

IX 參考資料

果物出回り期一覧表（参考）

資料 1

※いずれの場合も出回り期は、地域や天候によって差が出ます。

○～出盛り

○～出回り

果物使用量一覧表

資料2

果物の使用量は、1～2歳児の午前おやつは可食量30g、3～5歳児の昼食は可食量30g、1～2歳児の昼食は3～5歳児の可食量の80%となっています。

果物は種類によって廃棄率が違いますので、下記の廃棄量込みの使用量を参考の上、発注をお願いいたします。

果物の種類	可食量30gに対する使用量(g)	果物の種類	可食量30gに対する使用量(g)
あ 行		な 行	
いちご (1粒15～22g)	31	梨 (1個約250g)	35
いよかん (1個約250g)	50	なつみかん (1個約350g)	55
オレンジ (1個約200g)	50	ネクタリン (1個200～250g)	35
か 行		は 行	
柿 (1個150～200g)	33	パイン (1個約2kg)	55
キウイ (1個約100g)	35	はっさく (1個約250g)	46
グレープフルーツ (1個約300g)	43	バナナ (小1本約120g)	50
		プラム (1個40～50g)	32
		びわ	43
さ 行		ま 行	
すいか ※すいかは、エネルギーが低い ため、可食量を多く設定しています。 ※小玉のすいかは廃棄率が高 くなります。	可食40g	みかん (小1個約70g)	38
	67	メロン (1個1kg前後)	55
	80	もも (1個200～250g)	35
		ら 行	
		りんご (1個200～250g)	35

※果物提供の際は、誤嚥・窒息事故に留意してください。

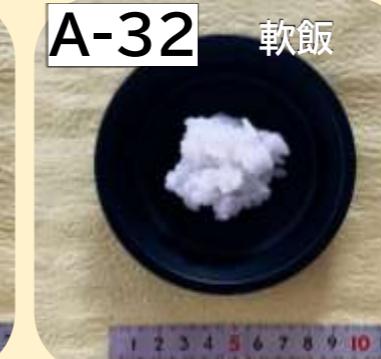
- ・ プラム等誤嚥になりやすい形状のものは、切る・種を取る・皮を剥くなど提供方法を検討してください。
- ・ りんごや梨は咀しゃくにより細かくなつたとしても食塊の固さ、切り方によってはつまりやすいので、離乳完了期までは加熱して提供してください。
- ・ 柿も上記と同様の理由で、離乳完了期までは別の果物で代用してください。
- ・ ぶどう、さくらんぼは、球形というだけでなく皮も口に残り危険なため、給食での提供は避けてください。

※旬の時期など初めて提供する果物は、アレルギー等にも留意してください。

食材固さ・大きさ確認表①

※食事状況の確認時に食材の固さや大きさの参考にするための資料です。提供時期を示すものではありません。

札幌市子ども未来局

食品	初期	中期	後期	完了期		
穀類	A ごはん A-11 10倍がゆ すりつぶす 	A-21 7倍がゆ 	A-31 5倍がゆ 	A-32 軟飯 	A-41 ごはん 	
	B パン B-11 パンがゆ すりつぶす 	B-21 小さくちぎり さっと煮る 	B-31 小さく切る 	B-32 スティック状 	B-41 食べやすく 切る 	
	定規がない場合… 大きさ確認の参考にしてください		5円玉の穴の直径は 5mm です	C うどん・スパゲティ C-31 軟らかく煮る 1cm程度 	C ラーメン C-41 軟らかく煮る 2cm程度 	
魚類	D かれい・たら D-11 すりつぶす 	D 鮭・ほつけ D-21 煮る・蒸す 1~2mm角程度 	D さば・ぶり D-31 焼く・煮る・ 揚げ湯通し 5~8mm角程度 	D-32 焼く・煮る・ 揚げ湯通し5mm幅程度 	D-41 焼く・煮る・ 揚げる1cm角程度 	D-42 焼く・煮る・ 揚げる8mm幅程度 

食材固さ・大きさ確認表②

※食事状況の確認時に食材の固さや大きさの参考にするための資料です。提供時期を示すものではありません。

札幌市子ども未来局

食品	初期	中期	後期	完了期		
豆類・大豆製品	E 豆腐 E-11 煮る すりつぶす 	E-21 煮る あらつぶし 	E-22 煮る 3~5mm角程度 	E-31 煮る 5~8mm角程度 	E-32 煮る 1cm角程度 	
	F 納豆 F-21 煮る あらみじん 			F-41 小粒 		
	G 大豆 G-31 軟らかく煮る つぶす 					
肉類	H 鶏肉 H-21 煮る すりつぶす 	H-22 鶏ひき肉 煮る 	H 豚肉 H-31 豚ひき肉 煮る 	H-32 ひき肉を こねてまとめた料理 5mm幅程度 	H-41 薄切り肉 焼く・煮る・揚げる 細かく刻む 	H-42 薄切り肉以外 5~8mm角程度 

食材固さ・大きさ確認表③

※食事状況の確認時に食材の固さや大きさの参考にするための資料です。提供時期を示すものではありません。

札幌市子ども未来局

食品	初期	中期	後期	完了期	
野菜・きのこ	I にんじん・トマト・ブロッコリー・玉ねぎ				
	I-11 煮るすりつぶす	I-21 軟らかく煮るあらつぶし	I-22 軟らかく煮る3~5mm角程度	I-31 軟らかく煮る5~8mm角程度	I-41 軟らかく煮る1cm角程度
					
	I-32 軟らかく煮る5~8mm角程度 ステイック状	I-33 軟らかく煮る5~8mm角程度 ステイック状	I-43 軟らかく煮る1cm角程度 ステイック状	I-44 軟らかく煮る1cm角程度 ステイック状	
	※歯ぐきでつぶせる固さ	※歯ぐきでつぶせる固さ	※歯ぐきで噛める固さ	※歯ぐきで噛める固さ	
					
	J ほうれんそう・こまつな・チンゲン菜・キャベツ・白菜				
	J-11 葉先を煮るすりつぶす	J-21 葉先を煮る2~3mm角程度	J-31 軟らかく煮る5mm角程度	J-41 軟らかく煮る1cm角程度	
					
K ピーマン・水菜・にら・アスパラ・きゅうり・ごぼう・たけのこ・もやし・ふき・細竹・きのこ類・コーン・グリンピース					
K-31 軟らかく煮る5mm程度 もやし しめじ	K-32 軟らかく煮るきざむ・つぶす グリンピース コーン	K-41 軟らかく煮る1cm程度 もやし しめじ	K-42 軟らかく煮るそのまま コーン		
					

食材固さ・大きさ確認表④

※食事状況の確認時に食材の固さや大きさの参考にするための資料です。提供時期を示すものではありません。

札幌市子ども未来局

食品	初期	中期	後期	完了期			
芋類・かぼちゃ	L じゃがいも・さつまいも・かぼちゃ L-11 軟らかく煮る すりつぶす	L-21 軟らかく煮る あらつぶし	L-22 軟らかく煮る 3~5mm角程度	L-31 軟らかく煮る 5~8mm角程度 ステイック状 ※歯ぐきでつぶせる固さ	L-32 揚げ湯通し 5~8mm角程度	L-41 軟らかく煮る 1cm角程度	L-42 軟らかく煮る 1cm角程度 ステイック状
果物類	M りんご M-21 すりおろす 加熱	M-22 煮る 薄いいちょう切り ※スプーンで押して つぶれる固さ	M-31 煮る 厚さ5~8mm程度 ※スプーンで押して つぶれる固さ		M-41 煮る 厚さ1cm程度 ※スプーンで押して つぶれる固さ		
N バナナ	N-21 あらつぶし		N-31 縦1/4 ステイック状				

食品	後期	後期
O その他 海藻	O 海藻 O-31 軟らかく煮る 細かく刻む	P 麦 P-31 軟らかく煮る 細かく切る

<保護者用>

離乳の進め方（例）

離乳とは

離乳とは、母乳や育児用ミルクなどの乳汁栄養から幼児食に移行する過程をいいます。

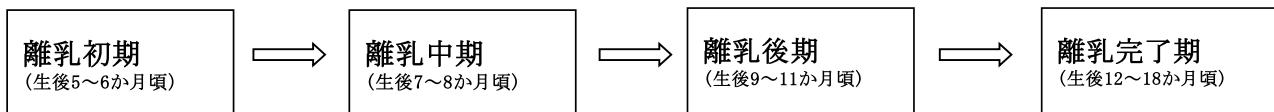
乳汁を吸うことから、食物をかみつぶして飲み込むことへと発達し、摂取する食品は量や種類が多くなり、献立や調理の形態も変化していきます。

生活習慣病予防の観点から、この時期に健康的な食習慣の基礎を培うことも重要です。

授乳期に続き、離乳期も、親子の関係づくりの上で重要な時期にあります。

生活リズムを身に付け、食べる楽しさを体験していくことができるよう、一人一人の子どもの「食べる力」を育みましょう。

【離乳食：咀しゃくの発達等を考慮した各段階（期）】



離乳の開始と果汁について

離乳の開始前の乳児にとって、最適な栄養源は乳汁（母乳又は育児用ミルク）です。離乳の開始前に果汁を与えると、乳汁の摂取量が減少し、低栄養が危惧される等発育障害との関連が報告されています。また、栄養学的な意義も認められていないため、離乳の開始前の乳児に果汁は与えません。なお、咀しゃく機能の発達の観点からも、通常生後4～7か月頃にかけて哺乳反射が減弱・消失していく過程でスプーンが口に入ることも受け入れられていくので、スプーン等の使用は離乳の開始以降でよいと言われています。

離乳食開始のめやす

首のすわりがしっかりして寝返りができる、5秒以上座れる、食物に興味を示す、スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる（哺乳反射の減弱）などの姿がみられたら、離乳食を開始しましょう。

離乳初期（生後5～6か月頃）

口に入った食べ物をえん下（飲み込む）反射が出る位置まで、舌の前後運動で送り込みます。

離乳中期（生後7～8か月頃）

舌の上下運動と上あごで軟らかいものをつぶします。

離乳後期（生後9～11か月頃）

舌の左右運動で、食べ物を奥の歯ぐきの上に運び、つぶします。

離乳完了期（生後12～18か月頃）

口へ詰め込みすぎたり、食べこぼしたりしながら一口量を覚えていきます。

手づかみ食べが上手になるとともに、食具を使った食べる動きを覚えていきます。

便について

離乳食を開始すると、便の様子が多少変わります。

赤ちゃんの機嫌がよく食欲があっても下痢気味の時は、離乳食を増量したり、新しい食品を与えることなくして様子を見ましょう。

はちみつについて

1歳前にはちみつを与えると、乳児ボツリヌス症になることがあります。

乳児期は菌に対する抵抗力が弱いため、はちみつは1歳まで与えないようにしましょう。

【乳児ボツリヌス症とは】

まだ腸内環境が整っていない赤ちゃんが、はちみつに含まれるボツリヌス菌を口にした場合、ボツリヌス菌が腸内で増えて毒素を出すため、便秘、ほ乳力の低下、元気の消失、泣き声の変化、首のすわりが悪くなる、といった症状を引き起こすことがあります。ほとんどの場合、適切な治療により治癒しますが、まれに亡くなることもあります。

なお、1歳以上の方にとっては、ハチミツはリスクの高い食品ではありません。

食物アレルギーについて

食物アレルギーとは、特定の食物を摂取した後にアレルギー反応を介して皮膚・呼吸器・消化器あるいは全身性に生じる症状のことです。

食物アレルギーを起こしやすい食品は、卵、牛乳・乳製品、小麦、大豆製品で、使用する場合は必ず火を通して使いましょう。食物アレルギーの発症を心配して、離乳の開始や卵など特定の食品の開始を遅らせてても、食物アレルギーの予防効果はみられないことが分かりました。生後5～6か月頃から離乳食をはじめ、月齢に応じて適切な食品を食べさせましょう。食物アレルギーが疑われる、またはすでに発症している場合は、自己判断で対応せず、医師の指示を受けましょう。

牛乳について

牛乳の飲用は、1歳を過ぎてからにしましょう。

1歳未満の乳児に多量に牛乳を飲ませると、鉄の吸收の阻害や、消化管からの微量の出血がみられ、鉄欠乏性貧血になることがあります。1歳までは、牛乳は料理に使っていきましょう。

鉄不足の予防

完全母乳の赤ちゃんは鉄が不足しやすいので、月齢にあわせて赤身の魚や肉、少量のレバー、ほうれん草などの色の濃い葉物野菜を使用する、調理に使用する牛乳・乳製品のかわりに育児用ミルクを使用するなど工夫しましょう。

ビタミンD不足の予防

ビタミンDが不足すると、背の伸びが悪くなったり、足の骨が曲がったりする「くる病」になります。ビタミンDは日光を浴びることで皮膚でも合成されますが、母乳に含まれるビタミンDは育児用ミルクに比べると少ないため、母乳育児の場合には、適切な時期に離乳を開始し、ビタミンDの供給源となる食品を摂取することが大切です。

ビタミンDが不足しないよう魚や卵やきのこ類、育児用ミルクやフォローアップミルクなどを月齢にあわせて離乳食に取り入れましょう。

ベビーフードについて

家庭で利用する場合には、下記の点に注意しましょう。

- ① 月齢や固さの合ったものを選び、与える前に一口食べて確認しましょう。
- ② 未経験の食材が複数含まれていないか確認しましょう。
- ③ 外出や旅行、時間の無いとき、メニューに変化をつけるときなど、用途にあわせて上手に利用しましょう。
- ④ 常温で長期保存できる物もありますが、開封後の保存には注意し、食べ残しや時間の経ったものは、食べさせないようにしましょう。

<保護者用>

離乳初期（生後5～6か月頃）（例）

札幌市保育園給食のすすめ方

※「離乳のすすめ方」と一部内容が異なります。

咀しゃく機能発達の目安

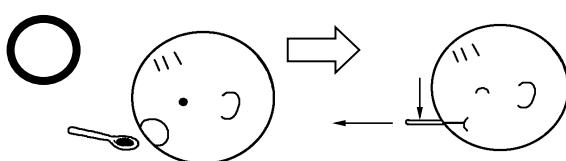
離乳を開始した当初は、スプーンに乗ったペースト状の食べ物が口に入っても、上くちびるはほとんど動きませんが、だんだんと食べ方が上手になっていくと、上くちびるが閉じてきて、しっかりとスプーンの上の食べ物をとらえるようになります。そして、舌の先を上あごの前の方に押し付けて飲み込みます。

上あごの前方は、口の中で最も敏感な部分であり、くちびるとあごを閉じる動きをしっかり獲得しておくことが、その後の咀しゃく機能の発達の重要な鍵となります。

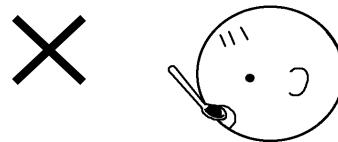
進め方のポイント

- この時期は母乳、育児用ミルクが主体で離乳食は練習の段階です。離乳食を飲み込むこと、その舌ざわりや味に慣れることができます。
- 紹介食は授乳の前に与えます。
- つぶしがゆを離乳食用スプーンで1さじから始め、少しずつ量を増やしていきます。
- つぶしがゆの次に芋類、野菜を与え、これらの食品に慣れてからたんぱく質性食品を与えます。
- 初めての食品は、1日1種類にしましょう。
- 食品本来の味を覚えるため、単品で与え、味付けはしません。
- 食べさせる時は、ベビーラックなどに座らせ、姿勢を少し後ろに傾けるようにします。

<よい例> 平らなスプーンを下くちびるにのせ、上くちびるが閉じるのを待ち、まっすぐ引き抜く。



<わるい例> スプーンを上あごにこすりつける。



時間帯例

6:00	乳汁	乳汁
10:00	乳汁	離乳食+乳汁
14:00	乳汁	乳汁
18:00	離乳食+乳汁	乳汁
22:00	乳汁	乳汁

又は

離乳食の1回量

主食	1さじ～40g
副食	1さじ～30g
汁物	1さじ～30g

食後の乳汁は飲みたいだけ与える
(目安量 150mL～200mL)

※家庭で1回食から始めましょう。

主な食品と調理形態

穀類 芋類	つぶしがゆ、パンがゆ じゃが芋、さつまいも		軟らかく煮たものをつぶしたり、 裏ごししたりしてなめらかにする
野菜	アクの少ない、つぶしやすいもの		
たんぱく質性食品	大豆 魚 卵黄 ※	豆腐 白身魚（かれい、たら） 固ゆで（完全に火を通す）	

※保育所等の給食では、全卵の使用開始が離乳後期（生後9～11か月頃）からですが、家庭では卵黄を少しづつ試してみましょう。

<保護者用>

離乳中期（生後7～8か月頃）（例）

札幌市保育園給食のすすめ方

※「離乳のすすめ方」と一部内容が異なります。

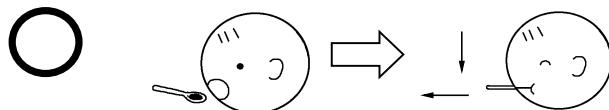
咀しゃく機能発達の目安

形のある軟らかめの食べ物を、上あごと舌で押しつぶす動きができるようになっていきます。
食べ物を舌と上あごで押しつぶしているとき、くちびるはしっかりと閉じられ、押しつぶすたびに力が入るので、形のある軟らかめの食べ物を上あごと舌で押しつぶす動きができるようになり、口の角が左右対称にキュッキュッと引かれます。
また、押しつぶしているときに舌が上下運動するため、それにともなってあごが上下に動きます。

進め方のポイント

- 紹介食は1日2回にして生活リズムを確立させましょう。
- 本格的な味覚形成の土台になる時期なので、いろいろな食品を使用しましょう。
- 穀類・野菜・果物・たんぱく質性食品をバランスよく取り入れましょう。
- 食品本来の味を生かし、味は付けないか、風味づけに醤油1～2滴程度の使用にしましょう。
- 舌と上あごでつぶしていく動きを覚えるため、舌でつぶせる固さ（豆腐が目安）にしましょう。
- つぶした食べ物をひとまとめにする動きを覚え始めるので、飲み込みやすいようにとろみをつけるなどの工夫をしましょう。
- コップ・汁碗で飲む練習を始めましょう。
- 「おいしいね」「もぐもぐ」などと声をかけながら、一緒にもぐもぐして見せましょう。

<よい例> 平らなスプーンを下くちびるにのせ、上くち
びるが閉じるのを待ち、まっすぐ引き抜く。



<わるい例> スプーンを上あごにこすり
つける。

時間帯例

6:00	乳汁
10:00	離乳食 + 乳汁
14:00	乳汁
18:00	離乳食 + 乳汁
22:00	乳汁

離乳食の1回量

主食	子ども茶碗1/2～2/3 (50～80g)
副食	子ども茶碗1/3～1/2 (30～50g)
汁物	子ども茶碗1/3～1/2 (30～50g)

食後の乳汁は飲みたいだけ与える
(目安量 100mL～200mL)

主な食品と調理形態

穀類	米がゆ、パンがゆ
芋類	じゃが芋、さつまいもを軟らか煮（粗くつぶし、湯や煮汁で緩める）
野菜 果物	軟らかく煮たものを粗くつぶす、細かく刻む
たんぱく質性食品	魚 煮たり蒸したりしてほぐす（ほっけ、さけ）
	肉 ※1 脂肪の少ないものから与える（鶏） 挽肉等を野菜と混ぜたり、水溶き片栗粉でとろみをつける
	大豆 必ず火を通す（豆腐）、納豆（細かく刻む）
	卵 ※2 完全に火を通す（卵黄（固ゆで））→完全に火を通す（全卵）
その他	しょうゆ（1～2滴程度）

※1 挽肉は、脂の少ない部位を使用する。脂が多いときは、一度ゆでてからザルでこし、脂を抜く。ざらつきが気になるときは、ゆでてからすり鉢ですりつぶすとよい。

※2 保育所等の給食では全卵の使用開始が離乳後期（生後9～11か月頃）からですが、家庭では卵黄から少しづつ試してみましょう。

離乳後期（生後9～11か月頃）（例）

札幌市保育園給食のすすめ方

※「離乳のすすめ方」と一部内容が異なります。

咀しゃく機能発達の目安

この時期は、「咀しゃく機能」が発達してきます。口の中に取りこんだ固めの食べ物を、奥の歯ぐきに運びすりつぶして食べられるようになっていきます。「すりつぶし」とは、あごが上下左右に動き食べ物を噛む（咀しゃくする）ことをいいます。

咀しゃく運動を行うと、あごは噛んでいる方へずれるようにして動き、くちびるもそちら側へひっぱられ、ねじれたような形になります。

この時期は、舌の動きが「前後」「上下」に加えて「左右」に動かせるようになっていきます。

生えてきた上下の前歯で、大きめの食べ物を噛み切ろうとするしぐさも見られます。

進め方のポイント

- 3回食の食事のリズムをつけ、生活リズムを整えていくようにしましょう。
- 栄養補給源が乳汁から食事へ移るので、食品の組合せに注意し、バランスのとれた食事にしましょう。
- 食品の使用範囲が広がり、味覚も発達してくるため、調理方法、味付けなど変化をもたせましょう。
- 舌と上あごでつぶせないものを奥の歯ぐきの上でつぶすことを覚える時期なので、歯ぐきで押しつぶせる固さ（指でつぶせるバナナくらい）を目安にし、必要以上に細かくしないようにしましょう。
- 手づかみ食べが始まるため、積極的にさせましょう。
- コップ・汁碗で連続飲みの練習をしましょう。
- 家族一緒に楽しく食べる経験をさせましょう。
- この期の後半には、離乳の完了に向けて、徐々に朝食を入れていきましょう。
- 「いただきます」「人参も食べようね」などと声をかけながら食べさせましょう。手づかみ食べなどが上手にできたら、たくさんほめてあげましょう。

時間帯例

6:00	乳汁
10:00	離乳食 + 乳汁
14:00	離乳食 + 乳汁
18:00	離乳食 + 乳汁
22:00	乳汁

離乳食の1回量

主食	子ども茶碗2/3～1 (80g)
副食	子ども茶碗1/2～2/3 (50～90g)
汁物	子ども茶碗1/2～2/3 (50～80g)

食後の乳汁は、次第に減量していく。

主な食品と調理形態

穀類 芋類	米がゆ、軟飯、食パン、バターロール、うどん、スパゲティ、マカロニ じゃが芋、さつま芋
野菜 果物	食物繊維の多い野菜以外は、ほとんどの種類を使うことができる 軟らかく煮る、刻む 手で持てるようにする
たんぱく質性食品	魚 煮る、焼く、揚げる、蒸す（白身魚、ほっけ、さけ、さば、ツナ、しらす干し、ぶり等）
	肉 焼く、煮る、揚げる、蒸す（鶏、豚、牛等）
	大豆 火を通す（豆腐・大豆(つぶす)）、豆乳、納豆（細かく刻む）
	卵 完全に火を通す（全卵）
	乳製品 火を通す（牛乳・チーズ） 〔チーズは誤嚥防止のため、球形以外のものを与える。〕
油脂類 種実類 その他	バター、サラダ油、ごま油 ごま 砂糖、塩、味噌、酢、ケチャップ、マヨネーズ、火を通す（みりん・酒）

<保護者用>

離乳完了期（生後12～18か月頃）（例）

札幌市保育園給食のすすめ方

※「離乳のすすめ方」と一部内容が異なります。

咀しゃく機能発達の目安

形のある食物を噛みつぶすことができるようになり、必要なエネルギーや栄養素の大部分が母乳又は育児用ミルク以外の食品からとれるようになったら、離乳の完了です。

ほとんど大人と同じようなものが食べられますぐ、まだまだ配慮が必要です。

手づかみで食べ物を口に運び、前歯でかじりとることができるようにになります。

口へ詰め込み過ぎたり、食べこぼしたりしながら一口量を学習し、やがて口の動きと手の動きを上手に合わせていく「協応動作」を覚えていきます。手づかみ食べが上手になることで、スムーズに食具を使って食べるステップに進むことができます。固めの食べ物を奥の歯ぐきで上手に咀しゃくできるようになります。

進め方のポイント

- 3回の食事と2回のおやつになります。
- ほとんどの食品を使用できますが、刺激の強いもの（カフェイン、香辛料など）、塩からい物（漬物など）、なま物（生卵、刺身、魚卵など）は避けて、味付けは大人より薄味にしてあげましょう。（人が物足りない位の味付け）
- 牛乳・乳製品を、1日250g程度とるようにしましょう。（保育所では、朝のおやつ70ml、午後のおやつ90mlの牛乳ができます）

家庭での摂取例)

- ・牛乳コップ半分(100ml) ・プレーンヨーグルト100g ・スライスチーズ1枚
※いずれかを家庭で摂ることで、カルシウムの必要量を充足できます。

- 口へ詰め込み過ぎたり、食べこぼしたりしながら、一口量を覚えていく時期なので、手でつまみやすい形・大きさにし、手づかみ食べを十分にさせましょう。
- むら食い、遊び食べをする時期なので、食事時間は30分程度をめどに切り上げましょう。
- 食器やスプーン、テーブルと椅子の高さなど食べやすい環境に注意しましょう。
- 自分で食べたり、手づかみで食べたりするときには、テーブルの下に新聞紙やビニールシートを敷くなど、汚れてもよい環境を作りましょう。
- 軟らかめのものを前歯でかじりとる練習をしましょう。
- 家族が一緒に食べて、正しいマナーを見せてあげましょう。
- 1歳を過ぎたら、水は湯冷ましでなくてもよいです。

時間帯例

7：00	朝食
9：30	おやつ
11：00	昼食
15：00	おやつ
18：30	夕食

※ 朝食は、7時半位までに食べるようになります。

主な食品と調理形態

穀類 芋類	軟飯、ごはん、食パン、バターロール、うどん、スペゲティ、マカロニ、ラーメン、ホットケーキ じゃが芋、さつま芋
野菜 果物	食物繊維の多い野菜以外は、ほとんどの種類を使うことができる 軟らかく煮る 手で持てるようにする
たんぱく質性食品	魚 火を通す（白身魚、赤身魚、青皮魚、ツナ、しらす干し）
	肉 火を通す（鶏、豚、牛等） ハンバーグや肉団子をはじめ、うす切り肉を細かく刻み使用可能
	大豆 豆腐、納豆等 生揚げ・がんもどき・油揚げも油抜きをして使用可能
	卵 完全に火を通す（全卵）
	乳製品 牛乳（温めなくても飲用可能）、ヨーグルト チーズ〔チーズは誤嚥防止のため、球形以外のものを与える。〕
油脂類 種実類 その他	揚げ物に使うこともできる ごま ソースも使用可能。みりん・酒は火を通す

おやつについて

- おやつは、3回の食事でとりきれない栄養素等を補うという目的があります。
- おやつの回数や分量が多いと次の食事に影響し、小食、偏食、むら食いの原因になります。
- あめ、チョコなどの甘味の強い菓子やスナック菓子、ジュース類は、できるだけ控えましょう。
(特に甘味の入った飲み物を哺乳びんやフタと吸口が一体となったフタつきカップで飲んでいると、虫歯になりやすいので気を付けましょう)

<保護者用>

冷凍母乳の取扱い方について（例）

保育所では、原則として「その日に使用する分」と「予備の1～2回分」をお預かりします。

1 母乳をしぶる時の注意

- (1) 用意するもの・・・清潔なタオル、消毒した器具（哺乳瓶・搾乳器など）、母乳バッグ
- (2) 手指を石鹼と流水で十分に洗いましょう。（爪は短く切っておきましょう）
- (3) 乳頭・乳房は、きれいに拭きましょう。
- (4) 搾乳した母乳はすぐに母乳バッグに入れ、中の空気を十分に追い出し封をして付属のテープで固定します。名前・搾乳日時・量を忘れずに記入しましょう。
- (5) 母乳を入れた母乳バッグは、すぐに冷凍します。
食品等と触れ合わないように、専用の容器等に入れて冷凍してください。

【搾乳時の注意点】

- ① 清潔な環境で搾乳しましょう（トイレで搾乳したものは、受けられません）。
- ② 室温には絶対に放置しないようにしましょう。
- ③ 搾乳器は、消毒できるものを使用してください。
- ④ 乳房、乳頭に化膿状の傷がある場合、医師に止められている場合などは、搾乳はしないでください。

2 冷凍母乳を運ぶ時の注意

- (1) 完全に冷凍されたものをお持ちください。
- (2) 保冷シート、クーラーバッグ等に入れて、溶けないように運んでください。
- (3) 登園されたらすぐに職員にお渡しください。

3 その他

- (1) 1回に飲む分をまとめて、ビニール袋に入れてお持ちください。
- (2) 母乳バッグは、専用の完全に密封できるものを使用してください。
- (3) 溶けかかったもの、解凍したものは、再度冷凍しないでください。
- (4) 異物の混入や母乳バッグに穴があいている等、衛生上問題があると思われる場合は、使用せず廃棄させていただきます（廃棄した場合の対応については、事前にご相談いたします）。

原材料の保存について

保存が必要なもの		区分	保存の必要のないもの
原材料を保存する	原材料を保存するか ロットナンバーを記録する	食品群による分類	・缶詰 ・塩蔵品 ・常温で保存できる乾物、調味料等
食品名	食品名		食品名
生パン粉、生ワンタン、生麺、蒸し麺、パン類		穀類	米、もち米、乾燥パン粉、ふ、白玉粉、コーンフレーク、オートミール、小麦粉、マカロニ、乾麺
じゃがいも、さつまいも		いも類	いも
糸こんにゃく、しらたき		その他	でん粉、コーンスターチ、春雨
	ジャム	砂糖及び甘味類	砂糖
		油脂類	バター、マーガリン、植物油
		種実類	ごま
豆腐、油揚げ、生揚げ、納豆、 大豆水煮（冷凍）	大豆水煮（レトルト）、豆乳	豆類	味噌、大豆水煮缶、乾燥小豆、高野豆腐、きなこ
魚介類（生、冷凍）、練り製品、	ツナ（レトルト）	魚介類	糸かつお、さくらえび、ツナ缶
肉類、畜肉加工品		肉類	
鶏卵		卵類	
生クリーム、チーズ	牛乳、ヨーグルト、粉チーズ	乳類	粉ミルク、スキムミルク
野菜類（生、冷凍）	野菜類（レトルト、瓶）	野菜類	切干大根、野菜類（缶）
きのこ類（生）、きのこ水煮（袋）		きのこ類	干ししいたけ、きのこ類（缶）
果物（生）、ジュース（紙パック）、 レーズン	ジュース（瓶）	果実類	缶詰
		藻類	わかめ（乾燥、塩）、寒天、のり、ひじき、ふのり、昆布
		調味料など	酒、しょうゆ、塩、香辛料、ケチャップ、ソース、酢、みりん、ベーキングパウダー、マヨネーズ
		その他	だし用削り節、昆布、煮干

食中毒の種類

・細菌性食中毒

原因菌	症状	潜伏期間	原因食品等	備考
サルモネラ	下痢・腹痛・嘔吐・発熱（38～40℃）	5～72時間 平均12時間	食肉・鶏卵を原材料に使った料理	代表的な感染型食中毒。高齢者や乳幼児などで重症の場合は死亡することがある。
腸炎ビブリオ	腹痛・下痢が主で発熱・嘔吐	10～24時間	魚介類（生魚）	7月～9月の夏期に集中して発生しやすい。
ウェルシュ菌	腹痛・下腹部の膨満下痢	6～18時間	大鍋で大量に作り室温に放置された食品（カレー・シチューなど）	酸素がない状態で生育する菌で、100℃4時間でも死滅しない芽胞を产生する。
黄色ブドウ球菌	吐き気・嘔吐 腹痛・下痢	1～5時間 平均3時間	手指からの汚染をうけやすい食品（おにぎり・寿司など）	代表的な毒素型食中毒。食品中に產生された毒素は100℃30分間の加熱でも無毒化しない。
ボツリヌス菌	胃腸炎の症状後、脱力感、めまい	8～36時間 短い場合5～6時間	いずし・缶詰・びん詰・真空パック	最も死亡率の高い毒素型食中毒
カンピロバクター	下痢・腹痛・発熱（37～40℃）	1～7日	食肉・汚染された飲料水や食品	少量の菌でも食中毒をおこしやすい。

・病原性大腸菌による食中毒

原因菌	症状	潜伏期間	原因食品等	備考
腸管出血性大腸菌（O157など）	腹痛・水溶性下痢・血便 重症の場合、溶結性尿毒症症候群を併発する事もある。	3～5日（10日以上の場合もあり）	感染している家畜や人から水・食物への二次感染	赤痢菌なみの感染力と毒性をもつ。 腸管内でベロ毒素をだす。 75℃1分以上で死滅する。

・ウイルスによる食中毒

原因菌	症状	潜伏期間	原因食品等	備考
ノロウイルス	吐き気・嘔吐・下痢・腹痛・発熱	24～48時間	感染している人から、食物・物への二次汚染 二枚貝	感染している調理人を介して食品が汚染される。 かきなどの二枚貝は加熱して食べる。

※ ノロウイルスによる食中毒の予防は、資料8参照

ノロウイルス食中毒の予防について

1 特徴

- (1) 感染力が強く、10~100個程度の菌数で人に感染して食中毒症状を起こす。
- (2) 人の腸管内でのみ増え、カキなどの食品中では増えない。
- (3) アルコールなどの消毒薬に対して強い抵抗性がある。
- (4) このウイルスに効果のある治療薬はない。
- (5) 熱に弱い。

2 ノロウイルスの感染経路

- (1) ウィルスに汚染された二枚貝などを生又は十分に加熱しないで食べた場合
<原因となる食品> カキ・アサリ・シジミ・ハマグリ等の二枚貝。
- (2) ウィルスに感染した人が調理することで手指や調理器具を介して汚染された食品を食べた場合。
- (3) ウィルスに感染した人のふん便にはウィルスが含まれており、用便後の手洗いが不十分であることから手指を介して二次感染した場合。
- (4) ウィルスに感染した人の吐物にもウィルスが含まれており、吐物の処理が不十分であることからウィルスが乾燥して空気中を漂い、人の口から入った場合。
- (5) 家庭や共同生活施設などヒト同士の接触する機会が多いところでヒトからヒトへ飛沫感染等直接感染する場合。
- (6) ウィルスに汚染された井戸水や簡易水道を消毒不十分で摂取した場合。

3 ノロウイルス食中毒の予防

- (1) 正しい手洗いの励行。
調理前、用便後、食事の前は、流水で爪ブラシを使用して十分に手を洗い、ペーパータオル等で拭き取る。（共有タオルは感染を広げる原因<汚染源>となるので使用しない。）
- (2) 常に爪を短く切る、手荒れを予防する等、手を衛生的に保つよう努める。
- (3) エタノールや逆性石けんはあまり効果がないことから、使用した調理器具は十分に洗浄した後、次亜塩素酸ナトリウム溶液又は煮沸による消毒を十分に行う。
- (4) 吐き気、下痢、発熱などの症状があった場合には、施設長又は給食責任者に速やかに申し出ることとし、食品を直接取り扱う作業に従事しない。必要に応じて医療機関を受診する。
- (5) ノロウイルスの汚染の恐れのある二枚貝などの食品は、中心部が85℃から90℃で90秒以上加熱する。
<注意> 酢やレモンをかける等の水素イオン濃度指数（物質の酸性、アルカリ性の度合い）の変化や湯通し程度の加熱ではウイルスは死滅しない。

4 衛生管理上の注意点

- (1) ノロウイルスは、感染力が強く、少ないウイルス量で感染する。ごくわずかなふん便や吐物が付着した食品を介して、多くの人を発症させる。
- (2) 下痢等の症状がなくなっても、通常では1週間程度、長い場合は1か月程度、ウイルスの排出が続くことがある（健康保菌者）。
感染していても症状を示さない不顕性感染も認められていることから、食品取扱い者は、その生活環境においてノロウイルスに感染しないような自覚をもつことが重要である。
また、加熱調理の中心温度の確認をしっかり行い、加熱調理後の食品や盛付け、非加熱食品の取扱い時には、直接手で触らない、消毒済みの調理器具を使用する等の注意を日頃から行うことが必要である。
- (3) 調理従事者等からノロウイルスの陽性者がいた場合、リアルタイムPCR法等の高感度の検便検査を実施し、陰性であることが確認されるまでの間調理に従事することを控えさせるなどの措置を講じる。

「クッキング」の留意点（例）

1 計画時（栄養士・調理員に相談する。）

- ① 環境、設備面で、安全及び衛生的に行える内容とすること。
 - ※ ノロウイルスなどの感染症の流行があるときは、クッキングは控える。
 - ※ 衛生管理上、食材が調理室と保育室を行き来しないように配慮した作業工程とする。
- ② 十分な加熱（中心温度75℃で1分以上※二枚貝等は85～90℃で90秒以上）を基本とする。容易に加熱できるメニューが望ましい。
 - ※ 加熱をしない又は加熱後に作業を行うものは、園児が自分で触ったものを自分で食べる方式にできるものにする。（サンドイッチやラップおにぎりなど）
- ③ 保育室で加熱する場合は、炎の出ないホットプレート又は電磁調理器を使用する。
- ④ 揚げ物等の高温の油や、ゆでる・蒸す等の熱い湯を保育室では扱わない。
- ⑤ 白玉団子等、誤嚥・窒息が心配される料理は避ける。
- ⑥ 調理終了後から2時間以内に食べる。
- ⑦ 食物アレルギーのある子ども等の参加については、個々に応じた配慮をする。

2 事前の準備時

【職 員】

- ① 当日の活動目的を考慮し、クッキングの内容、手順、留意点について確認する。
- ② 食品の選定にあたっては、給食と同様に形状や衛生面、安全面に留意する。

【子どもに対して】

- ① エプロン、三角巾の準備を伝える。
- ② 手洗い指導を行う。
- ③ つめきり等の確認を行う。

【保護者に対して】

- ① エプロン、三角巾の準備を依頼する。
- ② つめきり等を依頼する。
- ③ 子どもの健康状態についての連絡等を依頼する。

【参加保護者に対して】

- ① エプロン、三角巾を準備してもらう。
- ② マニキュア等は落としてもらう。

【使用器具の準備】

- ① 調理器具は、調理室で洗浄・消毒を行う。

3 当日作業を始める前

- ① 参加者（園児、職員、保護者）の健康観察を行う。（下痢、嘔吐、発熱、傷等）
 - ※ 下痢など感染症の疑いがあるときは、調理作業には参加させない。
 - ※ 園児の手指や服から出ている部分に傷があるときは、調理作業には参加させない。
 - ※ 大人も手指や服から出ている部分に傷があるときは、調理作業には参加させない。
- ② 作業するテーブルなどの消毒を行う（0.02%次亜塩素酸ナトリウム液に浸した布で拭く）。
 - ※ 0.02%次亜塩素酸ナトリウム液・・・濃度6%の原液を300倍に薄める。
 - ※ ノロウイルスの消毒には、次亜塩素酸ナトリウム液又は85~90℃で90秒以上の加熱が必要である。（アルコールは、ノロウイルスの消毒効果がない）。
- ③ 参加者（園児・職員・保護者）は、液体石けんで手洗いを十分に行う。

4 作業時

- ① 調理前の手洗いだけでなく、調理中も子どもが汚れたものに触った後に手洗いが適切に行えているか確認する。（例えば、野菜の皮をむいた後、床等を触った後には、手を洗う。）
- ② 生肉や生卵については、園児には触らせない。
大人が、手袋等を使用し、直接手で触れないようにする。（食中毒菌の関係）
- ③ 原材料の保存食を採取する。（1品ごと）
 - ※ 原材料の保存が必要な食品は、資料6「原材料の保存について」を参照。
- ④ 加熱は十分に行い中心温度を測定する。（75℃で1分以上加熱※二枚貝等は85~90℃で90秒以上）

5 調理後

- ① 児童の喫食前に職員が確認を行う。
- ② 調理終了後から2時間以内に食べる。
- ③ 調理済み食品の保存食を採取する。（鍋ごとに）
- ④ 「原材料保存食」「調理済み食品保存食」を調理室に届ける。
- ⑤ 活動目的・衛生面・安全面での留意点が適切であったかを評価・反省する。

保存食について

目的：食中毒が発生した場合、原因食品と感染経路を調べるために使用する。

採取量：50g程度

保存期間：2週間

食育年間計画と実施・評価の流れ（参考）

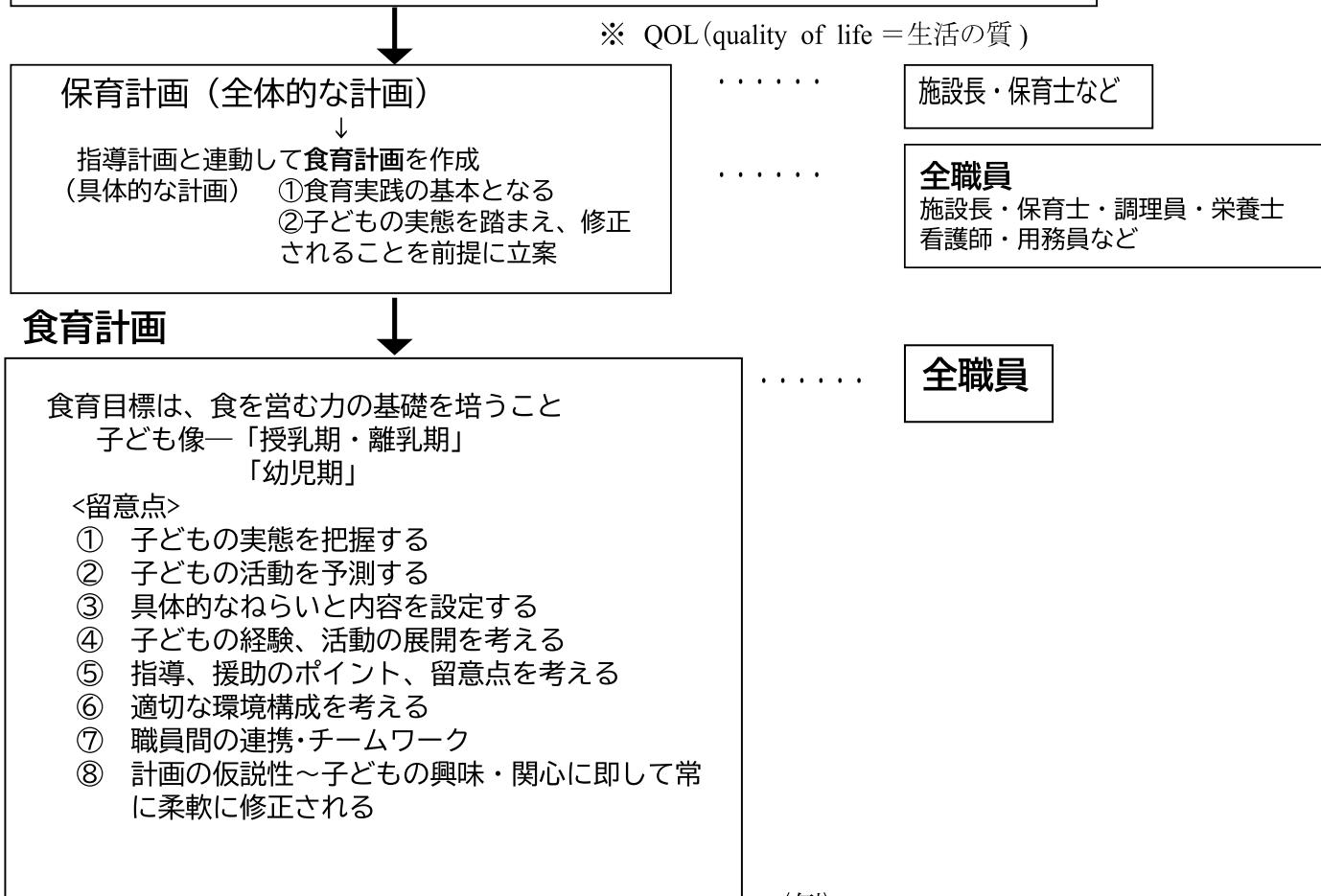
【食育のすすめ方】

保育所等で食育を実践するにあたり、施設長、保育士、栄養士、調理員、看護師、用務員など全職員が連携を図りながら、食育年間計画を作成し、それを基に実施、評価、改善することが必要です。また、より充実した食育を進めるために、家庭や地域社会と密接な関係を築いていくことが大切です。

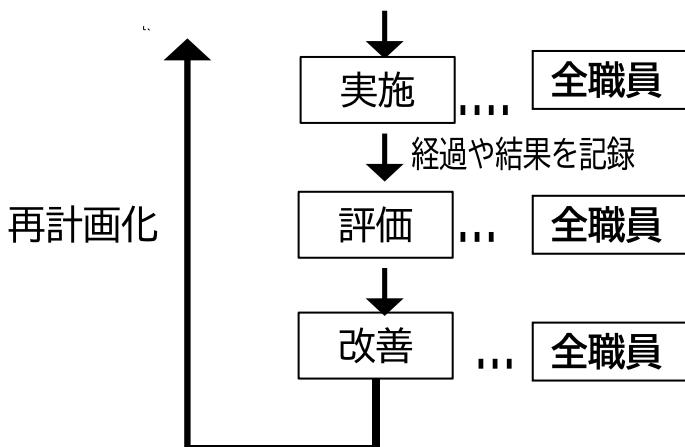
〈食育年間計画作成の考え方〉

保育所保育指針を基本とし、「保育所における食育に関する指針」にそって、「食を営む力」の基礎を培うことを目標として実施する

- ◆生涯の生活習慣の基礎となる乳幼児期に、適切な食習慣を身に付けることはQOLを向上させ、健やかな生活を送るうえで大切なことである



〈例〉



食育活動	主に関わる職員	他との連携
栽培	保育士・用務員	地域住民
クッキング	保育士・調理員 栄養士	保護者
食事マナー	保育士・調理員 栄養士	保護者
健康	保育士・看護師 栄養士	保護者

遠足のお弁当について



いたみにくい調理のポイントをお知らせします

主食について

炊き込みごはん、マヨネーズやハムを使ったサンドイッチは、傷みやすいので避けましょう。

おにぎりを作る際は、素手で触らずラップに包んでにぎりましょう。



しっかり火を通す

卵焼き、ハンバーグ、から揚げなどは、中心までしっかり火を通します。ハムもしっかり焼きます。



おかずについて

細菌は、水分があると繁殖します。調理法を「炒め物」や「揚げ物」などにして汁を切り、おかずごとに仕切って詰めましょう。

*生野菜は、傷みやすいので夏場は避け、加熱したものを使いましょう。



冷ましてから詰める

ごはんやおかずを熱いうちに詰めると、傷みやすくなります。
あら熱を取ってから詰め、冷ましてからふたをします。



気付けたいポイント

●ピックを使ったお弁当

一口サイズで食べやすいですが、ピックが折れて飲み込んだり、口に刺さったりする危険があります。



●のどに詰まりやすい食品が入ったお弁当

ミニトマト・うずら卵・ブドウ・一口サイズのゼリーなどは、ツルッと飲み込む恐れがある食品です。また、ワインナーやかまぼこなどの練り製品は、弾力があり噛み切りにくい食品です。いずれも誤嚥・窒息防止のため、給食では使用しないようにしています。

●キャラ弁

非加熱の食材を使ったり、素手で食品に触れたりすることで、傷みやすいお弁当にならないようにしましょう。子どもは、食べ慣れた食品が1番安心できます。食べやすさを重視したお弁当を心がけましょう。

※ 清潔な弁当箱を使用し、子どもの食べやすい形態や量に配慮して詰めましょう。