

Ⅲ. 座談会

テーマ：「今、保育所の行う食育に望むこと」

—出席者—

藤 沢 良 知 （実践女子大学名誉教授）

巷 野 悟 郎 （社団法人母子保健推進会議会長）

酒 井 治 子 （東京家政学院大学准教授）

豊 永 せつ子 （ヴィラのぞみ愛児園園長）

瀬 川 政 子 （飯岡保育園園長）

太 田 百合子 （こどもの城小児保健部 管理栄養士）

司会

國 重 俊 亮 （日本保育協会 事業部次長）



司会 國重俊亮

司会 保育所における食育に関する座談会なのですが、本日のテーマは、「今、保育所が行なう食育に望むこと」と題しまして、各研究員の皆様方から、ご提言及び、後ほど質疑応答の時間を取りたいと思っています。やはり座談と申ししても、固まりのある主張を原稿にしたいと思いますので、順番にまずはお話しいただきたいと思っています。

座談会の趣旨につきましては次のとおりでございます。

保育園における多彩な食育と申ししても、人材あってのことでございますので、各保育園の工夫としましては、人材確保が大切でございます。現実には、その担当者の力量が非常に左右してまいる分野ではないかと考えております。担当者の資質の向上は、保育園・家庭に、双方にとって大切であると共に、子どもの境遇をよくする好循環をぜひ展望していきたいと思っています。

また、この座談会のねらいといたしまして、もうひとつには、民間保育園の特徴として、独自の経営方針や労務管理がございます。そのため、この食育担当職員の配置に工夫することにより現実の食育実践内容を向上させることが期待されます。また、外に向かつては、地域の食育のアドバイザーとしての重要な役割を担っております。認可保育園といたしましては、もう一度足元からの保育園の行なう食育を通して、メリハリのある子どもの生活を実現できる保育実践をめざす契機といたしたく存じます。ここに6名の研究員の方々にお集りいただきまして、各専門分野からのご提言、及び後ほど活発なご議論をいただきたいと思っています。

時間配分等につきましては、概ね前半は各自のご提言の時間、後半は補足及び協議の時間にあてたいと思っています。なお、録音及び写真をお許しいただき、後ほど3月までに、報告書を作成するときに掲載させていただきたいと存じます。

それでは前半でございますが、2時から概ね3時まででございますが、まず1時間ほどご提言時間にあてたいと思います。はじめに、実践女子大学の名誉教授の藤沢先生にお越しいただいております。非常に食育の調査研究で、毎回お世話になっておりまして、昨年度におきましても、保育所入所児童の家庭における食育に関する調査研究で、非常に多くの論文をいただいております。それでは、藤沢先生、お願いいたします。





藤沢良知研究員

藤沢 日本保育協会として保育所の食育に関する調査研究を始めたのは、たしか、4年前ですよ。こちらの食育研究もさることながら、もうひとつは保育の実践研究（日本保育協会実施「保育所保育実践研究」）のほうも、食育が含まれていて、それもたぶん4年になり、日保協としての食育の取り組みは、素晴らしいものがあると思って感心しています。

そこで、私が初めに申し上げたいことは、「健康的な食環境づくり」の必要性です。よく「環境が人をつくる」という言葉もございますが、よい食環境をぜひとも子どもさんに提供できるような保育環境を整えたいものです。

最近、物質文明に慣らされて、使い捨てが流行ったり、残飯を惜しげもなく捨てる、ご馳走を食べても感激性がないとか、あるいは保育園でも、現実に食べ物を作ってくださった調理の方に感謝する気持ちがないとか、様々な問題があります。

もちろんコンビニだとか、スーパーマーケットなどを見ますと、色とりどりの加工食品が山ほどあり、一見豊かそうに見えますが、本当の意味での日本の子どもたちの豊かな食環境になっているかどうか考えますと、いろいろ問題があるように思います。

よく「食べ物は大切にしましょう」とか、「もったいないのころを大切にしましょう」と前から言われていますが、もっと大事にしていきたい言葉だと思います。

それから保育園の食事は、いわば生きた教材だと思います。保育園の給食を通じて、食事の楽しさ、食への関心、料理作りの関心を高めたいものです。また、食事のマナーを身につけることもすごく大事だと思います。

今の子どもさんは、お魚とか野菜などの食材に、手を触れるという機会が少なくなったと思います。特に野菜はさることながら、お魚に手を触れて、「このお魚何？」っていったって、お魚の名前がわからない。小さいときから野菜やお魚にも、手を実際に触れてみるのが、すごく大事です。現実に保育園でやっています食育活動を見ますと、専門家を呼んで、魚を下ろすのを見学することがよく取り上げられています。

それから、食育研究の取り組みとして、ほとんどの保育園で菜園を作って、野菜作りを盛んにやっています。そして、作ったものを給食に使うことも、行なわれています。

伝統的な地域の郷土食とか、行事食も、ぜひとも食育という観点から、保育園の給食にも生かしていきたいと思います。それから、たまたま『平成21年版食料・農業・農村白書』を見ていましたら、「緑の提灯（ちょうちん）」ということが盛んに書いてあるんですね。緑の提灯というのは、「地場産物応援の店」という紹介がありました。地場産物の利用率によって星印をつけるんです。90点以上だったら、星印5つなんですね。保育園の中で緑の提灯を掲げて、地場産物をしっかり使っている園があります。いわば、地産地消の保育所給食です。

それから、子どもさんには、豊かな生活体験、自然体験をぜひとも体験できる食環境をつく

っていくことが大事だと思います。実際に調理のお手伝い、買い物のお手伝いなどは大切です。日本の子どもさんは、食事づくりの体験が、外国から比べますと少ないと言われています。いろいろな研究によりますと、主として学齢児の問題ですが、自然体験や生活体験が豊かなほど、道徳観だとか正義感が身についているといわれています。また、子どもさんが自分でしっかりものを律していこうという自律性とか、あるいは積極性とか、協調性などが必ず高まると思います。まさに、体験学習の大切さです。保育園では、年長児の調理保育とか、親子クッキングがよく行なわれていますが、さらに進めていきたいと思います。

そのときに大切なのは、家庭との関係です。親がそういう環境を、子どもさんに提供できるような家庭環境づくりが問われると思います。いわばモデリング学習と言いますが、まさに親は子どものお手本で、鑑だと思ふんです。

それからもうひとつ、よく言われているのは、「早寝、早起き、朝ご飯」の奨めです。現実には、保育園の年齢に相当する1歳から6歳までの、朝の欠食がどのくらいあるのか、平成20年の国民健康・栄養調査でみますと、6%くらいあります。保育園においても、「早寝、早起き、朝ご飯」は重要な課題です。

日本保育協会では、平成20年度の保育所における食育に関する調査研究で、保育所入所児童の家庭における食育に関する調査を行なっていて、その中で、保育園児の生活リズムについて調査しているんですね。この調査結果を見ますと、子どもさんは、親から起こされるんじゃなくて、「自律起床」が大切だということがわかります。早寝の子どもは、自律起床の割合も高いし、朝ご飯もしっかりよく食べているんですね。遅寝の子どもさんは、結局遅くまで寝ているせいか、「食べる時間がない」といって、朝の欠食につながっていく傾向にあります。朝ご飯を食べるということは、基礎代謝を高めたり脳の働きを助けるなど、すごく大事なことです。

それから、現代は生活習慣病の時代と言われていますけれども、生活習慣とか食習慣の基礎作りは、なんといっても、幼児期だと思います。生活習慣病の話は、幼児期だとか保育園における問題ではなくて、もっとずっと先の話だと思っていたら大間違いで、生活習慣病予防の基礎作りは、まさに幼児期にありということだと思います。

「早寝、早起き」の効用を高めるには、朝早く起きて、そして太陽の光りを浴びる、大いに外遊びをする、友達や家族とのふれあいを大切にする、朝ご飯をしっかり食べる。保育園では元気に遊ぶ、体を動かす、こういうことによって、体内時計もしっかりコントロールされて、生活リズムが安定し、食事リズムもコントロールできるし、生活全体が規律化されます。先の日保協の平成20年度の調査研究によりますと、早寝早起きをしている子どもさんは、生活行動そのものがすごく活発なんですね。やっぱり、早寝早起きの効用だと思います。

司会 ありがとうございます。藤沢先生には後半、補足のお話をお願いしたいと思います。

ここでちょっと忘れておまして、申し訳ございません。本日の司会者は、私、日本保育協会の事業部次長の國重俊亮（くにしげ しゅんすけ）がつとめさせていただきます。

それから、皆様方のご紹介も、はっきりしておかないといけなかったのもう一度、申し上げます。順番にですね、今、お話しいただきました、藤沢良知（ふじさわ よしとも）先生でございます。実践女子大学の名誉教授をなさってます。また、社団法人日本栄養士会名誉会長をなさっています。話していただく順番に申し上げますと、巷野悟郎（こうの ごろう）先生でございますが、社団法人母子保健推進会議会長であり、また「こどもの城」の小児保健クリニックの院長先生を長くお勤めでございました。それから順番にいきますと、九州の福岡県から、豊永せつ子（とよなが せつこ）先生。この春、2園目の「ヴィラのぞみ愛児園」をつくられまして、そちらの園長先生になっておられます。豊永先生には後ほどお話しいただきます。あと、四国は愛媛県の西条市からは、飯岡保育園の園長先生である瀬川政子（せがわ まさこ）先生にお越しいただいております。その次でございますが、酒井治子（さかい はるこ）先生。東京家政学院大学准教授でございます。酒井先生は、厚生労働省の保育所保育指針改定に関する検討会委員をなさっておられました。最後でございますが、太田百合子（おおた ゆりこ）先生。こどもの城小児保健部の管理栄養士としてお勤めでございます。NHK子ども向け番組等で、活躍なさっております。

それでは、また元に戻したいと思います。話しの始めに、もう一度自分のお名前を言ってから、話し始めていただきたいと思います。それでは、よろしくお願いいたします。



巷野悟郎研究員

巷野 巷野でございます。私は、小児科医の立場というよりも、もっと広く、小児保健の立場から、食育をお話しさせていただきたいと思います。

人間は、もともと生き物ですから、何が必要かといって、空気中の酸素と、もうひとつは、食物です。従来、空気も食べ物もどこにでもあったものですから、私どもはあまり意識することなく、子どもを育てたり、自分自身の毎日を過ごしてきたというわけですが、ふと気がついてみると、毎日吸っている空気も、いつの間にか炭酸ガスで汚れる。食べている食べ物も、たくさんあるけれども、それだけに食事の摂り方のおかしさが、健康を侵してしまっている。特に、発育期の子どもにとっては、栄養だけではなくて、毎日の食を満足させるということが、いろんな問題を起こしている。食べすぎということもあるでしょうし、偏食も、欠食もある。食生活そのものが子どもの発達そのものをおかしくしているかもしれません。

生活リズムの乱れなどの影響もあるこの「食」ですが、「食をなんとかしなければ」ということで、国中が盛り上がってきたわけであります。そこで、「食育」という旗が揚げられて、これが平成17年の「食育基本法」となったと思います。普段あまり使い慣れなかった「食育」

という言葉が登場して、ただ栄養だけでなく、日常生活から、子どもであればからだけではなく、ここにまで食の乱れが関係していくということに目が向けられたのであります。

この「食育」という言葉は、明治の時代に教育、体育、知育、徳育というような言葉にならんで村井弦斎（むらい げんさい）という人が『食道楽（しょくどうらく）』という本で書いています。これは新聞に連載されたもので、短い文章ですが、「なるほど、食というのは、こんなにも幅広いのか」ということがわかります。これを見ただけでも、「今の食をなんとかしなければ」というようなことを感じますし、またこれから食というものが生活の中心じゃないか、これをおろそかにしたら、人間は滅びるのではないかというぐらい、感じるわけです。

ということで、この食育と言う言葉を現代に持ち込んで、国が「なんとかしなければ」ということが起こっているということは、まさに時期を得た、非常によい施策と思っております。

こういったことを頭において、今の食をみてみると、単に栄養がよい・悪いだけではなくて、先ほど話題になりました、生活リズムの中における食の問題であるとか、いろいろ幅広く展開していく食育というものを、私どもがどうやって保育という集団の中に持ち込むかという、大変大きな宿題をもらったような気がいたします。

そこで、この食育を医学の面から考えたとき、まず大きく分けると、子どもは、毎日発育しているということであります。発育というのは、からだの成長と同時に、運動機能や知能とかが、成人に向かって進んでいく発達があります。成長と発達、双方を合わせて「発育」というふうに言っております。「からだの成長」を考えたときに、食をどうしたらいいかということで、今の食のおかしさを整理して、新しい道を模索していかなければならないようです。

そのひとつが、なんといっても、「1日3回の食事」ですね。これは先ほどの生活リズムの中の「食」ですけれども、朝・昼・夜という食事。昔は2食だったようですけれども、夜の生活が長くなりますと、さらに夜食を加えて4回にもなることがあります。こういったことが、子どもにも関係しているようで肥満が起こったりということがあります。

保育所は、その点、朝から夕方までですから、生活リズムの中の大きな部分を担っているもので、やりやすいところですから、まず食の基本的なところに目をあてて整理していったらどうかというふうに思っております。

食というのは、基本的には食欲の満足で、それには空腹が必要です。それは、堂々巡りで、それが「生活リズム」にもなります。保育所は、それのできるわけですから、保育でそういう習慣をつくって、そこに家庭の生活がプラスされるということで、現代崩れつつある生活リズムの改善ができると思います。

それからもうひとつは、食べるということは空腹を満足させますが、その満足の仕方が快いものであれば、適当なところで満足するわけですが、こころの満足を満たされないと、底がなく食べてしまうことがあります。敵を攻撃すると同じように、食べ過ぎということが起

こります。こころを満足させるためには、心地よい食事の時間というものがが必要です。それによって、適度な食事というものがコントロールされて、からだところの健康にとってプラスとなります。

また、子どもはいつも一緒に食べている、あるいはそばにいるおとなを見ているんですね。おとながおいしそうに食べていれば、子どもはおいしく食べるし、まずそうに食べていれば、子どもは本能的にその食を拒否してしまうことがあります。親と子どもと、食べ物が似ているのは、いつも一緒に食べているからなんですけれども、そういう意味で、私は、子どもの食育というときには、そばにいる保育士さん自身の食事を常に出発点として、考えていくことが必要ではないかというふうに思っております。一言で言えば、保育士さんが一緒に楽しく食べて、家庭に帰って、お父さん・お母さんが子どもの様子を見ながら満足するということが基本ではないかなというふうに思います。

そういうことから考えますと、食育というのは、もちろん子どもを対象とした環境すべてを含むわけですが、まだ未熟な、何をしてよいか自分でわからない子どもにとっては、そばにいるおとなが、よりよい、楽しい食を演出するということが基本ではないかと思っています。

司会 ありがとうございます。巷野悟郎先生から、食の原点を考えるご提言をいただいたと思います。

それでは続きまして現場のほうから、福岡の豊永先生お願いします。



豊永 ヴィラのぞみ愛児園の園長をしています豊永です。今、巷野悟郎先生のお話をお聴きしながら、本当に保育士がまず一番においしく食べて見せる、一緒に食べることを楽しむと、子どももおとなも。そういう関係の中で、食がとても楽しいものになるんじゃないかなと、改めて思ったことでした。

豊永せつ子研究員 私のテーマは、「食と環境について」ですので、環境というときに、「人・もの・自然・社会」と、保育の中ではとらえていますので、そういうことを含めて答えていきたいと思います。

最初に、「食と健康を考える環境の取り組み」の中で、健康を考えると、今、子どもたちの運動能力の低下が叫ばれております。力の出しどころがわからない、重いものが持てない、跳んだりはねたり、ぶら下がりなども短い時間しかできないなど、子どもの持久力や体力というものが低下していると思います。これらはさまざまなデータにも出ておりますが、私たち現場は、今、意図的にからだを鍛えるような保育をこころがけていかなければなりません。体力

をつけたり、体育的な遊びをすることで、子どもは空腹になりますので、またそこに食欲というものが湧いてくるのではないのでしょうか。そのように考えるときに、「食と健康」を考えると保育士の創意工夫がいまひとつなのかなと感じます。

音楽的なことはよく行なわれているのですが、体育的な遊びは、30年、40年前に比べると、忍耐力や持久力に欠けたものになっているかなと思っております。そのためには、室内遊びだけでなく、野外にたくさん出でのダイナミックな遊びや、全身を動かしてみるよう工夫することや、体を鍛えるようにルールのある遊びを提供する、など私たち保育者の力量が問われているのだと思います。

「食と人間関係」を考えるときに、どうしても子どもにだけ食べさせようとする、これはうまくいかないと思いますし、保育士自身が、保育士だけではなく、そこにいる職場のすべての人が、子どもと関わっていくことが大事です。特に調理をする人たちの作る姿を見せることによって、またその作る人たちとの会話を交わすことによって、子どもたちは「今日はどうしたの?」「何のおかず?」とか、「この匂いはカレーでしょう?」など、その言葉を交わすことによって、とても食事を楽しみに待つようです。

ですから、作る人、それから食べさせる人、一緒に食べる友達など人と人との関係づくりをたくさんしていくことが、重要ななと思っています。私の園では以前は、職員だけゆっくりとご飯を食べさせたほうがいいかなと、職員の昼食時間を作って、職員の和を大切にしておりましたけれども、職員のほうから、「子どもと一緒に食べたい」と申し出があり、今は子どもと一緒に昼食をとっているんですけれども、皆で一緒に食べることによって、「これはおばあちゃんのところへ行って食べたよ」とか、「これ、おばあちゃんが作ってるよ」とか、いろんな食物の話を交わしている姿を見ます。また、子どもたちの食の進み方も以前とは違いますので、食と人間関係は、切り離せないものだと思います。

「食と文化を考える環境の取り組み」ということで、私の園では、今、「田の神様（たのかんさ）」という食育便りを出しているんです。「田の神様」とは、豊作や子沢山を祈って作られたお地蔵さんのことです。鹿児島の方にあるんですけれども、保護者からこのお地蔵さんをいただいたものですから、園の片隅に置いて、お水をあげたり、お花をあげたりしています。子どもたちはお願い事などをしてるんですが。その「田の神様」にちなんで「たのかんさ」という食育ニュースを出しています。たとえば2月だと、「まるかぶりのやり方」とか、「恵方巻」だとか、その節分についての話を、「どうして節分をするのか」とか、節分に対しての伝承、それから関西弁では「まるかじり」と言うんだけど、関東では「海苔巻き」と呼ぶとか、そういった違った地方のひとつひとつの呼び方を、関心をもってもらうために書いたりとか、ひな祭りの起こりなど伝統的なことを書いて、地方の違いのおもしろさを書いたりしています。親と子が食に関する話題を共有することで、親子の会話を豊かにしてほしい。そして、国の違

い、また民族の違い、地方の違い、そういったものも、食を考えるときに興味をもってほしいと思っています。

「命と育ちと食を考える」ということですが、保育園では、菜園づくりなどが各地で盛んに行われていますけれども、都会では園庭もせまいし、近隣に土地もなく、なかなかできません。私の園では、庭の片隅にたたみ1枚ぐらいの畑を作って、子どもたちと野菜づくりを楽しんでいます。地域に行きますと、保育現場では菜園がなくても、布袋やバケツやプランターなどで、イチゴや米、野菜を育てるなどいろいろな工夫をしています。こうした、野菜などを手に触れたり、毎日その育ちを見ることができるよう、子どもたちの身近なところで作るといった環境を、保育士が知恵を絞ってつくるのが大事かなと思います。

保育士といっても、農作業に詳しい人ばかりいるとは限りませんので、地域の人たちに助けをもらって、いろいろな指導をしてもらったり、またそこで関わりを深めたりというの、いい取り組みではないかなと思います。そして、いろいろな年齢の人が関わりあうことも意味があると思います。

「料理と食を考える」ということで、「調理の楽しさを子どもたちに」との思いで、新しい園を作る際に、アイランドキッチンを保育室の中に取り入れてみました。包丁も準備して、子どもたちに使わせていきたいなと思っています。包丁ひとつにしても、命を落とす道具にもなることや、怪我をしないようにするには、どのように使ったらよいか、また、食材を切ることができるとても大事なひとつの道具だということも教えていくつもりです。料理を通して、味の違い、酸い（すい）とか、辛いとか、甘いとか、味にもいろいろな味があるんだということに興味や関心を持ってもらいたいと思っていますので、試食もしながら料理も楽しませたいと考えています。

また、「食べることを楽しみに待つ」ことは大切なことだと思います。その気持ちを持たせるためにも、料理の場面を見せることによって、料理への関心を、皆で食べることによって、食の楽しさを育てたいと思います。

まとめとして、地域の方や、保護者、職員との関わりを通して、その人たちのたくさんの知恵を借りて、自分の園だけではなくて、たくさんの人とともに楽しんでいけたらいいなと思っています。これからが食の第一歩かなと、幕開けかなと思っているところです。

司会 ありがとうございます。福岡県の豊永せつ子先生から、お話しいただきました。また後ほど詳しくお話ししたいと思っています。続きまして、愛媛県の飯岡保育園の瀬川政子先生でございますが、平成19年度の日本保育協会の調査研究、食育の実践活動をしていた保育園でもございます。それでは、瀬川先生お願いします。



瀬川政子研究員

瀬川 飯岡保育園 おさなご夢の城 園長の瀬川でございます。

私は、現場からのお話を、2、3させていただきます。

「早寝・早起き・朝ごはん」と叫ばれて久しいですけれども、私の園では、「早寝・早起き・朝ごはん『8色食べよう』・手洗い・うがい」と、毎日、子どもたちと実践しています。

『8色食べよう』とは、食物の栄養を考え、レッド・オレンジ・イエロー・グリーン・ホワイト・ブラウン・ブラック・パープルの食品を毎日食べようということです。

子どもたちは、朝、家庭でどのような食事をしているか、近年は心配なことが増えております。ですから、保育園での給食を色とりどりでカラフルな昼食をと心がけております。

今では、すっかり子どもたちにこの心がけが浸透しており、『先生、今日はパープルが無いね。』などという声が聞こえ、「食」に対して大変関心があることがうかがえます。

子どもたちにこの心がけが、さらに浸透するようにとの思いで、保育園オリジナルの「レインボーベジタブルソング」を創って、毎日歌っています。

また、私の保育園でも手作り菜園をしています。そこでは、たくさんの種類の野菜を育てて、世話をし、収穫をしています。

子どもたちは、とれたてのみずみずしい野菜をほおぼって、『先生、このお野菜新鮮だね。すっごく甘いよ…』などと、感動しています。また、ピーマンが嫌いで食べられなかった子が、自分たちで一生懸命育てたピーマンを『おいしい、おいしい』といって食べる姿もあります。その子のお母さんは、『先生、うちの子、ピーマンが食べられるようになりました。菜園で自分で大事に育てたからだと思います。だから私も家でピーマンを作ることにしました。』とおっしゃられ、園児のご家庭でも「家庭菜園」が広がっているようです。

安全で新鮮な、本物の味の食べ物を摂取することは、小さな子どもたちにとって、食の安全が確保され、また、食べ物への関心が増え、将来において、より健康な生活を送ることができると思います。

また、野菜を育てることから、少し世話や手入れを怠ると、即座に野菜に反応がでて、元気に育たなくなったり、虫に食べられて収穫ができなくなるということも学んでいます。

暑い夏の日、水がたっぷり入った重いバケツを抱えて、みんなで水やりをしている姿や、どんどん伸びてくる雑草を『先生、この草は引いとかないかんねェ！草に負けたらトウモロコシとれんねェ』と心配そうに草引きをしている姿に、優しい心が育っていることを実感しています。

そして、いよいよ給食の時間です。私の園では、みんなで手を合わせて、ちょっと長いのですが、『園長先生、給食の先生、おとうさま、おかあさま、おいしいごはんをありがとうございます』

います。よく噛んで、こぼさないように、残さず食べましょう。先生、みなさん、いただきます。「あなたの命」をいただきます。』という挨拶をします。食べ物の「命」に感謝して食しています。

子どもたちは、毎日の給食が楽しみなようで、給食室の前で、鼻をクンクンさせながら、『今日のメニューは何だろう…。あっ、お魚のおいしそうな匂い！』とある子が言うと、他の子が、『わあー、ホント！おいしそうな匂い！』と続き、みんなで鼻をクンクンさせているといった光景がいつも見られます。また、おやつもとっても楽しみなようで、ある子が『先生、今日は何のおやつ？もしかしてマーブルケーキ？』と栄養士にたずねます。栄養士が、『どうして分かったの？』と聞くと、『だって、ココアのいい匂いだもん！』といってニコニコしていたということもありました。食事やおやつのおいしそうな匂いは、いつも子どもたちの食欲を刺激するようです。

また、子どもたちは、日々の食材など、「これはどうやってできているの」ということにも深い関心があります。

昨年、菜園では、50種類ほどのお野菜とお米を作ることができましたが、その中にオクラがありました。その、オクラについて子どもたちが、『先生、オクラって放っておいたら、こんなに大きくなって、中に真白い種ができて、食べられないね。』と言いました。その話を聞いた地域のおじいさんが、やって来て、『それは、お漬物にしたらおいしいよ。』と言ってくれました。

このようなやりとりの中で、子どもたちは、保育園に来てくれる地域のおじいちゃま・おばあちゃま方（もう、開園して60年ですから、その方自身が飯岡保育園の卒園生の方もいらっしゃいます。）の、おじいちゃまたちのすごいテクニック、それからおばあちゃまの知恵とかを教えていただき、そして学びながら、子どもたちは「食への関心」を持つようになりました。

さらに、地域ぐるみで取り組むことによって、子どもたちは、楽しみながら、豊かな心とコミュニケーション力を身につけ、同時に自然への深い好奇心、探究心、また持久力や忍耐力が次第に育ってきています。

一方で、家庭での朝食は、働くお母さんが増えて、必ずしも朝食に時間と手間暇をかけるといふ余裕が無くなっています。朝ごはんは、カステラとかアイスクリームなどということも耳にします。すばらしい日本の（私は世界一だと思っています）伝統文化・食文化、これをまず保育園として子どもたちに継承していかなければいけない最重要課題だと私は思っています。

そこで、私の園では、「みんなでおいしい朝ご飯」という活動をしています。毎月1回、ひとクラスずつですが、保育園で朝ごはんを食べています。主食は、十八穀米とか三十三穀米などの雑穀米、みそ汁は自家製のみそに菜園でとれた季節の色とりどりのお野菜と豆腐を入れ、

副菜は、お魚（地物の手作りの干物などが主）、卵焼き（ほうれん草、ネギ、ワカメなどを中に巻き込みます）、納豆やきんぴらごぼう、ひじきの五目煮、切干大根の煮付けなどが供されます。今月は、とてもきれいな大豆がとれたので、大豆の五目煮としました。ごぼう、人参、大根、三度豆、椎茸、油揚げ、こんにゃく、ちくわなどがコロコロと入っていました。子どもたちは、『先生、おいしいね。』と言って、お箸でひとつずつ摘まんで食べていました。お箸の練習、よく噛む練習にもなりますし、五目で色とりどりコロコロとありますので、子どもたちは楽しそうに、おいしく食べることができました。

朝ごはんの食材は、自分たちの身近にあるようなもの、また、おじいちゃま、おばあちゃま方のお薦めくださったものなどを中心にして選んでおります。

やはり、朝ご飯をしっかり食べていると、即パワーアップに繋がります。

朝食後、子どもたちは、キラキラと輝く目で、とても満足気にしております。元気いっぱいパーっと外へ飛び出し、裏山に、柿山に、山の上にある権現様に…と、走って行ってます。ずいぶん活発に動くので、朝食の影響というのは大きいなということを感じております。

先日、みんなで近くの小学校まで歩いて行った時のことです。校長先生が出ていらして、『うちの生徒が「先生、“レインボーベジタブルソング”をかけて。」って言って、保育園の卒園記念にもらったという自分たちの歌声のCDを私のところへ持ってきたので、全校に流しますよ。みんなで少しずつ覚えて歌っています。』と嬉しいお話を聞かせてくださいました。また、あるときは、その小学校の3年生の授業で「売られていく牛の物語」を読んだとき、一人の女子生徒が感動して、泣きながら、『私は、今まであまり気にしないでお肉を食べていました。保育園のとき、給食で、「…いただきます。あなたのいのちをいただきます。』とあいさつしていましたが、今やっとその深い本当の意味が分かりました。私たち人間は、他のもののいのちをもらって生きているんですね。』という感想文を読んだという話を聞かせてくださいました。そして、校長先生もその感想文に感激して、私に『先生、素晴らしいですね！幼児期からの食育は本当に大切だと思います。』と話してくださいました。

食育とは、子どもや私たちみんなの生活そのものです。

日々感謝して、他のもののいのちをいただいてこそ生きてゆけるんだ…ということを感じて、保育を広げております。

司会 非常に実践力溢れる、生活観溢れるお話をありがとうございます。食文化の伝承もしっかりしていただいております。また、この平成19年度の『保育所食育実践集Ⅲ』でございますが、こちらに載っておりますので、読者の皆様は多に買っていただきたいと思います。

続きまして、酒井治子先生でございますが、それでは指針の改定委員もなさって、最近は、非常にお忙しい活動をなさっておりますが、どうぞよろしく願いいたします。



酒井治子研究員

酒井 東京家政学院大学の酒井でございます。よろしくお願いいたします。す。今お話もありましたけれども、平成20年3月28日告示、平成21年4月1日施行、保育所保育指針が改定されたわけですね。ちょうどもう1年が経とうとしているわけです。それに先駆けて、平成16年、巷野先生からお話がありました、食育基本法ができる前の年に、保育所は一所懸命食べることをやってきたのに、何か栄養量だけが提示されるんじゃないくて、今ま

での保育としての取り組みを、きちんとした全国的なスタンダードのものとして、何かものさしを示しておく必要があり、積み重ねてきた実績をかたちにしたいということで、平成16年の3月に、「保育所における食育に関する指針」というのを出してきた経緯があります。

「食育」と言ったときに、先生方からお話があったように、「体験型」だとか、「人との交流」だとか「地域性」とかといったようなことを重視した活動が展開されてきています。しかし、もうちょっと前までは、やはり食育というと食べる場には、とても規律がやはり求められて、「食べるときには、お背中ピンと」みたいなところがすごく強くて、食べる場が、なかなか「楽しむ」というところ（になっていなかった）、おとなも子どもも。そうした、人との関わりを重視する場としての視点が欠けていたというか、あまり注目されていなかったような気がします。

本当に乳汁しか飲まなかった子が、この5～6年間に、自分でお買い物にも行けるようになるし、どこに何を売ってるかもわかるようになるしという意味での、食を通した育ちというんでしょうか、そういったものに、おとなたちが理解を示せるようにというか、子どもを理解できるような視点を提案したいなと思ったのが、食育の指針などを作ってきた経緯でした。

特に今回の保育所保育指針では、第5章の3「食育の推進」というところに位置づけられています。第5章というのは「ヘルス（health）・健康」と、「安全・セーフティ（safety）」と、そして、「食育」、「栄養・ニュートリション（nutrition）」であり「食物・フード（food）」でありって部分が並列されたところが、大変大きかったと思います。

私の研究室にも、本当にわずかばかり英語の本があるんですけども、チャイルド・ケアと、エデュケーション、ケア&エデュケーションのためには、このヘルスとセーフティ&ニュートリションというのは、欠かせない3つの柱なんだということが、本の表題になったものがあり、大きな意義があったかと思います。

現場の実践を見ると、やはり食育の計画づくりのことで、この1年間、特に保育課程を作ったり、指導計画をもう一度練り直す中で、食育をどういうふうに考えていったらいいか検討がされてきました。いっぱいいっぱい実践をやってきたけれども、もう一度保育全体の、園の方針としての保育の方向性と、その食とをどうつなげていこうかというあたりが、今現場の中で課題だと思います。

食育だけが何か別に取り出されて、華々しく、特にイベントにもなったりしますし、彩りが

あって、さきほども8色の話も出てましたが、カラフルで、人とかかわりが大きく、地域とのつながりも見えてという意味では、親たちが喜ぶ内容でもあるんです。保育所の保育というと、見えにくいところもあったじゃないですか。「預ければいい」とか、「お散歩に行ってるのはわかるけど、その中でねらいは？」なんていっても、保護者になかなか見えなかったり。「今日、何やったのかしら？泣いてなかったから、いいわ」みたいな感じで、親たちは思ったりね。保育の意図を、保護者に食を通して届けていく、発信していく、そんなきっかけができればいいなあと、今回の指針の改定に伴って、すごくそんなことを考えていました。

そういう意味では、今回の指針の中では、「養護と教育の一体性」がすごく強調されていますよね。で、もともと食べることは、ケアの部分、養護を重視する傾向があったんですけども、食育の指針を出すことによって、もう少し教育的な意図といいましょうか、健康だとか人間関係だけじゃなくて、環境だとか子どもたちが感性を豊かにしていく表現だとか、創造性のめばえを培うような場としても認知されて、実践の中でも、着実に築かれてきていることかなというふうには思います。先ほど先生方がおっしゃってくださったように、実践が多様であり、そして「我が園の食育」が語られてきているということをととても実感します。その中での保育の意図を保護者が再認識しながら、着実にカタチになっているのかなというふうに思います。

ただ、今、もうひとつ大切なことは、食べることと、それ以外の場面、例えば音楽したりとか、いろんな活動があります。他の場面の保育の意図とどうつなげていくことができるのかっていったようなところが、きっと保育課程だとか指導計画を作っていくうえでは、とても重要になってきているのかなと思います。子どもにとっては、「学びの連続性」といいましょうか、「関係性」とよく言われるような部分で、何か食べることが、食べることで終わらないっていうか、ほかの、次の活動に、自分の気持ちなりやりたいことを展開させていける子どもたちを育てていくことが重要かと思います。

そういう意味では、いろんな実践の場面で繰り広げられている、料理活動だとか、命の育ちに関わっていくような、自然とのふれあいを高めていくような活動だとかっていうところでも、何か自分なりに感じたこと、感性というのか、聞いたこととか見たこととか、味わったことだとか、そういった体験の場を作ってあげられるような環境づくりをしていくことが、大切でしょう。子どもは「料理って、なぜ好きなのかな」って、いつも考えるんですけど。決して、メタボリック・シンδροームを予防するために、料理は子どもは作らないだろうなって思うんですよね。そうすると、「やってみたいな～」とか、「そこに先生がいるから、一緒に横にいたい」とかっていったような、人との関わりもあるでしょうし、何か自己実現的な表現力なり、創造性を発揮するような場としての料理づくりがあるのかと思います。

まあそういった意味では、「食育」って言ったときに、特に子どもの「保育」、「発達援助」にとって「食を通して何ができるのか」っていうところを、他の場面とどうつないでいきなが

ら6年間を保障できるかが、試されているのかなと思います。

2点目としては、今回の指針の、保育の目標の2点目として、やはり保護者に対する支援の部分ってとても大きいでしょう。それは入所している子どもたちの保護者だけでなく、入所していない未就園の、地域の子どもたちへの支援というのも、とても大きな役割を果たす必要がでてきているんだろうなと思っています。

保育所が持っている機能として、先生方も何回もおっしゃったように、人的な蓄積もあるでしょうし、環境としても、「給食室がある」というのは、やっぱり大きなことなんですよ。給食室で食事が作られて、そして保育室に食べる場があります。そこには子どもとおとながちゃんといて、そのおとなの年代も、キャリアといいましょうか、バラバラで、若い世代からちょっと上の先輩方までみなさんいらして、そこにはそれぞれの食歴といいましょうか、食育観も違い、いろんな地域で培ってきた思いも混ぜ合わせながら、保育が展開されています。本当に保育所の機能を、未就園の子どもたちも含めて開放していくというところに、大変大きな意味があると思います。

実際に先ほども、「食事は生きる教材だ」というふうなことがありましたけども、たとえば給食そのものもそうでしょうし、食べさせる行動見本を見せられることが大きいですね。やはりビジュアルに、食べ物と、「食べさせている」姿、それをセットで、ものと人との関わりもセットで見せられるという意味では、とても大きな意味があります。保育参観でも、そこで何を伝えたいのか、なかなか認識しないまま実施している傾向がありました。もう一回保育参観の意味というのも、「何を見てほしいのか」、「どんな保育の意図を伝えたいのか」を再点検することの重要性を感じます。

それから、今までも、食に関する相談だとか、情報の提供というのはやっていると思うのですが、それ以上に「食を通した交流の場をつくる」ことを重視すべきだと思います。「子育て支援」という意味で、「人が集まる場を作る」ときに、餅つきをするなどの食べる場をつくり、「食べる」ということをきっかけに交流が始まるといいですね。幼稚園以上に保育園では、親同士の関わりが、今、少なくなっています。1年間在園していても、誰のお母さんかわからなかったりすることがあるので、そういう意味での食を通した交流の場をつくっていったり、促進していったりっていう保育所の役割は、とても大きいのかと思います。

子育て支援とか、保護者支援っていったときに、何かお母さんの悩みを聞いて、それを解消するっていう、なんかカウンセリング的なことだけでなく、きっと「そこに生きてる人がいる」というんですか、保育所は。子どもがいて、大きくなって、自分の子どもだけを見るだけでなく、「1歳になったら、こんなになるんだ。2歳になったら、こんなになるんだ」とか、「あっ、5歳のお兄ちゃんって、こんなことできるのね」みたいな感じで、そこに暮らしている姿っていうのが見せられるというのが、とても食の重要性なのかなと思います。技術

とか方法・手段だけじゃなくて、暮らし方が見せられる。きっとそういうのって、保育所以外のカウンセリングだけの施設だとなかなか難しかったりすると思うんですけど、これは保育所の強みだと思います。

たしかに保育所は、子どもだけに目を向けるんじゃないくて、当然そこに親もセットでいて、そしてそのうしろには、ちゃんと地域がセットでつながっています。何か食べることを、子どもを育てるということと共に、「親育て」ということがよく言われますけれども、食を通してまちづくりとか地域づくりとかって言われるようなことの一端を、保育所が担っていくことが期待されています。

私も、保育士を養成していますけれども、学校と家との往復だけで、地域とのつながりを感じなくなっています。地域に誰がいて、どんなふうな暮らし方をしているかというふうに、面でもとらえることが、なかなかしにくいですね。親たちも、家と職場との往復だけ。そこに地域があるってというような、なにか横の広がりとか、エコロジカルな視点とかってというのが、なかなか持ちにくい現状にあります。また、世代間の歴史というのか、縦のつながりというのか、そんなものを学ぶという意味においても、先ほども文化の話が出ましたけれども、「食」の果たす意義は大きいかななんて思います。食育といったときに、決して「おとなが子どもに教えること」というよりは、子どもが育っていくプロセスの中で、親たちとかおとなたちが、一緒に学ぼうとする力をどれだけでもてるか、子どもを通して学ぶ力がどれだけあるのかということが、保育所であり、保育者に求められているところかななんて思います。私などは保育者養成にいますので、そうした学生たちの視野が、育っていくといいなというふうに思っているところです。

司会 ありがとうございます。指針のお話もしていただきました。酒井治子先生には何年か継続で調査研究の연구원をお願いしておりますので、酒井先生の論文も、過去の調査研究報告書に載ってございます。やはり保育園は、体験が非常に豊富だということを改めて実感した次第でございます。

それでは、太田百合子先生でございますが、主に家庭での食事、保育園と保護者をつなぐかわり方について、どうぞお願いします。



太田百合子연구원

太田 こどもの城小児保健部で管理栄養士をしています太田です。よろしくお願ひいたします。私は、先生方のように、直接子どもたちにかかわる現場を持っていないので、大きなことは本当に言えませんが、私は家庭の、主にお母様たちに対して、栄養相談を日頃しているなかで、保育園が家庭の食生活も理解しつつ、その食育を考えていくことにつきまして、少しお話をさせていただきたいと思います。

本当に最近保育所では、食育活動が盛んになってきて、それぞれの園らしい取り組みもさまざまであり、体験する子どもたちも楽しく参加していると思います。計画的に少しずつ進められてきているという感じがしていて、とてもこころ強く思っています。また、保育所を開放していると、家庭保育の方も利用されていますが、子育てのいろんなことを教えてくださるので、利用者からの保育園に行くと、安心して子育てができるというような声もたくさん聞きます。

私が気になるのは、「家庭の中の食生活」なんですけれども、10時以降の就寝は、2人に1人ということで、なかなか「早寝、早起き」ができないという状況です。保育所を利用されている家庭を見ていて思うのは、平日は保育所に行くので、きちんと生活リズムが保たれるが、土日の休みとなると、生活リズムがガタガタに崩れてしまう。夜遅くまで起きていて、朝食は昼食と兼用。あるいは朝からコンビニやファストフードの食事を買ってくるのが垣間見えまして、保育園では食育に一所懸命取り組んでいるのに、家庭では乱れた食生活をしている。そのギャップが、大きすぎると感じます。

私のところは、肥満のお子さんや、偏食のお子さんの相談が多いのですが、お子さんたちに接していると思うことは、相談にみえるのは小学生になってからがほとんどですが、やはり乳幼児期の食生活の乱れが影響しているのかなと思います。

先ほども「こころの問題」ということもありましたが、肥満のお子さんのなかには、いつも空腹のことがあります。「おいしく食べたい」というだけじゃなくて、何かこころが満たされていない。どこからが何か間違っているのかなと思うと、やっぱり乳幼児期の親と子のつながりみたいなことを感じたりするんですね。「子どもが食べない」となると、軟らかいものばかりや、好きなものばかりにしまい、それがずっとまかり通ってしまうような生活が続いてしまうと、噛まない子や、偏食の子が増えてしまいます。

乳幼児期に外国で過ごされたお子さんの例を紹介すると、乳児期に洋食ばかりだと刷り込まれてしまうのか、洋食から和食に戻すのがなかなか難しい。保育園のような場で、給食を通してながらだんだんと和食のメニューを体験していたら変わっていったと思うんですけれども、家庭が洋食ばかりの食事では、変容させることが難しいと思います。

偏食の問題ですが、幼児期は野菜嫌いが非常に多いですけれども、これも楽しい体験とか、周りにいる誰かが声をかけて励ましたり、簡単なお手伝いをさせるだけで、野菜嫌いは防げるのです。お母さんも「食べなさい」と言って怒ることが多いほど「楽しい食事」から、「怒られる食卓風景」になってしまうと、なおせるものもなおせなくなります。それが小学生になると、親子関係もよくないということがあります。やはり基本は、保育園にいる間でもある、0・1・2・3歳児の食生活であり、その乳幼児期の食事のあり方を考えたとき、保育園の役割は非常に大きいと感じています。

肥満と痩せの問題は、「肥満だからなおそう」とか、「痩せをなおそう」とかということではなくて、保育所においても、子どもが楽しくおいしく、そしてよく咀嚼をして、きちんとした生活習慣を身につけさせるというのが基本であると思っています。

そして、どんな場合でも、子どもたちがやっぱり気持ちが明るくなって、楽しい食習慣を身につけるといのが大切で、人は人間関係で食べるのが基本じゃないかなと思いますので、そういう点では、保育所は、集団生活の中で育まれる部分が大きいと思いますので、有効に活用していただきたいなと思っています。

最後に、保育所に望む食育ですが、集団の中での体験を大切にしたいイベントの報告は多いと思いますが、さらに個人個人に合わせた、「ちょっと咀嚼がうまくない」とか、「ちょっと偏食がある」という子に対して援助していただきたい。それは保育園内だけで取り組むというのではなくて、親御さんにも、「こういうふうにしたら、うまくいくよ」というアドバイスをしていただきたいと思っています。いろいろな人が働きかけるということです。

保育園では、保育士が、食事の介助をするとか、一緒に食べることが多いんですけども、保育園の中に栄養士がいるのでしたら、栄養士も子どもたちと一緒に食べたり、それができなくても連携を密に取ってほしいと思います。一緒に交じって、多職種が集まって食育会議に生かしてほしいと思うんですね。現状は、栄養士、調理師が調理室から出ることが難しいことが多いようですが、乳幼児の食べる様子を見ることによって、やりたいことがどんどん膨らむと思うんですよ。また、発達の差は大きいので、「あっ、この子には小さめにしなよ」とか、作り方の工夫点がわかることもあると思います。これからは、このようなことが栄養士、調理師にとっても大切なことだと思いますので、ぜひ各園で検討していただきたいですね。先ほども、おとなと子ども、あるいは地域の人たちが密になって、食育をしていく大切さをおっしゃられてましたけれども、ぜひ栄養士・調理師もまぜていただいて、個人個人にあわせた「食べる」というところを大切にしていけたらなと思っています。以上です。

司会 ありがとうございます。主に家庭への食指導について、またここがけておられるところについて、お話いただきました。「個人個人に合わせた」といのが、ポイントかなと思っています。

前半をこれで終了して、1回休憩したいと思いますが、後半は皆様方同士で、またご議論いただければと思います。どうもお疲れ様でした。休憩を10分間取りたいと思います。

(休 憩)

司会 いや、しかし先生方、後半何か絞り込みが必要かなと思ったんですが、何せまだ喋り足りてない部分がかなりあるような気がしてですね。「保育所の食育に望むこと」というテーマですから、何でも足していただければいいんですが。

巷野 子どもは、理屈も何も知らないんですからね、おいしければ食べるんですから。結局は、保育士さんが、そばでおいしく食べるように。どんなにいいものを出したって、「私は、これがきらいだ」なんて言ったら、もう子どもはダメですもの。「栄養がある」ったって、子どもはわからないし。

司会 どうでしょうか、もう一度逆時計回りで、順次ちょっとずつ補足しようという気でいたんですが。じゃあ、「私はやっぱり補足したい」という人、おられます？なければ、先ほど来の体験からいきましょうか。体験について、瀬川先生、ちょっとまだ喋り足りてないような……。

瀬川 いえいえ、そんなことないです。

司会 そうですか。一度前半終わって、落ち着いて、いかがだったでしょうか？

じつは、非常に人材確保の問題を、私どもでは提案しております。これを進めていきたいと思っているんですが、そのあたり、ちょっと皆様方からご意見があればいただきたいと思っているんですけれども。人材といいますと、いろんな、先ほど来の地域の方たち、おじいちゃん・おばあちゃんの「お知恵と技」ということが出てまいっているんですが、具体的には栄養士さん及び保育士さんたちになるんじゃないかと思っております。このあたり、どうやって養成していくかについてのご意見がございましたら。豊永先生、いかがでございますか？

豊永 今回の保育所保育指針で、「保育士等」と必ず書いてありますよね。「保育士」とは書いてありません。そのときには、そこに出入りする職員全部ということですので、私たち現場では、「すべてが人的環境だ」という考えで、保育課程を作っておりますので、ずいぶん今は変わっていくんじゃないでしょうか。見てみると、全部「等」ですからね。

酒井 前の指針は、どう見ても、保育士のための指針で、あと調理員さんとか、畑を作ってくださってる用務の方とか、本当に環境づくりの一線を担ってらっしゃる方が、保育所の運営とか保育の目標だと知らず、一所懸命作業をしているのでは、子どもにとってもいいはずはありません。保育所の職員として、なんて呼べばいいのかっていうことを、ずいぶん考えたんですね。「保育者」という名前を考えたりする中で、やはり児童福祉法との関係もあって、「保



育士等」と、「など」という表現がされています。

豊永 園長は、もう一度その意味を含めて、園の職員に伝えていかないといけないと思います。調理員、栄養士を、衛生を考えてのことでしょうか、子どもとの接触を禁止しているところもありましたし、今までは調理室に近づけない、そういうところもあったので、今回「食育」が、クローズアップされたことは、大きな、保育界の変革でもありました。食育ひとつで、保育内容の5領域（健康、人間関係、環境、言葉、表現）を充分全うするんですね。

巷野 目的は、「子どものため」でしょう。

豊永 はい。

巷野 具体的に言えばおいしく食べることですね。そして、先生がおっしゃっているリズムというか、朝・昼・晩という、これは基本だと思うんです。「お腹が空いたら、いつでも食べられる」これじゃ困っちゃうわけだね。「次の食まで待つ」ということだって必要ですね。それを考えたときに、保育園では何が一番関係するかっていえば、子どもにとっては、先輩である保育士さんが、食に対してどういうふうに接しているかということで、もし保育者が一緒に食べるなら、保育士さんが、一緒においしく、会話をしながら食べるということでしょうし、家庭でもそうですね。

たとえば、保育士さんと子どもで、遊んでいるときに、保育士さんがなんとなく食に対するマイナス的な言葉をちょっと言うと、例えば「先生はライスカレーは嫌い！」とか言っちゃうと、影響しますね。問題は、やっぱり保育士さんが普段、食に対してどう考えるか、どう食べているか、子どもの前でどうかということ。保育士さんの言葉は大きいですね。

豊永 保育士の言葉は「言霊（ことだま）」かもしれませんね。

巷野 例えばニワトリを殺して料理したとき、それを、保育士さんが「嫌い！」と言ったら、もう子どもも嫌になってしまう。私は子どもの頃そういう経験がありますが、田舎へ行くと、親戚の人が「これはおいしいんだぞ！」って言ってニワトリを殺してご馳走してくれるんですね。幸いに今はなんとも思っていないですが、そのとき怖いことを言われていたらもうニワトリを食べるのが嫌になったかもしれない。やっぱり子どもにとっての言葉とは、大きな影響があるなと思っています。



石原慎太郎が、自分の子どもを育てる頃に、『スパルタ教育』という本を出しています。お母さんが「お葬式などに行くとき、子どもを連れて行け」とあります。

太田 私も必ず言います。

巷野 「普段怒って文句ばかり言ってるお母さんが、黒い服を着て、静かになって、涙を出しているところを子どもに見せろ」って。

瀬川 今のお母さんってね、「先生、お葬式があるから、ちょっと休ませてください」っていうから、「連れて行くの。そういうときにね、もう連れて行きなさい」と。「今まで大事にしてくれた人が、ものを言わなくなって、天国へ行くんだから、それを見せなさい！」っていうんですよ。「そうでしょうか」なんて言うんですけど。



豊永 邪魔だとか、「他の人に悪い」と思っちゃうんですよね。

巷野 昨夜、お通夜があったときに抱っこされていた3歳ぐらいの子どもは、お母さんがこやってお線香をやるのを、ジーッと、見てました。泣くかなあと思ったら、泣かない。

瀬川 先生、1歳の子でもわかります。神妙な顔つきをしてるの、こうして見てて、黙って。普段ワアワアする子が。

巷野 それだと思うんです。お母さんのちょっとした食べ方だとか、何かで、子どもっていうのは、食べないんですよね。特に、親子。

豊永 あと、命のあるものの、「生きる」とか「死ぬ」という場面が見えなくなっちゃうんですよね。

巷野 1歳ぐらいの子どもでも親の気持ちはわかるんです。だから夫婦が陰悪になってくると、お父さん・お母さんの顔を見るとかして、子どもは食欲なくなったりするんですよね。

瀬川 だから全部、家庭で何があったかというのは、子どもを見ればわかります。

巷野 これが原点だと思うのです。食べる時も。

藤沢 私なんかも、農家に生まれて育ちました。そして、家にウサギがいて、それを買う商人が来るんです。そこで殺して、皮だけ買って行って、あとの肉だとか骨だけは置いていくわけです。それを、全部マサカリの裏で叩いたりなんかして、肉団子を作って、食べたりしました。ただ、今そういうようなことができるような、社会条件じゃなくなりましたがね。

巷野 大きなことだと思うんですね。で、お互い残忍に見えるけれども、生きるためには必要なことなんですよ。そういったことを、子どものころ、「正当な理由があれば許される」というようなこと。まあそこまで大きくは考えないにしても、そういうことを見るっていうこと。これが、やがて大きくなってから、戦争だとか平和とかっていうことを考えるときの基本になると思うのです。まさに食育はそこまでいくと思うんですよね。だから最も身近な保育士さんらが、どう食べるか、どう生きるかっていうこと。“生き様”ですよ。

瀬川 私もね、小さいときに、「そっち行っちゃダメよ」っていうけど、行ったんですよ。そうしたら、ニワトリの首を刎ねて（はねて）、毛を抜いて、それを川へ捨てて、ニワトリが首を切られているのに、首から血を流しながら走ってたんです。それを見て、トリが、チキンが一切食べられなかったんですよ。本当に結婚してしばらくまで。

巷野 あれは、首を切って、逆さにして吊るしといて、血が垂れるのを待つんです。

瀬川 それが走ってたんですよ。

巷野 そんなのを見てたの？

瀬川 首がないのに走ってた。それが、やっぱりニワトリを飼って、卵を採るだけじゃなくて、最後産まなくなったら食べるんですよ。

巷野 でも、それをしなかったら、生きてられなかったわけでしょう。だから、そこまで過去に遡る必要があるかどうかですけども、食というのはそういうことなんです。お互いに、生きるか死ぬかというような、真剣なものなんです。野菜だって、あれは生きているものを、食べるでしょ。人間だけですから、なんでも食べてしまうのは。だから、絵本なんて、みんなそういう内容じゃないですか。桃太郎だって、鬼を殺したり。絵本や漫画はそれでよくて、実物はダメではおかしいですね。4歳、5歳の子どもが見るような絵本だって、ほとんどそうですよね。

瀬川 そうです。

巷野 一概に言えないけれども、食というのは残忍なんです。全部、すべて相手を殺してるんです。それをやっぱりどうやって教えていくか、きれいごとだけ見せて、「これはおいしいんだ」ということがどうかなというように思うけど。

瀬川 それで、手を合わせていただくときに、「あなたの命をいただきます」というふうに、今ご挨拶で。

巷野 そうなんです。「命を頂戴いたします」。これは、宗教ではないんです。食べる前に拝むということは。外国だって、そういうような気持ちだと思います。

瀬川 そうですね。で、必要以上は採らないとか、必要以上は殺さないとか。

藤沢 食育基本法の第20条には、学校と保育所の食育が、特筆されています。ところが、内閣府の作っている『食育白書』には、保育園の紹介が、「十分じゃない」という発言を、結構聞きます。でも最近は、保育所のこともそれなりに出てきているとは思いますが。食育は、幼児期からの出発です。だから幼児期に、「健康的な生活リズムのあり方」とか、「健康的な食べ方」とかが身に付くようにしたいものです。



最近「時間栄養学」が注目されています。「いつ・何を・どのように食べるか」という食事のタイミングです。「夜食はいけないよ」といっても、おとながお煎餅とかお菓子を食べていては、「子どもだから食べちゃいけないよ」なんて言ったって、無理ですよ。子どもは、親の真似を必ずするんだから。

早寝・早起きの習慣づけてことになると、なんといっても、生活のリズムをしっかり習慣

化することです。それからさっきご発言がありましたように、土曜と日曜日に、生活リズムが崩れるという問題を、どこかで歯止めをかけないといけないなと思います。

巷野 だから、先生が今おっしゃった、子どもが夜早く寝ることによって、夜のおかしさっていうものを、子どもは見ないで済むんですよね。おとなは仕事がありますから、夜中心の生活になります。働くときは、どうしたって超過勤務になるわけだし、人間がおとなになって楽しむとき、その頃は子どもは寝るべきなんですよ。

藤沢 だから、土曜日でも日曜日でも、普段の起きる時間と寝る時間は、ぜひとも一緒にしたいですね。食べる時間も、いつも同じにすることが大事だろうと思います。

巷野 だから必要なのが、極端に言うと、空気と食べるものです。「食べる」という行動は、相手を攻撃するわけですから、昼間なんです。これを私は基本的に自律神経の働きで説明しています。話はちょっとかたくなるけれども、自律神経というのは、交感神経と副交感神経というのがあって、昼間は交感神経の働きが優位なんです。活動的です。夜は、副交感神経系が優位で、静かになる、寝る。朝になると活動するホルモンが出るし、夕方になると眠るメラトニンというホルモンが出て、8時・9時には、寝ることになっているんです。その頃眠ってしまえば、おとなのおかしさを見ないですよ、子どもは。

藤沢 そうですね。「早寝、早起き」の大切さです。

巷野 だから、自然はうまくできているんです。昼間は攻撃ということで相手を殺すんです。野菜を抜いて食べたり、ニワトリを食べるんですから。前歯は、そのためにあります。そして、昼間の攻撃で、食べたものを奥歯、臼歯、これは「臼（うす）」で引いて食べるんですね。

太田 完成された子たちは、3歳以降だったらそれでいいと思うんですけど、1～2歳の頃って、微妙に食べながら寝ちゃったりとか、時間軸まで不安定だったりしますよね。そのへんをお母さんが、「時間が大事！」とかいって、またなにか「今食べる」とか「今食べない」とかって、かっちりやっちゃうと、またおかしなことになっちゃうから。1～2歳の頃の、親もどういう子なのか理解するとか。



巷野 それがね、基本的にいうと生まれた赤ちゃんは、6時間ぐらい経つとお腹がすくんです。生まれた途端にお母さんと離れてしまうから、何も入ってこない。ほかの動物は、自分から歩いて、お母さんのところへいきますけど、人間はできないんです。未熟でうまれるから。生まれて4時間～5時間ぐらい経つと、もう空腹になって泣いてくれる。だからそのときに飲ませるのです。

そのときに、飲ませ方をどうするかということが、小児科では40～50年前くらいに議論されたことがあるのです。日本では、「時間で飲ませる」という時代があったのです。アメリカの

ほうは、時間でなくて、「泣いたらいつでも飲ませる」という「自律授乳」です。議論がずいぶんありましてね。「4時間おきに飲ませる」とか、「空腹になったら飲ませればいいんだ」と。泣かない子どもはどうするかって、これはもう未熟児なんかは泣かないですから、病院でやらなくてはいけないけど、一般的にはお腹がすくと泣いてくれるのです。

それをやってますとね、これは、私が自分の子どもで記録したのを報告したことがあるのですけども、1日もう20回ぐらい泣きますよ。

酒井 でも、普通のお母さんは「3時間開けなくちゃいけない」と思うので、悩んじゃうんですね。

瀬川 人工乳だと、やっぱり消化できないからそうだけど、いろんな負担がかかって。でも、母乳はいつでもいいと。私の娘がつい最近ですが、12月12日に赤ちゃんを生んだんですけど、「そら、泣いたから、早くあげて」って、娘に言ってますけど。

巷野 要するにお腹がすいて、飲みたそうなときに飲ませればいいんです。時間は考えないで。

酒井 でも、ほとんど病院にいと、その「飲みたそうな雰囲気」というのが、わからず退院になり、自宅に戻った最初の一週間で子育て不安が増してしまうのです。

巷野 それを、病院によっては、時間で飲ませているんですね。飲みたような感じを、お母さんに教えてやると、あとすぐわかるんです。

瀬川 「こうしたら、飲みたいのよ」とか言って。

巷野 早いうちに赤ちゃんに教えるといつの間にか3時間、4時間おきに泣いて飲むようになります。そして、3カ月ぐらいになると、夜飲まなくなって、昼間だけに偏ってくる。自然にそうなるのです。

瀬川 だんだん時間が開いてきます、本当に。

藤沢 お母さんが言ってる言葉が、胎児に伝わっているんですよ。

瀬川 聞こえたかしら？聞いてますよね。

藤沢 聞いてます。

巷野 女性じゃないから、わからないけどね。その頃は、夜、1回2回起きても、疲れないんですよ。そういうホルモンが出てるのだそうです。「ビタミンI（アイ：愛）」だそうです。

酒井 私は今、妊娠8ヶ月で、上の子が小学校1年生ですが、「お母さんが食べたものが、赤ちゃんとお母さんのからだに、どうやって分かれるのか？どこで分かれるのか？」っていうことに関心があります。それで、「お腹の中に入って、ここから入って来るんだけど、それから赤ちゃんの中にどうやっていって、半分は自分のお母さんのか



らだになって。で、おっぱいも2つに分かれなくちゃいけないくて、4分割しなきゃ……。赤ちゃんのためには、おっぱいも貯めとかななくちゃいけないから……。」なんて考えているようです。

瀬川 小学生？

酒井 1年生。

瀬川 すごいですね。

酒井 上の子が見たことないからと思って、超音波を産婦人科に行ってやるときに、一緒に見せにいったら、「やっぱり、お母さん、手が5つあってよかったね」って、「足が、5本ちゃんと指があるんだね」って言いながら、すごくうれしかったみたいで。「やっぱり、ないと大変だもんね」、なんかそう思ったみたいで、命というものを実感したみたいです。

巷野 こどもの城では、マタニティコンサートをやっています。

太田 今年は7月ですね。1年に1回なんですよ。いつも七夕様のときに。

巷野 これも、今の食べ物と関係するかもしれないけども、赤ちゃんには何の音楽がいいかっていう文献はないんです。ピアノがいいとか、バイオリンがいいとかいわれていますがね。それではってことで開催することにしたんです。

いろんな楽器使ってジャズをやったりしました。それで、その音楽を聴いたときに、お腹の赤ちゃんがどういう反応を示すだろうかということで、2人の妊婦さんに赤ちゃんが動くとかわかる胎動計をお腹につけてもらって、調べました。それで、音楽が何種類もあったでしょう。日本の歌とか、アメリカのや。

それで、聞いてもらった感じを書いてもらって、それと胎動計と合わせるとね、お母さんが、「よかった〜」っていうとき、お腹の赤ちゃんが動くという傾向があったわけ。だからね、食べ物だってね、おそらくお母さんがおいしく食べれば、それは胎児にも、影響があると思うんです。

それと同じで、生まれてからもね、お母さんが楽しく食べさせてくれてれば、子どもは食べるんじゃないですか。

瀬川 これはちょっと残酷な話ですけどね、「みんな食べ残したり、ポロポロこぼしたり、よく噛まないで食べたりしてるとね、神様がもう食べ物をくださらなくなるよ」って言ったんですよ。そして、「みんな地球の裏側では、毎日何千人も死んでるんだよ」って。「食べられなくて。お腹パンパンになって、手と足は骨だけになってね…」って言ったんですよ。そうしたら、「先生、よく噛んで食べるんね。もったいないね。残したらいかんのんね」って言うんですよ、小さい子でも。

藤沢 今、世界の栄養不足人口は、前は8億人っていわれていましたが、今は9億人に増えています。1日に、2万5千人の人が餓死する。そういうようなひどい時代なんですよ。なのに日本は飽食で、食べ物を大切にしない、残飯も多いですよ。もっと、もったいないの心

で、食べ物を大切にする心を持ちたいですね。

瀬川 それでね、先ほど先生が「給食室がすばらしい」っておっしゃられましたけど、あれはもう保育所の特色だと思うんです。やはり給食室で、子どもがみんな「くん、くん」って。先ほどもお話しましたが、その給食室の前まで匂いをかぎにきて、「先生、今日はマーブルケーキのおやつ？」といった子どもに「あら、どうしてわかるの？」って聞いたら、「だって、ココアのおいがしてるから」って答えが返ってくるんですよ。マーブルケーキと一緒に作ったので、においを覚えてたのかなって思ったりしましたが、それがものすごく大事で、「あっ、ゴマのおい。」とか言うんですよ、ゴマをすってたら。だからやっぱりね、給食室で、作り手の見えるのももちろんそうですけど、そのにおいが流れてくるというのは、すごくいい。天ぷら油のおいしそうなおいとか。

巷野 私は今、小児科の雑誌で、医者じゃない研究者と対談をしています。それで、先日は、においを研究している人と対談しました。そうしたら、「小児科の先生方は、診察のときに、においは利用しますか？」って言うから、「便のにおいは、嗅ぎますよ。」って言ったんです。酸っぱいにおいとか、糞臭とか。昔は、「アセトン血性嘔吐症」とって、「自家中毒症」。これ、尿や口臭が甘いにおいがするんですね。今、ほとんどないものですからね、「においは少ないんだ」といったら、「先生、赤ちゃんは、生まれた途端に、外のにおいを嗅いでいるんですよ」と。生まれて間もない新生児は、鼻をピクピクしているそうですよ。気がつかなかった。

瀬川 そうですか。今、とにかく1カ月ちょっとのあかちゃんが横にいるから……。

巷野 それでね、だいたい生後1週間経つと、母親を嗅ぎ分けるという。嗅覚。

瀬川 あれは嗅覚なんですね。

豊永 大人になればなるほど、においって、嗅がなくなりますよね、たしかに。子どもだけじゃない？子どもだけがよく嗅ぐ。

瀬川 鈍ってしまうんですね。あまり、いろんなものが、わからなくなっちゃうぐらい。

巷野 もう小学生ぐらいまで、嗅いでるそうですよ。それで、その方がこのあいだ朝日新聞の「におい」についての連載で書いていたんですけれども、小学生を6～7人集めておいて、全員に目隠しして、自分のだけじゃなく、他の子のお母さんもいるところへ行って、においを嗅いで自分のお母さんを当てさせたら、全部当たったといいます。

瀬川 すごいですね。動物と同じですね。

巷野 そう。だから、私、思ったんです。小児科医も、そのへんをどう利用するか。親子というのを考えるときに、勉強しなければいけないなと。ですから、こういう食べ物なんかのにおいについても、保育士さんが少し注目というか、会話の中に「おいしいにおいがするね～」とか、普段道を歩いてても、「何かおいしそうなおいがする」とか、「リンゴ、このリンゴが、とってもおいしそうなおいね」と。あまりにおいのことを、言わないでしょう？バナナだっ

て、言いますか、みんな？普段のお味噌汁とか。

瀬川 「これ、もうダメよ」とか、峠越したら。熟成し過ぎてるとね。

巷野 普段は悪いものを選ぶときに言うだけでしょう。「もう、これは古いわ」とか。食べ物に関係しては、「おいしそうなおいがしてくる」「なにか卵を焼いているみたいな」とか、おいしいと思える言葉を用意したいですね。

酒井 今回の指針の中に、その「におい」というのと、「嗅ぐ」とってというのが初めて入ってるんです。「味」も、環境のところと、表現の領域の中に入っています。「嗅ぐ」とって言葉が多く入っています。

豊永 重要視してこなかったんだ。

瀬川 ところが、給食室に行くと、給食室の前で、こうしてくんくんしてね、ニタニタ笑ってる子がいるんです、必ず。

巷野 「何してるのよ！」なんて？

瀬川 言わない。

巷野 大丈夫？

瀬川 「わかった？」って言うとな、今日、先生、お魚。お魚焼いてる」って言うんですよね。

豊永 先生より、見分けてるよね、「今日の料理は何か」って、においでね。

巷野 給食室の役割というのは、大きいですね。

瀬川 大きいです、とても。

藤沢 今、どうなってるんですかね、保育園における給食室位置づけは。たとえば園外調理を認めてるんですかね。

酒井 特区では。正直言うと、この食育指針ができたときに、同日の通知で、保育所と幼稚園の共用化オッケーというのと、それから、搬入も。外部委託なんじゃなくて、搬入ですから、給食センターで、特区については搬入することが可能になってきています。

司会 このたび特区ではなく、緩和されました。

瀬川 かわいそうな話ですよ。気の毒ですわ。あのにおいに、私たちも感動しますもの。

藤沢 カレーのにおいで、園児は大喜びですよ。保育園における食育は、給食室があるからできるんだという、その存在意義をもっともっとPRしていく必要があるんじゃないかなと思います。

瀬川 そうです。それ、お母さんと同じですから。

巷野 家庭だってね、お母さんの焼いてるなんかのにおいが、お母さんですもの。で、さっき、ほかに何かないかなって思ったら、「におい」があるし、それからもちろん「味」の表現がありますよね。黙って食べたらダメなんで。それから「見る」ということですよ。

藤沢 まさに五感ですね。



酒井 大人たちが、保育士が、ちゃんとその五感が豊かじゃないといけないんですよね。

瀬川 そこが大事ですよ。そこが問題です。

藤沢 食育によって、いかに「感性を育てるか」という、実践研究はずいぶんやられているようです。まさに食のとり方は感性を育てるんです。

巷野 感性というのは、言葉で表現するものですものね。だからね、よくテレビなんかで、若いタレントが、温泉地で、何かこう、食べるのね。やあって、「おいしい！」それだけ。表現が貧弱ですよ。もっと表現をね。子どもは感性を、その表現を感じるでしょう。いつもテレビを見て、「もう少し言いようがないのかな」と思っているんです。

藤沢 最近「叱るより、ほめろ」って言いますよね。私たちおとなでも、褒められると嬉しいけども、子どもだって、ガミガミ叱られてばかりではかわいそうですね。よい点の習慣化を目指して、お母さん方がどんどんほめるっていうことが、私は大事だと思います。

豊永 そうですよ。

巷野 「ダメは、ダメ」って言ってるんですけどね。

藤沢 もうひとつ気になるのは、生活のリズムのしつけの仕方なのですが、例外の原則を認めたらいけないということです。たとえば、「毎日食事の前には手を洗いましょう」とか、「おトイレに行ったら、あとは手を洗いましょう」という習慣づけをやったとき、「今日は寒いからいいよ」って言ったら、習慣づけにならないですよ。土曜日と日曜日に、「朝ご飯と昼ご飯と、一緒だ」という家庭もかなりあると思うんです。「今日は日曜日だから、ご馳走を作ってあげるから、朝は今日抜きね」っていつて。

瀬川 朝寝をして。

藤沢 ええ。そういうような生活をしておったんじゃ、生活リズムは、定着しないんだろうと思います。基本原則をしっかり守り、健康的な生活リズムを作りたいものです。

巷野 子どもはね。

藤沢 特に子どもでは。

巷野 年を取ったら……。日曜日は、寝かせてもらわないと(笑)。

司会 また現場で、実際にそれを指導していく職員についての体制なんですが、人を得ることの大事さだろうと思うんですね。園長先生が、ずっとついてやるわけにもいかないわけですし、そのあたり、どういう工夫があるのか、豊永先生、いかがですか？

まあ、人を得ることが大事ということになるんですが、採用のときから、そうやって育てていくというのも大変なことだろうと思います。

豊永 やっぱり食育を重視した、「なぜ重視しなきゃいけないか」っていう、その保育の共通理解を、ちゃんとしていたら、べつにそれは、みんなできるんじゃないかな？

司会 あとは、酒井先生、「保育所における食育計画」ですね。それを、指針に準じて、従って、徹底していく。どこまで進んでるのかという調査も、そろそろ必要かなという感じがしてるんですけれども。

巷野 ただ、食事というのは、科学じゃないんですよ。先ほどから出てる「感性」からの「おいしい」とか、雰囲気とか、そういうことは計量できない。身長や体重でしたら、「何センチ、何グラム」と、いくらでも表現ができるけど、この五感というのは、数字で計ることができない。どうしても表現なんですよ。表現が豊かでなくてはいけないと思うんです。たとえば、「身長が150センチ」というと、「ああそうか」で終わるわけですけど、先ほど冗談でも言った、「おいしい・おいしくない」じゃなくて、「おいしくて、こうだ」という、そこをふんわりと包む表現が、子どもの感性を育てていくものですよ。言葉だと思うんです。

酒井 今回の指針でも、保育のねらいを、3つ、「心情、意欲、態度」の観点から設定しています。態度とか意欲っていうのだけがなんとなく注目されていますが、心情がもっとも大切なのではないのでしょうか。やっぱり「どう感じるか」っていう、ずっと話で出ていた、「心情を育てる」っていう部分が、意外に見落とされ、なんか「いい子になるのには、こうしたほうがいい」とか、態度だけ身につけようとしがちです。例えば、「手が汚れて気持ちが悪いな」と感じるから、「手を洗おう」という気持ちにもなります。心地よさを味わえば意欲も出て、態度も形成されるんです。手づかみで離乳食を食べながら、手が汚れないといけないんですね。そういう体全体で五感を使って感じることで、保育の目標の中の、最初の「心情」の部分というのは、食育としてもものすごく大切なんだと思います。

司会 指針の進捗状況等の調査研究を別途来年度でもやりたいと思っております。そのときにはお知恵を拝借したいと思います。それから、保育所職員の人材育成についても別の調査研究で深めていきたいと思っております。

今日はどうもありがとうございました。

*なお、この文章は録音をもとに日本保育協会事業部が編集したものである。

本書の内容あるいは全部を転用、複製複写（コピー）する場合は、法律で認められた場合を除き、当協会あてに許諾を求めてください。

保 育 所 食 育 実 践 集Ⅳ
— 保育所における食育に関する調査研究報告書 —

平成22年 3 月
発行所 社会福祉法人 日本保育協会
〒150-0001 東京都渋谷区神宮前 5 丁目53番 1 号
電話 03-3486-4412番（代）

保 育 所 食 育 実 践 集 IV
— 保育所における食育に関する調査研究報告書 —

発 行：2010年 3 月30日 初版第 1 刷発行

定 価：2,000円（本体1,905円）

発行所：社会福祉法人 日本保育協会 事業部

東京都渋谷区神宮前 5 丁目53番 1 号

TEL 03-3486-4412 FAX 03-3486-4415

印刷所：マリヨ企画印刷
