さを伝える (起床・就寝・食事の時間、排便のリズム等)	・生活リズムの大切さを伝える (起床・就寝・食事の時間、排便のリズム等)	・生活リズムの大切さを伝える (起床・就寝・食事の時間、排便のリズム等)	・生活リズムを定期的に確認し、アドバイスする (起床・就寝・食事の時間、排便のリズム等)	・生活リズムの大切さを伝え、自己管理できるように伝える (起床・就寝・食事の時間、排便のリズム等)
	食と健康・衛生	・いろいろな食品や料理を味わうことで、好きな食べ物が増える ・職員が手本を示し、正しい手洗い、姿勢を伝えていく ・食後に口腔内を清潔にするように伝えていく ・よく噛んで食べることを伝える	・食事と健康について簡単な内容を伝える ・いろいろな食品や料理を味わうことで、好きな食べ物が増え、新しい食品でも自ら食べるように促す ・食事前に手を洗うように、手洗いの必要性について知らせる ・食後に口腔内を清潔にすることと歯みがきの大切さを伝える ・食後に歯みがきをすることを伝え歯みがきを確認する	・食事と健康について簡単な内容を伝える(主食・主菜・副菜等) ・感染症などの予防のために手洗いとうがいなどの必要性を伝え、確認する ・食後に歯みがきをし、食後の口腔内を清潔にするように伝える ・噛むことの大切さの意味を知らせ、よく噛んで食べるように伝える	・食事バランスが分かり、自分で考えて食べられるようにする ・感染症などの予防のために手洗いとうがいなどの必要性を伝え、確認する ・歯の大切さを理解し、食後の歯みがきの必要性について伝え確認する ・噛むことの大切さと歯の関係について伝え、よく噛んで食事をしていることを確認する	・食事と栄養素、健康の関係を知らせる ・感染症などの予防のために手洗いとうがいの必要性を伝える ・日頃からの身体の清潔について確認する ・歯の大切さと、食後の歯みがきの必要性について伝え確認する ・噛むことの大切さと歯の関係について伝える	・食事バランスを意識して食事を選べるように伝え、確認する ・感染症などの予防のために手洗いとうがいの必要性を伝える ・日頃からの身体の清潔について確認する ・体調不良の時の食事を知り、日頃から健康管理ができるようにする ・運動することを心がけるように伝える
	食とマナー	・職員と子どもが楽しい雰囲気の中で食卓を囲み、食事をする ・「いただきます・ごちそうさま」の挨拶を知らせる ・スプーン・フォークを使い食事をするように、一人ひとりの発達をふまえて食具の使い方を知らせる ・食器を持ったり、手を添えて食べる正しい姿勢を知らせる	・食事の会話を大切に、楽しい雰囲気の中で食べてみようとする気持ちを育む ・食品や食事を作ってくれている人がいることを伝えていく ・一人ひとりの発達をふまえて箸の正しい使い方や、正しい姿勢、マナーを知らせ、一人で食べられるようにする	・食事の会話を大切に、楽しい雰囲気の中で食べてみようとする気持ちを育む ・食品や食事を作ってくれている人がいることを伝え、感謝の気持ちを知らせる ・正しい食習慣、マナーと一緒に食事をしながら手本となり伝える ・箸の持ち方を確認し正しい持ち方を知らせる	・食事の会話を大切に、食べてみようとする気持ちを育み、楽しく食べる ・食品や食事を作ってくれている人に感謝の気持ちを持つことを知らせる ・正しい食習慣、マナーが楽しい食事につながることを知らせる ・箸の持ち方を確認し、正しい持ち方を知らせ確認する	・一緒に食べる人と会話をしながら、正しいマナーで楽しく食事をする ・食品や食事を作ってくれている人に感謝の気持ち、食べ物を大切にすることを伝える	・一緒に食べる人を気遣い、楽しく会話をしながら食事ができるように伝える ・食品や食事を作ってくれている人に感謝の気持ち、食べ物を大切にすることを伝える
	食への興味	・季節感や行事を知らせ、食事を楽しむ ・食事の準備や後片付けに関心を持つ ・食べている食品の名前を知らせる	・食事を楽しみにするように、季節感や行事食を知らせる ・簡単な食事の準備、片付けを手伝うよう促す(食器を運ぶ等) ・いろいろな食材を見たり触れる体験をさせる ・簡単な調理のお手伝いを楽しむ(トウモロコシ・たまねぎの皮むき等)	・季節や行事に合わせた、食事や行事食を伝える ・簡単な食事の準備、片付けなど、お手伝いの楽しさを伝える ・いろいろな食材や料理名を伝える ・簡単な調理のお手伝いを楽しむ	・季節や行事に合わせた、食事や行事食を伝え期待を持たせる ・食事の準備、後片付けを促し、必要性を伝える ・食材の成り立ちを伝え、食べ物を大切にしようとする ・いろいろな食品や料理法を知らせ、調理体験等で関心をもたせる	・季節や行事に合わせた、食事や行事食を伝え期待を持たせる ・食事の準備、後片付けを促し、必要性を伝える ・食材の成り立ちを伝え、食べ物を無駄にしないよう知らせる ・簡単な調理を手伝う、一緒に作ることを楽しむ ・自立に向け予算、衛生の基本を知らせる	・季節や行事に合わせた、食事や行事食を楽しみにし、自ら関わられるように考える ・食事の準備、後片付けを責任もって行えるよう促す ・食品の選び方、調理法からゴミ処理等、食生活のサイクルを伝える ・基本的な調理法をマスターし、自分で献立をたてて料理できるように伝える ・自立に向け、買い物や外食を体験し、予算管理できるように伝える



# 高校生のための「食生活自立支援に向けた食育プログラム」(2009)

## ● プログラム内容

- 対象：高校生
- 目的：高校生自身が1日に必要な食事量を知り、献立作成ならびに食事作りを体験することで、社会へ巣立つ際に、自立した生活が営めるようにする
- 指導方法：管理栄養士・栄養士による個別指導
- 実施期間：約2か月
- 指導内容：「食事バランスガイド」を活用した5回の食育実践



### 実践事例

高校3年生女子の実践事例です。  
実践期間/平成21年2月～3月16日まで自活訓練室の台所にて調理

あさ



・ごはん ・味噌汁 ・目玉焼き ・サラダ ・果物

ひる



・ミックスサンド ・ポトフ ・フルーツヨーグルト

よる



・ごはん ・味噌汁 ・ささみチーズフライ  
・せんキャベツ ・きんぴらごぼう ・トマト

### ぬりえシート(記入例)



あさ、ひる、よるに食べたものを食事バランスガイドのぬりえシートに記入した例です。

### 事前調査

#### 「自分の食事に関心を持つ」

- ・自分で食べたい献立をたててみる(1日分)
- ・3日間の食事調査

#### 1回目

#### 「1日の食事をチェックしてみよう!①」

- ・食事のバランスガイドの基礎を知る
- ・1日分の食事内容のぬりえ

#### 2回目

#### 「1日の食事をチェックしてみよう!②」

- ・食事に使用している食材・量を知る
- ・1日分の食事内容のぬりえ

#### 3回目

#### 「自分の食事の適量を知る」

- ・健康維持、増進に必要な自分の適量を知る
- ・1日分の食事内容をぬりえにより確認

#### 4回目

#### 「1日分の献立をたててみよう」

- ・自立を想定し1日分の献立をたててみる
- ・アドバイスを受け、実施可能な献立に見直す

#### 5回目

#### 「自分で料理して食べてみよう」

- ・1日分の献立を、買物・料理・試食・後片付け・会計報告までを実際に体験

### 指導終了後

#### 「1日の食事をチェックしてみよう!③」

- ・前日の食事内容を思い出し、ぬりえで確認
- ・今後の食生活を考える

### 児童感想

短い期間だったけどバランスの良い食事などいろいろと理解ができてとても良かったと思います。メニューを自分で考え調理をすることが意外に難しかったです。今まで学校でも学びましたが、実際に朝・昼・夜の献立をたてて調理をしてみて、おいしくできて…も〜う満足です。

### 栄養士コメント

自立支援に向けた食事バランスガイドを活用してのプログラムということで良い機会だったと思います。Tさんは学校での経験もあり、手際よく調理できたと思います。一緒に買物をして品物をよく見て選別したり価格をよく見たりしっかりして安心して一人暮らしを始めても料理を続けて欲しいし、バランス良く食べることを忘れないで欲しいと思います。

### 担当児童指導員または保育士コメント

自分で献立をたて、しかもバランスを考え、材料も自分で購入し、調理をして…。これから社会自立をして一人暮らしを始め自炊をしなければならない立場のTさんに、このような自立に役立つ機会を設けていただき、大変ありがたく思っております。是非役立てて欲しいと思いますし、とても重要なことだと思っております。Tさんにはこれからも何事にも健康に気をつけて頑張ってくださいと思います。

### 実践した後 高校生のその後

調理実習は始めに自分で作って食べたい献立を自由に書いてもらい、その後バランスの良い献立、食材の使い方、調理法、手順などをアドバイスしました。買い物の際は、自ら金額の安いものや期限をチェックして購入していたので本人に任せ、予算より安く済みました。元々料理は好きな子で卒園後は就職してアパートで一人暮らしをしています。たまに顔を見せると料理したものを写真に撮っており、見せてくれます。時々、料理の作り方を教えてと電話があります。先日、食費にお金がかかりすぎてから家計簿をつけて管理をしたいとの相談がありました。頑張ってるようです。

(栄養士より)

自立支援計画票(例)

児童氏名	〇〇 〇〇子	性別	男	女	生年月日	平成〇年〇月〇日
所属(学校)	〇〇高等学校	学年	3年		入所年月日	平成〇年〇月〇日
保護者氏名	△△ △△子	続柄	母方祖母		作成年月日	平成〇年4月1日
入所理由(要旨)	母子家庭で母が他界					
本人の意向	高校卒業後は、就職して社会自立を考えている。就職については、経済的なことも考慮し会社の寮や住み込みで働ける職場を考えている。【本児より聴取(11/13)】					
保護者の意向	母方祖母:高校卒業後も何らかでつながりは持っていたいが、援助等は困難。【自宅にて聴取(11/10)】					

支援方針	・本園から高校卒業後の社会自立をめざさせる。 ・自立することを意識させ、基本的な生活習慣と社会性を身につけさせる。
------	--------------------------------------------------------------

中・長期目標	・社会に出ることを意識させ、基本的な生活習慣・社会性等を身につけさせる。 ・社会自立に向けてどのような協体制が必要かを検討し構築する。
--------	------------------------------------------------------------------------

	設定期間	支援上の課題	支援目標	支援内容・方法	評価期日
短期目標	子ども本人 平成〇年 3月31日まで	・基本的な生活習慣(身の回りの整理整頓、規則正しい生活)の獲得。 ・自立における経済的、社会的体験が十分でない。 ・コミュニティースキルが低い。	・自立後の生活を意識して、生活全体を自主的に行えるようにする。 ・アルバイトで得た社会経験を自立に活用する。 ・場面に応じた行動・言語を伝える。	・規則正しい生活習慣を身につけるためにホームでの役割りを持たせるなど継続に繋がる支援を行う。 ・健康管理に気をつけアルバイトを休まず卒園まで続ける。 ・生活場面に応じた言動を適宜説明し実行させる。	
	家庭 平成〇年 3月31日まで	・母方の祖母も高齢のことから援助は考えられない。 ・自立後の支援者のひとりとして繋げられるよう本児の状況について連絡を密に行う。	・母方の祖母と親族として関係性が築けるような関わりを持つ。	・祖母に面会や互いの状況を伝えあうことで関係を維持する。	
	地域 平成〇年 3月31日まで	・高校生活最後の年を自立や就職について意識づける。	・安定した高校生活を継続し希望する職業につけるよう努める。	・学校の担任と連絡をとり学校生活を把握する。 ・就職の募集状況を把握し、就職活動を援助する。	
	食生活・健康 平成〇年 3月31日まで	・通学用のお弁当を作ることで調理経験は積んだので、さらに経済面や衛生面を含めたバランスのとれた食生活を送れるようにする。	・望ましい食習慣(安全・栄養・経済的に)を身につけ、食事を楽しむ食生活の自立を図る。	・食育プログラムの実践。 ・日常生活の中で食生活の基礎知識を伝える。 ・施設退所に向け、定期的に個別カウンセリングの時間を設けスムーズな自立につなげる。	

年間予定

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
食生活・健康	・食生活の自立に向けた準備。・積極的にお手伝い(調理活動)を促す。・食と健康、運動、衛生と健康について知らせる。											
	食育プログラムの実践			自立訓練棟での実践			食育プログラムのフォローアップ			退所後の食生活シミュレーション		

安全安心  
チェックポイント

1 手をよく洗いましょう

- 手には細菌がたくさんいます。調理を始める前に必ず手を洗いましょう。
- 生の肉や魚、卵を扱ったときにも必ず手を洗います。
- 正しい手洗いは安全調理の第一歩です。

正しい手洗い方法

まず、流水で洗い流す

石けんを泡立てて1分以上もみ洗い

流水でよくすすぐ

清潔なタオル、ペーパータオルでふく

2 調理器具はよく洗いましょう

- 包丁やまな板、その他調理に使用する器具は、必ずよく洗ってから使いましょう。
- 洗った後に、熱湯または塩素系漂白剤で消毒するのも良いでしょう。

3 清潔な台所で調理しましょう

- ごみは分別のルールを守り、きちんと捨てましょう。タオルやふきんなどは、汚れたままにしておくと雑菌が増殖します。こまめに乾いた清潔なものと交換しましょう。
- きれいに洗った調理器具が汚染しないように、台所は常に清潔にしておきましょう。
- 思わぬ怪我をすることがあります。整理整頓を心がけましょう。

4 食品を購入するときは...

- 肉、魚、野菜などは新鮮なものを選びましょう。
- 賞味期限や消費期限の日付をよく見ましょう。※封を開けたら期限にかかわらず、早く食べましょう。
- 冷凍や冷蔵食品は買い物の最後に購入し、できるだけ早く持ち帰りましょう。

5 食品を持ち帰ったときは...

- 冷凍や冷蔵が必要な食品はすぐに冷凍庫、冷蔵庫にしまいましょう。
- 肉、魚から出た汁が他の食品にかからないように注意しましょう。二重に袋に入れるかトレイに乗せる、また容器などに移し替えて保存するのも良いでしょう。
- 冷凍庫、冷蔵庫の温度に注意しましょう。冷凍庫は-15℃以下、冷蔵庫は10℃以下に設定します。

6 下ごしらえするときは...

- 生の肉や魚を切った包丁やまな板は、果物や野菜、調理が済んだ食品を切るのに使わないようにしましょう。必ず洗剤で洗い、すすいだ後、熱湯をかけてから使うようにしましょう。まな板は『肉・魚用』『野菜・果物用』と、2枚に分けると衛生的です。
- 野菜や果物など、そのまま食べられるものもよく洗いましょう。

7 調理するときは...

- 食中毒菌の多くは十分な加熱で死滅します。調理をするときは食品の中心部まで十分に加熱しましょう。
- 調理を途中でやめてそのまま室温に放置すると、食品に菌がついたり、増えたりします。途中で調理をやめるときは冷ましてから、冷蔵庫に保管しましょう。

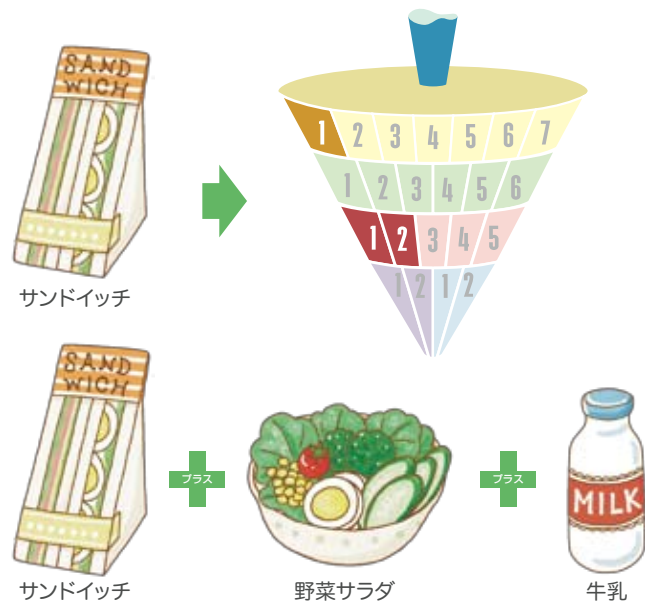


# 食事の選び方のコツ

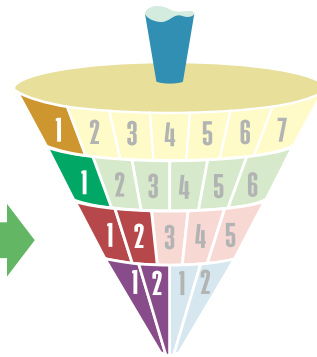
忙しい時や手軽に食べたい  
てください。おにぎりやサ  
近くの売り場にあるお惣菜

時、食事作りが面倒くさいと感じる時に市販品を活用して食事のバランスを整えるヒントにし  
ンドイッチ、カップラーメン、菓子類などを選びがちですが、食事バランスが偏ってしまうため、  
などを上手に活用するとよいでしょう。

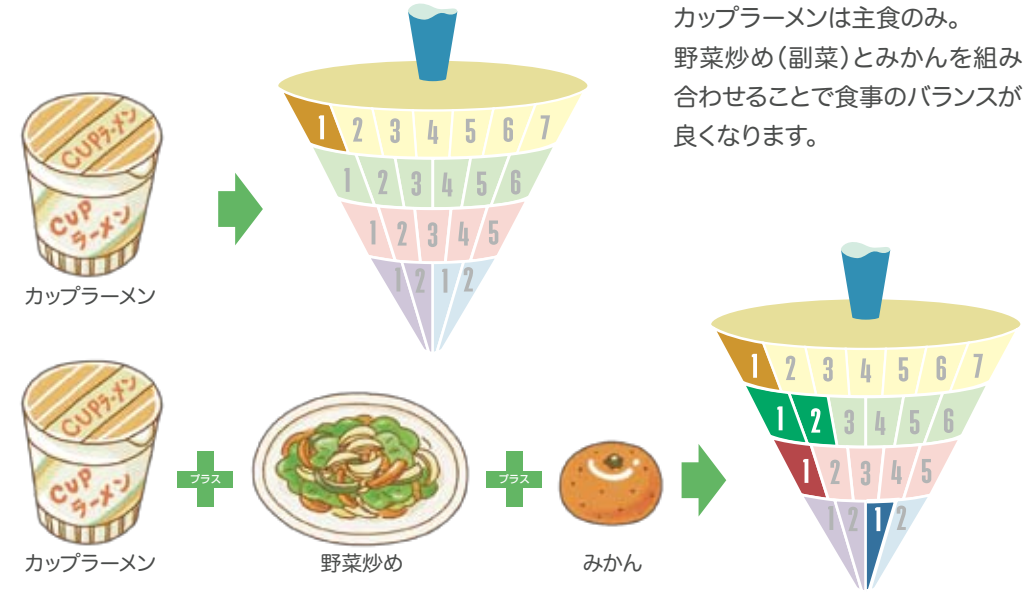
## サンドイッチの場合



コンビニのサンドイッチでは主食  
(1つ)と主菜(2つ)、副菜がとれ  
ません。サンドイッチに、牛乳・乳  
製品や野菜サラダ(副菜)を組み  
合わせることで、食事バランスが  
良くなります。

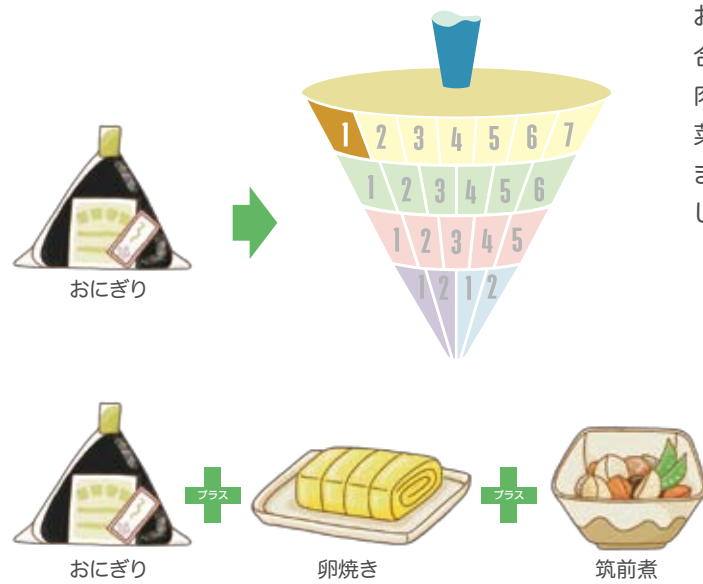


## カップラーメンの場合

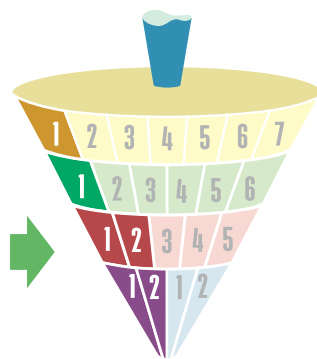


カップラーメンは主食のみ。  
野菜炒め(副菜)とみかんを組み  
合わせることで食事のバランスが  
良くなります。

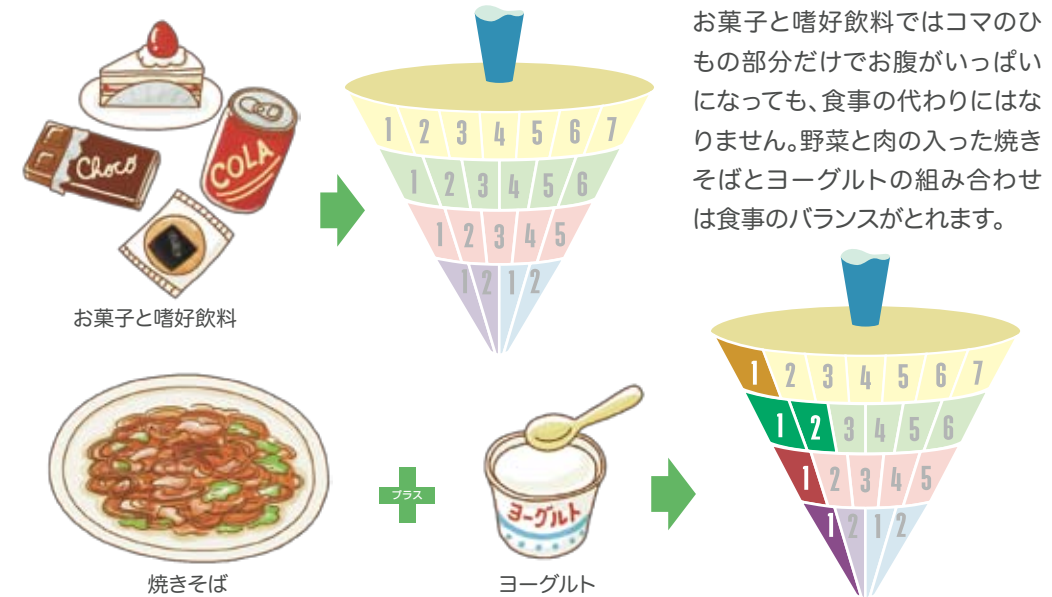
## おにぎりの場合



おにぎりには副菜を上手に組み  
合わせましょう。卵焼きや、魚、  
肉、大豆製品の入ったおかず(主  
菜)を選んでもよいでしょう。  
また、筑前煮の代わりにおひたし、  
ごま和え等でもよいでしょう。



## お菓子中心の食事の場合



お菓子と嗜好飲料ではコマのひ  
もの部分だけでお腹がいっぱい  
になっても、食事の代わりにはな  
りません。野菜と肉の入った焼き  
そばとヨーグルトの組み合わせ  
は食事のバランスがとれます。

参考:「食事バランスガイド」を使ったらくらく食生活サポートマニュアルハンドブック