

栄養管理の基礎

～児童福祉施設等における食事の提供ガイドについて～

北部保健所 地域保健課 食育栄養指導担当 佐藤

児童福祉施設における 食事の意義・役割

- **発育・発達促進**
健全な成長に必要な栄養素を摂取し、
身体的・精神的発達を支える基盤
- **QOL向上**
食事を通じた楽しみ・喜び・社会性の発達
食卓での豊かな人間関係構築
- **望ましい食習慣の形成**
生涯の健康の基礎となる食習慣
・生活リズムの習得
- **食育の生きた教材**
食の文化・知識・感謝の心を育む体験的な
学びの場

ポイント:

- 食事は単なる栄養素等の摂取
だけでなく、こどもの心身の健全な
発達と将来の健康的な生活の
基礎づくりという重要な役割を担う。
- 同じ月齢時・年齢児であっても
個人差が大きいいため、一人一人の
状況を考慮して子どもの食事・食生活を
支援することが大切。

こどもの発育・発達段階に応じた食事の重要性

乳児期 食べる機能の発達

- ・哺乳反射から咀嚼への移行
- ・離乳食は形状と硬さの調整が重要
- ・月齢に合わせた食物形態の提供

幼児期 食の自立と食体験

- ・自分で食べる意欲と能力の発達
- ・好き嫌いの出現と対応
- ・食具の使い方の習得
- ・多様な食品への慣れ

学童期 生活習慣の確立

- ・基本的な食事マナーの習得
- ・栄養と身体の関係への理解
- ・食事の準備や片付けへの参加
- ・社会性を育む共食の機会

思春期 自己管理能力の獲得

- ・栄養バランスの自己管理
- ・食生活の乱れへの対応
- ・ボディイメージと食行動
- ・生涯の健康を見据えた食習慣の確立

実務での注意点:

- ・年齢だけでなく個々の発達状況に応じた支援を
- ・家庭環境や文化的背景も考慮した食事支援
- ・定期的な発達評価と食事内容の調整

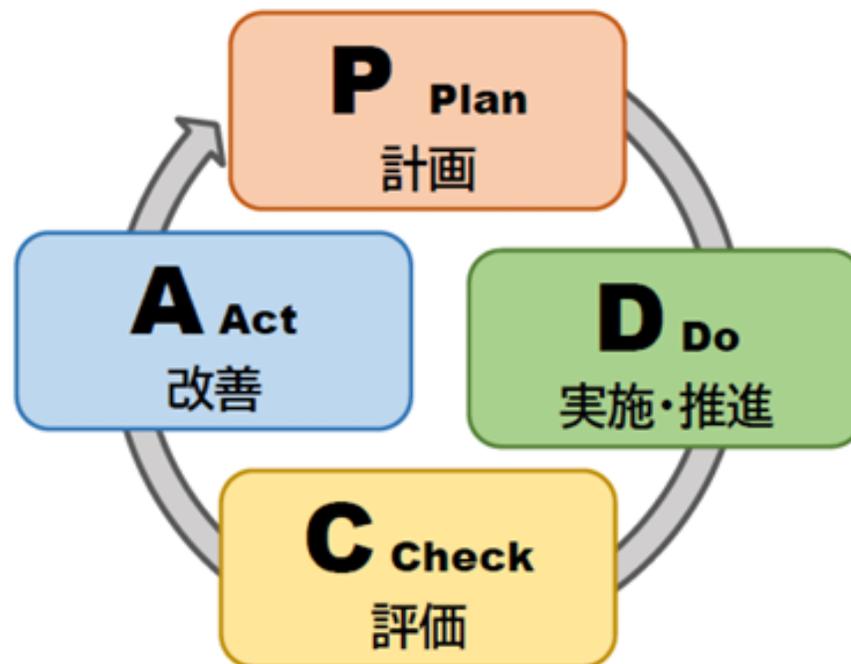
食事提供の考え方

PDCAサイクルとは

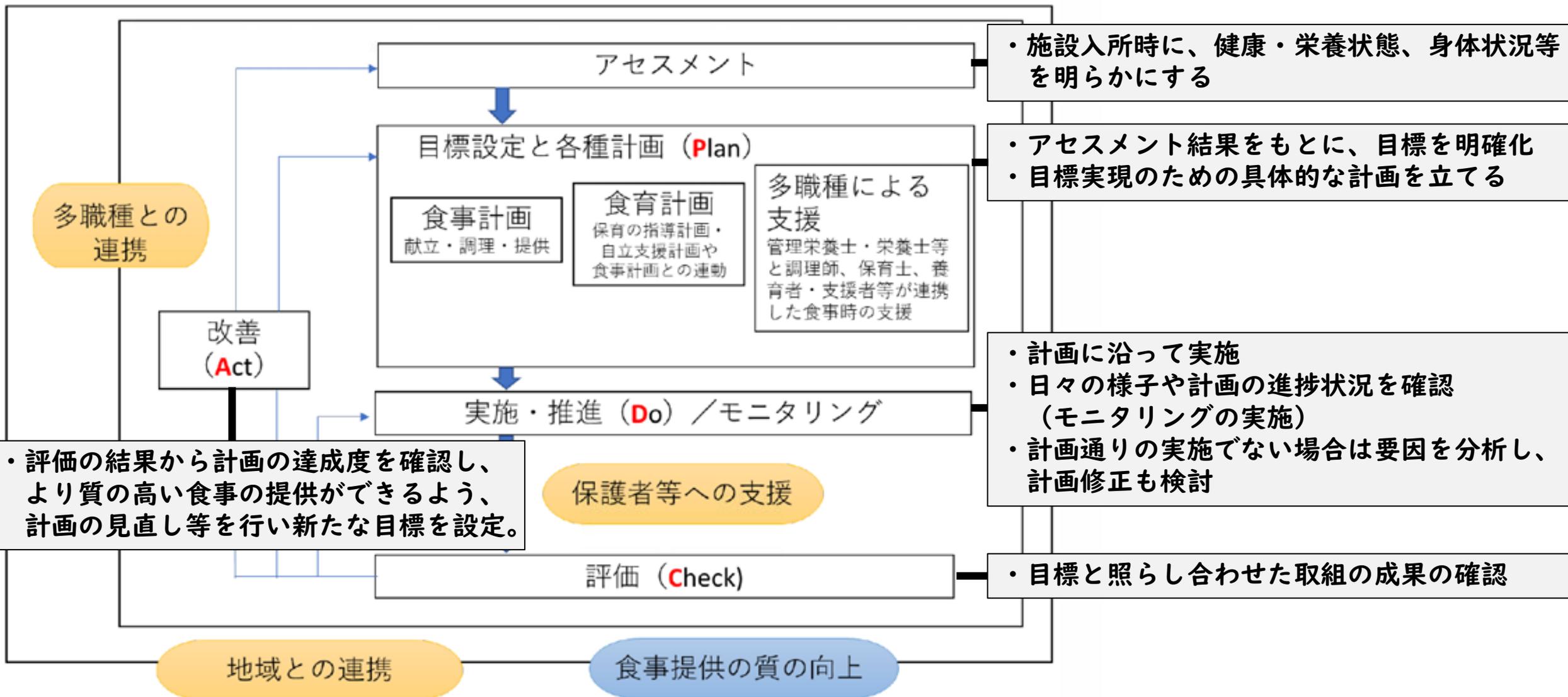
食事提供の質向上へ：

Plan→Do→Check→Act (PDCA) の繰り返し

- 計画に沿って業務を進め、評価し、改善につなげる継続的なサイクル
- 管理栄養士・保育士・調理員など多職種が連携して実践
- 施設内外の協働による食事提供・支援の質向上を目指す



児童福祉施設における食事提供のPDCAの構造



こども家庭庁，児童福祉施設等における食事の提供ガイド（令和7年9月）

アセスメントの目的と基本の流れ

～入所時のアセスメントで確認することが望ましい事項～

評価項目	主な内容
健康状態	基礎疾患、服薬、食物アレルギー
栄養状態	肥満度から把握
身体状況	身長・体重・発育状況 (発育曲線で確認)
食経験	未経験食品 外国にルーツをもつこどもの 禁忌食品
食べる機能	歯の生え方、咀嚼・嚥下機能
嗜好	好みの硬さ、味・匂いの好き嫌い

- 食事提供の出発点は、こども一人ひとりを知ること。
- 入所時・定期的に、健康・栄養・発達・嗜好などを多面的に把握。
- 情報は、個別支援と集団の目標設定の両方に活用。
- 得られたデータを職員間で共有し、食事計画・モニタリング・評価に反映。

～加えて～

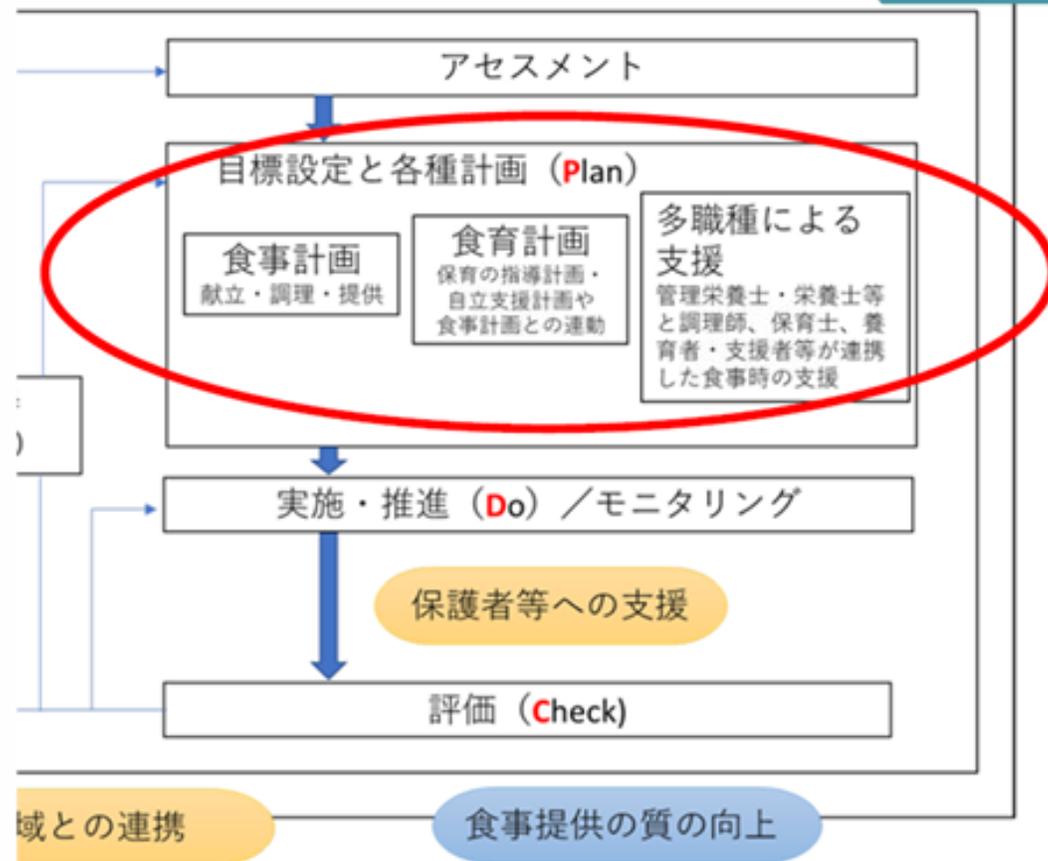
- 施設での食事の状況の観察
(食事形態、食事量の適否、食具の使い方、好き嫌い、発育状況等)
- 家庭での食事の状況
(食事の固さ、量、回数、食べ方、欠食の有無など)

➡ 安全な食事提供と個別支援の優先度判断に直結する。

目標設定と各種計画 (Plan)

目的と位置づけ

- アセスメントの結果を踏まえ、食事の提供に関する**目標を明確にし計画を立てる段階。**
- 施設の理念や運営方針に沿って、**こどもの最善の利益**を中心に据える。
- 施設全体およびこども一人一人の目標を設定し、実現のための計画を具体化する。



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		
身体状況	発育状況 栄養状態	身長・体重 ・発育曲線での確認 ・肥満度による判定	急激な変化がないかの確認 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)	急激な変化が無い やせ、肥満の割合が少ない	エネルギー等の給与量の計画・見直し 食事量の計画・見直し	要観察児の確認 対応方法の評価	
健康状態	食物アレルギーの有無 疾患の有無 禁忌食品	質問紙または聞き取り		施設で対応できている しっかり噛む、飲み込める	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るなど)	個別対応児の確認 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
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	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	食事形態の計画・見直し	要観察児の確認	
摂取量等	摂取量 食経験 嗜好	盛り付け量の個人差の確認 はじめて経験する料理や食品の確認 食べ残しの多い料理や食品の確認		食べ残しが少ない	エネルギー等の給与量の計画・見直し 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	要観察児の確認 対応方法の評価	

アセスメントを踏まえて適切に目標設定や評価を行うために(食事提供のアセスメントと評価の例)

食事内容を計画する

- 施設で提供する食事は、こどもを対象とした集団への食事提供と捉える。
- 年齢、性別、発育状況、体格、身体活動量を考慮して、提供することが適切な食事内容を複数計画する必要があるかを検討する。

【計画の流れ】

- **提供区分**（朝食・昼食・夕食・間食など）を明確にする。
- **食事時間・食具・配膳方法**を整理し、日課や生活リズムとの調和を図る。
- **食事形態**（普通食、きざみ食、やわらか食等）を設定し、必要に応じ複数パターンを用意する。
- **効率的な実務**（調理・配食条件）にも配慮する。

【留意事項】

- 年齢や活動量が異なるこどもが共に生活する施設では、**複数の食事形態・内容**を設定することが必要。
- **食べる意欲を育む**ために、彩り・香り・温度・盛付など、五感を意識した工夫を行う。
- 個々の嗜好や宗教的配慮等も踏まえ、**個別対応と集団対応の両立**を図る。

給与栄養量の目標を決める

【基本的考え方】

- 食事は、こどもの発育・発達を支える基盤であり、必要なエネルギー量・栄養素量を確保することが重要。
- 「日本人の食事摂取基準」を踏まえ、年齢階級別に1日当たり必要量を設定し、提供回数で配分する。

【設定の手順】

- 施設の食事提供回数(例:3食+おやつ)を確認。
- 提供食数に応じて、1回当たりの給与栄養量の目標を配分。
- 成長期にあるこどもは個人差が大きいため、月齢・発育曲線・身体活動量を考慮して調整。
- 必要に応じ、個人対応(やせ・肥満、食欲低下など)を加味する。

【目標設定することが望まれる栄養素等】

エネルギー、たんぱく質、脂質、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、ナトリウム(食塩)、カリウム、食物繊維

(保健所の様式：先行研究を参考)
3～5歳児の保育所における給与栄養目標量
・1日あたりの43%程度
(内訳：昼食33%、おやつ10%)
※不足者の多いビタミンA、Ca、鉄は、
1日あたりの50%程度が提案された。
(献立作成の実情を考慮しビタミンAは
43%とした。)

献立・調理・提供に関して計画する

1. 献立の作成

- 給与栄養量の基準および施設の食事提供の状況を踏まえ、**基準とする献立を作成する。**
- 料理区分ごとに、以下の項目を**基準として設定する。**
 - 一人当たりの盛り付け予定量
 - 調味割合(塩分%など)
 - 料理の形状
(なめらかにすりつぶした状態、歯ぐきでつぶせる固さなど)
- 実施予定の行事等も考慮し、**1週間または1か月単位で献立を立てる。**
- 献立は、こどもに食事を支援する職員や調理員など、**食事提供に関わる職員で構成する委員会等で決定する。**
- 使用食材については、**誤嚥・窒息につながりやすいものを避けるよう留意する。**

【補足】

- 献立の作成時
→食品構成基準を活用し使用量を決定
- 献立の作成後
→給与栄養目標量に対して適切か確認
- 献立の決定
→食事提供に関わる職員で構成する委員会等で決定

調理の標準化

- 誰が担当しても同じ品質で調理できるように、調理作業と品質の標準化を図る。
- 施設設備に応じた品質管理を担保するため、作業指示書や作業工程表を作成する。

内容例 ◆料理名

- ◆使用食材料と1人分の純使用量
 - ◆調理食数・発注量・純使用量
 - ◆作り方の手順やポイント(切り方、調味順序、加熱条件など)
 - ◆出来上がり量や調味割合の指示
- 提供することもの咀嚼・嚥下機能に応じた調理方法となるよう計画する。
 - 食事提供業務が衛生的・安全に行われるよう、職員の健康診断・検便・食品の衛生的取扱い・消毒なども含め、各種計画を立てる。

多職種による支援

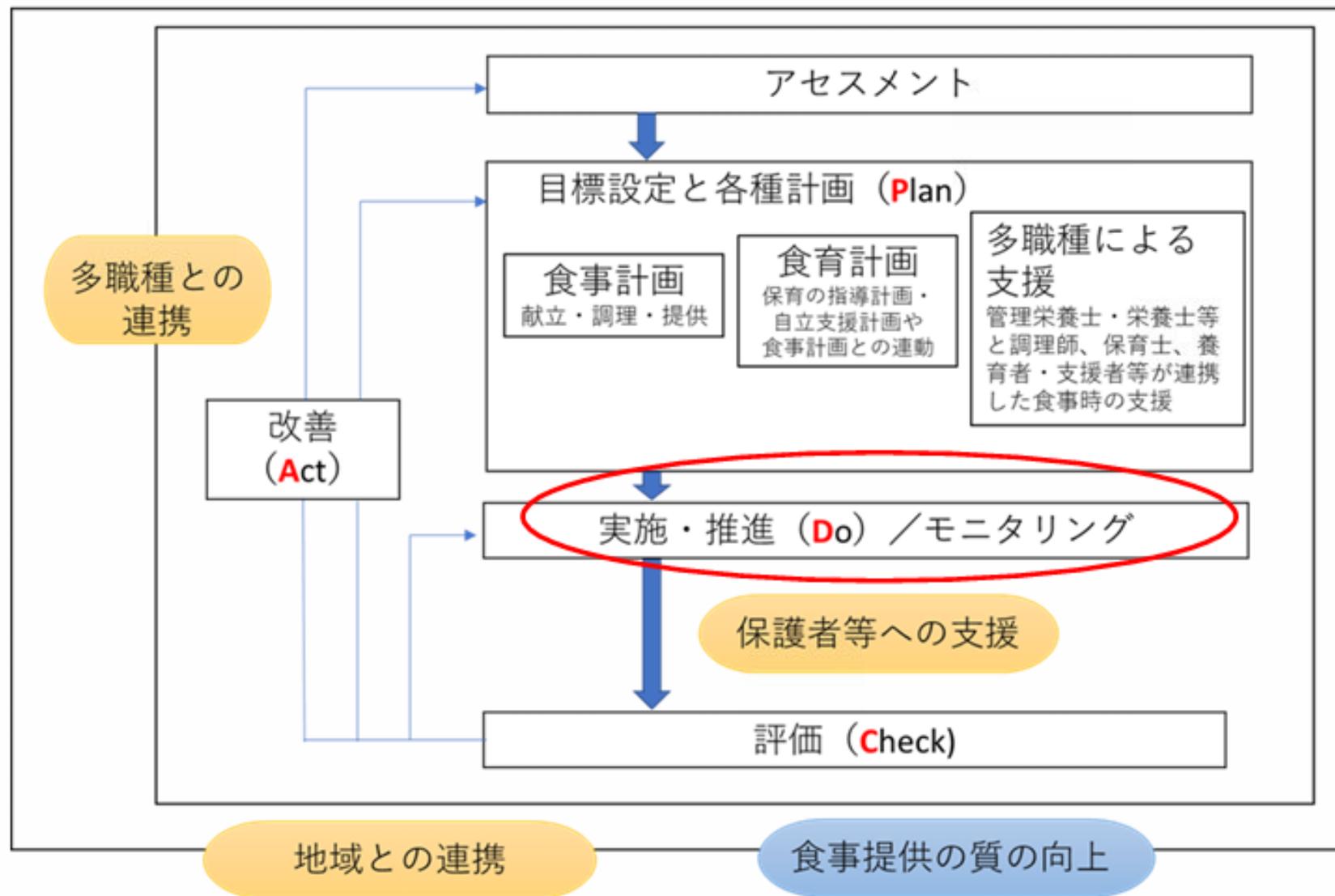
【基本的考え方】

- 保育・養育と連動し、管理栄養士・栄養士、調理員、保育士、養育者・支援者など、様々な職種が連携して食事時の支援を計画する。
- 児童福祉施設では、各職種が専門的役割を担いながら、日々の保育・養育の中で食事の提供を実施している。

【施設内での連携】

- 「全職員で養育する」という観点から、職種に関わらず保育担当・調理担当などが協働して食事支援を行う。
- 保育者・養育者はこどもの生活状況をよく把握しており、その情報を食事提供に反映することが重要。
- 離乳食の移行、食物アレルギー、障害などの個別対応が必要な場合は、職種間の緊密な連携が求められる。
- 管理栄養士・栄養士は専門性を活かし、指示内容を正確に共有・具体化しながら保育者・調理員と連携する。

児童福祉施設における食事提供のPDCAの構造



実施 (Do)

【食事提供に関する推進体制】

- ・ 食材料を発注する
- ・ 調理を行う（品質管理・衛生管理）
 - ※品質管理：献立・作業指示書どおりに調理・提供が行われたかを評価し、必要に応じて計画を改善

【補足：食材料の発注】

- ① 食材と1人分の純使用量を定める
- ② 食材の「廃棄率」を考慮して1人分の発注量を定める
 - ※廃棄率：日本食品成分表に掲載
- ③ 予定献立での提供人数と検食分、保存食分を考慮し②を用いて算出
 - ※③を充足する量を発注する

実施 (Do)

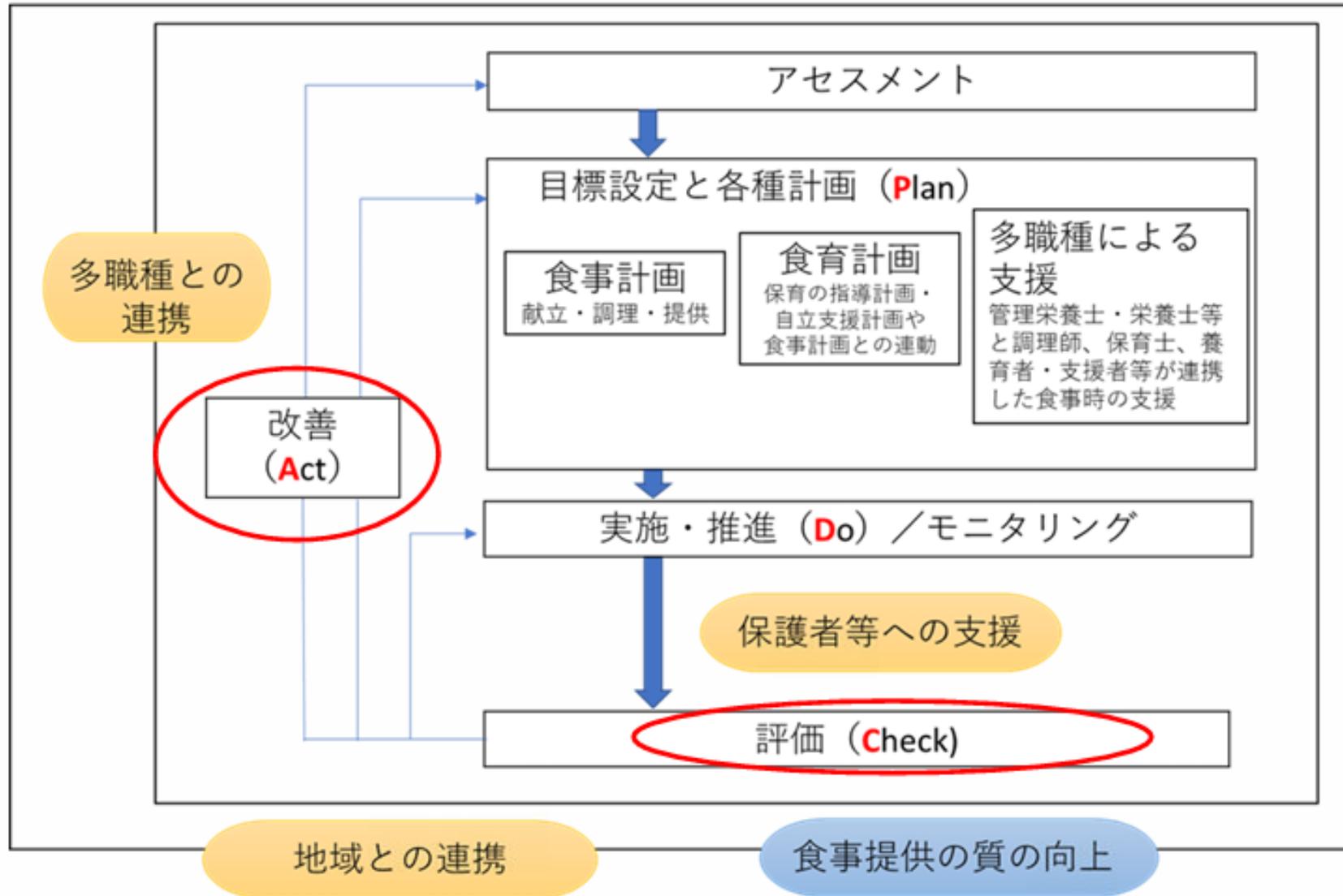
【提供する】

- ・ 安心して食べられるよう、配膳・配食の条件と環境に配慮する
- ・ 食事の固さ・形態・温度を適切にし、衛生的かつ効率的な提供を行う

【食べる支援を行う】

- ・ 仲間と一緒に楽しく食べる場面をつくる
- ・ 実際に子どもの食べ方を観察する
- ・ 食事場面に立ち会えない場合も、関係者間で情報共有を行う。

児童福祉施設における食事提供のPDCAの構造



評価 (Check) —PDCAサイクルの「検証」

【基本的考え方】

- Check (評価) は、次のサイクル (Act・Plan) につなぐためのアセスメントである。
- 目標の達成状況を確認し、**改善 (Act) につなげる**ことで、栄養管理の質を継続的に高める。
- 実施前後の状況を、**計画時に設定したアセスメント項目**に基づいて評価する。

【評価のポイント】

- どのような指標で・いつ・どう評価するかを**事前に整理しておく**。
- 食育や身体状況の変化など、**6か月～1年単位での評価**も考慮する。
- 定期的なモニタリングと会議を通じ、**継続的なスパイラルアップ**を目指す。

【評価の流れ (アセスメントを踏まえた検証)】

1. 食事の摂取状況の把握

- 保育士が食事摂取量を記録 (クラス単位・個人単位)
- 栄養士が下膳時の残菜量を確認・記録し、摂取傾向を把握

2. 身体状況の把握

- 身長・体重を定期測定し、発育曲線で発達状態を確認
- 肥満・やせの有無を判定し、栄養状態を評価

3. 把握結果の共有と検討

- 月1回など定期的に会議 (園長・保育士・栄養士・看護師等) を開催
- 食事摂取量や身体状況、こどもの反応を共有
- 課題や改善点を整理し、次期計画に反映

改善 (Act) —PDCAの「次につなげる」段階

【基本的考え方】

- 評価 (Check) の結果を踏まえ、計画 (Plan) と実施 (Do) の内容を見直し、改善する段階。
- こどもの発育・発達・栄養状態・生活状況を考慮し、計画通りに食事提供が行われたかを把握・評価して改善する。

【改善の進め方 (例)】

- 提供する食事の量と質を確保する計画を立て、実施後に調理・提供の状況を評価。
- 結果をもとに、調理方法の変更・工程の見直しなどにより食事の品質を向上させる。

【トピック:改善の取組内容】

- 発育曲線から外れている、やせ・肥満・摂取量が少ないこどもには家庭の食生活も含めて総合的に要因を把握し対応する。
- 残菜量が多い献立は見直しを行う。

個別対応の例:

- 調理法・食材の切り方の工夫
- 食べる場面での支援
例: 肥満→よく噛む、
やせ→少量から完食の達成体験
- 家庭や医療機関との連携による支援体制の強化

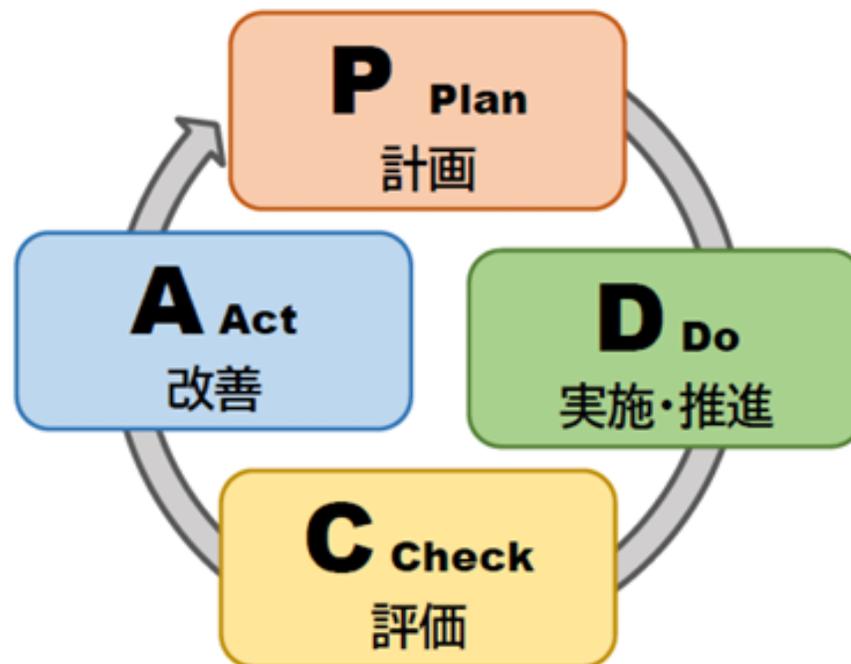
食事提供の考え方

PDCAサイクルとは

食事提供の質向上へ：

Plan→Do→Check→Act (PDCA) の繰り返し

- 計画に沿って業務を進め、評価し、改善につなげる継続的なサイクル
- 管理栄養士・保育士・調理員など多職種が連携して実践
- 施設内外の協働による食事提供・支援の質向上を目指す



食事提供の 実施体制と全体構造

【基本方針】

- 食事提供は、**施設全体で取り組む業務**であり、施設長・管理栄養士・調理員・保育士・看護師・養育者など、多職種の連携と共通理解のもとで進める。
- 各職種が**自分の役割を理解し、組織的に連携**して取り組む体制づくりが求められる。

【施設長（管理者）の役割】

- 食事提供および食育に関する**基本方針を策定・共有**し、全職員がこどもの育ちを支える視点で取り組める体制を整備。

主な取組：

- 食事提供・食育に関する法令や社会情勢を把握し、職員に方針を示す。
- 管理栄養士・保育士・調理員が対等に意見を交わす場（献立作成会議・食育会議）を設定。
- 職員がこどもの食事場면을観察できるように、環境を整える。
- **基本方針の評価・改善**、職員研修や地域連携を推進。

食事提供における 職種ごとの主な役割

【管理栄養士・栄養士】

- こどもの発育・発達に応じた**栄養管理・献立作成・食事評価**。
- 保育士・調理員等と協働し、**個々の状態**（発育曲線・残菜量・嗜好）に基づく改善を実施。
- 食物アレルギー、障害、発達特性に応じて**個別対応を調整**。
- **多職種連携の中心的役割**として、健康状態・食習慣・家庭情報を共有。
- トピック：自園調理施設では、冷凍母乳管理、離乳食移行、アレルギー対応食、非常食備蓄などの支援を担う。

【保育士・養育者・支援者】

- こどもの食行動や健康状態を日常的に観察し、記録・共有する。
- 食事場面での援助や声かけを通して、食べる意欲と信頼関係、自立心を育む。
- 栄養士・調理員と連携し、こどもの食べる様子を観察・記録し、改善点を共有。

【調理員】

- 献立と作業指示書に基づき、**安全・衛生的な調理と提供**。
- 栄養士と連携し、**こどもの食べやすさ・嗜好に応じた調理上の工夫**を行う。
- 調理過程や提供の工夫を職員間で共有し、**品質の標準化を図る**。

【嘱託医・看護師等】

- こどもの**健康状態・服薬・アレルギー情報**を把握し、職員と共有。
- 栄養士・保育士と連携し、**健康管理と栄養管理の両面から支援**。

【不足しやすい栄養素を補うためのポイント】

下の表は、監査結果を整理したもの（7月の研修会で共有済み）

項目	具体的な指導事項	指導事項の例
栄養管理	栄養素の不足の見直し	Ca、鉄、ビタミンA・B1等
	評価の実施	給与栄養量や肥満・やせの評価等
衛生管理	温度管理・記録未記載	冷蔵庫や冷凍庫の温度管理等
	衛生管理計画の作成・見直し	法に基づく計画が未作成等
	検食の実施	おやつや朝食の検食が未実施等
	検便の実施	月1回の検便の実施等

【カルシウムを補うためのポイント】

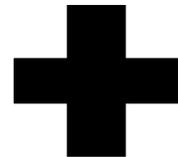
(1) 飲料に加えて献立での乳類の使用量及び使用頻度を増やす

保育所に通う幼児を対象とした食事に関する調査・研究結果（※1）によると、

- ・ 平日の食事区分別食品群別摂取量(乳類)：昼2%、間食49%を摂取 →乳類は間食での摂取が多い
- ・ 平日の食事区分別栄養素等摂取量(Ca)：昼17%、間食30%を摂取 →Caも間食での摂取が多い
→保育所で提供された食事を100%とすると、昼36%、間食64%

間食での乳類の摂取：児が保育所において平日に摂取しているCaの64%もの割合を占める

飲料としての提供



日々の献立の中で提供

日々の献立の中での提供例

トマトのキーマカレー

豚ひき肉	20g
ゆで大豆	10g
人参	15g
玉ねぎ	20g
しめじ	5g
じゃが芋	20g
エリンギ	5g
舞茸	5g
トマト缶	10g
スキムミルク	2g
カレールウ	10g
油	1g

のり塩チーズつくね

鶏ひき肉	40g
たまねぎ	20g
卵	5g
鉄分とカルシウムがとれるキャンディーチーズ	5g
エリンギ	10g
あおのり	0.2g
片栗粉	5g
塩麴	2g

チーズマフィン

ホットケーキミックス	10g
プレーンヨーグルト	7g
卵	5g
プロセスチーズ	10g
マヨネーズ	2g

ミルクもち

スキムミルク	5g
さとう	7g
きなこ	5g
片栗粉	7g
牛乳	35g

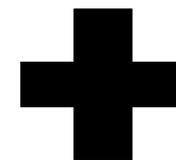
【カルシウムを補うためのポイント】

(2) 小魚等も活用した魚介類の使用量及び使用頻度を増やす

表 主な食品(魚介類)のCa含量

食品名	1回量 (g)	Ca (mg)		
まいわし	30	22	←小骨は除いて 食べられる魚	1回量の平均で Ca 9mg
白身魚(ホキ)	50	10		
赤魚(あこうだい)	50	8		
さわら	50	7		
べにざけ	50	5		
まさば	50	3		
かたくちいわし(煮干し)	3	66	←まるごと 食べられる魚 (小魚)	1回量の平均で Ca 39mg
しらす干し(半乾燥品)	6	31		
さくらえび(素干し)	1	20		

従来通り、
昼食等での使用



日々の献立に
小魚も活用

(日本食品標準成分表2020年版 [八訂] より算出)
※ 1回量は、児童福祉施設の献立での使用量を基に設定

日々の献立の中での提供例

鯖バーグ

鯖ミンチ	40g
卵	10g
縛り豆腐	10g
スキムミルク	5g
人参	10g
玉ねぎ	30g
にんにく	0.2g
生姜	0.2g
大葉	0.5g
パン粉	3g
ひじき	0.5g
ケチャップ	3g

さばのそぼろふりかけ

サバの水煮缶	14g
おろししょうが	0.4g
酒	1g
サラダ油	0.25g
青のり粉	0.4g
白いりごま	1g
ちりめんorしらす	2g
かつお節	3g
砂糖	1g
醤油	1g

チーズマフィン

ホットケーキミックス	10g
プレーンヨーグルト	7g
卵	5g
プロセスチーズ	10g
マヨネーズ	2g

じゃこトースト

食パン	30g
ちりめん	3g
ピザチーズ	5g
スキムミルク	1.5g
マヨネーズ	約5g
青のり	少々

参加者アンケートにご回答ください。

<https://ttzk.graffer.jp/pref-oita/smart-apply/surveys/8952604982007515317>



アンケート回答期限

3月22日（日）まで