

第2回「保育所保育実践研究・報告」事業の概要

1. 目 的

国家資格となった保育士には、子どもの成長発達と親の子育てを支える専門職として、より高いレベルの保育実践が求められています。日本保育協会では、保育士の専門性の向上のために、今日的な課題と日々取り組んでいる保育実践に関する研究・報告を募集します。

応募いただいた研究・報告は企画・審査委員会での審査を経て、表彰や発表会及び「保育所保育実践研究・報告集」を発行し、保育内容の向上と充実を図ることを目的とします。

2. 主 催 日本保育協会（日本学術会議協力学術研究団体）

3. 後 援 日本保育士協会

4. 対 象 日本保育協会会員保育園

5. テーマ

（1）課題研究

- ① 赤ちゃんの保育
- ② 障害児の保育
- ③ 気になる子どもの保育
- ④ 食育に関する取り組み
- ⑤ 保育園における教育的営み
- ⑥ 保育園における事故予防の取り組み

（2）自由研究

- ① 保育園での実践事例と考察
- ② 保育園（地域）での調査研究

6. 執筆要領

- （1）原稿は学会・保育団体・専門誌等に未発表のものに限ります。
- （2）原稿はパソコンで作成し、A4判横書き12ポイントで1枚を40字×40行（1,600字）とし、5枚（8,000字）以内を厳守してください。
- （3）別紙の研究の要旨を1部、印刷した本文を3部お送りください。あわせて同様の内容を保存した2HD（WINDOWS）のフロッピーをお送りください。
- （4）図・表・写真は挿入箇所が分かるようにして、お送りください。（字数には含みません。）
- （5）原稿の返却はいたしません。また、募集要綱の目的以外には使用しません。
- （6）審査委員会において選ばれた原稿については、研究・報告集に掲載いたします。その際の著作権は日本保育協会に帰属します。
- （7）査読にあたって、事務局より修正をお願いすることがあります。

私達5歳児保育担任は、子ども達が、保育者や大好きな仲間と一緒に食材に触れ、料理に携わる事で、新しい発見をしたり、又、食欲が出たりという姿が見られることに着目し、保育における「食育」というものを、ただ食べるというだけのものだけではなく楽しいもの、心身が共に成長するものにしたいと思い、畑や園庭での菜園活動を行いました。そして実際に成長を見守った野菜を調理をする事で、食物の成育や食材の知識等を身につけ、子ども達の食べ物への興味や関心をよりいっそう持てるようにして、自信を育み、食べ物を育くむ様々な人々への感謝の気持ちが持てるようにしていきたいと企画し、実践しました。

これは平成18年度、年長児クラスでの生活から食育を通して心を豊かにし、更に生活への意欲へと広がった一年間の記録である。

■ 目的

- ・一人ひとりが持っている好奇心を大切にしながら、仲間と共通の目的に向かって活動していく楽しさを共有できるようにする。
- ・旬の食べ物から季節を感じる心、五感を通して感じる美味しいという感覚を育む。
- ・食べものへの興味や関心をよりいっそう深める。
- ・食べ物を大切にする心や自然の恵み、又作って下さる人々への感謝の気持ちを育む。
- ・野菜作りを通して野菜の成長過程を知り、発見や驚き、又収穫の喜びを共有する。
- ・保育者や仲間と調理する事で、調理の過程を知ったり食材の変化などの驚きや喜びを共有する。
- ・保育者や仲間と一緒に食べる楽しさや喜びや様々な味を共感し、食育の活動を通して意欲の源となるようにする。

■ 配慮すべき点

- ・年長児クラスという事で年間行事が、多いので、子ども達に負担がかからないように進めていくこと。
- ・ゆったりとした雰囲気の中で、子ども達をあせらせずに進めて行くこと。
- ・うどん作りなどの調理は、保育者自身が事前に行い、どの様に子ども達に伝えていくのか確認をすること。

■ 活動のすすめかた（一年間の予定）

- ・保育園の畑、園庭のプランターで旬の野菜を育てることで、葉や根の形、花の美しさ、野菜の匂いを知っていく。又、美味しい野菜を育てるのには、どの様に世話をしていけば良いのか調べ、話し合う時間をもっていく。
- ・野菜の観察をしながら、生長をしていく姿を絵や製作に残したり、自分の好きな料理、食べてみたい料理の絵を描き、食への関心を高める。
- ・図鑑を用いて、一つの食材にも様々な種類があることなどを、子ども達と一緒に調

べ、興味や関心を深めていく。

- ・八百屋、魚屋、肉屋へ行き、たくさんの食材があることを知る。
- ・とうもろこし、ソラマメ、蕎麦、などの皮むきをする。又、ほうれん草や小松菜など葉物を洗い、保育室で茹でて、食材の色、形、匂いなどの変化を見る。
- ・魚屋さんに来ていただき、魚をおろす様子を見せてもらう。
- ・包丁、コンロ、など安全に使えるよう、丁寧に伝えていく。
- ・学年だけで楽しむのではなく、クッキー作りなど自分たちで作った料理を他の学年の子ども達に提供し、喜んでもらえる嬉しさ、達成感を感じていく。
- ・料理作りは栄養士と相談し、子ども達が日ごろ食べている給食の中から無理なく作れるものを考え、以下のように予定をたてる。

日付	献立
5月	ふきご飯
6月	りんごゼリー
7月	ほうれん草のおかか和え
9月	うどん
10月	魚の下処理
11月	ジャムサンド
1月	かわりシュウマイ
2月	クッキー
3月	おにぎり

■ 活動内容（日時、内容、子ども達の様子）

4月 夏野菜の生長観察

園庭のプランターにきゅうり、なす、ピーマン、プチトマトの苗を植える。日々、水あげなどの世話をしていきながら生長を観察し、4月以降、生長段階を数回に分けて絵に描いてみる。園庭にテーブルを出し、野菜を目の前にして描くことを喜び、「外で絵を描くの初めて」「楽しいね、気持ちいいね」と保育者に楽しさを伝えたり、仲間同士会話を楽しみながら描いた。2回目以降は前回の絵を見比べながら、生長を感じていくようにした。



5月 蕎麦御飯作り

蕎麦の筋をむき、包丁で細かく切った。蕎麦という



野菜に初めて触れる子が多く、茹を実際に手に取り、長い事や穴が空いている事、又筋があることを知り臭いを嗅いだり穴をのぞいたり、そして感触や細かく切る事を楽しんだ。お弁当の歌に出てくる「筋のおった茹」という歌詞の茹はこの茹なんだ、ということも気付き、歌いながら筋をとって盛りあがる。調理室で炊いてもらった茹御飯をおやつ時にいただく。生の時との感触の違いに驚いたり、又自分達の作ったものを全学年が食べている事の喜びをみんなで味わった。

6月 リンゴゼリー作り

100%リンゴジュースと粉ゼラチンを使って作り、誕生会の日デザートとしていただく。ゼラチンという食材を初めて知る。「ゼリーになる魔法の粉なんだね」と液体が固まっていく事や、冷たいゼリーは温めて作ることに驚き、型に流して固まることに期待をもった。型から自分でお皿に出して食べることに大喜びをし、「いつものゼリーよりおいしい」と言い、他のクラスの先生にも食べてもらおうと嬉しそうにもって行った。



7月 ほうれん草のおかか和え作り

ほうれん草を洗い、塩ゆでをし、包丁で切り醤油で和えた。ほうれん草は葉と茎の部分の堅さが、違うことを知り茹でている時「畑の匂いがする」と緑色になったゆで汁や匂いを楽しんだ。緑色の野菜は苦手な子もいたが、自分達で作ったほうれん草は「美味しい。」とほおぼっていた。



8月 夏野菜の収穫

保育園の畑に出かけ、プチトマト、スイカの収穫をした。又、園庭のプランターでは、キュウリ、ナスを毎日のように収穫し、包丁で小さくきり、ビニール袋で塩もみをして浅漬けを作った。とりたての野菜は「美味しい。」と野菜が苦手な子ども達もすすんでよく食べた。又、塩の加減も子ども達が考え、塩の量により味が違う事も気づいた。



9月 手打ちうどん作り

うどんは粉から出来ている事を知り、粉で出来ている食べ物探しからはじめた。ケーキ、お好み焼き、ラーメン・・・など身近な食べ物の中に粉が使われている物は、

たくさんある事を発見した。粉と水を混ぜ、手で混ぜたり、足で踏む事で、手足での感触を体験したり、麺棒や大きな包丁などの調理器具に初めて触れた。茹でる際には「びっくり水」に関心を示し、なべの中をじっと見つめて茹で上がる様子を楽しんだ。出来上がったうどんに「いつものうどんと全然違う、すごく美味しい」とあっという間に完食。自分たちがいつも食べているうどんが、こんなに時間がかかり、力を入れて作っていることの大変さを知った。



10月 魚の下処理の見学

地域の魚屋さんに来ていただき、鯆、鯛、するめいかをさばく様子を見学した。こんな小さい魚の身体の中にも心臓、骨、血などがあり自分たちと同じであることに驚き、関心をもって見る事ができた。又、えらで呼吸をしていることなど魚の特徴についても知ることが出来た。さばいた魚は、塩焼きにして昼食時に一口ずつ味見することができた。最後に魚の絵本をみんなで見て、魚の種類や特徴がわかり、さらに興味をもった。



11月 リンゴジャムサンド作り

旬のリンゴを使いジャム作りを行った。保育者のリンゴの皮むきを見て、子ども達は、「リンゴの皮が蛇に変身した」と大喜びしていた。リンゴを子ども達が小さく包丁で切り、それを鍋に入れて煮ていくと色が少しずつ透明になっていくのを観察した。さらに砂糖を加え、とろみが付き、色と形の変化に驚くと共に部屋いっぱい広がったリンゴの香りを楽しんだ。おやつ時に自分でパンに出来上がったジャムをぬり、ジャムサンドにして食べた。「すごく美味しい」とおかわりもたくさんした。又、図鑑などを見て、リンゴだけでなく色々な果物や野菜でもジャムが作れる事を発見した。



12月 かわりしゅうまい作り

給食の人気メニューである「かわりしゅうまい」作りを行った。玉ねぎのみじん切りからスタートした。みじん切りには色々な切り方があることを



知った。また、玉ねぎは切ると「目が痛い、玉ねぎの匂いだ」と何で涙が出るのだろう、と不思議さを子ども達は感じていた。具には、海老のすり身を使用するが、生の海老を見せて、すり身というのは、海老の皮やしっぽを取ったものをすりつぶす事を知った。えびのすり身、挽肉、玉ねぎ、調味量を加え、手で混ぜてその感触や匂いなども楽しんだ。丸めて蒸し器で蒸していくが、だんだんと良い匂いを感じてきて蒸し器の前で出来上がるのを楽しみに待った。出来たてを一口ずつ味見したところ「美味しいからママに教えてあげよう。」と作り方を保育者に確認していた。

2月 クッキー作り

クッキー作りは無塩バター、ベーキングパウダーなどの初めての食材を知った。生地を作るためのバターを練る作業がなかなかの大仕事であったが、一人が練っている時は、みんなでボールをおさえてあげるなどグループで協力する姿が見られた。クッキーの形は、それぞれがイメージを膨らませ時間をかけて丁寧に好きな形を作っていた。作りながら仲間同士会話を膨らませ、嬉しそうに飾りつけを行っていた。焼き上がりには、「わーきれい、美味しそう」と目を輝かせ自分が食べたいのはもちろん、家族にお土産として持って帰ることや他学年の仲間に食べてもらうことを楽しみにしていた。



3月 おにぎり作り

年長児の卒園祝いで「バイキング給食」が行われ、その際に食べるおにぎり作りを行った。「わかめご飯」と「鮭ご飯」の2種類を1個ずつ作った。子ども達は、ボールに入っているご飯を茶碗によそい、ラップの上にあけて握った。自分が食べきれぬ量をよそう様に伝えたことで、量に迷うことなくスムーズに進んだ。ラップの4隅を寄せて包むように手にのせると、「ご飯あったかいよ」「どんな形にしよう」と仲間同士の会話も盛り上がり、出来上がりを楽しんでいた。丸や三角、ハート型など思い思いの形が出来上がると、自分の名前シールをはりとても大切に並べていた。



■ 取り組んだ結果（子ども達の変化や内容に対して気がついた事）

4歳児クラスの時、保育室で米をとぎ、炊き立ての御飯をいただいたり、味噌汁作りをした事で、自分で作って食べるという事に興味を持った子ども達がたくさんいたので、進級しても引き続き年間を通して食をテーマにして、いつもの保育がより充実

出来るように企画をたてていった。菜園活動をした事で、野菜の生長を気かけたり、子ども達の口から「ありがとう」という言葉が自然と出てくるなど感謝の気持ちが芽ばえるようになった。クラスの仲間や保育者と一緒に食材に触れたり、自分たちで料理に携わる事で食欲が出たり、苦手だった物も食べてみよう、という気持ちが持てるようになった。料理のメニューは日ごろ給食で食べている物の中から選んだので、実際に自分たちで作ってみて、いつも食べている物がこんな過程で作られているんだという事や、こんなに作るのに力があるんだ、又、火のそばは、熱いからお母さんや給食の先生は大変なんだと、自分たちの為に作ってくれる人達に感謝する気持ちを持つようになった。

子ども達が調理することで自分たちにも出来るんだという自信を持ち、満足感や達成感を感じていた。この自信は他の生活面にもつながったと感じた。食事はお腹を満たすだけの物ではなく、手作りの美味しさや、ぬくもり、仲間同士の協力や思いやり、触れ合いを感じ、心も満たしてくれるものであることを子ども達が実感できたと感じた。

料理作りの準備として、まず保育者自身が、栄養士との勉強会を行い、調理方法、指導の仕方など学び、子ども達へは、必要な材料、作り方が絵でわかるように紙芝居を作り、前日に読んで作り方がわかる様にしていった。作り方を絵で見ることにより次の日は、とても良く覚えていて作る過程がスムーズであった。又、子ども達がいかに次の日を楽しみにし、期待を持って登園出来る様にするかは、保育者のちょっとした声かけや配慮による事も改めて感じた。食育に力をいれている事は毎月の学年だよりで保護者に伝え、料理の作り方なども日々の活動を知らせるホワイトボードなどで伝えていったので、「家でも作ってみました。」などの報告もあり、親子のコミュニケーション作りのきっかけとなった事はとても嬉しく感じた。

年度初めには、料理や菜園活動だけでなく、実際にお店に行く事なども考えたが、年長児クラスという事で行事も多く、取り組めなかった活動もある。それでも一つ一つの内容がしっかりと出来たと感じた。ひとクラスが27名ではあったが、4テーブルに分かれ落ち着いた雰囲気で行えた。年長児の子ども達にどの程度食を通して生長していくのか不安はあったが、常に生き生きと活動でき、共に準備したり作ったり、健康を気遣ったり、季節を感じたりと心の通い合いができたと思う。内面や五感の育ちを豊かにし、日常生活のさまざまな面において意欲の源となれたと感じた。

■ 今後の課題（まとめ）

食育は毎日の保育の中や日常生活の中にいっぱいあふれていると思う。食育を行う上で基本となることは「食べるという事が楽しい、好きであるという事」であり、その上にクッキング、や食品群の3色分けなどが加わり、さまざまな食育の形が出来ていくのだと感じる。乳幼児の食育はなかなか難しい部分もあるかもしれないが、家庭や子ども達を取り囲む大人達が継続して取り組む事で成果が出てくると思う。食育は

バランスの良い食事を食べるという行動だけではなく、菜園活動や調理の体験、日々の食事でのマナーなど幼児期からの多くの食体験が必要である。したがって園長はじめ、保育士、栄養士、調理師など園全体の職員が共通意識を持って一つの目標を設けていくことが大切であると感じた。

昭和46年開園以来、保育所保育の価値は「食」にありと言っても過言ではないくらい大切な役目を担っていることから「食」を保育の柱として今日に至っています。

園目標を「みんななかよくさいごまでやりとげる」を掲げ、保育の三本柱として「体力づくり」「仲間づくり」「根気づくり」を基に日々の保育を展開しています。

開園当初より、保護者から、「保育園で食べさせてもらう給食が我が子の唯一の食事です」という声や子ども達の成長する姿を見ていく中で「好き嫌いなく何でも食べられるようになると子ども達は積極的に物事に取り組めるようになり、明るく生き生きしてくる」という現状を目の当たりにし、何とか園での食事を充実しようと職員が一丸となって取り組んできたことをまとめてみました。

年間食事指導計画を立案しました。

年間目標は、

- ・何でも好き嫌いなく食べ、丈夫な体をつくる。
- ・食事のマナーを身につける。
- ・苗を植え、世話をし、収穫する喜びを味わう。

を掲げ、卒園までにこの目標が達成できるようにと各年令に添ったねらいで運営することとしました。その計画と実践の経過を話し合う場としての「給食会議」は、月1回園長を中心にそれぞれの代表（主任保育士、未満児保育士、以上児保育士、調理師）が、子ども達の様子を資料として持ち寄り、ねらいの達成度と次の月に配慮することなどを話し合い、その結果を各クラス担任に伝達して食事指導が進められています。

保育園の食事は、月曜日から金曜日までは、三条市の管理栄養士が立案し、土曜日は、家庭ではなかなか野菜を食べてくれない子ども達の為に、野菜を中心とした献立（おにぎりとお汁のみそ汁、パンに野菜スープ、ジャージャー麺など）を自園で考え調理し、昼食としています。

年間目標が達成しやすいように4期に分け、それぞれの期に具体的な目標を立てました。

1期（4、5月）は、新入児と進級児に分けて、目標を設定しました。

新入児は『保育園の味に慣れる』、進級児は『残さずに食べる』とし、どの年齢も、保育士が子ども達一人ひとりの食べられる量や好みを考慮し、少しずつ無理なく食べさせていくことを根気よく続け、次第に量を増やしていくこととしました。

主食を家庭から持参するので、家庭では食が細いため、園で食べて欲しいという保護者の気持ちが主食の量を多めにしているのです。年齢ごとに規定量を展示し、さらに、園での食事の様子から適量かどうか、個人的に知らせています。

また、それと同時に、『食事のマナーを知る』ことも大切と考え、「挨拶をする」「配膳の仕方を知る」「弁当や皿を持つ」「正しい姿勢で食べる」「箸を正しく持つ」などを掲げました。子ども達がきちんとした姿勢で食べるには、現状の椅子やテーブルが一律の為、足が

安定するように足置き台や椅子の高さを調節する為に牛乳パックで座布団を作り、その子に合った高さで食事がとれるようにしました。

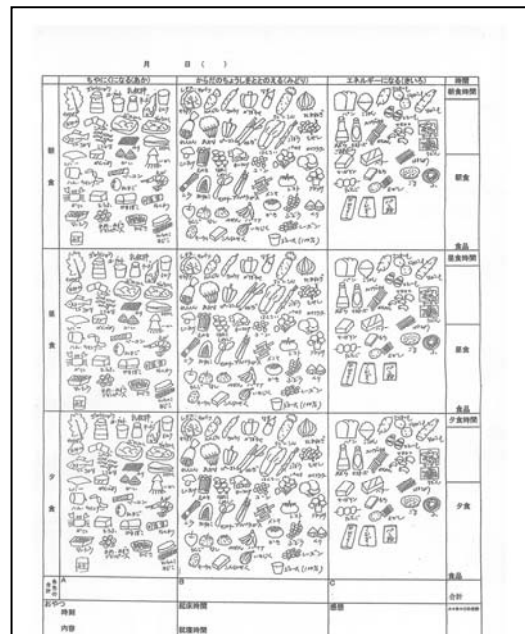
2期（6，7，8，9月）は、『暑さに負けず何でも食べる』『衛生に気をつける』とし、暑くなるこの時期の水分補給は冷たい麦茶を時間を決めて飲ませたり、少しでも食欲が落ちないように昼食時に冷房を入れ、環境を整えました。

また、6月は、食中毒の発生しやすい時期なので、どの年齢も手洗いに重点を置き、担任が一人ひとりきちんとできているか見届けました。食中毒に関してなかなか実際目に見えない「カビ」を見せる為、実際の食品を展示し、カビが生えるまでを観察しました。

3期（10，11，12月）は、『意欲的に食べる』『体と食べ物の働きを知る』とし、運動量も活発になり、食欲も以前にも増して出てきています。そこで、嫌いなものも積極的に食べてほしいということで「食事調査表」を配布し1週間、園と家庭で食べた物に色塗りをすることで関心が持てるようにしました。

食事調査表

食べ物の働きを知るために、保育室に「体をつくる赤グループ」「元気のもとになる黄色グループ」「体の調子を整える緑グループ」と絵で知らせ、子ども達に無理なく理解できるようにしました。又、食べ物をバランスよく食べるようにと、「三角食べ」を知らせると、順番に食べるということで苦手なものを克服した子どももいます。保護者も色塗りしながら、食事作りに知恵を出し、自己点検の機会になっているようです。



4期（1，2，3月）は、好き嫌いなく、マナーを守って食べられたらと『楽しく食べる』『マナーを守る』とし、食事に関する総仕上げの時期としました。

年間を通して、子ども達がもっと関心を持つには、昼食を自分で盛り付ける「セルフの日」を月1回設けたり、食べ物の成長から収穫をそれぞれの年齢にあった方法で観察したり、調理体験もすることにしました。

春、去年の秋に植えた「いちご」や「玉ねぎ」を収穫、その後、「じゃがいも」「さつまい芋」「きゅうり」「トマト」「ピーマン」「枝豆」「オクラ」などを植えました。園舎より少し離れたところに畑があるので未満児は散歩しながら様子を見、以上児は、成長を観察しながら草取りをしました。また、三条市の農業体験施設でリンゴの木を借り、花粉付け、摘果、袋掛け、袋とり、マーキング、そして、収穫体験をし、調理師がおやつ（アップルパイ、重ね煮など）やサラダに入れて食べます。

年長児は、8月の「お泊まり会」の夕食を自分達で調理する為、2期より、「切る」「皮をむく」ことで包丁やピーラーを使うことを体験しました。園での体験が家庭へ帰ってお

手伝いをするようになったなど子ども達の経験活動が家庭まで広がりを見せています。年長児のこの体験を、昼食時に、「今日のメニューの中の野菜は、畑で取れて、僕達私達が切りました」と他の年齢に知らせるなど、次の年齢へつなげています。

又、秋は、根菜のたくさんとれる時期なので、畑でとれた野菜をそのまま見せることも大切と考え、玄関先に並べ見せるようにしました。

昼食に調理された材料を知らせることも大切ですが、丸ごと見せることも子ども達には興味をそそるものがありました。

3期の「食事調査」では、食欲の出る秋に1週間その日に食べた食品数を色塗りすることで、食べ物に興味を持ち、好き嫌いをなくすことにつながり、食が進めばよいと考え、前記のような「食事調査表」を持たせ、親子で食べたものを色で塗ってもらいました。子ども達は、食べたなら色を塗るということでなかなか口にしなかった食品も食べたり、保護者も園で食べたものは数に入らないということで昼食の材料に無いものを夕食に取り入れて、品数を増やす為にどうしたらよいかを考えることで「食」に対する関心が深まっていくようです。

1週間後の保護者の感想より、「品数を多くとるには、汁物に入れれば子ども達は食べてくれた」、「色を塗れることで食べなかった食材も食べた」など工夫が見られました。また、毎年このようなことをするので、「またですか?」と快く思わない方も中にはいましたが、年々理解が深まっています。

「食事調査」と同時に、食欲は生活時間帯に関係するのではと考え、朝食、夕食時間やおやつ時間、内容なども合わせて調査した結果、起床、朝食時間、そして、夕食時間、就寝時間と乳幼児の生活時間帯ではない時間に子ども達の生活がおかれていることに気づきました。

近年の子ども達は、「夜型」になっていると、いろいろな統計から耳にします。各たよりで子どもには10時間の睡眠時間が必要である、朝早く起こして、バランスのよい食事を!と啓蒙しても「わかっているが、なかなかできない」というのが保護者の現状です。そこで、保護者が自ら子どもの生活リズムを設定できるように「生活リズムを整え、よく食べ、よく遊ぶ、元気な体をつくりましょう」と題して自分の子どもさんの目標起床、就寝時間を設定してもらい、年3回3日間調査し、その感想を記載してもらおうこととしました。

「生活リズムを整え、よく食べ、よく遊ぶ、元気な体をつくりましょう」

※生活リズムを整えてよく食べ、よく遊ぶ、元気な体をつくりましょう。

あなたの目標起床時間

	本月			10月			3月		
	起床時間	朝食時間	就寝時間	起床時間	朝食時間	就寝時間	起床時間	朝食時間	就寝時間
1. 目標									
2. 現状									
3. 目標									
お母さんの コメント									
先生から 一言									
子ども									

目標設定時間は、皆ちょうど良い時間でした。しかし、現状では、なかなか思い通りにはならないことや保護者の努力が想像できる記述などあり、少しでも子ども達の生活が改善できるよう努力していることもわかりました。

基本には、食べることを優先しながらも、年齢が増すと共にマナーに力を注いできました。

「いただきます」「ごちそうさまでした」の挨拶をする、「箸やフォーク、スプーンを正しく持つ」「皿や茶碗を持つ」「正しい姿勢できちんと座って食べる」「肘をつかない」「足の行儀」「食べ終わるまで席を立たない」などいくつかのマナーを掲げ、毎月達成できているか個人記録をつけ、見てきました。

園で様子を分かりやすく絵にし、家庭へ持ち帰ってもらい、家庭での様子を記載してもらいました。園だけで身につくもの（挨拶をする、好き嫌いがなくなる）もありますが、家庭へ持ち帰ることで行儀について意識がでてきたようです。

又、マナーと同時にスプーンやフォーク、そして、箸の持ち方も合わせて指導しています。

食事調査表（個人用）

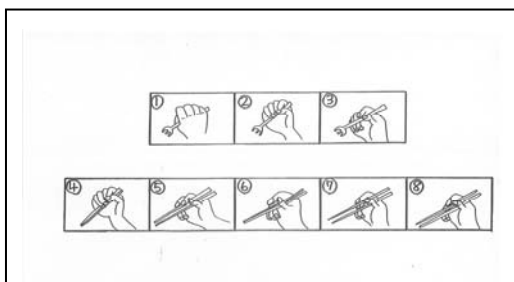
なまえ		平成19年度											
項目		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
箸・フォークの持ち方													
弁当・箱を持つ													
肘をつかない													
足の行儀													
一人で最後まで食べる													
真中して食べる													
好き嫌いなく食べる													
食べ終わるまで席を立たない													
備考													

〇〇さんの食事の仕方について 1・2

さんの食事の仕方について

項目	内容	達成度の様子	
		4月	5月
フォークの持ち方	 逆方向で持っている		
	 正しい方向で持っている		
	 正しい持ち方で使える		
箸の持ち方	 横持ち		
	 中指が上にく		
	 中指が下にく		
箸の持ち方	 中指が下にく		
	 正しい持ち方が使えない		
	 正しい持ち方、しっかり使える		

項目	内容	保育園での様子	家庭での様子
箸・フォークの持ち方	箸、フォークを持っている 箸、フォークを持っていない 持っているが、箸の握りかた、握りかたが正しい		
肘	肘をついている 肘をついていない 肘をついていない		
食事のスタイル	席卓と立席 席卓と椅子 席卓で席を出す		
足の行儀	良い 悪い その他		
一人に食べ残し お皿の残りの食べ残し	一人ですべて食べている 残りを残さず食べている 残りを残さず食べている 残りを残さず食べている		
食事の仕方	お皿・お椀・お茶碗に上手に取っ掛かっている お皿・お椀・お茶碗に上手に取っ掛かっている お皿・お椀・お茶碗に上手に取っ掛かっている		
正しい食べ方の 食べ方	お皿・お椀・お茶碗に上手に取っ掛かっている お皿・お椀・お茶碗に上手に取っ掛かっている お皿・お椀・お茶碗に上手に取っ掛かっている	一口 半分 一口 半分	一口 半分 一口 半分
食事中は	食べ終わるまで席を立たない 途中で席を立つことがある 途中で席を立つことがある 途中で席を立つことがある		
食べ方	お皿・お椀・お茶碗に上手に取っ掛かっている お皿・お椀・お茶碗に上手に取っ掛かっている お皿・お椀・お茶碗に上手に取っ掛かっている		
箸と食事のまな ずか	箸は両手で 箸は両手で 箸は両手で 箸は両手で	箸は両手で 箸は両手で 箸は両手で 箸は両手で	箸は両手で 箸は両手で 箸は両手で 箸は両手で
保育園一週間	観察 観察 観察 観察	観察 観察 観察 観察	観察 観察 観察 観察



スプーン・箸の持ち方表

スプーンや箸の持ち方を図で表示、
(職員が同一に見る為)

乳児の食は“手づかみもOK”から、スプーンやフォークをそれぞれの持ち方と持つ時期とそれぞれ手の成長で個人差があることなどを考慮して担任が検討して進めています。離乳食の子どもには、スプーンやフォークの他、皿も考慮し、離乳食用の食器も検討しました。

個人差を考慮しながら、スプーンやフォークが正しく持てて使えるようになったら、箸への移行です。箸遊びで十分使用できるようになったら膳箸で食事をします。

形はしっかりできていても、いざ使う時に中指がうまく使えないなど、持つことと使うこととは違うようです。平成18年度より使用し、年長児の9月現在67%の子ども達が正しく持てるようになり「普通の箸」に移行し、食事をとっています。

以上の状況を何でも“ぱくぱく”食べて欲しいという願いから「給食だより」という標題ではなく、『ぱくぱくだより』として毎月以上児用、未満児用に分けて子ども達の様子や園の取り組みを啓蒙しています。又、献立表を見た保護者より『子どもが〇〇がおいしかった』と言うが、どうやって作るかわからないので、レシピを聞かせて欲しい」という声を受けて、毎月子ども達の喜んだ献立や、新メニューを毎月「食育の日」に配布しています。また、誕生会に参加の保護者は、試食を兼ねて子ども達と食事をしてもらっています。

近年、アレルギーによる特定の食物除去の子どもさんが増えています。そういう子どもさんには、医師の診断書を提出して頂き、アレルギー源を除いた食事を提供しています。

毎月“ねえあそぼ～週間”と題して1週間、一日の中で都合のつく時間に参加参観型の保育参観を設けています。それに合わせて、毎日の昼食、おやつをサンプルケースに入れ、玄関に展示し、子ども達の食べた様子を紹介しています。送迎時、親子で覗きながら、コミュニケーションの姿もあり、「食」への関心につながっているようです。

まだまだ試行錯誤で進めていることばかりですが、園全体で取り組んでいることを今回の実践研究に応募してみました。