

「安全面に配慮した食材注意点と調理、給食の作り方事例」

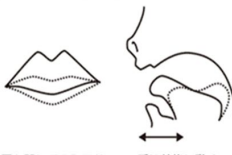
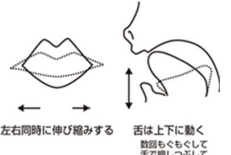
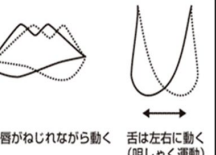
一般社団法人 母子栄養協会 シライカヨコ

官公庁発表の通達・ガイドライン

- ・総務庁「教育・保施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン」2016年
- ・厚生労働省科学研究班
「食物アレルギーの栄養食事指導の手引き」2017年
- ・厚生労働省 「保育所保育指針」2018年改訂
- ・消費者庁通達
「豆やナッツ類は、3歳頃までは食べさせないように…」2018年
- 「**硬い豆やナッツ類等は5歳以下の子どもには食べさせないで**」2021年
- ・厚生労働省「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」2019年改訂
- ・厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」2019年改訂 他

固さと形状

	食べ物の固さ	例
離乳初期	口に入った食べ物が口の前から奥へと少しずつ移動できるなめらかにすりつぶした状態	ヨーグルト、ポタージュ
離乳中期	舌でつぶせる固さ	豆腐
離乳後期	歯ぐきで押しつぶせる固さ	バナナ (指でつぶせる)
離乳完了期	歯ぐきでかみつぶせる固さ	肉だんご

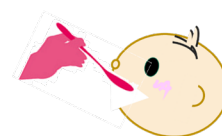
授乳・離乳の支援ガイド 2007年より抜粋		
5～6カ月	7～8カ月	9カ月～
 唇を閉じてのみこむ 舌は前後に動く	 左右同時に伸び縮みする 舌は上下に動く 前後にもくちくちくして舌で押しつぶして咀嚼する	 上下の唇がねじれながら動く 舌は左右に動く(咀嚼運動)
口唇を閉じて飲み込む 舌は前後に動く	口唇をしっかり閉じたまま、あごの上下運動ができる 舌とあごが上下に動く	口唇をしっかり閉じて咀嚼運動ができる 舌もあごも左右に動く

食べさせ方(スプーンフィーディング)



1. スプーンを正面からさしだし、下唇にちゃんと触れ、口を少し開かせてから、下唇の上に水平に置く
2. 上唇を閉じて、離乳食がはいったらそのまま水平にスプーンを引き出す

NG例



離乳食を上あごや上唇に塗りつけるようにスプーンでこそげおとしたり、食べ物を流し込むのはやめましょう。

大人が手であげてみたり、赤ちゃんの手で握らせて食べさせてもできるような形態であれば問題はありません。

- ・ ゆっくり落ち着いて食べることができるよう子どもの意志に合った **タイミング**で与える。
- ・ 子どもの口に合った量で与える(一回で多くの量を詰めすぎない)
- ・ 食べ物を飲み込んだことを確認する(口の中に残っていないか注意する)
- ・ 汁物などの水分を適切に与える
- ・ 食事の提供中に驚かせない
- ・ 食事中に眠くなっていないか注意する
- ・ 正しく座っているか注意する

教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン,内閣府

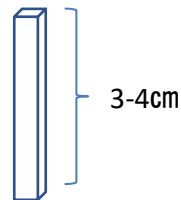
誤嚥事故予防(どうして子どもは喉にモノをつまらせやすい?)

窒息死事故の原因となった食品と発生件数/子どもの食品による窒息死事故の発生件数(比率)

離乳食の食べさせ方(かじり食べ)

大きさはそのまま食べるなら、1-1.5cm角程度とし、手づかみなら、3-4cm長さが
あると食べやすいでしょう。かじり食べができるような小判型にすると、丸呑みを防
ぐことができ、適量を口にに入れるのに良いでしょう

手づかみ食で前歯で噛み取る練習をして、一口量を覚え、やがて食具(スプーン
フォーク)を使うようになって、自分で食べる準備をしていきます。



BLWとは?

「教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン」

給食での使用を避ける食材

食材	備考
プチトマト	四等分すれば提供可であるが、保 育園では他のものに代替え
乾いたナッツ、豆 類(節分の鬼打ち 豆)	
うずらの卵	
あめ類、ラムネ	
球形の個装チー ーズ	加熱すれば使用可
ぶどう、さくらん ぼ	球形というだけでなく皮も口に残 るので危険

食品の形態、特性	食材	備考
粘着性が高い食材 (含まれるでんぷん 質が唾液と混ざる ことによって粘着 性が高まるので危 険)	餅	
	白玉団子	つるつるしているため、噛む前に 誤嚥してしまう危険が高い
固すぎる食材 (噛み切れずそのま ま気道に入ること があるので危険)	いか	小さく切って加熱すると固くなっ てしまう

0-1歳児クラスは提供を避ける食材(咀嚼機能が未熟なため)

食品の形態、特性	食材	備考
固く噛み切れない食材	えび、貝類	除いて別に調理する。 例: クラムチャウダーの時は、 0, 1歳児クラスはツナ シチューにする
噛みちぎりにくい食材	おにぎりの焼き 海苔	きざみのりをつける

形態を考えてだすもの(弾力性や繊維が固い食材/唾液を吸収して飲みにくい食材)

食材	備考
糸こんにゃく、 白滝	1cmに切る (こんにゃくはすべて糸こんにゃ くにする)
ソーセージ	縦半分に切って使用
えのき、しめじ、 まいたけ	1cmに切る
エリンギ	繊維に逆らい、1cmに切る
水菜	1cmから1.5cmに切る
わかめ	細かく切る

食材	備考
鶏ひき肉のそぼ ろ煮	豚肉との合いびきで使用する または片栗粉でとろみをつける
ゆで卵	細かくし、なにかと混ぜて使用する
煮魚	味をしみ込ませ、やわらかくしっか り煮込む
のりごはん (きざみのり)	きざみのりを、かける前にもみほぐ し細かくする

一般社団法人 母子栄養協会では 妊活期、妊娠期から子どもの食事(離乳期、幼児期、学童期)の栄養
情報を、研究し発信しています。離乳食アドバイザーなどの資格講座もあります。



Instagram
@boshieiyou



Twitter
@boshieiyou



Facebook
母子栄養協会



一般社団法人 母子栄養協会 木下麗子

HACCP

一般的
衛生管理

欧米やヨーロッパでは当たり前、日本では2021年に全食品事業に義務化された

このHACCPの概念に基づき集団給食施設等の調理過程における重要管理事項を示したマニュアルである

- ☐ 1. 作業開始
- ☐ 2. トイレの後
- ☐ 3. 商品ストックヤード等との移動後
- ☐ 4. 生の食肉類、魚介類、卵を触った後
- ☐ 5. 食品に直接触れる作業をおこなう前
- ☐ 6. 頭髮や耳などに触れた時
- ☐ 7. その他、清潔ではない箇所に触れたとき

食中毒予防3原則と管理点

つけない

- ・こまめに手を洗う
- ・トイレには、調理作業時に着用する白衣、帽子、履き物で入らない
- ・シンクや器具の洗浄・消毒の確認
- ・トイレの洗浄は念入りに（特にノブ、スイッチなど）
- ・下痢や発熱、手指の化膿などがあったときには調理をしない
- ・爪は短く切る、指輪やブレスレット、時計、マニキュアは外す



ふやさない

- ・原材料納入時は、必ず立ち合い、鮮度、品温などを点検
- ・生鮮食品については1回で使い切る量を仕入れる
- ・加熱せずに供する場合は、十分に洗浄



やっつける

- ・中心温度 75℃ 1分以上 加熱

<中心温度を測定できるような具材がない場合>
調理釜の中心付近の温度を3点以上測定して同上



加熱を十分に行っても、汚染している調理器具を用いてしまえば食中毒は防げません

調理器具の洗浄・殺菌とともに下ごしらえを含む調理の段取りに注意しましょう



・カンピロバクター

予防法:加熱(75℃、1分間)

・ノロウイルス

予防法:加熱(85℃、1分)

・ウェルシュ菌

予防法:前日調理は避け、加熱調理したものはなるべく早く食べる。やむをえず保管するときは、小分けしてから急激に冷却すること。

大量調理施設衛生管理について

大量調理施設衛生管理マニュアル

集団給食施設等における食中毒を予防するために、HACCPの概念に基づき、調理過程における重要管理事項として、

- ① 原材料受入れ及び下処理段階における管理を徹底すること。
- ② 加熱調理食品については、中心部まで十分加熱し、食中毒菌等（ウイルスを含む。以下同じ。）を死滅させること。
- ③ 加熱調理後の食品及び非加熱調理食品の二次汚染防止を徹底すること。
- ④ 食中毒菌が付着した場合に菌の増殖を防ぐため、原材料及び調理後の食品の温度管理を徹底すること。

等を示したものである。集団給食施設等においては、衛生管理体制を確立し、これらの重要管理事項について、点検・記録を行うとともに、必要な改善措置を講じる必要がある。
また、これを遵守するため、更なる衛生知識の普及啓発に努める必要がある。

なお、本マニュアルは同一メニューを1回300食以上又は1日750食以上を提供する調理施設に適用する。

① 原材料受入れ及び下処理段階

- (1) 原材料仕入れ元の記録
- (2) 原材料についての理化学検査の結果を入手
- (3) 加熱せずに喫食する食品については製造加工業者の衛生管理についても確認
- (4) 原材料納入時は、必ず立ち合い、鮮度、品温などを点検
- (5) 生鮮食品については1回で使い切る量を仕入れる
- (6) 加熱せずに供する場合は、十分に洗浄

② 加熱調理食品については、中心部まで十分加熱し、食中毒菌等（ウイルスを含む。以下同じ。）を死滅させる

加熱調理食品は、中心部温度計を用いるなどにより、
中心部が75℃で1分以上

（二枚貝等ノロウイルス汚染のおそれのある食品の場合は85～90℃で90秒間以上）

又はこれと同等以上まで加熱されていることを確認するとともに、温度と時間の記録を行う。

③ 加熱調理後の食品及び非加熱調理食品の二次汚染防止

- (1) 調理従事者等の手指の洗浄及び消毒
- (2) 原材料はの相互汚染を防ぐ
- (3) 下処理は汚染作業区域で確実にを行う
- (4) 包丁、まな板などの器具、容器等は用途別に使用する
- (5) 器具、容器等の使用後洗浄・殺菌
- (6) まな板、ざる、木製の器具は特に留意
- (7) フードカッター、野菜切り機等の調理機械は、最低1日1回以上、分解して洗浄・殺菌
- (8) シンクは原則として用途別に相互汚染しないように設置
- (9) 食品並びに移動性の器具及び容器の取り扱い、床面からの跳ね水等による汚染を防止
- (10) 加熱調理後の食品の冷却は清潔な場所で行うこと。
- (11) 調理終了後の食品はふたをして保存
- (12) 使用水は食品製造用水を用いること。

シンクの注意

つけない



1. 飲用適の水（40℃前後の微温水）で3回水洗い
2. シンク洗浄用のスポンジたわしに洗剤をつけて洗浄
3. 飲用適の水（40℃前後の微温水）で洗剤を洗い流す
4. よく乾燥させる
5. 70%アルコール噴霧またはこれと同等の方法で殺菌



ふやさない



- ・ 温かい状態で提供される食品については、調理終了後速やかに保温食缶等に移し65℃以上で保存する
- ・ その他は調理終了後提供まで10℃以下で保存する
- ・ 加熱調理後、病原菌の発育至適温度帯（約20℃～50℃）の時間を可能な限り短くして冷却する
例）冷却機や冷却材を利用する
清潔な場所で衛生的な容器に小分けする
- ・ 冷蔵庫・冷凍庫の温度を定期的に確認する。
- ・ 調理後の食品は、調理終了後から2時間以内に喫食することが望ましい

次亜塩素酸ナトリウム溶液洗浄の定義

200 mg/ℓ（200ppm）で5分間又は
100 mg/ℓ（100ppm）で10分間



ビューラックスとハイターの違いは？

ハイターは
水、次亜塩素酸ナトリウム（製造時6%だけれども実際には約2%程度）、水酸化ナトリウムが成分で、pHは約13の強アルカリ性
家庭用雑貨という位置づけで、濃度が不安定

ビューラックスは
水、次亜塩素酸ナトリウム6%が成分でpHは約11.7のアルカリ性。医薬品の承認を受けていて、期限内であれば濃度が安定

つけない



手袋を使うとき

- ☒ 肉類・魚類を扱う時
- ☒ 果物を扱う時
- ☒ パンを扱う時
- ☒ 和え物やサラダ類を和える時
- ☒ 手に傷のある時

まな板の区分

- ☒ 野菜
- ☒ 果物
- ☒ パン
- ☒ 肉・魚類（原則として肉・魚は業者でカット）

大量調理施設衛生管理マニュアル

④ 原材料及び調理後の食品の温度管理

- (1) 原材料は適切な温度で保存
- (2) 冷凍又は冷蔵設備から出した原材料は、速やかに下処理、調理
- (3) 調理後直ちに提供される食品以外の食品は、10℃以下又は65℃以上で管理
- (4) 調理後の食品は、調理終了後から2時間以内に喫食することが望ましい。

原材料等の保管管理マニュアル（野菜・果物）

- ① 流水で3回以上水洗いする。
- ② 中性洗剤で洗う。
- ③ 流水で十分すすぎ洗いを。
- ④ 必要に応じて、次亜塩素酸ナトリウム等で殺菌した後、流水で十分すすぎ洗いを。
- ⑤ 水切りする。
- ⑥ 専用のまな板、包丁でカットする。

表面の汚れが除去され、分割・細切されずに皮付きで提供されるみかん等の果物にあっては、省略して差し支えない。

用途の違いから使い分けを考える

ハイター	ビューラックス
黄ばみ・黒ずみの漂白	医療器具の消毒
衣料の除菌・消臭	シーツや白衣の漂白・消毒
赤ちゃんの衣料の漂白	トイレや浴槽の消毒
食べ物・飲み物のシミの漂白	飲食器具の消毒
<注意事項>	食品製造器具の消毒
用途外で使わない	飲用水の消毒
	ふきんやダスターの消毒
	雑用水の消毒
	プール水の消毒
	浴槽水の消毒
※各メーカーHPの用途を参照	



果物はどうやって消毒したらいい？

湯冷ましや麦茶の取り換え頻度は？

肉・魚の専用バッドなどの洗浄消毒方法は？

おやつのお皿を保育士が洗ってもいい？

マヨネーズやえサラダの注意点は？

おやつのお皿から提供まで調理後1時間半かかる どうしたらいい？

バターやマーガリンを塗ったパンはどのように提供する？

一般社団法人 母子栄養協会では 妊活期、妊娠期から子どもの食事（離乳期、幼児期、学童期）の栄養情報を、研究し発信しています。離乳食アドバイザーなどの資格講座もあります。



Instagram
@boshieiyou



Twitter
@boshieiyou



Facebook
母子栄養協会

