

## 12. つばみ保育園（熊本県 熊本市）

### 1. 研究代表者

園長 角 喬子

### 2. 所在地

熊本県熊本市国府本町12-73

### 3. 定員数・入所児童数

定 員 120名

入所児童数 147名（10月現在）

### 4. 保育園の沿革

本園は、昭和41年4月1日、自然環境に恵まれた田園地帯に開園。昭和56年4月1日、現在の園舎に改築されました。年々自然が失われ、静かな住宅街になりましたが、少し歩くと水前寺公園、江津湖と緑や美しい水に恵まれた環境の中にあります。

#### 〈保育目標〉

「明るく、元気で、素直な子」

\* 健康で、生命を大切にする子ども

\* やさしい心を持ち、感動する子ども

\* 自分で考え、感謝する子ども

\* 感謝の気持ちが持てる子ども

\* 友達と協力し、経験を広げる子ども

の育成をめざして、心身共に「たくましく」「豊かな心」をもった子どもに育つよう、保育目標に基づいて計画を立てて、子どもにとって保育園は「楽しい心のふるさと」として思い出に残る体験活動（遊び）を行っていきたいと考えています。

特に一人ひとりの発達を把握し援助しながら、楽しい保育園生活を送れるようにし、子ども・保護者・保育者が共に育ち合って行くことを大切にしています。合わせて〈統合保育〉〈視聴覚保育〉〈音体リズム〉にも取り組んでいます。

又、年長・年中組は外部指導者による体育指導（体育あそび）、英会話（英語あそぼう）も取り入れています。

地域の中で生きる保育園として、特別事業として、1. 乳児保育（産休明けより）、2. 延長保育、3. 障害児保育、4. 地域活動事業（世代間交流・育儿講座・異年齢児交流・小学校低学年の受入れ・一時保育・出前保育）などを実施しています。

### a. 研究の目的・概要

- ①子どもにとって必要な栄養とは何かを考え、献立を考えるのが栄養士。
- ②子どもが楽しくおいしく食べることが出来るよう、料理をするのが調理師又は調理員。
- ③子どもが食べるのを援助したり、一緒に食べたりする事、そして子どもと関わるのが保育士。

家庭では親が調理し、子どもと一緒に食事をする事が当たり前でした。しかし、今はその当たり前が出来ない親が増えて来ています。保育所では栄養士が子どもにとって栄養を考え献立を立て、調理員が子どもに食べやすいように細心の注意を払って調理しても、子どもが食べなければ努力は報われません。保育士も子どもと食べる献立や食品・食材、調理法や栄養について知識がなければ子どもと食について話題にはなりません。

そこで、食育と言う事の重要性を求めるため、子どもの日常生活の中で身近に自分達が食べるものについて知る機会を作ったり、どのように調理されているかを見たり、匂いを嗅いだりして「食」への関心を育み、子ども自身で喜んで好き嫌いなく食べる事で健康に生活出来る力を作るため、保護者への啓蒙をしながら食育に力を入れて行きたいと思います。

### b. 研究スタッフ

園長 角 喬子

副園長 角 奈二郎

栄養士 緒方 亜貴子  
主任保育士 遠山 喜子  
保育士 野原 純江  
保育士 上田 文子  
保育士 野田 かおり  
保育士 紫垣 美晴  
調理師 岩男 澄子  
調理師 中山 てる子  
管理栄養士 山代 恵子

### c. 研究の方法

- 保育の実践（5歳児クラスのみかん山観察・野菜クッキング・市場見学・稲の観察・地域との交流）
- 保護者への食育に関する講話会・調理実習会
- 保護者に対する食育のアンケート調査（当園・熊本市内の保育園の一部）
- 保護者への働きかけなど

### ア. 研究の実施状況

#### 〈食育の目標〉

- ①楽しく食事ができる子ども
- ②好き嫌いのない子ども
- ③時間になったらちゃんと、お腹が空くりズムをもてる子ども
- ④一緒に食べたい人がいる子ども（仲間と一緒に食べる楽しさ）
- ⑤食事作り・準備に係わる子ども（食事の準備や片付けへの参加）
- ⑥食べ物について話し合える子ども（栽培・収穫・調理を通して食べ物に触れ始める）
- ⑦食事のマナーを知る
- ⑧食べ物や身体のことを話し合える子ども

## 〈〇歳児〉

- ①安心とやすらぎの中で飲む心地よさを味わい、授乳出来る環境構成作り
- ②お腹が空きミルクを飲みたい時、飲みたいだけゆっくり飲める安定した人間関係
- ③保育士・看護師が乳児一人ひとりの安定した生活リズムを大切にする
- ④いろいろな食べ物を見て、触って、味わって、自分で進んで食べようとする
- ⑤保育士もだっこしてゆっくりとした気持ちで飲ませる
- ⑥授乳してくれる人に関心を持つ

幼児期に大切な発育、発達の時期にありながら、朝食を取ってこない子ども、夜はコンビニの食事という現在、心身共に健康であるはずがない。

幼児期は「食べる意欲を大切に、食の体験を拡げる」事を目標に、楽しく食べる環境作りそして、食べる物に興味や関心を持つために体験保育（野菜作りや野菜の栄養について話し合うなど）によって食べてみようという気持ちや、嫌いな物については形を変えて食べられるように調理してやり、仲間と一緒に食べる楽しさや誕生会や園外での食事、食事を皆で準備したりして、人間関係を大切にし、自分達で作った物を皆と一緒に味わい、食事する楽しさや喜びにつなげる事が食育の目標になるのではないかでしょうか。

## ●保育実践より

### I. みかん山への体験保育

園周辺の園外観察をしていると、近所の庭にみかんの樹がありました。みかんの樹に気付いたAくんが、

「あ！ ばあちゃんちにもなってるよ！ みどりからきいろになるんだよ」  
と言い、子ども達同士の話し合いとなりました。

「そうなの?!」

と、不思議そうに聞き返したり、

「えーっちがうよ！ みかんはきいろたい！」  
と、断言したりしていました。

この事を園長に話すと、「子ども達自ら目で体験をさせよう！」という事で、ま

すみかん山見学を計画しました。

子ども達にみかん山の見学に行くことを話すと、大喜びでみかん山の話題で盛り上がっていました。

「ぜったい、きいろのちっちゃいみかんがなっとるて！」

「いーや！ まだみどりとおもうな?!」

わくわくときどきしながら、夏にみかん山へ行きました。

子ども達はまだ緑色のみかん山を見渡し、

「うわーっ！ ぜんぶみどりのみかんだ！ なんで??」

と、とても驚いていました。



園に帰ると、画用紙にみかん山の絵を描いたり、友達とみかん山の話をしたりとみかんへの興味がさらに高まったように思いました。

「ほんとうにあきになつたらきいろになるのかな？」

と、期待に胸を膨らませ、みんなでみかん山の壁面を作ったり、みんなでみかん山

について話をしたりしました。

秋に入り、またみかん山へ見学に行きました。バスの中から見える黄色くなったみかん山に感激の子ども達です。

「うわーっ！ みかんがいっぱいなってる」

バスから降りると一面のみかんの樹を見渡しながら、

「すっげー！ きいろになってるよ!!」

「いいにおい！」

子ども達ははさみを片手に、みかん狩りを体験しました。

「これがいちばんあまいけん！」

と言ってみかんを取る子ども達。友達と取ったばかりのみかんをむいてほおばっていました。友達と一房ずつ交代しながら味見をし、

「これどのきのみかん？ あまいね」

「これこれ！ このきだよ！」

「どうして、あまいきとあまくないきがあるの？」

いろんなみかんの樹からみかんを食べた事によって思う疑問で、家庭で食べる時にはこんな言葉が自然にでるでしょうか。実際に体験したからこそ出る言葉ではないでしょうか。



子ども達はとても素晴らしい体験をすることができました。

この体験の後、みかんジュース工場へ見学に行き、工場ではみかんからジュースになるまでの過程をビデオで見せてもらったり、実際に工場内を見学しトラックから下に下ろされる大量のみかんに、

「うわー、すごい!!」

とても印象深かったようです。

「みかんがジュースになるのってたいへんなんだね」

とみかん工場を見て、子ども達は実感したようです。

園に帰って、子ども達は自分でみかんを搾りジュースを作りみかん工場でもらったジュースと飲み比べをしました。

「うわー！ いろがちがう！ なんで？」

「どっちもあまいけど、あじがちがう！」

と話に花がさきました。

「ジュースこうじょうのひとたちのしごとつてすごいんだね」

「ぼくたちがのんでいるジュースって、みかんをいっぱいしぶらんといかんとだけん！」

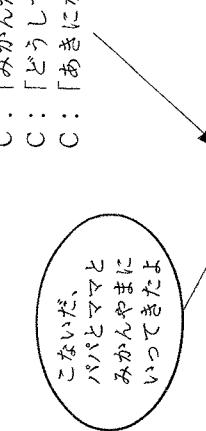
「だいじにのまなんね」

自然に出てくる子ども達のこの会話のやりとりに、とても心を打たれました。



### みかん山見学

C: 「みかんがみどりいろいろだね」  
 C: 「どうしてオレンジいろじゃないんだろう？」  
 C: 「あきになつたら、みどりからきいろになるつてよ」



C: 「みかんはみどりだつたもんね」  
 C: 「また、あきになつたらみかんやまにいきたいね」

### みかん山見学

C: 「すざーい！みかんがきいろになつてる」  
 C: 「ほんとうだ！おおきいのも、ちいさいのもあるね」

### みかん狩り体験

C: 「このみかんあまいけん」  
 C: 「ぼくのはちよつとすっぱーい」  
 C: 「どのきのみかんきつたと？」  
 C: 「こつちー！」  
 C: 「なんでこのきのみかんはあまくてそつちのきはあまくないと？」  
 T: 「この樹はまだ若い樹だからね。今からどんどん甘い樹になつていくんだよ。こつちは古い樹だから甘いみかんができるんだよ」  
 C: 「そーなんだ。じやーこのきはねしだ！こつちはこどもなんだね！」

### みかん山見学

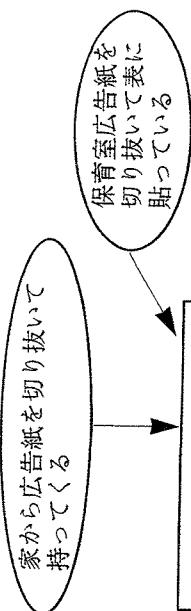
C: 「こんなにたくさんのみかんをつかうんだね。すごい！どんなくらいのジュースができるとかな？」  
 C: 「こうじょうのひとはたいへんしなじごとなんだ！」  
 C: 「こんなにいっぱいジュースができるなんてすごい！」

### みかんジュース作り体験

C: 「みかん！こしほったのに、これだけ！！」  
 C: 「ジュースってたくさんのみかんがいるんだね！たいへんだよ！」

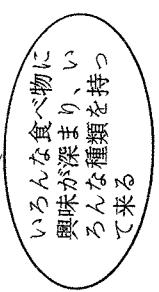
### 飲み比べ体験

C: 「あっ！こっちがすっぱーい」  
 C: 「こっちのほうがあまい」  
 C: 「みかんをつくるひとつですごいね。いっぱいくらんといかんもんね」



### 食べ物の三大栄養素表作り

C: 「みかんはみどりちゃんグループなんだよ」  
 C: 「げんきながらだをつくるべものなんだよ」  
 C: 「じゃあ、りんごは？バナナは？」



C: 「いろんな食べ物に興味が深まり、いろいろな種類を持つて来る」

C: 幼児の発言

T: 保育士の発言

O: 幼児の遊びの拡がり

□: 保育士が取り入れた活動

## II. 野菜の栽培・クッキングから三大栄養素表つくりへ

4月から栽培している野菜（ピーマン・きゅうり・なす・トマト・ミニトマト）を、子ども達は自分で育てながら日々成長する野菜を前に、

「これ、ぜったいおいしいよ！ だってまいにちぼくたちがおみずあげてたもん！」と、自信満々の子ども達。

収穫シーズンになると、収穫した野菜をかごいっぱいに入れ、急いで給食室にいき、「みんなでつくったおやさいです。おりょうりおねがいします！」と、声を合わせ、にこにこしながら「はやくたべたい！」という顔をしていました。

待ちに待った給食の時間に出てきた『夏野菜サラダ』を見て、  
「うわー！ おいしそう」

と感動する子ども達。

「おいしい!!」

「このピーマンたべれたよ!! このピーマンおいしい！」  
と、いつも野菜に対して苦い顔をする子ども達が感激してぱくぱく食べていました。

数日たち、又、ピーマンとなすびの収穫ができ、今度は「自分で調理をしよう」という事で、子ども達とクッキングを計画しました。自分達で野菜を洗い、ピーマンの種を取り始めました。

「おうちでもするよ!!」

というおしゃべりも聞かれましたが、種取りを始めるとシーンと静まりかえり集中していました。ピーマンとなすびを切り、次々に暖めたホットプレートにピーマンとなすびを乗せ始めました。

「あっ！ ピーマンのにおいがしてきた！」

「なすびがちいさくなってきた」

と、子ども達同士で話が盛り上がり、あつあつのピーマン、なすびを口に入れると、「おいしい！」

「すかんだったけどたべきた！」

いつもピーマン、なすびを嫌いと言って、食べるのに時間がかかる子ども達も、この時ばかりは好物を食べて居るような表情でした。「自分達で育てた野菜を、自分

達で調理して食べる」事により、野菜が苦手な子ども達も進んで喜んで食べることが出来たひとときでした。

いろいろな体験保育を経験していく中、少しずつ食べ物に興味が出てきた頃、Aくんの、

「どうしておやさいをたべなさいってママはいうのかな？」

という発言があり、小学校などで見る食べ物の三大栄養素表を保育園なりに作ってみたらと考え、子ども達に提案してみました。ちょうど興味が増した子ども達にいいタイミングで、子ども達は、

「つくってみよう！」

「どうすればいいかな？」

と、さっそく三大栄養素表作りの活動がはじまりました。子ども達に絵を描くことはたいへんかなと思い、広告紙に載っている食べ物を切り抜いて3つのグループに別けて表に貼って行くことにしました。

子ども達は広告紙に載っている食べ物を切り抜いて、どこのグループに入るかを話し合ったり、どこに入るのかわからない食べ物は、

「きゅうしょくのせんせいにきけばいいんじゃ？」

と、切り抜きを持って、給食室に尋ねにいきました。尋ねにいった子ども達は、

「これたべたら、もりもりちからができるんだって！」

と、報告しながら、さっそく表に糊付けしていました。又、家庭でも三大栄養素の表の話をしたり、家庭より切り抜きを持ってくる子どもも見られ、三大栄養素表作りの活動は毎日続きました。

三大栄養素の表が埋ってきた頃になると、給食のおかずを見ながら、

「これたべたら、げんきなからだになるけん」

「これぶたにく？ とりにく？ どっちもおおきくなるたべものよ」

と、食材に目を向け、栄養を考えながら食事をするようになりました。

少しづつ食べ物に興味が出てきた頃…Aくん「どうしておやさいたべなさいってママはいうのかな？」



↓  
食べ物の三大栄養素表を作ろう



広告紙に載っている食べ物を切り抜いてどこのグループに入るか話し合う。

↓  
「このたべものどこにはいるのかな？」

給食室に聞く⇒「きゅうしょくのせんせいがこれたべるとおおきくなるよって」

家で聞いてくる⇒「おかあさんといっしょにたべもののはなしをしたよ」

「おかあさんがね、ヨーグルトは赤グループだって」

↓  
家から切り抜きを持ってくる

「おかあさんといっしょにきたよ」

「おかあさん、これどこだかわからんて？」

三大栄養素が埋ってきた頃…給食時間におかずを見ながら、

「これたべたら、げんきながらだになるよ」

「このおさかなは？あかグループだ！よし、これたべておおきくなるぞ!!」

「これぶたにく？とりにく？どっちもおおきくなるたべもの!!」

### III. 稲の観察

園の周辺の園外観察に出かけたある日、目の前に広がる田んぼに足を止めた子ども達。

「これ、おこめになるんだよ！」

「キャンプでカレーをつくったとき、おこめといだもんね！ あのごはんおいしかったね」

と、園外キャンプでの飯合炊飯の体験を思い出しながら会話が弾んでいました。自分達でお米を研ぎ、ご飯ができるまでの過程を体験した事で、田んぼにもとても関心が出てきたようです。それからも、園周辺の園外観察に出かけるたびに、

「もう、おこめになったかな？」

「むいたらおこめなのかな？」

と、興味津々の子ども達の姿が見られました。

稻刈りの時には、刈った稲を分けてもらい、園に持ち帰りみんなで観察をしました。子ども達は、

「これむずかしいね…。あっむけた」「わたし10つぶむけた！」「ぼく15つぶ」

みんなでもいたお米は玄米という名前だと伝え、お皿に集めました。そして、給食室の先生から1食分の白米をもらってみんなで見比べてみました。

「こんなにいろがちがうんだね！」

「まだまだがんばってむかんとげんまいがすくないよ」

「おこめをつくるひとは、たいへんなんだね」

「ごはんをたべるとき、ごはんのこしたらいかんよ」

子ども達は、稻からたくさんの事を学んだようです。お米ができるまでの過程を知り、お米をつくる人への感謝の気持ちを持つことができました。今までの保育士が、

「ごはんは最後の一粒まで大事に食べるんだよ！」

と、声かけする事が多くありましたが、稻の体験をしてからは、何一つ言葉かけしなくても食べ物を大切にしている子ども達の姿ばかりになりました。

このような姿は、子ども達自身が体験し、子ども達の心にしっかりと受け止められた証拠ではないかと、とてもうれしく思いました。



#### IV. 市場見学

いろいろな魚を実際に目で見る体験させようという事で、魚市場の見学に行きました。市場に着くと、競りの行われるところを前に、

「すごい！ ひろいね！ ここはなにをするところかな？」

競りがあることを知らせると、ピンと来ないようで、

「せりってなんだろう?!」

と、首をかしげていました。魚屋さんがお店で売る魚を買うところということを話すと、

「おさかなやさんってすごいね!! いろんなおしごとがあるんだね」と子ども達はびっくりしていました。

魚市場の中に入ると、

「おさかなのにおいだ!! うみのにおいもするよ！」

初めて見る魚も多く、驚いています。

「うわー。このおさかななんだろ？」

と子ども達同士で会話が弾んでいました。魚市場のおじさんが大きな魚を子ども達に触らせててくれました。

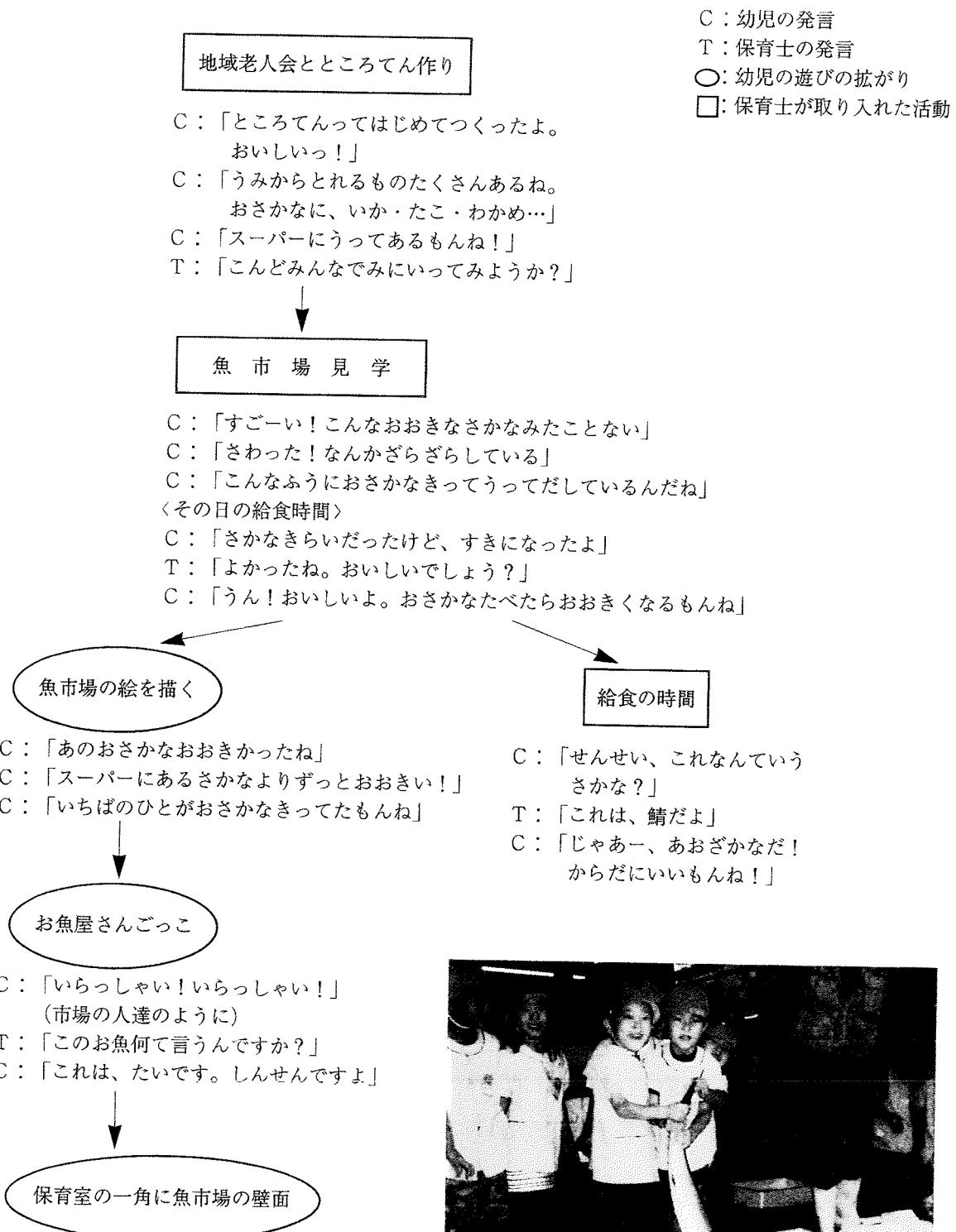
「すげー!! おおきいー！」

みんなびっくりして、魚を見ていました。

「ママといくスーパーには、こんなおおきなさかなはないよ！」

日頃見る魚と違うため、子ども達はものすごく感動したようです。

又、魚が店に並ぶまで、たくさん的人が働いているということも知ることができ、学ぶことがたくさんあったと思います。



## ●給食室（栄養士）の取り組み

### I. クッキング保育 ところてん作り

地域の老人の方を交えて、ところてん作りをしました。

始めにところてんの海藻や他の海藻類（青のり・あおさのり・のり・ひじき・こんぶ・わかめなど）について、実物と絵を見せて子ども達と一緒に話し合いました。

子ども達の中から、青のりは焼きそばの上にのったり、のりはおにぎりを包んだりする事をよく知っていて、発言が多く出ました。それぞれの海藻を匂ったり手で触ったりして、他の海藻に比べ青のりの匂いが強い事を知り、

「あおのり、たべたいな」

という言葉も聞かれました。

一つひとつの海藻の働きについて、子どもにわかりやすいように絵や実物を交えながら話をしましたが、子ども達はうなずいたり、ひじき、わかめなどみじかな海藻では、

「しってる！　おかあさんがおしえてくれたよ」

などの発言も聞かれました。

地域のお年寄りの方と一緒にところてん作りでは、お年寄りの方より作り方を教えてもらい、しゃもじで混ぜたり漉したりしました。

「うみのにおいがする!!」

「はじめて！　おいしいかな?!」

と作りながら、子ども達の話が聞かれました。

「昔はよく作っておやつに食べていたよ」

「暑い夏のご飯が食べられない時でも、ところてんはするするって食べられるよ」と、お年寄りが子ども達に話して下さいました。

試食では初めて食べる子どもがほとんどで、少しづつ口に運んでいました。

「あっ！　おいしい」

と子ども達。でもよく食べれる子、いま一つの子どもが見られました。

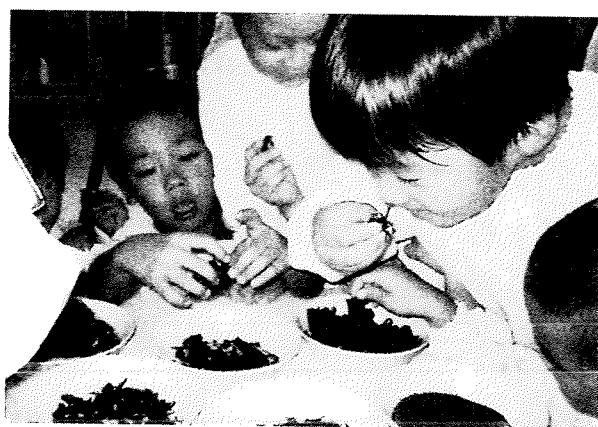
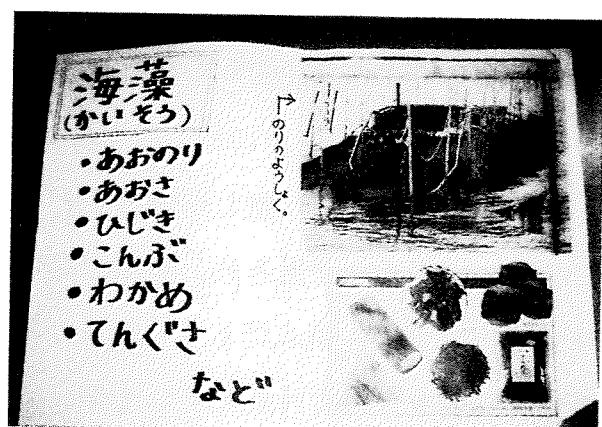
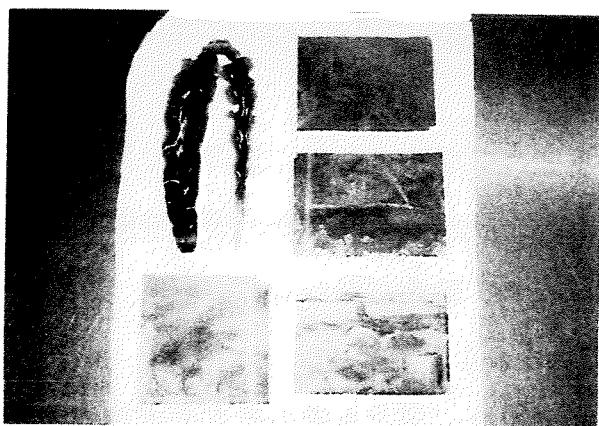
最後に、海藻は体の中をきれいにしてくれたり、歯や骨を強くしてくれたり、体

に良いものがたくさん入っているので、苦手な子も少しづつだけでも頑張って食べて、体を強くする事を約束しました。

お年寄りの方も、子どもと一緒に楽しく調理し試食することが出来、うれしそうな顔が見られました。

「今年の夏は暑さが厳しいので、なかなか食欲がないので、家でも久しぶりに作って食べます」

と満足されて帰られました。



## II. 子どもへの給食への興味付け

● 「せんせい、きょうのきゅうしょくなあに？」と給食室に尋ねに来る子どもも見られますが、もっと子ども達に給食や食材への関心を高めてもらう手立ての一つとして、毎日の献立を知らせるために、光るお知らせボードにメニューと主な食材の絵を描いておくと、特に4歳・5歳児の子ども達は登園して給食室の前を通る時、ほとんどの子ども達がこのお知らせボードの前で一回立ち止まり、メニューを見て部屋に入るようになりました。何人かの子どもが集まり、

「きょうは、なにかな？」

「わあー！　だいすきなごはんだ!!」

「だいこんがはいっているんだ」

など、給食や食材についての会話が聞かれるようになりました。まだ、ひらがなが読めない小さい子どもには、5歳児の子ども達が読んであげたり、中には献立について説明してくれる子どもも見られるようになりました。給食が終わると、

「せんせい、ほんとうにだいこんはいっていたね」

と、栄養士や調理師に話しかける子どもも多くなり、子ども達の給食や食材についての関心の高まりが見られ、光るお知らせボードの効果が見られました。

● 栄養士が配膳の済んだ4、5歳児の各クラスに行って、子ども達にその日の給食の栄養説明をするようにしています。

焼き魚（鯖）と納豆のねばねば和えの献立の時に、魚の名前を尋ねてみると、

「しゃけ」「さば」「かつお」「まぐろ」「さんま」

と、次々と魚の名前が子どもから出て、家庭で食べている魚がどんなものかわかり、又、納豆についても話を聞いてみると、食べられるけどあまり好きではない子どもが多いこともわかりました。そこで青魚や納豆の栄養分について、子ども達と話し合いをしました。

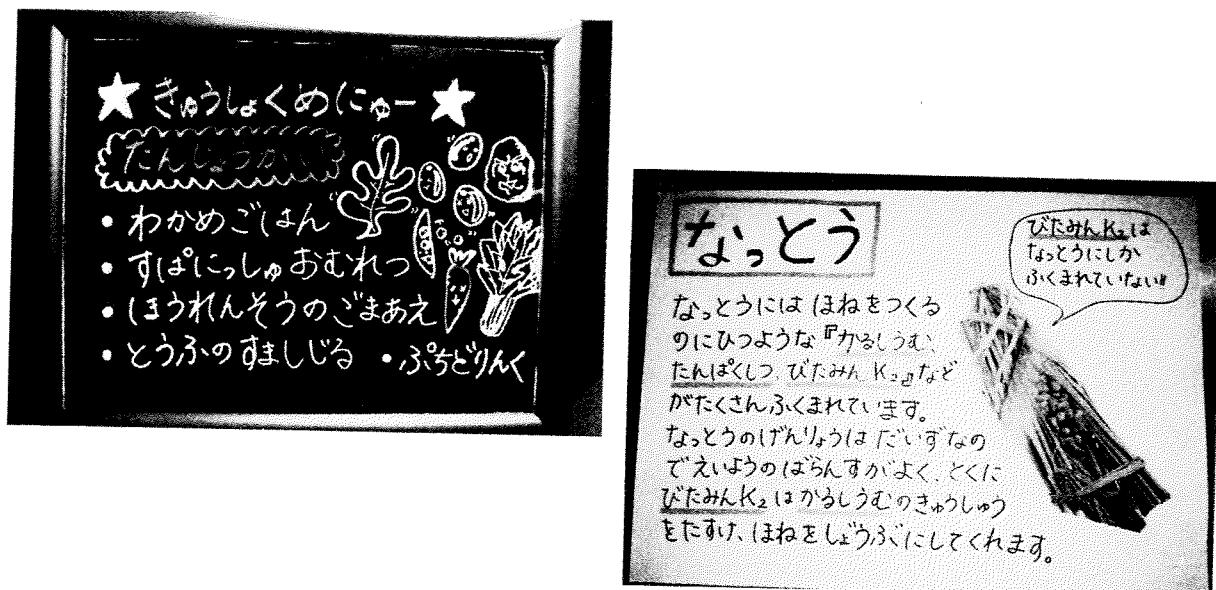
子ども達は食事をしながら、

「いえでもたくさんたべんといかんね」

「おおきくならなんもんね」

と話しながら食べてきました。

食事が終わり食器を返しに来ると、  
「せんせい！ みんなたべてしまったよ」  
と子ども達の報告が毎日聞かれています。



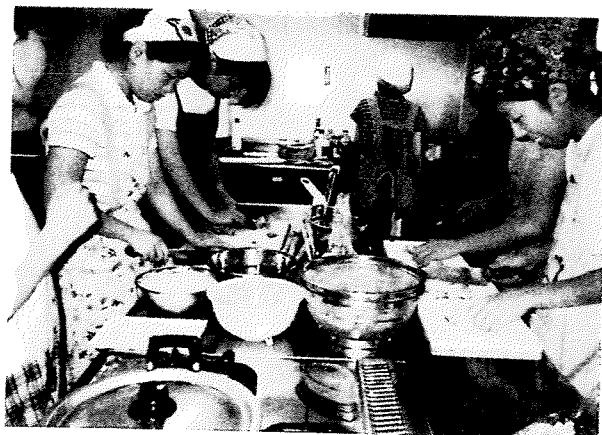
### III. 保護者への食育に関する講話会と調理実習・給食試食会

- 外部より管理栄養士の先生を招いて、講話会と調理実習を行いました。

食生活の現状という事で、家族そろっての食事の減少、既製品や外食の利用による、肥満や糖尿病の増加などの話をされました。

調理実習では、現在の食生活に不足しているDHAや食物繊維やカルシウムなどを多く取り入れた献立の実習を行い、手軽に作れる献立で、保護者にも好評でした。

- 保護者への給食試食会を行い、試食の前に保護者の方に集まってもらい、園長より、子どもの食育についての話し（生活リズムから毎日の食事の大切さについてなど）の後、5歳児クラスが作った三大栄養素表を元に、子どもの栄養について、試食会の献立についての話をしました。特に保護者の方は、子ども達の作った三大栄養素表への関心が高く、例年より熱心に話を聞いてもらつたようです。試食会では、子どもが喜んで食べているメニューをちょっとした工夫で栄養が増すことを保護者にわかつていただけたようです。



## IV. 献立の工夫

献立の中に郷土料理を取り入れ、子ども達に大好評です。簡単に作れるので保護者にもレシピを配布したりして、保護者への関心を高めました。

### タイピーエン

#### 〈材 料〉(一人分)

豚小間	20 g	干ししいたけ	1 g
ベーコン	5 g	ねぎ	2 g
春雨	10 g	卵	10 g
キャベツ	30 g	えび	10 g
人参	10 g	油	2 g
玉ねぎ	15 g	だし汁	適量
かまぼこ	5 g	しょうゆ	適量

#### 〈作り方〉

- ①干ししいたけと春雨は水につけてもどす。
- ②肉、野菜は適当な大きさに切る。
- ③卵はゆでて輪切りにする。
- ④油で干しシイタケと肉、野菜等を炒める。
- ⑤だし汁、しょうゆを入れて、少し沸騰してたら①の春雨を入れて、少し煮る。最後にねぎを入れ味を整えて出来上がり。
- ⑥器に盛る時、卵を上にのせる。



### 団子汁(だご汁)

#### 〈材 料〉(一人分)

小麦粉	25 g	里芋	20 g
鶏肉	20 g	ねぎ	5 g
干ししいたけ	1 g	油あげ	2 g
人参	10 g	だし汁	適量
大根	20 g	しょうゆ	適量

#### 〈作り方〉

- ①ボウルに小麦粉を入れ、少しずつ水を加えながらひと固まりになるまでこね、水で濡らした布巾又はペーパータオルをかぶせ、30分以上置く。
- ②干しシイタケは水につけてもどし、油あげは油抜きをする。
- ③野菜は適当な大きさに切る。
- ④だし汁の中に肉、野菜を入れて煮て、火が通ったら①の生地を薄くのばして汁の中に入れていく。
- ⑤最後にしょうゆで味を整え、ねぎを入れたら出来上がり。



## イ. 保護者等の反応、評価

5歳児の保護者の方から、食育の実践を始めてすぐと、3ヵ月後に、園外保育に出かけた時などの子ども達の家庭での様子や、食育についての意見や保護者から見た子ども達が育っている事を知らせていただきましたので、一部紹介します。

### 〈実践を始めてすぐ〉

- 食育は、今の子ども達には、とても必要だと思います。手軽にお金を出せばすぐレトルト食品が買える時代、主人ともよく話をしますが、やはり母親の手作りの食事というのが大切だと思います。私自身も母親のあの料理が食べたいと今も思うことがしばしばあります。うちの子も大人になってそう思ってくれるように料理の腕を磨きたいです。
- 「お米は、田んぼでできるんだよ」通園途中の田んぼを見ながら園で体験したこと等を話してくれるようになりました。実際にどのような状態で、食べ物ができるか、自分の目で知ってほしいと思います。
- 食べ物についてよく話をするようになりました。「これからだにいい?」「なんでいいの?」など。夕飯の用意をしていると、「玉ねぎとにんじんとじゃがいもだからカレー?」とか献立を食材を見て考えることが多くなりました。
- 「からだにいいよ!」の一言で、苦手な食べ物でも良く食べるようになりました。お姉ちゃんは何もしないけど、台所にしょっちゅう来て「おてつだいさせて」と言っています。
- 市場に行ったことをよく話してくれました。お友達と魚を持って重かったこと等、嬉しそうに話してくれました。まだまだ好き嫌いが多いので、これを機に減ってくれればと思います。
- 先日は「赤いお野菜はぐんぐん大きくなる食べ物。緑は……、黄は……と家に帰って教えてくれました。保育園での食育についての研究はとても子どもが食べ物に興味を持ち始めたので感謝しています。
- 市場に行き、魚に触った体験は、日頃家庭では切り身が多いので、実物を見ることが少ないと楽しかったのではないでしょうか。
- みかん山ではみかんが黄色だったことにびっくりだったようです。

### 〈実践を始めて3ヵ月後〉

- 売られている物だけでなく、それが育っている状態や収穫の喜びを知ることができます、とてもいい経験だと思います。
- 市場に行った後は、スーパーで売っている魚の名前や、食卓に並ぶ魚に興味を持つています。
- 最近自分から進んで夕食作りの時、包丁を持って自分で野菜を切ったりと手伝いをするようになりました。自分が手伝いをするようになったことで、食事の量も増えたようです。保育園でいろいろな経験をさせていただき感謝しています。
- 三大栄養素について「これはみどり、これはきいろ」などと教えてくれます。いろいろ体験した事を良く家で話すようになり、親子の会話が弾むこの頃です。
- 食事の事を園で話していただいたので、食べ物について、詳しく話してくれるようになりました。そして、朝食も食べないといけないと言って、良く食べるようになりました。
- 初めてみかんの収穫を体験し、自分で取ったみかんを食べたことをとても喜んでいました。食育を勉強しはじめてから、最近はファーストフードに行かなくなりました。
- お店で買ういろいろなものが、たくさんの人の手で作られ、自分達の元へ来るんだという事を少しは学べたのではないかでしょうか。そのことを感じ、何でも粗末にしない、人やものに思いやりを持てるようになってほしいと思います。
- 現実として、毎日の忙しさに食についておろそかになる日が多くあります。園での講話会や調理実習・試食会などに参加し、家庭での食への意識が変わってきました。保護者よりのおたより読んでみて、子ども達の体験保育や、保護者への食育についての講話会などの啓蒙を通して、保護者（家庭）での「食」についての関心の高まりなどを感じました。

### ウ. 職員の体制・協力

この実践・研究を進めるにあたり、保育士と栄養士・調理師がお互いにコミュニケーションや話し合いを行い、一体となって取り組めたと思います。クッキング保

育をする時も、栄養面での説明などを栄養士が絵や実物を使い説明したことによって、子ども達の活動への意識や意欲が増し、子ども達へ食べることの大切さをいろいろな面で教えることが出来たのではないでしょうか。子ども達が作りあげた三大栄養素表づくりなど、職員が一体となってこそ出来上がったのではないでしょうか。

## 工. 担当職員の意見

### 〈保育士〉

- 「食育」を通して子ども達と取り組んできたこの3ヵ月間、子ども達と共にとても勉強になりました。

食べ物になに不自由なく生まれ育った私達にとって、この食育についての研究は、食べ物を大切にする気持ちを得ただけでなく、食べ物を作る人の存在を知り、感謝の気持ちを持って食べる事が子ども達の中に自然に芽生えてきました。

又、「食」に対して興味が深まり、奥深くまでに学んで行くことにより、保護者への「食」に対しての意識が日に日に高まって行ったように思います。園で食育の体験をすることで、家庭でも「食」を通しての親子の会話が増え、保護者にも「食の大切さ」を確認してもらうことができたのではないかと思います。

今回、食育の研究をさせていただいた事を心より感謝し、今まで経験した事をこれから保育に生かしながら努めて行きたいと思います。

### 〈栄養士〉

子ども達は食に対して、初めて聞くことが多かったようで、いろいろな野菜や果物・肉・魚などの栄養について、興味を示し、何でも食べることで体が丈夫になることを知ったと思います。給食の献立についても絵を描いたり実物を見せて説明することが、いかに子ども達が興味を示すことがわかりました。

これからも、子ども達と一緒に食育への実践を進めて行きたいと思います。

## 才. 食育に関するアンケートの集計と分析・考察

当園では、食育の研究を始めてすぐと3ヵ月後の2回アンケートを取り、比較してみました。又、熊本市内の保育園、15ヵ園にもアンケートに協力してもらいました。

### 〈2回のアンケートを取ってみて〉

1回目のアンケート調査結果から、食育に対する関心はあるものの、仕事の忙しさ等の理由により、家庭で努力や工夫をするのが困難な様子が伺われました。

しかし、保護者に対しての食育に関する具体的な講話会や調理実習を行ったり、子ども達が食育の体験保育をしてきた事で保護者も子どもも共に食育に対する関心が高まって来たことが2回目のアンケート調査を見てわかりました。特に、毎日朝食を食べること、間食を減らすこと、手作りの食事を増やす事などの変化が見られ、身近な努力をしていこうとする姿が見られました。

### 〈熊本市内の保育園のアンケート調査より〉

数字の多少の幅はありますが、当保育園と市内の保育園では、ほとんど同じような結果が出ているようです。

### 力 研究の結果のまとめ、今後の課題と展望

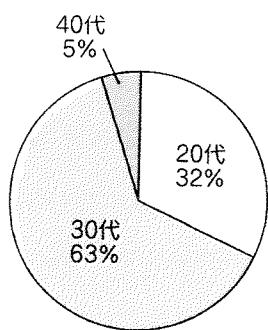
以上のような体験をしながら、子ども達は食への興味や食の大切さがわかり、楽しい食事、仲間との人間関係や思いやりの心が芽生えてきました。

これからも環境作りや一人ひとりの子ども達を見つめて命の育ちと食の大切さ、健康であることの喜びをかみしめながら、楽しい園生活が送れるよう努力していきたいと思います。

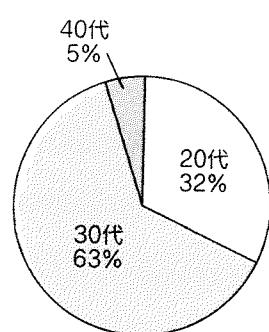
# 食育に関するアンケート（つぼみ保育園）

## A あなたの年齢

1回目

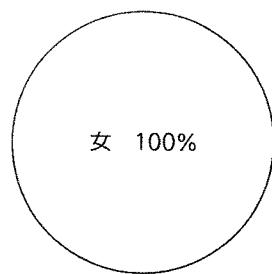


2回目

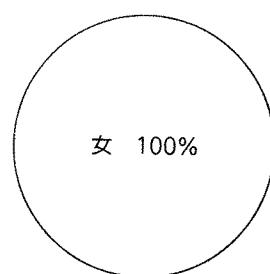


## B あなたの性別

1回目

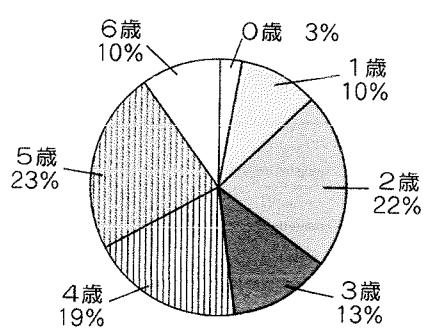


2回目

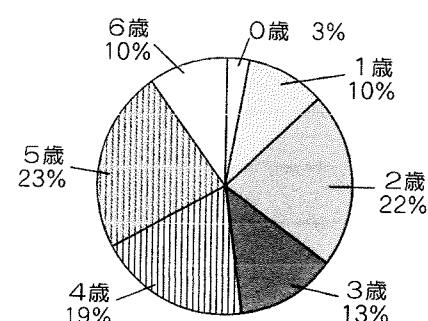


## C 保育園に通うお子様の年齢は何歳ですか？

1回目

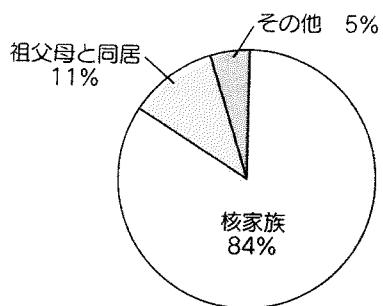


2回目

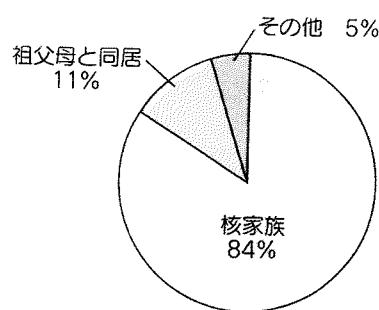


## D 家族構成について

1回目

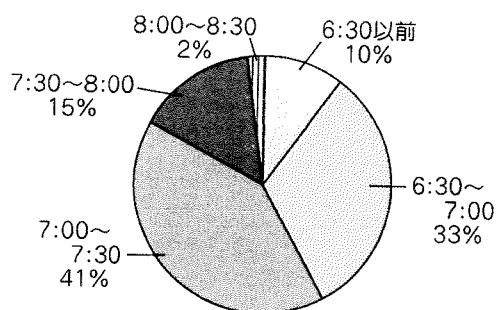


2回目

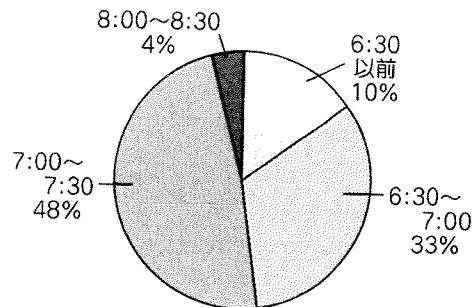


### 1 起床時間は何時ですか？

1回目

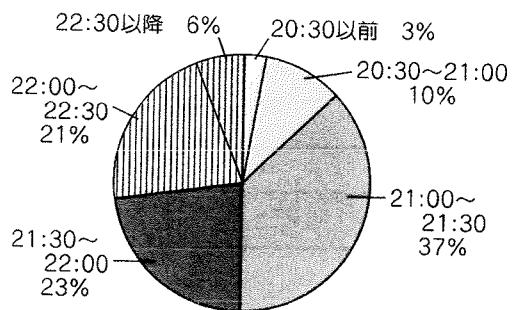


2回目

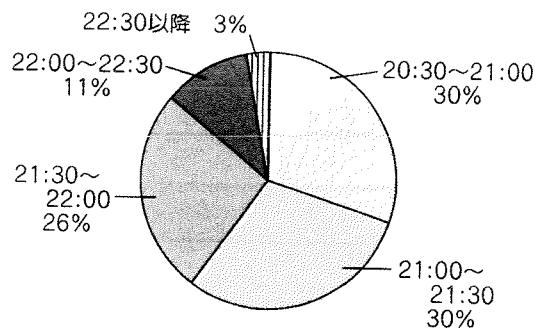


### 2 就寝時間は何時ですか？

1回目

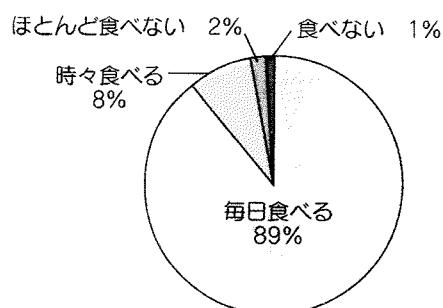


2回目

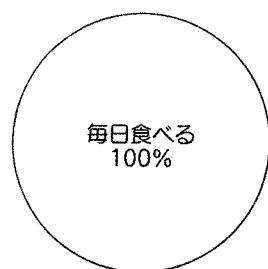


### 3 朝食は毎日食べますか？

1回目

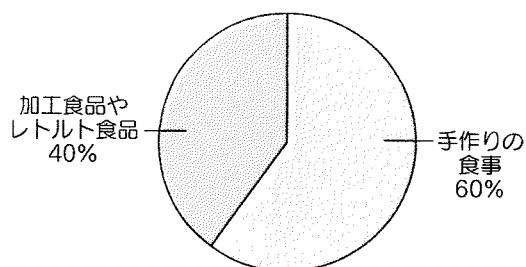


2回目

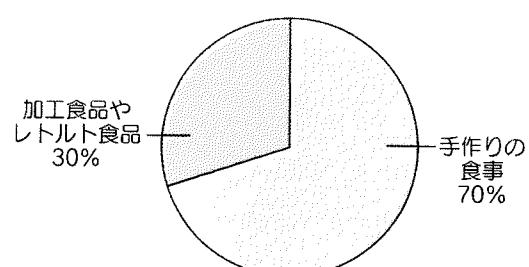


#### 3-1 朝食はどのようなものを食べることが多いですか？

1回目

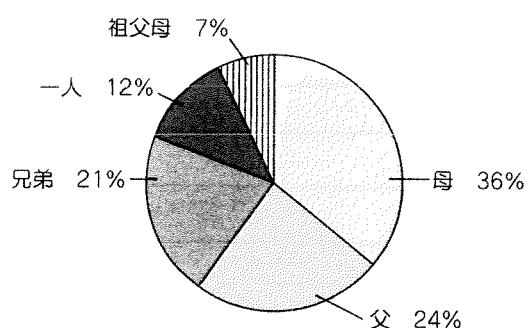


2回目

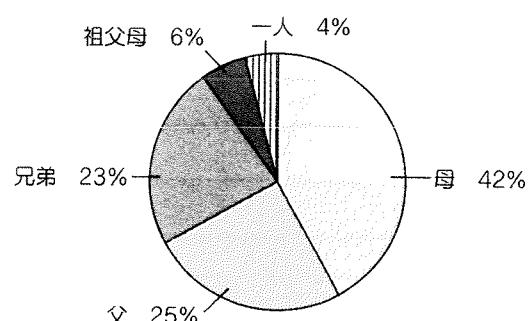


#### 3-2 朝食は主に誰と食べますか？

1回目

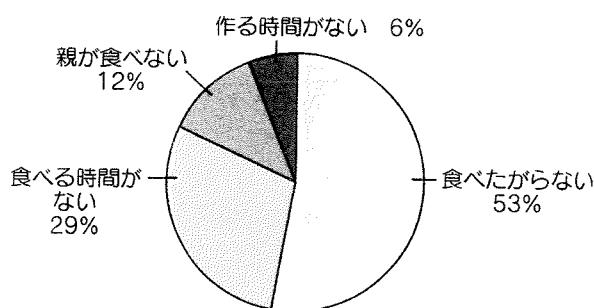


2回目



### 3-3 朝食を食べない理由は何ですか？

1回目



2回目

なし

### 3-4 週に何回くらい家族そろって朝食を食べますか？

1回目

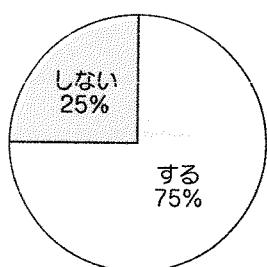
2回目

平均2回

平均3回

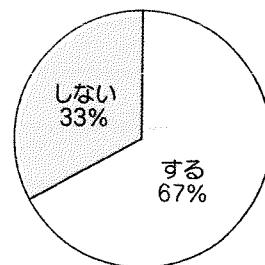
### 4 保育園から帰って夕食までの間に間食はしますか？ また、どのようなものを食べますか？

1回目



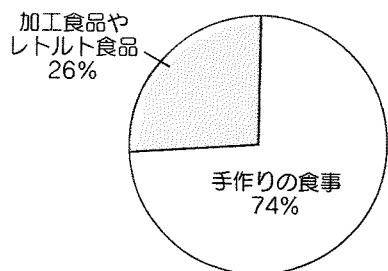
2回目

- 菓子類
- パン
- 果物
- 小さいラーメン
- ヨーグルト・ゼリー
- おにぎり
- 肉
- チーズ

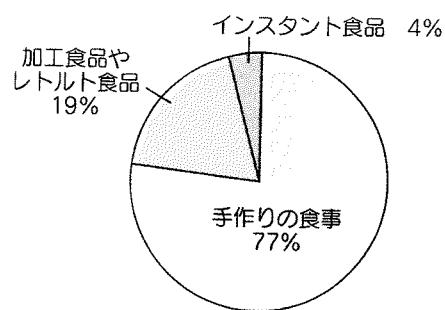


## 5 夕食はどのようなものを食べることが多いですか？

1回目

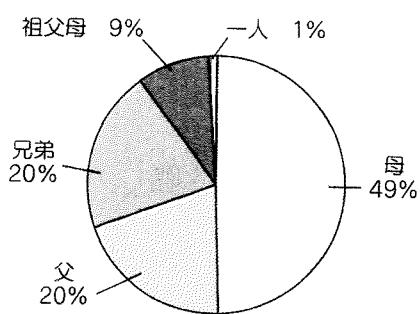


2回目

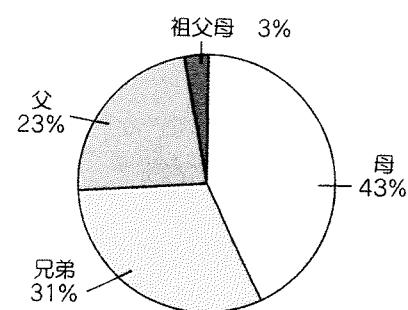


## 5-1 夕食は主に誰と食べますか？

1回目



2回目



## 5-2 週に何回くらい家族そろって夕食を食べますか？

1回目

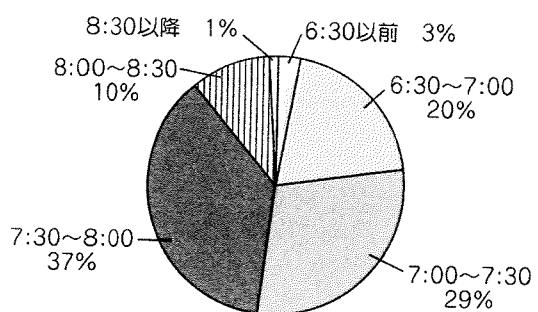
平均5回

2回目

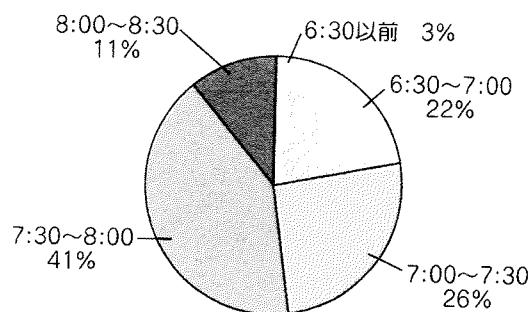
平均5回

## 6 食事時間はだいたい何時くらいですか？（朝食）

1回目

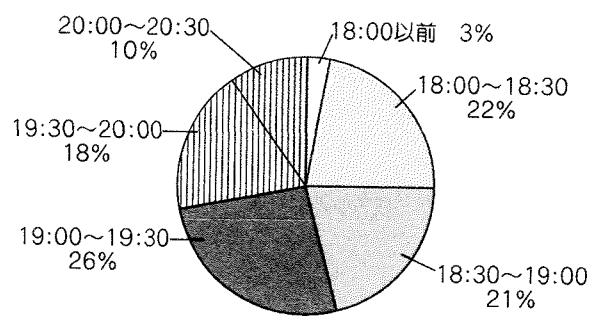


2回目

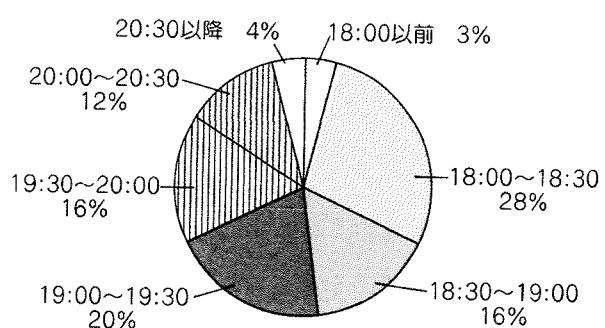


## 食事時間はだいたい何時くらいですか？（夕食）

1回目

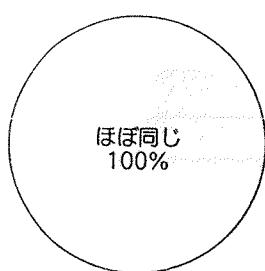


2回目

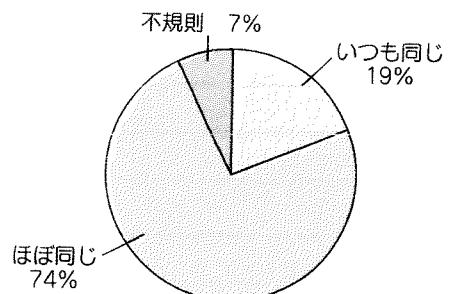


## 6-1 朝食や夕食等、食事時間は決まっていますか？

1回目

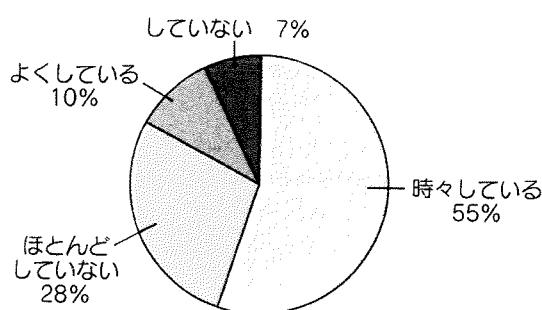


2回目

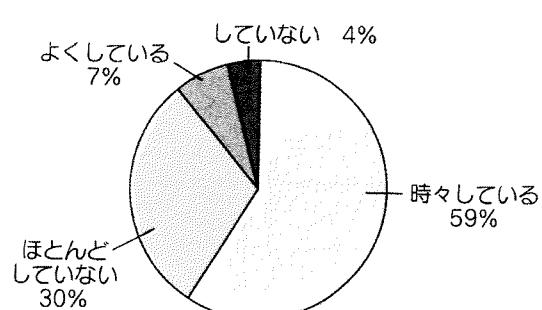


7 家庭での食事に園の献立表や給食便りを活用していますか？  
また、どのように活用していますか？

1回目



2回目

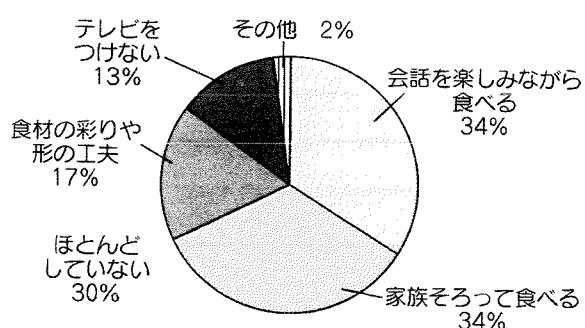


〈活用方法〉

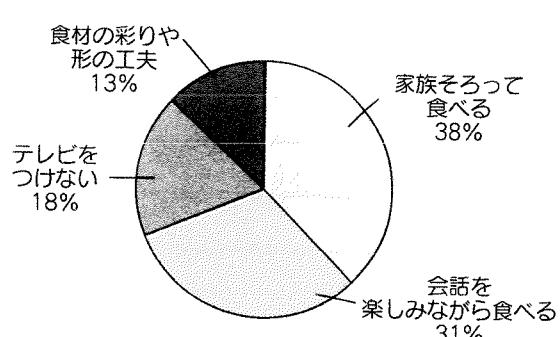
- 同じメニューにならないようにしている
- 夕食のメニューの参考にする
- 料理のレパートリーを増やすため
- 季節の旬のものの利用
- 魚と肉が1日に取れるように
- 献立にない食材を使う、沢山の品目を使う
- 園でどんなものを食べているか知るために
- 子どもがおいしかったと言ったものを作つてみる

8 食事を楽しむための家庭で工夫していることがありますか？

1回目

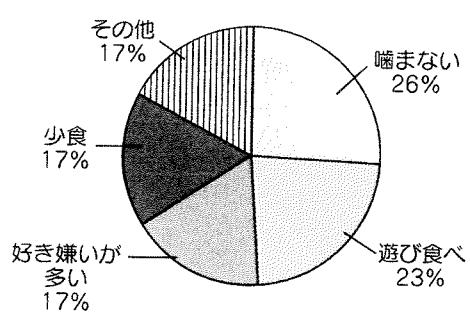


2回目

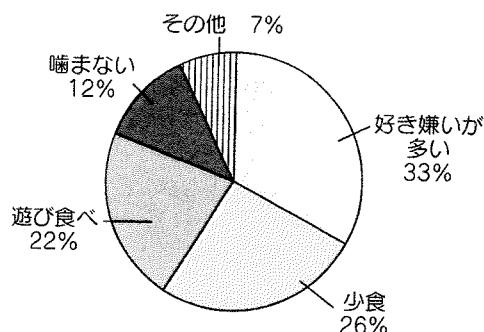


9 食事について困っていることや心配なことはありますか？

1回目

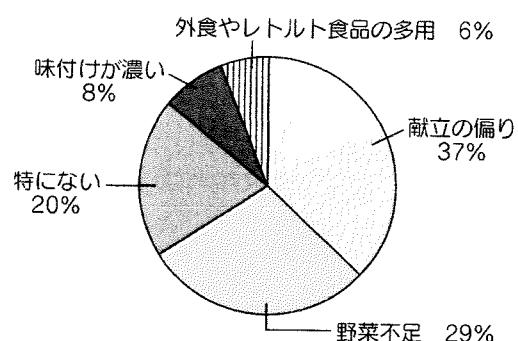


2回目

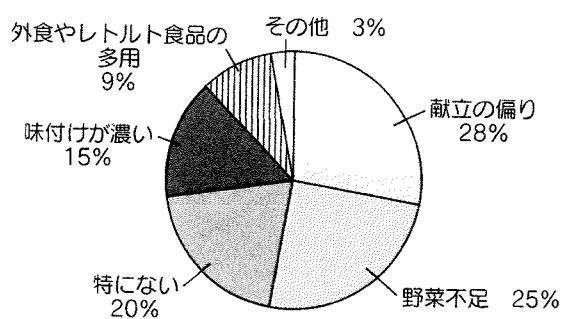


10 ご家庭で食生活について問題を感じていますか？

1回目

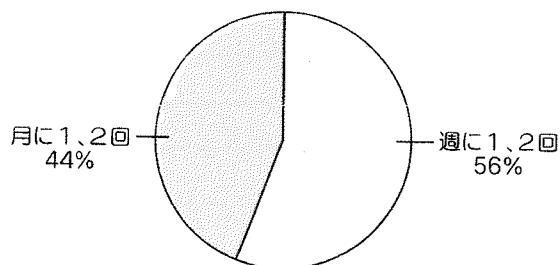


2回目

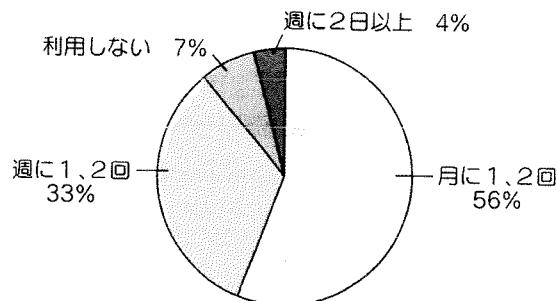


11 外食（ファミリーレストランやファーストフード）をどのくらい利用しますか？

1回目

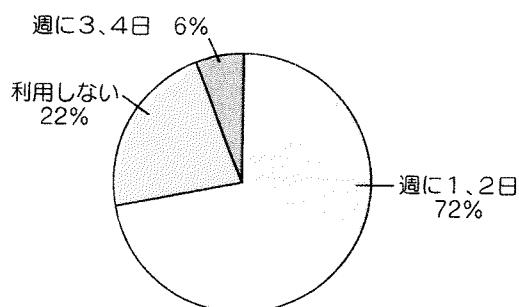


2回目

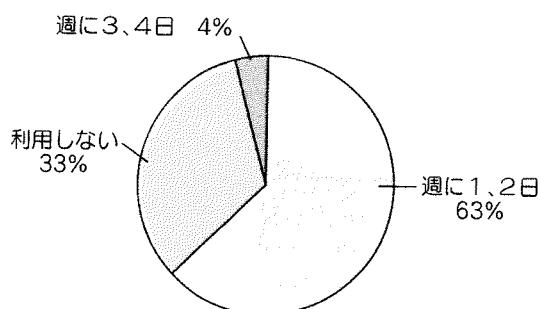


12 一週間のうち調理済食材（レトルト食品、冷凍食品等）をどのくらい利用しますか？

1回目

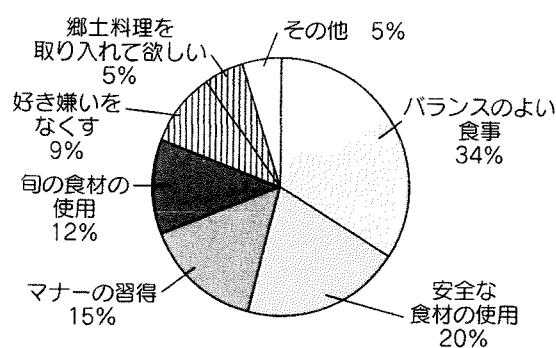


2回目

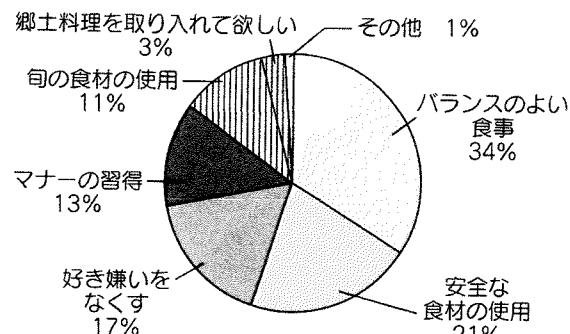


13 保育園の給食に何を期待していますか？ また、その理由をお書き下さい

1回目



2回目

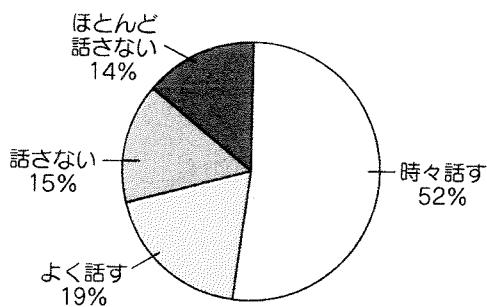


〈理由〉

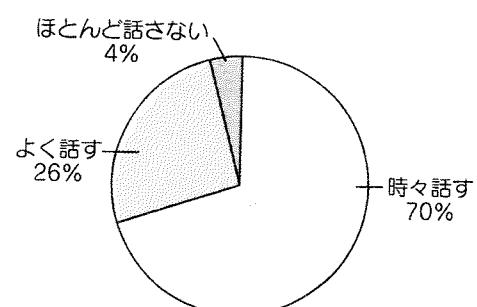
- 友だちと一緒にだったら家では食べないものも食べるから
- 家庭でバランスのよい食事になっているか不安だから
- 働いていて食事が偏る事が多いから
- 上手にいろいろな食材を使ってというのがなかなか出来ないから
- 旬の食材で季節感を味わってもらいたい
- 年中、どんな食材でも手にはいる時代なので旬の食材を使用してもらうと参考になるから
- 仕事が忙しく、マナーを教える時間がないから

14 保育園の給食やおやつなど、食べ物についてお子様から話題にあがりますか？

1回目

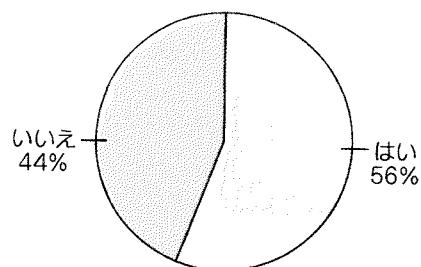


2回目

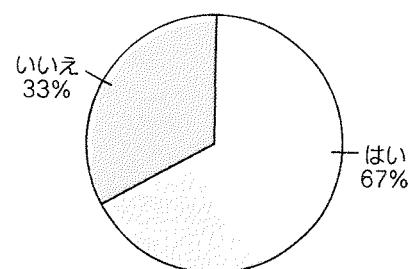


15 家庭で調理のお手伝いをさせていますか？（4、5歳児のみお答えください）

1回目

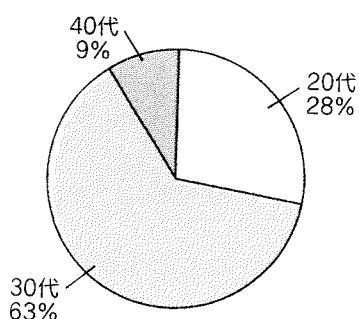


2回目

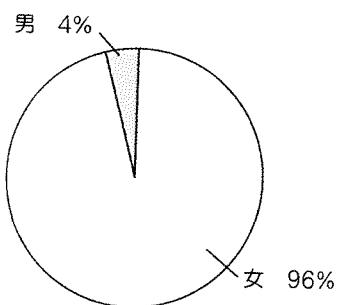


# 食育に関するアンケート（熊本市内15ヶ園）

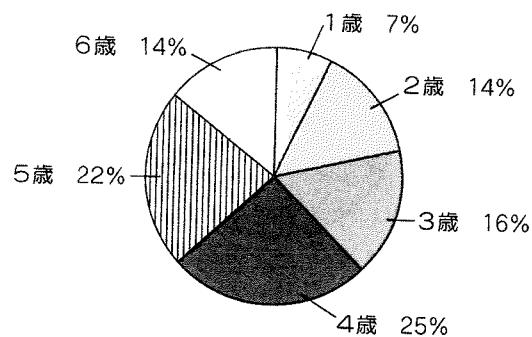
A あなたの年齢



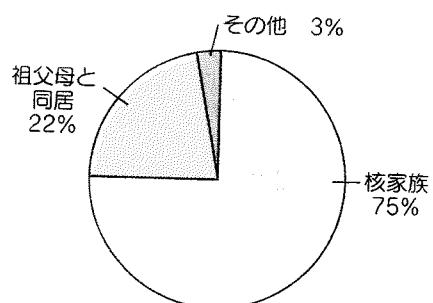
B あなたの性別



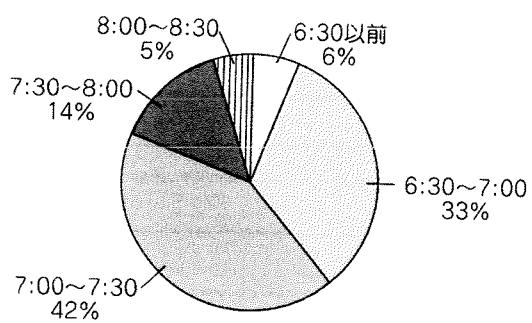
C 保育園に通うお子様の年齢は  
何歳ですか？



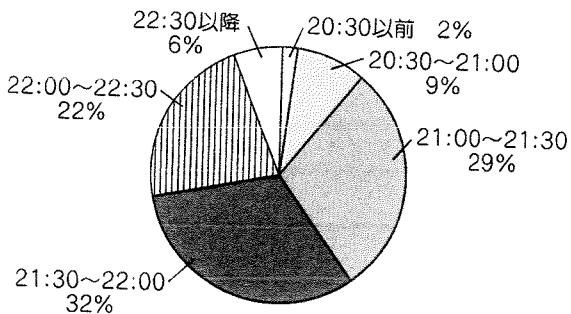
D 家族構成について



1 起床時間は何時ですか？

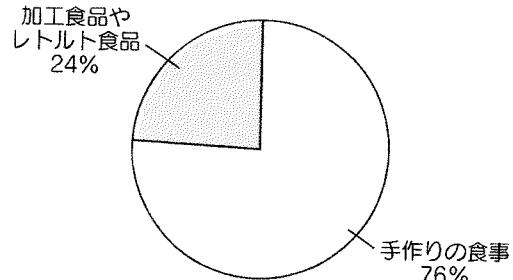
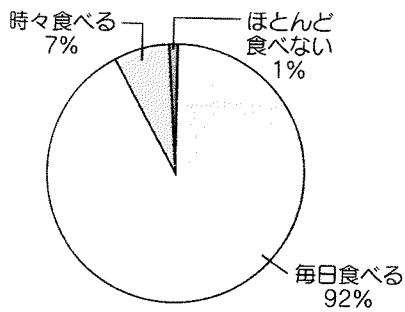


2 就寝時間は何時ですか？



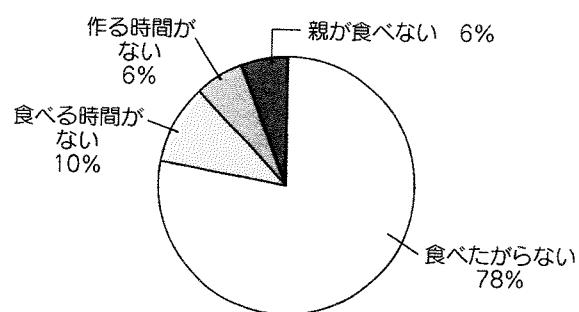
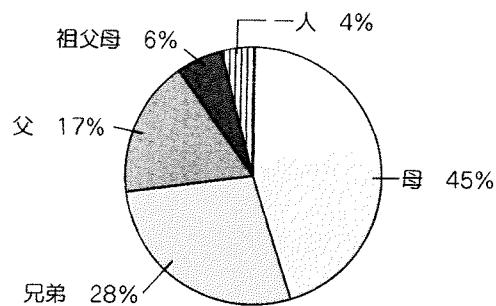
### 3 朝食は毎日食べますか？

#### 3-1 朝食は、どのようなものを食べる ことが多いですか？



#### 3-2 朝食は主に誰と食べますか？

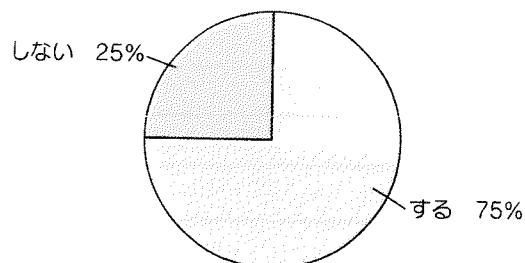
#### 3-3 朝食は食べない理由は何ですか？



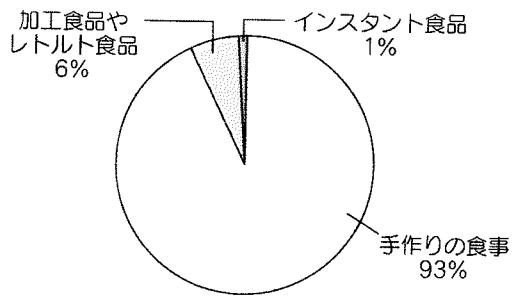
#### 3-4 週に何回くらい家族そろって朝食を食べますか？

平均3回

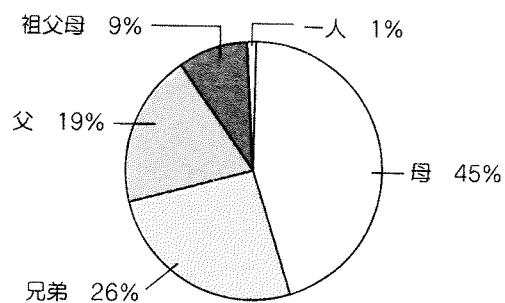
#### 4 保育園から帰って夕食までの間に間食はしますか？ また、どのようなもの を食べますか？



5 夕食はどのようなものを食べることが多いですか？



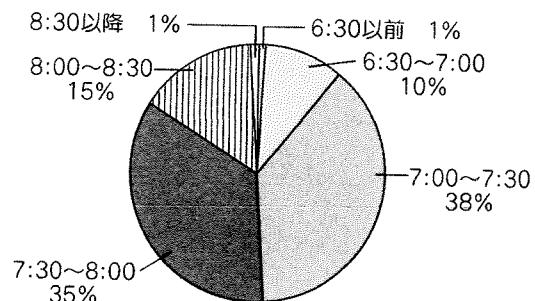
5-1 夕食は主に誰と食べますか？



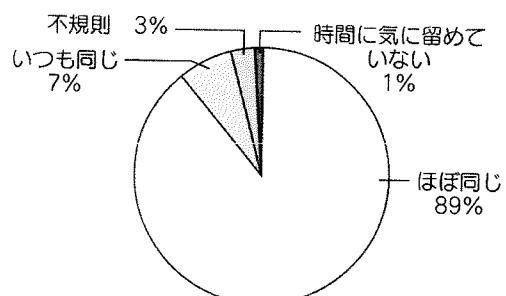
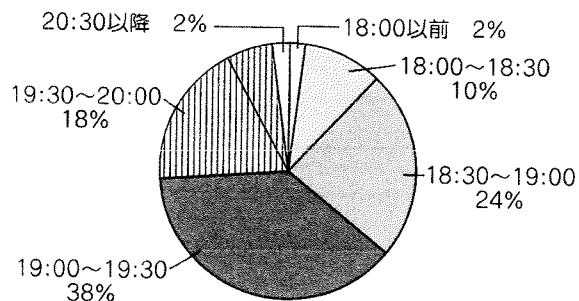
5-2 週に何回くらい家族そろって夕食を食べますか？

平均4回

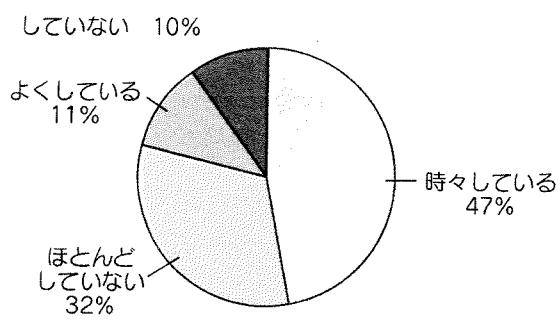
6 食事時間はだいたい何時くらいですか？（朝食）



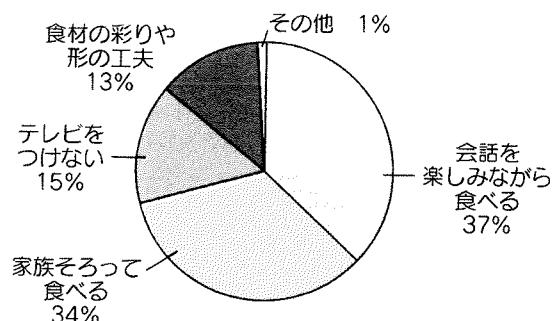
6 食事時間はだいたい何時くらいですか？（朝食） 6-1 朝食や夕食など、食事時間は決まっていますか？



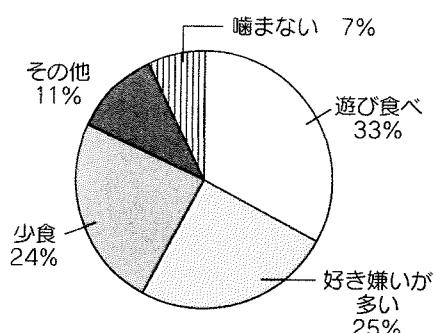
7 家庭での食事に園の献立表や給食便りを活用していますか？ また、どのように活用していますか？



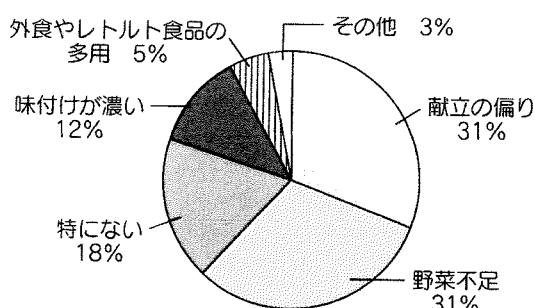
8 食事を楽しむための家庭で工夫していることがありますか？



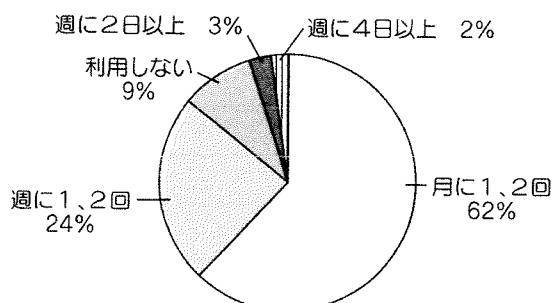
9 食事について困っていることや心配なことはありますか？



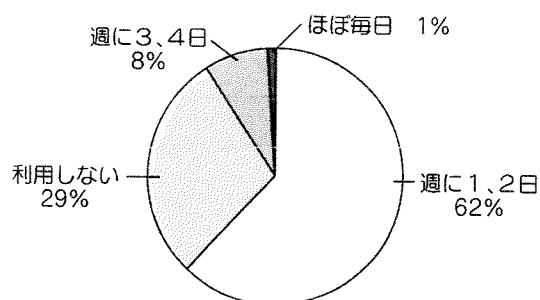
10 ご家庭で食生活について、問題を感じていますか？



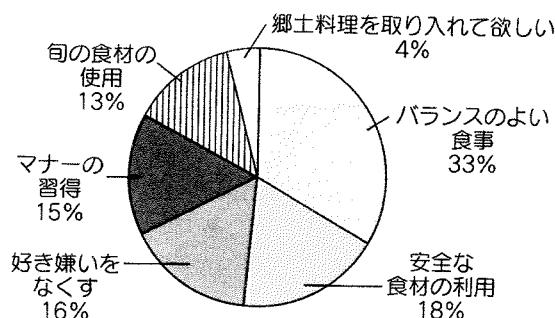
11 外食（ファミリーレストランやファーストフード）をどのくらい利用しますか？



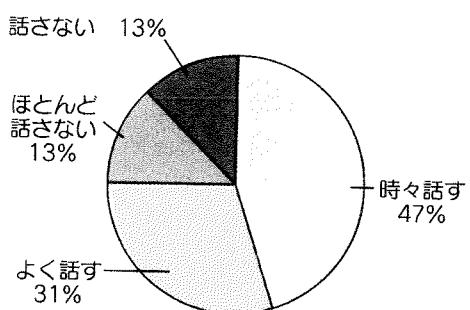
12 一週間のうち調理済食材（レトルト食品、冷凍食品等）をどのくらい利用しますか？



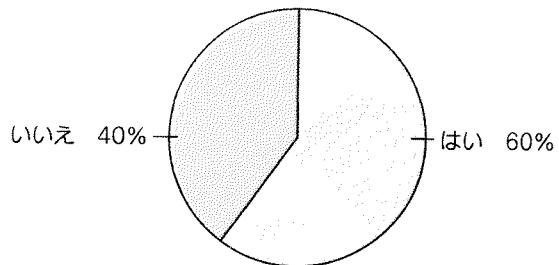
13 保育園の給食に何を期待して  
いますか？



14 保育園の給食やおやつなど、食べ物  
についてお子様から話題にあがりま  
すか？



15 家庭で調理のお手伝いをさせて  
いますか？（4、5歳児のみ）



# 食事だより

寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊<sup>は</sup>せることは望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいものです。かぜ<sup>な</sup>どをひかないためにも、タンパク質、脂肪、ビタミンC、ビタミンAの四つの栄養素をバランスよく摂取するようにしましょう。

## ☆かぜ<sup>な</sup>に負けない体力づくり…予防

寒くなると体力も低下して、ビタミン不足でかぜ<sup>な</sup>をひきやすくなります。しっかりと体の芯から暖まる食事、体に熱をたくわえる食物をとり、そしてぐっすり眠って、よく遊ぶことが大切です。

かぜ<sup>な</sup>をひかないようにするためにには、睡眠、栄養をしっかりとして、疲れないようにすることです。栄養をしっかり体に取り入れるために、生活リズムを正し、3度の食事をきちんととりましょう。

## ☆かぜ<sup>な</sup>をひかない食事

### ① タンパク質をとる

血や肉をつくり、脂肪をもえやすくして、体をあたためます。

### ② 脂肪をとる

油は少しだけでもカロリーをたくさん含むので、体があたたまります。

### ③ ビタミンCをとる

寒さに対する抵抗力を強くする働きがあります。

### ④ ビタミンAをとる

のどの粘膜をじょうぶにして、かぜ<sup>な</sup>をひくにくします。

\* 4つの栄養素をバランスよく食べましょう。

大根、カブ、ねぎ、にんじんなど寒くなって味のよくななるものは、体を温めるものがいいので、積極的にとりましょう。きゅうりやトマト、なすなどは体を冷やしてしまいます。

## ☆かぜ<sup>な</sup>の時の食事

### ① 脱水症状を防ぐため、水分の補給を。

(番茶、ほうじ茶、麦茶、あろしりんご、野菜スープなど)

### ② 熱のある時はビタミンCやB1が必要。

(ポテト、豆腐、卵、かぼちゃ、にんじんなど)

### ③ 1本をあたためる食事を。

(おかゆ、寄せ鍋、みそ汁、うどんなど)

### ④ 消化の良いものを。

(おかゆ、やわらかく煮たうどんなど)

X 向かないもの  
油の多いもの、せんいの多いもの、塩分の強いもの、果物(りんご以外)