

## 食育・アレルギー対応分野 講師質問コース 回答

この度は、本研修をご受講いただきありがとうございました。  
受講期間中に「令和5年度保育士等キャリアアップ研修 食育・アレルギー対応 講師への質問受付コース」にて、ご質問いただいた内容について、担当講師からの回答を共有いたします。今後の実践に活かしていただくと幸いです。

なお、質問を多数いただいたため、多くあった質問を中心に回答しております。ご了承のほどよろしくお願いいたします。

※講師回答時期：令和6年2月中旬

Q . . . . 全国で本研修を受講された受講者からの質問内容

A . . . . 質問に対しての講師からの回答

(担当講師：帝塚山大学 現代生活学部 食物栄養学科 教授 岩橋 明子 氏)

A . . . . 質問に対しての講師からの回答

(担当講師：皇學館大学 教育学部 教授 駒田 聡子 氏)

Q 給食を食べている時に子ども達のところへ行くのですが、年中ぐらいの子からも「食べさせてほしい」と言われる事があります。食べにくい食材があるのかなと思い、「小さくしたら食べやすいかな」と伝えたら、うんと言っていたのでそのようにして食べてもらいました。これぐらいの年齢の子どもにも食べさせてあげるのは必要のかなと疑問に思い質問させていただきました。

A 食べさせてあげることが毎日になると問題ですが、たまにであれば対応してもよいと思います。自分で食べたい気持ちが育つように、しっかりとおなかを減らすことも食育のための環境なので、そちらにも力を入れてみてください。

Q お箸の持ち方、スプーンの持ち方が気になるのですが、食育をした後にも効果が持続するためにはどうしたらよいでしょうか。

A 研修内でお伝えした通り、「食育」とはわざわざ特別な何かをすることではなく、日々の食事を美味しく楽しく食べることなど、食に関わる全てのことを含みます（極端に言えば、食事のためにおなかをしっかりと減らすための活動をする 것도食育です）。ですので、特別にお箸やスプーンの持ち方の練習をする場面を設定することも大事ですが、それよりも毎日の給食の際に丁寧に声かけをする、見本を見せる、練習する、等を継続する以外にないかと思ひます。もちろん、園での取り組み方針を保護者にもお伝えし、家庭での食事の場面でも同様に声かけしてもらおうよう協力をお願いしてみてください。

Q 食育について質問です。私は保育園に勤める管理栄養士で毎月の献立を考えています。行事食は毎月必要でしょうか。給食を作る人数にも限りがあり子どもたちにとっては毎月行事食として食べてほしい思いも大いにあります。ですが、現場にも入るため業務が体力的にもきつと感じる調理師もいて、どうしていいか困っています。

A 行事食といっても、調理の手間がかかるものからあまり手間のかからないものがあるかと思ひます。研修テキスト P.139の別添資料で鳥羽市の給食年間実施計画をご紹介しましたが、それらを参考に負担の小さなものを取り入れて、それらについて子どもたちが楽しく食事をし、食に関心を持てるような声かけやそれらにかかわる保育活動を行っていただくとありがたいです。

Q

行事食を取り入れるお話がありました。鏡開きでおしるこを提供しますが、おもちの提供はできないため代わりにコロコロに切ったさつま芋で代用していますが残食が多いです。行事食を提供して季節などを感じてもらいたいと同時に、おいしく食べてもらいたいと思っています。子どもが食べたくなるような代用品としてはあるのでしょうか。

A

お餅の代用品として白玉団子などがありますが、形状的に誤嚥を起こしやすいため配慮が必要です。豆腐を入れると歯切れがよくなってくつきにくくなったり、牛乳と片栗粉で作る牛乳餅なども食べやすいかと思えます。また、里芋やさつま芋を用いたお団子もお餅よりは食べやすいかと思えますが、いずれも大きさへの配慮と丸呑みして誤嚥しないような声かけと観察が重要になります。

Q

保育園で食育をする上で、難しい言葉を理解できない子ども達にどのようにして分かりやすく理解してもらえるのかの事例が知りたいです。年齢は0～2歳児です。

A

研修内でお伝えした通り、「食育」とはわざわざ特別な何かをすることではなく、日々の食事を美味しく楽しく食べることなど、食に関わる全てのことを含みます（極端に言えば、食事のためにおなかをしっかりと減らすための活動をする 것도食育です）。ですので、0～2歳児であっても、落ち着いた環境で対象児が食を楽しむような環境づくりや声かけ、また食事の量やバランス、様々な食（見た目、味、触感など）の体験、食具等の工夫など、いろいろとできることがあるはずで、日々の食生活を丁寧に行うことから始めてください。日々の丁寧な食生活の繰り返しにより、言葉を使って説明する以上に「経験を通じて食を営む力を育てる」ことにつながります。

Q

食育での食事の提供量についてです。当園の園児は主に0～2歳の園児をお預かりしており、人気の献立はかわりしたいとの声をよく耳にします。かわりは何の程度提供してよいのか、また発育発達状況、栄養状況にあわせて個々に提供量を変えたほうがよいのかどのような対応が望ましいのでしょうか。

A

研修内でお伝えした通り、提供量は個々に合わせて変えることが望ましいです。それらの量が適切であったかどうかは成長曲線を用いて評価してください。もちろん無制限に提供することは望ましくないので、成長曲線以外にも、たとえばかわりを食べすぎることによってその他の活動や発達に問題がないことについても確認して進めてください。

Q

最近宗教上、牛豚鶏全てが食べることができないイスラム教等の園児がいると聞きます。その場合はどうすべきなのか、他園ではどのように対応しているのか知りたいです。調味料もどうしているのか今後のために知りたいです。

A

ハラールの事例が増加していることから、ハラール認証を取得している保育園もあります。可能であればそれらを進めるのが最良ですが、難しい場合は家庭としっかり連携して食べられるものをしっかり確認し、調味料等についても家庭から情報をいただくのがよいかと思えます。学校給食等でも対応は現時点で様々ですが、センター式の給食などの場合はやはり対応が難しく、弁当持参等になっていることもあるようです。ですが、教育的にはみんなと同じものが食べられることが望ましいので、ハラールであってもアレルギーであってもみんなが同じものを食べられる献立の日を設定しているところもあります。

Q

私の勤めている園で、6歳の男の子なのですが筋トレに夢中の児がいます。筋肉をつけたいという意味で、食事（たんぱく質）を多く食べたりするそうです。この時期のお子様は、筋トレや食事の偏りなどは大丈夫でしょうか。

A

自分の体重以上の重量を扱う高負荷のトレーニングは成長期には不適とされていますが、体幹を鍛えることは大切です。正しい動作で動いているなら心配はないかと思いますが、誤った体の使い方を身に着けてしまうと、その後何らかのスポーツをするときに体がうまく使えなくなるので、適切な指導を受けながら取り組む必要があると思います。食事の中でたんぱく質を多くするのは大きな問題はありませんが、そのことによりほかに必要なものが食べられなくなる（子供の場合は胃が小さいので）のであれば、例えば野菜などの働きについて伝えて、健康な体であってこそトレーニングが生きてくることを教えてあげてください。

Q

今、2歳児の担任をしているのですがクラスの中に、家では主にメロンパン、お菓子、揚げ物を食べ、幼稚園では果物、揚げ物、パンしか食べれない子がいます。お弁当の内容もメロンパン、冷凍のナポリタン、ポテト、ウインナーです。いろいろなかわり方をしてみてもどうしてもご飯（白ご飯・おかず等）が食べれず・・・どうしたらよいのでしょうか？

Q

研修ありがとうございました。保育園で一切野菜を食べない児童がおりご飯のみを食します。発達障害児でもないのですが、家庭でも食べないらしくそういった子どもへの声かけ働きかけをアドバイス頂きたいです。よろしくお祈りします。

Q

食材(特に野菜)の好き嫌いに対して、無理に食べなくてもいいという指導をしています。少しだけでも食べてほしいので毎回声掛けはしますがなかなか食べません。いつか食べるようになるのかもしれませんが、一歳児のこの時期に野菜をほとんど食べてなくても影響がないのか知りたいです。

Q

嫌なものを「がんばれ!」と言って応援して食べる気持ちを促しても、虐待、でも好きな物だけを食べさせても、虐待と言われる世の中で、どうしたら虐待じゃないのでしょうか？

Q

野菜が苦手で1口食べることも嫌がる子どもに対して、無理なく食事が摂れるよう見守っているが、栄養のことを考えると心配でもある。「家庭でもほとんど野菜を食べない」との相談もあるが、どのような関わりや対応が適切か学びたいと思う。

A

偏食等に関するご質問に関して、まとめて回答いたします。

そもそも偏食はなくさないといけないのかどうかに関して、様々な考え方があるかと思いますが、乳幼児期の食育の目指すところは「楽しく食べる子どもに」になることです。

偏食の程度にもよりますが、栄養の基礎知識のところで学んだ内容を踏まえ、ある栄養素が全く摂れないような偏食の場合は問題ですが、そうでなく数種類の苦手な食品があるという場合は、栄養学的には代わりのものを食べていれば問題ありません。

しかし、これからの長い人生の中で、近いところでは小学校の給食などで、頻回に出てくるような食品が苦手だった場合、その食品が登場するたびに「苦手な〇〇が出てきた」と不快な思いをすることになる、つまり「楽しく食べる」が困難になります。

ですので、頻回に出てくる食品に関しては、少しずつでも食べられたら褒めちぎる、調理など食材に親しむ機会を持つ、周りの大人やお友達が美味しそうに食べる、などなど様々な手段を用いて、将来の食事を楽しく食べられることを目指してほしいと思います。

ただし、「楽しく食べる」には、今日の食事を楽しく食べる、と将来の食事を楽しく食べる、の短期的な目標と長期的な目標がありますので、疲れていたり体調がよくなかったり機嫌が悪い時は、無理にチャレンジせず短期的な楽しく食べるを優先し、調子がよさそうな時に新たなチャレンジをして長期的な楽しく食べるを目指すようにするとよいでしょう。

Q

自然派の家族がおり、ワクチン打たない主義、タンパク質も体の負担になるので、一才児の途中まで摂取しない、という主張をされている。いろんな場面で対応が難しいです。どうしたら、いいのでしょうか？

A

たんぱく質は摂取しないとと言っても母乳やミルクは飲んでいたと思いますし、完了期までは自分で食べられるようになるための練習として離乳食を食べていると割り切って、必要なたんぱく質はミルクからとっていると考えてもらえばよいかと思います。また、穀類などにも多くはないですがたんぱく質は含まれています。ただし、成長曲線等で評価した際に明らかに身長や体重の伸びに問題がある場合は注意が必要です。宗教上の理由で食べない場合も含めてですが、保護者の都合・主張を児の意思に関係なく押し付けていることになるので、場合によっては虐待の一種と考えることもできます。問題があると思われる場合は保健センター等に相談し、必要であれば他の専門職種の支援を受けるようにしてください。

Q

食育についてで、私の園では実践が多いのですが、実践以外でも出来る食育はどのようなものがありますか。

A

ご質問の意味をきちんと理解できているか自信がありませんが、実践が多いとは何らかの活動をされているということでしょうか？研修内でお伝えした通り、「食育」とはわざわざ特別な何かをすることではなく、日々の食事を美味しく楽しく食べることなど、食に関わる全てのことを含みます（極端に言えば、食事のためにおなかをしっかりと減らすための活動をすることも食育です）。ですので、落ち着いた環境で対象児が食を楽しめるような環境づくりや声かけ、また食事の量やバランス、様々な食（見た目、味、触感など）の体験、食具等の工夫など、日々の食生活を丁寧に行うことを意識してみてください。

Q

研修ありがとうございました。食物アレルギーと診断されていない子に蕁麻疹や顔全体の腫れ、まぶたの腫れがみられたときの対処方法として、そのまま経過観察していいのでしょうか？

A

症状チェックシートで青色の症状だったら様子を見てください。ただ顔全体の腫れの時は、重篤な症状となる可能性があるため救急車を要請した方がよいと思います。

Q

アレルギーの除去食を指示書通りに対応していたので完全除去以外にも、アレルギー食材が混ざっていても提供していいとなっていたら提供していた。完全除去か解除の二択が事故が起こりにくくなると思うが指示書に従った方がいいのか質問したいです

A

どのくらいの量が含まれるのかわからないので、完全除去をしてください。何か事故があれば園の責任になります。

Q

未満児担当で保育教諭をしています。担任の他に支援の先生が数名入っています。特に高齢の先生に対してですが、重要事項について直接、説明しても忘れる、紙に書いても見ない、上司に相談してその場は落ち着いても、また繰り返す状態です。今回の講習で、小さなことでも子どもの命を守るためには周りの先生との共通理解が重要ということが理解できました。共通理解の方法についてアイデアがあれば知りたいです。

A

命を落としたら、どうするのですかということをしかりと伝えてください。でもそもそも意識が低い人を担当させる方がよくない気がします。

Q

皮膚の疾患がある児の家庭の意識が低い保護者に対してどのように対応していったらいいのでしょうか？この時期のケアが大切であることを再三お伝えしていますが、伝えた時だけで継続が難しいようです。お仕事をされながらの受診も大変だとは思いますが…園でも保湿をしているのでお家でも心掛けていただくようお声掛けはしています。

A

一度園医さんに介入していただいているのでしょうか？食物アレルギーも実は荒れた肌からの食物の感作が原因だという研究が多いので、その子の将来のためにも今直す必要がありますよね。

Q

アレルギー児診断書の提出についての質問です。スキム、生の牛乳を飲ませたくない（親の考えで）から除去してほしいという保護者への対応の仕方を教えてほしい。スキム、牛乳以外は食べさせていいから、と主張してくる。入園当初は、診断書を提出されたが、半年、年度更新の際も、上記のものを出してもらわなければいいと、一方的で、診断書の提出もありません。段階的な除去は、できないため園では完全除去をしているが、保護者にどういう対応をするのが望ましいのか教えていただきたいです。

Q

3歳児の園児ですが、親が魚介アレルギーだからと子供にも与えてないでほしいと言われました。病院に行ってくださいとお願いをしたら、まだ検査が難しいと言われたみたいですがどのようにしたら良いですか？

A

生活管理指導書の提出がない場合は、除去食対応ができないとお伝えください。個々の家庭や親の希望で除去食をしていると際限がなくなります。それでも提出しない保護者には、弁当対応をお願いしますといっているのですか？「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン（厚生労働省、平成31年4月）」21ページに除去食には生活管理し同表の提出が必須と書いてあるので、それを守りましょう。

Q

アレルギー対応について、牛乳アレルギーがある児に対して豆乳を提供すると似ているため間違えることがあるということで例ではお茶を提供していましたが、その場合栄養的には問題ないのか気になりました。今勤めている園では、毎日牛乳を提供しているため、その児だけタンパク質が不足してしまうのではないかと心配です。今は、豆乳をついだらすぐにラップしそのラップに「豆乳、児の名前」を書くようにしています。この対応については改善できる点などあるのでしょうか？

A

豆乳と牛乳で問題となるのは、たんぱく質は同じ量ですが、カルシウムが100gあたり、牛乳は110mg、豆乳は15mgと圧倒的に異なります。たんぱく質量は6gで同じ程度です。ですので、小魚などで補うなどされるか、多様なものを出しているなら、アレルギー用のミルクにする方がよいと考えます。

Q

私の勤務する園では「保護者の方が牛乳を飲むとお腹を壊しやすいため、子どもにも検査の数値は出ていないが除去してほしい」との申し出がありました。かかりつけ医の医師にも不安なら除去をしてもらうといいといわれたそうです。こういった場合にもアレルギー食の対応を行ったほうが良いのですか？

A

アレルギーではなく乳不耐症かもしれません。まずどちらか診断をつけてもらい、除去食か乳不耐症用のミルクを使うか考えてはどうでしょうか。

Q

エピペンの保管場所は「緊急時にすぐに出せる場所で、子どもが触らない場所」と言われてましたが、他園は実際に具体的にどのような場所に保管されているのか、どのように保管しておくのが最善なのか知りたいです。

A

全職員の目につくところが意識向上のためにもいいので、職員室の出入り口の内側の高いところに透明な容器（ペットボトルを切ったものでもよい）に、名前を明記し、置いておくのがベストです。すぐに全職員が取り出せますし、その子が今日来ているかもわかります。

Q

0歳児担任をしています。兄弟がおり、お兄ちゃんがアレルギーがあったので遺伝して弟にもあるのかと怖くてなかなか離乳食にすすめないと保護者から相談されたのですが、アレルギーは遺伝するものですか？

A

逆にアレルギーがない子どもが、離乳食を遅らせるとアレルギー症状が強くなることがあります。症状がないのなら安心して出してください。兄弟でもアレルギーの出方は異なります。