

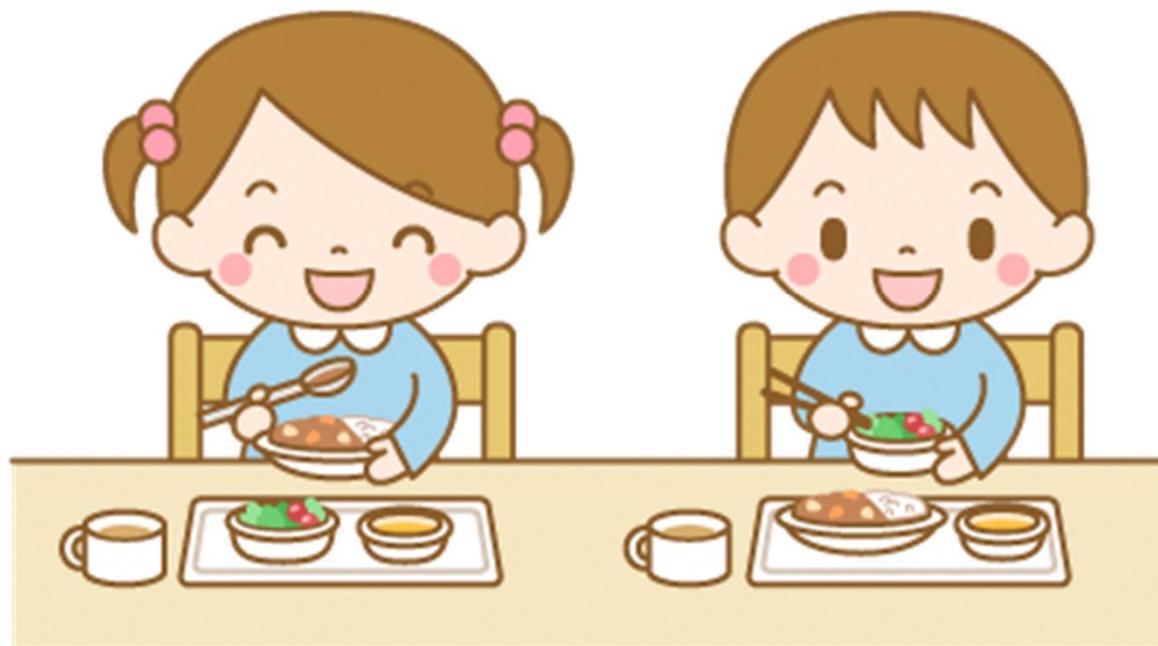
令和7年7月16日(水) 中部保健所管内給食施設研修会

■ ■ ■ 日本人の食事摂取基準2025年版



沖縄県中部保健所 健康推進班
管理栄養士 久保田 久美枝

施設で提供されている給食は
子どもたちの成長に必要な栄養量を
満たしていますか？



🌟 栄養定期報告書（給与栄養量）

9 栄養管理状況														
(1) 給与栄養量（1人1日当たり）												(2) 栄養比率		
栄養素等	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食塩相当量	食物繊維	たんぱく質 エネルギー比	脂質 エネルギー比	炭水化物 エネルギー比
						A	B ₁	B ₂	C					
単位	kcal	g	g	mg	mg	μg RE	mg	mg	mg	g	g	(%)	(%)	(%)
3歳 以上児	目標量													
	給与量													
3歳 未満児	目標量													
	給与量													

児童福祉施設における食事の提供

- 給与栄養量（栄養素の量）の目標については、「**食事摂取基準**」によること。
- 子どもの生活状況や栄養摂取状況を把握し、給与栄養量の目標を設定するよう努めること。

参考：児童福祉施設における食事の提供に関する援助及び指導について
（令和2年3月31日付 子発0331第1号/障発0331第8号 厚生労働省通知）



食事摂取基準とは

- 「食事による栄養摂取量の基準」として示されたもの。
- 国民の健康の保持・増進、生活習慣病の予防を目的として、科学的根拠に基づいて策定されている。
- 給食において健常者及び傷病者の栄養・食事管理、栄養指導等に活用できるもの。
- 最新「日本人の食事摂取基準2025年版」。
- 5年ごとに改定。

参考：日本人の食事摂取基準（2025年版）策定検討会報告書
（令和6年10月 厚生労働省）

★食事摂取基準(小児)

表4 小児(1~2歳)の推定エネルギー必要量(再掲)

身体活動レベル	男児			女児		
	低い	ふつう	高い	低い	ふつう	高い
エネルギー(kcal/日)	—	950	—	—	900	—

表5 小児(1~2歳)の食事摂取基準(再掲)

栄養素	男児					女児				
	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量	目標量	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量	目標量
たんぱく質 (g/日)	15	20	—	—	—	15	20	—	—	—
(%エネルギー)	—	—	—	—	13~20 ¹	—	—	—	—	13~20 ¹
脂質 (g/日)	—	—	—	—	20~30 ¹	—	—	—	—	20~30 ¹
(%エネルギー)	—	—	—	—	20~30 ¹	—	—	—	—	20~30 ¹
飽和脂肪酸 (g/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
n-6系脂肪酸 (g/日)	—	—	4	—	—	—	—	4	—	—
n-3系脂肪酸 (g/日)	—	—	0.7	—	—	—	—	0.7	—	—
炭水化物 (%エネルギー)	—	—	—	—	50~65 ¹	—	—	—	—	50~65 ¹
食物繊維 (g/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
ビタミンA (μgRAE/日) ²	300	400	—	600	—	250	350	—	600	—
ビタミンD (μg/日)	—	—	3.5	25	—	—	—	3.5	25	—
ビタミンE (mg/日) ³	—	—	3.0	150	—	—	—	3.0	150	—
ビタミンK (μg/日)	—	—	50	—	—	—	—	60	—	—
ビタミンB ₁ (mg/日)	0.3	0.4	—	—	—	0.3	0.4	—	—	—
ビタミンB ₂ (mg/日)	0.5	0.6	—	—	—	0.5	0.5	—	—	—
ナイアシン (mgNE/日) ⁴	5	6	—	60 (15)	—	4	5	—	60 (15)	—
ビタミンB ₆ (mg/日)	0.4	0.5	—	10	—	0.4	0.5	—	10	—
ビタミンB ₁₂ (μg/日)	—	—	1.5	—	—	—	—	1.5	—	—
葉酸 (μg/日)	70	90	—	200	—	70	90	—	200	—
パントテン酸 (mg/日)	—	—	3	—	—	—	—	3	—	—
ビオチン (μg/日)	—	—	20	—	—	—	—	20	—	—
ビタミンC (mg/日)	30	35	—	—	—	30	35	—	—	—
ナトリウム (mg/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
(食塩相当量) (g/日)	—	—	—	—	3.0未満	—	—	—	—	2.5未満
カリウム (mg/日)	—	—	900	—	—	—	—	800	—	—
カルシウム (mg/日)	350	450	—	—	—	350	400	—	—	—
マグネシウム (mg/日) ⁵	60	70	—	—	—	60	70	—	—	—
リン (mg/日)	—	—	600	—	—	—	—	500	—	—
鉄 (mg/日)	3.0	4.0	—	—	—	3.0	4.0	—	—	—
亜鉛 (mg/日)	2.5	3.5	—	—	—	2.0	3.0	—	—	—
銅 (mg/日)	0.3	0.3	—	—	—	0.2	0.3	—	—	—
マンガン (mg/日)	—	—	1.5	—	—	—	—	1.5	—	—
ヨウ素 (μg/日)	35	50	—	600	—	35	50	—	600	—
セレン (μg/日)	10	10	—	100	—	10	10	—	100	—
クロム (μg/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
モリブデン (μg/日)	10	10	—	—	—	10	10	—	—	—

¹ 範囲に関しては、おおむねの値を示したものであり、弾力的に運用すること。

² 推定平均必要量、推奨量はプロビタミンAカロテノイドを含む。耐容上限量は、プロビタミンAカロテノイドを含まない。

³ α-トコフェロールについて算定した。α-トコフェロール以外のビタミンEは含まない。

⁴ 耐容上限量は、ニコチンアミドの重量(mg/日)、()内はニコチン酸の重量(mg/日)。

⁵ 通常の食品以外からの摂取量の耐容上限量は、小児では 5 mg/kg 体重/日とした。通常の食品からの摂取の場合、耐容上限量は設定しない。

表6 小児(3~5歳)の推定エネルギー必要量(再掲)

身体活動レベル	男児			女児		
	低い	ふつう	高い	低い	ふつう	高い
エネルギー(kcal/日)	—	1,300	—	—	1,250	—

表7 小児(3~5歳)の食事摂取基準(再掲)

栄養素	男児					女児				
	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量	目標量	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量	目標量
たんぱく質 (g/日)	20	25	—	—	—	20	25	—	—	—
(%エネルギー)	—	—	—	—	13~20 ¹	—	—	—	—	13~20 ¹
脂質 (g/日)	—	—	—	—	20~30 ¹	—	—	—	—	20~30 ¹
(%エネルギー)	—	—	—	—	20~30 ¹	—	—	—	—	20~30 ¹
飽和脂肪酸 (g/日)	—	—	—	—	10以下 ¹	—	—	—	—	10以下 ¹
n-6系脂肪酸 (g/日)	—	—	6	—	—	—	—	6	—	—
n-3系脂肪酸 (g/日)	—	—	1.2	—	—	—	—	1.0	—	—
炭水化物 (%エネルギー)	—	—	—	—	50~65 ¹	—	—	—	—	50~65 ¹
食物繊維 (g/日)	—	—	—	—	8以上	—	—	—	—	8以上
ビタミンA (μgRAE/日) ²	350	500	—	700	—	350	500	—	700	—
ビタミンD (μg/日)	—	—	4.5	30	—	—	—	4.5	30	—
ビタミンE (mg/日) ³	—	—	4.0	200	—	—	—	4.0	200	—
ビタミンK (μg/日)	—	—	60	—	—	—	—	70	—	—
ビタミンB ₁ (mg/日)	0.4	0.5	—	—	—	0.4	0.5	—	—	—
ビタミンB ₂ (mg/日)	0.7	0.8	—	—	—	0.6	0.8	—	—	—
ナイアシン (mgNE/日) ⁴	6	8	—	80 (20)	—	6	7	—	80 (20)	—
ビタミンB ₆ (mg/日)	0.5	0.6	—	15	—	0.5	0.6	—	15	—
ビタミンB ₁₂ (μg/日)	—	—	1.5	—	—	—	—	1.5	—	—
葉酸 (μg/日)	80	100	—	300	—	80	100	—	300	—
パントテン酸 (mg/日)	—	—	4	—	—	—	—	4	—	—
ビオチン (μg/日)	—	—	20	—	—	—	—	20	—	—
ビタミンC (mg/日)	35	40	—	—	—	35	40	—	—	—
ナトリウム (mg/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
(食塩相当量) (g/日)	—	—	—	—	3.5未満	—	—	—	—	3.5未満
カリウム (mg/日)	—	—	1,100	—	1,600以上	—	—	1,000	—	1,400以上
カルシウム (mg/日)	500	600	—	—	—	450	550	—	—	—
マグネシウム (mg/日) ⁵	80	100	—	—	—	80	100	—	—	—
リン (mg/日)	—	—	700	—	—	—	—	700	—	—
鉄 (mg/日)	3.5	5.0	—	—	—	3.5	5.0	—	—	—
亜鉛 (mg/日)	3.0	4.0	—	—	—	2.5	3.5	—	—	—
銅 (mg/日)	0.3	0.4	—	—	—	0.3	0.3	—	—	—
マンガン (mg/日)	—	—	2.0	—	—	—	—	2.0	—	—
ヨウ素 (μg/日)	40	60	—	900	—	40	60	—	900	—
セレン (μg/日)	10	15	—	100	—	10	10	—	100	—
クロム (μg/日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
モリブデン (μg/日)	10	10	—	—	—	10	10	—	—	—

¹ 範囲に関しては、おおむねの値を示したものであり、弾力的に運用すること。

² 推定平均必要量、推奨量はプロビタミンAカロテノイドを含む。耐容上限量は、プロビタミンAカロテノイドを含まない。

³ α-トコフェロールについて算定した。α-トコフェロール以外のビタミンEは含まない。

⁴ 耐容上限量は、ニコチンアミドの重量(mg/日)、()内はニコチン酸の重量(mg/日)。

⁵ 通常の食品以外からの摂取量の耐容上限量は、小児では 5 mg/kg 体重/日とした。通常の食品からの摂取の場合、耐容上限量は設定しない。

★1日の目標量

【参照体重】3～5歳児 男児：16.5kg 女児：16.1kg
1～2歳児 男児：11.5kg 女児：11.0kg

1日あたり		エネルギー kcal	たんぱく質※1 g	脂質※2 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g	食物繊維 g
							A μg RAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
3歳以上児 (3～5)	男児	1300	43～65	29～44	600	5.0	500	0.5	0.8	40	3.5未満	8以上
	女児	1250	41～63	28～42	550							
3歳未満児 (1～2)	男児	950	31～48	22～32	450	4.0	400	0.4	0.6	35	3.0未満	—※3
	女児	900	29～45	20～30	400		350		0.5		2.5未満	

※1 たんぱく質の目標量はエネルギーの13～20%で換算した数値を記載した。《たんぱく質：1g=4kcal》
(計算例：1300×13%÷4kcal÷43g)

※2 脂質の目標量はエネルギーの20～30%で換算した数値を記載した。《脂質：1g=9kcal》
(計算例：1300×20%÷9kcal÷29g)

※3 3歳未満児の食物繊維の目標量は科学的根拠が乏しいため設定されていない。



目標量の設定方法

保育所での給食は「昼食+おやつ」が基本

【設定例】

昼食は1日のおおむね1/3量(33%)を目安

間食は1日の10~20%程度を目安

※地域や施設の特性を勘案して設定する。

参考:日本人の食事摂取基準(2025年版)の実践・運用
(令和7年3月 第一出版)

目標量の設定例（昼食＋おやつ）

◎男女別

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 相当量 g	食物繊維 g
							A μg RAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
3歳 以上児 (45%)	男児	585	25 (20~30)	16.5 (13~20)	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.5未満	3.6以上
	女児	563	24 (19~29)	15.5 (12~19)	248							
3歳 未満児 (50%)	男児	475	19.5 (15~24)	13.5 (11~16)	225	2.0	200	0.20	0.30	18	1.5未満	3.2以上*
	女児	450	19 (15~23)	12.5 (10~15)	200		175		0.25			

※食物繊維は3歳以上児の目標量を参考に全体的な割合から換算

◎男女平均(男女比1:1)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 相当量 g	食物繊維 g
						A μg RAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
3歳以上児 (45%)	574	24.5 (19~30)	16 (12~20)	259	2.3	225	0.23	0.36	18	1.5未満	3.6以上
3歳未満児 (50%)	463	19.5 (15~24)	13 (10~16)	213	2.0	188	0.20	0.28	18	1.3未満	3.2以上

「食事摂取基準」を活用した食事計画について

- 子どもの性、年齢、発育・発達状況、栄養状態、生活状況等を把握・評価
 - ⇒ 提供することが適切な給与栄養量の目標を設定し、定期的に見直すこと。
- エネルギー摂取量の計画
 - ⇒ 定期的に身体計測を行い成長曲線に照らし合わせる。個々人の成長の程度を観察し評価すること。

参考：児童福祉施設における「食事摂取基準」を活用した食事計画について
(令和2年3月31日付 子母発0331第1号 厚生労働省通知)

「食事摂取基準」を活用した食事計画について

- 給与栄養量が確保できるような献立を作成すること。
- 子どもの栄養状態、摂取量、残食量等を把握
⇒ 給与栄養量の目標の達成度を評価し、食事計画の改善に努めること。
- 定期的に施設長を含む関係職員による情報共有
⇒ 食事の計画・評価を行うこと。

参考：児童福祉施設における「食事摂取基準」を活用した食事計画について
(令和2年3月31日付 子母発0331第1号 厚生労働省通知)

子どもの健全な発育・発達を目指し、
食事摂取基準を活用した食事計画を行い、
美味しくて栄養のある給食の提供をお願いします。

