

保育士等キャリアアップ研修会  
令和4年9月8日

# 食育・アレルギー対応研修

とくしま食育推進研究会

管理栄養士 野間智子

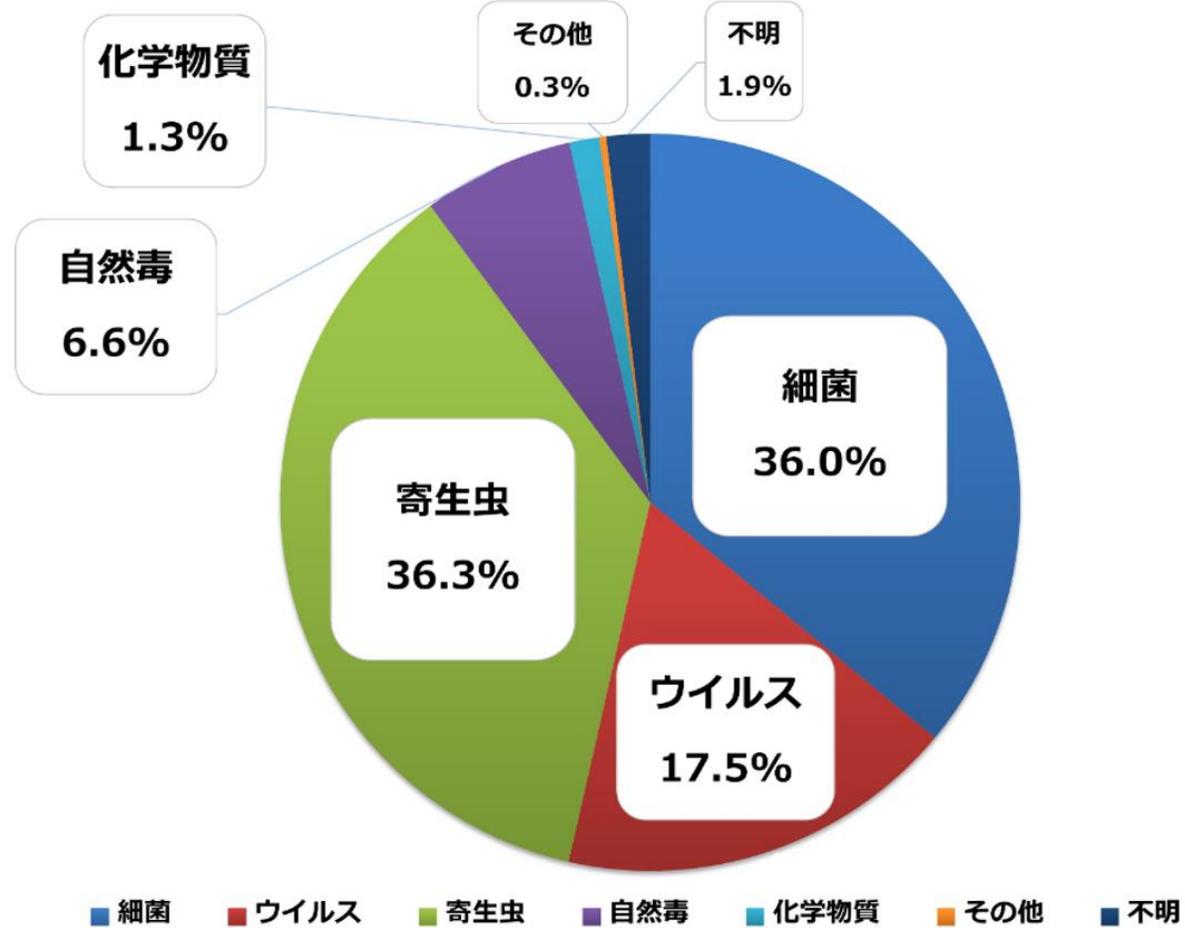
管理栄養士 佐藤香代子

# 午 後 の 内 容

1. 知っておこう！食中毒と正しい手洗い
2. 離乳食の基本
3. 幼児食の基本
4. 食を通じた保護者支援
5. ブレイクアウトルーム

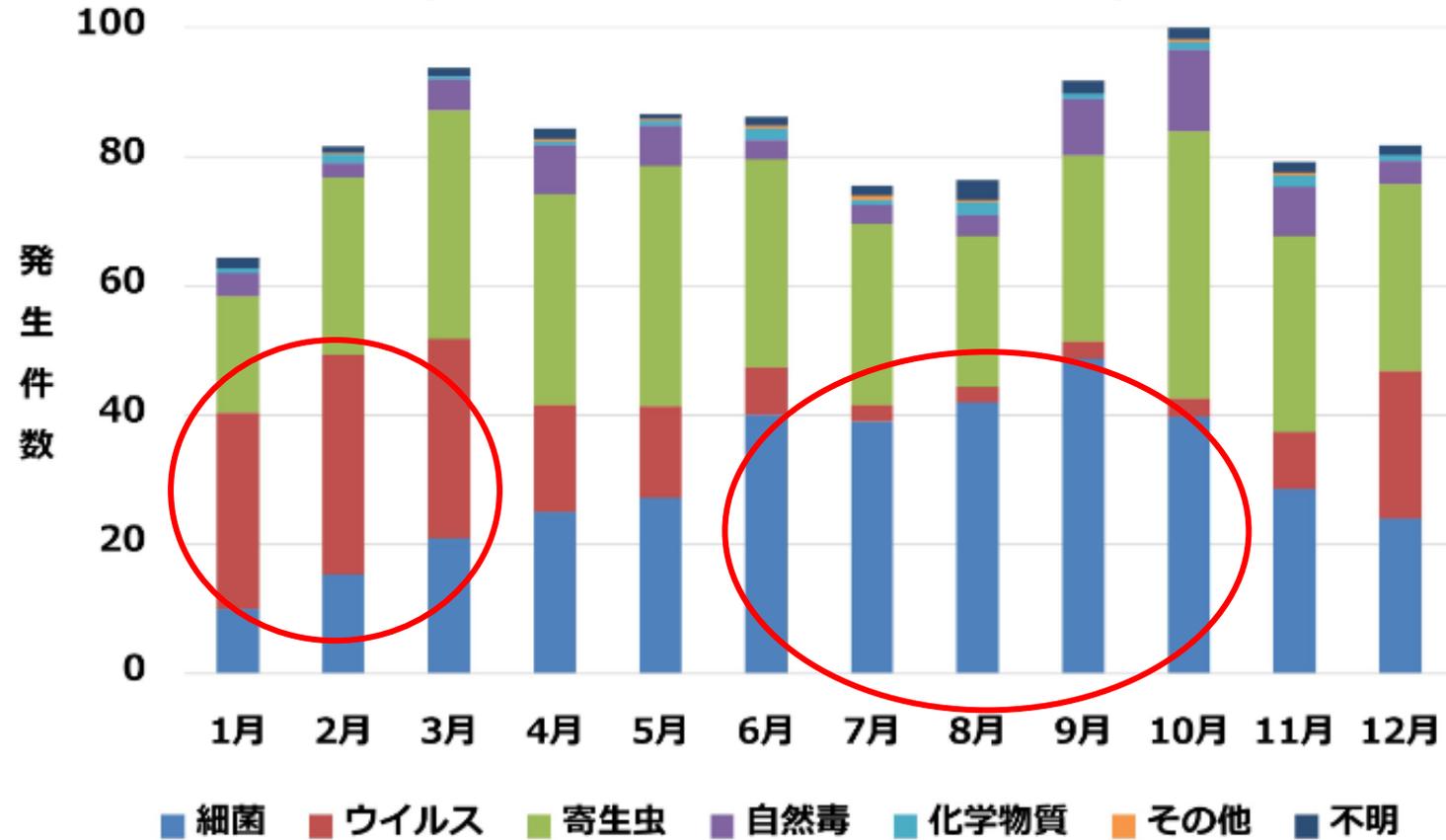
# 病因物質別食中毒発生件数の割合

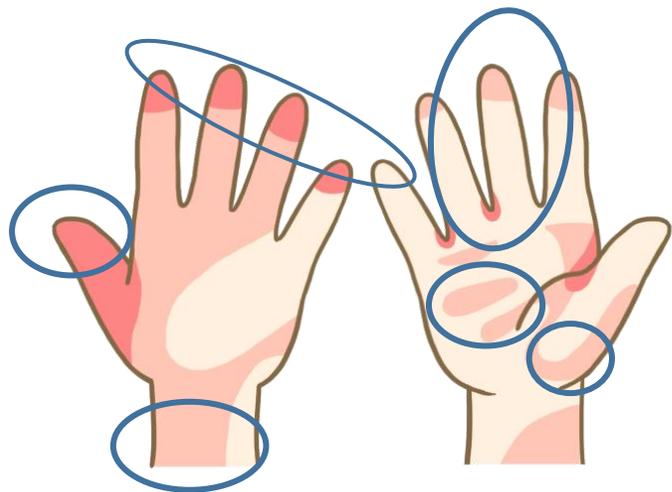
(平成29～令和3年までの5カ年)



# 病因物質別月別食中毒発生件数

(平成29～令和3年までの5カ年平均)





汚れが残りやすい部位

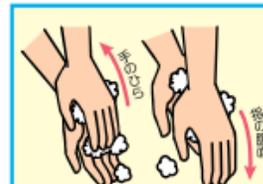
できていますか？ 衛生的な 手 洗 い



1 流水で手を洗う



2 洗剤を手に取り取る



3 手のひら、指の腹面を洗う



4 手の甲、指の背を洗う



5 指の間(側面)、股(付け根)を洗う



6 親指と親指の付け根のふくらんだ部分を洗う



7 指先を洗う



8 手首を洗う(内側・側面・外側)



9 洗剤を十分な流水でよく洗い流す



10 手をふき乾燥させる



11 アルコールによる消毒

**2度洗いが効果的です!**  
2~9までの手順をくり返し2度洗いで菌やウイルスを洗い流しましょう。

# 家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

**point 1**  
食品の購入



寄り道しないで  
まっすぐ帰ろう

消費期限などの  
表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ  
分けて包む

できれば  
保冷剤(氷)  
などと一緒

**point 2**  
家庭での保存



帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁が  
もれないように  
包んで保存

冷凍庫は  
10℃以下に  
維持

冷凍庫は  
-15℃以下に  
維持

停電中に庫内温度に  
影響を与える扉の  
開閉は控えましょう

**point 3**  
下準備



冷凍食品の  
解凍は  
冷蔵庫で

タオルやふきんは  
清潔なものに交換

ゴミはこまめに  
捨てる

こまめに  
手を洗う

肉・魚を  
切ったら洗って  
熱湯をかけておく

井戸水を使っていたら  
水質に注意

肉・魚は生で食べる  
ものから離す

野菜も  
よく洗う

包丁などの器具、  
ふきんは洗って消毒

**point 4**  
調理



加熱は十分に  
(めやすは中心部分の  
温度が75℃で1分以上)

作業前に  
手を洗う

台所は  
清潔に

電子レンジを使う  
ときは均一に  
加熱されるようにする

調理を途中で  
止めたら  
食品は冷蔵庫へ

**point 5**  
食事



食事の前に  
手を洗う

盛り付けは  
清潔な器具、  
食器を使う

長時間室温に  
放置しない

**point 6**  
残った食品



時間が経ち過ぎたり  
ちょっとでも怪しいと思ったら、  
思い切って捨てる

作業前に  
手を洗う

手洗い後、  
清潔な器具、  
容器で保存

温めなおすときは  
十分に加熱する  
(めやすは75℃以上)

早く冷えるように  
小分けする

食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

# 離乳食の役割

1. 食べる意欲を育てる
2. 味覚を育てる
3. 噛む力を育て、脳の発達を促す
4. 食生活の基礎を作る

# スタートのサイン

- ・ 首がしっかりすわる
- ・ 支えてあげると短時間座れる
- ・ 大人が食べている様子に興味を示す
- ・ スプーンを舌で押し出さなくなる

# 1日の生活リズムをつくろう！

## 5つの定点

起床、朝食、昼食、夕食、就寝

- ・食事は決まった時間に出す
- ・朝は7～8時頃起床、夜は20時～21時までには就寝

# 初期(5～6か月)の頃

母乳・ミルク以外のものを口に入れて飲み込む練習をする時期

## 【進め方の目安】

1日1回食で、午前中の機嫌の良いときに与える  
赤ちゃんの様子を見ながら、1日**1種類****1さじ**ずつ始める  
母乳やミルクは飲みたいだけ与える

## 【調理形態】

なめらかにすりつぶしたもの(とろとろのポタージュ状)  
味付けは調味料を使わないで、だしや素材の味を生かす

## だしの取り方を覚えよう！

### ①昆布だし \*5~6カ月頃に適しています！

<材料> 水・・・500ml 昆布・・・5cm×10cm 1枚

- <作り方> 1.昆布は表面ふいておく。  
2.鍋に水と昆布を入れ、1時間以上おく。  
3.弱火にかけ、沸騰直前に取り出す。

### ②かつおだし(一番だし) \*7~8カ月頃から使えます！注：アレルギーのない場合

<材料> 水・・・500ml かつお節・・・15g

- <作り方> 1.鍋に水を入れ、煮立ったらかつお節を入れる。  
2.火を止め、少しおく。  
3.かつお節が沈んだらペーパータオルでこす。

注：かつお節をしぼると苦味が出るので、しぼらないようにしましょう。

### ③混合だし(かつお・昆布だし) \*7~8カ月頃から使えます！注：アレルギーのない場合

<材料> 水・・・500ml 昆布・・・5cm×10cm 1枚 かつお節・・・15g

- <作り方> 1.昆布は表面ふいておく。  
2.鍋に水と昆布を入れ、1時間以上おく。  
3.弱火にかけ、沸騰直前に取り出す。  
4.かつお節を入れ弱火で2分ほど煮る。  
5.火を止め、かつお節が沈んだらペーパータオルでこす。

### ④いりこだし \*9カ月頃から使えます！注：アレルギーのない場合

<材料> 水・・・500ml いりこ・・・10g

- <作り方> 1.煮干しは頭とはらわたを除き、身を縦にさく。  
2.鍋に水と煮干しを入れ、数時間漬けてうまみを出す。  
3.火にかけ2~3分沸騰させ火を止め、ペーパータオルでこす。

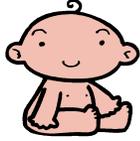
# 簡単！水だし(昆布だし)の取り方



昆布 10cm × 2枚  
水 1リットル

冷蔵庫で一晩漬けておく

## おかゆ～軟飯 水と米の割合



	5,6ヶ月頃	7,8ヶ月頃	9,11ヶ月頃	11ヶ月頃～
	10倍がゆ (五分がゆ) すりつぶして 与える。	7倍がゆ (七分がゆ)	5倍がゆ (全がゆ)	軟飯
お米から	米1：水10	米1：水7	米1：水5	米1：水3
コップ炊飯				
ご飯から	ご飯1：水5	ご飯1：水3～4	ご飯1：水2.5	ご飯1：水2

(※割合は体積で換算してください。)

### 作り方

#### お米から

- 鍋に表の割合で米と水を入れる。
- 30分から1時間位浸す。
- 弱火で40分くらい加熱する。
- 約15分蒸らす。

#### コップ炊飯

- 深めの湯のみに表の割合で米と水を入れる。
- 30分から1時間位浸す。
- 家族の米を炊く炊飯器のお米の上に湯のみをのせて、普通に炊飯する。
- 家族の米と同じ蒸らし時間で取り出す。

#### ご飯から

- 鍋に表の割合でご飯と水を入れる。
- 約20分ふっくらとなるまで加熱する。
- 約5分蒸らす。



コップ炊飯

# 中期（7～8か月）の頃

いろいろな味や舌触りを楽しめるように食品の種類を増やす

## 【進め方の目安】

1日2回の食事が基本

食事のリズムをつける

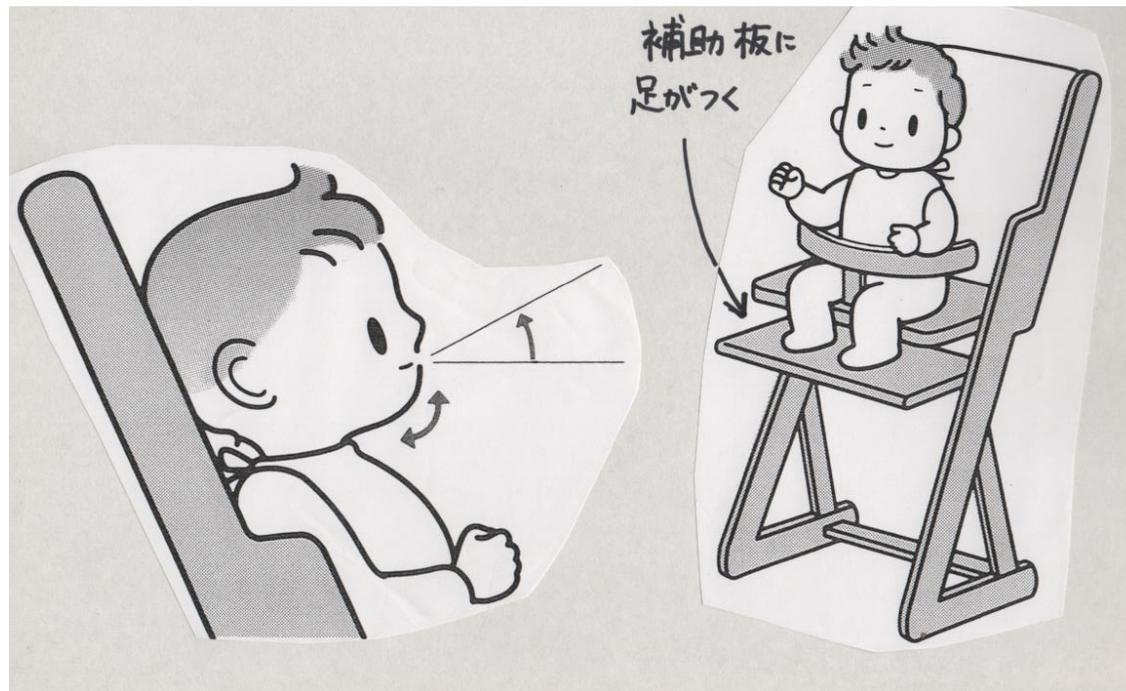
母乳やミルクは飲みたいだけ与える

## 【調理形態】

舌でつぶせるかたさ（絹ごし豆腐ぐらい）

味付けはごく少量から始める

# 食べる姿勢



床に足底がつくこと！



# 後期（9～11か月）の頃

家族で楽しく食事をする経験を増やす

## 【進め方の目安】

食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく  
食後の母乳やミルクは少しずつ減らしていく

## 【調理形態】

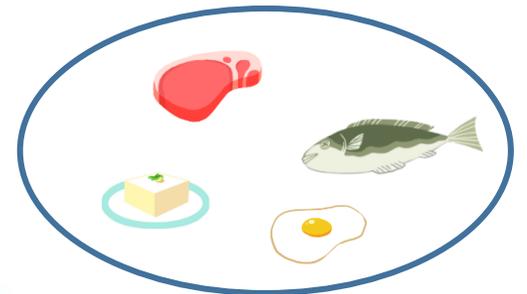
歯茎でつぶせるかたさ（バナナぐらい）  
手に持ちやすいものを準備し、手づかみ食べに挑戦

## 【注意点】

鉄分、たんぱく質の不足に注意

# 鉄を上手にメニューに取り入れよう！

- ・鉄分を多く含み、腸からの吸収もよい動物性たんぱく質
- ・ビタミンCを多く含む野菜や果物
- ・必要量を継続的に摂る



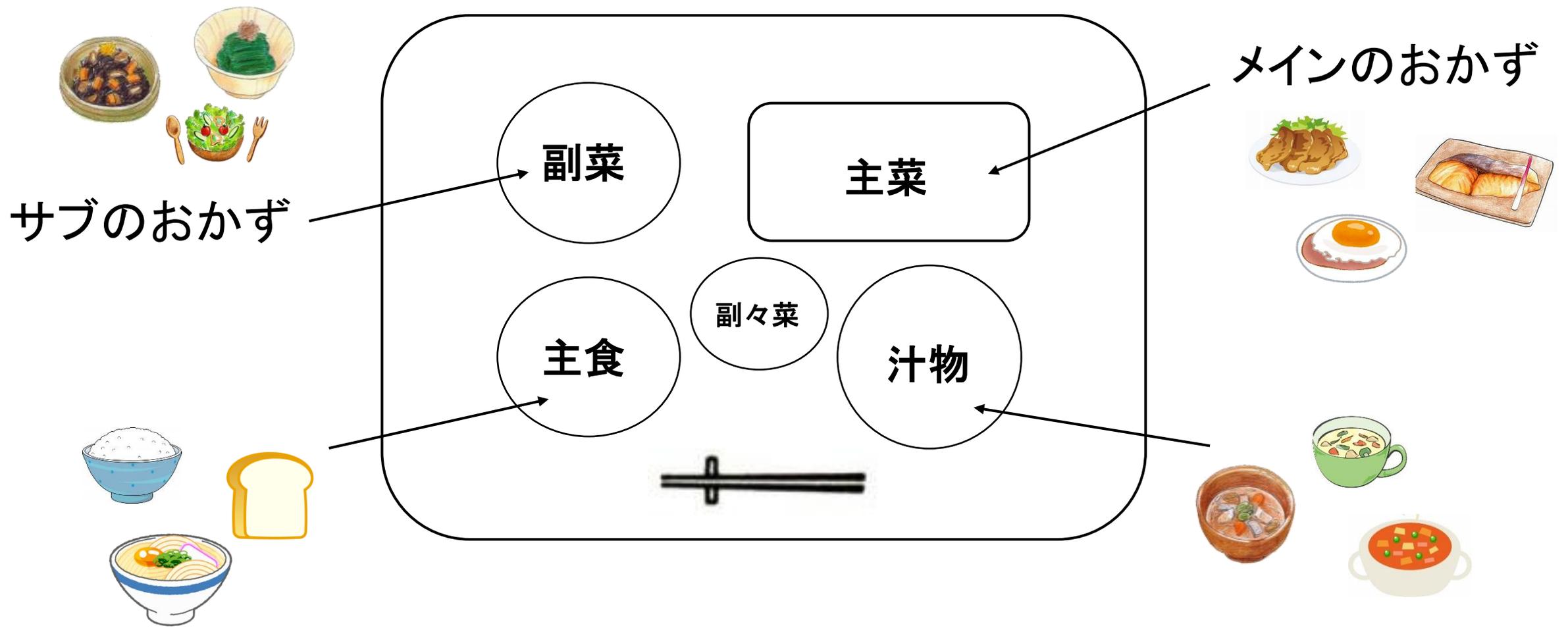
毎日

# 栄養の中心は離乳食に！

～ 主食、主菜、副菜がバランスよく含まれる食事へ～



# 栄養バランスのいい献立の考え方



# 完了期(12~18か月)の頃

手づかみ食べやスプーンなどを使って、自分で食べる楽しみを増やす

## 【進め方の目安】

1日3回の食事と1~2回の間食を組み合わせる  
間食(第4の食事)は時間と量を決める

## 【調理形態】

歯茎でつぶせるかたさ(肉団子ぐらい)

# 手づかみ食べ

～「自分で食べる」はじめての一步～

- 手づかみ食べのできるメニューの工夫
- 汚れてもいい環境を準備
- 食べる意欲を大切に

“**食べない**” “**小食**” にもおススメ!

## 手づかみ食べにお薦めな“おやき”

- ご飯などの炭水化物や芋類にたんぱく質、野菜類などを組み合わせ
- かたさは、小麦粉や片栗粉で調整



# 間食（おやつ）

3回の食事で摂り切れなかったエネルギーや栄養素を補うこと。

「~~甜食~~」ではなく「**間食（第4の食事）**」

食事の一部として3回の食事にひびかない程度に！

穀類、芋類、乳製品、果物など

# 与え方のポイント

1. 時間と量を決める
2. 栄養バランスを考える
3. お茶や牛乳などの飲み物と組み合わせる

# 食べさせ方 5つのコツ！

1. 食事の手順を決める。
2. 食事に集中できる環境を作る。
3. 良い姿勢で食べる。
4. スプーンにたくさんのせない、口に押し込まない。
5. 集中力が落ちてきたらおしまい。

# 食事の時間が楽しくなる 5つのアイデア！

1. 親自身も食事を楽しむ
2. 少なめな量を盛る
3. 美しい盛り付けや彩り、食器選び
4. おいしい匂いをかがせる
5. 食べる場所を変える

# 幼児食の基本

1. おなかがすくリズムを持つ(規則正しい生活)
2. 家族や仲間と一緒に食べる楽しみを知る(共食)
3. 栽培、収穫、調理を通して、食べ物への関心を養う(食体験を増やす)

# 共食の大切さ

「どんなものを、誰と、どこで、どんなふうに食べるか」

誰かと一緒に食べる



食べる楽しさや喜びを感じる



食に関して興味を持つ



食の自立

チャレンジ！

# 食育のチャンス！

お手伝い大好き！

一緒に食材を選ぶ（買い物）、  
野菜を洗う、野菜をちぎる、  
盛り付ける、お皿を運ぶなど。



苦手な食べ物にもチャレンジしやすいよ♪

# 味覚を育てよう！

1. 食材本来の味を教えること
2. 旬が分かる季節の食材を利用すること
3. おなかをすかせて楽しく食事をする事

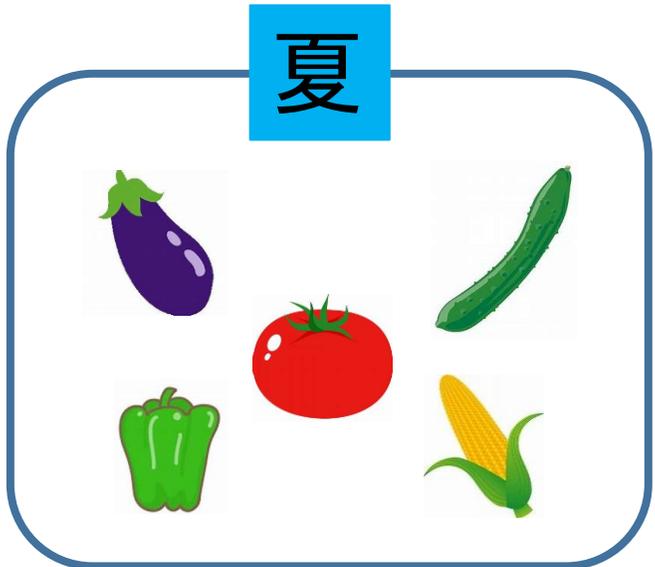
春



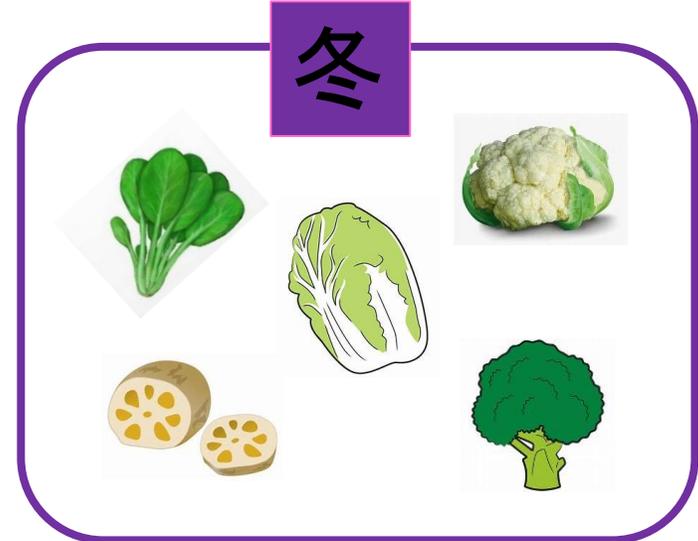
秋



夏



冬



食べ物の旬

# 味覚の幅を広げるには・・・

## 1. たくさんの素材の味を知る

ケチャップ、マヨネーズ、ドレッシングなどに注意！

## 2. 繰り返し食べて味の学習

続けて食べて安心のおいしさ

## 3. 食事が楽しいと感じる環境づくり

# 「美味しい！」は学習

美味しいと感じる要素 … 味付け の他に…

食材の色

形

大きさ

舌触り

匂い

# 年中行事の食べ物



お正月、  
節分、  
桃の節句、  
端午の節句、  
お盆、  
お月見、  
冬至  
⋮



# お月見

旧暦の8月15日に月を鑑賞する行事  
「中秋の名月」「十五夜」「芋名月」とも呼ばれる



月が見える場所に、お団子やすすき、秋の収穫物  
(里芋、栗など)をお供えして月を眺めて過ごす

今年の十五夜はいつ？ 【答え】 2022年9月10日

お月見だんごを作ってみよう！

【団子の重ね方】 15個で3段重ね

楽に食事作りをする工夫・・・

## ポイントは、事前準備！

「野菜を洗う、切る」「肉や魚に下味をつける」などの下ごしらえは、  
「炒める」「煮る」などの仕上げ作業より時間と手間がかかる。

この部分を隙間タイムに作業しておくで効率アップ！



体も気持ちも楽になる！

# ① カットして冷蔵・冷凍保存しておく

まとめ買いをした野菜類をよく使うサイズに切り分けて冷凍用保存袋に入れ、冷蔵や冷凍で保存する方法



3本入り人参



せん切り

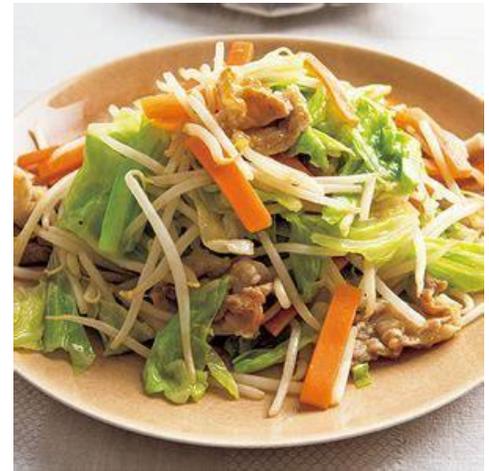
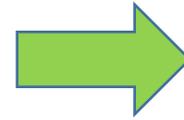
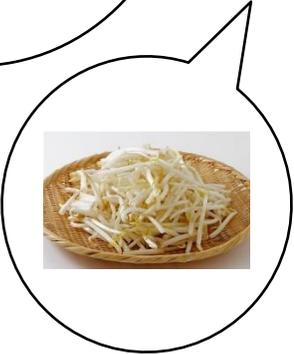
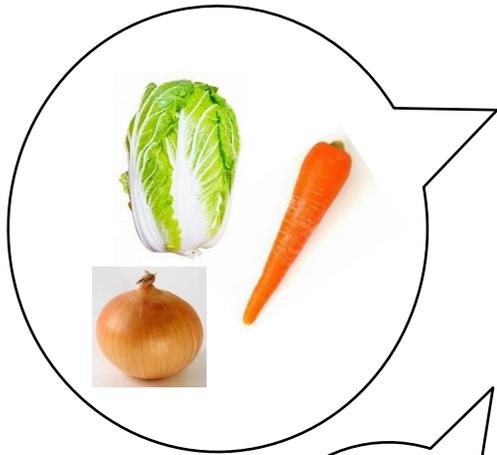


いちよう切り、みじん切り  
拍子木切り、太めせん切り



# 時短料理！

例えば…



完成！

## ② 下味をつけて冷蔵・冷凍保存しておく

まとめ買いをした肉や魚に味付けをした状態で冷凍用保存袋に入れ、冷蔵や冷凍で保存する方法

### 【下味冷凍のメリット】

#### ① 美味しさアップ

肉や魚がやわらかくなったり、臭みが抜け、素材の旨味がギュッと凝縮！

#### ② 長く保存できる

そのまま冷凍するより、酸化を防いで長く保存できる

#### ③ 味付けの手間がはぶける

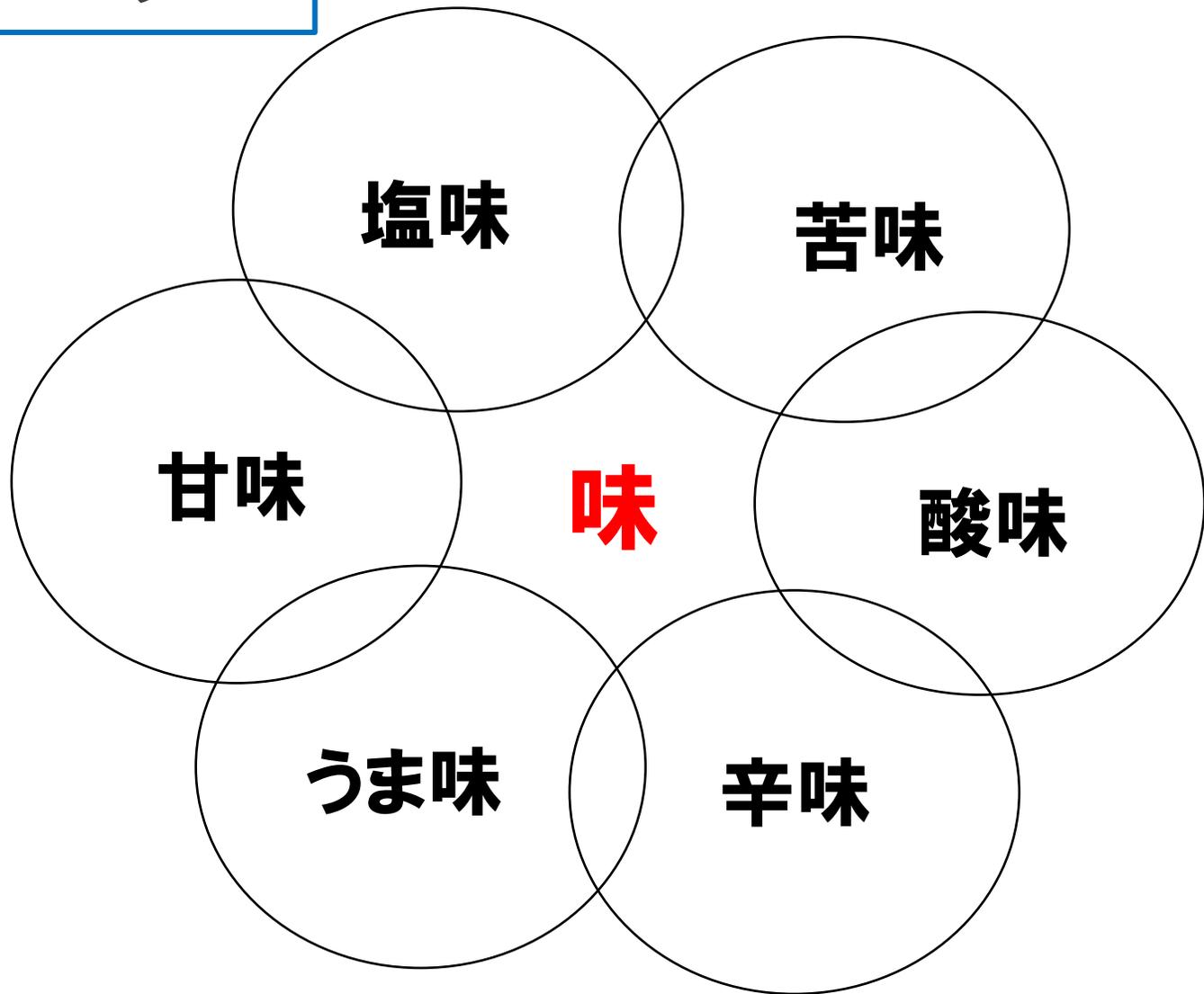
そのまま調理できるので、忙しいときには便利！ アレンジOK！



# バリエーション豊かな献立のコツ

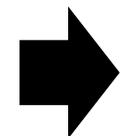
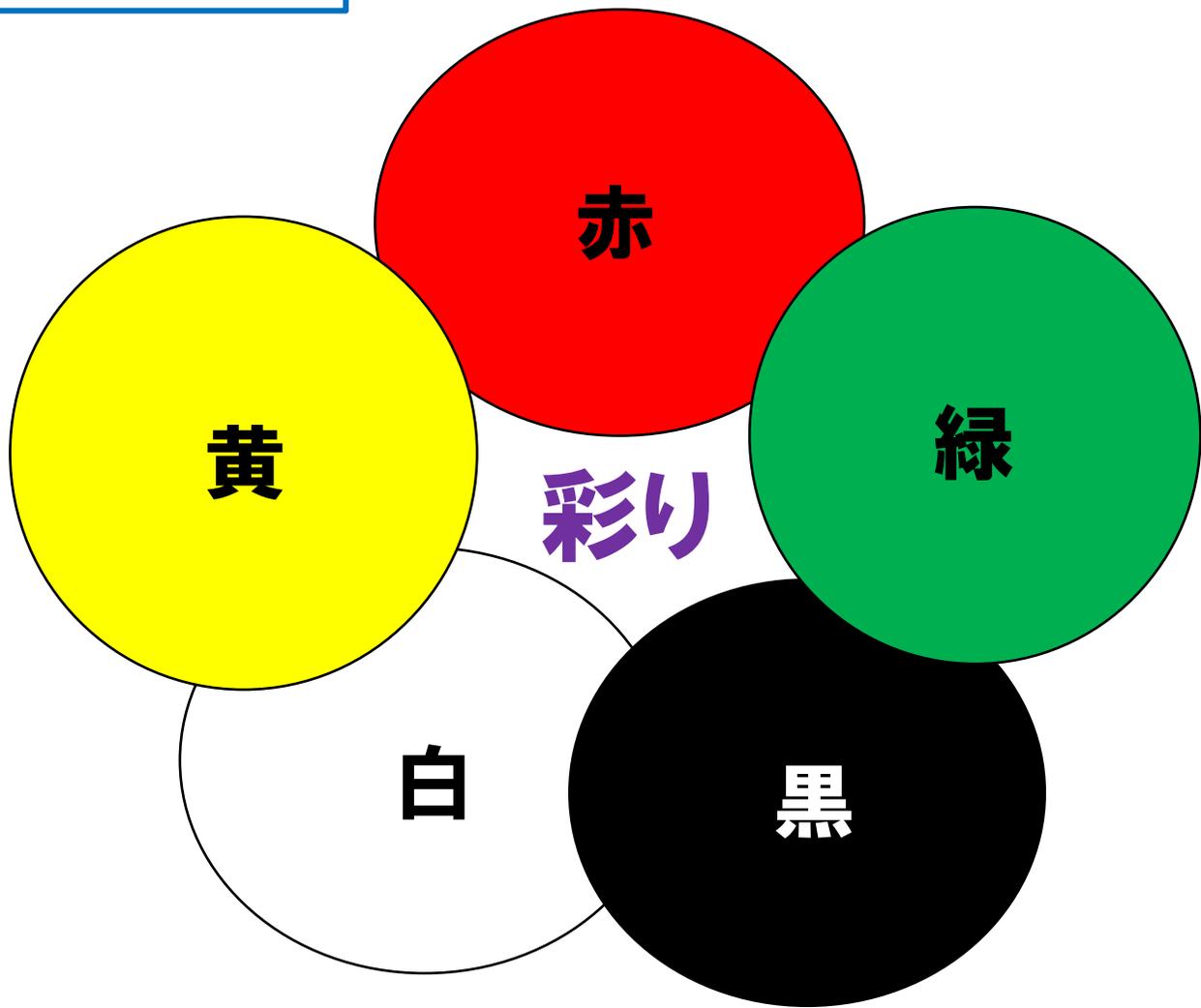
- ☆「調理法」、「味」が被らない
- ☆「彩り」、「食感」、「栄養」のバランスを意識
- ☆「調理法」と「調理器具」の組み合わせに注意

味のバランス



- 和風の献立
- 洋風の献立
- 中華風の献立
- その他の献立

食の五色



料理そのものの彩り  
器や盛り付け



# 栄養のバランス

1日に何をどのくらい食べた方がいいの？

たんぱく質

ビタミン

ミネラル

炭水化物



しょうじょ て  
食事バランスの“手”

## 調理法と調理器具のバランス

### 主な調理方法と調理器具

- |       |                 |
|-------|-----------------|
| ▪ 焼く  | フライパン、グリル、オーブン  |
| ▪ 煮る  | 鍋、フライパン、電子レンジ   |
| ▪ 蒸す  | 蒸し器、フライパン、電子レンジ |
| ▪ 炒める | フライパン、ホットプレート   |
| ▪ 揚げる | フライ鍋、フライパン、オーブン |



組み合わせに注意！

## 乳幼児期のポイント！

子ども自身が「食べる意欲」を身につけること



にこにこ笑顔で、食事を楽しもう！！



ご清聴ありがとうございました！

