

子どもの 食と栄養

第 2 版

保育現場で活かせる食の基本

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	カウプ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

- A 食事摂取基準とは 37
- B 推定エネルギー必要量とは 38

2 献立作成・調理の基本 38

- A 献立作成・調理法 38

B 食中毒予防と衛生管理 45

演習課題

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

食の支援を保育現場から③

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

- A 妊娠のしくみ 49
- B 妊娠前の問題点 50

2 妊娠期・授乳期の食生活 52

- A 胎児の発育・発達と栄養 52
- B 栄養素過不足の問題 54
- C 嗜好品しこうひんの問題 57

D 妊婦のための薬剤情報 57

E 授乳期の食事と母乳分泌 58

演習課題

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

食の支援を保育現場から④

新米ママの気持ちに寄り添う 61

第5章 乳児期の食生活

62

1 乳児期の食生活 63

- A 授乳・離乳の意義 63
- B 母乳栄養、冷凍母乳 64
- C 人工栄養 65

2 離乳の意義とその実践 68

- A 発達の特徴 68

B 離乳食 68

演習課題

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

食の支援を保育現場から⑤

離乳食のもう一つの役割 75

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

- A 発育・発達の特徴 77
- B 間食（おやつ）の意義 80
- C 弁当と衛生管理 82
- D 誤嚥^{ごえん}と窒息事故 83

2 幼児期の栄養の問題 83

- A 保護者の悩み 83

- B 悩みの考え方とその対応 84

演習課題

- 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

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

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

- A 発育の特徴 91
- B 食事摂取基準 93

2 学童期・思春期の栄養の問題 94

- A 食生活の実態 94
- B 肥満とやせ 96
- C 鉄欠乏性貧血 98

3 学校給食と栄養教育 99

- A 学校給食の目的、現状 99
- B 学校における食育 100

演習課題

- 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

食の支援を保育現場から⑦

- 何でも食べるの日本人と文化 105

第8章 生涯発達と食生活

106

1 生涯発達 107

- A 生涯発達と変化 107

2 成人期、高齢期の健康上の課題と対策 107

- A 成人期の課題（生活習慣病）と対策 107
- B 高齢期の課題と対策 112

演習課題

- 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

食の支援を保育現場から⑧

- 食の未来 116

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	演習課題	
B PDCA サイクル	123	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	演習課題	
2 食事環境の配慮	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
A 食事環境	138	食の支援を保育現場から⑩	
B 給食と保育の連携	139	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

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

- 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

◆ 巻末付録 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