

葛飾区栄養管理報告書作成説明会
2024年4月19日(金)

保育園における給与栄養目標量の 設定及び評価の方法について

東京聖栄大学 健康栄養学部 管理栄養学科
給食経営管理研究室 教授 風見公子



本日のメニュー

- ★児童福祉施設における「食事摂取基準」を活用した
給与栄養目標量の設定について 3～42
- ★献立の評価方法等 43～48
- ★児童福祉施設における食事の提供ガイドの改定について 49～57

東京聖栄大学 健康栄養学部 管理栄養学科 給食経営管理研究室の風見公子と申します。本日は、給与栄養目標量の立て方と実際に作成された献立の評価方法についてご説明いたします。よろしく申し上げます。上記の数字は、スライドの番号です。



児童福祉施設における「食事摂取基準」を活用した食事計画の基本的考え方

- (1)子どもの性、年齢、発育・発達状況、栄養状態、生活状況等を把握・評価し、提供することが適切なエネルギー及び栄養素の量（以下給与栄養量」と言う。）の目標を設定するように努めること。なお、給与栄養量の目標は、子どもの発育・発達状況、栄養状態等の状況を踏まえ、**定期的に見直すように努めること。**
- (2)エネルギー摂取量の計画に当たっては、参考として示される推定エネルギー必要量を用いても差し支えないが、健全な発育・発達を促すために必要なエネルギー量を摂取することが基本となることから、**定期的**に身長及び体重を計測し、**成長曲線に照らし合わせるなど、個々人の成長の程度を観察し、評価すること。**



児童福祉施設における「食事摂取基準」を活用した食事計画の基本的考え方

(3) たんぱく質、脂質、炭水化物の総エネルギーに占める割合（エネルギー産生栄養素バランス）については、三大栄養素が適正な割合によって構成されることが求められることから、たんぱく質については、**13～20%**、脂質については**20～30%**、炭水化物については、**50～60%**の範囲を目安にすること。

(4) 1日のうち特定の食事（例えば昼食）を提供する場合は、対象となる子どもの生活状況や栄養摂取状況を把握、評価した上で、1日全体の食事に占める特定の食事から摂取することが適当とされる給与栄養量の割合を勘案し、その目標を設定するよう努めること。



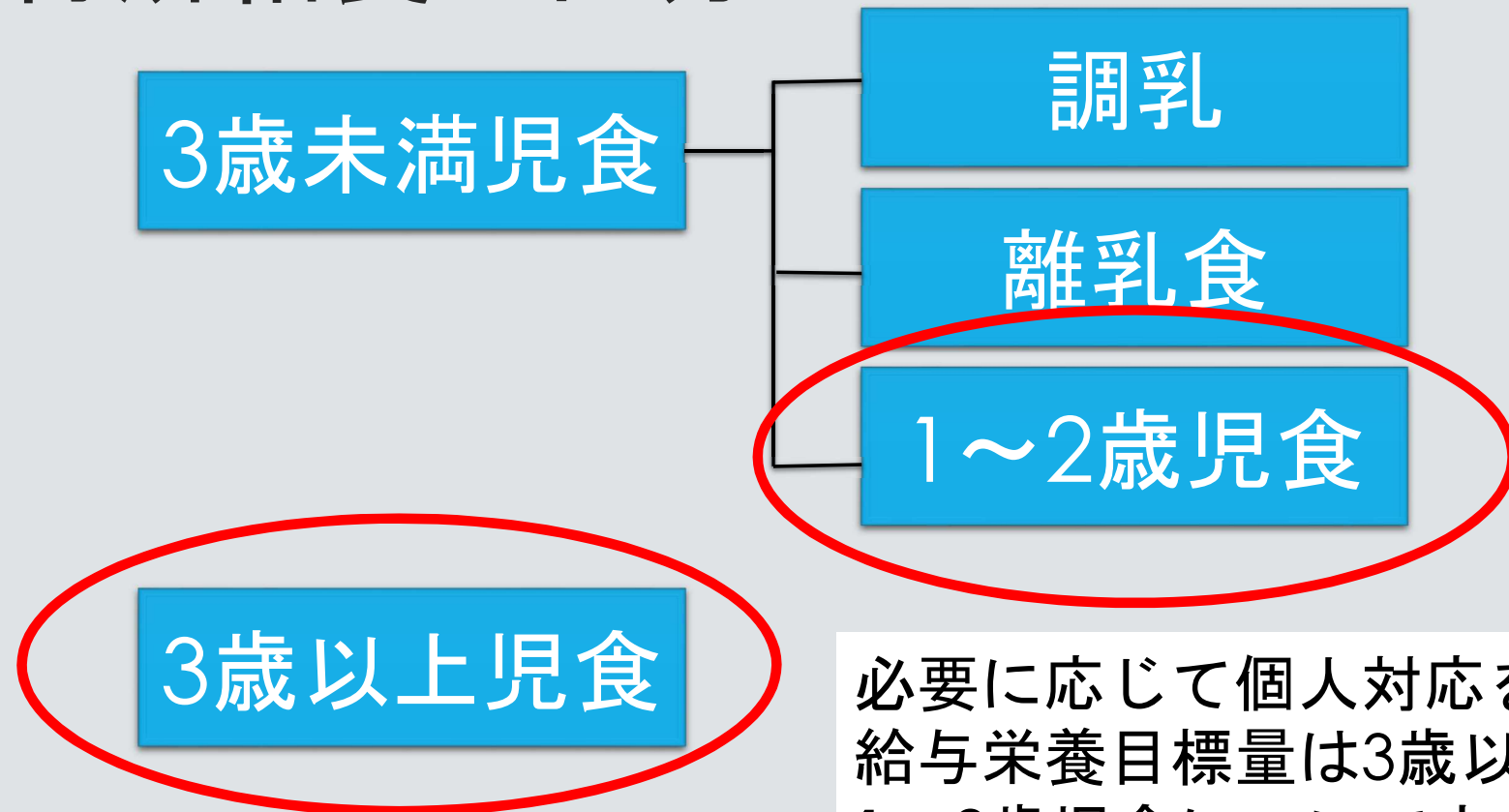
児童福祉施設における「食事摂取基準」を活用した食事計画の基本的考え方

- (5) 給与栄養量が確保できるように、献立作成を行うこと。
- (6) 献立作成に当たっては、季節感や地域性等を考慮し、品質が良く、幅広い種類の食品を取り入れるように努めること。また、子どもの咀嚼や嚥下機能、食具使用の発達状況等を観察し、その発達を促すことができるよう、食品の種類や調理方法に配慮するとともに、子どもの食に関する嗜好や体験が広がりがつ深まるよう、多様な食品や料理の組み合わせにも配慮すること、また、特に、小規模グループケアやグループホーム化を実施している児童養護施設や乳児院においては留意すること。



資料) 平成27年3月31日雇児母0331第1号厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課長通知「児童福祉施設における「食事摂取基準」を活用した食事計画について」

保育所給食の区分



必要に応じて個人対応をする。
給与栄養目標量は3歳以上児食と
1〜2歳児食について立てる。

食事摂取基準を活用した食事計画

令和2年4月から「日本人の食事摂取基準（2020年版）」が適用されることとなった。各給食における食育や給食の計画に沿いながら、以下の点に留意して具体的な食事計画を立てる。

「食事摂取基準」は、エネルギーについて「推定エネルギー必要量」、栄養素について「推定平均必要量」「推奨量」「目安量」「耐用上限量」「目標量」といった複数の設定指標により構成されている。各栄養素及び指標の特徴を十分理解して、適当な指標を用いる必要があるため注意が必要である。



実態把握のアセスメント

身体計測や食事状況調査等から得たデータに基づいて、園児の状況を分析し、特性を把握する。

1. 園児の性別、年齢（月齢）

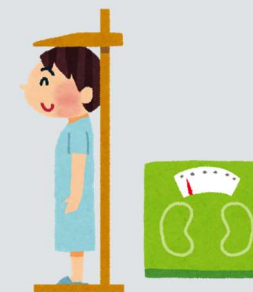
2. 園児の身長、体重

◎肥満ややせの状況を把握したり、各個人の成長曲線の推移を
みることが望ましい。

3. 遊びの様子や体の動かし方などの活動量

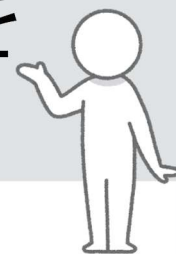
4. 家庭での食事内容や生活時間等

5. 生育歴や個別に配慮すべき事項（食物アレルギーの有無、疾病や障がいの有無を含む）

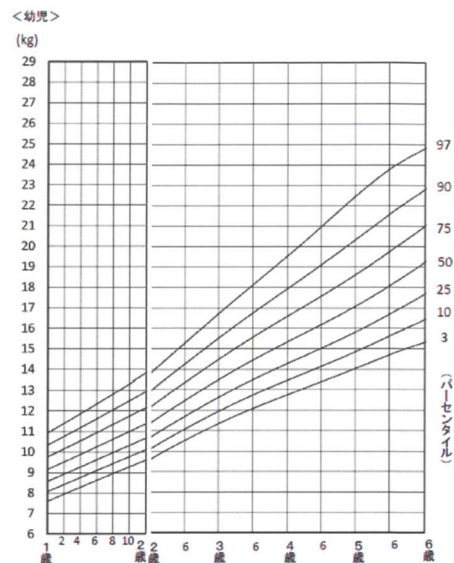
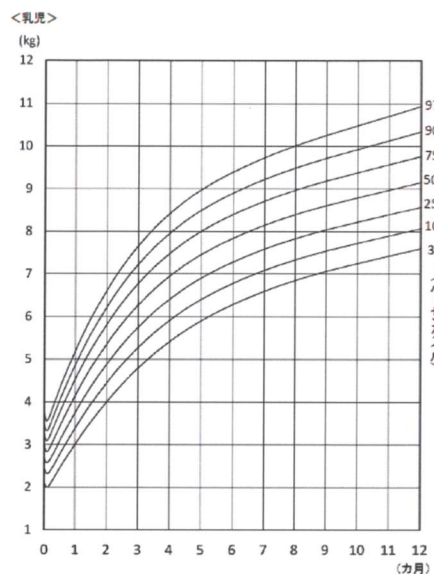


成長の確認、肥満や痩せの判定方法

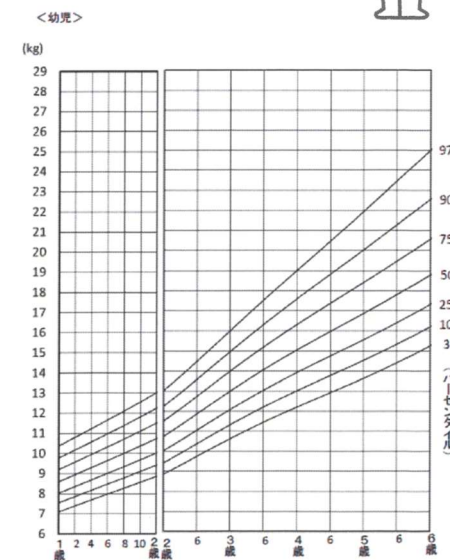
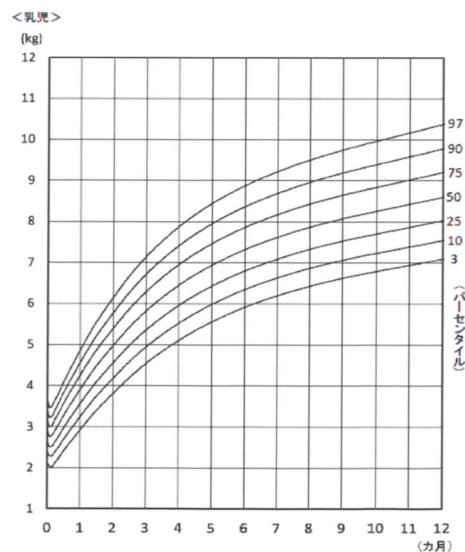
成長曲線とは乳幼児の身長や体重等の発育の経過を確認するためのグラフ



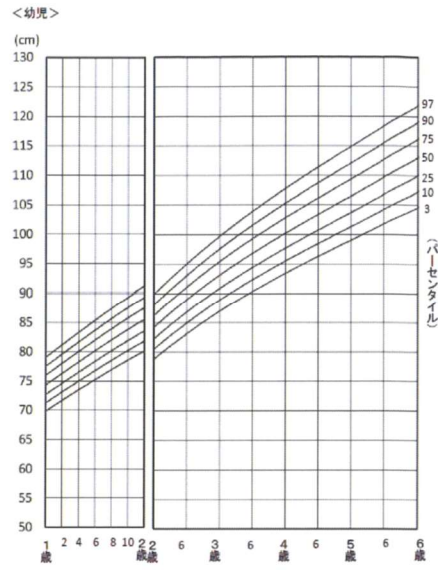
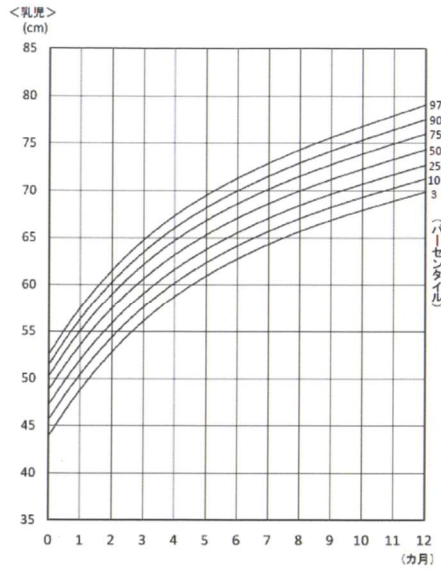
乳幼児（男子）身体発育曲線（体重）



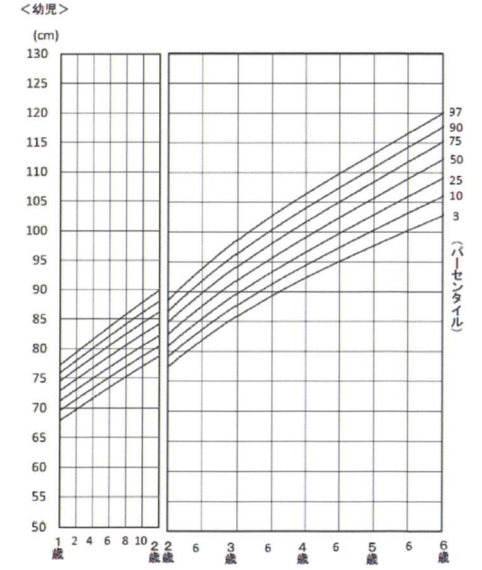
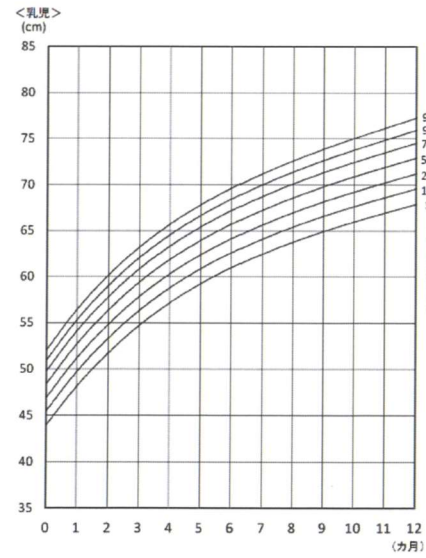
乳幼児（女子）身体発育曲線（体重）



乳幼児（男子）身体発育曲線（身長）



乳幼児（女子）身体発育曲線（身長）



これらの結果は、通常の保育の中で測定されたものを利用しましょう。保育士さんに確認を取りましょう。



肥満度は幼児の身長体重曲線を用いて判定する。

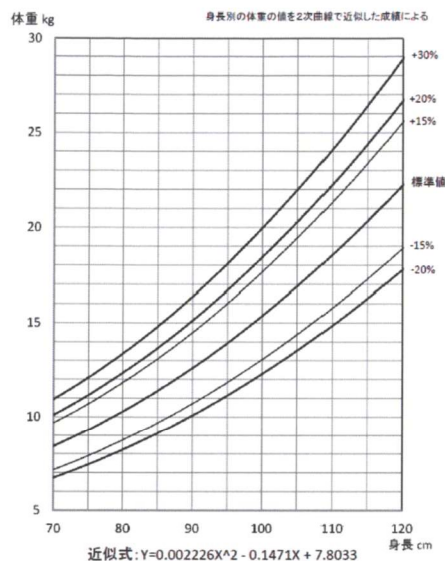
<https://www.niph.go.jp/soshiki/07shougai/hatsuiku/index.files/youjihimanhantei.xlsm>

<判定> 「ふつう」の範囲より大きい場合は「肥満・肥満ぎみ」、小さい場合は「やせ・やせぎみ」とします。

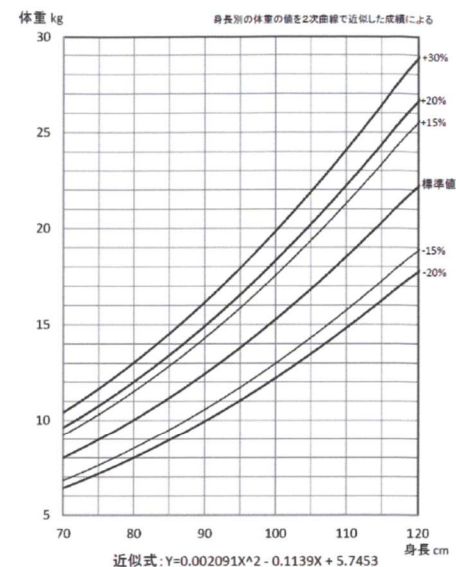
ふとりすぎ	30%以上	
ややふとりすぎ	20%以上	30%未満
ふとりぎみ	15%以上	20%未満
ふつう	-15%超	15%未満
やせ	-20%超	-15%未満
やせすぎ	-20%以下	

ここを開くと
簡易ソフトが
あります。

図7：幼児の身長体重曲線
幼児の身長体重曲線（男）



幼児の身長体重曲線（女）



厚生労働省「平成22年乳幼児身体発育調査結果報告書」より抜粋



これらの結果
からのみ判断する
のではなく、
気になる点があ
る場合は医師に
相談しましょう。

○カウプ指数とは

身長に対して体重がどうであるかをみるための指数で、次の計算式を用いて算出し、体格を判定する際に用います。

<計算式> カウプ指数=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

<判定> 「ふつう」の範囲より大きい場合は「肥満・肥満ぎみ」、小さい場合は「やせ・やせぎみ」とします。

肥満	20以上
肥満ぎみ	18~19.9
ふつう	15~17.9
やせぎみ	13~14.9
やせ	13未満



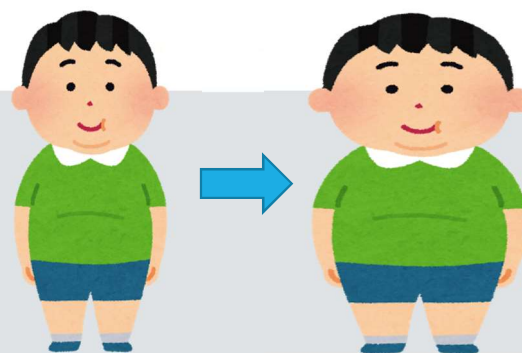
参考：平山宗宏監修『母子健康・栄養ハンドブック』（2000）

肥満の子どもが多かったら食事の量は増やすべきか？

肥満の子どもが多いことを理由に目標量や食事量を増やす必要はありません。生活習慣病予防の観点から、幼児期の肥満を防いでいくことも重要です。基準体位を大きく外れる子どもがいる場合は、必要に応じて、園医や園児の主治医と相談して対応を検討します。また、家庭での食事に問題がある場合は、保護者と協力して家庭と連携した取組を行うことが重要です。

もしも、前回の身体測定結果時に比べて全体的に肥満の子どもが多いような場合は、保育所での食事提供量が多すぎなかったかを確認し、目標量や食事内容を見直す必要があります。

やせの場合も、肥満と同様に対応していきます。



具体的な
方法2

給与栄養目標量の設定方法



まず、0歳児は成長・発達の個人差が大きいため個人対応を基本とするので、一人ひとりで離乳食を進めて行く。よって、給与栄養目標量は1～2歳児、3～5歳児の区分で設定されることが多い。設定にあたっては、「日本人の食事摂取基準」を用いる。



今日のお話を聞いてもわからない人は、スライド34、35をご利用下さい。また、56もご覧ください。

計算をした時は、位を間違わないように
しましょう。

エネルギー (kcal) → 整数 (小数第1位を四捨五入)

たんぱく質、脂質 (g) → 小数第1位 (小数第2位を四捨五入)

ビタミンA (μgRAE) → 整数 (小数第1位を四捨五入)

ビタミンB₁、ビタミンB₂ (mg) → 小数第2位 (小数第3位を四捨五入)

ビタミンC (mg) → 整数 (小数第1位を四捨五入)

カルシウム (mg) → 整数 (小数第1位を四捨五入)

鉄 (mg) → 小数第1位 (小数第2位を四捨五入)



(1) エネルギー目標量の算出方法

手順1：一日に必要とされる推定エネルギー必要量を算出する。

実態把握・アセスメントの結果をもとに推定エネルギー必要量を算出するが、①個人別に算出する方法と、②年齢・性別の基礎代謝量により算出する方法がある。

①個人別にエネルギーを算出する場合（園児の現体重を用いて計算）

表1の「基礎代謝基準値」「身体活動レベル」「エネルギー蓄積量」を使用する。

表1：推定エネルギー必要量の算出に必要なデータ：「日本人の食事摂取基準 2020年版」から

年齢・性別		基礎代謝基準値 (kcal/kg体重/日)	参照体重 (kg)	基礎代謝量 (kcal/日)	身体活動 レベル	エネルギー 蓄積量 (kcal/日)
1～2歳	男	61.0	11.5	700	1.35	20
	女	59.7	11.0	660		15
3～5歳	男	54.8	16.5	900	1.45	10
	女	52.2	16.1	840		10

成長期である幼児・乳児では、自己の成長に必要な組織増加分に相当するエネルギー（エネルギー蓄積量）が必要です。



推定エネルギー必要量 (kcal)

$$= \text{現体重 (kg)} \times \text{基礎代謝基準値} \times \text{身体活動レベル} + \text{エネルギー蓄積量}$$

※計算結果は、100kcal 単位で四捨五入して丸める。

数値も丸め
ましょう！



<計算例>

例1) 2歳男児で体重12kgの場合

$$12 \times 61.0 \times 1.35 + 20 = 1,008 \text{kcal} \quad \div \underline{\underline{1,000 \text{kcal}}} \text{ (丸める)}$$

例2) 5歳女児で体重15kgの場合

$$15 \times 52.2 \times 1.45 + 10 = 1,145 \text{kcal} \quad \div \underline{\underline{1,100 \text{kcal}}} \text{ (丸める)}$$

- 上記の計算式を用いて個人ごとの推定エネルギー必要量を計算した後に、「1～2歳児」「3～5歳児」の区分ごとに計算値の分布状況を確認する（最小値、最大値、中央値、最頻値などをみる）。

最小値とは：計算した集団の中で最も小さい計算値

最大値とは：計算した集団の中で最も大きい計算値

中央値とは：計算値を大きさの順に並べたときに中央にくる値

最頻値とは：最も頻繁に出現する計算値

- 成長に偏りがある子ども（肥満・やせなど基準体位を大きく外れる子ども等）については、個別対応とするかどうかを判断する。
- 最も多くの子どもに対応できる値、もしくは最も多くの子どもが不足しない値をエネルギー目標量とする。

決定!

- エネルギー算出の例は次のとおり（※わかりやすいように、全員を4歳男児と仮定）。

1) 推定エネルギーの算出例

基礎代謝基準値 54.8kcal/日、身体活動レベル 1.45、エネルギー蓄積量 10kcal/日

NO.	体重	推定エネルギー 必要量	100kcalで 丸めた値	NO.	体重	推定エネルギー 必要量	100kcalで 丸めた値
1	15.3	1226	1200	11	16.7	1337	1300
2	16.2	1297	1300	12	15.8	1265	1300
3	17.8	1424	1400	13	13.5	1083	1100
4	15.8	1265	1300	14	18.1	1448	1400
5	11.3	908	900	15	16.1	1289	1300
6	18.0	1440	1400	16	16.2	1297	1300
7	15.4	1234	1200	17	15.7	1258	1300
8	16.4	1313	1300	18	15.1	1210	1200
9	14.3	1146	1100	19	14.3	1146	1100
10	15.8	1265	1300	20	14.8	1186	1200

4歳児男子だけではなく、他の年齢の男女それぞれ計算してください！



例えば、No.1の幼児は、 $15.3 \times 54.8 \times 1.45 + 10 = 1225.738$ 1226を丸めて1200kcalとなる。

2) 計算値の分布状況を確認し、エネルギー目標量を設定

推定エネルギー必要量 (kcal)	人数
900	1
1100	3
1200	4
1300	9
1400	3

- ・ 最小値 900kcal
- ・ 最大値 1400kcal
- ・ 中央値 1300kcal
- ・ 最頻値 1300kcal
- ・ 平均値 1245kcal



<エネルギー目標量>
1300kcal

決定!



②年齢・性別区分でエネルギーを算出する場合（基準体重を用いて計算）

表2の数値を目標量とするが、年齢・性別の基準体重を用いるため、成長に偏りがある子どもには個別対応が望ましい。

表2：小児の推定エネルギー必要量：「日本人の食事摂取基準 2020年版」から

年齢	性別	推定エネルギー必要量 (kcal)	年齢	性別	推定エネルギー必要量 (kcal)
1～2歳	男	950	3～5歳	男	1,300
	女	900		女	1,250



手順2：保育所で提供するエネルギー量を決定する。

保育所では、1日の食事のうち「昼食」と「おやつ」を提供するため、保育所で提供するエネルギー量の割合を算出する。昼食については、1日全体の概ね1/3を目安とし、おやつについては1日全体の10～20%程度の量を目安とする。

後述の(4)「給与栄養目標量算出例」では、「昼食」と「おやつ」で1日全体の45～50%を提供することを目安にした目標量を算出しているが、保育所の状況に応じて割合を設定して差し支えない。



(2) 三大栄養素（たんぱく質、脂質、炭水化物）のエネルギー産生栄養素バランス（%エネルギー） 目標量の算出方法

エネルギー量を決定した後、三大栄養素の目標量を設定する。三大栄養素は、総エネルギー比に占める割合（%エネルギー比）によって決定する。次の割合の範囲を目安として計算する。

たんぱく質：総エネルギーに対して13%～20%
脂質：総エネルギーに対して20%～30%
炭水化物：総エネルギーに対して50%～65%

スライド30
で計算して
います。



たんぱく質の目標量 (g) = エネルギー量 × 必要範囲 (% ÷ 100) ÷ 4^{※注1}
脂質の目標量 (g) = エネルギー量 × 必要範囲 (% ÷ 100) ÷ 9^{※注1}
炭水化物の目標量 (g) = エネルギー量 × 必要範囲 (% ÷ 100) ÷ 4^{※注1}

※注1 数字は1gのエネルギー量。たんぱく質及び炭水化物は1g=4kcal、脂質は1g=9kcal

(3) その他の栄養素の目標量の算出方法

ビタミン（ビタミンA、ビタミンB₁、ビタミンB₂、ビタミンC）及びミネラル（カルシウム、鉄）については、食事摂取基準における「推奨量^{※注2}」の最大値を参考に、保育所の目標量を設定する。後述の（4）「給与栄養目標量算出例」では、「昼食」と「おやつ」で1日全体の50%を提供することを目安にした目標量を算出しているが、保育所の状況に応じて割合を設定して差し支えない。

施設で独自に設定する場合も、日本人の食事摂取基準を基にしながら設定する。1日の食事全体として、子ども個人ごとには「推奨量」を目指し、施設全体としては「推定平均必要量^{※注3}」を下回ることはないようにし、保育所の目標量を設定する。

※注2 推奨量：年齢階級児のほとんど（97～98%）が必要量を満たすと推定される1日の摂取量

※注3 推定平均必要量：年齢階級児の50%が必要量を満たすと推定される1日の摂取量



保育所における給与栄養目標量の具体的な設定方法（例示・スライド36）とそのポイント

1～2歳児は、1日の給与栄養量の50%、3～5歳児は45%とした。

- ①推定エネルギー必要量は、最大値を参考に設定（1～2歳児950kcal, 3～5歳児1,300kcal）。
- ②たんぱく質は13～20%エネルギーを適用し、重量(g)換算して1～2歳児は31～48g、3～5歳児は43～65gを参考に設定。
- ③脂質は20～30%エネルギーを適用し、重量(g)換算して1～2歳児は22～32g、3～5歳児は29～44gを参考に設定。
- ④炭水化物は50～65%エネルギーを適用し、重量(g)換算して1～2歳児は119～155g、3～5歳児は163～212gを参考に設定。
- ⑤食物繊維は1～2歳児、3～5歳児ともに7～8g/1,000kcalを適用。

- ⑥その他の栄養素は推奨量の最大値を参考に設定。
- ⑦食塩摂取量は、目標量を参考に設定。
- ⑧個人別推定平均必要量を算出（個別体重使用）し、その平均値及び最大値と最小値を求め、その結果により、推定平均必要量の最大値を給与栄養目標量に適用したことが妥当かの確認。
- ⑨個々人の推定エネルギー必要量の差(最大値－最小値)を確認すると、1～2歳で395kcal(男子)、588kcal(女子)、3～5歳では763kcal(男子)、742kcal(女子)であり、個人差が大きいことから、個々人の食事に十分な配慮が必要（スライド36参照）。
- ⑩体格の判定に際してカウプ指数を使用。併せて身体計測値を成長曲線に記録しながら、その曲線の伸びに注意し、肥満・やせが気になる場合については継続した指導が必要。乳幼児身体発育評価マニュアル（平成23年度厚生労働科学研究費補助金）を参考とする。

推定エネルギー必要量 (kcal)

性別 身体活動レベル ¹	男性			女性		
	I	II	III	I	II	III
0~5(月)	—	550	—	—	500	—
6~8(月)	—	650	—	—	600	—
9~11(月)	—	700	—	—	650	—
1~2(歳)	—	950	—	—	900	—
3~5(歳)	—	1,300	—	—	1,250	—

推定エネルギー必要量は、最大値を参考に設定（1~2歳児950kcal,3~5歳児1,300kcal）。

たんぱく質(g)

性別 年齢等	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	目標量 ¹	推定平均 必要量	推奨量	目安量	目標量 ¹
0~5(月)	—	—	10	—	—	—	10	—
6~8(月)	—	—	15	—	—	—	15	—
9~11(月)	—	—	25	—	—	—	25	—
1~2(歳)	15	20	—	13~20	15	20	—	13~20
3~5(歳)	20	25	—	13~20	20	25	—	13~20

たんぱく質は13~20%エネルギーを適用し、重量(g)換算して1~2歳児は31~48g、3~5歳児は43~65gを参考に設定。

脂質の%エネルギー(%)

性別	男性		女性	
	目安量	目標量 ¹	目安量	目標量 ¹
0~5(月)	50	—	50	—
6~11(月)	40	—	40	—
1~2(歳)	—	20~30	—	20~30
3~5(歳)	—	20~30	—	20~30

脂質は20~30%エネルギーを適用し、重量(g)換算して1~2歳児は22~32g、3~5歳児は29~44gを参考に設定。

食物繊維総量(g)

性別	男性	女性
年齢等	目標量	目標量
0~5(月)	—	—
6~11(月)	—	—
1~2(歳)	—	—
3~5(歳)	8以上	8以上

食物繊維は1~2歳児、3~5歳児ともに7~8g/1,000kcalを適用。

エネルギー産生栄養素バランス

(%) 性別	男性				女性			
年齢等	目標量 ^{1,2}				目標量 ^{1,2}			
	たんぱく質 ³	脂質 ⁴		炭水化物 ^{5,6}	たんぱく質 ³	脂質 ⁴		炭水化物 ^{5,6}
		脂質	飽和脂肪酸			脂質	飽和脂肪酸	
0~11(月)	—	—	—	—	—	—	—	—
1~2(歳)	13~20	20~30	—	50~65	13~20	20~30	—	50~65
3~5(歳)	13~20	20~30	10以下	50~65	13~20	20~30	10以下	50~65

炭水化物は50~65%エネルギーを適用し、重量(g)換算して1~2歳児は119~155g、3~5歳児は163~212gを参考に設定。

ビタミンA(μgRAE)

性別	男性				女性			
年齢等	推定平均 必要量 ²	推奨量 ²	目安量 ³	耐容 上限量 ³	推定平均 必要量 ²	推奨量 ²	目安量 ³	耐容 上限量 ³
0~5(月)	—	—	300	600	—	—	300	600
6~11(月)	—	—	400	600	—	—	400	600
1~2(歳)	300	400	—	600	250	350	—	600
3~5(歳)	350	450	—	700	350	500	—	850

推奨量の最大値を参考に設定。

エネルギー産生栄養素バランス（%エネルギー）

目標量（男女共通）			
年齢等	たんぱく質	脂質	炭水化物
1～17（歳）	13～20	20～30	50～65

※1 エネルギー産生栄養素バランスとは、「エネルギーを産生する栄養素であるたんぱく質、脂質、炭水化物とそれらの構成成分が総エネルギー摂取量に占めるべき割合（%エネルギー）」としてこれらの構成比率を指標とするものである。

例えば、1300kcalの場合、

たんぱく質 $1300 \times 13 \div 100 \div 4 = 42.25$ 数値を丸めて42 g
 $1300 \times 20 \div 100 \div 4 = 65$ そのまま65 g

たんぱく質の目標量（g）＝エネルギー量×必要範囲（%÷100）÷4^{※注1}
 脂質の目標量（g）＝エネルギー量×必要範囲（%÷100）÷9^{※注1}
 炭水化物の目標量（g）＝エネルギー量×必要範囲（%÷100）÷4^{※注1}

※注1 数字は1gのエネルギー量。たんぱく質及び炭水化物は1g=4kcal、脂質は1g=9kcal

ビタミンB₁(mg)

性別	男性			女性		
年齢等	推定平均 必要量	推奨量	目安量	推定平均 必要量	推奨量	目安量
0～5(月)	—	—	0.1	—	—	0.1
6～11(月)	—	—	0.2	—	—	0.2
1～2(歳)	0.4	0.5	—	0.4	0.5	—
3～5(歳)	0.6	0.7	—	0.6	0.7	—

ビタミンB₂(mg)

性別	男性			女性		
年齢等	推定平均 必要量	推奨量	目安量	推定平均 必要量	推奨量	目安量
0～5(月)	—	—	0.3	—	—	0.3
6～11(月)	—	—	0.4	—	—	0.4
1～2(歳)	0.5	0.6	—	0.5	0.5	—
3～5(歳)	0.7	0.8	—	0.6	0.8	—

推奨量の
最大値を
参考に設
定。

ビタミンC(mg)

性別	男性			女性		
年齢等	推定平均 必要量	推奨量	目安量	推定平均 必要量	推奨量	目安量
0～5(月)	—	—	40	—	—	40
6～11(月)	—	—	40	—	—	40
1～2(歳)	35	40	—	35	40	—
3～5(歳)	40	50	—	40	50	—

推奨量の
最大値を
参考に設
定。

ナトリウム(食塩相当量(g))

性別	男性			女性		
年齢等	推定平均 必要量	目安量	目標量	推定平均 必要量	目安量	目標量
0～5(月)	—	100(0.3)	—	—	100(0.3)	—
6～11(月)	—	600(1.5)	—	—	600(1.5)	—
1～2(歳)	—	—	(3.0未満)	—	—	(3.0未満)
3～5(歳)	—	—	(3.5未満)	—	—	(3.5未満)

食塩相当量
は、目標量
を参考に設
定。

カルシウム(mg)

性別	男性				女性			
年齢等	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量
0～5(月)	—	—	200	—	—	—	200	—
6～11(月)	—	—	250	—	—	—	250	—
1～2(歳)	350	450	—	—	350	400	—	—
3～5(歳)	500	600	—	—	450	550	—	—

鉄(mg)

性別	男性				女性					
	推定 平均 必要量	推奨量	目安量	耐容 上限量	月経なし		月経あり		目安量	耐容 上限量
					推定 平均 必要量	推奨量	推定 平均 必要量	推奨量		
0～5(月)	—	—	0.5	—	—	—	—	—	0.5	—
6～11(月)	3.5	5.0	—	—	3.5	4.5	—	—	—	—
1～2(歳)	3.0	4.5	—	25	3.0	4.5	—	—	—	20
3～5(歳)	4.0	5.5	—	25	4.0	5.5	—	—	—	25

推奨量の
最大値を
参考に設
定。

1～2歳児の給与栄養目標量（男子）ある特定給食施設の例示

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
食事摂取基準 (A)(1日当たり)	950	31～48	22～32	119～155	7	400	0.5	0.6	40	450	4.5	3.0
昼食+おやつ の比率(B)	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%
1食(昼食)の給 与栄養目標量 (C=A×B/100)	475	16～24	11～16	60～78	3.5	200	0.25	0.30	20	225	2.3	1.5
保育所における 給与栄養目標量 (Cを丸めた値)	480	20	14	70	4	200	0.25	0.30	20	225	2.3	1.5

昼食及び午前・午後のおやつで1日の給与栄養量の50%を給与することを前提とした。



3～5歳児の給与栄養目標量（男子）ある特定給食施設の例示

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
食事摂取基準 (A)(1日当たり)	1,300	43～65	29～44	163～212	8	500	0.7	0.8	50	600	5.5	3.5
昼食+おやつ の比率(B)	45%	45%	45%	45%	45%	45%	45%	45%	45%	45%	45%	45%
1食(昼食)の給 与栄養目標量 (C=A×B/100)	585	20～29	13～20	74～96	3.6	225	0.32	0.36	23	270	2.5	1.5
家庭から持参す る米飯110gの栄 養量(D)	185	4	0	40	0.3	0	0.02	0.01	0	3	0.1	0
E=C-D	400	16～25	13～20	34～56	3.3	225	0.30	0.35	23	267	2.4	1.5
保育所における 給与栄養目標量 (Eを丸めた値)	499	22	17	45	4	225	0.30	0.35	23	267	2.4	1.5

昼食(主菜は家庭より持参)及び午前・午後のおやつで1日の給与栄養目標量の45%を給与することを前提とした。

家庭から持参する主食量は、主食調査結果(過去5年間の平均105gから110gとした)。





ある特定の保育所における園児の特性の内訳（例示）

年齢 ・ 性別	人数 (人)	身長(cm) 平均		体重(kg) 平均		カウプ指数 平均		推定エネルギー必要量(kcal) 平均	
		(最大)	(最小)	(最大)	(最小)	(最大)	(最小)	(最大)	(最小)
0歳	8	71.8		9.0		17.4		714	
		78.5	67.3	9.7	6.9	19.8	15.2	772	541
1～2歳・男子	15	84.1		12.0		16.9		1,008	
		90.6	74.6	14.0	9.2	21.3	14.9	1,173	778
女子	18	83.3		12.0		17.3		982	
		93.5	71.5	16.4	9.1	19.5	15.2	1,337	749
3～5歳・男子	37	102.9		16.6		15.6		1,329	
		120.5	92.1	22.8	13.2	17.9	13.4	1,822	1,059
女子	20	105.3		17.0		15.3		1,297	
		117.8	91.2	22.4	12.6	17.4	13.3	1,706	964

0歳の推定エネルギー必要量は、人工乳栄養として算出した。

カウプ指数は体重(g)/身長(cm)²×10

・ 個人別推定平均必要量を算出（個別体重使用）し、その平均値及び最大値と最小値を求め、その結果により、推定平均必要量の最大値を給与栄養目標量に適用したことが妥当かの確認。

・ 個々人の推定エネルギー必要量の差(最大値－最小値)を確認すると、1～2歳で395kcal(男子)、588kcal(女子)、3～5歳では763kcal(男子)、742kcal(女子)であり、個人差が大きいことから、個々人の食事量に十分な配慮が必要

保育所の食品構成(例)

6つの基礎食品		1～2歳	3～5歳	6つの基礎食品		1～2歳	3～5歳
1類	肉	15	15	4類	その他の野菜	40	50
	魚	20	20		果実類	50	40
	卵	10	10	5類	穀類	58	75
	大豆食品	20	20		いも類	20	25
2類	牛乳	130	100	菓子類	6	6	
	乳製品	10	10	砂糖類	4	5	
	海藻	1.0	1.2	6類	油脂類（種実類・マヨネーズなどを含む）	6	7
3類	緑黄色野菜	30	40				

食事は毎日の積み重ねです。子ども達に丁度良い量の給食を提供しましょう。



児童福祉施設における食事計画の実施上の留意点①

給与栄養目標量は、子ども達の成長・発達や摂食状況に合わせて変更してください。

給与栄養目標量は、「一度決めたら終わり」ではありません。子どもの健全な発育・発達を目指し、子どもの身体活動等を含めた**生活状況**や、子どもの**栄養状態**、**摂食量**、**残食量**等の把握により、給与栄養量の目標の達成度を評価し、その後の食事計画の改善に努めること。

私たちがよく観察してよりよい食事計画を立ててください！



給食の評価はどのようにすべきでしょうか？

1. エネルギー及び栄養素の摂取状況

給与栄養目標量と比較をする。

- ・ エネルギー産生栄養素バランスは、範囲の中に入れる。

たんぱく質：総エネルギーに対して13%～20%

脂質：総エネルギーに対して20%～30%

炭水化物：総エネルギーに対して50%～65%

- ・ カルシウム、鉄、ビタミンA、ビタミンB₁、B₂、
ビタミンC、食物繊維は給与栄養目標量以上を目指す。
(耐容上限量以上になることは通常はないので。)
- ・ 食塩相当量のみ給与栄養目標量未満とする。

1日の中で凸凹があっても栄養素があったとしても、

1週間、1ヶ月ので範囲の中、平均値以上、未満になれば良いと思います。



56をご覧ください。食塩
相当量は1日の43%
に暫定値はなっています。



特に気になる栄養素は食塩です！

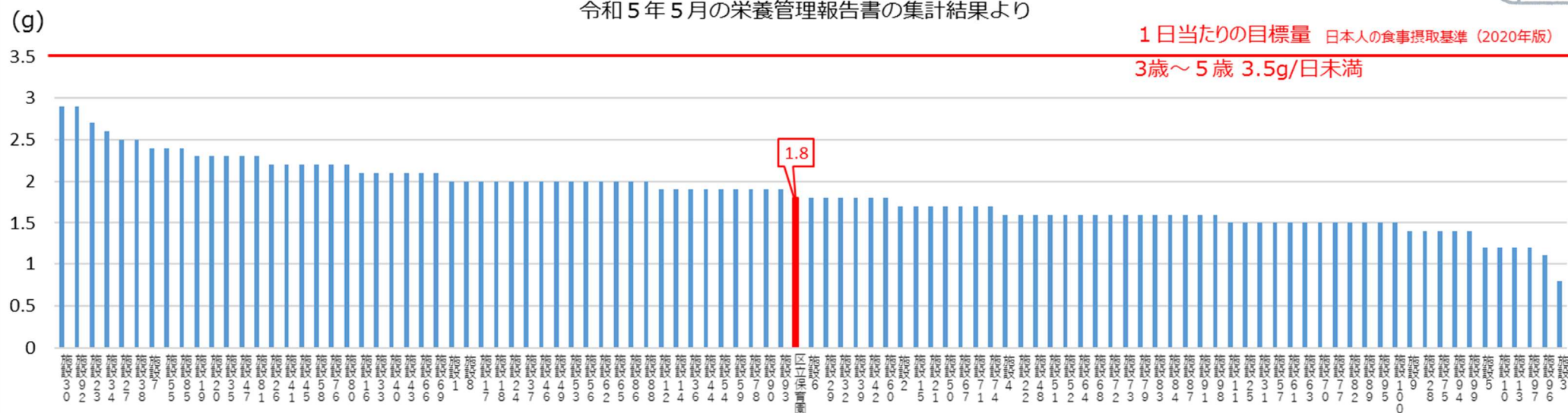


葛飾区の私立保育所等における**食塩**の給与量

令和5年5月の栄養管理報告書の集計結果より

1日当たりの目標量 日本人の食事摂取基準（2020年版）

3歳～5歳 3.5g/日未満



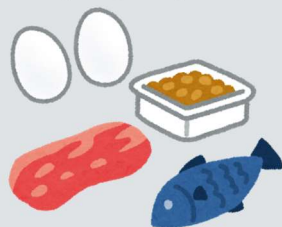
小児において食塩の過剰摂取は血圧上昇に關与する可能性が指摘されています。また、新生児期からの減塩は、長期的に見て血圧上昇を抑制する可能性があることも報告されています。また、正しい味覚を持つためにも、薄味にすることを保護者にもお勧めしています。ご自分の施設の食塩（食塩相当量）は何gでしょうか？今年1年の目標を食塩に置かれる園があっても良いかと思ひます。

給食の評価はどのようにすべきでしょうか？

2.食品群別摂取量

比較的主菜は、肉類が多くなりがちです。魚介類の頻度はいかがでしょうか？（もちろん、魚介類は費用もかかりますので、それも考慮するのは当然です！）

大豆製品の頻度もどうでしょうか？



いも類、果物類はどうですか？



いろいろな食品群をまんべんなく使用していますか？

いろいろな食材を使用していますか？

今一度確認してみてください。

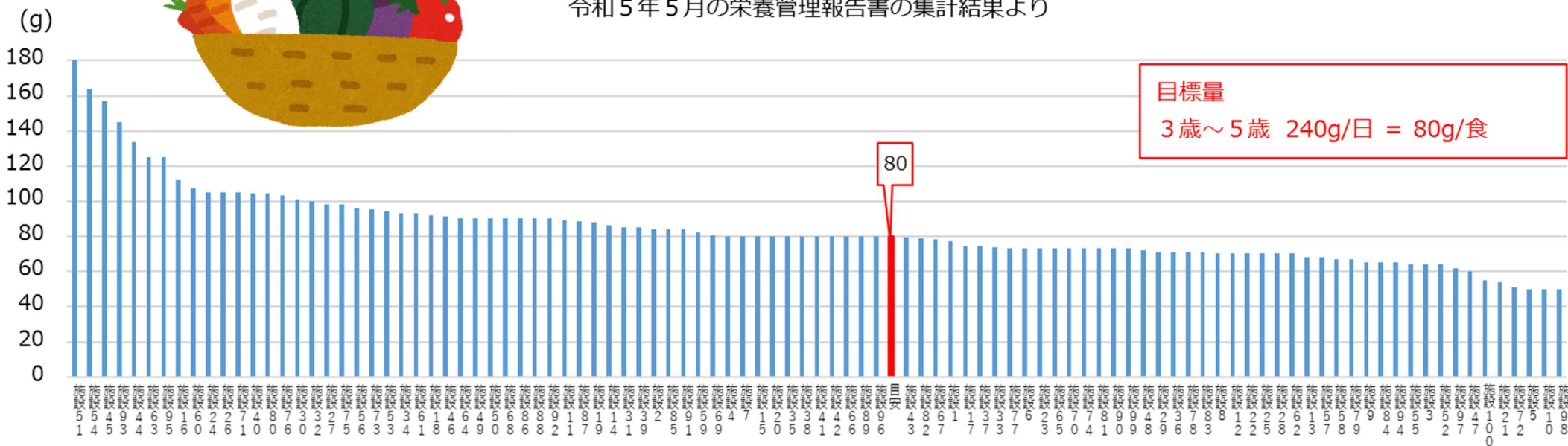


もう一度確認してみましよう。野菜の量！



葛飾区の私立保育所等における野菜の提供量

令和5年5月の栄養管理報告書の集計結果より



家庭でも不足しがちな野菜を園でしっかりと摂りましょう。
本当に沢山野菜を摂取できている園もあり、素晴らしいなと思います。
不足している園は、是非、今年目標として80gを上まるように頑張ってみてください！！



給食の評価はどのようにすべきでしょうか？



3. 残食量の調査

いくら、給与栄養目標量を守って食事を作ったとしても、園児がそれをしっかりと食べてくれないければ、必要な栄養素を摂取したとは言えません。

残食量調査を実施してください。

上に書いていることと反するのですが、教育的配慮も必要です。幼児は「食べず嫌い」も多く見受けられます。何度も繰り返し食事として提供することで、「食べられるようになる」こともあります。



「何故、残しているのか？」の理由を考えてみましょう。



給食の評価はどのようにすべきでしょうか？



3. 身体発育や栄養状態の評価

成長曲線やカウプ指数から判断してください。

大きく逸脱している場合は、その原因が何故か、原因を探ってみましょう。

同時期に多くの園児に見られる場合は給食に原因がある場合もあります。

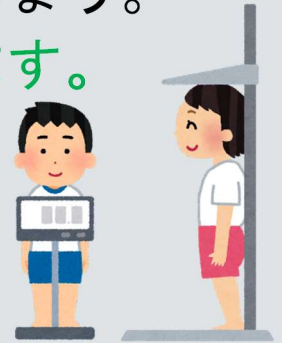
4. 主観的な評価

「嫌いな野菜が食べられるようになった！」

「しっかりと噛んで食べられるようになった！」

「残さず食べられるようになった！」

等の生の声を保護者や園児から集めてみましょう！



直接聞く機会が少ない場合は、簡単なアンケートを保護者
にお願いするのも良いと思います！



調理職員だけではなく、多くの目でより良い食事計画が出来るように情報を共有しましょう。

献立作成、調理、盛りつけ・配膳、喫食等各場面を通して関係する職員が多岐にわたることから、定期的に施設長を含む関係職員による情報の共有を図り、食事の計画・評価を行うこと。



児童福祉施設における食事計画の実施上の留意点③

特別な食育だけではなく、生きた教材である日々の給食の中で食育をしていきましょう。

日々提供される食事が子どもの心身の健全育成にとって重要であることを鑑み、施設や子どもの特性に応じて、将来を見据えた食を通じた自立支援にもつながる「食育」の実践に努めること



特別な食育をすることも大切ですが、日々の給食の中で声かけすることがとても大切です。

児童福祉施設における食事計画の実施上の留意点④

衛生的に安全な食事を提供することが最も大切です。今一度抜けがないか考えてみましょう。

食事の提供に係る業務が**衛生的かつ安全**に行われるよう、食事の提供に係る職員の健康診断および定期検便、食品の衛生的取扱い並びに消毒等保健衛生に万全に期し、**食中毒や感染症の発生防止に努めること**。



給食の役割とは

給食は単にエネルギーや栄養素を子どもたちに合わせて充足させればよいだけではなく、発育・発達のための役割、食事を通じた教育的な役割、保護者支援の役割と大きな意義を持っています。楽しく食べる子どもは私の調査においても、食欲があり、よく噛んで食べている等、良い結果が出ています。食事が楽しく食べられるように、園と保護者が協力して、子ども達の生活状況や食事の様子をよく観察し、今以上によりよくしていきましょう。そして、教育的な役割として、日々の給食を食育の教材としてもっと活用していきましょう。



児童福祉施設における食事の提供ガイドの改定に向けた検討について

「児童福祉施設における食事の提供ガイド」（平成22年3月）

- ・ 児童福祉施設における食事の提供及び栄養管理の実践にあたっての考え方の例を示すもの
- ・ 食事の提供についての実務を担当する者を対象

「保育所における食事の提供ガイドライン」（平成24年3月）

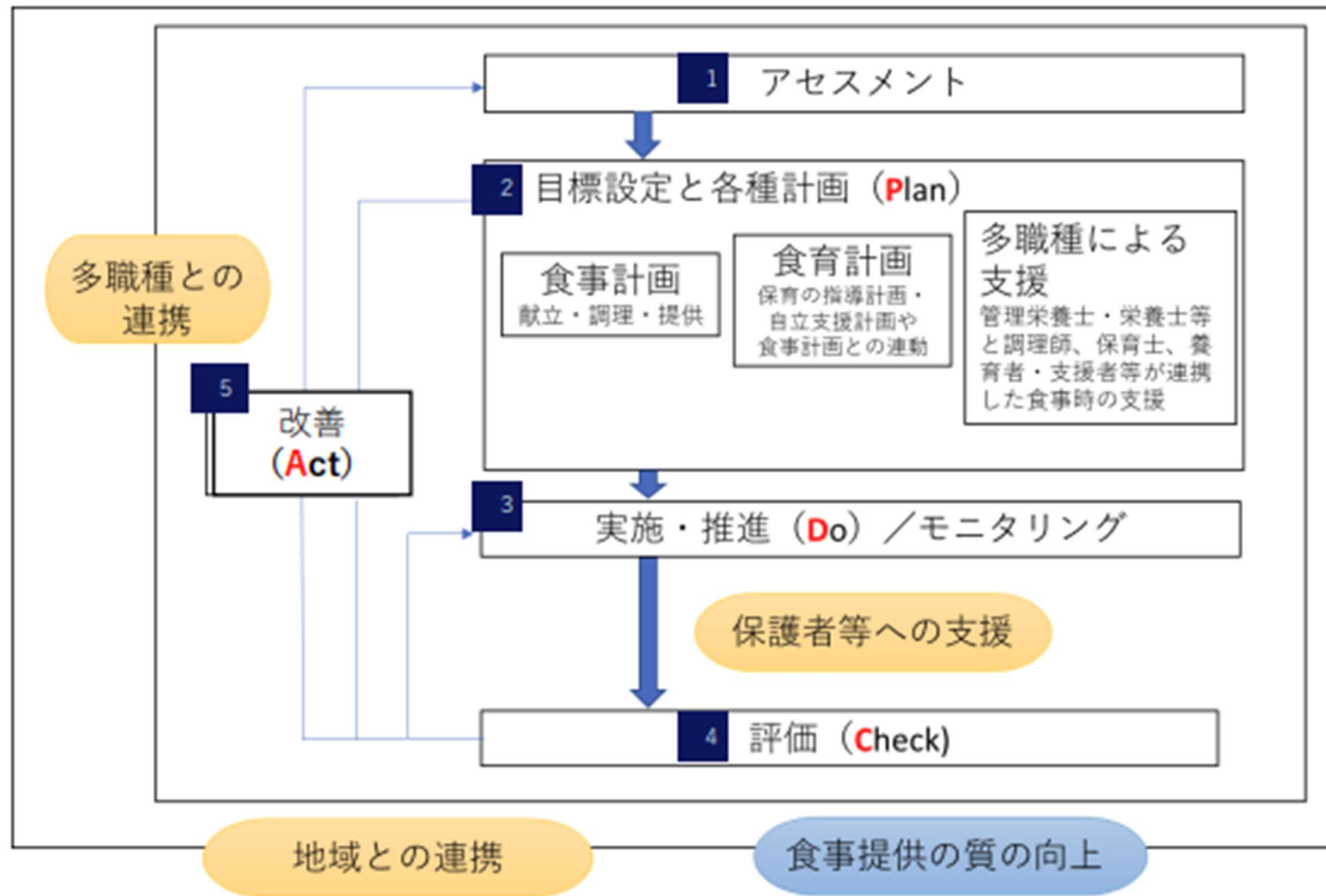
- ・ 保育所における食事の提供の形態に関する現状と課題を明らかにすることなどを目的
- ・ 保育所の食事の運営に関わる幅広い者を対象

- ・ 10年以上経過
- ・ 成育基本法（平成30年法律第104号の制定）

2つのガイドを統合し、よりわかりやすい内容となるよう全体を見直し「児童福祉施設等における食事の提供ガイド」に改定へ（たぶん、もう少しで出る予定）

食事の提供の実務を担当する、管理栄養士・栄養士、調理員のみならず、施設長をはじめとする職員で「児童福祉施設における食事の提供ガイド」を理解し、活用・実践する

児童福祉施設における食事提供のPDCAの構造

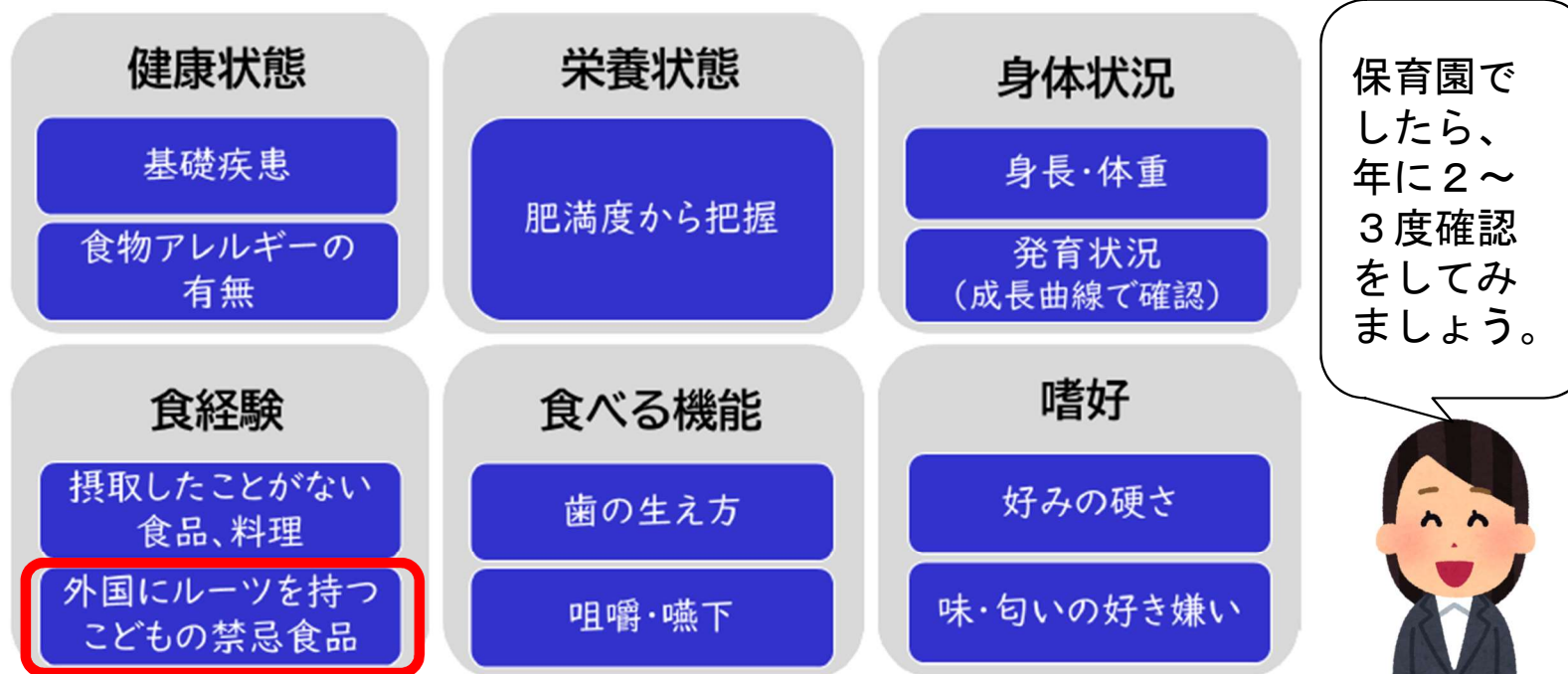


こどもの状態を把握し、各職員間で連携・協働しながら、より適切な食事提供に向けて改善を図れるよう、計画・実施・評価・改善のPDCAサイクルを回していくことが重要です!



アセスメント

- 入所時のこどもの状態を把握 ⇒ 食事提供のための計画や食育の計画に反映
- 入所後、食事提供を受けたこどもの成長や変化を把握 ⇒ 計画の見直しに反映



保育所における栄養素等の摂取の過不足の確認の例

身長と体重からエネルギーの過不足を確認

- ・ 身長と体重の継続的な測定と発育曲線を活用して、成長に見合った栄養補給ができているかを確認
- ・ 食物アレルギーの有無の確認

施設での食事の食べ方の把握（食べる量、摂食機能、嗜好など）

- ・ 家庭での食事状況の情報の入手

保育園児の保育園以外の食事量を調べる ことが可能か？


風見は、給食経営管理関係の授業を教えています。研究は、アスリートと幼児の食生活を研究しています。それで、どのような食事を食べているか確認するのにアンケートを使用しています。どんな食品を食べているか？食事の頻度調査をしています。1食、1日、週に何回、月に何回という頻度で確認をしています。

53. お子様は穀類（ご飯、パン、麺など）を1日何回食べますか。（幼稚園給食を含まない。）
1日に 回 または1週間に 回
54. お子様は、肉、魚、大豆製品、卵などを1日何回食べますか。（幼稚園給食を含まない。）
1日に 回 または1週間に 回
55. お子様は、野菜を1日何回食べていますか。（幼稚園給食を含まない。）
1日に 回 または1週間に 回
56. お子様は、色の濃い野菜は多く食べますか。（幼稚園給食を含まない。）
はい いいえ どちらともいえない
57. お子様は、果物を1日何回食べますか。（幼稚園給食を含まない。）
1日に 回 または1週間に 回
58. お子様は、牛乳、ヨーグルト、チーズなどを1日何回食べますか。（幼稚園給食を含まない。）
1日に 回 または1週間に 回
59. お子様は、甘い飲み物（ジュースなど）は1日何回飲みますか。
1日に 回 または1週間に 回
60. お子様は、甘くない飲料（お茶など）は1日何回飲みますか。（幼稚園給食を含まない。）
1日に 回 または1週間に 回
61. お子様は、菓子（菓子パンを含む）を1日何回食べますか。
1日に 回 または1週間に 回 または1月に 回
62. お子様は、インスタントラーメンやカップ麺を1日何回食べますか。
1日に 回 または1週間に 回 または1月に 回
63. お子様は、ファーストフードを1日何回食べますか。
1日に 回 または1週間に 回 または1月に 回
64. 健康のために意識して食べている食品、補助食品、サプリメントなどがありますか。
お子様 ある なし あるの場合具体的に（ ）
保護者様 ある なし あるの場合具体的に（ ）

風見作成アンケート抜粋

アセスメントの項目の例

- 対象者の基本的な属性（性・年齢、人数）
 - 身長、体重測定、成長曲線での確認
 - 肥満とやせの者の割合
 - 食事（給食）の摂取状況
 - 摂食・嚥下機能⇒食事の形状（食形態）
 - 味覚の発達・食経験 ⇒ 味付けや調理の工夫、食べることができ
る食物を増やす
- ⇒ 給与栄養目標量、
食事量

- 
- 集団としての管理の大枠を決める
 - 個別に配慮が必要な者への対応を決める

食事提供のアセスメントと評価の例

アセスメントの視点		モニタリング項目 ・方法 (例)	集団			個人	
			アセスメント/評価	目標	計画	アセスメント/評価	目標 ・計画
QOL	食べる意欲・ 楽しみ	食事の様子	集団全体としての傾向 や問題の有無の確認	楽しく食べる	施設としての食事支援や食事 提供の方針・目標設定	要観察児 の確認 対応方法 の評価	対応方法 の検討 支援方法 の検討 実施後の 変化の確認
身体状況	発育状況	身長・体重	急激な変化がないかの 確認	急激な変化が無い	エネルギー等の給与量の計 画・見直し		
	栄養状態	成長曲線での確認 肥満度による判定	やせや肥満の児の割合 及びその変化の確認 分布の確認 (平均値・ 中央値)	やせ、肥満の割合 が少ない	食事量の計画・見直し		
健康状態	食物アレルギーの有無 疾患の有無 禁忌食品	質問紙もしくは問診	集団全体としての傾向 や問題の有無の確認	施設で対応できて いる	施設全体の食事提供で用いる 食品の計画・見直し (個別対応とするか施設全体 での使用をやめるなど)	個別対応 児の確認 対応方法 の評価	
	口腔機能	発育状況 食べる機能獲得 状況		歯の生え方 咀嚼の状況 嚥下の状況	しっかり噛む、飲 み込める	食事形態の計画・見直し	
食べる力	摂取量	盛り付け量の個人差の 確認	集団全体としての傾向 や問題の有無の確認	多様な料理や食品 を食べる	エネルギー等の給与量の計 画・見直し	要観察児 の確認 対応方法 の評価	
	食経験	はじめて経験する料理 や食品の確認		食べ残しが少ない	食事量の計画・見直し 味付けや食事形態 (切り方、 柔らかさ等) など品質設計・ 改善 食品構成・献立計画・見直し		
	嗜好	食べ残しの多い料理や 食品の確認					

この研究に関わられた女子栄養大学の石田教授は、この表がまとまったことが大きい成果と言われました。集団にすべきこと、個人にすべきことしっかりとまとまっているので、よく見てください。



給与栄養目標量

優先順位を考える

✓エネルギーの確保

✓たんぱく質等、エネルギー産生栄養素のバランス

✓ビタミンA、ビタミンB₁、ビタミンB₂、ビタミンC

✓カルシウム、鉄、食塩相当量

✓食物繊維

・食事摂取状況のアセスメントをし、食事摂取基準との隔たりの大きい栄養素に着目する

・食事摂取基準における指標の適切な理解が重要

給与栄養量目標量 の目安量 3～5歳児

暫定値が出されています。
今日お話ししたように施設別に、個人を見て、給与栄養目標量を出すことが大切です。しかしながら、どうしても出来ない時はこの数値を使用しても良いと思います。

この数値は食べる直前のもので計算されていますので、食材料が生の場合で計算するときはより高めの数値にする必要があります。



エネルギー 及び栄養素	単位	食事摂取 基準の指 標	食事摂取基準※		食事摂取 基準に対 する割合	給与栄養目標量 (計算値)		給与栄養目標量 (暫定)
			男児	女児		男児	女児	男女共通
エネルギー	kcal	推定エネルギー必要量	1300	1250	43	559	538	560
たんぱく質	%エネルギー	目標量	13~20	13~20		13~20	13~20	食事による摂取エネルギーの13~20%
脂質	%エネルギー	目標量	20~30	20~30		20~30	20~30	食事による摂取エネルギーの20~30%
ナトリウム(食塩相当量)	g	目標量	3.5未満	3.5未満	43	1.5	1.5	2未満
カルシウム	mg	推奨量	600	550	50	300	275	300
マグネシウム	mg	推奨量	100	100	43	43	43	40
鉄	mg	推奨量	5.5	5.5	50	2.8	2.8	3
ビタミンA	μgRAE	推奨量	450	500	43	194	215	220
ビタミンB1	mg	推奨量	0.7	0.7	43	0.3	0.3	0.3
ビタミンB2	mg	推奨量	0.8	0.8	43	0.3	0.3	0.3
ビタミンC	mg	推奨量	50	50	43	22	22	22
食物繊維	g	目標量	8以上	8以上	43	3.4	3.4	4以上
亜鉛(参考)	mg	推奨量	4	3	43	1.7	1.3	2

令和4年度子ども・子育て支援推進調査研究事業「児童福祉施設等における栄養管理や食事の提供の支援に関する調査研究報告書」 57
(みずほリサーチ&テクノロジーズ株式会社)より抜粋 [r04kosodate2022_05.pdf \(mizuho-rt.co.jp\)](https://www.mizuho-rt.co.jp/r04kosodate2022_05.pdf)

お疲れ様でした。ご覧になっていただきありがとうございました。もうすぐ、「児童福祉施設における食事の提供ガイド」が改訂されます。沢山の事例が報告されていますので、是非ご覧になってください。年度初めのため、お忙しいと思いますが、お身体お気をつけください。風見公子



引用・参考文献：

赤羽ら，給食施設のための献立作成マニュアル，医歯薬出版株式会社，p135-138,2017

食事摂取基準の実践・運用を考える会，日本人の食事摂取基準（2020年版）の実践・運用，p79 - 85,2020

食事摂取基準の実践・運用を考える会，日本人の食事摂取基準（2015年版）の実践・運用，p74-79,2015

港区みなと保健所健康増進課，平成29年度（2017年度）児童福祉施設の給食における栄養管理ハンドブック
熊本県、佐賀県等も参考にさせていただきました。

厚生労働省，保育所における食事提供ガイドライン（平成24年3月）

厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課，児童福祉施設における食事の提供ガイド

－児童福祉施設における食事の提供及び栄養管理に関する研究会報告書－（平成22年3月）

みずほリサーチ&テクノロジーズ株式会社,厚生労働省 令和4年度子ども・子育て支援推進調査研究事業,児童福祉施設等における栄養管理や食事の提供の支援に関する調査研究 報告書,[r04kosodate2022_05.pdf](#)
[\(mizuho-rt.co.jp\)](#)（令和5年3月）

日本給食経営管理学会,第36回日本給食経営管理学会研修会（令和6年3月）資料