

特定給食施設における肥満・やせに該当する 幼児に関する指導・支援について

～子ども達が将来にわたり健康で元気に過ごせるように～

令和3年度奈良市特定給食施設等研修会
奈良市健康医療部保健所保健衛生課



目次

- ・ 指導・支援の根拠
- ・ なぜ指導・支援が必要か？
- ・ 奈良市の実態
- ・ 指導・支援の流れ
- ・ 参考

奈良市ホームページ「肥満・やせに該当する幼児への指導・支援について」もご参照ください。

<https://www.city.nara.lg.jp/soshiki/97/109691.html>



指導・支援の根拠

令和2年3月31日付け健健発0331第2号厚生労働省健康局健康課長通知「特定給食施設における栄養管理に関する指導・支援について」別添1 抜粋

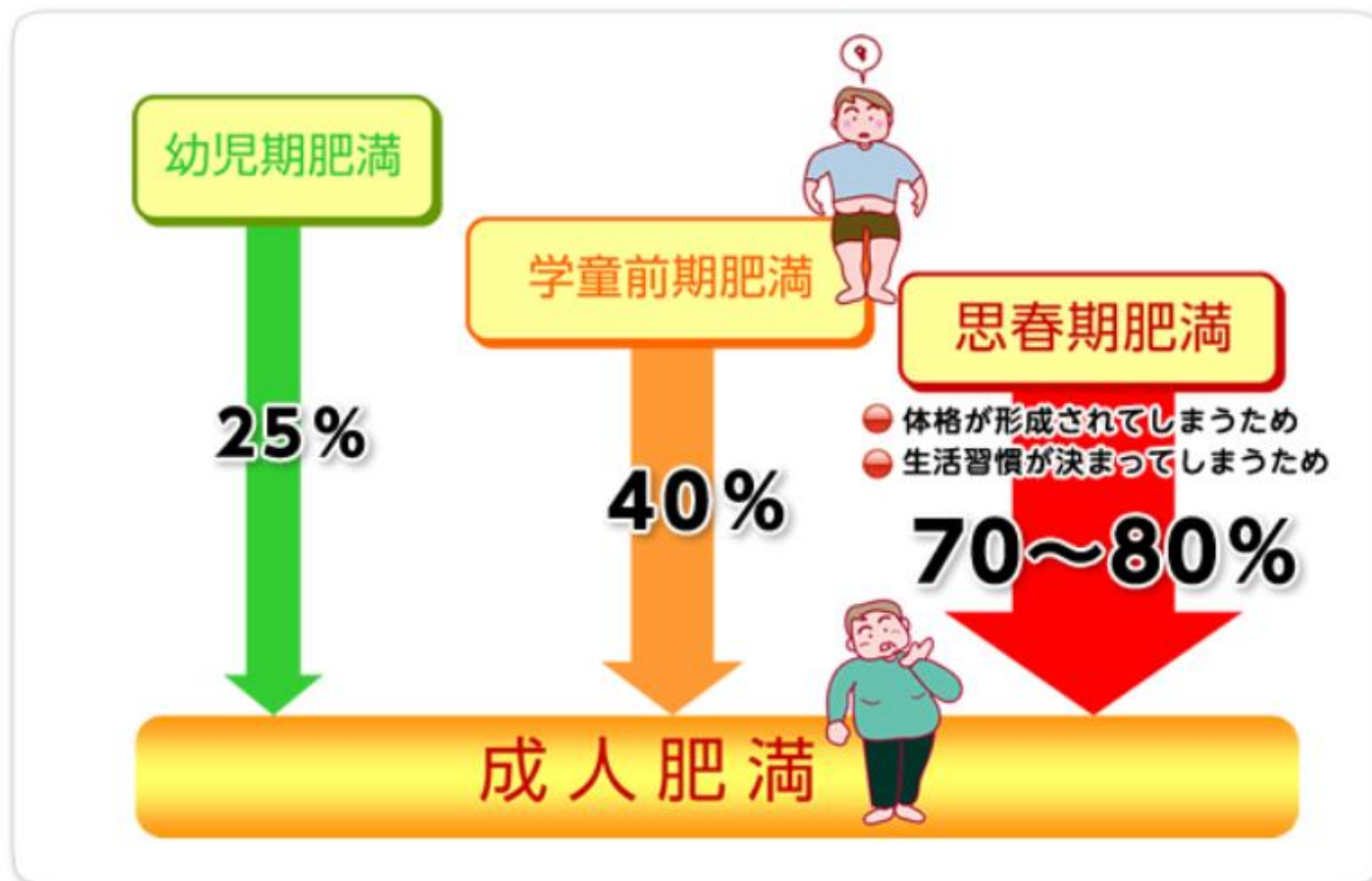
第2 法第18条第1項第2号に基づく指導・助言等に係る留意事項について

2 特定給食施設等における栄養管理の評価と指導計画の改善について

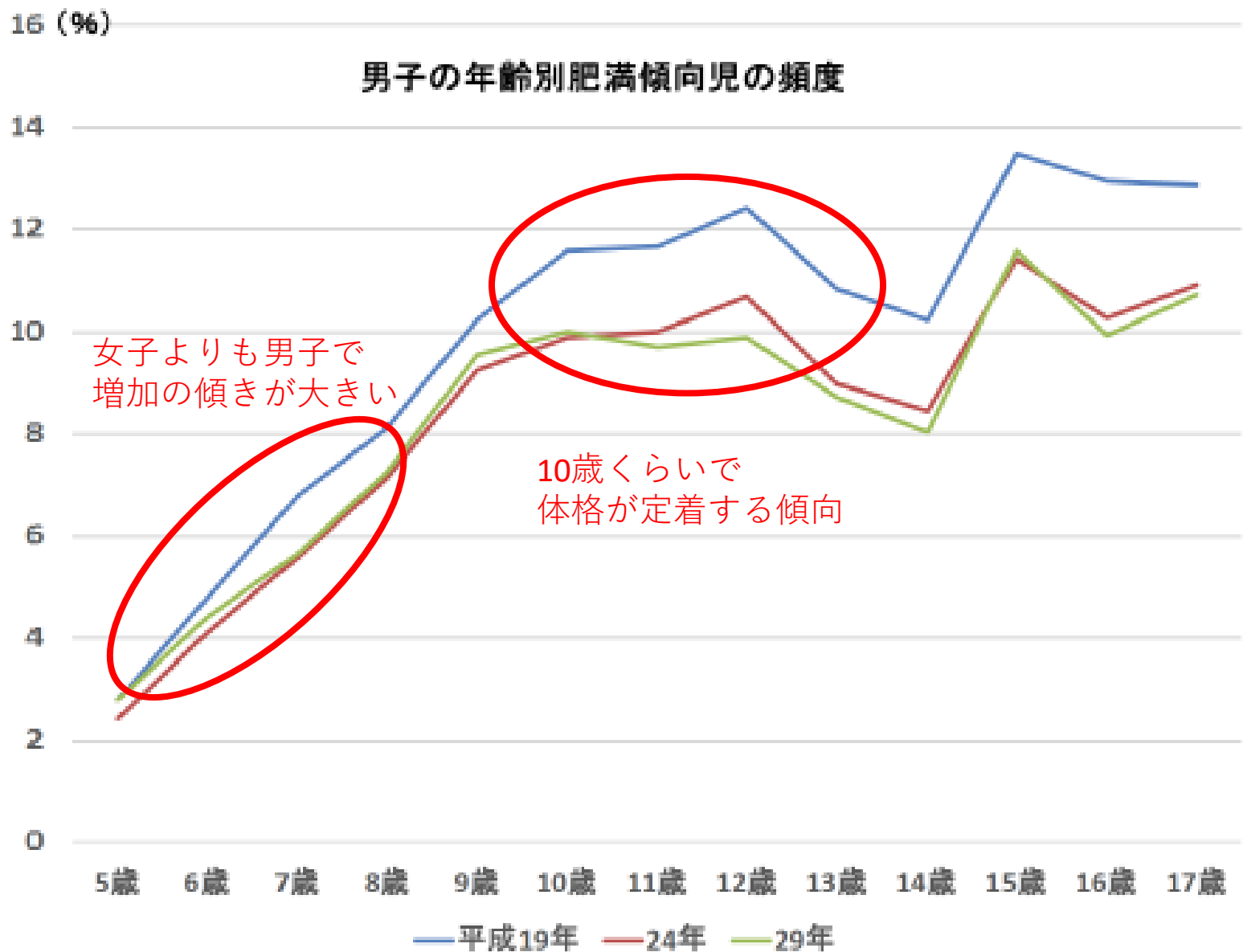
(4)栄養管理上の課題抽出に当たっては、特に児童福祉施設、学校、事業所、寄宿舍等の健康増進を目的とした施設において提供される食事のエネルギー量の過不足の評価については、肥満及びやせに該当する者の割合の変化を参考にする。

なお、提供栄養量の評価に当たっては、身体状況等の変化から給与栄養目標量の設定が適切であるかの確認を併せて行うことが重要であり、単に施設が設定した目標量と提供量が乖離していることをもって不足または過剰と判断することは適切でない。

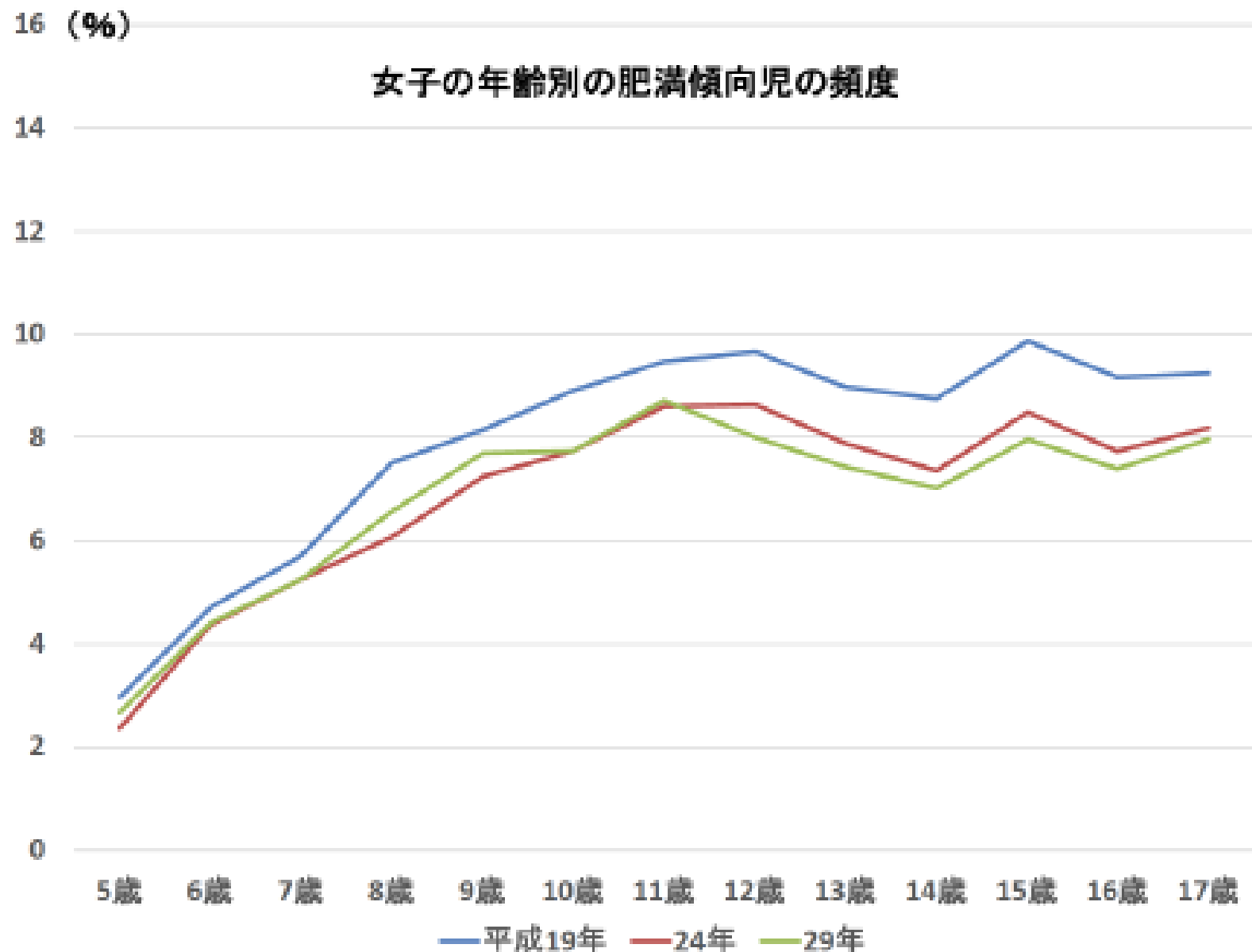
なぜ支援・指導が必要か



出典：日本小児内分泌学会ホームページ



A 図1a 文部科学省学校保健統計調査、肥満傾向男児の出現率の推移（肥満度20%以上を肥満傾向児としている）



A 図1b 文部科学省学校保健統計調査. 肥満傾向女児の出現率の推移 (肥満度20%以上を肥満傾向児としている)

さらに近年、特に配慮すること

- 新型コロナウイルス感染症の影響で外出の機会が減るなど、社会全体・生活環境に大きな変化が生じています。令和2年度に実施した栄養管理報告書の結果から、児童福祉施設で肥満に該当する幼児の割合が増加傾向にあることが認められ、施設からの相談が増えました。
- 子ども達が5年後、10年後、さらに将来にわたり健康で元気に過ごせるよう、食生活を含めた生活習慣の基礎が培われる幼児期に支援を行うことは非常に重要です。

奈良市の実態

前年度と比較して肥満・やせが5%以上増えた施設

	施設数	肥満が5%以上 増えた施設	やせが5%以上 増えた施設
こども園・保育園	61	5	0
その他の児童福祉施設	5	0	0

施設の食育計画に対する評価の実施状況

	施設数	評価の実施の ある施設	評価の実施の ない施設
こども園・保育園	61	39(64%)	22(36%)※
その他の児童福祉施設	5	今後把握	

令和2年度栄養管理報告書集計結果より(令和2年9月時点)

※うち2施設は計画なし

- 施設で、肥満・やせの割合が増えたからだめということではありません。
- 体格には個人差があり、入退所によっても割合は変化します。大切なことは、支援が必要な体格の子どもを施設が把握しているということです。
- 食育計画に対する評価がなされていない施設は適切に実施してください。

奈良市の実態

肥満傾向にある3歳児の割合

基準値 H26	第1回中間 H27	H28	H29	H30	第2回中間		目標値 (R4)
					目標値	評価	
3.1%	2.6%	2.6%	3.9%	2.7%	2.6%	×	2.6%

データソース：奈良市3歳6か月児健康診査

肥満傾向にある児の割合（小学5年生）

	策定時 H24	H25	H26	第1回中間 H27	H28	H29	H30	第2回中間		目標値 (R4)
								目標値	評価	
男子	11.0%	10.2%	7.7%	9.5%	10.4%	9.7%	9.0%	8.2%	△	6.9%
女子	6.5%	8.0%	6.2%	4.9%	6.1%	7.1%	7.5%	4.6%	×	4.4%

データソース：公立小・中学校児童・生徒の肥満とやせの状況報告書(奈良市教育委員会)

指導・支援の流れ

- 1、身長・体重の確認と評価
- 2、施設内での情報共有
- 3、保護者や幼児への指導・支援
 - ・体格に関する情報提供
 - ・家庭での生活習慣の確認と助言
 - ・食事摂取時の配慮の実施
 - ・栄養指導
- 4、1～3を繰り返す

(注意)

- ここに示すのはあくまで一例です。施設や家庭状況に応じて無理なく取り組んでください。
- 病気が隠れている可能性がある場合は、なるべく早めに医療機関を受診してください。

指導・支援の流れ

1、身長・体重の確認と評価

➤ 定期的な身長・体重測定の実施

全ての児童福祉施設で実施されています。

（奈良市特定給食施設栄養管理報告書より）

➤ 成長曲線に照らし合わせる観察・評価※

実施している 64%（44施設）

実施していない 36%（24施設）

※令和2年9月現在。休園中の施設、乳児のみの施設を除く。

指導・支援の流れ

2、施設内での情報共有

1での評価の結果、肥満・やせに該当する幼児について施設内で情報を共有し、食事摂取時や生活面で気になることや工夫できることを検討します。栄養管理等に関する会議の機会にあわせて共有する等、あらかじめ決めておくスムーズです。

身長・体重の評価結果が担当者でとどまっており、施設内で共有されていないために、支援に結びついていない施設が見受けられます。

指導・支援の流れ

3、保護者や幼児への指導・支援

①体格に関する情報提供

身長・体重曲線に点を書いたものと肥満度を保護者へ情報提供します。

その際、**身長・体重曲線や肥満度判定曲線を用いるなどして客観的な事実を伝えることが重要です。**

母子健康手帳の身長・体重曲線や肥満度判定曲線にも点を打つように助言します。

身長・体重の数値は家庭に返されていても、体格の評価結果を家庭に返されていない場合、生活習慣の改善が必要なことに気が付いていない可能性があります。

指導・支援の流れ

3、保護者や幼児への指導・支援

②家庭での生活習慣の確認と助言

家庭での食事や生活習慣で改善すべきことがないか確認し、改善点を話し合い助言します。

食事とおやつの
質と量は適当か



運動量は
見合ったものか



生活リズムは
整っているか



指導・支援の流れ

3、保護者や幼児への指導・支援

③施設や家庭等で食事摂取時にできる配慮について検討し、実施します。

(例) おかわりは副食からにする、家庭でのジュースをやめる、毎日できる運動を取り入れる等

④栄養士・管理栄養士がいる施設は、栄養指導を実施します。

< 食事・栄養相談記録票 >

施設名				
相談記録				
ふりがな 対象者名	(男・女)			
日時	誰が誰に	聞き取り内容	伝えた事	今後の方針
／ : ～ : (歳 か月)	相談者	身長 cm 体重 kg		
	指導者			
	相談方法 面接・電話 送迎時 その他 ()			

幼児期から教えていく食事のルール

- ・ 食べる場所は基本的に食卓だけであることを教える。
 - ・ 大皿盛りにせず各自の食器に分けて盛り付け、自分の分だけ食べることを教える。
 - ・ 食べ終わったら「ごちそうさま」をする。
 - ・ 食事の時間、おやつの時間は決まっていて、それ以外の時間は食べないものだということを教える。
 - ・ 家の中の食べ物を勝手に食べないことを教える。
-

3～5歳児

好きなものばかりでなく、さまざまな食材を食べたり、触れたりしましょう。お手伝いなどで食体験の幅を広げ、好きなものを増やしていく時期です。

1食分の目安量

副菜（野菜、きのこ、海藻）

加熱前の状態で
おとなの片手山盛りの
一杯程度
加熱調理で食べやすくしましょう
きいも類は別にじゃがいも1/2個程度

主食（ごはん、パン、めん）

ごはん 1杯
（120g）
食パン 5枚切り
1枚
うどん 1玉弱

主菜（肉、魚、卵、大豆・大豆製品）

魚 1/2切れ程度
ひき肉 大さじ2杯程度
豆腐 1/3丁程度
卵 1個分

※こどもは食卓に座する際に力加減のことで、生肉は食べさせないようにしましょう。

牛乳・乳製品、果物は
間食の時間など、
1日のうちどこかでとりましょう。

1日分の目安量

<牛乳・乳製品>

牛乳コップ1杯
（100ml）
と
ヨーグルト1個
と
チーズ1個

カルシウムは乳製品以外からも摂取することが
できます。バランスよく食事しましょう。

<果物>

バナナ
1本
または
みかん
2個

☆ 食事の工夫 ☆

彩りや食材の形、
盛り付け方を工夫
しましょう。



空腹感をもたせましょう。
お腹がすくことで食事に
集中できます。

家族みんなで
楽しい雰囲気
で食事をしましょう。

少量でも食品の種類をできるだけ
増やし、食べることができた時は
しっかりとほめてあげましょう。

☆ おはしについて ☆

こんな様子があれば、
おはしの練習をはじめてもよい時期です。

- 食べこぼしが減ってきた
- スプーンやフォークを正しく持てる
- おとなと同じようにおはしを使いたがる

手や脳の機能がさらに発達していく4歳
ころからでも遅くありません。
あそびの時間や、おもちゃな
どを使って楽しく慣らしてい
きましょう。

参考：（公社）奈良県栄養士会「3～5歳の食事」

こどものおやつ



おやつは4回目の食事

～「おやつ＝甘いお菓子」ではありません～

消化吸収が未熟なこどもたちにとって、おやつは1日3回の食事と同じよう
に栄養をとる大切な機会です。



栄養面

食事ではとりきれないエネルギーや栄養素、
水分を補います。

精神面

食事とは違う食べることの楽しさを味わう
ことができます。活発なこどもの生活に休息
時間として、また、気分転換の場になります。

しつけ

手洗いやあいさつ、食卓について食べるなど
食事マナーを身につける時間となります。

参考：（公社）奈良県栄養士会「子どものおやつ」

指導・支援の流れ

4. 1～3を繰り返す

支援のポイント

- 保護者や幼児への指導・支援は、将来の生活習慣病予防等の目的を伝え、了解のもと無理なく行います。
- 聞き取りの結果や相談内容は、担当者が変わっても支援が継続できるように記録に残します。
- まずは現状と将来的なリスクを伝え気づきを与えます。そのうえで改善点を本人や保護者と一緒に考え、主体的に取り組むことを支援します。その後も経過を見守り、対象者の状況に応じて支援します。
- 生活習慣の改善は継続が大切です。まずは1ヶ月、できることから始めてみます。できないことよりもできたことを褒めて認めます。

参考

- 子どもの食事、生活リズム、おやつ、あそび等について
「こそあどぶっく」（奈良市健康医療部母子保健課）

<https://www.city.nara.lg.jp/uploaded/attachment/110240.pdf>

- 幼児肥満ガイド
（日本小児医療保健協議会栄養委員会小児肥満小委員会）

http://www.jpeds.or.jp/uploads/files/2019youji_himan_G_ALL.pdf

- 幼児の身長体重曲線（日本小児内分泌学会ホームページ）

http://jspe.umin.jp/medical/chart_dl.html

- 保育所等における給食の手引き
（奈良県健康福祉部こども・女性局子育て支援課）

<http://www.pref.nara.jp/13946.htm>

