

令和8年10月28日(水) 給食職員研修会資料

各園の工夫

令和7年10月29日(水) 給食職員研修会にて、
研修会参加者74名でグループワークを行いました。

ワーク1：子どもたちの食べる力を育てるために工夫していること

ワーク2：一人一人の食べる力に合わせた対応、

または食べづらさを感じる子どもに対する具体的な調理法

回答方法：グループごとにテーマに沿って、各園の工夫について伝え合い、

ワークシートに記述。グループ内で話した内容を全体に発表し共有する。

グループワークで得られた160の実践例について取り組みやすさを
レベル1～3に分類しました。

取り組みやすさ	関わる人	決めるまで	判断基準
レベル1	給食室	給食室内での共通認識	取り組みやすく、 そのまま推奨できる実践。
レベル2	給食室 保育士	給食室、保育士の 共通認識が必要	特定の調理機器や追加の工程 など、条件付きで検討する実践。
レベル3	給食室 保育士 家庭	園内で会議が必要	個別性が高く、 専門的な知識・技術を要する。 園全体で安全性の視点から 再検討を要する実践。

- 表の左端の数字は、取り組みやすさを レベル 1⇒2⇒3 の段階ごとに示しています。
- 保育園全体で共有したい内容も多く、
保育士の先生方にも関係する内容を上部にまとめています。
- 給食に関係するものは、献立作成から提供までの順を追って
確認できるような順番で表記しています。

ぜひ、各園の工夫に目を通していただき、自園での
子どもたちが楽しくおいしく食べられる環境づくりに活かしていただけたら幸いです。

対象			取り組み例
声かけの工夫			
1	○	○	「もぐもぐ」「かみかみ」ではなく、「あぎあぎ」と声掛けをしている。
	○	○	1回30回噛むように声掛けをする。
	○	○	かみかみする主菜から食べて汁物へ促す。
	○	○	一口量を伝える。
	○	○	奥歯で噛むことを伝える。（頬の上から指で触ったりして伝える）
	○	○	噛まなければいけないものは「急がないこと」を伝える。
	○	○	噛むのに時間がかかるメニューの時には前もって保育室へ声掛けをしておく。
	○	○	噛んで食べようねと声掛けをする。
	○	○	誤嚥しそうな食品の時はこちらから保育士に一度伝えておき、子どもたちが食べる前に保育士から「約束」として、食べ方「よくかみかみして」や「ちゃんと持って食べて」など話をする。
	○	○	姿勢を意識してもらう。 （足は机の下にそろえて入ってるか。背中伸びているか。）
	○	○	食べづらい物が出る時、保育士に伝えて子どもたちに伝えてもらう。
	○	○	食べる前に歌を歌って口を動かす。
3	○	○	米粉を使用した献立の時はよく噛んで食べることを保育士に伝え、その旨を子どもたちにも伝える。（誤嚥注意の札をつける）
	○	○	ペープサートを使い子どもたちに繰り返し声掛けをする。

保護者への伝え方の工夫			
1	○	○	給食だよりに「良く噛むメニュー」を載せている。
	○	○	保護者に声かけをして協力してもらう。
3	○	○	保護者会の時に噛むことの大切さをはなし、家庭でも子どもたちに声掛けをしてもらったり、柔らかい物ばかり与えないようにしてもらう。

	対象		取り組み例
	未満児	以上児	
食育の工夫			
1	○	○	食育の紙芝居絵本を利用する。
	○	○	月1回の食育で噛むことの大切さを伝える。
2		○	以上児クラスで咀嚼について食育を行う。
	○	○	食べる前にメニューについて保育士が話せるように 給食のメニューのカードをつける（サンプルケースにもつけておく） （魚⇒骨がある、肉⇒良く噛む　大豆⇒気を付ける、良く噛む等）
	○	○	給食室の食育掲示板で噛むことの大切さを伝える。
	○	○	食育で歯（咀嚼）について説明する。
3		○	いりこ出汁が苦手という子がいたのでいりこをおやつで出して 「この魚で出汁をとってる」と説明したことで食べられるようになった。
		○	以上児で野菜を育ててクッキング。
	○	○	食育の紙芝居を通して噛むことの大切さを伝える。
	○	○	毎日その日使う食材を見せて野菜に興味を持ってもらう。 珍しい食材があった日などは親子で見ってもらう。
		○	毎年1回歯の食育を以上児でしている。「いりこ」を30回噛んで食べてみる。

離乳食の工夫		
1	0歳児	離乳食から噛むことを考えたメニューにしている。 （小さく切りすぎず、柔らかいけど大きめに。 手に持って噛みちぎれる形状に。）
		離乳食にスティックをつけるようにしている。
		離乳食の子どもにつぶすスプーンを保育者にわたす。
		離乳食は一人一人によっておかゆの硬さを変える。
		とろみをつけすぎると噛まずに飲み込むと言われていたのでつけすぎない
		0歳児後期までは基本とろみをつける。
		完了食はサラダなど噛み応えのあるものは刻む。
2	0歳児	0歳児の離乳食の子の噛む力を育てるためにスティックのきゅうりの時は消毒した生のきゅうりを提供している（柔らかいきゅうりと硬いきゅうり）
		離乳食後期から完了期に移行するときは、 現段階と次の段階を半々で出して調整する。
		完了食はスープの小さい鶏肉でもほぐして提供する。

対象			取り組み例
献立の工夫			
2	○	○	きゅうりのぶつ切り・いりいりこ・おしゃぶり昆布をおやつで取り入れている。
	○	○	かみかみバーグにレンコンを加えている。
3	○	○	おやつに根菜スティックをつける。
	○	○	さきいかや生野菜を入れたかみかみサラダ。
	○	○	だしを取った昆布を佃煮にして提供している。
	○		フライは2歳から提供。
	○	○	れんこんに米粉をつけて焼いたおやつを出す。
	○		完了期～2歳児はフライではなく天ぷらで提供。
	○	○	玄米入り麦ごはんになっている。
	○	○	市の献立＋噛む力をつける献立（きんぴらなど）を半々の割合で提供。
	○	○	歯並びを良くし、あごに力をつけ育てるため、根菜類の食事を増やす。
	○		手づかみ食べできるものを必ず一つは取り入れる。
	○	○	人参の甘煮に毎回コーンを入れている。
	○		朝のおやつにいりこ、おしゃぶり昆布、野菜スティックを提供。
	○		年に一度は一か月間かみかみ献立を取り入れている。 （毎日一つは噛み噛み食材を使う）
		○	年長児は月に一回おにぎりの日を作っている。
	○	○	米飯を玄米ごはん、雑穀米にして提供。
	○	○	毎日3時のおやつにいりこ、 根菜スティック（ごぼう、にんじん、れんこん）をつける。
○		未満児は鶏のから揚げをさっぱり煮にする。	
○	○	和え物はマヨネーズを加えて食べやすくする。スープに変更する。	

対象		取り組み例	
			未満児
切り方の工夫			
1	○	○	揚げ物や肉は年齢に合わせて切る、煮物は大きめで柔らかくしている。
	○		1歳児の吸い食べをする子は小さく切って提供する。
	○		魚・肉・揚げ物は未満児のみ切る。
		○	5歳児の噛む力が弱い子は未満児の大きさに切る。
	○	○	おやつはかじり取って噛めるようなサイズで提供する。
	○	○	きのこ類は苦手なので、乾しいたけはプロセッサーにかけている。
	○	○	ごぼうを提供する際は小さくしすぎないで ぶつ切りや乱切りで下茹でて硬すぎないようにしている。
	○	○	サイコロサラダにする。
	○	○	じゃがいものソテー→千切り：不人気　角切り：よく食べていた。
	○		トマトはコロコロに切らず、1/8くらいの大きさにする。
		○	ハンバーグなど好きそうな献立の時は大きめにする（主に年長児）
	○	○	レーズンは苦手な子が多いので小さく刻む。
		○	以上児さんは未満児より少し大きめに切って良く噛んでもらう。
	○	○	噛みにくいと感じるものは小さくしすぎず、 わざと良く噛んで食べられるようにする。 （切干大根、糸こんにゃく、ぱさぱさした魚の皮）
	○	○	献立に応じて切り方を変える。
	○	○	煮物の野菜は大きめに切って、やわらかく煮る。
	○	○	少食の子のおやつの対応→梨：スライスし、半分　・ケーキ：小さめスティック
	○	○	全てを小さく切るのではなく、かぶりついて食べさせる。
	○	○	付け合わせの人参の甘煮3～4cmのスティック状で提供。
	2	○	○
○		○	野菜の切り方は小さく、厚く。
○		○	野菜を固めにしたり、大きく切ってよく噛まないと思われられないような工夫。
○		○	野菜昆布は角切りではなく刻む。
3	○	○	根菜類はクラスによって切り分けている。れんこん：輪切りとスティック。
	○	○	人参グラッセはハート形に抜いて提供。
3	○	○	ナスの炒め物⇒ナスとピーマンは角切り。にんじん、玉ねぎは微塵切り。

対象		取り組み例	
			未満児
提供方法の工夫			
1	○		2歳からトウモロコシをかじり取る練習をしている。
	○		未満児の子はなるべく、おやつの際は食具を使わず手づかみ食べをしている。 （スプーンだとかき込んで食べたりするため。食材に触れ合うため）
	○		4月・5月頃の1歳児クラスは1歳になったばかりの子も多いので、完了期サイズで提供する。
	○	○	パンはスティック状にカットする。
		○	以上児は自分で食べられる量に調整する。
	○	○	パン粉焼きは出来上がりを裏返して提供。
	○		1歳児で形態のupができてない子には完了形態にして対応。
	○		未満児の食パンは耳は切り落として以上児のおかわりに回す。
	○		未満児の揚げ物はすぐにラップをする。
	○	○	ケーキ・蒸しパンはパサパサが嫌なため、焼けたらすぐ切ってラップをする。
	○	○	魚：皮だけ切ってあげると食べるようになった。
	○	○	手が汚れるメニューは持つのも嫌がるのでスプーンをつける。
○	○	焼き菓子をスティック状にして自分のペースで食べられるようにする。	
2	○	○	素麺の汁は椀盛してから保育室で汁をかけてもらう。
	○	○	年齢が上がるタイミングで肉や魚の大きさを2種類作る。
	○	○	毎月末にパンの大きさをクラスで確認し 食べられそうな子の分切り方を大きくする。
	○	○	丼、混ぜご飯は別盛りにする。
3	○	○	ラップおにぎりを作ってかぶりつく。よく噛むよう声かけもしている。
	○		0・1歳児には噛みちぎりやすいよう、鶏皮を外して提供。
	○	○	カレーがごはんの上にかかっていると食べない子がいたので、 カレー皿に半分半分で提供すると食べた。
	○	○	きのこ嫌が多いクラスにきのこごはんをおにぎりにして提供すると いつの間にか完食できていた。 うれしさを共有することで ほかのメニューに入っているきのこも食べられるようになった。
	○	○	クッキーはじゃがりこ風にし、クラスにより大きさを変える。
	○	○	パンが苦手な子は牛乳に浸したり、くるくるとロール状にしたりする。

	対象		取り組み例
	未満児	以上児	
提供方法の工夫			
3	○	○	パンになにか挟むのが苦手な子には別添えにする。
	○		フライの衣をクラスで外してて提供。
	○		月齢が低い子には、焼き魚の時あんかけを別でつけて提供。
	○	○	焼き菓子系は四角に切り分けて提供していたが、 見た目のインパクトからか残食が多かった。 →カップに入れて焼くとよく食べるようになった。
	○	○	茶碗にご飯粒がつくのが嫌な子はおにぎりにして提供する。

食材の工夫			
1	○	○	スープのコーンが食べにくいのでクリームコーン缶に変更する。
	○	○	トーストしないパンの厚みを変える。
		○	パンの日は以上児は少し硬めのパンを提供している。
		○	ポークチャップの肉をヒレ肉にして、噛み応えがあるようにしている。
	○	○	魚の皮（竜田揚げ）等どうしても噛めないものは別の種類の魚に変える。
		○	小間切れの肉ばかりでなく、豚ヒレ肉などあえて大きめの肉を使用する。
	○	○	大豆をクラッシュ状に変える。
3		○	大豆の五目煮…以上児に結び昆布を入れている。 （長い大きい昆布を切って結ぶ）
	○	○	食べ進みが悪く残食が多いときは、野菜の量・種類を変更する。
	○	○	麦が苦手な子の麦ごはんは白米で提供する。

	対象		取り組み例
	未満児	以上児	
調理方法の工夫			
1	○		かみかみバーグ→未満児は鉄板に流して薄くする。
	○	○	きんぴらごぼう→だしで煮てから味付けするとよく食べていた。
	○		スパゲティなどの麺類は3つ折りに折って提供。 0～1歳児はプラスはさみを入れる。
	○	○	ツナサラダなど人気のサラダは少し硬めにゆでる。
	○	○	トマトの皮を湯むきする。
	○	○	パサつく魚の献立の時には、タレを多めに作る。
	○	○	ほうれんそう、小松菜は良く茹でて、水にさらし、えぐみを取る。
	○	○	ラスクのときあまり焼きすぎない。
	○	○	各献立でコンベクションの使い方を変える。 (コンビで調理する場合、スチームのパーセントを変える)
	○	○	魚がパサついて食べづらい時は焼く時間を調整する。
	○	○	酸味のあるものは沸かして酸味を飛ばしている。
	○	○	収穫した野菜は食感がわかるような味付け、調理法にする。
	○	○	食べ物の食感が残るように工夫して調理する。
	○		未満児の魚は皮面を下にして焼く。
	○	○	和え物の小松菜など葉物野菜の固さを調整。その分小さめにカットしている。
○	○	茹ですぎない、柔らかくしすぎない（ほうれんそうの茎等も硬めの茹で具合）	
2	○	○	おやつスティック食パンは少しオープンで焼いて提供している。
	○		お肉にはとろみをつけて出す。
	○	○	かみかみバーグを鉄板に流さずに一個一個丸くしたら残す子が減った。
	○	○	じゃがいも、さといもは1度コンベクションで蒸して調理する。
	○	○	パン粉の揚げ物は、未満児：焼き、以上児：揚げにして提供。
	○	○	煮物、硬い物は一旦スチコンで蒸す
	○	○	焼きかぼちゃの皮が固いと言われたため、皮をむいて提供。よく食べていた。
	○	○	焼き芋はスチームで蒸してから焼くと水分が逃げず食べやすい。
	○	○	肉じゃがのじゃがいも→スチームで蒸してから煮る。
3	○	○	カレーは野菜スープにすると食べていた。
	○	○	きのこ→サラダだと残食が多いので、カレーに入れる。

	対象		取り組み例
	未満児	以上児	
調理方法の工夫			
3	○	○	パサパサして食べづらいものは、芋類やかぼちゃなどまとまりやすい野菜を使って食べやすくする。
	○	○	レーズン嫌いの子はレーズン抜きにする。
	○		未満児は豚小間肉をミルフィーユ状に重ねてカツにする。

その他の工夫			
2	○	○	献立の1回目は必ず様子を見に行っている。
3	○		未満児クラスの子はユニバーサルプレートを使う。 自分で食べやすいようなお皿になっている。
	○		0歳児クラスに関しては特に保護者と密に確認を取り合って食材をチェックし、食べられるものへの対応を一人一人名前を確認して写真を撮っている。
	○		器が持てない子の器を取っ手付きに変更した。
	○		渡し器を渡して保育士がつぶす。
	○	○	色で判断して好き嫌いをしているので取り除けるものは取り除いて食べさせる。
	○	○	偏食のある子は保育士と話し合いながら一つ一つのお皿に盛ると食べる。

子どもが食べやすくなるためのワンポイント	
葉物をゆでる時は少し固いくらいで茹で上げる。	
加熱すると固くなる肉は先に加熱し、取り出しておきあとで混ぜる。	
麻婆豆腐の豆腐は先に茹でて、あとで混ぜることで形が崩れることなく食べられる。	
焼き物の魚や肉は、蒸気を活用した加熱方法・加熱時間を工夫する。	
パサつきやすい魚や肉には、とろみのあるあんを組み合わせると、まとまりやすく食べやすい。	
葉物野菜は繊維を断って噛み切りやすく、根菜類は子どもの発達に合わせて繊維を残すなど、食材に応じて切り方を工夫する。	
ごぼうやれんこんは下処理後、先にスチコンで蒸してから切ると切ってから蒸すよりやわらかくなり、切りやすい。	
ホットケーキやパンケーキなど、パサつきやすいものはスチコンの「コンビモード」で蒸気を入れて焼くとしっとりふわふわになる。	