

# 保育所におけるアレルギー対応給食と食育

## Anti-allergic Lunch and Nutrition Education (Syokuiku) in Nursery

奈良学園大学人間教育学部

土谷 長子

TSUCHIYA Hisako

Nara-Gakuen University

Faculty of Education for Human Growth

キーワード：食物アレルギー，三大アレルゲン，「なかよし給食」，食育，和食

### 1. はじめに

最近，さまざまな場面で「アレルギー」について注意喚起が促されるようになっている。特に食物アレルギーについては，市販食品業界や外食産業でも対応が図られつつある。ましてや，発達期にある学齢時や就学前教育の場である幼稚園や保育所において取り上げられることが多い。

日本小児アレルギー学会によると，食物アレルギーは乳児で5%～10%，幼児で約5%，学童期以降で1.5～4.5%にみられると言われる<sup>1)</sup>。2009年の「保育所におけるアレルギー対応に関わる調査研究」では，

0歳児7.7%，1歳児9.2%，2歳児6.5%，3歳児4.7%，4歳児3.5%，5歳児2.5%，6歳児1.3%（財団法人こども未来財団 2010）であり，やはり低年齢に多くみられる。発達期に伴う心身の成長への影響からも，就学前施設における対応が求められるのは当然であろう。また同調査において，2008年度に誤食による事故が29%の保育所で発生していたとされる。つまり保育所において，乳幼児の発達の保障のために給食サービスを実施している一方で，何らかの事情で不具合が起きていることも事実なのである。

就学前教育や保育の場で，どのように対応をすべきなのかについては，個々の「保育所によって食物アレ

ルギーへの対応が多様で、これが危険である」(財団法人こども未来財団 2010)とも指摘されている。つまり、偏った情報によった対応に伴うリスクを示したものである。一方、家庭との連携を図りながら子どもの成長発達の保障を担う就学前教育・保育施設において効果を期待できる取り組みをしている幼稚園・保育所もある。そうした取り組みをここに紹介し、それらの取り組みがアレルギー対応にとって有意義であるとともに、子どもたちの食育の面からも効果が期待できるのではないかという点について考察を加えてみたい。

## 2. 食物アレルギーにおける食事療法の基本

食物アレルギーの食事療法の基本は、正しい原因食品の診断に基づき、「食べることを目指して行うものである」とされている<sup>2)</sup>。

1. 正しい原因アレルゲン診断に基づく「食べることを目指した必要最小限の食物除去が基本」
  - 1) 原因食品の除去
  - 2) 調理による低アレルゲン化
  - 3) 低アレルゲン食品の利用
2. 除去食品の代替による栄養面とQOLへの配慮
3. 安全に摂取することを目指した食事の進め方と体制作り
4. 成長に伴う耐性の獲得を念頭に置き、適切な時期に除去を解除

厚生労働省の「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」(2011)においても、「“保育所内でのアレルギー発症をなくすこと”が第一であるが、同時に、乳幼児の健全な発育発達の観点から、不要な食事制限もなくしていかなければならない」としている。アレルギーに対応する食事としては、原因食物を除く「除去食」と、原因食物を除いた上で、栄養価を考慮してそれに変わる食物を補う「代替食」がある。除去に関しては、「必要最小限」とされており、栄養面や豊かな食生活の維持を目指したものとなっている。それらの除去についても、医師の管理のもとに「食べる」ことを目指して行われることが基本となっている。

食物アレルギーの三大アレルゲンとされるのは、鶏卵、牛乳、小麦である。前出の保育所における全国調

査(2010)によると、鶏卵によるアレルギーがほぼ50%、同じく牛乳が20%、小麦が7%となっている。これらの除去について、栄養面から考えると鶏卵ではタンパク質、牛乳ではカルシウムの充足が必要となる。それらの代替食品については、日本アレルギー学会などが目安を提示している。

表 1

M寸鶏卵1個(可食部50g)中のタンパク質(6.2g)の代わりの食品の目安

牛肉(赤身)	30g
豚肉(赤身)	30g
鶏肉(皮なし)	30g
魚	30g
絹ごし豆腐	130g
もめん豆腐	100g
牛乳	200mL

日本小児アレルギー学会「食物アレルギーハンドブック」2014 p.54

表 2

牛乳90mL中のカルシウム(100g)の代わりの食品の目安

牛乳アレルギー除去調整粉乳	180mL
もめん豆腐	83g(1/5~1/4丁)
桜えび(干)	5g
ししゃも(生干し)	33g(1.5尾)
ひじき(干)	7.1g
小松菜(生)	60g

日本小児アレルギー学会「食物アレルギーハンドブック」2014 p.56

また重度のアレルギー児については、給食時の食べこぼしや牛乳パックなどの廃棄物からの影響も考える必要がある。小麦の場合には、飛散などに対する注意も必要となる。さらに幼稚園・保育所では教材として用いられる牛乳パックなどの廃材や、粘土として使用されることの多い小麦粉への配慮なども求められるであろう。

厚生労働省のガイドラインでは<sup>5)</sup>、「保育所におけるアレルギー疾患生活管理指導表」を活用することを推奨している。そこでは「保育所の生活において特別な

厚生労働省による「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」(2010)によると、食物アレルギーの治療の基本は「原因となる食物を摂取しないこと」となっている。また当然のことであるが、万一症状が出現したときには、適切な対応が重要となる。アナフィラキシーの既往がある乳幼児については、特に配慮が必要なことと言えるまでもない。さらに初めての食品を

### 3. 誰もが安心して食べることができる給食の実践

(1) おおわだ保育園の「なかよし給食」

この園でいわゆる「なかよし給食」が始まったのは2011年11月である。この園でも、それまではアレルギーの子どもたちには個別に除去食を提供していた。しかし個別除去食でも対応できない一人の園児が、「みんなと同じ給食を食べたい」と発言したことからの取り組みだった。この取り組みの結果として、「アレルギー

[illegible]

<b>保育所におけるアールプー協会会員指導者等専任（保育士専任・アドバイザー・施設長専任・アールプー施設員専任）</b>		提出日 平成 年 月 日
氏名 氏名 平成 年 月 日 生（満 歳 歳） 歳		
この指導者指導等職は保育所の生活において管理・組織・生活管理および必要となる業務に關して作成するものである。		
保育所長 （代表者）	<b>保育所長</b> 1. 組織管理の責任（責任者） 2. 施設管理の責任 3. 指導管理の責任 4. 生活管理の責任 5. 安全管理の責任 6. 衛生管理の責任 7. 環境管理の責任 8. 経済管理の責任 9. 広報管理の責任 10. 関係機関との連携	<b>保育所長の職務と主要な業務</b> 1. 保育所の運営方針の決定 2. 保育所の運営方針の実施 3. 保育所の運営方針の改善 4. 保育所の運営方針の向上 5. 保育所の運営方針の向上
	<b>保育所長の職務と主要な業務</b> 1. 保育所の運営方針の決定 2. 保育所の運営方針の実施 3. 保育所の運営方針の改善 4. 保育所の運営方針の向上 5. 保育所の運営方針の向上	<b>保育所長の職務と主要な業務</b> 1. 保育所の運営方針の決定 2. 保育所の運営方針の実施 3. 保育所の運営方針の改善 4. 保育所の運営方針の向上 5. 保育所の運営方針の向上
保育士 （指導者）	<b>保育士の職務と主要な業務</b> 1. 保育所の運営方針の実施 2. 保育所の運営方針の改善 3. 保育所の運営方針の向上 4. 保育所の運営方針の向上 5. 保育所の運営方針の向上	<b>保育士の職務と主要な業務</b> 1. 保育所の運営方針の実施 2. 保育所の運営方針の改善 3. 保育所の運営方針の向上 4. 保育所の運営方針の向上 5. 保育所の運営方針の向上
	<b>保育士の職務と主要な業務</b> 1. 保育所の運営方針の実施 2. 保育所の運営方針の改善 3. 保育所の運営方針の向上 4. 保育所の運営方針の向上 5. 保育所の運営方針の向上	<b>保育士の職務と主要な業務</b> 1. 保育所の運営方針の実施 2. 保育所の運営方針の改善 3. 保育所の運営方針の向上 4. 保育所の運営方針の向上 5. 保育所の運営方針の向上
アドバイザー （指導者）	<b>アドバイザーの職務と主要な業務</b> 1. 保育所の運営方針の実施 2. 保育所の運営方針の改善 3. 保育所の運営方針の向上 4. 保育所の運営方針の向上 5. 保育所の運営方針の向上	<b>アドバイザーの職務と主要な業務</b> 1. 保育所の運営方針の実施 2. 保育所の運営方針の改善 3. 保育所の運営方針の向上 4. 保育所の運営方針の向上 5. 保育所の運営方針の向上
	<b>アドバイザーの職務と主要な業務</b> 1. 保育所の運営方針の実施 2. 保育所の運営方針の改善 3. 保育所の運営方針の向上 4. 保育所の運営方針の向上 5. 保育所の運営方針の向上	<b>アドバイザーの職務と主要な業務</b> 1. 保育所の運営方針の実施 2. 保育所の運営方針の改善 3. 保育所の運営方針の向上 4. 保育所の運営方針の向上 5. 保育所の運営方針の向上
施設長 （指導者）	<b>施設長の職務と主要な業務</b> 1. 保育所の運営方針の実施 2. 保育所の運営方針の改善 3. 保育所の運営方針の向上 4. 保育所の運営方針の向上 5. 保育所の運営方針の向上	<b>施設長の職務と主要な業務</b> 1. 保育所の運営方針の実施 2. 保育所の運営方針の改善 3. 保育所の運営方針の向上 4. 保育所の運営方針の向上 5. 保育所の運営方針の向上
	<b>施設長の職務と主要な業務</b> 1. 保育所の運営方針の実施 2. 保育所の運営方針の改善 3. 保育所の運営方針の向上 4. 保育所の運営方針の向上 5. 保育所の運営方針の向上	<b>施設長の職務と主要な業務</b> 1. 保育所の運営方針の実施 2. 保育所の運営方針の改善 3. 保育所の運営方針の向上 4. 保育所の運営方針の向上 5. 保育所の運営方針の向上
アールプー施設員 （指導者）	<b>アールプー施設員の職務と主要な業務</b> 1. 保育所の運営方針の実施 2. 保育所の運営方針の改善 3. 保育所の運営方針の向上 4. 保育所の運営方針の向上 5. 保育所の運営方針の向上	<b>アールプー施設員の職務と主要な業務</b> 1. 保育所の運営方針の実施 2. 保育所の運営方針の改善 3. 保育所の運営方針の向上 4. 保育所の運営方針の向上 5. 保育所の運営方針の向上
	<b>アールプー施設員の職務と主要な業務</b> 1. 保育所の運営方針の実施 2. 保育所の運営方針の改善 3. 保育所の運営方針の向上 4. 保育所の運営方針の向上 5. 保育所の運営方針の向上	<b>アールプー施設員の職務と主要な業務</b> 1. 保育所の運営方針の実施 2. 保育所の運営方針の改善 3. 保育所の運営方針の向上 4. 保育所の運営方針の向上 5. 保育所の運営方針の向上

生活管理指導表の活用について

生活管理指導表は、アレルギー疾患と診断された園児が、**保育所の生活において特別な配慮や管理が必要となった場合に限り作成する。**以下に、生活管理指導表の活用の流れを示す。

**アレルギー疾患を持つ子どもの把握**

- ・入園面接時に、アレルギーについて保育所での配慮が必要な場合、申し出てもらう。
- ・健康診断や保護者からの申請により、子どもの状況を把握する。

**保護者へ生活管理指導表の配付**

- ・アレルギー疾患により、保育所で配慮が必要な場合に保護者からの申し出により、配付する。

**医師による生活管理指導表の記入**

- ・主治医、アレルギー専門医に生活管理指導表を記載してもらう。  
(保護者は保育所の状況を医師に説明する)
- ・保護者は、必要であれば、その他資料等を保育所に提出する。

**保護者との面談**

- ・生活管理指導表を基に、保育所での生活や食事の具体的な取り組みについて、施設長や嘱託医、看護師、栄養士、調理員等と保護者が協議して対応を決める。

**保育所内職員による共通理解**

- ・実施計画書等を作成し、子どもの状況、保育所での対応（緊急時等）について職員が共通理解する。
- ・保育所内で定期的に取り組みにおける状況報告等を行う。

**生活管理指導表の見直し**

- ・1年に1回、見直しを行う

卵や牛乳を含まないものを探し、できるだけ身近な市販品を利用することに取組み、またその情報を保護者にも伝えていくという手だてをとっている。さらに小麦粉についても、できるだけ使用しない方針で取り組んでいる。パンは米粉パンを使い、ラーメンにはフォー（米粉を求いた麺）を用いるなどの工夫をするとともに、フライやつなぎにも米粉を用いている。

献立は米飯給食が大半である。しかも和食メニューが主であり、タンパク質の素材は魚や豆腐を頻繁に提供している。おやつは牛乳は、アレルギーのある子どもにはカルシウム添加の豆乳を提供している。またその他個別除去が必要なアレルゲンについては、個別に除去食を提供している。

下記写真は2014年6月3日の刻み昆布入り中華おこわ、五目ラーメン、小松菜ともやし和えの献立である。五目ラーメンの麺はフォーを用いている。全般に野菜を多く食べることができるメニューとなっており、この日

図2 おおわだ保育園の献立例（2014年6月3日）



は野菜が100g以上使用されている。他の日も80gから110g程度の野菜を摂取できる献立となっている。

この取り組みを推進した園長の知識や経験から、この園ではアラカルトおやつとして提供される市販のおやつ（卵、牛乳不使用）とパック入り牛乳・豆乳以外は、すべて加熱調理したものを提供している。したがって、生の果実も提供していない。また離乳期には、家庭との連携のもと、園児が家庭で口にしていない食材は園では提供しないことに特に配慮をしている。

表5 週間献立表より6月3日昼食の食材

＜予定＞	
H26.6.3 火	
【せんべい】 お子様せんべい	0.0 (10.0)
【牛乳】 牛乳	0.0 (80.0)
【刻み昆布入り中華おこわ】	
米	20.0 (16.0)
もち米	20.0 (16.0)
刻み昆布	0.3 (0.2)
鶏もも肉	10.0 (8.0)
干しいたけ	1.8 (1.3)
にんじん	6.0 (4.2)
板こんにゃく	6.0 (4.2)
グリーンピース(水煮缶詰)	2.0 (1.4)
油	1.0 (0.7)
酒	0.5 (0.4)
しょうゆ	4.0 (2.8)
中華スープ	0.2 (0.1)
砂糖	1.0 (0.7)
【五目ラーメン】	
フォー	30.0 (24.0)
はくさい	20.0 (16.0)
豚肉(もも)	10.0 (8.0)
チンゲンサイ	16.0 (11.2)
干しいたけ	0.5 (0.4)
油	1.5 (1.1)
ねぎ	5.0 (3.5)
中華スープ	180.0 (126.0)
しょうゆ	6.0 (4.2)
【小松菜ともやし和え】	
もやし	16.0 (11.2)
にんじん	8.0 (5.6)
こまつな	16.0 (11.2)
酢	3.0 (2.1)
かつお節	1.5 (1.1)
しょうゆ(うすくち)	1.5 (1.1)
【牛乳】 牛乳	160.0 (128.0)
【塩ゆで枝豆】 えだまめ	33.0 (23.1)
食塩	0.0 (0.0)



表6 6月の献立表

## 6月の献立

## 幼児食

2日	3日	4日虫歯予防デー	5日	6日
ごはん ビーフビーンズシチュー カラフルホットサラダ (オリジナルドレッシング)	刻み昆布入り中華おこわ 五日ラーメン 小松菜ともやし和え	ごはん あじの彩りマリネ ひじきの煮つけ すまし汁	アマランサスごはん 具だくさん麻婆豆腐 ニラのチキンスープ	ごはん 白身魚のネギ味噌焼き きんぴらごぼう 豆乳スープ (ベーコン・ほうれんそう)
アラカルトおやつ 牛乳	塩ゆで枝豆 牛乳	アラカルトおやつ 牛乳	おさつリンゴパン 牛乳	アラカルトおやつ 牛乳
9日	10日	11日	12日お誕生日会	13日
黒米ごはん くじらの竜田揚げ 切干大根の旨煮 みそ汁	お祝い赤飯 豆腐とツナのなかよしパ ーグ 根菜ゴロゴロサラダ すまし汁	ごはん なかよしチャプチェ トック入りわかめスープ キャベツの香り漬け	ごはん 魚のムニエル (プロバンス風) 花野菜ときこのサラダ なかよしコーンポタージュ	青しそ梅ごはん さわらの照り焼き 青菜とえのきのお浸し みそ汁
アラカルトおやつ 牛乳	フルーツ白玉 牛乳	アラカルトおやつ 牛乳	甘納豆きなこ蒸しパン 牛乳	アラカルトおやつ 牛乳
16日	17日美味しいお米	18日	19日	20日
ごはん 八宝菜 ひじきと枝豆のサラダ おくらスープ	美味しいお米 さばの塩焼き 江戸っ子煮 すまし汁	ごはん なかよしタンドリーチキン もりもり野菜サラダ レタススープ	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き (北海道) がめ煮(福岡) すまし汁	米粉パン 夏野菜ミートスパゲティ なかよしライススープ
アラカルトおやつ 牛乳	フルーツきんとん 牛乳	アラカルトおやつ 牛乳	なかよしずんだもち 牛乳	アラカルトおやつ 牛乳
23日	24日	25日	26日美味しいお米	27日
ターメリックライス 豆入りキーマカレー 切干大根とわかめのサラダ 野菜スープ	ごはん さばの焼きおろし煮 豆腐と青菜のチャンプル みそ汁	ごはん かぼちゃのそぼろあん 蓮根と胡瓜のカルちゃん酢 とうがんスープ	美味しいお米 あかうおの煮つけ もやしニラの和え物 豚汁	ごはん 肉じゃが 梅ドレッシングサラダ
アラカルトおやつ 牛乳	ゆでとうもろこし 牛乳	アラカルトおやつ 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	アラカルトおやつ 牛乳
30日				
ごはん まぜまぜチャーハン 春雨スープ チンゲン菜のさつと煮				
アラカルトおやつ 牛乳				

\* 食材料の等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承下さい。

6月の栄養一覧	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩
	568kcal	22.3g	13.8g	266mg	2.1g



子どもたちの食事場面の様子は、和やかで楽しい雰囲気にあふれていた。また保護者や調理スタッフ、保育士から「よかったこと」として、次のような意見が寄せられている<sup>9)</sup>。

＊ アレルギーのない子の保護者から

- ・アレルギーが心配で保育園に入ることのためらう保護者や、毎日心配しながら通わせているママの悩みが減るのがいいです。子どもにとって「安全」が一番大事。

＊ アレルギーのある子の保護者から

- ・給食を試食したとき、そのおいしさに驚きました。アレルギーのない子に我慢させている？と心配でしたが、こんなにおいしいなら問題ないと確信しました。

＊ 調理スタッフから

- ・以前は、それぞれのアレルギーに対応する個別調理で、器具もそれだけ多く使いました。今は調理器具が減り、洗浄も楽になりました。おかわりも安心して食べてもらえます。

＊ 保育士から

- ・みんなと同じものが、同じ場所で食べられるので、「自分だけみんなと違うものを食べる」という、子どもなりに感じている“疎外感”をなくせてよかったです。
- ・以前はアレルギー児が落ちているものを食べないように念入りに掃除をしたり、友達のを食べないように目を配っていました。今は卵・乳アレルギー児もみんなと一緒に配膳するのを楽しんでいます。

(2) 北海道千歳市における認可保育所における取り組み

北海道千歳市は北海道の中南部、石狩平野の南端にあり、札幌市に隣接する人口9万5000人余りの都市である。平均年齢が41.3歳と北海道で一番若いと言われ、その背景には自衛隊の存在がある。就学前教育・保育施設は幼稚園が私立11園、保育所は公立2園、私立7園あるが、昨今の全国的傾向とは異なり、保育所と比べて幼稚園の入園希望者が多い傾向にあるとのことであった。

2013年6月の調査によると、公立、私立併せて9園の保育所の児童数が908名、そのうちアレルギーを

もつ児童は57人(6.3%)であった。その中で卵か乳のアレルギーをもつ児童が89%の51人であった。また、全国的な傾向として保育所における誤食等の事故が増えていることと併せて、千歳市においても軽症であったり、発症にまではいたらなかったものの事故が起こっていた。さらに、昨今の子どもたちの食の現状や、先に紹介したおおわだ保育園での取り組みを視察等で検討した結果、卵と乳を使わない給食とした上で、それ以外のアレルゲンを代替食とすることとなった。

実施にあたっては和食の良さを見直し、積極的に献立に取り入れている。卵や牛乳を使用する場合は、卵は卵、牛乳は牛乳として、できるだけ目視で確認できる形で提供することとした。さらに何よりも皆が一緒に楽しく食べることができる、見た目にもおいしそうな献立に配慮している。こうした新献立の工夫として16項目をあげている<sup>10)</sup>。

- ① 卵や乳の昼食・おやつは、目に見える形で月に2日程度提供します。(誕生日、行事食などのお楽しみ献立の日に提供します。)
- ② 卵や乳を含む加工品とつなぎは、他の食材で代用します。(つなぎは、豆腐、じゃがいも、レンコンなどで代用します。)
- ③ 市販品や添加物を含むパンは、卵と乳を含まない無添加パンに変更します。
- ④ 牛乳は、3歳未満児でほぼ毎日、3歳以上児で月20日前後提供します。
- ⑤ ご飯は、七分づき米に変更し、食物繊維、ビタミン、ミネラルを摂取します。(よく噛んで食べることを指導します。)
- ⑥ 味付きのひじきやしらすを使った味付きご飯や、ふりかけを手作りします。
- ⑦ 子どもに人気の変わりご飯(カレーライス、ビビンバ、炊き込み御飯等)を増やします。
- ⑧ 不飽和脂肪酸(DHAやEPA)などを含む魚料理を増やします。(魚料理は、月3回程度から6回程度に増やします。)
- ⑨ ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含む豆腐料理や野菜料理を増やします。(特に、緑黄色野菜の使用量を増やします。)
- ⑩ 添加物などを含む加工食品を減らし、素材を生かした手作り料理を増やします。

- ⑪ 旬の食材を積極的に取り入れます。(夏には、すいか、メロン、オクラなど)
- ⑫ これまで使用していなかった食材を追加します。(かぶ、パプリカ、枝豆など)
- ⑬ 3時のおやつを補食に位置づけ、市販のお菓子類を減らし、手作りのふかし芋、枝豆、おにぎりなどを取り入れます。
- ⑭ 糖質の多いジュースの回数を減らし、カテキン等を含むお茶や麦茶を増やします。
- ⑮ アナフィラキシーショックを起こしやすいそばやピーナッツは、以前から使用していません。
- ⑯ 卵と乳を含まない新メニューを増やします。(調理実習で新メニューを試します。)

これら 16 項目に基づいて取組まれた給食の献立表を見ると、和食を中心とした献立であることがわかる。カレー、ハヤシライスやピラフ等の日を入れると、ほとんどが米飯給食であり、麺の日が 2 日あるだけである。またパンについては、小麦粉を使わない米粉のパンを提供している。これはこの給食の取り組みに賛同をしたパン屋さんの協力を得ているということで、現在のところは 1 か所のパン屋にお願いをしている状況である。

また、牛乳、卵以外の除去が必要な園児のためには、別に立てた除去後の献立表を保護者に渡して説明している(表 9)。さらに、アレルギー対応食(牛乳、卵以外のアレルギー除去食)を厨房から保育士に受け渡すときの確認表には、何が当該のアレルギー食であるか明確に示されたものが用意されていて、確認をしながら受け渡すこととなっている。昨年度 5 月末まで実施していた除去食献立表を見ると、その除去の煩雑さが想像できる。現在のアレルギー対応受け渡し確認表でみられるようなシンプルさとはほど遠いものとなっている。

千歳市の給食の場合は、生果実をデザートとして提供している。また、月に 1 回は、卵・乳を使用したおやつを提供している。これは献立表にも明記され、どの献立が該当するのかを確認することができるようになっている。

こうしたアレルギー対応給食と合わせて、食育活動として次の 8 項目をあげている<sup>11)</sup>。

- ① 食物アレルギーがあることを説明し、みんなが同じ給食を食べる楽しさや大切さを理解させ、人と関わる力を養います。
- ② 伝統的な和食である魚や野菜の料理を増やし、日本の食文化を理解させます。
- ③ 旬の食材を積極的に使用し、子どもが季節感を感じられるようにします。
- ④ 七分づき米、味付けご飯、変わりご飯を説明し、よく噛んで食べることを指導します。
- ⑤ 保育所でお米や野菜を育てたり、クッキングを行い、食に対する興味を持たせます。
- ⑥ 給食室の見学や、栄養士や調理員と話す機会を作り、料理に関心を持たせます。
- ⑦ 食材を作る生産者や、料理を作る人(保護者、調理員)への感謝の心を育てます。
- ⑧ 食育の取組を家庭に伝えたり、家庭での食生活の相談を受け、保護者の食育への関心を高めます。

アレルギーについての項目を第一に挙げ、食育の中で人と関わる力を育てることに力点がおかれているのは注目すべき点であろう。

この献立は公立保育園だけではなく、民間の保育園もこれに準じて利用することができる。保護者や民間保育園園長からは次のような意見が寄せられていた<sup>12)</sup>。

＊ 保護者から

- ・ みんなが同じ給食を食べる取組はよいことだと思う。
- ・ 卵は家で食べれば良いので、保育所の給食で出さなくても問題はない。

＊ 民間保育園園長から

- ・ 食育の面からも、みんなが同じ給食になることで、子ども達が楽しく食事ができる。
- ・ 調理員や保育士は毎日神経を使い大変だった。職員の負担が軽減される。
- ・ 今回の献立見直しは、子どもの命を守ることにつながるので歓迎する。



表7 献立表(千歳市)

平成26年度8月  
基本献立表 北栄保育所

[illegible]

短期大学の例もある<sup>13)</sup>。また、食を中心とした保育に取り組む中で、たまたま小麦粉アレルギー児を受け入れる事になったことで、小麦粉除去の食事づくりに対応した「みどりの森幼稚園」の事例もある<sup>14)</sup>。これらは取り組みそのものを食育として取り上げるこ

✓ 100 ✓

✓ 100 ✓

[illegible]



✓ 99 ✓

✓ 99 ✓

[illegible]

表 11 「なかよし給食」を始める以前の卵，牛乳アレルギー児童の除去食献立表（千歳市）

# 除去食献立表

保育所名  
児 童 名

保育所

( 歳児 )

平成25年5月

日	献 立	除 去 献 立	備 考
1 (水)	炒り豆腐	卵を除く	
2 (木)	えびのかき揚げ かしわもち	天ぷら粉を除く 代替 小麦粉 代替のお菓子	
7 (火)	マカロニサラダ パタースティック	ハムを除く マヨネーズ代替ドレッシング 代替 ホットケーキ	
9 (木)	かきたま汁 ツナコーンコロケ ごもち	代替 すまし汁(かいわれ大根・干椎茸) 卵を除く 代替のお菓子	
10 (金)	カニサラダ	かにかま・卵を除く マヨネーズ代替ドレッシング	
11 (土)	コンソメスープ アンパン	ベーコンを除く 代替 人参 代替 りんごジャムサンド	
14 (火)	おでん ひとくちビスケット	さつま揚げを除く 代替のお菓子	
15 (水)	春雨スープ ポテトサラダ プレーン蒸しパン	ベーコンを除く マヨネーズ代替ドレッシング 代替 ホットケーキ	
16 (木)	豆腐とひじきのハンバーグ 土佐和え	卵を除く 蒸しかまぼこを除く	
17 (金)	えび入り卵焼き せん野菜	卵を除く 代替 豆腐の炒め物 マヨネーズ代替ドレッシング	
18 (土)	コンソメスープ フレッシュフランス	ベーコンを除く 代替 干椎茸 代替 いちごジャムサンド	
21 (火)	しょうゆラーメン ゆでブロッコリー メロンパン	なるとを除く マヨネーズ代替ドレッシング 代替 ホットケーキ	
22 (水)	さつま揚げの和え物 人参おやき	さつま揚げを除く 代替 ささみの和え物 代替 蒸しパン	
23 (木)	ちくわの煮物 チーズデボン	代替 鶏肉の煮物 代替のお菓子	
24 (金)	五目卵焼き じゃこわかめかりんとう	卵を除く 代替 豆腐と野菜の炒め煮 卵を除く	
25 (土)	きつねうどん スクロール	卵を除く 代替 いちごジャムサンド	
27 (月)	カレーもやし	ハムを除く	
28 (火)	オムレツ スティック胡瓜	代替 ハンバーグ マヨネーズ代替ドレッシング	
29 (水)	豆腐入り松風焼き ミルクカステラ	卵を除く 代替 りんごジャムサンド	
30 (木)	アスパラとウインナーのかき揚げ ひじきサラダ プチたいやき	天ぷら粉を除く 代替 小麦粉 北海ふぶきを除く 代替のお菓子	
31 (金)	みそ汁 ごぼうサラダ	卵を除く 代替 人参 マヨネーズ代替ドレッシング	

とができるのではないだろうか。

平成 17 年に示された食育基本法は前文の中で「食」に対する取り組みを、次のように謳っている<sup>15)</sup>。

子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である。今、改めて、食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置づけるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を修得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている。(中略) 子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである。(傍線筆者)

我々人間が生きていくために、そして子どもたちにとっては成長するためにも必要なものを外部から取り入れる「食」というものを、改めて捉え直そうとしているのがこの法律であろう。ここでは単に栄養として取り入れるだけではなく、人間性をはぐくむためにも「食」が必要であると言及している。ここには「文化」としての「食」を捉えることにも目が向けられている。

食育基本法に先立って、2004 年に「保育所における食育に関する指針」が示されている<sup>16)</sup>。ここでは保育所における食育の目標として、「現在をもっとよく生き、かつ生涯にわたって健康で質の高い生活を送る基本としての「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うこと」をあげている。この保育所における食育の目標の実現に向け、期待する具体的な育ちとして、以下の 5 つの子ども像をあげている。

- ① おなかがすくリズムのもてる子ども
- ② 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③ 一緒に食べたい人がいる子ども
- ④ 食事づくり、準備にかかわる子ども
- ⑤ 食べものを話題にする子ども

これらを踏まえて、2008 年に告示された「保育所保育指針」<sup>17)</sup>では「第 5 章 健康及び安全」の中に「食育の推進」が項目としてあげられ、各保育所において食育が保育の内容として位置づけられるようになった。

その中では、食育の基本として以下のようにあげられている。

子どもが生活と遊びの中で、意欲を持って食に関わる体験を積み重ね、食べることを楽しみ、食事を楽しみ合う子どもに成長していくことを期待するものであること。

また、食事について配慮を必要とする子どもたちについては、以下のように述べられている。

体調不良、食物アレルギー、障害のある子どもなど、一人一人の子どもの心身の状態等に応じ、嘱託医、かかりつけ医等の指示や協力の下に適切に対応すること。栄養士が配置されている場合は、専門性を生かした対応を図ること。

専門職同士の連携を図りながら、必要な配慮を適切に行いつつ、乳幼児の生活や遊びの中で求められているものを十分に取り入れていくことが求められている。「誰もが同じものを食べる」ということの中で、これらを生かしていくことが食育の内容として取り組まれていると行っているだろう。

また、2008 年の幼稚園教育要領<sup>18)</sup>においても保育の内容「健康」における内容として、「(5) 先生や友達と食べることを楽しむ」とし、内容の取り扱いの中で、「(4) 健康な心と身体を育てるためには食育を通じた望ましい食習慣の形成が大切であることを踏まえ、幼児の食生活の実情に配慮し、和やかな雰囲気の中で教師や他の幼児と食べる喜びや楽しさを味わったり、様々な食べ物への興味や関心をもったりするなどし、進んで食べようとする気持ちが育つようにすること」としている。さらにその解説の中においては、食物アレルギーなどをもつ幼児に対しては家庭との連携を保つこと、また同じものを耐える活動を取り入れる場合の配慮について「楽しい」と感じる工夫について述べられている。

食育については、積極的に取り組まれているが、2011 年に策定された「第 2 次食育推進基本計画」<sup>19)</sup>の中では、保育所における食育の推進として、「乳幼児の発育及び発達過程に応じて計画的な食事の提供や



食育の実施に努めるとともに食に関わる環境への配慮をすること」,「平成 16 年度に作成,公表した「保育所における食育に関する指針」の普及を図り,その活用を促進すること」,「保育所資源を活かして地域と連携しながら在宅子育て家庭への支援に努めること」があげられている。

さらにその後,2012 年 3 月には,「保育所における食事の提供ガイドライン」<sup>20)</sup>が厚生労働省から出された。この中では保育所における食事の提供の意義の一つである発育・発達のための役割の中で,次のように述べられている。

食べることは生きることの源であり,心と体の発達に密接に関係している。食事は食う複素満たすだけでなく,人間的な信頼関係の基礎をつくる営みでもある。子どもは身近な大人からの援助を受けながら,他の子どもとの関わりを通して,食べることを楽しみ合い,豊かな食の体験を積み重ねていくことが必要である。

なかよし給食によって同じものを食べることができる環境は,子どもはもちろん,保育者にとっても保護者にとってもメリットがある。子どもにとってはまず,ほかの子どもたちと「違うもの」を食べるストレスが軽減する。子どもにとって食べることの楽しみは,心身の健康と深く関わってくる。子どもの安全な環境と成長を守るために必要な手だてがなされることは必要である。しかし,子どもにとって「自分だけ違う」食事は,楽しいはずの食事の時間を緊張する時間とすることもある。この緊張感を取り除くことができ,心から「楽しい食事」ができる環境に,できるだけ近づけようとするのがこれらの試みであろう。また,アレルギーを持たない子どもたちにとっても,和食を中心とする吟味された食事は,食素材のおいしさを味わういわゆる和食文化を積極的に味わうと同時にアレルギーをもっている身近な友達を通していろいろな人がいることを身をもって感じる教育ともなっている。

また保育者をはじめとする保育現場の職員にとって,アレルギーを持つ子どもがいる場合,楽しい食事の場面を設定しようとしても,誤食等のトラブルに対する緊張は拭えない。さらに保護者にとっても,目の届かないところでどのようなことが起こっているのかは心配の種になる。アレルギー対応給食であれば,アレル

ギー児に対する保育者や保護者の心配は軽減する。しかも保育者は,子どもたちと食の関わりについて,専門職としてさらに考えていくことができる。また保護者にもその機会を提供することになる。家庭の食事についても子育て支援の観点から,何らかの援助が必要だと言われている昨今,健康な子どもの家庭も,こうしたアレルギー対応給食を通して食の問題に気づいていけるきっかけとなる。

幼児教育における食は,ルソーやフレーベルによっても語られている。ルソーは著書「人間の教育」の中でも,比喩的ではあるが,「生まれでたばかりの人間は,この段階で乳のみ子と呼ばれるが,これは,言葉の完全な意味においてもまたそうである。というのは,「のみこむ」ということだけが,子どもがcaろうじてできるほとんどただ一つの活動であり」<sup>21)</sup>と述べ,口から入っていくものについての重要性を語っている。日本における給食の始まりは,教育という面よりは栄養摂取や栄養補完の意味合いが強かった。しかし食育基本法に代表されるように,昨今の食生活の状況はすっかり様変わりしている。こうした中では様々な「食育」の観点が必要であろう。

アレルギー児の増加もこうした食生活の変化と関係がないとは言えない。むしろアレルギー対応を通じて,さらにいっそうの「食育」活動が広がることが必要であろう。そのためには「食育」に注目した構造的な保育計画が求められる。今後,こうしたことを踏まえながら,「食」を中心とした保育計画の立案にも取り組んでいきたい。

#### 引用・参考文献

- 1) 日本小児アレルギー学会「食物アレルギーハンドブック」協和企画 2014
- 2) 日本小児アレルギー学会 前掲 p.50
- 3) 厚生労働省「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」2011
- 4) 財団法人こども未来財団「保育所におけるアレルギー対応に関わる調査研究」2010
- 5) 厚生労働省 前掲 2011
- 6) 厚生労働省 前掲 2011

- 7) 厚生労働省 前掲 2011
- 8) 厚生労働省 前掲 2011
- 9) おおわだ保育園 「卵・乳製品除去の「なかよし給食」」小学館 2013 pp.74-75
- 10) 千歳市保健福祉部 「公立認可保育所における食物アレルギー対応マニュアル【第3版】」 2013
- 11) 千歳市保健福祉部 「「なかよし給食」の導入と事故防止の取り組みについて」 2013
- 12) 千歳市保健福祉部 前掲 2013
- 13) 安藤京子編著 「みんないっしょの楽しい給食 食物アレルギーに対応した行事食レシピ」 芽ばえ社 2013
- 14) 磯部裕子監修 「「食」からひろがる「保育の世界」」 ひとなる書房 2007
- 15) 内閣府 「食育基本法」 2005
- 16) 厚生労働省雇用均等・児童家庭局保育課長 「保育所における食育に関する指針」 2004
- 17) 厚生労働省 「保育所保育指針」 2008
- 18) 文部科学省 「幼稚園教育要領解説」 2008
- 19) 内閣府 「第2次食育推進基本計画」 2011
- 20) 厚生労働省 「保育所における食事の提供ガイドライン」 2012
- 21) フレーベル 「人間の教育（上）」 岩波文庫 1964 p.38
- 22) 上笙一郎・山崎朋子著 「日本の幼稚園」 ちくま学芸文庫 1994
- 23) 巷野悟郎・向井美恵・今村榮一監修 「乳幼児の食行動と食支援」 医歯薬出版株式会社 2008
- 24) 眞鍋稜監修 愛知県小規模保育所連合会給食部会編著 「卵・牛乳・小麦を使わない アレルギーの献立」 芽ばえ社 2007
- 25) 『保育びと』編集委員会編 「給食人」 かもがわ出版 2007
- 26) 白石恵里子監修 「みんなたいへん！ 子どものごはん」 草土文化 2006
- 27) 内閣府・文部科学省・厚生労働省 「幼保連携型認定こども園 教育・保育要領」 2014
- 28) 海老澤元宏監修 「食物アレルギーの栄養指導」 医歯薬出版株式会社 2012
- 29) (財)日本学校保健会 「学校のアレルギー疾患に対する取り組みガイドライン」 2008
- 30) 根ヶ山光一・外山紀子・河原紀子編 「子どもと食 食育を超える」 東京大学出版会 2013
- 31) 学校給食における食物アレルギー対応に関する調査研究協力者会議 「今後の学校教育における食物アレルギー対応について 最終報告」 2014