



目次

◆ 第2版の序

第1章 子どもの健康と食生活の意義

10

1 食生活と健康のかかわり	11	3 子どもの発育・発達と栄養	16
A 日本人の健康問題	11	A 身体発育と栄養状態の把握	16
B 日本人の食生活上の問題	12	B 食べる機能の発達	16
2 子どもの食生活の現状と課題	13	演習課題	
A 社会背景と子どもの食生活	13	成長曲線を描いてみよう。	
B 朝食をとる大切さ	14	カウフ指数で体格を評価してみよう。	20
		食の支援を保育現場から①	
		保育と食	21

第2章 栄養に関する基礎知識

22

1 栄養とは何か	23	C たんぱく質	28
A 栄養と栄養素	23	D ビタミン	29
B 栄養素による分類	23	E ミネラル（無機質）	30
2 栄養素の消化・吸収	24	F 食物繊維	31
A 消化器系のはたらき	24	G 水分	32
B 栄養素の消化・吸収	25	H 水分補給	32
3 栄養素の種類とはたらき	27	演習課題	
A 糖質	27	昨日の食事や間食（おやつ）をすべて書き出してみよう。	34
B 脂質	27	食の支援を保育現場から②	
		五感とうんち	35

第3章 栄養に関する制度

36

1 日本人の食事摂取基準	37	B 食中毒予防と衛生管理	45
A 食事摂取基準とは	37	演習課題	
B 推定エネルギー必要量とは	38	昨日の夕食を見直し、 栄養バランスのとれた献立にしてみよう。	47
2 献立作成・調理の基本	38	食の支援を保育現場から③	
A 献立作成・調理法	38	献立は誰が作るもの?	47

第4章 妊娠期と授乳期の食生活

48

1 妊娠前の食生活	49	D 妊婦のための薬剤情報	57
A 妊娠のしくみ	49	E 授乳期の食事と母乳分泌	58
B 妊娠前の問題点	50	演習課題	
2 妊娠期・授乳期の食生活	52	女性に不足しがちな葉酸と食物繊維のとれる1日の 献立〔朝・昼・夕・間食(おやつ)〕を立ててみよう。	60
A 胎児の発育・発達と栄養	52	食の支援を保育現場から④	
B 栄養素過不足の問題	54	新米ママの気持ちに寄り添う	61
C 嗜好品の問題	57		

第5章 乳児期の食生活

62

1 乳児期の食生活	63	B 離乳食	68
A 授乳・離乳の意義	63	演習課題	
B 母乳栄養, 冷凍母乳	64	乳児が楽しく食べるための環境づくりについて 考えてみよう。	75
C 人工栄養	65	食の支援を保育現場から⑤	
2 離乳の意義とその実践	68	離乳食のもう一つの役割	75
A 発達の特徴	68		

第6章 幼児期の発育・発達と食生活

76

1 幼児期の心身の発達と食生活	77	B 悩みの考え方とその対応	84
A 発育・発達の特徴	77	演習課題	
B 間食（おやつ）の意義	80	子どもに身につけさせたい食のマナーを 書き出してみよう。	88
C 弁当と衛生管理	82		
D 誤嚥と窒息事故	83	食の支援を保育現場から⑥	
		人間だけが行う栽培という行為	89
2 幼児期の栄養の問題	83		
A 保護者の悩み	83		

第7章 学童期・思春期の発育・発達と食生活

90

1 学童期・思春期の 心身の発達と食生活	91	3 学校給食と栄養教育	99
A 発育の特徴	91	A 学校給食の目的、現状	99
B 食事摂取基準	93	B 学校における食育	100
2 学童期・思春期の栄養の問題	94	演習課題	
A 食生活の実態	94	今まで経験した給食の内容や食育の思い出を 情報交換しよう。	104
B 肥満とやせ	96	食の支援を保育現場から⑦	
C 鉄欠乏性貧血	98	何でも食べる日本人と文化	105

第8章 生涯発達と食生活

106

1 生涯発達	107	演習課題	
A 生涯発達と変化	107	カルシウムと鉄が十分に摂取できる料理には どのようなものがあるか考えてみよう。	115
2 成人期、高齢期の 健康上の課題と対策	107	食の支援を保育現場から⑧	
A 成人期の課題（生活習慣病）と対策	107	食の未来	116
B 高齢期の課題と対策	112		

第9章 食育の基本と内容

117

1 食育の基本	118	4 食育のための環境づくり	125
A 食育とは	118	A 自然環境への配慮	125
B 食育基本法以降の施策	119	B 食卓環境への配慮	125
C 保育所保育指針における食育	119	C 人的環境への配慮	126
D 保育所における食育に関する指針	120		
2 養護と教育が 一体となってはじまる食育	121	5 保護者支援、地域支援	127
A 養護的・教育的側面	121	A 通所児の保護者、地域の子育て家庭への 支援の必要性	127
B 養護と教育、両面からの食育とは	121	B 通所児の保護者、地域の子育て家庭への 支援の内容	128
3 食育の内容と計画および評価	123		
A 食育の計画づくり	123		
B PDCAサイクル	123		
		演習課題	
		5歳児に「田んぼで育てた米で、おにぎりパーティーを開催する」という食育活動をする場合の指導計画を立ててみよう。	130
		食の支援を保育現場から⑨	
		食育の可能性	131

第10章 家庭や児童福祉施設における食事と栄養 132

1 児童福祉施設における食事と栄養	133	3 家庭への給食情報の提供	139
A 児童福祉施設と給食	133	A 情報提供、情報交換	139
B 給食の栄養管理と衛生管理	136		
C 保育所における給食の進め方と保護者との 連携	137		
2 食事環境の配慮	138	演習課題	
A 食事環境	138	保育活動として給食の下ごしらえのお手伝いをします。子どもたちは、どのようなお手伝いができそうか、各年齢別に書き出してみよう。	142
B 給食と保育の連携	139	食の支援を保育現場から⑩	
		虐待現場の食事風景	143

第11章 特別な配慮を要する子どもの食と栄養

144

1 体調不良、疾患の子どもへの対応 145

- A 体調不良のときの留意点 145
- B 疾患への対応 147

2 障害のある子どもへの対応 148

- A 障害の種類、特徴 148

B 食事摂取基準の考え方、食事形態 150

C 食事介助、食具、いす 156

D 地域の関係機関との連携 157

演習課題

下痢と便秘のときの食事の違いを知ろう。 159

食の支援を保育現場から⑪

障害のある子どもと食事 160

第12章 アレルギー疾患をもつ子どもの食と栄養

161

1 食物アレルギーの基礎知識 162

- A 食物アレルギーとは 162
- B 食物除去の考え方 163

C 緊急時の対応 168

演習課題

菓子類の原材料表示を見て、鶏卵アレルギー、牛乳アレルギー、小麦アレルギーの子どもに間食（おやつ）として提供できるかを考えてみよう。 169

食の支援を保育現場から⑫

アレルギーをもつ子どもへの視点 170

2 保育所での食物アレルギー対応 166

- A 給食での対応 166
- B 給食以外での対応 167

◆ 卷末付録

171

発育・発達関係 171

日本人の食事摂取基準（2020年版） 174

食品成分 181

食生活指針 182

食事バランスガイド 183

◆ 索引

185