

保育に占める食育・食事（給食）改善に関する研究

研究代表者	藤澤 良知	（実践女子大学名誉教授）
共同研究者	酒井 治子	（東京家政学院大学准教授）
	太田 百合子	（こどもの城小児保健部技術主任）
	矢島 麻由美	（淑徳短期大学准教授）
	倉上 洋行	（順天堂大学非常勤講師）
	山口 蒼生子	（NPO法人日本管理栄養士・栄養士の夢）

第1部 日本保育協会が行った過去の食育研究成果の分析検討・評価

実践女子大学 藤澤良知

I. 日本保育協会が行った平成17年度以降の厚生労働省委託研究の成果の分析・検討

日本保育協会では、保育所の食育研究、実践活動の推進を図るため、平成17年度以降、食育研究を行い、委員会として、提出された保育所の食育研究について検討評価を行っている。ここには、各園のテーマ、研究目的及び研究内容を1園10個のキーワードに整理し、その全体像を明らかにし、今後保育園が食育研究をすすめる際の参考に供することとした。なお、このまとめは、研究員の判断で整理したもので、誤認等があればお許しいただきたい。

A. 保育所食育実践集 I（平成17年度）

1. みどりが丘保育園（岩手県種市町）

テーマ：保育園の調理室から地域へ発信する食の提案と食育交流

研究目的：食べものを大切に作る心・食べ物に感謝する心を養う

キーワード（10個）：①食事に関するアンケート ②地域団体との交流・協力依頼 ③地域団体との食育交流事業 ④調理室から地域への発信 ⑤食育クラブの設置 ⑥婦人会との交流事業 ⑦体験学習 ⑧町内敬老会との連携 ⑨講演と試食会 ⑩食の伝承交流会

2. なでしこ保育園（埼玉県熊谷市）

テーマ：人の育ちに重要な意味をもつ食事を皆で考える

研究目的：食育についての職員の意識改革

キーワード（10個）：①食育マニュアルの作成 ②食育に対する職員の意識調査 ③保護者へのアンケート調査 ④地粉でうどん作り（5歳児） ⑤夏野菜でカレー作り（4

歳児） ⑥残食調査 ⑦保護者の料理教室 ⑧いも掘り体験とお芋クッキング ⑨食育についてのアンケート（保護者） ⑩職員の協力体制と評価

3. みつばさ愛児園（埼玉県狭山市）

テーマ：食べ物の体内での働きを知る

研究目的：食に関する情報を園児・家庭に伝達

キーワード（10個）：①食に関する絵本づくり ②お泊り保育と食体験 ③食育紙芝居 ④食育パネルシアター ⑤アレルギー食対応 ⑥クラス別食育対応 ⑦年間の行事食の工夫 ⑧食育アンケート（保護者） ⑨給食便り ⑩毎週の献立の家庭配布

4. 村山中藤保育園（東京都東村山市）

テーマ：子どもの成長発達と食事との関係の解析

研究目的：食を通じての教育・保育を見直す

キーワード（10個）：①食を通じての教育・保育 ②日々の保育と子ども・保護者との関わり ③0歳児の離乳に対する状況の連絡帳 ④2歳児の家庭で困っていることの園との連携 ⑤保護者アンケートによる意識調査 ⑥食育に対する当園の考え方 ⑦当園の食事の目標 ⑧食育保育6つの視点 ⑨年齢ごとの食育の視点 ⑩食事の問題のケーススタディ

5. きらら保育園（神奈川県横浜市）

テーマ：食を選択する判断力を養う

研究目的：働く親の積極的支援

キーワード（10個）：①食育委員会 ②保護者アンケート ③食育に関する育児講座 ④年齢に応じた歯磨き指導 ⑤ランチルームでの給食当番活動 ⑥栽培保育とクッキング保育 ⑦地域の方々への食育・育児講座 ⑧年齢別の食育指導 ⑨家庭での起床時間、就寝時間 ⑩職員の協力体制

6. 芳香稚草園（新潟県栃尾市）

テーマ：生命尊重の保育を保護者・地域とともに

研究目的：平成16年の水害地震を踏まえた災害時の給

食対応

キーワード（10個）：①子ども達とともに緊急時の食体験 ②子ども共に非常食づくり ③保護者とともに緊急食体験 ④職員の協力体制 ⑤アンケート調査 ⑥災害時の心構え ⑦災害時の給食の心構え ⑧保護者への本研究への啓発・サポート ⑨レトルト食品の活用 ⑩災害地10園の施設長の意見

7. 正美保育園（石川県金沢市）

テーマ：食を営む力を培う

研究目的：食に関するアンケートの分析と考察

キーワード（10個）：①食育事業検討会 ②食のアンケート ③食物に対する認識を深める ④野菜ジュースづくり ⑤人参入りホットケーキづくり ⑥野菜、果物入りのクッキーづくり ⑦親子で楽しむ和菓子づくり ⑧給食試食会 ⑨魚のさばき方をみよう ⑩保育所における食育の指針 ⑨年齢別調理体験 ⑩栽培体験

8. 小百合キッズホーム（静岡県静岡市）

テーマ：食を営む力を養う

研究目的：保育の流れの一環としての食育

キーワード（10個）：①旬の食材の給食への活用 ②クッキング保育 ③バイキング給食 ④流しそうめんを老人・卒園児と一緒に ⑤園庭での野菜づくり ⑥親子食育講座 ⑦子育て支援センターでの食育講座 ⑧研究会議 ⑨地場産物の活用 ⑩年齢別の食育対応

9. 常盤保育園（奈良県橿原市）

テーマ：心の発達には味覚の発達が欠かせない

研究目的：食生活の乱れと家庭の味の喪失を考える

キーワード（10個）：①保護者の食に関する意識調査 ②栽培給食 ③旬の食材の活用 ④保護者と給食試食会・調理実習 ⑤研究会議 ⑥魚の調理見学 ⑦食育セミナー ⑧保護者、地域との連携 ⑨給食の食材を知る ⑩食育を考える場づくり

10. 石田保育園（香川県さぬき市）

テーマ：豊かな人間性を育む食育

研究目的：食卓からのコミュニケーション

キーワード（10個）：①朝食の大切さ ②ランチルームでの給食 ③箸の持ち方 ④獲る漁業からつくる漁業へ ⑤料理をつくる人に感謝 ⑥食卓マナー ⑦母乳のねうち ⑧調理するところを見せる保育（調理室の役割） ⑨選択制給食 ⑩うどん・パンづくり

11. 雲仙保育園（長崎県雲仙市）

テーマ：保育を通して食を伝える

研究目的：体験を伴った本物の味覚を知る（味噌づく

り・温泉卵づくり）

キーワード（10個）：①味噌づくり ②温泉卵づくり ③研究会議 ④味のベースとなるだし ⑤買い物体験 ⑥生き物の命を戴く ⑦味覚の共有の喜び ⑧親子クッキング ⑨食による人づくり ⑩家庭との連携

12. つばみ保育園（熊本県）

テーマ：食における栄養士、調理師、保育士の役割

研究目的：食体験を通して食への関心を育む

キーワード（10個）：①野菜・ところてんクッキング ②市場見学 ③稲の生育観察 ④保護者に対する講話会・調理実習 ⑤保護者に対する食育アンケート ⑥時間になったらお腹がすく生活のリズム ⑦仲間と一緒に楽しく食べる ⑧食事の準備・後片づけ参加 ⑨食事のマナー ⑩食べ物のこと・体のことなど話し合う

B. 保育所食育実践集Ⅱ（平成18年度）

1. 若葉保育園（岩手県花巻市）

テーマ：子ども・保護者の食育、給食担当者の給食内容の充実

研究目的：望ましい食生活の習慣化

キーワード（10個）：①野菜の栽培 ②栄養士による食べ物の働き ③食事のマナー ④お箸の正しい持ち方 ⑤クッキング保育 ⑥保護者に対する食育 ⑦食事づくり講習会 ⑧新メニューの開発 ⑨家庭の食事調査と指導 ⑩献立会議

2. 東田保育園（福島県いわき市）

テーマ：食の環境・問題点の見直し

研究目的：食べることは生きること（食環境を考える）

キーワード（10個）：①食育に関するアンケート ②夏野菜の栽培と調理体験 ③野菜を使ったおやつづくり ④体の仕組みと食べ物の関係（食育レンジャー登場） ⑤祖父母達とすいとんづくり ⑥竹を使って自分の器と箸づくり ⑦バイキング給食 ⑧保護者・地域社会との連携 ⑩職員の協力体制

3. 行田保育園（埼玉県行田市）

テーマ：五感からの体験を通じた食育活動

研究目的：子どもが自らの食について考え、食を自ら選択する能力を培う

キーワード（10個）：①食材カード・料理カード、食の紙芝居を使った食育 ②自ら食材に触れ調理する活動 ③お楽しみビュッフェ給食 ④食事の姿勢・マナー ⑤お店屋さんごっこ ⑥3群食品バランス ⑦保護者・地域社会との連携 ⑧食に関するアンケート調査 ⑨職員の協力体制 ⑩保育者の食に対

する研鑽

4. 村山中藤保育園（東京都武蔵村山市）

テーマ：食と子どもの情緒、生活、遊びとの関連性
研究目的：朝食に関する調査と栽培保育から始まったもったいない料理

キーワード（10個）：①遊戯遊び（朝ご飯マーチ）②朝食に関する保護者アンケート ③栽培保育 ④もったいない調理保育 ⑤朝ご飯で食べたもの調べ ⑥朝食で食べた食材 ⑦保護者との連携による食事 ⑧職員の連携体制 ⑨園便り、給食便り ⑩箸のもち方

5. きらら保育園（神奈川県横浜市）

テーマ：子どもの自立・自律

研究目的：食育は命の大切さを伝えていくこと

キーワード（10個）：①食を通した命の大切さ ②食から保育を考える ③食育委員会 ④0歳児の手づかみ食と食器の選び方 ⑤茶道を通して学ぶ ⑥芋ほりとクッキング保育 ⑦保護者アンケート調査 ⑧手洗いの衛生チェック ⑨朝食 ⑩食事を楽しむ家庭の工夫

6. 正美保育園（石川県金沢市）

テーマ：食を営む力を培う

研究目的：子どもが食に興味・関心を持たせるためにはどうしたらよいか

キーワード（10個）：①食育調査委員会 ②乳幼児に適した食器を考える（0歳児） ③トマトジュースづくり（1歳児） ④野菜スタンプを楽しむ（2歳児） ⑤人参入りホットケーキづくり（2・3歳児） ⑥野菜入りクッキーづくり（4・5歳児） ⑦親子で楽しむ和菓子づくり ⑧魚のさばき方を見よう（さつま揚げづくり） ⑨年代別調理・栽培活動 ⑩食育アンケート

7. 小百合キンダーホーム（静岡県静岡市）

テーマ：家庭の養育機能の低下への対応

研究目的：五感（視覚・聴覚・味覚・触覚・臭覚）を育てる食育活動

キーワード（10個）：①職員の食育研修 ②食育の年間計画 ③夏野菜づくり ④うなぎのつかみ取り ⑤和食バイキング ⑥バームクーヘンづくり ⑦食育アンケート ⑧研究会議 ⑨いただきます・ごちそうさまの挨拶 ⑩野外でのおやつづくり

8. 常磐保育園（奈良県橿原市）

テーマ：家庭の味・旬の味を見直す

研究目的：子どもの食を保護者、地域とともに考える

キーワード（10個）：①食事のアンケート ②栽培給食 ③保護者の給食試食会・調理実習・講演会 ④研究会議 ⑤魚の調理見学 ⑥食

育セミナー ⑦食べものを大切にする心 ⑧食に感謝する心 ⑨早起きで体のリズム・食のリズムを育てる ⑩ミニトマト・サツマイモの栽培

9. 石田保育園（香川県さぬき市）

テーマ：いのちの気付き

研究目的：豊かな人間性を育てる食育とは

キーワード（10個）：①いのちの食材 ②育児講座 ③農業 ④いのちを食する ⑤飯ごう炊飯 ⑥キャンプ生活での竹飯 ⑦食育アンケート ⑧食品添加物と食の安全 ⑨離乳食・授乳 ⑩食育に関する行事

10. 橘保育園（宮崎県宮崎市）

テーマ：食わせる給食からの脱却

研究目的：統一献立から園独自の献立へ 食育の視点からの命の教育

キーワード（10個）：①アルミ食器の一掃 ②園独自の献立づくり ③保護者会での試食会 ④栽培活動 ⑤信楽焼き食器の導入 ⑤ショーケース型冷蔵庫の設置 ⑥ホームページの開設（今日の給食） ⑦給食・食育年間計画 ⑧食べ物の命 ⑨研究会議 ⑩愛情弁当の日

C. 保育所食育実践集Ⅲ（平成19年度）

1. 東田保育園（福島県いわき市）

テーマ：食べることは生きること

研究目的：子ども達が自ら食について考え、食を選び、判断する力を培う

キーワード（10個）：①食に関するアンケート ②夏野菜の栽培と収穫、試食 ③歯科衛生士と食と歯と健康について学ぶ ④栄養士とともに食品の栄養について学ぶ ⑤高校生との交流 ⑥人形劇を通じて食の大切さを学ぶ・祖父母との調理体験 ⑦箸の正しい使い方 ⑧食事のマナー ⑨バイキング給食 ⑩月別食育計画・実践活動

2. 亀井野保育園（神奈川県藤沢市）

テーマ：自然とともに強く生きる

研究目的：食育のすすめ方を探る。特別ではない「食育」を進めるために

キーワード（10個）：①食べてみる ②触れてみる ③絵本を見る ④食事の仕方 ⑤離乳食の実際 ⑥年齢別の食育年間計画 ⑦クッキング保育 ⑧おにぎりパーティ ⑨お泊り保育の食育 ⑩家庭養育との連携

3. すみれ保育園（富山県高岡市）

テーマ：芽生える力を育む（保育理念）

研究目的：考える力・愛する力・生きる力・感じる力を育てる（保育目標）

キーワード（10個）：①栽培クッキング保育 ②食に関するアンケート ③保護者・園児に対する食育指導 ④三色食品クイズ ⑤園の畑の収穫祭 ⑥からだ探検 ⑦夏野菜の栽培 ⑧コロッケづくり ⑨コロッケ材料の買い物 ⑩保護者・地域社会との連携

4. 津田保育園（大阪府枚方市）

テーマ：食を通して仲間づくり

研究目的：食べることは生きること（食育と心育て）

キーワード（10個）：①食物アレルギー児の配膳・下膳 ②食物アレルギー児に対する考え方・対処方法 ③親子クッキングと食育活動 ④おやつづくり ⑤朝食もりもり ⑥野菜バリバリ元気っ子 ⑦食に対するアンケート ⑧食を通じた仲間づくり ⑨保育活動と食育の取り組み ⑩感じる心・共感する気持ち

5. 飯岡保育園（愛媛県西条市）

テーマ：食の大切さ・楽しさ・安全安心・日本食の伝統文化の実践

研究目的：園と家庭・地域の連携

キーワード（10個）：①園全体の食育への取り組み ②菜園活動 ③クッキング活動 ④保護者・地域との連携 ⑤レインボーベジタブルの歌の合唱 ⑥三色食品群 ⑦みんなで食の勉強タイム ⑧年齢別食育活動 ⑨親子で楽しいクッキング ⑩参観日の食育保育

6. 合志中部保育園（熊本県合志市）

テーマ：人を愛し、自然を愛し、優しい心をもった人間の基礎を養う（保育目標要約）

研究目的：心と体を育む食育力の強化

キーワード（10個）：①食育アンケート ②保育活動としての食育体験 ③職員の食育意識の強化・実践力の向上 ④食育活動の評価、反省 ⑤離乳食のなやみ ⑥目指す食育の子ども像 ⑦親子稲づくり ⑧マイプランター（年長児） ⑨途の駅の見学 ⑩体験活動による食育

D. 保育所食育実践集Ⅳ（平成21年度）

1. みどりが丘保育園（岩手県洋野町）

テーマ：家庭の食卓を見直す

研究目的：家庭の食卓と、食の大切さの理解を深める。

キーワード（10個）：①食育会議 ②ちびっ子農園 ③親子でエコクッキング ④食の探検隊 ⑤稲刈り ⑥案山子づくり ⑦収穫祭 ⑧親子で給食試食会 ⑨食育に関するアンケート ⑩食の大切さ

2. 清心保育園（茨城県ひたちなか市）

テーマ：「命をいただく ～天地一切の恵みに感謝して～」

研究目的：知育・徳育・体育・食育の実践

キーワード（10個）：①命を有難う ②お泊り保育クッキング ③食育祭りで親子楽しく ④生ごみのリサイクル ⑤地引網便り ⑥魚市場見学 ⑦水族館への遠足 ⑧三色食品群 ⑨バーベキュー ⑩食育まつり

3. 白鳩保育園（愛知県岡崎市）

テーマ：食べることはいのちをいただくこと

研究目的：日本の食を子ども達と感謝

キーワード（10個）：①地元の名産、農産物を知る ②食育の年間計画 ③親子の調理体験 ④敬老会 ⑤給食バイキング ⑥いただきます・ごちそうさま ⑦食への感謝 ⑧クッキーづくり ⑨餅つき ⑩食育だより

4. 千草保育所（兵庫県洲本市）

テーマ：おいしく食べる・楽しく食べる

研究目的：「食卓の文化を子ども達へ」

キーワード（10個）：①ランチをおいしく楽しく ②アットホームな雰囲気 ③おしゃべりもご馳走 ④異年齢の子どもと一緒に ⑤地元の畑からの贈り物 ⑥野菜の栽培を通して ⑦初めてのクッキング ⑧お泊り保育のカレーづくり ⑨魚つかみ体験 ⑩地産地消

5. 飯岡保育園（愛媛県西条市）

テーマ：「地域の特産物を生かして」

研究目的：菜園活動やクッキングで楽しく学ぶ

キーワード（10個）：①菜園活動 ②食べ物への感謝 ③早寝早起き朝ご飯 ④手づくりおやつ ⑤地産地消 ⑥イングリッシュソングの作詞・作曲、合唱 ⑦三色食品群 ⑧食育目標（4つの柱） ⑨地域の特産物 ⑩収穫祭（さつまいも、だいこんを使って）

6. 清華保育園（長崎県島原市）

テーマ：「人と人との関わりを重視した食育の推進」

研究目的：食を営む力を培う

キーワード（10個）：①食育プランの園の職員の共有 ②お泊り保育での異年齢の交流・食育体験 ③小中学生との交流 ④忍者修行 ⑤七輪を使ってのさんま焼き ⑥人との関わり重視の食育体験 ⑦高齢者との交流 ⑧食材のお買い物体験 ⑨地域の野菜マップづくり ⑩食べたさんまのお絵かき

E. 食育研究成果のまとめ・総合評価

（日本保育協会が行った平成17年度以降の食育研究の成果の分析・検討）

日本保育協会が平成17年度以降に行った34保育園（但し1園は、災害時の食事、給食という特殊のテーマのため集計から除外）の1園10個のキーワードにより、出現頻度をみると表1のとおりである。

このように、保育園の食育研究で最も多く取り上げら

れているのは、栽培給食、食育アンケート、食育セミナー・育児講座、保護者と地域団体との交流が主なものであった。

また、実施に当たっては、職員の協力体制のもと、委員会の設置による食育の推進、クッキング保育、朝食の大切さ、食を通じて命の大切さを知る、食べ方学習、食物を大切に作る心・感謝の心を養うなどの配慮が見られる。

表1 出現頻度別食育キーワード

①栽培保育 25個
②食育アンケート（意識調査、食事調査を含む）24個
③食育セミナー・育児講座等 18個
④保護者・地域団体との交流（小中高生、婦人会との交流）15個
⑤職員の協力体制・研修（食育会議を含む）12個
⑥食育委員会（研究会議を含む）11個
⑦手づくりのおやつ10個
⑧クッキング保育（もったいないの心を含む）9個、食事マナー（挨拶、感謝の気持を含む）9個、
⑨食育の年間計画7個、離乳食・幼児食の食器選び7個、魚のさばき方の見学（魚やうなぎのつかみ取りを含む）7個、お泊り保育と食体験7個
⑩朝食の大切さ（食べた食品の調査を含む）6個
⑪食を通じて命の大切さを知る5個、楽しく食べる（おしゃべりもご馳走のうちを含む）5個、親子料理教室・保護者の料理教室5個、食物を大切に作る心・感謝の心5個、箸の持ち方・使い方5個
⑫地場産物の活用4個、老人福祉施設・高齢者との交流4個、見学（魚市場、水族館、道の駅等）
○その他出現した特色あるキーワード
給食だより、食物のバランス、生活リズム・食事リズム、茶道を通じて学ぶ、愛情弁当の日、ホームページの開設（毎日の献立の紹介）、残食調査、手洗い、災害時の給食、竹を使った箸づくり、だしの研究、アレルギー食、イングリッシュソングの作詞・作曲・合唱、レインボーベジタブルの歌の合唱、お店屋さんごっこ、お絵かき、人形劇、紙芝居、食育パネルシアター、遊戯、絵本、食の探検隊、3色食品クイズ、菌と食物のお話等……

II. 日本保育協会の過去4回の保育実践研究報告の中の食育関連報告の分析検討・評価「保育所保育実践研究・報告（食育関係のみ）」

日本保育協会では平成18年度以降、保育事業のより専門性向上のため、保育実践研究を進め、全国から応募された課題について、企画・審査委員会で評価し優秀なものを奨励賞として顕彰している。ここでは、食育、食事研究の中で、研究奨励賞を受けた5つの課題と内容についてその概要を取り上げた。食育推進の参考にして頂きたい。

いずれの課題も保育園の食育活動として、それぞれ特色ある研究がなされている。各研究のこれからの方向性については、評価と課題を参考にして独自の発想での食育実践活動を推進して載せたい。まとめは研究員の判断で行ったもので、意を尽くしていない面についてはご了解いただきたい。

第1回研究報告集 平成19年5月

課題研究部門研究奨励賞

「子どもと食をつないで」

—楽しさと大切さを伝える—

埼玉県優々の森保育園 管理栄養士 富澤 綾

ねらい：食生活の欧米化、核家族化などにより、食の乱れが目立つ。幼児期から食の伝統・文化・食事の大切さを如何に伝承するかを考える。

研究目的：①食べ物への興味・関心を育てる。②自分の体・排泄物に関心を持つ。③食べ物は生命であり、その命を載ていることに感謝の気持を持つ

研究方法：食育絵本によるお話（主な内容）

①元気はどこから来るのか、体の仕組み ②朝ご飯はなぜ食べるのか ③お米について、三角おにぎりに挑戦など ④いただきます、ごちそうさまの意味など ⑤「だし」について知り、おいしさを味わう。⑥箸の持ち方、食べ方についてなど。

評価と課題：今回の取り組みの結果、子どもの吸収力にはびっくりした。子ども達の興味は投げ掛け次第で広がることを実感。家庭養育機能の低下している今日、保育園の役割は大きいものがあることをしっかり自覚して取り組みたいとして、前向きの態度が見られる。

第2回研究報告集 平成20年6月

課題研究部門研究奨励賞

食育に関する取り組み「食の探検隊」

東京都・上水保育園 広瀬 紫

ねらい：5歳児クラスを対象に、保育における食育を楽しむ、心身ともに成長することをねらいに、畑や園庭での菜園活動、調理等を通じて、食物の生育や食材に対する知識を身につけ、食への感謝の気持ちを育むことをねらいとしている。

研究目的：子どものもつ好奇心を大切にしながら、仲間と共通の目的をもって、楽しく活動する。

1年間の活動予定：（主だったものを挙げると…）

- ① 保育園の畑、園庭でのプランターで旬の野菜を育てる。
- ② 野菜を観察して生育する姿を絵や制作に残す。
- ③ 図鑑を用いて興味、関心を育てる。
- ④ 八百屋、魚屋、肉屋に行き食材を知る。
- ⑤ とうもろこし、そらまめ、落などの皮をむき、小松菜、ほうれん草などの葉物を洗い、茹で、食材の色、形、匂いの変化を見る。
- ⑥ 魚屋さんで、魚を下ろす様子を見せてもらう。
- ⑦ 包丁、コンロなど安全な使い方をみる。
- ⑧ 自分達で作ったクッキーなど他のクラスの子とも達と楽しく食べる。

月別活動内容：

- ① 4月 夏野菜の成長観察
- ② 5月 落ご飯づくり
- ③ 6月 りんごゼリーづくり
- ④ 7月 ほうれん草のおかか和えづくり
- ⑤ 8月 夏野菜の収穫
- ⑥ 9月 手打ちうどんづくり
- ⑦ 10月 魚の下処理の見学
- ⑧ 11月 りんごジャムづくり
- ⑨ 12月 かわりシュウマイづくり
- ⑩ 2月 クッキーづくり
- ⑪ 3月 おにぎりづくり

評価と課題：食育は幼児期からの多くの食体験が大切である。園長はじめ全職員が共通意識をもって目標達成に向けて努力したいとしている。年間の活動計画や月別の活動目標を定めて着実に実践活動を前向きに推進している。

課題研究部門研究奨励賞

「食」への取り組みについて

新潟県・北陽保育園 平沢恵美子

ねらい：食を保育の柱として位置づけ、園の保育の三本柱として「体力づくり」、「仲間づくり」、「根気づくり」を基に保育としての食育を展開している。

年間食事指導目標：

- ① なんでも好き嫌いなく食べ、丈夫な体をつくる。
 - ② 食事のマナーを身に付ける。
 - ③ 苗を植え、世話をし、収穫する喜びを味わう。
- を掲げ、卒園までに目標達成を目指している。給食会議を毎月園長を中心に開催し、ねらいの達成に向けて努力している。

年間目標（4期に分け次のように対応）：

1期には、新入生は園の味に慣れさせる、進級児は残さず食べる、保育士が個人別に食べられる量や好み considering して少しずつ無理なく食べさせるよう配慮している。

2期には、暑さに負けず何でも食べる、衛生に気をつける、水分補給は冷たい麦茶、はしを正しく持つ、環境を整えることを目指している。

3期は、意欲的に食べる、体と食べ物の働きを知ること目標とし、嫌いなものも積極的に食べて欲しいとして、食事調査表を配布し1週間、園と家庭で食べた食品に色塗りすることで関心を持たせている。

4期には、好き嫌いなく、マナーを守って食べられたら「楽しくたべる」「マナーを守る」とし、食事に関する総仕上げの時期としている。

実践活動の目標：「生活リズムを整え、よく食べ、よく遊ぶ、元気な体づくり」

食欲は、生活時間帯との関わりが多いと考え、朝食、夕食時間、おやつ時間、内容と、起床、朝食時間、夕食時間、就寝時間との関わりについて調査した。そして、保護者が自ら子どもの生活リズムを設定できるよう、「生活リズムを整え、よく食べ、よく遊ぶ、元気な体づくりをしましょう」として、子どもの起床、就寝時間の目標を設定してもらい、年3回3日間調べ改善に努めている。

評価と課題：本研究の特色一つは、子どもの起床、就寝、食事時間など、生活リズム、生活時間帯と食欲、食事の摂り方などの関連に着目して、早寝早起きの生活リズムの重要性を取り上げたことで、生活リズム、食事リズムの規律化に向けた、今後の発展が期待される。

第3回研究報告集 平成21年6月

課題研究部門研究奨励賞

「心と体を育てる楽しい保育～食育グループの活動とクラス実践を通して」

沖縄県 第2 愛心保育園 玉城久美子

ねらい：食を営む力の基礎を培い、楽しく食べる子どもに成長するために

研究目標：食事の時間が待ち遠しい、楽しいと思うような子ども像を目指して取り組んでいる。

食育指導計画：「心とからだを育てる楽しい食育」のテーマの基、「食を営む力の基礎を培い、楽しく食べる子どもに成長するために」の配慮のもと、組織的、計画的に実践活動に取り組んでいる。

食育グループ活動：毎月1回全体会議を持ち、実践活動計画表に基づき、行事食との関連を含めて、年齢発達段階に応じた実践活動をしている。菜園計画による野菜づくり、園庭でのゴーヤの栽培、収穫、調理、クッキーづくりなどで郷土食に関心を持たせる。各クラスの食育実践活動、食育アンケート、食育活動報告会を実施している。

また、園内での食事サンプル展示、食事前の食材紹介・説明、おいしい会便りの掲示。

お便り帳への食事状況の記載など保護者との交流を図っている。

評価と課題：自己評価として、保護者参加型の食育、食に対する意識改革、栽培に対する知識の昂揚、調理員と子どもの関わりの持ち方、など問題意識をもった取り組みを図るとして、前向きの姿勢が見られる。

第4回研究報告集 平成22年6月

課題研究部門研究奨励賞

食育を通じて育む思いやりの心

～地域ぐるみで進める食育活動～

沖縄県愛心保育園 大宣見正代

ねらい：食べることは生きること

研究目標：「食べる意欲を育て食事の大切さを知る」

具体的な実践活動：楽しく食べるなど4つの目標設定「①楽しい食事、②正しい食生活 ③会話 ④果物・野菜を育て収穫など」のもと、調理員と保育士連携で食育に取り組む。

クラス別テーマの設定では、果物、野菜など育てることにより地域との交流を深める。年齢別に食育のテーマを設定して、具体的な実践活動をしている。

食育班を中心に紙芝居による食事の大切さ、ふれあい農園での野菜づくり、栽培活動を通じた土とのふれあいに努めている。今後の課題として、クッキング活動の充実、食への興味・関心を高める、地域との交流を深める、無関心な保護者への対応などの充実に努めることとしている。食べることの楽しさは、心のゆとりと人を思いやる優しさを同時に育むことを念願している。

評価と課題：本研究は、楽しい食事、正しい食生活、会話、果物・野菜の育ちなど、しっかりした目標設定の下、年齢発達段階に応じたテーマを決めて取り組んでいる。今後とも新しい視点と評価活動も取り入れて発展させたい。

第2部 食を通した保護者家庭・地域との連携のあり方等についての検討

東京家政学院大学 酒井治子

子どもの食を考える時、保育所だけではなく、子どもの家庭と連携・協力して食育を進めていくことが不可欠である。食に関する子育ての不安・心配をかかえる保護者は決して少なくなく、同時に、保育所が「家庭での食」に目を向けることは、不適切な養育の兆候を発見・予防にもつながる可能性が大きい。しかしながら、子ども達の家庭での食事を支援するとはいえ、家庭の食事になかなか踏み込みにくいのも現実である。

「食育」が一つの柱になった保育所保育指針が施行され、二年が過ぎようとしている。本稿では、保育所現場において食育の実践を進めれば進めるほど気にかかってくる保護者家庭・地域との連携について、生活の中で最も身近な「食」を通した子育て支援の視点から、どのよ

うに進めていくことができるかを検討する。

1. 改定「保育所保育指針」における「食育」の捉え方～家庭・地域との連携～

改定「保育所保育指針」は今回初めて、幼稚園教育要領と同じく、大臣が定める告示として、保育所における保育の内容に関する最低基準としての規範性を有するものとなった。つまり、簡単にいえば、各保育所は指針全体を踏まえて保育を実施しなければならないことになった。特に、指針が遵守や努力義務として規定している事項については、自治体監査の対象となってきた。そのために、指針は現場を縛りすぎないように配慮がされ、各保育所の創意工夫や取組を促す観点から、その内容を大綱化しており、全体が現行の指針の13章立てから7章立てになるなど、大綱化がはかられた。

その中で、新指針に、「保護者に対する支援」に関する内容が新たに位置づいたことの証として、保育の目標が、子どもの保育に関する目標（子どもを健やかに育てるこ

と、すなわち、子育ての援助」と、保護者に対する支援（子育て支援）の二つの観点からまとめたことがあげられる。

第1章の総則では、保育所保育の全体像が示され、保育所の役割や社会的責任、保育の原理、保育の構成、保育士に求められる専門性などがしっかりと記述された。表1に示すとおり、第1章の2—（2）には、これまでの「家庭養育の補完」との表現を改め、「家庭との緊密な連携」のもとに行うことを明確にしたことも大きな特徴である。当然のことながら、子どもの養育に関する第一義的責任を負っているのは保護者であり、保育所は保護者が日中子どもの養育をすることができない場合にその子どもを保育する施設であるという点は変わらないが、今回の改正では、保護者と共に子どもを育てるという保育所の役割を強調した形で、「家庭養育の補完」という文言が削除されたのである。同時に、2—（3）にも子育て支援の観点から、家庭や地域の様々な社会資源との連携を通じた、入所する子どもの保護者だけでなく、入所していない地域の子育て家庭に対する支援も同等に

協調されている。

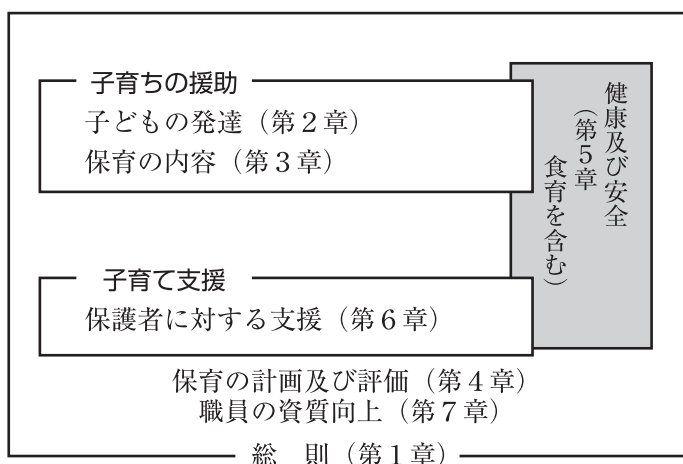
こうした流れにもなあって、食育も、図1のように、子どもの発達への理解（第2章）、保育の内容（第3章）等の子育て支援の観点と、保護者に対する子育て支援（第6章）をまたいだ内容であり、そのための保育の計画及び評価（第4章）やそのための職員の資質向上（第7章）の中に、食育の実践のための仕組みをどのように作っていくことができるかが大きなポイントとなってくる。「家庭・地域との連携」についても、本来、家庭で子どもの食事を作って与えることが当然であり、保育所はそれを補完する栄養補給、親に対する栄養指導というだけの役割ではなく、保護者と共に、子どもを育てるパートナーとして、保育所が家庭や地域と連携して子どもの食育を支援する役割をより重視しなくてはならない。今まで保育所で蓄積してきた乳幼児期の子どもの「食」に関する知識、経験、技術を「子育て支援」の一環として提供し、保護者と子どもの育ちを共有し、健やかな食文化の担い手を育てていくことが求められているのである。

表1 保育所の役割

- （1）保育所は、児童福祉法（昭和22年法律第164号）第39条の規定に基づき、保育に欠ける子どもの保育を行い、その健全な心身の発達を図ることを目的とする児童福祉施設であり、入所する子どもの最善の利益を考慮し、その福祉を積極的に増進することに最もふさわしい生活の場でなければならない。
- （2）保育所は、その目的を達成するために、保育に関する専門性を有する職員が、家庭との緊密な連携の下に、子どもの状況や発達過程を踏まえ、保育所における環境を通して、養護及び教育を一体的に行うことを特性としている。
- （3）保育所は、入所する子どもを保育するとともに、家庭や地域の様々な社会資源との連携を図りながら、入所する子どもの保護者に対する支援及び地域の子育て家庭に対する支援等を行う役割を担うものである。
- （4）保育所における保育士は、児童福祉法第18条の4の規定を踏まえ、保育所の役割及び機能が適切に発揮されるように、倫理観に裏付けられた専門的知識、技術及び判断をもって、子どもを保育するとともに、子どもの保護者に対する保育に関する指導を行うものである。

（「新保育所保育指針」第1章—2 抜粋）

図1 改定保育所保育指針の構成



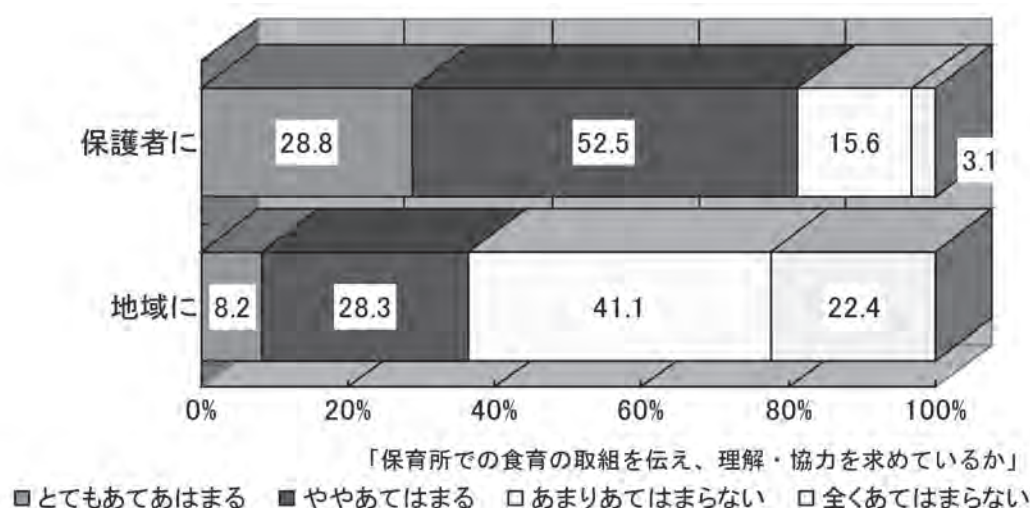
2. 保育所での食育実践における家庭・地域との連携の現状

全国の保育所において、食育の計画・実践・評価が行われる中、それらが家庭や地域にどのように伝えられ、連携が図られているかをみてみた。

平成18年11月に、厚生労働省雇用均等・児童家庭局保育課が調査を実施し、企画・集計及び分析を担当した「食育政策の推進を目的とした保育所における食育計画に関する研究報告書」によれば、食育の取組に関して、「保護者に、保育所での食育の取組を伝え、理解・協力を求める」ことに対して、「とてもあてはまる」と回答した園は28.8%、「ややあてはまる」と回答した園は52.5%と高い状況になっている。一方、「地域に対して、保育所での食育の取組を伝え、理解・協力を求める」ことに対して、「とてもあてはまる」と回答した園は8.2%、「ややあてはまる」と回答した園は28.3%と、十分とはいえない状況が明らかになっている。保護者に向けては、

園だよりを配布したり、掲示版に写真を張ったり、連絡帳に記入するなど、身近なツールを用いて報告したり、協力を求めたりすることが比較的容易である。しかし、地域に向けて実践の報告や理解・協力を求めるには、その取組のねらいの設定や実践の記録と評価をすることが不可欠であり、それらを文章化や図にしてまとめるプロセスも必要となってくる。つまり、家庭との連携以上に、計画・実践・評価、再計画という循環のマネジメントシステムが必要とされるのである。言い換えれば、食育の取組を広報やイベントなど、様々な機会を通して地域に向けて伝えていくことで、地域社会への説明責任を果たすと共に、園の保育の計画・評価のマネジメント能力が向上する可能性がある。保育所で食育の取組を家庭や地域に伝え、さらに、次の実践に向けて、家庭や地域を巻き込んでいくことで、保育所の保育全体の質が高まっていくことが期待できる。

図3 食育の取組に関する保護者及び地域との連携



3. 食を通した保護者に対する支援のあり方

では、食を通した保護者に対する支援のあり方についての基本を考えてみたい。

「新保育所保育指針」では、第1章の総則の保育の方法において、保育の目標を達成するために、次の点に留意することがあげられている。子どもに関しては、「一人一人の子どもの状況や家庭及び地域社会での生活の実態を把握するとともに、子どもが安心感と信頼感を持って活動できるよう、子どもの主体としての思いや願いを受け止めること（第1章 保育の原理（2）保育の方法—ア）」である。保護者に関しては、「一人一人の保護者の状況やその意向を理解、受容し、それぞれの親子関係や家庭生活等に配慮しながら、様々な機会をとらえ、適切に援助すること（第1章 保育の原理（2）保育の方

法—カ）」があげられている。今回初めて「保護者の意向の受容」が明記された。その大前提として、「子どもの思い」を受け止めることが重要であり、子どもの最善の利益を考慮した福祉の視点からの対応でなくてはならないことが明示されたともいえる。

さらに、第6章には、保育所における保護者への支援が保育士等の業務であり、その専門性や保育所の特性を生かした支援の重要性が示されている。保育所は、以下のような子育て支援の機能、特性を持っている。つまり、①日々、子どもが通い、継続的に子どもの発達援助を行うことができること、②送迎時を中心として、日々保護者と接触があること、③保育所保育の専門職である保育士をはじめとして、栄養士、調理員、看護師、保健師と、各種専門職が配置されていること、④災害時など

も含め、子どもの生命・生活を守り、保護者の就労と自己実現を支える社会的使命を有していること、⑤公的施設として、様々な社会資源との連携や協力が可能であることである。こうした保育所の特性や保育環境を生かして進めていくことが必要とされている。これらの保育所の特徴が、保育所における保護者に対する支援の基本原則を図4の7点に提示されている。

具体的な食を通した支援の事例と照らし合わせてみる。たとえば、毎月、身長や体重を計測する場合においても単なる健康状態のアセスメントというだけではなく、その結果を基に、家庭と保育所での養育の評価反省の機会とするとともに、保護者と同じ目線で、子どもの成長を喜びあう、まさに共有する姿勢が重要であろう。また、離乳食などの指導においても、離乳食の作り方にとどまらず、子どもが集団で常に存在する長所を活かし、複数の子どもの食行動を保護者と一緒に観察し、発達過程の観察のポイントと、それに対応した食事提供の方法を、ある程度の順序性と共に多様性を踏まえて提案できるであろう。保護者への食事の指導という点、どうしても一つの望ましい食事パターンを提示しがちであるが、一人一人の保護者のライフスタイルや気持ちを傾聴・受容、共感し、いくつかの選択肢を提示する中で、保護者

一人ひとりが自己決定し、養育力を向上していくことができるような支援姿勢が重要である。

1) 入所する子どもの保護者に対する支援

今回の指針の改定の一つの特徴として言えることは、「保育所に入所している子どもの保護者に対する支援」と「地域における子育て支援」とを書き分けて、それぞれの留意事項について示している点である。あえて、「保育所入所児童の保護者支援」を明確に打ち出した点が画期的である。児童福祉法第21条の9で定められている子育て支援事業の中にも、第1項第2号の「保育所その他の施設において保護者の児童の養育を支援する事業」がかかげられており、保育所の特性を生かした取組が求められている。

図5に示すように、単なる一般論ではなく、日常の保育と密着し、子どもの発達援助を介した支援が重要である。(2)のとおり、現在の子どもの発達状況を確認しあい、それを基にした保育の意図を提示するならば、保護者も、家庭でどのように対応することができるか、子どものために適した環境を一緒に探求することができるであろう。

図4 保育所における保護者に対する支援の基本

- (1) 子どもの最善の利益を考慮し、子どもの福祉を重視すること。
- (2) 保護者とともに、子どもの成長の喜びを共有すること。
- (3) 保育に関する知識や技術などの保育士の専門性や、子どもの集団が常に存在する環境など、保育所の特性を生かすこと。
- (4) 一人ひとりの保護者の状況を踏まえ、子どもと保護者の安定した関係に配慮して、保護者の養育力の向上に資するよう、適切に支援すること。
- (5) 子育て等に関する相談や助言に当たっては、保護者の気持ちを受け止め、相互の信頼関係を基本に、保護者一人ひとりの自己決定を尊重すること。
- (6) 子どもの利益に反しない限りにおいて、保護者や子どものプライバシーの保護、知り得た事柄の秘密保持に留意すること。
- (7) 地域の子育て支援に関する資源を積極的に活用するとともに、子育て支援に関する地域の関係機関、団体等との連携及び協力を図ること。

（「新保育所保育指針」第6章—2 抜粋）

図5 保育所に入所している子どもの保護者に対する支援

- (1) 保育所に入所している子どもの保護者に対する支援は、子どもの保育との密接な関連の中で、子どもの送迎時の対応、相談や助言、連絡や通信、会合や行事など様々な機会を活用して行うこと。
- (2) 保護者に対し、保育所における子どもの様子や日々の保育の意図などを説明し、保護者との相互理解を図るよう努めること。

（「新保育所保育指針」第6章—2 抜粋）

具体的な内容をみでみる。毎日の保育の中で実践しやすい内容としては、連絡帳、送迎時の対話、園だよりや園内の掲示、などを通して、保育所での食育の内容や食事中の子どもの様子や食事量などを知らせることであり、保護者への支援の最も基盤となるものである。毎日の食事での子どもの食べる行動や言動に関する小さな報告を積み重ねることが、家庭での様子を伝えてもらいやすくなる。引いては、保護者の子育ての自信や意欲を高めることにつながるよう、伝え方を工夫することが望まれる。

多くの保育所は園内に調理室があり、食事を提供できる特徴を十分に活かした展開をしていくことができる。写真1のような保育参観・試食会、また、保護者の参加による調理実践も可能である。保育所では食事を作る人と与える人が分担をしている。しかし、家庭での食事は、保護者が両方の役割を担っていることを考えると、保育士による食を通した子どもの育ち（発達）の側面からの支援だけでなく、調理員や栄養士等の立場から、食事という「モノ」の環境構成をどのように整えたらいいのかという観点からの支援がとても重要である。毎日の食事実物を提示するとともに、発達の観点から調理形態や食事量、作り方等のポイント等を印刷物として配布するのも有効であろう。

食卓や食器といった食事環境についても、どのような保育の意図で、行っているのかは、保護者は説明されなければ把握することはできない。特に、長年、園で継承してきた環境、たとえば、こだわって選択した食卓や食器が特別なものではなくなっているため、保育者自身も子どものどのような育ちをねらった環境設定なのか、再確認が必要な場合もある。子どもの発達過程に応じて、わが園の食事を通してどのような学び、育ちを期待しているのか、そのために、どのような環境構成をしている

のか、保育者自らが認識を新たにしたいものである。新入園児の保護者に対して、また、新しい職員に説明する機会を通して、新たな意見も取り入れながら、園全体での保育の意図を確認していくことが必要である。

保育課程・保育方針や保育内容をたよりや掲示によって開示するということは、保育所が食育に関してどのように取り組んでいるのかを伝えることができ、それが家庭での食育の関心を高めていける可能性が大きい。食育も、計画だけでなく、実践・評価のプロセスを伝え、保護者の子どもの食を通した発達への理解を助けていきたいものである。

2) 地域の子育て家庭への支援

保育所に入所している子どもの保護者に対する支援に加えて重視されているのが、保育所を利用していない子育て家庭に対する子育て支援である。児童福祉法の第48条の3に「保育所は、当該保育所が主として利用される地域の住民に対してその行う保育に関し情報の提供を行い、並びにその行う保育に支障がない限りにおいて、乳児、幼児等の保育に関する相談に応じ、及び助言を行うよう努めなければならない。」とあるとおり、本来業務に支障のない範囲において、その社会的役割を十分自覚し、他の関係機関、サービスと連携しながら、保育所の機能や特性を生かして進めることが大切である。

実際に、地域子育て支援活動は、保育所の保育士等以外にも、様々な専門職、ボランティア、保護者自身などによって担われている。こうした中で、日々子どもを保育し、子どもや保育に関する知識、技術、経験を豊かに持っている保育所が、保護者や子どもとの交流、保護者同士の交流、地域の様々な人々との交流を通じて、その特性を生かした活動や事業を求められている。

具体的な地域の子育て支援活動として、図6に示すよ

写真1 父親の保育所のランチ体験



図6 地域における子育て支援

- (1) ア 地域の子育ての拠点としての機能
 (ア) 子育て家庭への保育所機能の開放（施設及び設備の開放、体験保育等）
 (イ) 子育て等に関する相談や援助の実施
 (ウ) 子育て家庭の交流の場の提供及び交流の促進
 (エ) 地域の子育て支援に関する情報の提供
 イ 一時保育
 (2) 市町村の支援を得て、地域の関係機関、団体等との積極的な連携及び協力を図るとともに、子育て支援に関わる地域の人材の積極的な活用を図るよう努めること。
 （「新保育所保育指針」第6章—3 抜粋）

うな内容が示されている。こうした視点は「平成20年度児童関連サービス調査研究等事業報告書 子育て支援のための地域における食育の取組の分析・評価に関する研究」（表1）において、具体的な食を通した活動とすり合わせて整理している。

- ① 子どもの保育と密接に関連した活動（保育参観・体験、調理室を活用した試食会等）
- ② 食に関する相談や援助の実施（食に関する講習の実施や情報の提供）
- ③ 食を通した子育て家庭の交流の場の提供及び交流の促進
- ④ 地域の子どもの食育活動に関する情報の提供

子どもの保育と密接に関連した活動

入所している児童の保護者と同様に、保育所に常時子どもが生活し、子ども同士が学びあい、それを支える保育者と保護者が存在すること、そのための様々な保育環境、たとえば、調理室が配置され、食事の提供がされている、そうした特徴を活かした活動である。表1にある

ように、実施率の高い内容となっている。写真2では、地域の子育て家庭に対して、保育所の食事を提供し、実際の食事を教材として提供している。

保育所は、単に、食に関する情報を発信するだけではなく、様々な発達過程にある子どもの食行動が観察できること、そして、就学前までの長期的に発達のプロセスを見通せ、乳幼児が描く多くの発達コースを直接実感できることが大きな資源であり、保育所以外の子育て支援の場では実現しにくい活動であろう。

(2) 食に関する相談や援助の実施

子どもの健康や咀嚼・嚥下の発達にあわせた食事の与え方、離乳食の与え方等、乳幼児期は子どもの心身の発達が著しいからこそ、保護者もそうした情報へのニーズも高い。一生の中で、最も食事に関心を向けることができるのが乳幼児期であり、言い換えれば、それだけ不安が多いということにもなる。インターネット等を含めて情報が溢れる時代だからこそ、専門性を持った対応をしていく必要がある。

表1にもあるとおり、保育所では子どもの食に関する

表1 子育て支援の観点からみた食育の取組の枠組み

分類	具体例	保育所「実施している」
子どもの保育と密接に関連した支援	●保育所での食育の内容の情報を提供する 例) 行動見本（食べさせ方）や環境構成（食事）の提示、試食会	61.1%
子どもの食に関する相談・援助（講習等の実施や情報の提供）	●子どもの食に関する講座を実施している ●子どもの食に関する情報を提供している ●子どもの食に関する相談・援助を実施している	25.4% 68.4% 32.6%
食を通した親子の交流の場の提供及び交流の促進	●紙芝居などで、親子に食に関する話をする機会がある ●持参したお弁当・おやつを食べる場を提供している ●お茶やカフェなどのサービスの提供 ●親子で調理体験をする場を提供している ●親子で食べものを育てたり、収穫する場を提供している ●親どうしが、子どもの食について話しあう機会を提供している	33.2% 31.1% 24.4% 21.2% 17.6% 31.1%
地域における子どもの食育活動に関する情報の提供	●地域での、子どもの食育活動（食べる・作る・育てるなど）に関する情報を、掲示板・チラシ・インターネットなどを使って提供している	34.7%



写真2 地域の子育て家庭にむけた保育所の食事の提供

情報を多く提供している。保護者からも、育児全般の相談や講座において毎日の食に関する内容が多く寄せられる。調理員や栄養士等とも連携しながら、それぞれの専門性を活かし、「〇〇すべき」という姿勢ではなく、保護者一人一人のライフスタイルにあわせた、目の前の親子にとって望ましい方向を一緒に探っていくことが必要である。

(3) 食を通した子育て家庭の交流の場の提供及び交流の促進

食育というと、健康上望ましい食に関する情報の提供が強調されがちである。保護者同士の関わりが少なくなっていることを考慮すると、「食」の場を通して保護者同士の交流の場の提供や促進を図っていくこともとても重要である。「できたらいいけど、我が家には無理!」と判断されるような支援ではなく、「そのぐらいなら、我が家でもできそう! いつもやっていることよね」といった自己効力感が高まる支援によって、食に対する意識が高まり、保護者の育児不安も軽減するなどの成果につながっていく可能性が高い。

保護者の交流の場としては、保護者の参加による料理教室、子どもも交えた親子調理体験、懇談会があげられる。懇談会もちょっとしたお茶やお菓子の提供をすることで、保護者同士がリラックスした形で進めることができ、食事を共有するメリットを活かした展開も有効であろう。

(4) 地域の子どもの食育活動に関する情報の提供

食育も子育て支援も、保育所単独で行うもののほか、地域の様々な関係機関でも、また、それらと連携しても実施していくことが望まれる。保護者にとっては、地域での食育の活動も、広報等の一般的な情報より、保育所から得られた情報の方が身近なものになり、「参考に見ようか」「参加してみようか」と積極的な態度を持つようである。こうした情報の提供のためには、保育所以外でもどのような機関や団体が地域で活動しているのか、いつもアンテナをはり、活動内容や連絡先等の情報収集をしていくことが大切であろう。

4. 食を学びあい、わかちあい、支えあい、育てあいの観点の保護者、地域の子育て力・食を営む力を高める

子どもの食を考えれば考えるほど、保護者への食育、食生活指導という視点からどうしても上から目線で「〇〇すべき」という指導がされがちである。保育者と保護者が、また、保護者どうしが、食を通して学び合い、分かち合い、支え合い、育てあふ観点からの支援を重視していくことが大切である。と同時に、保護者同士の学びのようなピア・エデュケーションだけでは方向性が見いだせないとき、保育所に様々な専門職がいる特徴を最大限役立たせていきたいものである。保護者が保育所の食育活動の受け手ではなく、食育活動（食べる・作る・育てるなど）の企画・運営の担い手になるような活動を進めていきたい。

また、地域の子育て力、食を営む力の向上のために、保育所単独だけでなく、子どもの家庭・地域住民との連携・協力に加えて、地域の関係機関である保健センター・保健所・医療機関、小学校などの教育機関、地域の商店や食事に関する産業、さらに地域の栄養・食生活に関する人材や職種の連携・協力を得ていくことで、より豊かなものになっていく。

子どもは生まれたときから、生きるための食べ方を親から学んでいく中で、育っていく。一方、大人は子どもの食べる姿を向き合い、「食」の本質、多くのいのちによって自分が生かされていることや、人々が継承してきた文化を思い起こし、育っていく。いわゆる「親育ち」をしていくことになる。さらには、こうした親子の育ちによって、一人一人の食に対する価値観が歩み寄り、保育所の様々な保育経験の保育者によって、保育所自体も「組織育ち」を実現していきたいものである。「食」の場は、子どもの好奇心や探究心がふきだす場、言葉を豊かにしていく場であり、こうした子どもの感性に保護者や保育者が目を向けられる保育所でありたい。

参考文献

- 1) 厚生労働省雇用均等・児童家庭局保育課（2004）：楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～、平成16年3月29日、平成15年度児童環境づくり等総合調査研究事業「保育所における食育のあり方に関する研究報告書（主任研究者 酒井治子）」こども未来財団
- 2) 厚生労働省雇用均等・児童家庭局保育課（2007）：保育所における食育の計画づくりガイド、平成19年11月29日、平成18年度児童関連サービス調査研究等事業「食育政策の推進を目的とした保育所における食育計画に関する研究報告書（主任研究者 酒井治子）」こども未来財団
- 3) 厚生労働省（2008） 保育所保育指針
- 4) 厚生労働省雇用均等・児童家庭局保育課（2008）：保育所保育指針解説書
- 5) こども未来財団（2009）：平成20年度 児童関連サービス調査研究等事業報告書「子育て支援のための地域における食育の取組の分析・評価に関する研究報告書（主任研究者 酒井治子）」

第3部 保育所の「年齢別食育指導計画」事例の検討と今後の課題について

こどもの城小児保健部 太田百合子

「食育基本法」では、2006（平成18）年3月に「食育推進基本計画」が示された。保育所については、2004（平成16）年3月に「楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～」が作成・公表されている。ここには、所長、保育士、栄養士等の協力のもと、保育過程に連動した組織的・発展的な「食育の計画」の策定等が推進されるとともに、その実践の過程を評価し改善に努めることも求められている。2004（平成16）年の調査では、「食育の計画」は、約6割弱の保育所でしか策定されていない状況であった。2004（平成16）年12月に少子化社会対策会議で決定された「子ども・子育て応援プラン」には、2009（平成21）年度までに「給食その他保育活動を通して食育を推進する保育所の割合100%」を目指して、「食育の計画」をすべての保育所において策定することを目標とし、国としてもその支援策を講じてきた。「食育推進基本計画」において定められた目標値と2010（平成22）年3月現在の現状値は、平成22年度版食育白書をご覧ください。

それらを目指すために「保育所保育指針」に示された保育所における全体的な計画である「保育計画」と、保育計画に基づいて保育を展開するために具体的な計画として立案される「指導計画」の中にしっかり位置づくかたちで作成される必要がある。

本目的は、それらの施策を受けて保育所では年齢ごとにどのような食育指導計画がなされているのかを知り、今後の食育指導計画のあり方について検討した。

1. 実施状況と問題点

（1）「食育計画」の状況

「給食その他保育活動を通して食育を推進する保育所の割合100%」を目指して行われてきた取り組みに対して、2006（平成18）年11月に全国調査を厚生労働省雇用均等・児童家庭局保育課が行った。2004（平成16）年度の実態調査結果では食育の計画づくりを行っている保育

所は58.7%だったが、2006（平成18）年には80.0%と増加していた。

食育の計画は、横浜市の報告書によると2004（平成16）年度56%⇒2007（平成19）年度95%と年々増加していた（図1）。食育の計画は、全国的にみてもそれなりに行われていると思われる。

（2）栄養士の配置

保育所における栄養士（管理栄養士）の配置は、全体で常勤約38%である。公立は、16.1%、公設民営55.6%、私立61.0%と配置にはばらつきがあった。栄養士（管理栄養士）の配置の有無と食育の計画づくり実施には、体制づくり・計画・評価・家庭や地域との連携の全てにおいて栄養士（管理栄養士）が配置されているほうは実施度が高いという結果であった。

（3）食育の実施内容と方法

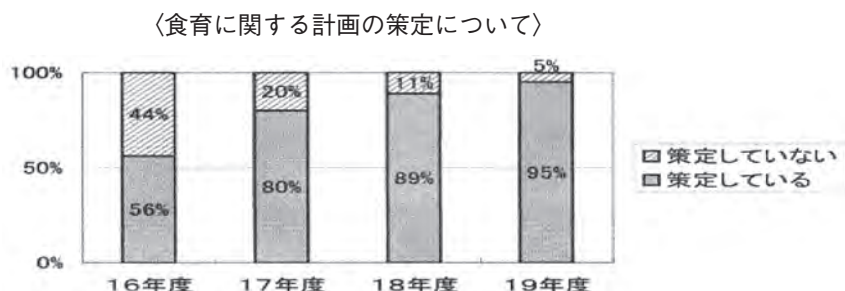
大阪府の2007（平成19）年度「幼稚園・保育所における食育実施状況結果」を参考にすると実施内容は（無回答の施設を除く）、幼稚園では「野菜の働き」68.7%、「食事マナー」67.4%、「偏食」60.7%の順に多く、保育所では、「野菜の働き」72.3%、「食事マナー」70.7%、「3色栄養バランス」61.1%の順に多かった。「地域の伝統的な食事」については幼稚園12.9%、保育所25.2%といずれも低かった。

実施方法は、幼稚園では、「お話」78.9%、「飼育・栽培体験」69.4%、「一緒に食事」65.8%の順に多く、保育所では、「飼育・栽培体験」85.8%、「調理体験」85.3%、「お話」77.8%の順に多かった。年度ごとの推移を見てみると全体的に実施割合が延びており、食育実施率の伸びに伴い内容・方法ともに充実しつつある。

（4）保育所における年齢別食育の実施状況の問題点

2003（平成15）年度児童環境づくり等総合調査研究事業「保育所における食育のあり方に関する研究報告書」によると、ほぼ年齢ごとの食育のねらいに沿って実行されていたが、検討される問題点もいくつか見受けられた。以下にその問題点について強化が望まれる部分を整理した。

図1 第4回保育所における食育に関する調査書の調査結果より（横浜市）



1) 「食」に関して意識的に取り組む保育所は「食」に関する計画の立案、見直し、評価は全職員が連携する中ですすめられることが多かった。しかし、調理担当職員のみが立案・評価するといった傾向も見られた。

2) 0歳児クラスでは、個人差に応じて授乳時間や睡眠時間に柔軟に対応できていないことや冷凍母乳の持参を認めていないという課題も明らかになった。

3) 1歳児クラスは、保育士は食べさせることに終始しがちで、子どもと一緒に食べていなかった。

4) 2歳児クラスは、嗜好や食べる速さの個人差への対応、食事の準備・片づけの参加、栽培・収穫体験の機会、地域の伝統的な食を大切にすることが不足していた。

5) 3歳児クラスは、子どもと同じ食事を食べることについては調理室の設備との関連もあるが、約2割が実現できていない。身近な小動物との飼育や栽培活動は、もっと関わりをもたせることができると思われる。

6) 4歳児クラスは、食事量を自分で調整することができていたが、子どもによる配ぜんについてはあまり実施されていなかった。

7) 5歳児クラスは、食事量の調整、配ぜん、準備への関わりが多い一方で、調理室で全て盛り付ける保育所は約3割みられた。子どもの調理への関わりも約3割実施している一方で、4割は実施していなかったというように二極化していた。

8) 給食を通じた実践では、地域の特産物や伝統的な料理はあまり取り入れていなかった。また、献立に子どもの要望や栽培・収穫した食材を取り入れること、子どもの目の前ででき上がりが見えるような工夫の実施は低かった。食物アレルギー児への対応、延長・夜間保育など多様なニーズを持った子どもへの配慮については格差が大きかった。

9) 家庭の連携については、給食の実物展示は約6割だった。給食・おやつ試食会は私立・公設民営での実践が高かった。悩みごとや相談については個別相談よりも送迎時に話すことで解消していた。

10) 地域との連携については、食の相談は私立・公設民営での実践が高かった。地域の高齢者や外国人、幼稚園や学校との連携もほとんどみられなかった。

地域の保健所、保健センター、嘱託医師との連携も充実しているとはいえなかった。地域の生産者との連携はかなり低く、ただ購入するだけの関係で保育所からの積極的な連携はなかった。

(5) 事例から見る食育計画と評価

〈専門の連携（一事例より）〉

月初めに栄養士（管理栄養士）、調理師、調理補助の全員で会議を持っていた。話をすることで各スタッフがどのような動きをしたらいいのか明確になり、統合的に発揮できるようになり、日頃の仕事にスムーズに取り組むことができるようになっていった。

連携がされなかった時期は、担任保育士から子どもとといった一方向で働きかけていた。つまり担任保育士が保育の中で取り組むだけだった食育が、専門性を必要とするところに栄養士（管理栄養士）、看護師がかかわるようにしたことで、全職員が子どもと共に「生きる力を育み、元気な子ども」を目指す共通のテーマで活動を広げ実践していくことができた。

しかし、地域に向けてはこれからで、今後は園庭開放を利用して食に関する知識を広げることや地域の専門的知識を持つ人から野菜栽培についてなど、職員が学ぶ機会を増やすような取り組みを増やすことで連携が深まると感じた。

2. よりよい食育計画のために一今後の課題

食育計画の基本をまとめると内容については、「ねらい」及び「内容」から構成される。子どもたちの生活全体を通して保育活動の中に自然と反映されていくものである。保育士、栄養士（管理栄養士）、調理員などの役割・連携が共通理解なく不明確では、食育そのものを効果的に達成することができないだろう。

子どもの発達に合わせて子ども自身が身につけることが望まれる心情、意欲、態度等を考え、支援者の自己満足に終わらせないことが重要である。

(1) 食育会議での発言と連携

会議は、各自が自由に発言できる場と雰囲気作りが大切である。ほとんどの場合は、司会者が進行することが多いが、ファシリテーターがコーディネートし、チームワークをより高めていくことが最近では受け入れられている。ファシリテーターは、「促進させる役割の人」というような意味の言葉であるが、参加者全員が意見を出し合いそれをうまく調整することやコミュニケーションを促進させる役割である。自分の行動や心理状態に気づきそれを言葉で表現しながら振り返ることで自己の人間性を高め、他の人がどんな心理状態なのかを知ることを通して他人の意見も認め、より深く関係を築くことができチームの成長にもつながるという技法である。時には、職種の特徴を理解し合うことや全ての職員が発言しあうことである。

また、研修システムを構築することも大切である。食育の評価や改善には、食育実践を持ち寄りお互いの活動を客観的に評価し合う実践研究も効果的である。いろいろなやり方を知ることによって新たに取り入れること、改善することなどが整理され、それが食育会議を高めることができる。保育所内、行政、各種団体での食育実践発表は、食育計画を高めるうえで欠かせないだろう。

(2) 食中毒や事故への配慮

乳幼児は細菌に対する抵抗力が弱く、短時間で重症になるおそれがあるため調理室での衛生管理は厳重に行う

必要がある。食中毒や事故を心配するあまり子どもの活動や経験の機会を狭めるのではなく、安全性の高い食事を提供するために厚生労働省から通知されている「大量調理施設衛生管理マニュアル」に基づき、食材・調理食品の衛生管理、保管時や調理後の温度管理、施設設備の衛生面への留意と保守点検、検食、保存食を行い、衛生管理体制を確立することが大事である。食物アレルギーのアナフィラキシーや誤嚥事故等は特に万全の態勢づくりが望まれる。保育園に多い誤食事故や発達に合わない食事形態での誤嚥事故に関しては、情報を共有しながら保育所、家庭で定期的な事故予防に努める必要がある。同時に子どもの食事に関わる支援者は自らが食中毒の汚染源にならないように健康管理に十分気をつける必要がある。

（3）給食の運営と食育

給食の運営にあたり、厚生労働省からの通知には、子どもの発育・発達状況、栄養状態、生活状況などについて把握・評価し、提供する食事の量と質についての計画（食事計画）を立てることが求められている。個人の状況に応じた食事計画は、身体活動レベル、定期的な身長・体重の計測・観察・評価などから栄養管理を行うことである。しかし、現状では、食事を提供するところまでを給食管理と捉えている傾向がみられている。

本来は、「計画」「実行」「評価」「改善」を繰り返し行う。その評価は、1回のみの食事を取り上げて「良い」「悪い」と評価するのではなく、家庭での食事、運動、睡眠等も含めた1日の生活全体の流れのなかで望ましい食事であったかということの評価する。家庭との連携が欠かせず情報を共有することも大切である。そのためには現実の生活を報告しやすい関係を築き、保護者と本音で語り合える人間関係を作ることである。

特に肥満、やせ、偏食、体調不良、食物アレルギー、障がいのある子ども等への対応は、栄養士（管理栄養士）と保育士が直接子どもに関わるか、こまめな情報交換が必要である。また、定期的に食育会議で報告し計画を立てることも大切だろう。

献立作成には、「子どもの要望を取り入れる」「献立に子どもたちが収穫・栽培した食材を取り入れる」項目について実践度は低い。給食を身近に感じられるには、子どもの要望を聞く、絵本に出てくる料理、地域の特産物や伝統料理、食に関連する各種の行事について献立に反映される取り組みも必要であろう。

（4）年齢に合わせた食育（3歳未満児への配慮）

乳幼児の食生活は、直接発育・発達に影響するだけでなく、生涯にわたる食習慣、食嗜好の基礎を形成するために重要な意義を持つ。3歳未満児については、発達の個人差が大きいことから個別的な配慮や計画を必要とする。保育所の中での協力体制や保護者との連携を第

一に配慮されることが望ましい。

栄養管理には、盛り付け量の共通の尺度を持つことが望ましい。その尺度とは栄養士（管理栄養士）の想定する一人分の分量であり、これを基準として盛り付け量を何割増、何割減と表現することで、共通尺度を持つことができるし、食事摂取量の把握が可能となる。これにより、栄養士（管理栄養士）が乳幼児にふさわしい食生活を展開し、適切な援助がおこなわれるような食育計画を作成することができるだろう。今後は、栄養士（管理栄養士）が子どもの食事介助に関わる機会を増やし、保育士らと連携を強めることが課題である。

また、乳幼児を持つ母親は、授乳や食事についての不安な時期の一つに生後4～6か月の離乳食開始時期にあることが2005（平成17）年度乳幼児栄養調査報告により明らかにされている。家庭への食支援が重要で、より具体的なアドバイスができるように栄養士（管理栄養士）が中心となって保育士との学習会をしていく必要もあるだろう。

（5）地域との連携

保育所で行う食育には、開かれた保育所づくりが望まれる。他の保育所などの保育関連施設、学校等の教育機関、保健所や保健センターなどの医療保健関係機関、食料生産・流通関係機関などと密接な連携をとりながら食育の目標を共有し地域における食育のニーズを把握・展開する。保護者に対して、地域の食育活動に積極的に参加することをすすめ、地域と連携した食育活動の推進が望まれる。

保育所における相談や対応には限界があることも考慮して、医療機関、保健所、保健センター、地域の子育て支援センター等の機関と連携を持ち必要に応じて紹介・斡旋を行うが、保護者により受け入れにくい場合等は親身になって共に考える姿勢も大切である。日頃より言葉の聴き方や話し方には配慮できるようにしたい。

3. まとめ

2004（平成16）年3月に「楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～」が作成・公表されてから5年が経過した。保育所の食育の計画については、ほぼ80%以上が行われるようになり、食育を通して保育の質が高まっていると言える。しかし、「年齢別食育指導計画」からは、年齢ごとに検討される問題点があるのでその事柄を示した。今後この問題点を解消できるように年齢ごとのきめ細やかな計画・実行が必要である。そのためにも食事指導計画は100%を目指して全保育所の全職員の連携のもと、おいしく楽しい食事として示されることが望まれる。

参考文献

- 1）保育所における食育研究会：「乳幼児の食育実践へのアプロー

- チ」（財）児童育成協会児童給食事業部、東京、2004。
- 2）保育所における食育計画研究会：「保育所における食育の計画づくりガイド」（財）児童育成協会児童給食事業部、東京、2008。
- 3）堤ちはる：「児童福祉施設の食事計画等の栄養管理の実態に關

- する調査研究報告書」（財）こども未来財団、2009。
- 4）厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課：「児童福祉施設における食事の提供ガイド」2010。
- 5）日本食育学会：日本食育学会誌第4巻4号、2010.10

第4部 「保育所の食育実践例：保育所の菜園計画と親子クッキングの進め方」

淑徳短期大学 矢島麻由美

1. はじめに

2005（平成17）年の食育基本法の施行、さらに2009（平成21）年4月から施行された新しい保育所保育指針においては、その内容や活動状況に大きな関心が寄せられている。2006（平成18）年度に実施された「保育所における食育による調査」（横浜市こども青少年局保育運営課、保育所における食育推進）では、食育計画の作成に取り組んでいる園は横浜市では80.8%にのぼっていた。ただし、自分の園で何ができて、何が欠けているかの把握が定かでないままに、画一的に走り出している施設が多いという指摘もされていた。そして2009（平成21）年度の調査では、横浜市の園のほぼ100%が食育計画の作成に取り組んでいる結果となっている。（この結果は都道府県、市町村によって異なっている。）

そのような中で2009（平成21）年度までの調査をもとに、それまでの「菜園計画」と「親子クッキング」の進め方の実践例について紹介する。

2. 実施状況—2009（平成21）年度までの調査結果から

1）日本保育協会の食育研究の概況から

日本保育協会では、保育所の食育研究、実践活動の推進を図るため、2005（平成17）年度以降、2009（平成21）年度までに食育研究を行い、提出された保育所の食育研究について検討評価を行っている。各園のテーマ、研究目的及び研究内容を1園10個のキーワードに整理し、その全体像を明らかにした。ここでは34保育園について行った。（99頁表1参照）

その結果を出現頻度でみると栽培保育が25個で1番出現頻度が多かった。また、保護者・地域団体との交流が15個で4位、手作りおやつ10個で7位、クッキング保育、食事マナーが共に9個で8位であった。

このように、保育園の食育研究で最も多く取り上げられているのは、栽培給食であり、次に食育アンケート、食育セミナーなどの保護者と地域団体との交流が主なものであった。実施にあたっては、職員の協力体制のもと、クッキング保育、朝食の大切さ、食を通じて命の大切さを知る、感謝の心を養うなどの内容がみられた。

2）保育所における食育に関する調査書から

（横浜市こども青少年局保育運営課、保育所における食育推進第6回調査）

市立保育所100カ所（回収率100%）と民間保育所331カ所（回収率77%）についての調査の結果がある。

これによると、食育の状況について栽培体験を行っている施設は市立保育所ではほぼ100%であり民間保育園でも96%となっていた。また調理体験（クッキング）については市立保育所では3～5歳児で98%、1～2歳児で12%が行っていた。民間保育所では3～5歳児で94%、1～2歳児では37%が行っていた。

3）保育所（園）における体験活動の推進例（千葉市の食育施策の展開から）

（1）農業体験や食品の調理などの体験活動

食に関する考え方が形成される子どもの時期に、農業や調理などの体験を通じて、食への関心と理解を深め、食べることの楽しさや、自然の恵み、食材や調理する人への感謝の気持ちを育てることが大切となる。

対象と所管

対象：入所（園） 所管：児童福祉局・保育課

①栽培・収穫体験

乳幼児が栽培・収穫活動を体験し、野菜を見たりそでたりする喜びを実感することで「食」への興味を育てる。

②クッキング保育（調理体験）

食材に目を向け、自分でかかわった料理を食べる楽しさやうれしさを体験し、調理することに関心を持つようにする。

③保護者への普及啓発・地域との連携

子どもたちが日常の食生活を見直し、食に関する興味や関心を高め、修得した知識を日常生活に生かす能力を育成する必要がある。そのためには、保護者の理解を深め、地域や家庭で食育を実践することが大切である。

④給食の展示

給食について親子で会話し、食に関心を持ってもらうことや、子どもが食べる食事量の目安になるよう、保育所（園）で給食を展示し、作り方等を紹介する。

3. 現状に求められていることと問題点

1）体験的食育のすすめ

（1）生産体験の必要性

都市化が進み農業に接する機会が減ったことや食の外部化が進んだ結果、大人も子どもも作物や農業に対しての関心や認識が低下し、食と農の距離が隔たってきてい

るという現象がおきている。

生産を体験することは、耕す、蒔く・植える、手入れする、収穫するなどの一連の作業を通して、手間暇をかけて「いのち」を見守ることである。それは自分がつくったものという意識を増大させ、食べ物への愛着から大切にすることや感謝の気持ちを育てることにつながる。

①生産体験のポイント

物を作る、育てるという行為は子どもを一番成長させる行為である。できれば作物を作る一連の作業を体験させ、作物が日々育っていくのを見る喜び、収穫時の自分が作った作物という喜び、そしてそれを給食に活かされたという喜び、味わう楽しさ等々を体験できるようにする。その為にも、園庭や畑の工夫や確保が必要となる。その為にも地域の人々との連携や家族の協力が必須となる。いのちの大切さや食と健康の大切さ、地域の環境を見直すと言う視点からも生産体験は重要である。

（2）調理体験の大切さ

①調理体験学習のポイント

加工食品が増えていることから、食品の原材料を見たり手にしたりする機会が少なく、食べているものの素材食品がわからない子どもがふえている。また日本の子どもは国際比較でも、自分で食事をつくったり、ゴミをだしたり、買い物に行ったりする手伝いの割合が低いという結果が出ている。これらは外食化の進展と合わせて家庭内の共同作業の場が減少してきていることの現れである。

これらを補う意味でも、小児からの調理体験を通じて食品素材に触れたり名前を覚えたり、味見したりして料理づくりへの関心を育てることは極めて重要なことである。なぜなら、料理することや食べることの楽しさを知ること、健全な食習慣の育成と健康、食べ物を大切にする心を育てるだけではなく、生きる喜びを知る上でも重要なことだからである。

日頃から調理の手伝い、はしや食器の並べ、料理を運ぶ、下げる、食卓を拭くなどの手伝いをして子ども意識を育てることが大切である。

②家族でクッキング

親子でいっしょに調理することで、心の触れ合いが高まり、親子の絆を強めることができる。母親だけではなく、時には父親も、そして時には孫と祖父母の組み合わせも新鮮であり、それぞれの絆を強めることができる。三世代がそれぞれに行えるような内容を考え、分担することは、社会性を育てるということからも健全な家族関係を保つということからも大切なことである。

③行事食の活用

食文化は、その国固有の、またはその地域固有のものであり、気候、風土、風習、自然環境、社会環境、文化環境が長い歴史をかけて育み作りあげてきたものである。ときには郷土料理として伝わってきたものもある。時代と共に簡略化したりなくなったりするものもあるが、固

有の文化や行事を大切にすることは、祖先や地域の文化や心を大切にすることであり、ひいては日本の文化や日本人の心を大切にすることや、誇りを持つことに通じる重要なことである。

4. 今後の課題と展開

1) 特定のテーマに絞った活動であるため、3歳児未満が見落とされやすい

生産体験も調理体験も現状では、何とか自分で動ける年齢からが中心になっているが、本来全ての年齢に合わせた内容があるべきである。それも無理がなく生理的、反射的な要素も考えていくのであれば、育ちを通して進めていける内容であるべきである。

2) イベント的な活動が多く、長期的な活動が少ない

単発的、イベント的な活動では効果や発展性が望めない。

実践活動の課題を把握し、「どのような力を身につけさせたい」のか、「どんな子どもに育てたい」のかなど、生産体験も調理体験も他の活動と共に、ねらいや内容の基本方針をたて、年間計画にそって進めていくと、子どもの育ちの様々なことに気づくことが多くなる。気づきの中から、子どもの行動への習慣化を繰り返しサポートしていく。

3) 食育を食べる場面の活動のみと思い込むと活動の幅が狭くなる

子どもが、いつ、どこで、何を、どの位、どうすればいいのかを教えるには、良識を持った大人が絶えずサポートしていく必要がある。また食べるだけでなく、生活全体を視野にいった活動内容が必要になってくる。

5. まとめ

- ・これからの保育園で進める「食育」では、とくに生産体験と調理体験が非常に重要なものとなってくる。
- ・また、地域や家族へのサポート、あるいは地域や家族からのサポート的なあり方が、双方向で必要となってくる。
- ・そのためには、地域や保護者への食や農に対する関心を高め、また期待に応えられるように、常日頃からコミュニケーションをとる努力をして、地域・家庭・園との連携をはかることが重要となる。
- ・部分的・単発的な活動から、保育全体を見通した園全体の長期的で計画的な取組に、活動内容を深める必要がある。その為にも長期の見通しと、地域や家庭、職員との間の連携は欠かせない。

6. 保育所の食育実践活動 事例

[2008（平成20）度京都健康長寿推進丹後地域府民会議・京都府丹後保健所]

1) 保育所の菜園計画の進め方

（1）京都府の保育園の例

A. 京都府：網野保育所の実践例

【食育計画】 2009（平成20）年度

菜園計画は4月～9月まで毎月異なる物を植えている。そしてその収穫をクッキングに利用するように計画をたてている。親子クッキングを通して子どもたちへの食育と同時に、保護者への啓発活動も行っている。クッキングの計画は一年を通じてなされている。また保護者へは「いただきます」という食育啓発の為の配布物がほぼ毎月配られている。

【テーマ】：食べることを喜ぶ子ども達

【目的】：

- ①保育所の中で子ども達と一緒に菜園作りやクッキングを楽しんで体験する。
- ②子ども達の姿を通して保護者の食事への関心を引き出す。（啓発）

【対象者・参加人数・実施時期】：園児98名 保護者80名
20年度1年間

【活動内容】：

- ①毎月の初めに「いただきます」の食育啓蒙たよりを配布する。
- ②食育年間計画を立て季節の野菜を育てたりクッキング活動につなげたりして体験→感動→意欲を育てる。
- ③じゃが芋、玉ねぎの収穫後3、4、5歳児を中心に分担してカレー作りを経験し、親子で一緒に食べる。
- ④ピーマン・ミニトマトは給食の食材に使う。
- ⑤さつま芋・ポップコーンは子ども達の目の前で調理し、においを感じて、焼けていく様子、はじける様子を体験する。
- ⑥大根はおでんクッキングの予定。

【子どもや保護者の反響・活動を通して子どもが変わった点】：

- ①「保育園のカレーは、どうしてこんなにおいしいの？」ととても好評であった。
- ②菜園づくりも収穫の喜びを知ると自主的に水やり等をして世話をするようになる。
- ③自分たちが作った野菜が食事に出ると嫌いなものでも食べるようになる。

【工夫したこと・良かったこと・今後の課題】：

- ①ポップコーンは種まきをして苗を育てることから始めたので感動と収穫の喜びは大きかった。
- ②さつま芋やポップコーンは子ども達の目の前で料理することで臭いも味わえて良かった。

【活用した媒体】：

- ・食べ物ニュース（小学館）参照
- ・食べ物ニュース ポスター活用
- ・絵本「とっちくんのカレーようび」他
- ・ビデオ「ごはんおいしいね」「げんきのもとごはん」

B. 京都府：長岡保育所の実践例

【テーマ】：お米大好き！

【目的】：田植えや稲刈りを親子で経験することにより、親子、地域の人との触れ合いや、食べ物への関心や感謝の気持ちを育む。

【対象者・参加人数・実施時期】：

田植え・5／17 子ども42名とその保護者・兄・姉

稲刈り・10／4 同上

収穫祭・11／22 子ども42名とその保護者・兄・姉・祖父母

【活動内容】

- ①毎年保護者会との共催行事には「思い出に残るものを…」と、取り組んでいる。今年はE氏の全面協力により保育所のすぐ近くに田んぼを借りて、田植え、稲刈り以外、全て世話をしていただき、大変貴重な経験することができた。
- ②田植えでは経験した人が少なかったこと、泥の感触を親子共に嫌がり表情も固い人がいたが、稲刈りでは自分の鎌を持参し子どもにも仕事を分担させたり、稲を刈り取らせる経験をさせたりしながらみんなの顔が生き生きとしていた。苗から稲穂に成長するのをみんながそれぞれに見守っていたのだろう。コンバインに入らなかった稲穂やモミを「拾おう…」と声を発し親子で拾う姿が見られたときには、本当に感動した。
- ③一年の取組として保育所の行事に関連づけているため、保護者の役員さん扮するお米レンジャーが登場したり、カカシを作ったり、運動会の競技で、田んぼからカカシを抜いてくるなど、いろいろな場面に展開させた。又運動会のお土産は茶碗とお米にした。
- ④収穫祭では、祖父母参観と一緒にの日にしたため多くの人で賑わった。

【子どもや保護者の反響・活動を通して子どもが変わった点】

何よりもよかったことは、親が体験したことにより、子どもへ「食べ物を大切にしよう…」という事が教えられるのではと感じたことである。保育所の子どもに対しては、「まだ早いのでは…？」とも思っていたが、実践してみて大変良いことだと肌で感じた。

【工夫したこと・良かったこと・今後の課題】

保育の中でさまざまな展開をした事。「お米づくり」の体験を通して感じたことを、ずっと大切にして食べ物への感謝を持たせたい。

7. 日本保育協会から研究奨励賞を受けた課題と内容の例

1) 保育所の親子クッキングの進め方

(1) 佐世保市の保育園の例

卒園の前に、食を通して何か楽しい思い出を残してほしいとの思いから、平成8年より親子クッキングを行っている。

クッキングの内容は、「お母さん（お父さん）の料理で子どもの好きな料理」「お母さん（お父さん）と一緒に

に作りたい料理」「我が家の自慢料理」などから、親子で一品を決めてもらい、10人分ほどを作り、皆で楽しく会食をしてもらっている。毎年、40～50名の参加があり、毎回心温まる感動的な場面がある。親子で作った料理とその思い出を宝物とし、親子の絆が益々深まって行くことを願い、これからも続けてゆくつもりである。（農林水産省提唱：地域に根ざした食育コンクール審査委員会奨励賞受賞）

（2）京都府の保育園の例

A. 京都府：岩滝子育て支援センター、岩滝保育所の実践例

【テーマ】：旬の野菜を美味しく食べる（手作りおやつ講習会）

【目的】：①旬の野菜をおいしく味わうおやつレシピの提供と試食、②調理に参加したり講師と会話したりすることで家庭の中で作るきっかけに繋げる。

【対象者・参加人数・実施時期】：1、2歳児の親子

10月9日 9組の親子 20名の参加

11月4日 7組の親子 15名の参加

【活動内容】講師のH先生からアドバイスや応用編も教えていただきとてもいい雰囲気であった。野菜100%なのに子どもが喜んで食べていることにお母さん方は大変驚かれていたことが印象的だった。ちょっとした工夫でさつまいもは色の変化も楽しむことができ、また年齢に合わせた大きさ（ニギニギ キュッキュッ）にしたりして大好評だった。

【子どもや保護者の反響・活動を通して子どもが変わった点】お母さん方の様子を見て職員が気づいたのは、支援センターを利用した時、手軽に手作りおやつ、食に関する本に触れてもらうこともよいのでは…との発想から本の購入を決めた。

B. 京都府：みねやま福祉会の実践例

【テーマ】：体にやさしい簡単手作りおやつ

【目的】：市販の物に頼らず季節の食材を取り入れ、牛乳を使わなくてもおいしく簡単に作れる手作りおやつを紹介することを通して、お母さん達が子どもに良い物を食べさせようとする意識を高めていく。

【対象者・参加人数・実施時期】：0～3歳の親子

年齢別に月1回（計3回）開催（1回につき約10～2組、月に約50組の参加）

【活動内容】：

- ①みねやま福祉会では「おひさまひろば」を開催している。毎月地域の親子（0～3歳）を対象にして、歌や手遊び、ふれあいあそび、オペレッタパネルシアター等を盛り込んで年齢別にプログラムを作り、親子でふれあい、楽しむことを通して子育てを楽しめるように支援をしている。
- ②プログラムの合間に主体施設である峰山乳児院の栄養士が作った手作りおやつを紹介し、食べていただいている。その際に食に関する質問など、栄養士と話して

もらえる時間を設けている。

- ③参加者からは「これだと子どもが食べやすい」「卵や牛乳を使わなくてもおいしい！」等とても好評であった。子ども達も毎回おやつの時間を楽しみにしてくれている。

【子どもや保護者の反響・活動を通して子どもが変わった点】

- ①見た目、味、食感が良いと保護者にも好評で「家で作ってみます」と数名のお母さんが言ってくださった。
- ②「あざやかで綺麗！おいしそう」と話す保護者の横で子どもたちも「おいしい」と言いながらニコリ笑顔であった。
- ③「とても食べやすい固さでおいしいです」と言ってくださるお母さんもいらした。
- ④家でも実際に作ってみられる保護者もいらっしやるので、家庭でのおやつ作りのきっかけになってよかった。
- ⑤おやつに混ぜることで、よりおいしく野菜が食べられるようになった。

【工夫したこと・良かったこと・今後の課題】

- ①子どもたちが食べやすい大きさや形・質感にしている。
- ②家でも手軽につくってもらえるようにレシピを渡している。

【活用した媒体】手作りしたおやつ、レシピ

参考文献

- 1) 藤沢良知：「食育の時代—楽しく食べる子どもに」、第一出版、2005
- 2) 鈴木善治ほか：「食能で教育再生」、農文協、2007
- 3) 高橋美保：「保育における食育活動道しるべ」、トロル出版部、2008
- 4) 農文協編：「学校園 おもしろ栽培ハンドブック」、農文協、2010
- 5) 大澤力偏：「地球がよろこぶ食の保育」、フレーベル館、2008
- 6) 藤沢良知：「図解食育」、全国学校給食協会、2007
- 7) 内閣府編：「食育白書」、2010

第5部 幼児の生活指導（早寝早起き、朝ご飯の習慣、食事リズム）

順天堂大学 倉上洋行

1. 朝ごはんは健康な生活リズムの王道である

近年、朝食を食べない子どもが増加傾向にある。朝は、前日の夕食時に生体内に蓄えたブドウ糖が少なくなっており、脳へのブドウ糖によるエネルギー供給が不足している。したがって、朝食の欠食によるエネルギー不足は、脳機能を大きく低下させ、学習に支障を来したり、日中の身体活動量が少なくなったりする等、子どもの活動に悪い影響を及ぼしている可能性が考えられる。

また、朝の起床時は、脳のブドウ糖不足と同時に、自律神経の切り換え、すなわち、睡眠時に優位であった副交感神経から、覚醒時に働くべき交感神経への切り替えがスムーズにいかず、すぐに交感神経が活発に働かないため、低血圧、及び、低体温の状態にある。

このとき、低血圧、及び、低体温に加えて、ブドウ糖不足によって脳の働きが不活発な状態では、活発に活動することができないので、子どもの食欲を十分に引き出して朝食をとらせることが重要である。

このような状況で、朝食をとることは、代謝を高めることで、体温の上昇を起こすとともに、低めであった血圧が活動に相応しいレベルまで上昇し、ブドウ糖の供給も相まって脳の働きを活発にする効果が期待できる。また、朝食には、全身の代謝活性をも高める働きがあるため、1日の活動を始めるにあたって、欠かせないものである。

子どもが朝食をとらないことは、起床後も代謝が低い状態が長く続いて、午前中に、なかなか体温が上昇しない、気力が起こらない、集中力が散漫になって、学習効率が低下する、いらいらしくなる、体を活発に動かすような取り組みがうまくできないなど、学校行事や体操の時間など、1日の活動全般に対して悪い影響を及ぼすことが考えられる。

また、朝食をとらない子どもは、エネルギーが不足しがちなため、間食の機会が増えることで、食事の内容や規則性に悪い影響を及ぼしたり、口腔内のpHが低い時間帯が長くなることによって、う歯の誘発や、就寝時間に近い時間帯の食事摂取を増やしたり、まとめ食いやドカ食いといったアンバランスな食事の要因となり、結果的に、肥満などの生活習慣病の発症要因になる可能性が考えられる。

朝食をとる子どもを増やすには、まず、規則正しい生活習慣づくりが重要である。その第一歩として、まずは早寝・早起きを習慣にすることである。

まず、早寝をするためには、就寝時間を早める必要があるし、そのためには、夕食の時間をも早くする必要がある。また、寝るべき時間に十分な眠気を引き出すため

には、朝、規則正しく起きることが夜間に十分な眠気を催すことで、好ましい健康習慣の連鎖をつくる上でも重要である。

子どもの起床時間を早くするばかりでなく、子ども自身による自律的な起床を促すことが重要である。そのためには、睡眠の質を確保することも欠かせない。

つまり、日中の活動時間帯に、十分な量の運動をすることで、適度な心地よい疲れを引き出すことが重要である。このことは、消灯時間から十分に離れた時間帯に食欲を引き出し、食事を早い時間に終えることにもつながると考えられる。

また、朝、起床後、すぐに朝食といった余裕のないスケジュールでは、十分な食欲が引き出せない状態で朝食に望む結果になる。朝は、時間的に十分な余裕を持って起床し、できれば適度に体を動かす時間をとることが望ましい。気持ちよく頭も体も目覚めて、食欲を十分に引き出して、朝食をおいしく楽しめるようにしたい。

2. 規則正しい食事で活性化する子どもの脳

子どもの消費エネルギーは、運動によって消費されるものより臓器における代謝によって消費される量の方がはるかに多い。

しかし、脳は体重のおよそ2%程度の重さであるにもかかわらず、エネルギーの消費量は体全体におけるそれのおよそ18%程度にも達する。すなわち、脳は、体全体の中で、その大きさの割にはエネルギーの消費量が極端に多い器官であるといえる。

子どもが就寝中に、脳内にあるブドウ糖は、そのほとんどが消費されて、朝、子どもが起床した時には、脳機能を維持するには不十分なレベルまで減少して、極端に不足している。

子どもが朝食をとらないことは、血糖値を日中活動に必要なレベルまで十分に上げることができず、脳が十分に働かないことを意味している。脳の機能を十分に引き出すためには、毎日、規則正しく、きちんと3食とるようにすることが欠かせない。

3. 朝ごはんは、夜間の食行動と肥満を抑制する

近年の子どもの食行動を観察すると、1955年にstunkard, AJらによって提唱された夜食症候群が散見される。

夜食症候群の特徴として「夕食後に大量の食事をとる」、「朝食をはじめ午前中は食欲がない」、「夜は眠れず、何か食べ始めるとやめられない」などが挙げられる。

また、夜間に、1日の摂取エネルギーの大部分が集中するなど、エネルギー摂取のバランスが極端に崩れているのも特徴である。

他方で、高血糖の患者、つまり、ヘモグロビンA1c値が異常に高い人で、1年後に正常値まで回復した患者を対象とした調査では、「朝食を増やしたことで、夕食の摂取エネルギーをおよそ20%程度削減できた」結果が得

られており、朝ごはんによって健康状態を取り戻した好例が示されたと推察できる。

これらのことから、子どもが朝食をしっかりとることが栄養教育の一環としても1日のエネルギー摂取の偏りを防止する観点からも重要といえる。

4. 朝型生活の利点

朝は早く起き、夜は早く寝る子どもは、朝型の子どもといえる。このタイプの子どもは陽気な性格の者が多く、病気になる者が少ない傾向があると考えられている。

これに対して、夜中まで起きていても平気であるが、朝起きるのが苦手な子どもでは、睡眠、及び、覚醒のリズムが遅い時間帯に大幅にずれている者であり、これらの者は夜型の子どもといえる。

子どもらしくない夜更かし型の朝寝坊といった夜型の子どものは、不登校や学業成績の不振、反社会的な行動が多いなど、多くの問題行動が観察されやすいので、幼児期からの予防が望ましい。

また、夜型の生活が長期間に渡ると、睡眠時間が不規則になった結果として、睡眠不足や朝食を抜くなど、基本的な生活習慣全般にわたって、そのリズムを悪化させる要因になり得る。

人間の体内環境は、神経系、及び、内分泌系、免疫系など、様々なシステムが相互に影響しあって複雑な機能を微妙に調節しあっている。そのため、夜型生活を長期間続けるような子どもでは、生体リズムが大幅に乱れて、様々な形で、心身全般にわたる不調を引き起こす可能性が考えられる。

5. 夜型生活からの脱却

夜型の生活を送っている子どもが健康的な生体リズムを取り戻すためには、最初は大変でも、朝早く起きる訓練をすることが欠かせない。しかしながら、毎朝、規則正しく、早い時間に起床する習慣を身につけさせることは、習慣化されるまでは子どもにとっては、最初は苦痛かもしれない。

子どもは、起床時間を早めることで、開始当初は、睡眠不足になることによって、日中、眠気を催す可能性が考えられる。しかしながら、夜間になると、十分な眠気が引き出されることによって、早い時間帯に眠気が引き出される。

このことは、結果として、早寝・早起きの健康的な生活習慣を長続きさせることに寄与するものと考えられる。

夜型の子どもが、朝、早く起きることができれば、次の目標は、起床時から、朝食開始時までの間隔を十分にとることである。できれば、起床から朝食開始までに30分以上の時間的な余裕をとりたい。それによって、十分な食欲を引き出した上で、朝食をしっかりと食べることになり、昼食時までに必要な活動エネルギーをより十分に摂取することにつながるといえよう。

6. 規則正しい食習慣と生体リズムの健全化

子どもが、毎日3回食事をとれるようになると、次の目標は、毎日、できるだけ同じ時間帯に食事をとることである。

毎日、同じ時間帯に食事をとっていると、やがて、それが習慣化して、生体のリズムとして定着するようになる。すなわち、食事の時間帯になると、消化管からの消化液分泌や、腸の蠕動などの食事を支援する機構が働くようになる。

それによって、食物の消化吸収や栄養素の利用効率が高くなったり、さらに食物の吸収後のインスリン分泌がスムーズに機能するようになることで、血糖値の変動が緩やかになるなど、より健康的な生活習慣につながるようになる。

7. 子どもの夕食時刻

近年、子どもの夕食時刻が遅くなる傾向がある。これは社会的な現象であるが、習い事や保護者の勤務体系などが影響しているものと推察される。

こういった状況は、子どもの夕食が遅い時間帯にずれこむことによって、就寝時間や起床時間、そして朝食の欠食といった悪循環を引き起こす危険因子である。

子どもの夕食時間が大幅に遅くなる場合は、夕食の内容を吟味して、安眠の妨害にならないような胃腸にやさしい控えめなものにして、朝ごはんを食べるのに十分な空腹感を引き出すような配慮が必要である。

8. 子どもの睡眠

子どもの睡眠は、就寝後すぐの早い時間帯に深くなり、続いて中程度の睡眠が続き、さらに深夜の午前2～3時頃再び深くなるといわれている。

しかしながら、近年の子どもは、寝る時間帯が遅くなっているため、睡眠が深い時間帯が明け方にずれ込み、十分に深い睡眠をとらないうちに起床せざるを得ない状況になることが多く、結果として、睡眠不足を誘発するケースが多い。

寝る子は育つということわざがあるが、子どもは睡眠中に十分な量の成長ホルモンを分泌して、すくすくと成長しているといわれている。

ところが、睡眠不足は、成長ホルモンの分泌に対しても、さらに、食生活全般に対しても、悪い影響を及ぼし、子どもの発育を考える上での危険因子である。

また、保育園では、子どもの体調管理や夜の睡眠を補う目的で、昼寝が長年実施されてきたが、「昼寝によって夜なかなか眠れず、その結果、朝も早く起きられないという悪循環に陥る」こともあり、注意が必要である。

9. 朝の光と心地よい目覚め

子どもが、朝、起床したら、すぐに、カーテンを開けて光を入れることが重要である。朝の光を30分程度浴び

ることで、生体リズムの歪みがリセットされると考えられている。

また、起床時刻を一定にすることは、朝食を決まった時刻に食べることにつながり、消化液や消化酵素の定時分泌にも寄与できる。

さらに、日中と夜間の活動環境に、メリハリをつけることも重要である。すなわち、日中、十分に活動的に体を動かすことで、適度な疲労感を促し、夜間の睡眠の質を高めることが期待できる。

10. 快適な睡眠

快適な睡眠をとるためには「睡眠時間」だけでなく、「睡眠の質」を高めるための正しい知識が必要である。

眠りに入るとき、体温が1℃くらい急激に下がることが重要である。体温は高いところから低いところに急激に落ちることで、人間は眠くなるようになっていく。特に、体温の落差が大きいほど、効果的に眠ることができる。

夕食は就寝直前とならないように十分な余裕をもって終わらせ、適度な運動は就寝2時間前までに終わらせ、入浴は就寝1時間前に終わらせるようにすると、一旦、上昇した体温が、就寝する頃に、スムーズな体温低下を誘起し、快適な睡眠環境がもたらされることになる。

11. 睡眠と成長ホルモン

成長ホルモンの特徴は、就寝直後から3時間の間に大量に分泌されて、睡眠の後半ではほとんど出なくなることである。就寝直後の最初の3時間をいかに熟睡するかが、快適な睡眠につながり、十分な量の成長ホルモンを分泌させるのに重要である。

また、夕方に適度な運動をすることは、就寝2時間程度前までであれば、睡眠への過激な影響を抑えつつ、成長ホルモンの分泌を亢進させるものと思われる。このことは発育にとって好ましいばかりでなく、適度な疲労感から熟睡を促す効果も期待できよう。

また、成長ホルモンは成長期を過ぎた養育者にとっても、体の組織を修復させるのに重要であり、養育者自身の健康に対する意識向上が自身の就寝を早め、結果的に子どもの夜更かし防止にも効果的といえよう。

12. 睡眠とコルチゾール

コルチゾールが大量に分泌されるのは、およそ深夜の3時前後からである。コルチゾールは、体内に蓄えられた脂肪やグリコーゲンをエネルギーに変えることによって、心臓や肝臓を動かし、生命を維持することができる。

就寝の直前に食事をするとは、肥満につながると考えられているが、その一因は食事をすることによって、コルチゾールが脂肪を分解してエネルギーに変えるという、本来は就寝中に行われる機能がうまく働かないためと考えられる。

また、朝寝坊することは、コルチゾールが分解した血中ブドウ糖が、再度、グリコーゲンに再合成されてしまい、結果として、体内に蓄積されてしまう。不規則になりがちな休日は、遅くとも、午前8時30分以前に起床することを習慣にしたい。

さらに、この状態は体内にブドウ糖が不足している状態でもあるため、子どもは、エネルギーが不足した状態で起床することになってしまう。子どもが、この状態で起床することは、必然的に、心身の活動性の低下を招くことになる。

このように、朝寝坊は、本来、脳が朝に利用すべきブドウ糖を再合成して、体内にエネルギーとして蓄積してしまう。さらに、朝、体を動かすのに必要なエネルギーを十分に引き出すことができないという問題を引き起こすことになる。

この問題に対する対策としては、子どもが朝寝坊をせずに、午前8時30分以前に自律的に起床できるように習慣づけをし、コルチゾールの機能を最大限に引き出して、脳へのブドウ糖の供給を潤沢にすることが重要である。

13. 自然のリズムと栄養摂取

これまで、栄養学の歴史の中では、「なに」を食べるかが重視されて、研究が行われてきた。

近年、栄養学は、人間の生体リズムに視点を当てて、分子レベルで「食の5W1H（誰が、何を、何時、何処で、どの程度の量）食べるべきか」という多面的な視点でとらえる方向に軸足が向かいつつあるといえる。

特に「時計遺伝子など時間生物学の考えを栄養学に取り入れ、概日リズムと栄養が心身活動リズムとどのように関連しているのかを解き明かそうとする研究が各方面から注力されている。

14. エネルギーは減少したが肥満が増加した原因は？

国民健康・栄養調査によると、日本人の熱量摂取は1975年をピークに減り続けている。現在、日本人男性の熱量摂取は終戦後の1950年代よりも少ないにもかかわらず、肥満率推移が上昇傾向にある。これには、現代人の活動量の低下ばかりでなく、自然のリズムとかけ離れた生活リズムが大きく関係していると考えられる。

このことは、日本人の生活リズムが全体として遅いほうへずれていることが関係しており、生活リズムと生体リズムを同調させる上で、特に考慮しなくてはならない課題である。

近年、朝食の欠食が問題になっているが、養育者が夕食をとる時間が遅いと、幼児の夕食時間も遅くなってしまいがちに注意したい。

15. 生活リズムのリセットの鍵は光とたんぱく質

生活リズムのリセットには、朝の光や朝食に含まれているたんぱく質が関与していることが知られている。

朝の光は、脳の視交叉上核にある中枢時計遺伝子に働きかける。その時計は、約25時間の概日リズムを刻んでいるため、朝の光によってリセットする必要がある。

一方、朝食に含まれているたんぱく質は、肝臓や小腸にある末梢時計遺伝子に働きかける。朝食摂取は、中枢と末梢の両時計遺伝子が同調したリズムで活動して健全な生活を営むために、重要なきっかけづくりをしている。

16. 細胞内に脂肪を取り込むたんぱく質BMAL1

近年、食事リズムを考える上で、重要な因子として注目されているたんぱく質に「BMAL1（ビー・マル・ワン）」がある。BMAL1は、細胞内に脂肪を取り込む機能を持ったたんぱく質であり、食事の時間帯によっては、肥満などの生活習慣病の危険因子となりうる。

17. 朝食とたんぱく質摂取

朝食で、十分な量のたんぱく質を含む食品を摂取することが細胞レベルでの末梢時計遺伝子をリセットするのに重要である。一方で、肥満防止の観点から、光による脳内の中枢時計遺伝子のリセットをも考慮すると、朝食は起床から2時間以内にとることが理想である。

朝食をとらない場合、あるいはたんぱく質が少ない朝食の場合、生体はエネルギーの摂取が不足していると認識し、この状態で昼食をとることは、脂肪が燃焼しにく

くなり、生体内に脂肪が蓄積されやすくなったり、コレステロール値が上昇したりする原因になるので注意したい。

18. BMAL1と夕食の時間

細胞内に脂肪を取り込む機能を持ったたんぱく質である「BMAL1（ビー・マル・ワン）」は、昼食の時間帯と比較して夜間は最大で約20倍程度も高濃度に達する。つまり、BMAL1が高濃度である夜間の食事は肥満の危険因子である。

子どもの頃から、朝ごはんをしっかりととり、BMAL1が低濃度である昼間に、ある程度の分量の食事をする習慣をつくることは、結果として、夜間の食事を相対的に減少させることにつながり、生活習慣病の予防にも重要であるといえよう。

参考文献

1. FOOD STYLE21：食品化学新聞社、2008年6月
2. 香川靖雄：科学が証明する新・朝食のすすめ、女子栄養大学出版部、2007年7月
3. 遠藤拓郎：4時間半熟睡法、フォレスト出版、2009年9月
4. 藤澤良知：子どもの欠食・孤食と生活リズム 子どもの食事を検証する、第一出版、2010年3月
5. 保育園、お昼寝「卒業」も…生活リズム重視、読売新聞、2010年11月11日

第6部 現地調査からみた保育所給食の現状と課題

NPO法人日本管理栄養士・栄養士の夢 山口蒼生子

児童福祉施設給食の目標は、成長期にある児が心身ともに健やかに成長発育する食事を提供し、その食事とおして望ましい食習慣、しつけを身につけるなどの教育効果を上げることにある。特に、保育所（児童福祉法第39条）は保護者の委託を受けて、乳児または幼児を保育している。乳幼児期は心身の発育が旺盛な時期にあることから、児童福祉施設給食は身体発育および健康の維持・増進を目的とするだけでなく、情緒面からも教育的機能としての役割を大きく担っていることはいうまでもない。児童福祉施設給食は良好な人間関係を育てるためのコミュニケーションの育成とともに“食べる”という行動とおとした食卓における礼儀作法などの教育の場となり、給食の実践を通した豊かな人間性、社会性を育成するという意義は大きい。

社会環境が大きく変貌した時代の幼児の順調な発育と肥満を予防し、健康の基礎と食習慣育成をはかるためには、東京都幼児向け食事バランスガイド指導マニュアル¹⁾は保護者が子どもの適切な食事について理解していると

は言い難い現状に鑑み、保育所が保護者に適切な食情報を提供して、支援することの必要性を指摘している。そのことが子どもの基礎的食習慣や食の基本的知識、食行動を身につけ、将来の生活習慣病の予防と健康の基礎づくりになると期待している。

本報告は筆者が平成12年に実施した千葉県匝瑳郡にあるH保育所、C中央保育所に在園する3歳以上の健康な幼児75名の報告書²⁾に基づき、保育所給食の現状と課題について検討した。

1. 身体発育状況

対象園児の発育は幼児身体発育曲線³⁾と比較した結果、順調に発育していた。BMIも標準の範囲にあり、ローレル指数は加齢により低減していた。

2. 保育所給食と家庭の食事の実態

保育所給食と家庭の食事のかかわりを検討するため、食事計画にあたって考慮すべき栄養素の優先順位⁴⁾を参考に、1日のエネルギーと栄養素摂取量を食事別に表2に示した。ただし、カリウムは計算していない。表3は食事別PFC比である。なお、1日当たりエネルギー摂取量の食事別構成は朝食23.5±5.9%、給食38.2±8.6%、夕食26.5±9.6%、間食11.6±8.3%になり、家庭の食事は61.8±8.6%であった。給食は38.2%のエネルギーと栄養

素を提供し、保育所給食は1/3を、家庭の食事は2/3であった。

保育所給食と家庭の食事をPFCバランスから検討した（表3）。いずれも適正の範囲内であるが家庭の食事の脂

質比が上限値に近く、炭水化物比がやや低値であった。

しかし、食事計画の基本である主食・汁・主菜・副菜がそろった食事は朝食が約20%、保育所給食が78%、夕食は47.5%になり、保育所給食が高かった。

表1 対象園児の体位および体格指数（平均値±標準偏差）

性別	年齢	人	身長（cm）	体重（kg）	BMI	ローレル指数
男児	3歳	18	99.8±3.46	15.6±1.84	15.7±1.28	156.9±12.64
	4歳	11	102.2±5.97	15.7±2.57	15.0±1.03	146.6±9.06
	5歳	11	111.8±4.72	18.4±1.93	14.7±0.87	135.1±9.37
女児	3歳	15	94.4±4.62	14.6±2.23	16.3±1.27	172.6±11.68
	4歳	10	100.8±5.05	15.8±2.29	15.5±1.17	153.8±11.86
	5歳	10	109.9±3.29	18.9±2.40	15.6±1.46	142.2±12.43

表2 食事別エネルギーと栄養素摂取状況

	1日計	給食	家庭の食事	給食（%）*	家庭の食事（%）*
エネルギー(kcal)	1501	573.4	927.6	38.2	61.8±8.6
蛋白質（g）	58.1	23.2	34.9	39.9	60.1
脂質（g）	50.6	15.4	35.2	30.4	69.6
糖質（g）	192.2	73.2	119.0	38.1	61.9
ビタミンA（μgRE）	170	79.7	90.3	46.9	53.1
ビタミンB ₁ （mg）	0.8	0.3	0.5	37.5	62.5
ビタミンC（mg）	94	28.1	65.9	29.9	70.1
カルシウム（mg）	627	323.7	303.3	51.6	48.4
鉄（mg）	7.8	2.6	5.2	33.3	66.7
飽和脂肪酸（g）	10.8	3.8	7.0	35.2	64.8
食物繊維（g）	10.3	3.4	6.9	33.0	67.0
食塩（g）	8.9	2.7	6.2	30.3	69.7
カリウム					

*：1日計に対する割合を示す。給食はおやつを含む。

表3 保育所給食と家庭の食事のPFC比（%E：平均値±標準偏差）

	朝食	昼食（給食）	夕食	間食	1日計	家庭の食事
P比	16.5±4.4 1	17.6±3.60	18.6±4.71	6.6±5.01	16.2±2.80	15.2±4.91
F比	32.4±11.13	26.1±6.61	31.5±10.44	21.1±18.02	29.9±5.30	29.6±10.01
C比	49.5±12.90	54.6±4.84	47.3±12.90	78.5±42.81	52.3±5.9 1	53.8±12.10

注：P比は1日のエネルギーに占めるたんぱく質の割合、F比は脂質、C比は炭水化物の割合を示す。

3. 生活行動調査と生活活動強度

対象園児のエネルギー消費量の資料として、生活行動を調査した（表4）。

在宅総時間は929.1± 67.62分、1日の64.5%を占めた。在宅時間の40.3%は睡眠時間で、遊び時間は275.1± 90.65分、室内遊びが殆どで外遊びが少なかった。

4. エネルギー摂取量とエネルギー消費量の実態

食事調査結果から得られたエネルギー摂取量と生活行

動調査結果から得られたエネルギー消費量を表5に示した。エネルギー摂取量がエネルギー消費量より高かった。

5. アンケート調査結果からみた保護者の意識

保護者の32.3%が何らかの育児不安を抱えているが女兒が20.7%に対し、男児が41.7%と高かった。育児不安の内容を発育発達、食事、健康、その他に分類し、図1に示した。育児不安の多くは健康や食事に関する事項が多く、食事で困っていることは①好き嫌いをする（24.8%）、

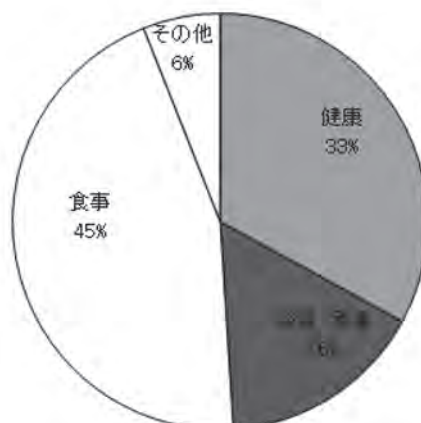
表4 対象園児の生活時間構成（分：平均値±標準偏差）

在宅総時間	929.1 ± 67.62	64.50%
生理的時間	817.8 ± 105.11	
睡眠時間	580.2 ± 52.46	40.30%
休息時間	26.0 ± 32.41	0.20%
身の回り	113.3 ± 31.41	7.90%
食事時間	98.2 ± 40.84	6.80%
総遊び時間	275.1 ± 90.65	
室内遊び	253.6 ± 93.87	17.60%
室外遊び	21.5 ± 29.04	1.50%
その他・不明	33.9 ± 32.90	
在園総時間	510.9 ± 67.62	35.50%
在園時間	486.2 ± 67.20	
通園時間	24.7 ± 9.30	

表5 対象園児のエネルギー消費量とエネルギー摂取量

項 目		n	エネルギー消費量 (kcal/day)	エネルギー摂取量 (kcal/day)	(エネルギー摂取量) －(エネルギー消費量) (kcal/day)
男児	3 歳	18	979.5 ± 129.41	1551.0 ± 225.60	572 (58.4%)
	4 歳	11	1010.2 ± 251.08	1382.0 ± 240.20	372 (36.8%)
	5 歳	11	1201.8 ± 167.31	1590.0 ± 232.40	388 (32.3%)
女児	3 歳	15	844.9 ± 120.36	1403.2 ± 300.68	558 (66.0%)
	4 歳	10	982.0 ± 127.49	1412.0 ± 177.80	430 (43.8%)
	5 歳	10	1086.4 ± 113.66	1600.0 ± 112.70	514 (47.3%)
全園児		75	1039.0 ± 187.20	1501.0 ± 237.60	462

図1 保護者の育児不安の実態



②遊び食べ（24.5%）、③ムラ食い（15.3%）と時間がかかる（15.3%）であった。

健康面では①かぜをよくひく、②腹痛、③虫歯、④便秘などであった。発育発達ではどもり、指しゃぶり、がまんができない、泣き虫、兄弟げんかなどであった。どもり、指しゃぶりなどの生理的な内容は医師や家族が支援をしていたが未解決という回答が多かった。その他は祖父母の過保護であった。

6. 保育所給食の現状と課題

（1）保育所給食の現状

2010（平成22）年3月、厚生労働省は「児童福祉施設における食事提供ガイド」を発表している⁵⁾。

考え方の基本は個々の子どもの発育・発達状況、栄養状態、生活状況に応じた栄養・食事計画を立てることにある。

①エネルギー摂取量は身長、体重を定期的に計測し、成長曲線に照らし、観察・評価を行う。

②エネルギーに占めるたんぱく質（P）比は10%以上20%未満、脂質（F）比は20%以上30%未満、炭水化物（C）比は50%以上70%未満を目安にする。

③昼食の場合、1日の給与栄養量の1／3、おやつは10～20%を目安にすること

対象園児の基礎代謝量は $733.5 \pm 90.5 \text{ kcal} / \text{日}$ であった。エネルギー必要量はエネルギー消費量に見合うとされている。対象園児のエネルギー消費量を基礎代謝量で除して求めた身体活動レベルは 1.4 ± 0.27 であった。したがって、エネルギー必要量は $733.5 \times 1.4 = 1026.9 \text{ kcal} / \text{日}$ になる。数値を丸めて 1030 kcal として1日のエネルギー必要量とした。表6に示したように1日のエネルギー

並びに栄養素摂取量は日本人の食事摂取基準2010年版や対象園児の実測した基礎代謝量から算出したエネルギー必要量よりも高い値であった。

本報告は1日のみの調査である。得られた結果の妥当性や生活習慣病予防にたいする取り組みを検証するにはもう少し多くの調査日が必要と思われる。

（2）幼児の身体活動量をふやす試み

本報告は1日の調査結果であるが対象園児のエネルギー消費量は非常に低値で、身体活動レベルも 9.7 ± 0.67 と低値であった。このような状態が持続すれば肥満発生が危惧されるのみでなく、少ない食事量ですむ身体になる。身体活動量低下に対する対策は運動を奨励することである。身体活動の効果のマウスを使って調べた実験⁶⁾がある。まったく運動をしない群と運動を負荷した群では運動負荷群の血糖値は正常で、肝中グリコーゲン量が著明に増加し、身体活動に必要なとされるエネルギーを十分に補給し、かつ、筋活動が最大になるよう適応していた。幼児にとっての運動は即ち遊びである。しかし、人口の都市集中、遊園地などの緑地の減少、住宅の高層化などによる社会環境の変化は幼児が安心して遊べる場所をも減少させ、幼児が安心して遊べる場所は保育所など限られている。

本調査の対象H園の保育カリキュラムを検討してみると身体活動が認められる時間は僅か 48.0 ± 23.55 分、H園に在園する時間（保育時間を午前8時から午後4時と仮定した）に占める割合は $10.0 \pm 4.91\%$ であった。幼児の成長を維持し、筋活動量を増やし、将来の健康づくりのためには、幼児の周辺の大人が積極的に幼児を戸外に連れ出し、幼児の身体活動量を増加させる必要がある。こ

表6 対象園児の栄養給与基準と現状

	食事基準値* ¹⁾	必要量	現状	給食基準* ²⁾	現状
エネルギー (kcal)	1300 (男)、1250 (女)	1030	1478	345	533.4
たんぱく質 (g)	25	39	58.1	13	23.2
脂質 (% E)	20 ～ 30% 未満 / E	29	50.6	9.7	15.4
炭水化物 (% E)	50 ～ 70% 未満 / E	155	192.2	52	73.2
ビタミンA (μgRE)	450		170	133	79.7
ビタミンB ₁ (mg)	0.7		0.8	0.23	0.3
ビタミンC (mg)	45		94	15	28.1
カルシウム (mg)	600 (男)、550 (女)		627	192	323.7
鉄 (mg)	5.5		7.8	1.8	2.6
飽和脂肪酸 (g)	—		10.8		3.8
食物繊維 (g / 日)	—		10.3		3.4
食塩 (g) : 目標量	5.0 未満		8.9	1.6	2.7

* 1 : 使用した基準値は日本人の食事摂取基準2010年版である。たんぱく質、脂質、炭水化物は1日あたりエネルギーに占める比率の中間値とした。

* 2 : 基礎代謝量×Af値でもとめたエネルギー必要量の1／3を基準にした。

※Af (Activity factor) は、動作強度を表し、ある動作によるエネルギー消費量が、基礎代謝量の何倍になるかを示した値のこと。

の問題解決の糸口として、北山⁷⁾はオーストラリアにおける生活習慣病の第一次予防を目的とした健康教育の例を報告している。それは児童の通学手段を徒歩のみとした。通学の安全確保は保護者や地域のボランティアの援助を求めた。その結果、児童の肥満解消に有効であったのみでなく、家族の肥満や家族のコミュニケーションへの影響も大であったと述べている（表1 平成22年度の食育計画）。本調査対象園児の通園手段は全員自動車通園であった。働く保護者を支援するという制約が存在すると思われるが毎日でなくとも曜日や日にちを決めて自動車通園から徒歩通園にするなどの取り組みやしっかり戸外で遊ばせることが必要であろう。

（3）栄養士と保育士の連携不足

保育所では毎月、身長と体重を計測し、記録している。これらの情報は園児手帳（連絡帳）などに記載され、保護者にも伝えられるようになった。しかし、栄養士は身体計測結果を知らされていないし、園児の喫食量の調査もしていないし、活用していないことが現実である。生活習慣病予防が生活習慣確立期の乳幼児期からの取り組みが重要になってきた現在、身体計測の意味を家庭に知らせると同時に数値を成長曲線にのせて、評価することは生活習慣病予防の視点から食事計画では大事なことである。また、食事は生きた食育の教材である。主食、汁、

主菜、副菜が揃った食事は保育所給食が78%で最多であり、保育所給食が食事バランスを図るうえでも、食育の場でも重要な役割を荷っていた。

しかし、食事計画の基本である主食・汁・主菜・副菜をそろえる意味や主食の重要性を家庭に十分伝えられているとは言い難い。保育所栄養士は必置義務ではない。1人の栄養士にきめ細かい指導を期待することには時間的にも無理がある。適切な生活習慣を身に付けさせるためには栄養士の複数配置のみでなく、保育士との連携が欠かせない。可能な限り、保育室に栄養士自身が出かけることも必要である。

参考文献

- 1) 東京都社会福祉保健局監修：東京都幼児向けの食事バランスガイド、東京都福祉保険局保健政策部健康増進課、2006
- 2) 幼児のエネルギー必要量に関する研究報告（平成13年度）：山口蒼生子（文部省科学研究費）
- 3) 乳幼児身体発育曲線：厚生労働省、平成12年乳幼児身体発育調査結果
- 4) 日本人の食事摂取基準2010年版：厚生労働省「日本人の食事摂取基準」検討会報告書
- 5) 児童福祉施設における食事提供ガイド：厚生労働省、2010（平成22）年3月
- 6) 勝田茂他：運動強度の違いがラットの骨成長に及ぼす影響、体育学研究Vol.36, 39-51（1991）
- 7) 北山敏和：オーストラリアの健康教育、学校保健研究、Vol.32, No.9, 451（1990）

特別寄稿 保育所の給食・食事・食育について困っていること

社会福祉法人豊島福祉会光町保育園理事長・園長
椎名英夫

1. 家庭のおかれている状況

時代の流れで核家族が当然の社会となり、祖父母・父母からの食べ物に対する伝承伝達がなされていない。(1)家族団欒がない。(2)仕事で食事時間が定まっていない。(3)偏った食事。(4)親が買い物等で外出しても、おやつは自由に食べられる。(5)平日は保育所にいるので制約があるが、休日は兄弟姉妹・友達とゲームをしながらおやつを食べる。一般社会・労働環境の大きな影響を受けている。

これらの多くは、保育所の抱える問題点と共通している。国では待機児童を解消すべく、多くの施策や対策がなされているが、待機児童は減っていない。これも共通の課題である。

『同居から核家族の時代』、『夫婦共稼ぎ』『親子の接する時間が少ない』『離婚の増加』『気になる親と気になる子どもの増加』など保育の課題は多い。家庭の食事も大きな問題を抱えており、食育として取り組まなければならない。

家庭での食事

料理にかかる時間が十分に取れないから致し方ないが、半製品や出来上がった物が食卓に並ぶ。栄養バランスを考えた上の事なら、まだ良いが、多忙を理由にまとめ買いした冷蔵庫の中から、チンして食卓に並ぶ。「果たして、それで良いのか」と保育所の現場では戸惑いを感じている。

手作りで栄養のバランスをとった献立を用意しているが、保育園の用意する食事だけでは必要な摂取量を与えられるか不安になる事がある。特に、鉄分の摂取をどうするか、おやつ等も含めて栄養士は工夫して与えている。同時に、家庭で過剰なカロリー摂取になっていないかと不安にかられる。

子どもの成人病（生活習慣病）が言われ、保育園でも太りすぎな子が見られる。それを理由に量を加減して食事を与えることはできない。昼と3時のおやつは園で、朝と夕方は家庭で食事を摂るが、家庭が特に考えた上で夕食を用意していればと願うが、かなり難しい問題である。保育所として年間の食育を計画・実行しているが、食育の重要性を認識してもらえるよう取り組みに努力している。

2. 取り組んでいる食育計画

- ①食材にふれる。②野菜等を育てる。③雑草をとる。

④箸の使い方を学ぶ。⑤歯磨き、うがいの仕方を学ぶ。食育だけに特化して保育の計画を立てることはせず、少しでも子どもに食事の楽しさを経験させたいと願い計画している。楽しい食事といっても、保育所では、①保育する場所。②食事の場所。③昼寝をする場所が同じであり、狭い敷地と限られた保育室、これが最大の問題点である。問題点を工夫しながら食事を与えるため、保育士はさらに時間を取られている。平成22年度の食育計画は表1のとおり。

3. 具体的な活動

さつま芋苗植え、②ミニトマト苗植え、③二十日大根の種まき等簡単に取り組める活動、草取り等一回だけの活動はできる。肥料をまく等出来ない活動もある。特に農家の場合、軽い除草剤や殺虫剤を使用しているが、保育所では農薬剤の散布は使用していない。無農薬は良いが雑草と虫には閉口する。農業分野は素人であり、ボランティアの存在は大きい。

房総食料センターの青年部の10名が指導に来てくれて

おり、肥料は必要量実費で1回だけ施してくれている。保育計画の中に違和感なくスムーズに実施していくにはどうすべきか課題である。保育に活かしていく工夫が必要になってくる。

（1）さつま芋の収穫

10月にはさつま芋の収穫をし、収穫祭として焼き芋大会を実施する。収穫の際1人何本も掘るので、全て持ち帰れると子ども達は思ってしまうが、説明し大きめの芋を一本持ち帰ってくる。後日収穫祭でやや細めの芋を濡らした新聞紙で包み、更にホイルで包み焼くと芋は程よい焼き加減、待つ時間90分程度ですくもの灰から取り出して食べると、焼芋の味は最高である。

（2）野外で枝を拾い集めてカレー作り

あらかじめ前日に、年長児にカレーづくりの説明をし、保護者役員に協力頂き子ども自身が、人参・ジャガイモを小さく切って次の日の準備をしておく。翌日、理事長の畑の周囲から枝を集め、保護者と共にカレーを作り食

表1 平成22年度の食育計画

月	予定
4月	食材にふれてみよう（三月豆のすじとり）
5月	食材にふれてみよう（グリーンピースの皮むき） 芋苗植え・ミニトマト苗植え・はつか大根の種まき 食育授業「朝ごはん食べたかな？」
6月	食材にふれてみよう（とうもろこしの皮むき） はつか大根の収穫・試食 食育授業「よくかんで食べよう：歯の話し」
7月	食育授業「食材に親しもう（夏野菜）」 ミニトマトの収穫・試食 芋畑の草取り
9月	食育授業「食材に親しもう（お米編）～お弁当箱のご飯はピカピカに～」いろいろなご飯バイキング
10月	クッキング保育 食育授業「おはしを上手に使ってみよう」 さつま芋堀、焼き芋
11月	食育授業「食材に親しもう（リンゴの皮むき：実演）」
12月	食育授業「食材に親しもう（乾物編）」
1月	食育授業「食べ物の旅」
2月	クッキング保育 食育授業「食材に親しもう（大豆編）」
3月	食育授業「セレクトメニュー」

※バイキング給食の実施

べると、美味しさは格別である（表2）。

準備するもの（経費）

①さつま芋苗 700本（100本 1,000円）	7,000円
②肥料 さつま芋専用ペレット 1袋	1,500円
粒状脱脂米ぬか 1袋	1,000円
③マルチ 黒100cm×200m 1本	2,000円
④農薬 DD92（土壤消毒剤）	5,000円
レンザー（除草剤）	1,700円
⑤人件費 5,000円×5回	25,000円
計43,200円程度	

4. 保育所の給食・食事・食育について、今困っていること

① 栄養士のいない保育所の場合

保育所の給食を作る場合のスタッフは、調理師等2名で献立・発注・給食の作業・残食その他の記録まで、実

施する仕組みであり、市町村の補助金がない限り、少ない予算の中臨時職員の採用で対応している。栄養士が配置出来ない1法人1保育所の給食・食育の対応は、スムーズではない。

② 給食室が狭い

現在、待機児童が各所で見られるため、定員を20%超過して入所させている。

認可設立当初の設備で定員増後もそのまま作業している。スタッフを増やしても給食作業のスペースが狭く、適していない状態である。

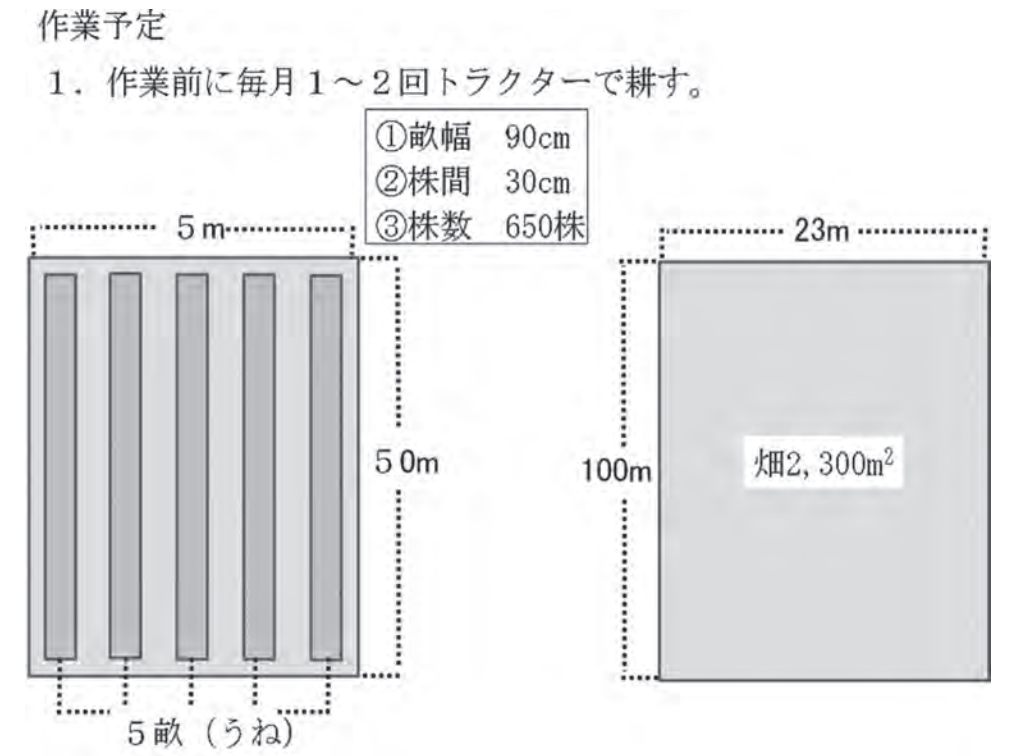
③食事する場所

保育室・遊戯室で食事をし昼寝もする。この現状は改善すべき問題点である。

④年間計画に取り入れた食育

食育として取り入れる場合、食べるだけが食育ではない。例えばプランターであっても種を蒔き、苗を植え、育

表2 さつま芋の作業計画詳細



月	日	作業内容
5	6	トラクターで耕す。
	13	肥料まき・土壤消毒
	15	マルチ張り・うねたて DD92土壌に混ぜる
6	3	4園5うねに、さつま芋苗を植える。房総センターより13名参加
		草が生えない薬散布 房総センター
7	中旬	除草作業 房総センター・保護者
10	下旬	さつま芋堀り 房総センター・園児他
11		収穫祭・焼き芋大会

て、少しでも収穫する喜びを体験させたい。本来、畑で収穫させ体験させたいが、都市部では不可能に近い。農村は小規模でもあり、職員も少なく時間に追われて形だけの食育となってしまう。幸い当法人の3保育所1幼稚園は理事長の畑2600㎡が保育園に隣接しており、ボランティアの指導を得て実施している。

豚・牛・鶏の卵等の生きものも食べているので、その説明を理解できるようにしておきたい。屠場に運ばれる豚がぶうぶう悲鳴を上げている光景もあり、食べてしまう説明は難しい。

5. 栄養士からの意見

① 保育園全体の共通理解が必要不可欠

栄養士だけの考えで空回りしている部分がないか、今後の反省と課題にして取り組む。

② 日々の生活の中にも沢山の「食」のメッセージを伝えることが出来るが、計画をもって進めることが一つの方法である。

③ 子どもが主体となって進めるという説もあり、具体的に学んでいきたい。

④ 一緒に給食を食べると、本来家庭で教えることが疎かになっていると感じる時がある。園での食育の重要性を認識するが、言葉かけは程々にしないと「美味しくない食事」になってしまい難しい一面もある。

⑤ 「食育」の中で多くの取組をしたが、自分の伝え方（話し方）がどれだけ伝わっているか、毎回不安(疑問)を感じている。その成果を直ぐ期待する訳ではないが、子ども達に「わくわく、ドキドキ」「今日はどんな話をしてくれるか」という期待や気持ちで、聞いてくれるよう課題として取り組みたい。

6. 終わりに

多くの課題を示したが、最近「地産地消」が取り上げられ、食の安全も大きな課題の一つで、他県や外国からの食材もあり、場合によっては使用量の少ない食材は地産地消と言っても業者は扱えない等の問題もある。

せめて食育として食材を育てる楽しさを体験させて、農業に関わる人々に感謝しながら食べる喜びを知り、偏りのない食事を家庭とともにして行けたらと思う。法人側の立場としても施設に余裕を持った環境を整え、「保育室・食事・昼寝の部屋」を別々にできるよう将来配慮していきたい。