



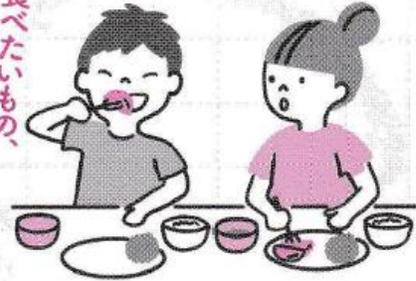
# 楽しく食べる子どもに ～保育所における食育に関する指針 ～

## 保育所における食育の目標【5つの子ども像】

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



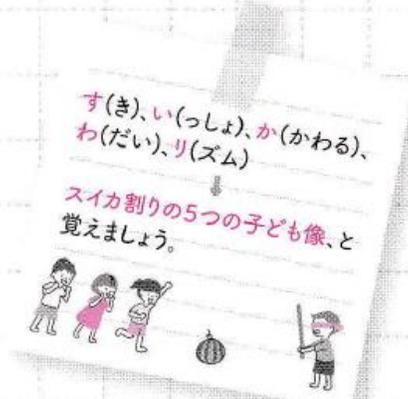
3 一緒に食べたい人が  
いる子ども



4 食事づくり、  
準備にかかわる子ども

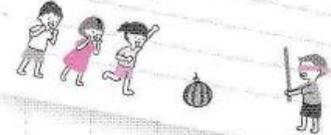


5 食べものを  
話題にする子ども



す(き)、い(っしょ)、か(かわる)、  
わ(だい)、リ(ズム)

↓  
スイカ割りの5つの子ども像、と  
覚えましょう。





# 食育計画PDCAの活用

※医療現場における記録の手法

アセスメント(実態把握) = 課題は何なのか

SOAP(ソープ)※の視点で記録してみる

**S**

(subjective)  
主観的情報

- 食事中の子どもたちが何についてはなしていたか
- 食環境とどうかかわっていたか
- カトラリーの使い方、食事マナーはどうか

**O**

(objective)  
客観的情報

- 例年の子どもたちと比較してどうか
- 課題に上がった内容はクラスの何割くらいか
- 

**A**

(assessment)  
評価

- SOから考えられる課題は何か
- 次はどのような経験が必要になるか

**P**

(plan)  
計画

- 次の成長を促すためには、どのような環境や活動が必要か
- どのような援助が必要か



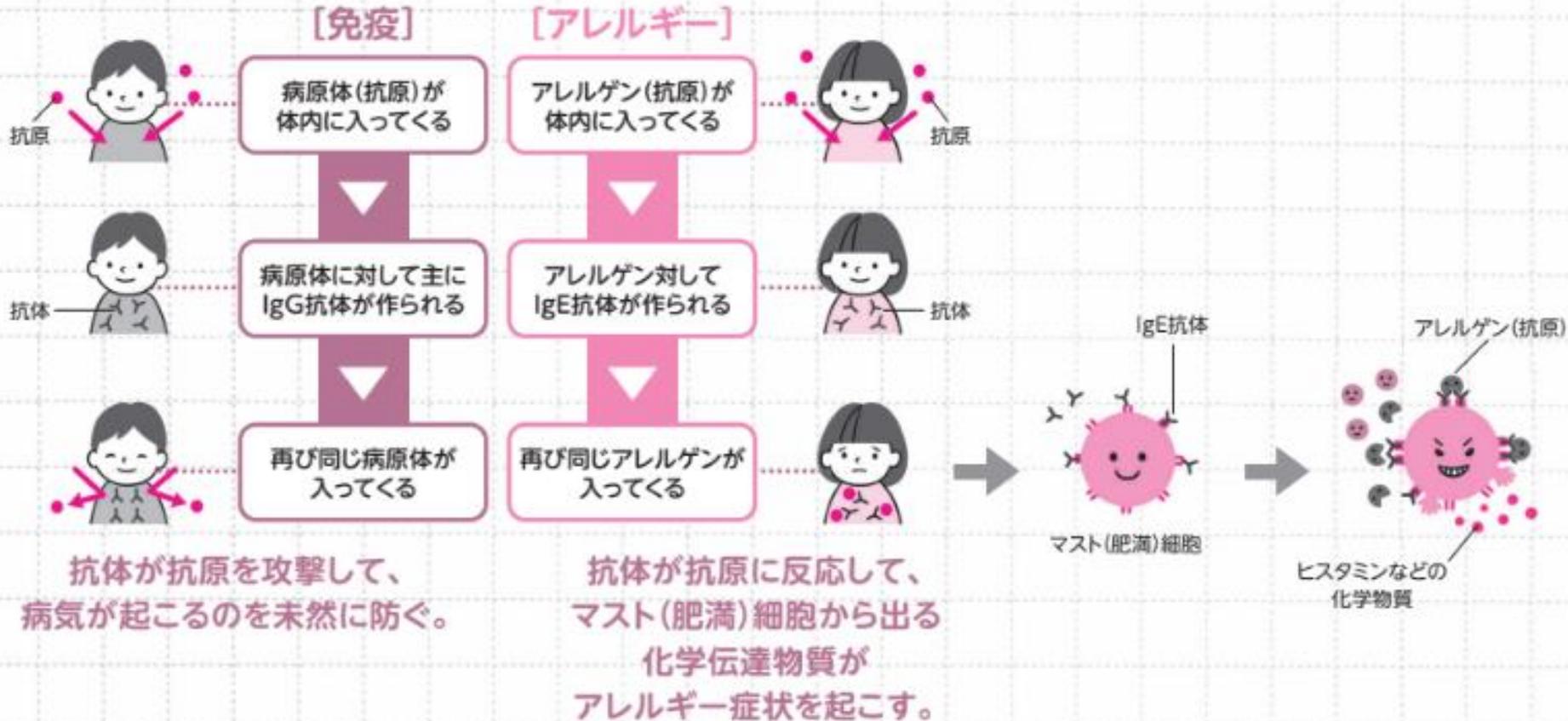


# アレルギーのメカニズム

図1 アレルギーの起こる仕組み

## 免疫とアレルギー

抗体の関与する場合を例に挙げて説明





# 食物アレルギーの診断

ポイント

1

食の視点では「**医師の診断に基づいた必要最小限の原因食物の除去**」が原則

食物アレルギーの治療・管理の原則は「医師の診断に基づいた（正しい診断に基づいた）必要最小限の原因食物の除去」です。  
(食物アレルギー診療の手引き2020、食物アレルギーの栄養食事指導の手引き2017)

## 必要最小限の除去とは

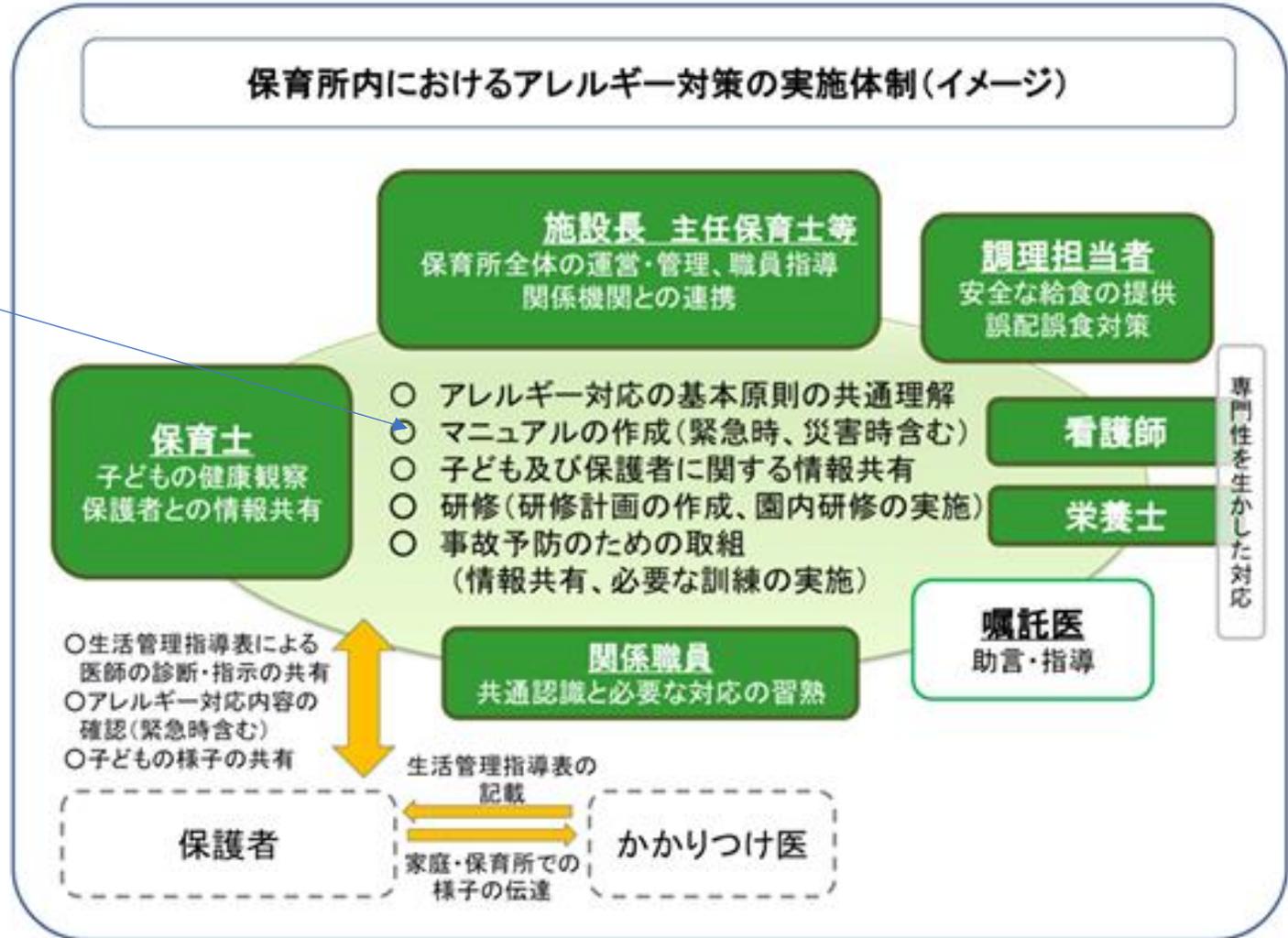
- ① 食べると症状が誘発される食物(原因食物(アレルギーの原因となる食物))だけを除去する。  
過剰な除去を避ける。「念のため」「心配だから」という理由だけで除去をしない。
- ② 原因食物でも、症状が誘発されない“食べられる範囲”までは食べることが出来る。  
食物経口負荷試験で症状が誘発された食物であっても、症状を誘発しない範囲の量の摂取や、加熱・調理により症状無く食べられるものは、除去せずに摂取する。





# 保育所におけるアレルギー対応ガイドライン

ポイント①  
保育所の組織的対応





# 保育所におけるアレルギー対応マニュアル

## A

### 施設内での役割分担

◆各々の役割分担を確認し事前にシミュレーションを行う

#### 管理・監督者（園長）

- 現場に到着次第、リーダーとなる
- それぞれの役割の確認および指示
- エピベン®の使用または介助
- 心肺蘇生やAEDの使用

#### 発見者「観察」

- 子供から離れず観察
- 助けを呼び、人を集める（大声または、他の子供に呼びに行かせる）
- 職員 A、B に「準備」「連絡」を依頼
- 管理者が到着するまでリーダー代行となる
- エピベン®の使用または介助
- 薬の内服介助
- 心肺蘇生やAEDの使用

#### 職員 A「準備」

- 「食物アレルギー緊急時対応マニュアル」を持って来る
- エピベン®の準備
- AEDの準備
- 内服薬の準備
- エピベン®の使用または介助
- 心肺蘇生やAEDの使用

#### 職員 B「連絡」

- 救急車を要請する（119番通報）
- 管理者を呼ぶ
- 保護者への連絡
- さらに人を集める（園内放送）

#### 職員 C「記録」

- 観察を開始した時刻を記録
- エピベン®を使用した時刻を記録
- 内服薬を飲んだ時刻を記録
- 5分ごとに症状を記録

#### 職員 D~F「その他」

- 他の子供への対応
- 救急車の誘導
- エピベン®の使用または介助
- 心肺蘇生やAEDの使用



# 保育所の食事の提供のあり方

役割  
2

教育的役割

## 保育所保育指針(解説)

食育の推進は「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～」を参考にしましょう

### 期待する具体的な育ちの姿

- 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

### 食育の内容5項目

- 1) 「食と健康」
- 2) 「食と人間関係」
- 3) 「食と文化」
- 4) 「いのちの育ちと食」
- 5) 「料理と食」





# 保育所の食事の提供のあり方

## 食育の内容5項目

### 1) 「食と健康」

食を通して、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」

食を通して、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」

食を通して、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」

食を通して、自らも含めたすべてのいのちを大切にすることを養う

### 5) 「料理と食」

食を通して、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

食事に  
かかわる  
体験を  
通して  
援助さ  
される  
事項を

# 年単位で食育を計画する

年間計画は「全体的な計画」に基づき、その年齢の発達を本書では5つのパターンを示していますので、園やクラスの

## 年間食育計画①

### 0・1歳児

月齢別に「ねらい」と「活動内容」を設定し、また「発達の目安」を確認しながら、適切な「環境構成・保育者の援助」を考えます。1日の生活全体の連続性を踏まえて「家庭との連携」についても明記します。また、地域と連携した活動についても考えます。

作成例 → P.30~33

年間目標	「全体的な計画」に基づき、また「指導計画」とも関連付けた1年間を通して基本とする目標を立てます。			
期	1期(生後5か月未満)	2期(生後5~6か月)	3期(生後7~8か月)	4期(生後9~11か月)
	授乳期	離乳初期	離乳中期	離乳後期
ねらい	年間目標を達成するために、期ごとの具体的なねらいを設定します。子どもが身につけることが望まれる心情、意欲、態度などを示します。			一人一人の子どもの発育・発達に合わせて、4期に分けて作成します。
活動内容	ねらいを達成するための具体的な活動内容を考えます。活動によって生まれる子どもの反応や成長を具体的に予測しながら設定します。			
環境構成・保育者の援助	ねらいを達成するために、また活動内容に挙げた事柄をより良く実践するために必要な人的環境と物的環境を考えます。保育者の援助については、より具体的に記載します。			
家庭・地域との連携	食の充実が1日の生活全体の連続性の中で保たれるように、家庭との連携が緊密になるよう配慮した計画を立てます。また、地域と連携することで、園だけでは不足している部分を補います。			
発達の目安	月齢に伴う子どもの発達の目安を記します。			

## 年間食育計画③ 3・4・5歳児

「活動内容」を「食習慣・知識」「調理」「栽培」の3つの項目に分けて計画を作成します。

作成例 → P.42・43

## 年間食育計画④ 3・4・5歳児

「職員間の連携」という項目において「保育者」「栄養士」「調理員」の各役割を明記することで、より適切な環境構成を行います。

作成例 → P.44・45

踏まえ、一年間の育ちを見通して、年度の初めに作成します。  
 実情に合ったパターンを選んで作成しましょう。

## 年間食育計画② 2・3・4・5歳児

1年間を4期に分けて、「ねらい」と「活動内容」を設定し、「行事」を考慮しつつ、適切な「環境構成・保育者の援助」を考えます。また、園だけでなく、家庭や地域とも連携して食育を進めていきます。  
 作成例 → P.34~41

年間目標	「全体的な計画」に基づき、また「指導計画」とも関連付けた1年間を通して基本とする目標を立てます。			
期	1期(4・5月)	2期(6・7・8月)	3期(9・10・11・12月)	4期(1・2・3月)
ねらい	年間目標を達成するために、期ごとの具体的なねらいを設定します。子どもが身につけることが望まれる心情、意欲、態度などを示します。		季節の分かれ目や行事、ねらいなどを考慮して、4期に分けて作成します。	
活動内容	ねらいを達成するための具体的な活動内容を考えます。特に3歳以上児については「食育の5項目」に留意しながら作成します。			
環境構成・保育者の援助	ねらいを達成するために、また活動内容に挙げた事柄をより良く実践するために必要な人的環境・物的環境を考えます。また、子どもが興味・関心を持って活動に参加できる環境構成を考えます。			
家庭・地域との連携	園だけでなく、家庭と連携して食育を進めていくために、伝えたいことや確認したいこと、連携を図りたいことを考えます。また、子どもが豊かな食の体験ができるような地域の人々との交流も計画します。			
行事	季節の行事などについて記します。特に食に関連する行事は、単発イベントとして終わらないように、計画の中にきちんと位置付けます。			

Part2

年単位で食育を計画する

## 年間食育計画⑤ 3・4・5歳児

各月の「ねらい」を設定し、その「ねらい」を実現するために必要な「活動内容」を考えます。また、「ねらい」と「活動内容」を設定する際には、各月の「行事」も考慮します。「家庭への働きかけ」も連動して計画します。 作成例 → P.46・47

年間目標				
期	ねらい	活動内容	行事	家庭への働きかけ
4月	月ごとに作成します。			
5月				

食育の5項目 → P.12

いつもの遊びの中で、おままごとをしたり、砂場でお団子を作ったりしている子どもにとって、本物の食材や調理器具を使って自ら調理し、食べる経験をする事は、食欲や調理に対する意欲を高める良い機会です。

包丁やホットプレートなど熱くなる調理器具を使う場合、怪我の危険を伴うため十分注意することが必要ですが、手助けをし過ぎたり、口出しし過ぎることのないようにして、子どもの「自分でやってみる」という意欲と「自分でできた」という達成感が育まれるようにしましょう。

地域の食材を調理保育で扱うことで、農家等の地域をより身近に感じ、環境や生物多様性に触れたり、郷土や地場産物を好きになることが期待できます。積極的に取り入れてみましょう。

また、「まだ幼いから」「危ないから」「大変だから」という理由で、子どもが食事の準備に関わることに消極的な家庭もあるかもしれませんが、調理保育や通常の給食の準備・後片付けでできるようになったことを伝え、家庭でもできることも増やしてもらいましょう。

## 調理保育のPoint

- ねらいを踏まえ、対象の子どもの年齢と発達段階・経験値に応じた計画を立てましょう。
- 子どもが見通しをもって活動できるように、事前に材料、調理工程、器具の使い方、注意事項などについて丁寧に説明しておきましょう。
- 子どもが自ら衛生面、安全面の意識を持てるように促しましょう。
- 食物アレルギー児に配慮した計画を立てましょう。

## 調理保育における衛生管理の留意点

- ◎ 事前の準備(持ち物・爪切りなど)を保護者に依頼します。
- ◎ 調理台(机)・調理器具を適切に洗浄・消毒します。
- ◎ 清潔なエプロン・マスク・三角巾等を着用します。髪の毛が長い場合は結びます。
- ◎ 下痢をしているなど体調の悪い子どもや手指に傷のある子どもなどについては、状況を確認し、参加の仕方を検討します。
- ◎ 適切な手洗いをし、清潔なタオルやペーパータオルで拭き、消毒します。タオルは共用せず、個別で用意します。調理前だけでなく、汚れたものに触れた後にはその都度適切な手洗いができているかを確認します。
- ◎ 調理中、トイレに行くときには、エプロン・マスク・三角巾をはずします。
- ◎ 調理終了後の手洗い、使用した台(机)の消毒も徹底します。
- ◎ 調理したものは、室温で放置せず、なるべく早く(出来上がりから2時間以内に)食べます。



## 冷製もたのしめろ

## 夏に美味しい! 枝豆ポタージュ

### 【材料】3歳以上児1人分

● 枝豆	90g	● 牛乳(又は豆乳)	45g
● バター(有塩)	1.5g	● 塩・こしょう	適宜
● 洋風だしの素(コンソメ)	0.8g	● ベーコン	10g
● 玉ねぎ	30g	● 水	80g

※お好みで 刻みパセリ・青のり・生クリーム

### 【作り方】

- 1 枝豆を茹でる。
- 2 粗く切ったベーコンと玉葱、薄皮を剥いた枝豆を、バターで炒める。
- 3 ②に半量の水を加えて煮る。
- 4 ③をフードプロセッサー等で粉碎する。
- 5 ④を鍋等に戻し、残りの水と牛乳、洋風だしの素を加えて煮て、塩・こしょうで味を調える(煮詰め過ぎない)。

※3歳未満児・離乳食にも応用できません。

※アレルギーに考慮する場合は、ベーコン不使用で塩味を調整します。

※小麦アレルギー対応には、洋風だしの素の代わりに、鶏ガラスープでも作れます。

※家庭では、旬の枝豆をサッと茹で、冷凍保存すれば小分けして使えます。

熱量165kcal 蛋白質9g 脂質10.3g Fe1.3mg Ca90mg VA32μg VB1 0.20mg VB2 0.14mg VC18mg 食物繊維3.7g 食塩相当量0.6g

\*栄養価:3歳以上児1人分(日本人の食事摂取基準2020年版/NPO法人ちゅーりっぷの心 おはな保育園(古河市認可園)給食室

ある日の食育実践計画・評価【作成例】

実施年月日	20××年8月×日		
対象・人数	ひまわり組(4歳児)、さくら組(5歳児)・40名		
実施場所	2階ホール	担当者名	保育士:保育友恵 調理員:食育彩美
主な活動	地域の農家の方にもらった枝豆でポターージュを作り、食べる。		
ねらい	保育者・調理員や友達と協力し合いながら、地域の食材を使った調理を楽しむ。		

時刻	活動内容	環境構成	留意点
前日	<ul style="list-style-type: none"> <li>●地域の農家の方に枝豆をもらいに行く。</li> <li>●枝豆を枝からはずす。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●枝豆は枝についたままの状態でもらう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●交通安全に留意する。</li> </ul>
8:30		<ul style="list-style-type: none"> <li>●ホール内にテーブル・椅子を設置しておく。</li> <li>●調理室で枝豆を茹でておく。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●枝豆は生では苦みが強く生食に適さないことを説明する。</li> </ul>
10:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>●三角巾、エプロン、マスクをつける。</li> <li>●手を洗い、消毒する。</li> <li>●調理で使うテーブルの上を拭き、消毒する。</li> <li>●材料、調理器具を取りに行く。</li> <li>●調理方法と注意点を聞く。</li> <li>●茹でる前の枝豆と茹でた後の枝豆を比べてみる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●当日の持ち物を1週間前までに伝えておく。</li> <li>●材料、調理器具を準備する。</li> <li>●調理方法は写真で、注意点についてはイラストで説明する。</li> <li>●茹でる前の枝豆も少し残しておき、比べられるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●トイレに行くときには、エプロン・マスク・三角巾をはずすように促す。</li> <li>●作り方と注意点については、前日までに一度説明をして理解を深めてもらい、当日に再度確認を行う。</li> <li>●茹で枝豆は十分に冷めていることを確認する。</li> </ul>
11:10	<ul style="list-style-type: none"> <li>●茹で枝豆をさやから取り出し、薄皮を剥く。</li> <li>●保育者と一緒にベーコンを切る。</li> <li>●保育者が玉ねぎを薄切りにするところを見る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●茹で枝豆をさやから取り出し、薄皮を剥く手本を示す。</li> <li>●ベーコンの切り方の手本を示す。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●包丁(4本)の管理に留意し、子どもが切るときは必ず立ち会い、援助する。</li> <li>●保育者の作業を見てもらうときには、子どもの見える高さになるように調整する。</li> </ul>
11:25	<ul style="list-style-type: none"> <li>●保育者が、鍋にバターを入れて加熱し、ベーコンと玉ねぎ、枝豆を炒めるところを見る。</li> <li>●保育者が水を加え、煮るところを見る。</li> <li>●保育者が煮えた材料をフードプロセッサーにかけ、粉碎するところを見る。</li> <li>●保育者が粉碎したものを再び鍋に戻し、水、牛乳、洋風だしの素を加えて煮て、塩・こしょうで味を調えるところを見る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●子どもには難しい作業は保育者が行うが、全員が十分見学できるように、班ごとに見に来てもらう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●コンロを取り扱うときは、やけどしないよう子どもとコンロの距離に留意する。近づいてよい位置を明確に示す。保育者は鍋から離れない。</li> </ul>
11:50	<ul style="list-style-type: none"> <li>●後片付けを行う。</li> <li>●給食の準備をする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●完成した枝豆ポターージュを見た子どもから、後片付けを行うように促す。</li> </ul>	
12:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>●給食のときに、作った枝豆ポターージュを味わい、感想を伝え合う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●作ってみた感想や味についてを話題にするよう働きかける。</li> </ul>	
翌日	<ul style="list-style-type: none"> <li>●農家の方にお礼の絵手紙を書く。(みんなでお礼の言葉を考える。言葉は字を書きたい子どもが書き、後日、絵手紙を持参してお礼を伝える。)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●紙やペン・色鉛筆・クレヨンなどを用意する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●子どもたちが感謝の気持ちを言葉で表現できるように見守り、場合によっては援助する。</li> </ul>
家庭との連携	<ul style="list-style-type: none"> <li>●1週間前までに当日の持ち物(三角巾、エプロン、マスク、タオル)を伝える。</li> <li>●当日は爪を短く切りそろえておくように伝える。</li> <li>●おたよりで枝豆ポターージュ作りの様子を報告する。</li> <li>●家庭でも食事作りに参加できる機会を増やすように促す。</li> <li>●家庭で簡単に作れる枝豆料理のレシピを伝える。</li> </ul>		
記録	<ul style="list-style-type: none"> <li>●当日欠席した2名には、後日枝豆を冷凍しておき渡した。ポターージュのレシピを渡し、家庭でも同様に作る体験ができるよう促した。</li> </ul>		
評価・反省	<ul style="list-style-type: none"> <li>●枝豆の薄皮を剥く作業に苦戦している子どもがいたが、できたときの達成感は大きかったようだった。また、指先が器用な子どもとそうではない子どもの個人差が大きかったので、遊びの中で手指を動かすゲームを取り入れたい。</li> <li>●調理の後半は、ほとんどが保育者の作業になったが、子どもたちは興味津々で見学していた。特にフードプロセッサーを初めて見た子どもは、「何これ?」「どうなるの?」と身を乗り出して見ている。今後の調理保育でも、できるだけさまざまな調理器具を取り入れたい。</li> </ul>		

Part2  
テーマ別  
地域の食材を調理する

応用ポイント

- 近所の農産物直売所や商店に枝豆を買いに行くことでも、地域との交流につながります。また、調理担当者が用意した枝豆を調理室に受け取りに行くだけでも、いつも調理してくれている人への感謝の気持ちにつながることが期待できます。
- 枝豆を茹でるところから活動に取り入れることもできます。また、みんなで枝豆を茹でて食べるだけでも、季節の恵みを感じられるでしょう。

さつまいも掘りは多くの園で実施されている行事ですが、単発の行事として終わらせるのではなく、さつまいもを掘る前に畑を観察したり、絵本を読んだりして子どもの関心を高めるところから、収穫後にみんなで食べるころまで、生産から消費までの食べ物の循環を意識した計画を立てて取り組みましょう。

絵本や図鑑などでさつまいもについて親しみを持つように工夫をしても、中にはあまり興味を示さない子どももいるでしょうが、無理強いせず、一人一人が主体的に行える活動内容を考えて、環境構成を見直しましょう。

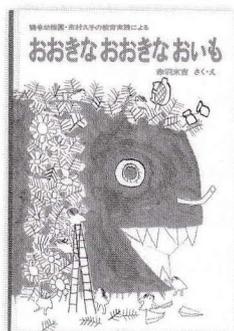
さつまいも掘りの際には、一人で掘り出すことが難しい場合もありますが、すぐに手を出さずに見守ることを心がけましょう。自分で掘ることができたという達成感を味わい、子どもの自信や肯定感は育まれていきます。収穫後のさつまいもの大きさや形を子ども同士で見比べて、「大きいね」「くじらの形ににってるね」など、子ども自身が表現できるように関わしましょう。



## さつまいも掘りの前に読みたい本

### おおきなおきな おいも

市村 久子 原案  
赤羽 末吉 作・絵  
福音館書店



いもほり遠足を楽しみに待つ  
子どもたちのファンタジー。

#### あらすじ

楽しみにしていたいもほり遠足の日、雨が降って延期になってしまいました。残念がる子どもたちは大きな紙においもを描きはじめます。紙をつなげてつなげて、おいもの絵はどんどん大きくなります。大きなおいもは、ヘリコプターで幼稚園に運びます。プールに浮かべて船にしたり、かいじゅうにみたてて遊びます。たくさん遊んだあとは、天ぷら、焼きいも、大学いも、たくさん作っておいもパーティ！ 大きなおいもをめぐる子どもたちの空想がつまった絵童話です。

読んであげるなら 4才から  
自分で読むなら 小学低学年から

### ばばばあちゃんの やきいもたいかい

さとう わきこ 作  
福音館書店



子どもたちに大人気の  
「ばばばあちゃんシリーズ」のやきいものお話です。

#### あらすじ

秋も深まったある日、子どもたちと落ち葉を集め、たき火をはじめたばばばあちゃんのお目当てはもちろん、やきいもです。でも、子どもたちに誘われて、サツマイモだけじゃなく、ジャガイモやらサトイモやら、たき火のなかにいれはじめました。それどころか、ミカンや、カキや、お菓子までも……。さあ、どんなやきいもパーティになりますか。

読んであげるなら 4才から  
自分で読むなら 小学低学年から

## ある日の食育実践計画・評価【作成例】

実施年月日	20××年10月×日		
対象・人数	すみれ組(3歳児)、ひまわり組(4歳児)、さくら組(5歳児)・58名		
実施場所	保育園併設のさつまいも畑	担当者名	保育士:栄養育子 調理員:食育彩美
主な活動	さつまいも掘りをする。		
ねらい	身近な自然に好奇心を持ってかかわる。自分より年下または年上の子どもと交流しながら収穫の喜びを味わう。		

時刻	活動内容	環境構成	留意点
前日まで	<ul style="list-style-type: none"> <li>さつまいもの世話をしながら、育つ様子を観察する。</li> <li>さつまいもが登場する絵本や図鑑を読む。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>当日の服装・持ち物を1週間前までに伝えておく。</li> <li>さつまいもに関心を持てるように、絵本や図鑑を用意する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>絵本や図鑑は無理強いせず、読みたいと思ったときに読んでもらう。</li> <li>絵本や図鑑は、子どもの目に触れやすい場に置き、落ちついて見ることができる環境を作る。</li> </ul>
9:40	<ul style="list-style-type: none"> <li>準備をする。(帽子・軍手・長靴)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>スコップなどを準備する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>全員がきちんと帽子を被っているかを確認する。</li> </ul>
9:50	<ul style="list-style-type: none"> <li>畑へ行く。</li> </ul>		
10:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>説明を聞く。</li> <li>葉や茎などを観察しながら、さつまいもを掘り、収穫する。</li> <li>収穫したさつまいもを観察する。</li> <li>子ども同士で収穫したさつまいもを観察し、大きさや形、色を比べる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>年上の子どもが年下の子どもをサポートしやすくなるように必要に応じて声掛けを行う。</li> <li>葉やつるの形状や実り方に興味を持ってもらえるように声掛けを行う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>異年齢の子ども同士がかかわり合えるように働きかける。</li> <li>後日、ふかし芋にしてみたい、みんなで食べることを伝える。</li> </ul>
10:45	<ul style="list-style-type: none"> <li>後片付けをする。</li> <li>靴や服についた泥を落とす。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>使ったスコップなどを片づけるように声をかける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>忘れ物がないか、確認をするように促す。</li> </ul>
後日	<ul style="list-style-type: none"> <li>調理室でふかし芋にしてみたい、食べる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さつまいも掘りの感想やふかし芋の味が話題になるように働きかける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ふかし芋はよく噛んでから食べないと、喉に詰まってしまうことを説明し、水分とともに少量をゆっくり食べるように伝える。</li> </ul>
家庭との連携	<ul style="list-style-type: none"> <li>1週間前までに当日の服装(帽子、汚れても構わない長袖・長ズボン・長靴)と持ち物(軍手、タオル)を伝える。</li> <li>おたよりでさつまいも掘りの様子を報告する。</li> <li>家庭でさつまいもを食べる際に、さつまいも掘りのことを話題にしてみたいよう促す。</li> <li>さつまいもを使った料理を家庭でも作ってもらえるように、レシピを配布する。</li> </ul>		
記録	<ul style="list-style-type: none"> <li>当日欠席の3名には、活動の様子を伝え、収穫したさつまいもをお土産にして渡した。</li> <li>すみれ組の収穫に時間がかかり、予定の時間内に終わらなかった。</li> </ul>		
評価・反省	<ul style="list-style-type: none"> <li>年下の子どもに「大丈夫?手伝ってあげるよ」と話しかけている子どもの姿が多く見られた。中には「自分でやりたい」と思っている子どもの分も手伝っている場合もあったため、次回はそれに配慮した援助を行いたい。</li> <li>「花壇の土とは少し違うよね」「砂場の砂とは全然違うね」とおしゃべりしながら畑の土の感触を楽しむことができた。</li> <li>土の中から出てきたミミズに嫌がる子どもはおらず、みんな興味津々だった。一人一人が畑に愛着を持っているように思える。</li> </ul>		

Part2

テーマ別 さつまいも掘り

### 応用ポイント

- さつまいも掘りの後、焼きいも会やスイートポテトなどの調理保育につなげることもできます。
- 調理で残ったさつまいもの端の断面に絵を彫り、スタンプにして遊ぶこともできます。(絵は保育者が彫ります。)
- さつまいものツルでリースを作ることができます。定番のクリスマスやお正月のリースもよいですが、戸外遊びで拾ったどんぐり・まつぼっくりなどを飾って秋のリースを作るのもよいでしょう。



# 食物アレルギー診断のフローチャート(即時型症状)

食物アレルギーの診断手順と必要な検査は次に示す通りです。検査は主に3つあります。

食物摂取状況や症状の経過等、くわしい問診のあとは、血液検査をするのが一般的です。医療機関によっては、血液

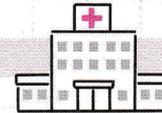
検査ではなく、皮膚テスト等を行う場合もあります。

血液検査や皮膚テストはあくまで診断の補助的なもので、診断を確定することはできません。

## 食後、15~30分以内(2時間以内)に皮膚・呼吸器・粘膜症状等が現れた

原因となる食べ物を食べて主に2時間以内(多くは食べた直後から30分間)に、皮膚・呼吸器・粘膜・消化器等に症状が出現するものです。乳児から学童等年齢を問わず発症しますが、最も患者数が多いのは乳児で、年齢が上がるにつれて治っていくことが多いため、患者数は減っていきます。園の給食やおやつで発症した場合は、速やかに医療機関受診の手配をとります。(保護者への連絡も同時。)園では、その症状を記録し、医師に情報がつなげるようにします。

## 医療機関を受診 くわしい問診



食物アレルギーは、病歴などのくわしい問診や適切なアレルギー検査をもとにして診断されます。原因食物や食物アレルギーの重症度を正しく診断してもらうために、少しでも多くの確かな状況を医師に伝えられる準備が必要です。

## 血液検査(IgE抗体等検査)

アレルギー症状を引き起こしたと思われるアレルゲンの血液中の「IgE抗体」の量を測ります。抗体の値が高いほど、抗体がたくさんあることを示しています。しかし抗体値と症状の強さは一一致するとは限りません。

## 皮膚テスト(プリックテスト)

アレルゲンの試薬を皮膚に1滴のせて、専用の針で皮膚にごくわずかな傷をつけ、蚊に刺されたような反応を示したら陽性と判断されます。手軽にできますが、アレルギーに強く反応する場合、全身に症状が現れることがあるので注意が必要です。

## 問診と検査等から原因食物が特定できる

はい

いいえ

## 食物経口負荷試験

医師の指導の下でアレルゲンと思われる食物を実際に食べて、症状を確認する試験。症状が現れた際に対応のできる設備や体制が整っている病院で行われます。

## 実施方法は?

アレルギー症状の程度は、アレルゲン特異的なIgE抗体の値や皮膚試験からは予測しにくいいため、少量ずつ食材を食べます。重篤な症状を起こしたことのある子どもは、下唇へ食品を軽く付けて、何も症状が起らないかを観察します。

☆或る負荷試験の例

食物経口負荷試験は夕方時間帯に検査することができるクリニック等がある一方、大学病院等では、次のように時間をかけて行われることが多いです。安全性確保のため、時間をかけて行われます(およそ2~3時間)。

※食物経口負荷試験当日の激しい運動や長時間の入浴は、アレルギー症状を誘発する可能性がありますので、当日はゆっくり過ごせるような環境に注意しましょう。

負荷試験開始。(30-60分間隔で1回~3回に分けて摂取していきます。)

負荷試験中は、定期的に診察され、必要があれば処置が行われます。少量から徐々に量を増やしていきます。症状によっては陽性と判定した時点で負荷試験を中止し、適切な処置を行います。無事に摂取終了後、1~2時間程度は経過観察をします。明らかな症状が出現しない場合は、陰性です。(一次判定)

陰性の場合、自宅での摂取を繰り返し、次回受診日に最終的な判定となります。(最終判定)

## 食物アレルギー診断の確定



食物経口負荷試験で入院中の子ども

食物経口負荷試験は、食物が原因であるかどうかについて最も信頼の高い検査です。リスクとしては、検査を受ける子どもが、アナフィラキシーを起こす危険もあります。

~検査はいつ行われるか~

食物経口負荷試験は、アレルギーの原因と思われる食物を実際に食べてみて検査をします。この検査は、アレルギー症状が出現するか否かを確認する検査ですので、リスクを考えて、アナフィラキシーショックのある子どもには原則行われません。アナフィラキシーショックを起こした後、何年か経過しているような場合は、症状を起こさなくなっている可能性もありますので、慎重に検査を行うことは可能です。

牛乳、卵、小麦、大豆による食物アレルギーのある子どもは、原因食材(アレルゲン)を1年間~1年半程除去した後に行われます。状況によってはアレルゲン特異的なIgE抗体の推移を参考とし、除去後6カ月で負荷試験が行われる場合もあります。

ピーナッツ、ナッツ、魚による食物アレルギーのある子どもは、アレルゲンを3年間除去した後に行われます。状況によってはアレルゲン特異的なIgE抗体の推移を参考にして、除去後1年から2年ほどで食物経口負荷試験を行うこともあります。

その他の食材については、1年間~1年半程除去した後に行われます。

出典:食物アレルギー研究会「食物アレルギー診療の手引き2020」を改編

## ポイント

## 2

## 食の視点では 誤食に注意

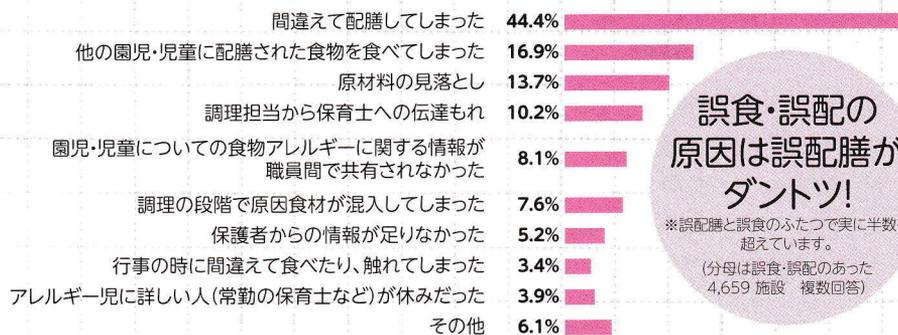
アレルギー疾患を有する子どもが誤って食物アレルギーの原因食品を食べてしまうことを「誤食」といいます。保育所における誤食の原因の多くは「誤配膳」等のヒューマンエラーです。

また、加工食品のアレルギー表示の見落としや理解不足が誤食を招くこともあります。加工食品のアレルギー表示は食品表示法で定められています。見落としのないよう、アレルギー表示の見方をよく理解することが大切です。詳しくは → P.49

保育所等におけるアレルギー疾患を有する子どもへの対応は、「安全の確保」を最優先するため、給食では「完全除去」が原則とします。また、配膳ミスを防ぐ仕組みづくりが大切です。詳しくは → P.24

## 保育所等で

保育所での食物アレルギー対応は医師の診断をもとに行うことが大前提です。保育所給食で提供する食品に対して、食物アレルギーがある子どもについては、医療機関を受診して、「生活管理指導表」を園に提出していただきます。事前(おおよそ1カ月前)に、保護者と園で使用する食品を確認して、対象食品を除去した安全な給食提供に努めます。



(厚生労働省平成27年度子ども・子育て支援推進調査研究事業補助型調査研究「保育所入所児童のアレルギー疾患罹患状況と保育所におけるアレルギー対策に関する実態調査調査報告書:平成28年3月東京慈恵会医科大学」から)一部改変

## 保育所での誤食を防ぐために

## 1

## 献立作成から注意

調理の作業工程等を踏まえ、除去食作成も一般食からの展開によって可能となるような献立が望ましい。また、日常的に食べない食材は献立に組み込まないようにする。

## 2

## 保育所で「はじめての食品」は避ける

保育所で出される分量と同量を、家庭において少なくとも2回以上、食べてみて問題のなかった食材のみを提供するようにする。

# 3

## 「完全除去」か「解除」か、を原則に

部分除去は、調理や配膳が煩雑になり広い作業スペースが必要となる。また子どもの体調によって症状が出る場合があるため採用しない。安全を最優先し、完全除去か解除を原則とする。

# 5

## コンタミネーション(意図しない混入)のない調理と搬送

- ① 調理室内での指差し、声出しによる二重の確認
- ② 対象園児と除去食品の見える化
- ③ 専用トレーの使用

～専用トレーを使用することの大切な意味～

単品で扱うより、アレルギー疾患への対応を要する子どもごとに「1人分」としてトレーで管理することで誤配誤食等の間違いが減ります。また、盛り付け後のトレーは目立つ色付きラップで覆うと、アレルギー対応のトレーであることが誰の目からもわかり、子どもが直接食品に触れることを防げます。ラップには、注意事項を油性ペンで書くことで二重の防止策にもなります。トレーごとやアレルギーごとに色を分けるより、ひとつの色や柄がついているトレーや食器で統一し、色がついていたり柄が付いているトレーや食器はアレルギー対応が必要な子どものトレーであると誰もが認識できるようにすることが大切です。

# 7

## 休日保育・イベントの日は要注意!

職員が少なくなる休日保育や、イベントの日、異動のある年度末年度始めは特に念入りにチェックを行う。

# 9

## 除去の解除は手順をふんで

食物経口負荷試験の結果により医師から完全解除の診断がされたのち、複数回は自宅において、保育所で提供される同量を摂取し、安全を確認する手順を踏んでもらう。安全が確認できた後は、職員の配置や行事等を鑑みて、可能な限り余裕のある日から、子どもの体調の良い時から保育所での解除を開始する。

# 4

## 原材料表示の確認

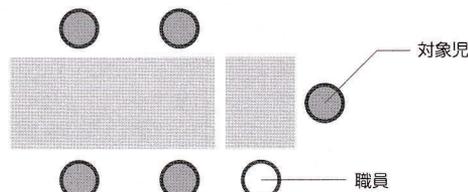
普段から使用している加工食品であっても、リニューアルなどで原材料の変更がある場合があります。「いつもと同じ製品だから大丈夫」と思うことなく、毎回きちんと確認を行う必要があります。

原材料表示について → P.51

# 6

## 職員による、誤食防止の体制づくり

- ① 対象園児と除去食品の見える化
- ② 配膳時の声出し確認をルーティン化
- ③ 対象園児が他園児の食べ物に手が届かないよう、座席や職員の配置に留意する。



# 8

## 保護者との連携

献立表等を用いて、保護者と除去の内容を確認する。