

子どもの 食と栄養



編集・執筆

児玉浩子

帝京平成大学

執筆

太田百合子 風見公子

小林陽子 藤澤由美子

中山書店

序

乳幼児期は人生の始まりの時期です。心身の発達に最も重要な時期で、健全な心身の発達に、適切な栄養は必要不可欠です。保育所利用児童は、起きている時間の大半を保育所で過ごします。したがって、保育における“食べ物の提供”と“食育”は保育の根源にかかわる最重要課題です。本書は、保育を学ぶ方々や保育士・幼稚園教諭を対象に、「子どもの食と栄養」について、重要なことを楽しく学べるように、わかりやすくまとめました。執筆者は、実際、保育士養成課程の「子どもの食と栄養」を担当している教員や食育を実践している医師・管理栄養士です。

本書の特徴は、保育士・幼稚園教諭が知っておくべきことと、子どもたちの食育に役立つことを2本柱にしたことです。知っておくべきこととしては、保育士養成課程の教育カリキュラム「子どもの食と栄養」の項目に対応した内容になっています。また、皆でディスカッションしたり、考えたりできるテーマも提示しました。ディスカッションして食に対する理解をさらに深めていただきたいと願っています。さらに、食育に役立つことを念頭に、季節の食事、伝統的な食、食事マナー、食の常識などを随所に盛り込みました。これらは、この本を読まれる方や乳幼児の保護者にもぜひ知っていただきたいと思っています。食に関する教養を身につけることができます。また、本書を読まれると、子どもや保護者に伝えたいこと、“なぜバランスよく食べなくてはいけないの？”“なぜ食事の前に手を洗うの？”“なぜよく嘔まないといけないの？”“元気・力の源は？”など食育に欠かせないテーマを理解することができます。それらを基に、各自で工夫して食育をしていただければ幸いです。食育を通して、子どもたちに健全な身体と暖かい心が培われることを願っています。

保育所利用児童の数は、毎年数万人ずつ増加し、2014年4月現在、2,219,581人と非常に多くなっています。このような多くの乳幼児の保育を担う保育士の役割はとても重要で、保育士は非常にやりがいのある仕事です。本書は、保育士を目指している方のみならず、保育士、認定こども園の教諭、幼稚園教諭の方など、子どもの「食」に携わる多くの方々にも役立てていただける内容にしたつもりです。今後、さらに皆様に役立つように改訂したいと思っています。本書を読まれて、本書に対するご意見などをいただければありがたいです。

2014年6月

帝京平成大学
健康メダカル学部 健康栄養学科 教授
児玉 浩子

目次

● 第1章 子どもの健康と食生活	
1 乳幼児の食生活の現状—2005(平成17)年度乳幼児栄養調査から.....	2
2 乳幼児の栄養アセスメント	6
3 朝食欠食の問題と対応.....	10
4 偏食の弊害と対応.....	14
5 噫まない子の問題と対応.....	16
6 孤食の弊害と対応.....	20
7 世界の子どもたちの食生活.....	22
● 第2章 栄養・食に関する基本的知識	
1 消化吸収の仕組み.....	26
2 栄養の基礎知識.....	28
3 たんぱく質の代謝と栄養学的意義	30
4 糖質の代謝と栄養学的意義	32
5 脂質の代謝と栄養学的意義	34
6 ビタミンの代謝と栄養学的意義	36
7 ミネラルの代謝と栄養学的意義	38
8 食物繊維と水分	40
9 日本人の食事摂取基準の意義と活用	42
10 妊婦・授乳婦の食事摂取基準	44
11 乳幼児の食事摂取基準	46
12 学童・思春期の食事摂取基準	47



第3章 子どもの発育・発達と栄養・食生活

1 授乳・離乳の支援ガイド	50
2 乳幼児の咀嚼機能の発達と食事提供	52
3 乳幼児の味覚機能の発達と食事提供	54
4 乳幼児の消化吸収機能の発達と食事提供	58
5 乳児期栄養	
a. 乳汁栄養	62
b. 離乳食期栄養	69
6 幼児期栄養	74
7 学童・思春期の栄養	80



第4章 食育の基本と実践

1 食育基本法の概要	88
2 食育推進基本計画の概要	90
3 保育所における食育の推進	94
4 保育所における食育推進の計画・実施・評価	96
5 学校給食の現状	104
6 栄養教諭	106



第5章 児童福祉施設や家庭における食と栄養

1 児童福祉施設における食に関する指針	110
2 児童福祉施設と給食の役割	111
3 児童福祉施設での食事の提供で注意すべき点	112
4 保育所における食に関する保護者支援	114
5 食に関する地域との連携	115



第6章 食の安全

1 感染症と食中毒の違い	118
2 食中毒の発生状況と予防策	124
3 施設における衛生管理	130



第7章 特別な配慮を要する子どもの食と栄養

1 食物アレルギー	136
2 発熱	139
3 体調不良	140
4 急性胃腸炎	142
5 肥満	144
6 便秘	146
7 やせ	148
8 鉄欠乏性貧血	149
9 障害(碍)児	150
付録	153
索引	169



コラム 知っておきたい食のお話



JASマークって何?	9
大人の朝食欠食問題	13
食事の基本は箸の使い方から	19
和食の献立と配膳の基本	24
賞味期限と消費期限の違い	48
丈夫な歯で食事を楽しもう	61
日本の年間行事食	86
新年を祝うおせち料理	89
節分は春を迎えるための厄払い	93
給食にも取り入れられている郷土料理	105
ひな祭りと祝いの料理	108
子どもの日と祝いの料理	116
日本の食に欠かせない大豆	134

執筆者一覧

(五十音順)

[編集・執筆]

児玉 浩子 2章1～8, 7章1～5

帝京平成大学 健康メディカル学部 健康栄養学科 教授

[執筆]

太田百合子 3章5b～6, 5章, 7章6～9

国立総合児童センター こどもの城 技術主任

風見 公子 1章, 3章1～2・4～5a

人間総合科学大学 人間科学部 健康栄養学科 准教授

小林 陽子 3章3, 4章1～4, 6章

帝京平成大学 健康メディカル学部 健康栄養学科 准教授

藤澤由美子 2章9～12, 3章7, 4章5～6

和洋女子大学 家政学群 健康栄養学類 教授

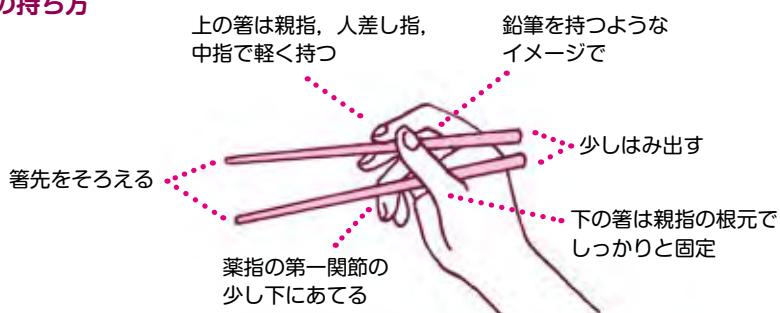


知っておきたい 食のお話

食事の基本は箸の使い方から

家族で食事をする機会の減少からか、基本中の基本である箸の使い方が上手く身につけられていない子どもの姿がみかけられる。日本の食卓における礼儀作法や美意識を知ることは、人間性を育むという点でも大きな影響力をもつ。正しい使い方を指導して、マナーを守り、食事の時間をより楽しいものにしよう。

正しい箸の持ち方



してはいけない箸使い



迷い箸
どの料理を取るか迷って、あちこち動かす



寄せ箸
箸で器を寄せる



刺し箸
箸を突き刺して食べる



探し箸
箸で料理をかき回して、好きな物を取ろうとする



指し箸
食事中に人に箸で指す



立て箸
仏事のように、ご飯に箸を突き刺して立てる



箸渡し
箸と箸とで料理を受け渡す



ねぶり箸
箸についたものをなめる



7

ミネラルの代謝と栄養学的意義

- ミネラルは無機質ともいわれる。
- 日本人食事摂取基準2015年版では、体内に多く存在するミネラルを多量ミネラルとし、ナトリウム、カリウム、カルシウム、リン、マグネシウムが示されている。体内に微量しか存在しないミネラルを微量ミネラルといい、鉄、亜鉛、銅、セレン、ヨウ素、マンガンなどがある。
- ミネラルは体内で作ることができないので、必須の栄養素である(①)。
 - ▶不足すると欠乏症、過剰摂取で過剰症が発症する。
- 現代の幼児は、カルシウムと鉄が不足しがちである。カルシウムや鉄の多い食事を心がける(②、③)。しかし、サプリメントで過剰に摂取すると、過剰症になる危険性がある。
- カリウムは、ナトリウムの排泄を促し、将来の生活習慣病の予防になる。積極的に摂取を心がける。
- ナトリウム^{*1}のとりすぎは、将来、高血圧の原因になる。幼児期から薄味に慣れさせるのが大切である。

*1

食塩や醤油に含まれる。

① 主なミネラルの働き、欠乏症など、多く含まれる食品

	働き	現状・欠乏症など	含まれる食品
ナトリウム(Na)	体液の浸透圧の調節	通常、欠乏はない	食塩、醤油
カリウム(K)	体液の浸透圧の調節 ナトリウムの排泄	やや不足気味である	果物(バナナなど)、いも類、大豆、海藻
クロール(Cl)	浸透圧の調節、胃液酸性の保持	通常、欠乏はない	食塩、醤油
カルシウム(Ca)	骨や歯の成分、体内的99%は骨・歯に存在、神経伝達機構・インスリン分泌に関与	欠乏症:骨粗しょう症、易骨折、くる病、しびれ、筋力低下	牛乳・乳製品、小骨含有小魚、大豆製品
リン(P)	骨や歯の成分、エネルギー代謝、ビタミンB類の働きを補佐	通常、欠乏はない	穀類、肉、卵、牛乳・乳製品、食品添加物
マグネシウム(Mg)	骨の成分、筋肉の糖代謝	通常、欠乏はない 欠乏症:脱力感、イライラ、不整脈	種実(ゴマ、アーモンド)、魚介類、緑黄野菜、大豆
鉄(Fe)	酸素の全身への運搬 血色素の成分	欠乏症:貧血(顔色が悪い、疲れやすい、元気がない)、スプーン爪	豚・鶏のレバー、牛ひれ肉、アサリ、シジミ
亜鉛(Zn)	体内に300以上ある亜鉛酵素の成分、核酸代謝・蛋白合成に不可欠	欠乏症:皮膚炎、体重増加不良、低身長、味覚異常	牡蠣、ココア、チョコレート、プロセスチーズ、味噌、しいたけ
ヨウ素(I)	甲状腺ホルモンの成分	通常、欠乏はない。過剰摂取に注意が必要、不足・過剰で甲状腺機能低下、甲状腺腫	海草類(こんぶ、わかめ、のり、ひじき)

② カルシウムを多く含む食品(1回の食事量)

	分量(g)	目安量	カルシウム量(mg)
牛乳	200	1カップ	220
ヨーグルト	100	約1/2カップ	120
しらす干し	15	大さじ3	32
豆腐	100	1/3丁	120
小松菜	30	1株	51

③ 鉄を多く含む食品(1回の食事量)

	分量(g)	目安量	鉄量(mg)
レバー(豚)	30	1/2切れ	3.9
(鶏)	30	1/2切れ(焼鳥1本)	2.7
鶏卵	70	1個	0.9
豚肉(赤身)	70	1切れ	0.6
牛肉(赤身)	70	1切れ	1.9
アサリ(可食部)	50	12~13個	1.9
ほうれん草	60	おひたし小鉢1杯	1.2
小松菜	60	おひたし小鉢1杯	1.8
ひじき	7	煮物小鉢1杯	3.9

カルシウム



健康な骨や歯をつくる



神経のいらだちを抑え、精神を安定させる

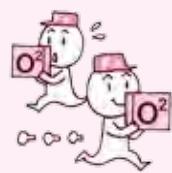


心臓を規則的に正しく活動させ、筋肉をスムーズに収縮させる

鉄



体温を維持する



体の各器官に酸素を運ぶ



集中力の低下、疲労、貧血などを防ぐ



病気に対する抵抗力をつける

カルシウムが多く含まれている食品



牛乳



豆腐



しらす干し

鉄が多く含まれている食品



ひじき



牛肉(赤身)



レバー



アサリ



知っておきたい 食のお話

日本の年間行事食

一年を通してさまざまな行事があり、その際には、健康や幸せを祈る特別な食品が食べられる。四季折々の食材を取り入れられた行事食にはどのようなものがあるだろう。調べてみよう。





知っておきたい 食のお話

新年を祝うおせち料理

おせちは漢字で書くと「御節」、これは暦の節句を示した言葉であり、そのとき食べられる祝いの料理がおせち料理とよばれていた。節句にはほかにも桃の節句などがあるが、正月は特に重要な節句であることから、後に正月料理のことをおせち料理とよぶようになったとされる。1年の食の始まりにはさまざまな願いが込められているので、その由来も知っておこう。

縁起物が詰まった重箱

めでたいことを重ねるという意味から、おせち料理は重箱に詰められる。現代で一般的なのは三段重や二段重で、それぞれの重箱に詰められる献立はそれぞれ決まりがあり、新たな年の幸せを願う縁起物がそろう。いずれも日持ちする献立となっているが、正月三が日は炊事をする女性を休ませる、また正月には台所を騒がせず、静かに年神様を迎えるため、といった理由があるといわれている。海の幸や山の幸を用いた伝統的な和食は、華やかさだけではなく栄養面も優れている。

