

第3版の序

子どもたちの食生活は、生涯にわたり心身の健康に大きく影響することが明らかにされています。そのため、保育所等や地域社会では、さまざまな食育活動を通して、食の面白さ、食べることの楽しさ等を伝えることにより、子どもたちの食生活への興味・関心を広げていくことが求められています。一方において、近年は保護者の食への負担感、不安感が増大し、子育ての悩みとして食事に関することが多く寄せられています。そこで、子どもの生活の場でもある保育所等からの具体的な食生活支援がいっそう重要になります。

保育士、幼稚園教諭等をめざす学生は、栄養学、調理学、食品学などの基本的な知識や、子どもの身体発育・発達、精神的特徴などの理解が求められます。また、それらを踏まえて食の大切さを子どもに教えられるようになることが必要です。このような点を考慮し、本書では、保育士等に必要とされる食に関する基礎知識を効果的に身につけられるように、構成に工夫を凝らしました。

章の冒頭には、保育士等が必ず押さえるべき事項をポイントとしてまとめています。また、概略図を示すことで、章の全体像が把握でき、学習意欲が高まるように工夫しました。

学びの順番としては、「子どもの食と栄養」を履修する学生が、食生活に興味をもつ契機となり、栄養学の重要性を感じられるように、献立の考え方をはじめに学びます。さらに、妊娠・出産に関する内容を充実させ、これらを身近に感じてもらうとともに子どもへの理解が深まるように配慮しました。保育現場で特別な配慮が必要な、病気や障害のある子ども等への支援についても、具体的に記載しています。また、保育園園長の執筆によるコラム「食の支援を保育現場から」を通して、現場で求められる保育士像の理解を深め、学びの意欲を高めることができます。

さらに、各章は具体的、かつ実践的な内容とし、本文の重要部分、および図表やイラストをカラーにすることで、学習ポイントの確認が視覚により効果的にできるようになっています。加えて、講義で学んだ知識が実践に活用できるように演習問題を掲載しました。

このたび、第3版の出版にあたり、厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025年版）」への情報更新を行い、さらに学びやすくなるようにしました。

保育士等が行う食育や子育て支援は、社会から大いに期待されています。そこで、「子どもの食と栄養」の学びは重要であり、本書が役立つことを願っています。また、よりよい教材をめざすために、本書に対する忌憚なきご批判、ご意見をいただければ幸いです。

最後に本書の編集・出版にあたり多大なご尽力をいただいた羊土社田頭みなみ氏、中川由香氏に感謝の意を表し、厚く御礼申し上げます。

2025年1月

編者

太田百合子、堤ちはる