

III. 研究員による考察

1. 藤沢良知研究員による考察

保育所における食育 一体で学ぶ食育を—

1. 食育の意味するもの

最近、方々で食育と言う言葉を耳にするようになった。わが国では、子どもを教育する際、知育、德育、体育の3点を重視して取り組まれてきたが、近年、食育の分野からの取り組みが盛んになってきたことは喜ばしい。

もつとも、食育と言う言葉は古くは明治の後半に出版された報知新聞の家庭欄に、作家・編集長の村井弦斎が「小児には、德育よりも、智育よりも、体育よりも食育が先、体育、德育の根源も食育にある。」と記されている。1世紀も前に食育のことばが使われていると知ってびっくりである。

食育と言う言葉の定義は、食育基本法の制定によってかなり、明確になってきたものの、かなり概念的に広い分野からの取り上げが多いように思われる。しかし、一般的には、食教育と同意義で使われ、子どもを中心とした取り上げが多いように思われる。保育所等の幼児期の食育は、理解力の点から見ても、理屈で教えると言うより、体験的・実践的に望ましい食習慣や食行動が身につくよう生活環境・学習環境を整えてあげたい。いわば、体で覚える食育が大切と思われる。

(社)日本栄養士会が、平成10年度から3年間子どもの食育に関する委員会(委員長足立己幸教授)が設置され、保育所等での種々な調査が行われたが、その際、食育とは何かについて論議した際出た意見としては

- ①食育とは、身体と心を含め育むもので、知育、德育、体育の概念をも包含するものである。
- ②食育とは、個々人の生命・健康を維持する上で不可欠であるばかりでなく、美味しい、楽しいという情緒的・文化的側面や人間関係、しつけなど社会的、教育的

側面を持つものである。

③食育とは子どもが食べることの意義を理解し、一人ひとりが自立的に食生活を営む力を育てることや、そのための食環境づくりを考えることである。

④食育の目的とするところは、近年、食の乱れが指摘される中で、幼児期から食育の実践により、望ましい食生活を中心とした、健康的な質の高い生活を営むことのできる能力を身に付けることである。

⑤食育の大切さを示すキーワードとして、いただきます、ごちそうさまの言葉を大切にしたい。これは、食事のけじめ、感謝の気持ちの共有の用語であるが、強制すべきものでなく、自発的な意思表示として習慣化させたい。など多くの意見がだされた。食育とは何かを考える場合の参考にして戴きたい。

2. 食育基本法と保育所

平成17年6月10日に待望の「食育基本法」（平成17年法律第63号）が成立し、平成17年7月15日から施行された。食育基本法では、前文で「子どもたちが豊かな人間性を育み、生きる力を身に付けていくためには、何よりも食が重要である」と明記し、食育を「生きる上での基本であって、知育、德育及び体育の基礎となるべきもの」と位置づけている。更に、「様々な経験を通して食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することのできる、人間を育てる食育を推進することが求められている」また、子どもの食育については、「心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯に亘って健全な心と身体を培い豊かな人間性を育んでいく基礎となるものである」としている。このように、小児期の食育が極めて重要視されていることがわかる。

食育基本法では、家庭、学校、保育所、地域などを中心に、国民運動として食育の推進に取り組んでいくことを目指している。この中で保育所の役割が特筆されていることに是非とも注目して戴きたい。保育所給食の実施に当たっては、当然保護者家庭と地域との関係が密接であり、その相互連携が大切である。保育所では家庭の保護者に対し子どもの食についての关心と理解を深め健全な食習慣の基礎の育成を目指して、次のような対応をしたい。

- ①給食だよりの発刊—給食の献立紹介、作り方の紹介、食に関する一口メモなど
- ②親子料理教室の開催
- ③母の会、保護者会等の開催—子どもの食に関する座談会、講演会等
- ④家庭への訪問指導—病気の子ども、アレルギーの子ども、偏食のひどい子ども、集団生活になじまない子どもなど課題のある子どもの家庭の訪問指導・相談・援助
- ⑤保育所の調理室での給食献立の実習
- ⑥保育所給食に対する希望調査・アンケート調査

3. 保育所の食育に関する調査研究

このところ保育所の食育に関する調査研究が多く行われるようになった。その中から一部を紹介してみたい。

調査研究 1

楽しく食べる子どもに—食からはじまる健やかガイド—

厚生労働省雇用均等・児童家庭局「食を通じた子どもの健全育成（いわゆる「食育」のあり方に関する検討会報告「座長村田光範」、平成16年2月）

なお、この報告書は厚生労働省雇用均等・児童家庭局長名で、平成16年にその推進について通知が出されている。要点を上げると

①楽しく食べる子どもに

食を通じた子どもの健全育成のためには、子どもが食の問題に広く関わりあいながら成長し「楽しく食べる子ども」になっていくことを目指している。

楽しく食べることは、生活の質（QOL）の向上、身体的・精神的・社会的健康につながるものであるとしている。

そして、楽しく食べる子どもに成長していくために、次の5つの姿を目標としている。

- ①食事のリズムが持てる子どもに（食事のときお腹がすいていますか？）
- ②食事を味わって食べる子どもに（おいしさを見つけられますか？）

③一緒に食べたい人がいる子どもに（食事の時間は楽しいですか？）

④食事づくりや準備に関わる子どもに（一緒に食事づくりをしていますか？）

⑤食生活や健康に主体的に関わる子どもに（食べ物の話を良くしていますか？）

なお、（ ）内は、厚生労働省の一般用パンフレットに示されている内容で、そこでは、毎日の生活の中で子どもの気づきを大切にし、どのように支援していくよいかがまとめられている。

②食育一保育所からの発信

食べる力を育むための具体的支援策として、報告書では子どもが生活あるいは学習を行う場所として保育所、地域子育て支援センター、保健センター、児童館、子育てサークル、食生活に関するNPO、学校、児童養護施設、地域等が挙げられている。

そして、食を通じた子どもの健全育成の最終目標は「楽しく食べる子ども」であるとして、楽しく食べる子どもを目標に主な育みたい“食べる力”と具体的なテーマが示されているので活用したい（表1参照）。

表1 主な育みたい“食べる力”と具体的テーマ

主な育みたい“食べる力”	具体的テーマ
“食べたいもの、好きなものを増やす”	食べる意欲を大切に、食の体験を広げよう—毎日が楽しい食の体験！—
“自然と食べ物との関わり、地域と食べ物との関わりに心をもつ” “食生活や健康を大切だと思うことができる”	食の体験を深め、食の世界を広げよう—わくわく食探検に出発！—
“食事・栄養のバランスがわかる” “食事の適量がわかる”	自分にぴったりの食事—なにを、どれだけ食べたらいいの？—
“食事の適量がわかる”	おやつのパワーってどれくらい？
“家族や仲間と一緒に食事づくりや準備に関わる” “家族や仲間のために、食事づくりや準備ができる”	どんな食事にしようかな？—食べる人の気持ちやからだにあった食事づくり—
“自分の食生活を振り返り、評価し、改善できる”	一人ひとりの子どもの変化を評価しよう
“自分の身体の成長や体調の変化を知り、自分の身体を大切にできる”	成長曲線を描いてみよう
“食生活や健康に関連した情報を得て、理解して、利用できる” “食に関わる活動を計画したり、積極的に参加したりすることができる。”	健康的な食環境づくりをしてみよう

資料：楽しく食べる子どもに—食からはじまる健やかガイド—

厚生労働省雇用均等・児童家庭局（平成16年2月）

③保育所における具体的な食育実践例

食べる力を育てるための保育所からの発信として、その目標を

i 考えよう!! 乳幼児の健全育成を

ii 支えよう!! 保育所、そして家庭・地域とともに。

をあげている。

そして、具体的な取り組みの進め方と実践例が上げられている。

○遊ぶを通して一楽しく思い切り遊ぶことでお腹もすく。健康でいきいきと生活するためには、遊びが不可欠。子どもの主体的な行動を大切にし、乳幼児にふさわしい体験がえられるよう、遊びを通した総合的保育をすすめる。

○食べることを通して一実践例

- ・好きな食べものをおいしく食べる。・様々な食べものを進んで食べる。・慣れないう食べ物や嫌いな食べ物にも挑戦する。・自分の健康に関心を持ち、必要な食品をとろうとする。・健康と食物の関係について関心を持つ。

○料理づくりへの関わり一実践例

- ・料理をつくる人に関心を持つ。・食事を催促したり、要望を伝える。・食事の準備や後片付けに参加する。・自分で料理を選んだり、盛り付けたりする。・見て、嗅いで、音を聞いて、触って、味見して料理を作る（年長児）。

○自然との関わり一実践例

- ・身近な動植物と触れ合う。・自分たちで飼育する。・野菜などの栽培や収穫をする。・子どもが栽培し収穫した食材の活用。・旬のものや季節感のある食材や料理を食べる。

○食文化との出会いを通じて一実践例

- ・旬の食材から季節感を感じる。・郷土料理に触れ、伝統的な日本特有の食事を体験する。・外国の人々など、さまざまな食文化に興味や関心を持つ（年長児）。・気持ちよく食事をするマナーを身に付ける。

○人との関わり一実践例

- ・友達と一緒に食べる。・保育士と一緒に食べる。・栄養士や調理員など食事を作る人と一緒に食べる。・地域のお年寄りなど様々な人と食べる。・身近な大人と食

事の話題を共有する。

○家庭との関わり—実践例

・家庭とを結ぶ連絡帳。・食事便りなどによる保育所の食事に関する情報提供や給食の实物展示。・保護者間での試食会や親子クツキング。・子どもの食に関する相談・講座。

○地域との関わり—実践例や実演。・地域の行事食・郷土食などでの触れ合い。・未就園の地域の子育て家庭への支援を目的とした、離乳食などの食に関する相談・講座。

以上が保育所からの発信として示されている具体的な実践例である。保育所の園児は、まさに成長期の望ましい生活習慣・食習慣の形成期。保育所給食を通じて、食育の意義や役割の大切さを身に付けさせたいものである。

調査研究 2

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—

(財)こども未来財団平成15年度児童環境つくり等総合調査研究「保育所における食育のあり方に関する研究班報告(主任研究者酒井治子助教授)、平成16年2月)

この内容は、平成16年3月29日、厚生労働省保育課長名で「保育所における食を通じた子どもの健全育成(いわゆる食育)に関する取り組みの推進について」各都道府県・指定都市・中核市の児童福祉主管部(局)長あてに通知されている。

これは、平成11年の「保育所保育指針」に準拠しつつ保育所での具体的な食育の内容を検討し、まとめられたものである。

この研究では、発育段階に応じた豊かな食体験を重ね、生涯にわたって健康で質の高い生活を送る基本となる「食を営む力」の育成に向け、楽しく食べる子どもに成長していくことを期待して、次の5つの「子ども像」の実現を目指している。

- ①お腹がすくリズムの持てる子ども
- ②食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③一緒に食べたい人がいる子ども

④食事つくり、準備に関わる子ども

⑤食べものを話題にする子ども

これは、保育所保育指針で述べられている、保育の目標を食育の観点から具体的な子どもの姿として現したものである。また、食育の実施に当たっては、家庭や地域社会との連携を図り、保護者の協力のもと、保育士、調理員、栄養士、看護師などの全職員が、その専門性を活かしながら共に進めることが重要であるとしている。

調査研究 3

「子育て支援のための食・運動・睡眠・安全に関する研究」(財)こども未来財団平成16年度児童環境つくり等総合調査研究 主任研究者藤沢良知

この研究は、私も研究班が子育て研究の一環として、平成16年度に実施したものである。最近は、育児をめぐる環境の変化と養育態度の変化するなかで、子どもの健康の実態と保護者の子育ての不安や悩みの実態を把握すると共に、子どもの健康づくりと食事・運動・睡眠・安全との関連を検討するために行ったものである。

調査では、子育て不安と悩みについて14項目を設定して調査したところ最も高率だったのは、「食事や栄養に関するここと」32.9%で、次いで「子どもをしきりすぎていること」27.5%、「事故や事件に関するここと」25.0%、「病気や発育発達に関するここと」21.2%であった。

食事や栄養に関するこことについて、詳細に見ると、健康に関する項目では、偏食をするが最も多く47.5%、小食・食が細い29.3%、よくかまない21.7%、朝食を食べない19.0%であった。

習慣性に関する項目では、むら食い、食事に時間がかかる、遊び食い、はそれぞれ50%前後と高率であった。マナーに関する項目では、散らかし食い、いただきます・ごちそうさまの挨拶ができないなど、保護者が思うように子どもの食事が進まない状況にいらだちを感じている意見が多く見られた。保育所においても家庭の保護者への食事指導(食育)をしっかり取り上げたい。

4. 中央教育審議会答申に見る食事指導の重要性

平成14年9月の中教審答申「子どもの体力向上のための総合的な方策について」では、最近の子どもの体力は低下傾向が続いている、体力向上のためには、適正な運動と十分な休養・睡眠、それに調和の取れた食事という、健康3原則の徹底による生活習慣の改善が不可欠であると報告されている。

最近「生きる力」ということばをよく聞くようになった。子どもの健康と体力は、この「生きる力」の基礎となるものであって、食に関する指導の充実は、子どもの「生きる力」を育む上で非常に大切である。

よく、給食（食事）は生きた教材であるといわれる。幼児が友達や家族と一緒に食事を取ることによって、食事の楽しさ・食への関心・料理つくりへの関心、健康的な食べ方など教育的効果をあげることができよう。

また、給食に地域の農産物を使用したり、（いわゆる地産地消）、地域の伝統的な料理である郷土食を取り入れることなどによって地域の文化や伝統に対する理解と関心を高めることも大切である。このように、給食の時間は、生きた教材として、食事の準備から調理の手伝い、配膳、配食、後かたづけまでを通して、幼児期にできることは、しっかりと体験させたい。食事のマナーを学ぶ場としても活用したい。

5. 幼児期からの体験学習（調理体験等）の大切さ

幼児が家事や調理の手伝いに興味を持つようになれば、魚や野菜料理を食べる回数や量が増え、栄養素摂取のバランスがよくなったり、親子のふれあいが高まると言われている。キッズ・イン・ザ・キッチン（kids in the kitchen）は、子ども達の将来の豊かな食生活に向けて、食品の選び方、料理の仕方、楽しい食事など好ましい食のあり方について学ぶ食育の一貫として取り上げているもので欧米では、40年以上もの歴史があるといわれている。

箸や食器を並べる、食材に触れてみる、料理を作る、料理を運ぶ、食卓を拭く、花を飾るなどの調理の手伝い・準備は、幼児のうちから体験させたい。幼児期から料理することや食べることの大切さを知ることは、子ども達の健全な食習慣の育成の素地をつくる事になるであろう。

普段の家庭の食事を考えても、母親（父親を含めて）が調理熱心で、家庭の食事つくりがうまくいくことは、それ自体が子どもに対する立派な教育となり、幼児は食事の大切さを自然と身につけることができよう。逆に、出来合いの惣菜、調理済み食品、店屋物ばかりを食卓に並べていては、子どもの料理への関心が育つはずが無く、子どもに食事とは、このようなものかといった悪い意識を植え付けてしまうことになる。

保育所における調理保育は最近大変盛んになってきていることは望ましいことである。調理保育の目的は、食事への関心を高める、偏食をなくす、他人への思いやりを深める、食べ物の大切さを知る、料理つくりに興味を持つなどである。

調理保育でつくる料理は、カレーライス、おにぎり、焼きそば、サンドウイッチ、おでん、目玉焼き、お好み焼きなど、おやつとしては、だんご、ホットケーキ、おしるこ、クッキー、ドーナツなどである。

幼児が作ったものが多少不出来でも「すごいすごい」「上手上手」といってほめてあげることで、幼児は自信がつき、更に大きく成長する事になろう。また、子どもの心を育て、食文化に触れさせる目的で、誕生日会、お花見会、ひな祭り、子どもの日、七夕祭り、父母参観日、お月見会、いも堀りなどの行事を取り上げて食の体験をさせてあげたい。食を文化としてとらえ、発展させるためには子どもの時から行事食、郷土食を通じて子どもの情緒発達、心を育てる、食文化の向上などにつなげていきたい。

6. 野菜を育て、調理して食べる

近頃のように、食品の加工度が進み、食の外部化が進むと、家庭内調理が少なくなり、食べても食品の名前がわからない、野菜や果実の育っている様子を見る機会が少ない現状においては食への関心が育つはずがない。

保育所や家庭の庭先（プランターの利用を含めて）に野菜など植えて作物の成長を観察させる。水やり、施肥、時には草取りなど手入れをよくすることで、作物がスクスク伸びることを観察させたい。そして、野菜など育てる喜びを実感させてあげたい。クラス別に菜園の割り当てを受け、そこで野菜やいも類を計画的に栽培し、

その生産物を給食に導入する。園児たちは自分たちで育てたという喜びと、給食に生かされているといった両面の喜びと楽しさを体験することができよう。

例えば、大豆を6月ごろに播き、お月見の頃に枝豆を取って茹でて給食に付け合せる。また、枝豆を食べるだけでなく、よく熟すまで畑に置いた豆は、収穫して保存しておき、節分の豆まきに使ったりする。園児たちは豆に手を触れ、菜園に播き、そして育て、食べ、自然を愛する心、食べ物を大切にする心が育てば幸いである。

7. 幼児期からの和食・魚・野菜の奨め

(1) 和食の大切さ

日本は平均寿命・健康寿命も、世界のトップレベルであるが、その背景には和食のすばらしさが大きく影響しているように思われる。米を主食とし、魚介類、野菜類、豆・豆製品などの多様な食品を主食、主菜、副菜として組み合わせて取ることの出来る和食は、良質のたんぱく質、炭水化物、食物繊維が多くバランスの取れた健康食として世界的にも注目されるようになってきている。

最近は生活習慣病の時代といわれているが、これらの病気はいずれも食生活との関係が深く、予防のためには子どもの時からの健康的な食習慣づくりが大切である。幼児にとって生活習慣病はつと先の話ではなく、生活習慣の基礎は幼児期に作られることを考えると、幼児期の食事は極めて大切である。

(2) 魚大好き

子どもの多くは肉は好きでも魚は嫌いのようである。その理由の一つは、日頃から家庭で魚を食べる機会が少なくなってきたことにもあるようである。保育所給食にしても、魚は料理が面倒、生臭く値段も高いが、肉や肉加工品は手軽に使ってしかも安上がり、子どもも喜ぶといった意識が強いようである。

同時にハム、ソーセージ、ハンバーグ、シュウマイ、ぎょうざなどすぐ食べられる加工食品、調理済み食品が多く出回り、幅を利かせていることも影響しているようである。

しかし、魚に大豆・大豆製品を組み合わせた、ごはん食中心の献立は、日本人の食生活の原点であり、健康食として世界的にも評価されており、子どもの魚離れは、

健康面から見ても感心しない。魚は成分的に見ると、脂肪が多く特に旬の魚は油がのっている。中でもサバ（脂肪分12.1%）、かたくちいわし（同12.1%）、さんま（同24.6%）、などは脂肪分が多く、魚は肉より淡白という考え方はなくなってきた。

また、魚に含まれる脂は肉の油と同様に、血液中のコレステロールや中性脂肪を上げたりするのではと心配する人がいるが、魚の脂肪にはリノール酸などの不飽和脂肪酸が多く含まれ、その性質は植物性の油と似ている。その上、EPA（エコサペントエン酸）やタウリン（アミノ酸の一種）などには、血液の凝固や血栓のできるのを防ぐ働きがあり、成人になってからの心筋梗塞や脳梗塞の予防に役立つなど、幼児期から魚好きの食習慣を育ててあげたい。

(3) 野菜大好き

野菜類はビタミン、ミネラル、食物繊維など健康づくりに役立つ成分が多く含まれている。主な栄養成分特性は

- ①ビタミンAの母体であるカロテンが多く（特に緑黄色野菜）、また、ビタミンCの良い給源である。
- ②ミネラルではカルシウム、カリウム、鉄、マグネシウムなどが豊富でよい給源である。
- ③野菜は水分が多く、雑穀や豆類に比べ単位重量あたりの食物繊維量は少ないが、比較的多く取るので良い給源である。

平成14年の国民栄養調査で見ると野菜からの栄養素摂取割合は、ビタミンA 60%、ビタミンB₁ 12%、ビタミンC 34%、鉄 13%、カルシウム 16%、食物繊維 38%となっている。もちろん国民全体の数値で、幼児期の成績ではないが、野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維の良い給源であることがわかる。

特に、緑黄色野菜といわれる、可食部100 g 中のカロテン量600 μg 以上のものは健康づくりや病気の予防に欠かせない食品であり、幼児のうちからにんじん、ほうれん草、こまつな、かぼちゃなどしっかりとるよう心掛けたい。

8. もっと食べ物を大切にする心を

わが国のエネルギー自給率は、昭和40年度は73%、昭和60年度53%であったが、

平成10年度から40%となっている。このように食料の6割を外国から輸入する輸入大国になっている。農林水産省の食料ロス調査によると、平成14年で食品ロス率は5.8%、(廃棄3.1%、食べ残し1.6%)である。特に野菜、調理加工食品、果実類の廃棄が多い。

食品ロスの多くは、食品の傷み、消費期限・賞味期限切れ、食べ残し等により発生する事になる。食品の購入の際は賞味期限、消費期限の確認、調理に際しては、食べ残しのない適量を心掛けたり、計画的な献立つくり、上手な調理と保存を心掛けたい。

最近の子どもたちの食生活を見るとすっかり物質文明に慣れられて、食物の大切さや、感謝の気持ちが薄れていることは残念なことである。また、最近のように、食品の加工度が進み食品の原材料に触れる機会が少なくなると、食べものを食べてもどんな食品であるかがわからないことになる。日頃の調理体験を通じて、食品に触れたり、食品の名前を覚えたり、料理つくりの経験を積むことは、ひいては、食べ物を大切にする心を育てる事になろう。

食べ残し、廃棄物は環境を汚染するなど、環境に大きな負荷を与えていた。また、世界には8億人の飢餓に苦しむ人がいるのに、わが国は食料の6割も輸入しながらなお残すといったことは、地球社会といった視点から見ても、モラルの面から見ても問題であろう。今の子どもたちは嫌いなものは食べない、惜しげもなく捨てるなど食べ物を大切にする心が欠けていることは大問題である。

9. 教える、育てる、育つのバランスを

幼児に対する食事やしつけの出発点として平凡なことのようであるが、食事つくりの体験、食事の準備や後片付け、みんな揃って楽しい食事、野菜や花を育てるなどの体験が大切と思われる。

特に、子どもの個性や自立性を伸ばすためには、4～5歳になれば、自分で気づき、考え、行動に移させることが大切で過保護や甘やかし、過干渉は避けたい。子どもの養育に当たっては、教える、育てる、育つのバランスの取れた幼児への接觸が大切と思われる。

幼児期は、新しい知識や訓練を容易に受け入れやすい時期であるので、この時期に望ましい食習慣の基礎を養ってあげれば、それがやがては、その児の習性として身につくことになろう。食習慣のしつけは、大人と子どもの相互関係の中で培われるものであって、強制や押し付けの感じを与えないでスムーズに子どもに受け入れやすいようにしてあげたい。

よく「しつけとは、親が子どもに働きかけること。言って聞かせて姿で示せ」といわれる。周りの親や保育者は自ら望ましい食習慣を身につけ、日常の姿として子どもたちに接したいものである。また、子どもとともに考え、学んでいく姿勢も大切である。

平成17年度文部科学省の専門家会議「情動の科学的解明と教育等への応用に関する検討会」が、心の発達上のひずみの原因を医学、脳科学的視野から研究した報告によると、乳幼児期から家族との適切な愛着の形成が大切で就寝、起床のリズムや食生活の乱れは、心身の健全な成長を阻害するとして、「キレる子ども」にしないためには、乳幼児期の愛着形成の大切さを上げている。

「食」は、生きる力の原点であり、思いやりの心を育て、豊かな人間性を育み、心を育む食育の原点であるように思われる。保育に占める食育の意義と大切さを再認識したい。

参考文献

1. 保育界連載記事 藤沢良知「子どもの食生活」2000.10月～2004.11月 社会福祉法人日本保育協会
2. 楽しく食べる子どもに一食からはじまる健やかガイド—「食を通じた子どもの健全育成のあり方に
関する検討会報告書」厚生労働省雇用均等・児童家庭局 平成16年2月
3. 平成15年度児童環境つくり等総合調査研究事業「保育所における食育に関する研究報告書」 財団
法人こども未来財団 平成16年2月
4. 平成16年度児童環境つくり等総合調査研究事業「子育て支援のための食・運動・睡眠・安全に関する研究」財団法人こども未来財団 平成17年2月
5. 食育の時代 藤沢良知 第一出版株式会社 平成17年8月

2. 巣野悟郎研究員による考察

保育所保育と食育

1 今なぜ食育か

今の時代、人が生きていくために必要な食は、何時でもどこででも何でも求めることができる。しかしその結果食生活は乱れ、生物としての欲求のままの食生活が進行している傾向で、生活習慣病としてまとめられている高血圧・糖尿病・肥満・高脂血症などが問題になっている。これは日本だけではなく、世界的な傾向であり、しかも幼小児まで年齢が下降している。改めて食とは何か、飽食の時代にどのような反省をしなければならないか、課題は大きい。

ことに成長のさかんな幼小児は健康の基礎がつくられていくときだから、栄養ばかりでなく生活の一部の食として、考えなければならなくなつた。例えば最近問題となっているのはこの食の乱れが、妊婦にまで影響していると言われている。それは妊婦のダイエットである。その結果低出生体重児の出産となり、それが乳幼児期の発育に影響し、生活習慣病の低年齢化を引き起こしている。

このように考えたとき、一日の時間で半分以上を保育園で生活する園児にとって、保育園の食のあり方は重要であり、家庭と連動して食のあり方を改めて考えなければならない。

このように日常的な食が「食育」を必要とする現在の背景には、食がいつもどこででも何でも求められるという時代背景が大きくかかわっているので、保育所の食のあり方を考えるときも、このような条件を先ず整理しておくことが必要である。

いつでも求められる食——保育所は集団生活であり、保育所保育指針にある基本的な保育の考え方によっているので、在園中にいつでも食が求められる環境ではない。家庭の育児と違って、三度の食事、おやつと年月齢によって規則正しい食生活である。「いつでも」ではない園の食生活を家庭にまで延長するためには、普段の家庭との連携の中で保護者の理解を求める必要がある。

どこででも——保育園は乳幼児を保育する施設であり、保育者と園児の生活環境

である。家庭は家族の生活の場で、子育てはその一部にある。すべてがその子どものためにあるのではない。主に成人である親が生活する場であり、そこに子どもが存在する。そして生活の中で食物は身近な存在であり、子どもの生活環境と重複している。家庭の子どもは、いつでも食を入手することができる環境にある。また親の方も子どもの要求によって、いつでも身近な食物を提供しやすい。

このような条件にある家庭では、いつでも食が求められることから、子どもの食生活を混乱させやすいことを考えるとき、保育所の食は「いつでも」「どこででも」ではない状況にあるので、保育所の食環境は適切であり、食育の中の大切な部分を担っていると考えてよいであろう。

保育園での食の環境で園児が多くのこと学び、身につけることができるのであるから、これが家庭生活にまで及ぶように親との相互理解が必要である。

何でも求められる食——今の時代、季節や地域に関係なく何でも求められる時代である。家庭での子育ては、親が食物を選択するときの範囲は広いが、主として親の嗜好に頼りがちであり、これが子どもの食の好みに影響することがある。

家族の生活では、ある時期子どもの成長発達にとって適当な食の選択が必要であるが、選択肢の幅が広いときには必ずしも子どもにとって適切に実行されるとは限らない。その点で保育所は子育ての場であるから、専門職である栄養士、調理師によって年齢相応の食を選択することができる。そして健全な子どもの嗜好を育てることができるので、このような保育所の食生活の情報を家庭にも伝えて、家庭での食の選択についての考え方を役立てるようにしたい。これはまた子どものいる家族の食事のあり方を学ぶ上にも、よい機会である。

2 食の原点を考える

a 生物としての食

地球上に生命が誕生してから38億年という長い月日がたっている。単細胞で始まった生物は、700万年前に人類と進化して二本足歩行が始まり、生活の知恵を働かせるようになった。そして地球という無機物の上で、人間は生物として今日まで存在を続いている。

生物はその文字の通り生きているものであるから、その行動にはエネルギーが必要である。そのエネルギーは絶えず補給していかなければならない。それが酸素を補給するための呼吸であり、食物の摂取である。その食物はお互いの生物の摂取であり、それがまさに生存競争である。人間が生きていくためには、他の生物即ち動植物を摂取して生命を維持する。夫々の生物は夫々の生存競争によって生きているというのは、まさにこのことを意味するのであって、強いものが今まで生きながらえている。なかでも人間は大脳皮質の発達によって知能を獲得したから、他の生物に比較して生きる術を学び、今日地球上で最も繁栄している生物となった。

このように考えたとき、生物と食とは切り離して考えることはできない。そこで生物を食という点から考えたとき、食は生存競争の結果で求められるものであるから、そこには幾つかの原則があって、その一つは、「食は昼間の行動である」ということである。

食の摂取は昼間の行動——地球上には毎日昼と夜が訪れる。そして多くの生物は太陽からのエネルギーも求めて昼間活動し、夜は昼間に獲得した食「相手の生物」を蓄積して眠る。このようにからだが昼間相手の生物を獲得するためには、積極的な活動が必要なので、自律神経の中の交感神経の働きがより優位に策動させる。生存競争で前向きの積極的な行動によって食を獲得すると同時に、人間は生活文化を向上させていて、多くの民族は基本的には朝・昼・夕の3回の食事の形をとってきている。このように考えたとき、人間の毎日の食の摂取は前向きの昼間の行動であるということになる。

しかしこれがいま崩れて、「朝食抜き」や「夜食」がごく当たり前となり、子どもばかりでなく思春期にまでその影響が及んでいる。その結果肥満や糖尿病などが、生活習慣病として注目されている。

発育途上にある乳幼児にとって、昼間の食の摂取、そして太陽のもとでの遊びがおかしくなっていることは、人類の長い歴史の中で憂うべきことである。平成17年から施行された食育基本法の考え方の中で、乳幼児期の食が問題として取り上げられているのは、そこに理由がある。

食は生物にとって一時も欠かすことのできないエネルギー源なので、発育中の乳

幼児には常にこれを補給していかなければならない。ことに朝食は昼間の活動にとって欠かすことができない。同時に午前中の明るい日差しの中での戸外の活動「遊び」は、乳幼児のからだと心の健全な発達にとって、欠かすことができない。もし朝食を欠けば、折角の午前中の生活は制限されてしまうであろう。

他の生物であれば、それは生命に関係することであり、人間は集団の中での孤立である。

そして食は生きるための栄養の摂取であるが、人間にとっては心の問題でもある。食は相手の生物を自分のために取り入れてしまうのであるから、そこには生存競争の結果であるとは言え、相手の生物に対しての感謝の気持ちが必要である。これは人間の知能の発達の中でも根底にある心の問題であり、相手の生物に対する感謝の念をもたなければならない。このような共通認識があって、始めて人間は食をおいしく有難くいただき、食を通じて、食の文化を構築し、人間が他の動物に見られない発達をもたらしてきたのである。

しかし食に対する感謝、そして楽しく有難くという気持ちが近年失われてきたようである。もう一度食を見直すということで、保育の中でも食育が取り上げられて来たのである。

b 食栄養・食生活・食文化

生物にとっての食の原点は生きるための栄養の摂取である。人間を含めてすべての生物はこの原理原則にそって食を獲得してきている。しかし人の食を考えたとき、出生間もない頃の動植物と同様の食の摂取は次第に変化していく。そして最後は食そのものが人間特有の文化を構築する原動力となっていくのである。その経過を理解することは、ことに乳幼児を保育する保育所の食事のあり方を考えるとき、基本的なこととして理解しておきたい。

食栄養期——新生児は空腹になると泣いて乳を求める。それに応じて親は乳を飲ませている。まさに動植物と同様の次元で、自分中心で食を求め獲得している。これが「自律授乳」で、欲しいときに飲むことができるのであるから、栄養量として満足である。それと同時に抱いて飲ませてくれる母親、保育所であれば保育士との人間関係が芽生える。乳児はその人を信頼し、絆（きずな）が生まれる。この頃の

自律授乳は栄養の満足だけでなく、人と人とのつながりの原点である。

近年、時間を決めて飲ませる「時間制授乳」が行なわれていることがある。飲みたいときに飲ませる自律授乳はわがままな子どもに育ててしまうという考え方であったり、飲みたいとき飲ませるのは乳を与える側にとって時間が決められないで不便という、授乳者側の理由もある。しかしこの方法は乳児の側にとって満足する飲み方でないばかりか、本人の空腹と一致しないこともあるので、栄養量としても不適当である。少なくとも生後授乳を開始する時点からの数ヶ月は自律授乳で、乳児のからだと心の満足を第一と考えたい。

離乳期は、哺乳動物である人間にとって避けることのできない変革期である。生後5か月頃から乳以外のものを少しづつ与えながら、その結果を見ながら次の段階へと移っていく。食べ方に個人差があるけれど、およそこの時期は1年3ヶ月くらい続いて次の幼児期へと移っていく。

この頃は乳児と親と1対1で向き合っての食栄養の時期である。

食生活期——1歳3ヶ月頃になって一日3回の食事がとれるようになると、これは家族の一人としての食生活であり、保育所では集団保育の食生活のなかの1人となる。そして自分の食と集団の食との調和の中で、子どもは規則正しい毎日の食がすすめられていく。そして一日3回の食事と、年齢によってはおやつを含めて、集団の中での食へと移っていく。その過程は個の食から、保育所保育の中へ溶け込んでいきながら、栄養中心から生活の中の食へと移っていく。そしてその幼児なりの生活リズムがつくられていく。次には3歳頃からの食文化に組み込まれていく。

食文化へ——3歳頃になって自分というものがわかるようになると、集団の中の1人としての行動がとれるようになり、食を単に空腹を満たすためだけでなく、食の工夫は情緒の発達をうながし、心豊かにしていく。そして食にかかわる昔からの風習など文化に目を輝かせて、食への関心を広めていく。例えば「箸を持って食べる」日本の文化がある。

箸は日本食にあった食具として、長い伝統があり、手指の動きも発達する3歳ころから正しい箸の持ち方を教えるようにしたい。ある保育園では子どもが3歳になったときの誕生日を期して、正しい持ち方を指導して成功している。

1年の中の行事でも、その根底には昔からの日本の食を何かの形で取り上げているものが多い。食の満足は豊かな心を育てるとある。「フランスの文化は食によってつくられた」と言われる。いつの時代にも食は生活の中心である。幼児のからだと心の発達のために保育所における集団生活の中の食を、無駄にしないようにしたい。

3 生活リズムと食

近年生活リズムが乱れているということが問題になっている。このようなときの代表的な表現が「夜更かし・朝寝」である。しかしこのようなことが理解されているのに、一方では寝るのが遅くて睡眠時間が短いけれど、昼の時間を十分にとっているので問題はないと言うことがある。たしかに昼寝をすれば夜の短い睡眠時間を使い疲労を癒すという点でそれも一理あるけれど、生活リズムは、生物にとって必要なのは、昼と夜という基本的な生活リズムなのである。

生物としての食の項で述べたように、食は昼間の行動であり、からだの生理そのものも、昼間は食を獲得し夜は蓄積するという働きが、長い年月をかけてからだに仕組まれているのである。

食ばかりでなくすべての点で、夜行性の動物を除いては昼の太陽のもとで活動し、夜はからだを休めている。「生活リズム」というときは、昼の活動と摂食、そして夜の睡眠と蓄積のリズムのことを言うのである。

この生活リズムに関係して、例えば平成16年の保育士研究大会において夜更かし群と早寝群の生活調査をして比較した報告がある。早い群では翌朝の起床も早く、排便して朝食ということが極めて明瞭に現れている。それは排泄も生活リズムの中では朝起きたときの行動であり、排泄をしてから朝食をとるのが生理的だからである。

そのほかにも最近では、生活リズムの中心である早寝早起きとその利点が、随分と証明されている。そして今では「早寝早起き」の生活リズムを3歳頃までに確立させておくことが、その後の発育にとってよい結果を促すということで、各園がこの方向で、家庭での子育てを指導しているところが多くなってきている。

しかし生活リズムは保育園だけですすめることはできない。保育園での昼寝や食についても生活リズムに関係することなので、保育園と家庭との理解と連携が必要

な時代である。

4 保育所と家庭における食の連携

子どもにとって食は生物として必要であると同時に、社会生活を営むうえにも、また人間の文化を構築するうえにも欠くことのできない行為で、それは小児が生活する限り毎日連続して営まれている。幼小児期は家庭生活を中心であるが、社会の一員として成長する過程においては、家庭と家庭外の連携が必要で、家庭は家庭、外は外では、成長していく小児にとって適当でない。特に保育所保育の場合、家庭との連携は避けて通ることができない。

例えば産休明けの生後57日から入園する乳児の栄養は乳汁であるから、その内容は母乳かミルクで家庭と保育所で同じであるが、その与え方が家庭と保育所で異なるなら、乳児にとっては毎日が新しい食体験の連続であるから、心の満足が求められないこと。家庭では自律授乳、保育所では時間制授乳、或いは両者が時間制授乳であっても時間間隔が異なる場合があろう。その後訪れる離乳期という毎日が新しい食生活の体験になれば尚更である。保育所は保育所保育指針によって栄養の問題を取り上げられているが、乳児にとっては1日のなかの一部に過ぎない。

保育園でどの程度の食事量が与えられるかは、家庭における食事量と関係するし、また食内容も違うであろう。保育園で食欲不振や好き嫌いがあるとしても、必ずしも家庭においても同じとは限らない。食の環境が違うし与える人も違うし、調理内容も違うからである。従って毎日の食事が保育所は保育所、家庭は家庭でお互いの連携がないならば、当事者である園児の食は必ずしも満足することではない。それは栄養ばかりでなく、心の発達にとっても同じである。

保育所は専門職によって年齢相応の食が供給されていることであるから、家庭における食がどのような内容でどのように供給されているかの実情をよく把握して、お互いの話し合いのもとに毎日の食の均衡を保たなければならない。保育所の食を考えるとき、プラス家庭の食の総量がその子どもにとって適量かどうか必要なのである。容量から言えば家庭でたくさん食べれば保育所での摂取量は少ないであろう。その反対のこともある。食の内容や与え方も含めて、日々の家庭からの連絡帳は大

切である。

保護者の保育参加のすすめ——お互いの文字による連絡帳だけでは食問題に関しては必ずしも満足できないであろう。ときには現物を見ることは大切である。そのようなことから保護者の「保育参加」をすすめたいと思う。特に離乳期から幼児食にうつる段階では調理の工夫もあるし、豊富な食材の中の選択もある。これらは一見に如かずなので、食事のときを含めて保護者の保育参観でなく、保育参加をすると理解が早い。

調理の仕方や食べさせ方を含めて、時間をきめて保育室に入る保育参観は普通に行なわれていることであるが、食については現場に参入してわが子ばかりでなく、他の子ども達の現状を肌で感じることが、普段家庭での問題点を納得させるのではなかろうか。「習うより馴れろ」で体験させることは、家庭と保育所との連携を強くするのに大きく役立つであろう。またこのように保育参加での体験は、特に食の問題を理解しやすいので、それが家庭での食への興味を沸き立たせるであろう。それはまた保育園と家庭との食の連携を強くすることでもある。

3. 高橋保子研究員による考察

はじめに

保育所の食に関する責任の重さについて、各施設の感じ方は様々である。健康的な子どもを育てる園の指標に基づいて、命を護る意味での食の安全面や食材の吟味から、調理保育などにも積極的取り組み、第三者評価の視点からも高い評価を得て、広く保護者の信頼にも繋がる施設もあるが、目標に向かって真剣に取り組んではいるものの、栄養士が配置されていない施設では、市や県の栄養士が作成した献立に頼らざるを得ない現実もある。特にそれらの施設が苦慮している点は、地域の特産の食材を取り入れたいが、思うようにならない。地域の伝統的な料理や家庭的な調理なども取り入れたいが、行政側の献立に従わなければならない指導が強く、各保育園独自の発想は認められないなど、研究集会の場での発表もある。

また、数は少ないが空腹を満たす程度の食事内容であったり、離乳食も月齢に関係なく、ベビーフードを薬局から買い求めて、利用している施設もあると報告があるなど、子どもを預かる施設の使命感について、根本的な理念からの再構築を求めるくなるような実態もあるようである。

さらに食事に関する教育的な観点からは、日々の食事の場で配膳された食べ物が、からだの中でどのような働きをするのか、栄養士や保育士が子ども達に分かりやすく、図形や模型を使って栄養的な説明をしたり、自分で作ったものをその場で味わうなど、作る喜びを体験できる保育計画のある保育園が相当数増えてきている様子は、全国調査でも数値としてあげられているように、保育の一環として定着する傾向にある。

食育は保護者と共に

保育所の食事は子ども達の発育発達のためにある、この当たり前のことが手順の違いからか保護者の中には不満の声もあるようである。

保育園を全面的に信頼している保護者は、我が子の食事の内容も全面的に依存する姿勢も多くあるようであるが、保育園側が一方的に食べさせていると不満もでる

時代である。

健康な人間を育てる意味で、保育園の食に関する取り組みについて、どんな考え方でどんな方法で食に関する保育計画を立てているのか、文書にして保護者に提示し、了解を得たり意見も取り入れているケースもある。

食事に関する基本的な考え方

食事の目標

- ・衛生的でかつ安全な食事であること
- ・栄養のバランスを考えた食事であること
- ・家庭的な味を大切にした食事であること
- ・季節感がある旬の食品を大切にし、既製品は使わないようにしていること
- ・日本の伝統的な食事を取り入れるよう心がけていること

献立作成上の配慮点

- ・食品構成の配分を適切にして、季節感をもたせる（一日20食品を目標）
- ・薄味を心がける
- ・カルシウム、鉄の摂取に気を付ける
- ・豆類、海草、いも類の一週間の配分を考慮する
- ・輸入品はできるだけ使わない
- ・離乳食は月齢で何を何グラムと決めないで、量に幅を持たせるようにする
- ・だしは、鰹節　昆布　煮干し　ガラを用途に応じて使用し化学調味料は使わない
- ・本物の味がわかる子どもが育つよう配慮する

その他

- ・食材は、地元業者を優先して鮮度の良いものを納品するよう契約を交わしている
- ・食品は、できる限り添加物が入っているものは使わないよう心がける
- ・低農薬の胚芽米を使用する
- ・既成の調理品やお菓子などはなるべく使用せず、手作りの食事・おやつを提供す

るようとする

- ・アトピー皮膚炎やアレルギーのあるお子様に対しては、保護者と相談のうえ特別食を用意することもある などなど

お子様達が生涯を健康に生きるためにからだ作りを考えて実践している

食器類について

- ・食器類はすべて陶器、コレールの強化ガラスである
(献立にあわせて数種類からの食器を使い分けている)
- ・お碗は木製の塗り物を使用している
- ・箸は、使い易い木製の六角箸を使用している
(箸の正しい持ち方、使い方を指が覚える大切な時期であることを考慮して、年齢や発達にあわせて、使い分けられるよう 3種類の長さの箸を用意している)
- ・家庭的な雰囲気を大切にするとともに食品や食器類の公害に対しても配慮している

献立に配慮する年間計画

4月・保育園の生活に慣れるために、できるだけ子ども達が家庭で食べ慣れているものを作る (例 カレーライス スパゲッティーミートソース うどん 焼きそば)

- ・よもぎを摘み、春の香を楽しむ

5月・春野菜がたくさん出回るので、一品でも多くその食品と出会うよう心がける
・子どもの日の前後に柏餅を手作りする

(例 そらまめ アスパラ 竹の子 せんまい ふき 三ッ葉 さやえんどう
グリンピース 新ジャガ芋 新人參など)

注 ピースご飯はあまり子ども達に喜ばれないが一度は味あわせたい料理の一つ
なので必ず一回は作る

竹の子の皮は子ども達にむいてもらう 茄でもらう

6月・梅雨時なので衛生面には特に気を付け、なま物をさけ熱を通したもの提供する
・虫歯予防週間もあるので、顎の発達を促すためにカルシウムの豊富な食品や、

固い食品を食べるよう部屋を回って子ども達に指導する

7月・暑くて食欲がなくなるので、さわやかで口当たりの良いもの、温度（適温）にも気をつける

・七夕には、薄焼き卵で星を作つて七夕そうめんを食べる

8月・夏野菜の丸かじりを楽しむ

・栽培体験でできた食材の収穫の喜びを味わう（料理する、試食を楽しむ）

9月・体力を養う季節なので蛋白質の豊富なものや、ボリューム感のあるものを心がける

10月・秋野菜・くだものが美味しくなるので、直接子ども達が食材に触れるようにして、自分と食材との親密感を育てる

例 柿の皮を庭でもひいてみせたり、食べたりする

菊の花が食べられることを知り、それを味わう

11月・10月中頃から食欲が増すのでご飯の量を増やす

・行事食（七五三の餅つき）

12月・好き嫌いもだいぶ減つてくるので、いろいろな食品に挑戦する

・落葉をたいて、焼き芋を園庭で焼く

・寒さが厳しくなるので、できるだけ体が温まる食事を考える

1月・七草がゆの行事食を作り、意味を伝える

2月・作品展の日は、子ども達が日頃好む食事を作り、家庭で試食してもらう

3月・お別れ会などで調理保育の回数も増える

（行事食　ひな祭りなどを楽しむ）

上記の食に関する考え方や年間計画は、関東地区の一例である。地域差もあるのでそれぞれの地域の特徴が加味された、全国には優れた計画も数多く存在する。保護者を交えた献立会議や意見を取り入れる、或いは家庭欄を設けて保育所の食事とのバランスを考えて提供する、時にはアンケートを依頼して要望を把握するなど、保護者とともに子育てをしている施設として、保護者にも食に関する意識の高揚を図るなど、トータルな視点から子ども達を護る配慮が必要な時代である。

*参考資料

先駆的な取り組みをしている施設の、就学期3月時の児童の身長体重を提示する。殆どの子どもが、身長体重は6歳児の全国値に等しい数値で、幼児の成人病予備軍

	身長		体重	
	男子	女子	男子	女児
平成12年度	115.5	114.1	21.4	20.3
平成13年度	114.6	116.0	20.0	20.5
平成14年度	115.0	116.1	20.5	21.0
平成15年度	115.1	115.9	20.5	21.3
平成16年度	116.7	114.3	21.8	20.8
全国平均値	116.8	115.8	21.6	21.1

も考えられない。家庭との連携の効果と見ることができる。しかし家庭事情で4カ月近く外食が続いた子どもが16年度の男児に1名あり、体重の平均の値を上げているとの報告をうけている。

*全国平均値は学校保健統計調査（16年4月～6月）の表より抜粋

食について工夫している点

- ・子ども達の成長発達に必要な食事と、遊びに必要なエネルギー源としての栄養素を、一日の食事で摂取する必要性を考え、消化吸収の体内の働きや、空腹感や意欲的に食べる食欲のある食べ方など、摂取量の少ない乳幼児の食事のデイリープログラムに再検討を試みる園もある。
- ・偏食のある子どもには、無理をせず、栄養学的な観点からその子どもに合う食材を選ぶなど、本人を見ながら本人の意思で改善が進むよう、個人を大切にするようにしている施設も見られる。
- ・食事と自分のからだの関係を知って自ら意欲的に食べるよう、野菜の栽培をしたり、保育内容としての調理実習などで味に興味を持たせたり、食べたことのない食品にも挑戦させたりする施設も増えてきている。
- ・子ども達の好きな料理のレシピを毎月発行し、料理を通して家族の和が持てるよう、保護者へのアプローチを試みる施設も多くなった。

おわりに

人間が健康に生きるために食生活は原点であるが、国に於いても食育基本法の制定を図るほど、国民生活の食の乱れが問題視され、子育ての視点からは、次世代を

担う健康な日本人を育む角度から議論的になっている。

国民が健康に生きるために安全で新鮮な食材の確保や、食と人生に関する意識の高揚を求めて、国民的食運動を展開する運びに至るまでに重要課題として取り上げられている。

昨今的一般家庭の食に対する姿勢は、育つ子どもに必要な食事の視点がおきざりにされ、便利さや手軽さが大人の都合で選択されて、結果として作られていく人間像も見えず、日々流されている実態がある。食に関する産業についても、利益追求の社会的風潮の影響があって、そのことがもたらす、子ども達の栄養源の偏りや不足は、育ちに大きな影響を与えていた時代である。

保育所は家庭支援を使命とし、子育てを担っている施設である。勿論、第一義的には子どもの発達支援であるが、いまや家庭のありようそのものが、人が育つ場としての機能を失い、根底から崩された現代に於いて、安全かつ心身ともに健康的な人間が育成されることを期待できない時代に、即、救いの手を差し伸べられる保育所は、身近な子ども達を支える意味から、保護者の食に関する意識の改革に挑んでほしいと願わざるを得ない。

食に関して持てる知識や技術を提供し、作る喜びを実感しながら家族のために存在する大人の役割が、それぞれの人々の心の中から泉のごとく湧き出るような輪の広がりを作り、地域に存在する保育所の意義を高めてほしい。今、その始動の時期にあると考える。

4. 森田倫代研究員による考察

保育園児の食育

保育園は調理室があり、子どもの食事に関する意識に大きな影響を与えていている。食育を伝えていくために、クッキング保育や栽培保育を取り入れたり、食べ物のボードやホットケーキの本を作ったりして子ども達の興味を誘っている。食べる事は人間にとって欠かすことのできないことであるし、本来楽しみなことである。

そんな中で、やはりイベント的に取り上げるだけではなく毎日の食事の中にで行うことだと考えた。今回はそのような日常の中から今まで工夫してきた環境や子どもとのかかわりを考えていきたいと思う。また、その中で食に対する知識を伝えたり、食べるときのマナーを伝えていくことも大切なことである。

保育園は産休明けから入園することができるので、子どもの食生活は授乳、離乳食からかかわることになる。以前の保育園では離乳食の要望があっても給食調理をどのようにしていくか難しい面もあり1歳児以降の受け入れとなっている園もあった。0歳児から保育するようになった頃は1回食は家庭で行ってもらい、保育園ではミルクを飲ませる。2回食になんでも朝晩家庭で食べさせてもらっていた。3回食になる頃には離乳も後期になっており何とか保育園で対応するようになるが、あくまでも家庭が主体。おうちでどんなものを食べているか聞きながら同じように進めていった。

しかし、子どもの生活リズムや成長過程を考えると、やはり、1回目の離乳食は午前中10~11時ごろの間に与えるのが望ましい。その後の様子も継続して保育園で見ることができ便の様子なども観察できるからである。何とか離乳食を調理室でできいか検討した。そして、それを実現するために朝、6時30分くらいに家庭で1回目の授乳をしてきて、1回目の離乳食を10時30分、2回目を14時30分くらいで行うようにした。そして、調理室では昼食と午後のおやつの準備と一緒に調理を行うように応用できる離乳食メニューを考えて行うようになった。午後のおやつは長時間保育を行うためにすでに幼児たちに腹持ちのよい麺類やパン類などのことが多くある程度は応用が利く。そのように行うと保育園でもだんだんスムーズに行うこと

ができた。

しかし、それが当たり前になってくるといつの間にか離乳食が保育園主導で行われていることに気づいた。2回食までは、保育園に来ている日は家庭では授乳のみになってしまうからだ。その頃、産休明けから他の保育園に預けている保育士がいたので離乳食をどんな風に始めたか聞いてみた。すると、やはり保育園主導。担任から離乳食をする時期を相談されて始めたとのことだった。また、市販のベビーフードが便利でおいしくなっているので休日はそれに頼っている家庭も多いようだ。このころの食育の対象は保護者であるといえるだろう。

今は保育園とお家での食事のすすめ方を共有していくために、最初に保育園で離乳食を食べる日はできるだけ保護者の方に参加してもらう。お家の様子を聞きながら、実際に保護者の方におうちと同じように子どもの介助をしてもらい、調理方法や硬さなどそして食べさせ方などを話し合いながら始める。もう一つ、心がけているのは初めて食べる食材はおうちで先にとお願いしている。アレルギー体質の子どもも多いので、それを保護者の方が先に気づいてもらいたいという意味もある。連絡帳にチェック票を貼り、食べたものをチェックしていく。もし、アレルギーが見られるようなら医師と相談をしていただくとともに少し食べるのを見合させて行う。除去が必要という証明が出る時は、保育園でも看護師、栄養士、調理員、担任と連携し除去食としての対応をしていく。

保育園での離乳食の食事の仕方も、以前とは変わってきている。その変異を少し見ていくと思う。

10年ぐらい前は、テーブル付きの椅子に子どもをすわらせ3人くらいの子どもに一人の保母（保育士）が順番に口の中に入れていくというような与え方だった。3人がけの椅子つきのテーブルも市販されており真ん中に保育士が座れるようになっていた。0歳児3人につき保育士1人で食事を与えるように考えていたのだろう。1人分ずつそれぞれのお盆にのせ、子どもの手の届かないように下に置きテーブルには何も置かないでいたこともあった。今考えると、鳥のお母さんが雛鳥の口にえさをあげているような状況だった。

5～6年ぐらい前は家庭のような高い大きなテーブルに子どもに合わせて調整で

きる椅子を使って行っていた。足がしっかりとつき、背もたれもちょうどよいところで調整できるので安定してすわることができる。隣に保育士が座り、子どもの前に食器を並べ、子供用のスプーンを子どもに渡し、介助用のスプーンで保育士が口に入れてあげていた。高い大きいテーブルはわきあいあいに楽しくみんなで食事をできるが、初めて離乳食を食べ始めた乳児は大人と1：1でじっくりと食べることが必要であることがわかってきた。そこで 最近では、離乳初期の子どもには一人用の子どもサイズのテーブルと椅子を用意している。椅子は床に子どもの足が着くサイズである。また、背もたれまでの距離も広すぎず、背中が安定してつくようなものにして子どもが心地よく座れるようにする。そして、保育士は正面に座り1：1で介助をする。そのため、他の保育士は看護師と協力してまだ、食べていない子どもと安全に遊びを続ける。食事は時間差を付けて順番にとることになる。テーブルの子どもの前にランチョンマットを敷いてお皿を置き手づかみができるようなもの（野菜スティックや、パン一切れ、バナナなど）を置き、自分の意思で口に入れられるようにした。次にスプーンを最初から下から持たせるように渡してみる。テーブルに置いてしまうとどうしても上から握るようになる。親指と人差し指の間に載せてあげると下から持つことが可能になる。また、子どもの前にお皿を置き一口で食べられるくらいの量を入れてあげると子ども自身がスプーンですくって口に運ぼうとする。もちろん、うまくいかないで手づかみが出ることもあるがそれでもよい。食べ終わったらおかわりをよそうことにより、無理して全部食べる必要がなく食べ切ったらおかわりができるということを子どもに伝えることになる。食べる量を自分で決めができるよう感じさせていくようにしている。保育士は介助用スプーンを使い自分で量が食べられない子どもの援助をする。最初は1歳頃ではランチョンマットを引っ張って食器を落としてしまうということがあったが、離乳食の最初から使うことによって、少なくなった。また、食器や食物をわざと落としたときにはだめということをはっきり伝えていかなければいけない。同じことをしたときは何度も同じようにあきらめないで根気よく対応していく。離乳後期になる頃は自分で食べられる量も増えるので、2～3人が同じテーブルで一緒に食べることができるようになる。

1歳児のおやつや食事の食べ方も変わってきている。以前はおやつや食事の時間を決めて一斉に行っていた。やはり0歳児同様高い大きなテーブルと椅子で行っていたこともあり、少し大きくなってくると椅子から立とうとして落ちてしまうなどという事故もあった。その上、1歳を過ぎ歩行がしっかりしてくると自分で椅子に座ったり、椅子をしまったりができるようになる。その上、お皿に載せた食事を運んだり食べ終わった食器の片づけをすることもできることがわかった。お皿に残ったものをへらでぬぐおうとすることもできる。同じお皿の上に重ねることもできる。それをうれしそうに生き生きと子どもたちは行うのである。そのような様子を見るとやはり、高いテーブルと椅子は子どもの要求に合わない。そこで、1歳児も0歳児同様に子どもサイズの足のつく椅子と、テーブルに変えていった。テーブルはたまたま家具屋で量販されている4人用の小さめのテーブルがちょうどよく、大人はそのまま座るとぴったりで便利であった。その上安価であるので必要数用意することができた。高いテーブルと椅子は大人用に椅子のサイズを変えて職員が使うことにした。

午前のおやつは個々の活動をしている中で、区切りのよい子から手を洗い、席について、テーブルの友達が揃うと「いただきます」をして食べる。牛乳のおかわりは幼児のお手伝いのお兄さんお姉さんが注いでくれる。

昼食は保育士が一人が、子どもの見本になるように一緒に食べている。子どもから見えるように真ん中に座って一緒に食べている。もう一人の保育士は一緒に食べないで子どもの援助をする。こどもたちは、テーブルを拭こうとしたり、食事を配膳台から運んだり片付けのお手伝いをしたがるので、自分の意思で立ったり座ったり出来るテーブルと椅子がやはりよいようだ。

大人が何気なく子どもにできるとは思わないでやってしまう食事の準備や後片付けも、子どもがやりたいしできるんだと発想を変えただけで生き生きと子どもは自分でやろうとする。牛乳をこぼしたりしても、雑巾で拭くところをよく見せて置き、子供用の雑巾を用意しておくと、次にこぼしたときは自分で拭いている。こんな風に環境を整え、保育士のかかわり方を変えていくと、子どもが自主的に食べたり動いたりするようになる。それまで、保育士主導で行っていたことが本当に申し訳な

く思うほどである。

2歳児になると、台拭きや口拭きタオルを自分で絞れるようになる。午前のおやつでは当番の子どもが全員の口拭きタオルを絞ってくれる。もちろん、最初は保育士としょに行っている。絞ってもびしょびしょのことがあるからだ。でも、経験を重ねていくうちにしっかり絞れるようになってくるのだ。配膳下膳も子どもが行えるようになる。ご飯や味噌汁の量も保育士と相談しながら調整してもらっている。

そして、そろそろお箸を使い始める。スプーンやフォークを上手に使えるようになった子どもは比較的早くお箸も使えるようになる。遊びの中にお箸でのあけ移しがあるのでそれも効果的である。大食いにならないように持つべき食器は持ったり押さえたり、左手の役割も重要である。会話をしながらの食事が楽しい。ランチルームの6角形のテーブルに5人の子どもと一人の保育士が一緒に食べている。おかげりは幼児の当番のところに行きよそってもらうことができる。

幼児になると、自分の義務としてお当番の人が食事やおやつの準備をしていく。3～5歳の子どもが自分のできることを分担して行うのである。前日に「明日のお当番」として紹介される。そして、その日の朝はお当番のバッジを胸につけることができることになった。フェルトでカップの形をかたどった手作りのバッジである。それまで遊びすぎてお当番を忘れたり面倒くさいと思ってしまう子どももいたようだがこのバッジひとつで子どもの自覚はずっと高まる。他の子どもたちがまだ遊んでいる中、30分くらい早く切り上げてエプロンとキャップをかぶりランチルームを整え始める。支度が終わり、遊んでいる子ども達にベルを持って伝えていくときはとても誇らしげである。お当番は食材シールをボードに貼ることにより、栄養素を自覚する。そして、メニューを知らせるために一生懸命覚えてみんなの前に行く。このことが食べの興味や意識を一層持たせることになる。献立をすべて覚える事はどうやら難しいらしい。たどたどしくいいながらお互いの顔を見合せている。不思議に誰かしら思い出すことができて毎日きちんと伝えることができている。どうしても思い出さなかつたらボードをもう一度見に行かなければならぬがその必要はないようである。

他の子ども達が手を洗いランチバッグを持って集まると年長児のお当番は、盛り付けをする。以前はセルフサービスのように自分で盛り付けて運んでいた

のだが、好き嫌いのあるもの、見ておいしくなさそうに感じるとほとんどよそわないで済ませてしまったり、好きなものは大盛りにしたりというような偏りが出てきた。もちろん、食べる量は自分で決めてよいのだが、作ってくれた人に、そして、食物にも感謝しながらいただく事は大事である。適当な量はできるだけみんなで食べたい。それでも食べられないものは無理強いしないが、食べる努力をしてみることも必要である。そんなことを考え、盛り付けはお当番が行い、減らしたいときは相談しながら減らすことにした。もっと食べたいときはおかわりをすればよい。でも、相談して持つていった量はすべて食べてからのおかわりとなる。

子どもの力を信じて観察していくことにより、本当に子どものできることやりたい事は多いのだということを痛感する。それを理解できない今まで接していく事は本当に罪である。

食事というと好き嫌いの問題もはずせない。大人はどうしても食べない子に食べさせたいと考えてしまう。口に無理やり入れようとしたりしがちである。でも、離乳食のときから無理強いはけっしてしてはいけない。あくまでも、子どもの意思で食物を口に入れることを大切にする。かといって、食べない今までよいわけではない。子どもが嫌がって食べなかつたものは何日か置いてまた上げてみて様子を見る。少しでも食べてみようと思うような声掛けをしたり、調理方法を工夫したりという努力も不可欠だ。「ちょっとだけなめてみよう」この言葉は以外と効果がある。恐る恐るなめてみて、思ったよりおいしかったのか少しずつ食べるようになった例は多い。

きらら保育園では20時まで保育を行っているので園児の1～2割近くは夕食まで保育園で食べていくことになる。19時間でにお迎えに来る子どもは軽いおやつ。それ以降になる子どもは軽食を食べることになっている。18時15分を過ぎる頃、おやつ、食事を食べはじめる。最初の頃は19時から食事にしていたが、保護者の方がお迎えに来てもまだ食べ終わらないので長い時間お待たせてしまうことがあった。最近では19時には食べ終わりお迎えが来たらすぐ帰れるように工夫している。

生活リズムを意識すると延長保育は大変難しい。19時過ぎのお迎えは軽食となっているが、それから帰るとどんなに早くても8時過ぎ。その後、食事をつくり子どももいっしょに食べ、終わるのは9時過ぎ。それからお風呂となるとがんばって10

時に眠るのがやっとのようだ。また、食べてすぐ睡眠では消化する時間がなく胃がもたれてしまう。そう考えると軽食ではなく帰ってから食べなくても済む程度の夕食を保育園で食べることが必要だと思いそのようにしている。しかし、大人は帰つてから夕食になるから、一緒に食卓に座ることも多いようだ。ある程度空腹が満たされていれば、デザートなどの軽いものを口にする程度ですむようにお話している。

この頃、旅の企画でもグルメだけでなく、参加者が参加して行うものが増えている。先日、そばうち体験のツアーに参加してみた。二八そばを打ってゆでて食べるのだが、最初に30分くらいそばの話を聞き、打ちかたをみせてくれる。最後の後片付けの方法まで紹介される。私たちは見ていてすぐできそうな気分のまま始めるのだが、やってみると迷うことばかりである。周りを見ながら、回っている先生を捕まえて聞いたりして励まされながら何とか出来上がった。ゆでる時間を聴きタイマーをかけてゆで、水に入れてしめる。形は無骨ながら腰のあるおいしいそばができた。蕎麦湯もおいしい。これは、保育園でおこなっているクッキング保育とそっくりだった。はじめて子どもの立場で参加したが、作り方の見せ方、作っているときの迷いなど大変勉強になった。大人も子どもも同じようである。楽しくおいし経験ができた。でも、1回行うだけではすぐにわからなくなってしまい、もったいない。できれば、何度か繰り返す機会があるとよいのだろう。現在のクッキング保育を日常につなげていくことがこれから課題である。ゴマすりやきゅうり切りは毎日できるようになっているが、そんな環境が増えていけるとよいと思う。しかし、月に1度、その季節にあったメニューを考え作る事はまさに文化の伝達である。特に、お家では作らなくなった月見団子など、すすきとともに飾りたのしんでいる。餅つき、鏡開きも保育園ならではの体験だろう。

今年の10月から育児センターを引き受けたので、地域の方に食育に関する講演会を行うことになった。外から専門の方に来ていただこうかなども考えたが、保育園という現場そのものが食育の宝庫。実際子どもたちが食べている様子や先生たちの関わり方を見てもらうことにした。実際、育児サークルを毎週やっているが、終わりの頃ちょうど1歳児の食事の様子をかいま見ることができる。その様子を見ている保護者がとても興味深そうなのである。きっと参考になるのではないかと思われ

た。その上、特別の準備はいらない。プログラムと留意事項を整理すればすぐにでもできる。まず、保育室に入つてもらうので人数は10組。これからの育児に参考にしてもらうために3歳未満児のお子さんが一緒にということで掲示板に募集要項を貼りだした。反響は思いの他あり、すぐに定員いっぱいになった。0歳児から2歳児のおやつ、食事の様子を見ていた。そして、実際おやつと給食を試食してもらった。やはり、家庭では子どもが自分で食事に関する準備をしたり後かたづけをしたりということはほとんど考えてもいなかつたようだ。その上、座つて食べていることだけでも驚いている。

このように、環境の作り方、大人の援助の仕方、そして何よりも子どもがやりたいという気持ちがあることとその力があること知っていただくことができたことは大きな成果である。噂を聞いた方から、次の機会はないか問い合わせがある。折を見て時々行ってみようと思う。

保護者の方には一日保育体験ということで、お部屋で子供と一緒に過ごしてもらう。そのときに食事の様子を見てもらえる。それと同じような体験を地域の方にもしてもらつてみた。外から見るだけではなく、実際子供と一緒に過ごせるのが良かつたようだ。

保育園での食育は子どもに直接行うことだけでなく、保護者たちに伝えることによりもう一度子どもに返つてくる。

幼・保・小の会合で幼稚園の話を聞くと、お弁当が冷凍食品も多く、毎日となると栄養面でも心配だという話を聞いた。小学校に行くと給食で食べ方や好き嫌いに大部差が出るそうだ。保育園の給食は良い食習慣をつくっていると思える。しかし、忙しい毎日の中の朝食、夕食はゆっくり調理するのは時間的にも難しいようで、心配である。しかし、以前、幼稚園との共同のアンケートで週で何日家族そろって食事をしますかという質問をしたところ、一番多い回答は幼稚園では2日間だったのに対し、保育園では7日だったのに驚いたことがある。確かに、この頃はお父さんがお迎えの人も多いので、それも可能なのだろう。

これからの食育については保護者を巻き込んで、家での食生活をいっしょに考えていきたいと思う。

5. 太田百合子研究員による考察

—管理栄養士の立場から—

I. はじめに

筆者の所属する小児保健部の活動は、まず大型児童館のなかにあるクリニックのなかで、一家族30分から1時間くらいかけて予約制で相談を受けている。そして、遊び場を利用する母子に対しては、親子の集まりを定期的に開催し、子育ての相談ができるような体制をとっている。「子どもの城」は20年目を迎えたが、その20年前と比べると最近の子育ては環境が充実してきているのも関わらず母親の悩みや子育ての大変さが大きくなっているように感じる。特に、離乳食などの食べることはいつも子育ての悩みの上位にあがっている。

筆者は保育現場に近くないので少々的外れな意見になるかも知れないが、栄養士の立場から保育所の食育と家庭における食育についての考え方や思っていることを述べたい。

II. 保育所における食育

最近、保育所における食育の取り組みが盛んになったように感じるが、実はもともと食育に関しては保育所保育指針に盛り込まれている。それをあらためて拝見すると、子どもの年齢や発達にあわせたねらいや配慮事項などが書いてあり、以前からも実践されていた。

平成16年に厚生労働省から「楽しく食べる子どもにー保育所における食育に関する指針」には、食育の目標に、①お腹がすくリズムのもてる子ども、②食べたいもの、好きなものが増える子ども、③一緒に食べたい人がいる子ども、④食事作り、準備にかかわる子ども、⑤食べ物を話題にする子ども等が書かれている。

目標に対しては、保育所はもともと生活リズムが安定している。規則正しく食事時間等が決められているので食事時間にはだいたいお腹が空いている。いつも一緒に過ごしている友達が食べている様子を見ることも刺激になり、自ら食べたいもの

が増えていく。初めて口にする食事は子どもにとって抵抗感があるが、保育者は子どもの発達を理解しながら無理強いせず根気よく接している。子ども達は、同じ仲間とおしゃべりしながら食事ができるから尚いっそう一緒に食べたい気持ちになる。食事は、季節感や行事等も十分とり入れて変化がある。家庭菜園での観察や収穫、料理のお手伝いを通して、テーマを持って接している。普段、当たり前のお手伝い（食器の用意や後片付けなど）が自然に行なわれている。

このように、食育の目標は現在においてもほぼ達成していると思われ、保育所は、ことさら食生活を大切にし、毎日の生活のなかで取り組んでいると思っている。

保育所の専門職は、保育士、栄養士、調理員、看護師などの専門性が遺憾なく發揮されていて保護者としては安心して仕事に打ち込める環境である。私的なことであるが筆者は、17年前に我が子が9ヶ月の時から小学校入学まで保育所にお世話になった。つまり0歳児クラスからお世話になったので子育てのすべてを支えてもらった。

子どもが生まれる前は、家庭では季節や行事ごとに献立を考えたり収穫の喜びを教えてあげたいと考えていた。しかし、現実は子育てに追われて食物を栽培する元気もなく行事食は買ってきて揃えるのが精一杯だった。

だからこそ、保育所の取り組みを拝見するだけでも「すごいな」の一言であり「ありがたい」の気持ちで一杯だった。広い畑がなくてもプランター栽培でミニトマトやきゅうり、えんどう豆、稻などの収穫まで見事に見せてもらった。つくづく母親が働きながらも子どもには十分な食育ができると感謝し、実のところ専業主婦でなくて良かったとも思った。

このように、保育所で行なわれていることは理想とする生活であるが、家庭ではこれで大丈夫だろうかと思うような例を聞くことがある。家庭の食生活は最近では非常に驚くような実態があり支援者としても心配が多い。

III、家庭における最近の食生活の実態とその問題点

子どもの食は、「社会・環境の変化」「子どもの変化」「家庭の変化」の三つの側面から大きく変わってきた。「社会・環境の変化」では、食べ物はいつでもどこで

も食べたいときに手に入れることができる。家庭の食卓は、料理などを手作りしなくても総菜を揃えることができる。外食する場も乳児連れで行けるような店が増えている。「子どもの変化」では、小児における肥満は増加傾向である一方で思春期のやせ症が増加している。また、欠食・偏食・食物アレルギーなどが増加している。

少子化に伴いあるいは子どもに関わる事件も多発していることからも、友人と遊ぶ機会や外遊びが減少している。子どもの遊びは、テレビゲームやビデオなどの室内遊びが中心で、あまり動かないのにお菓子を食べる「だらだら食い」が多く、空腹感が感じられない。また、低年齢からの塾通いや習い事は、夜型生活になることで朝起きられずに朝食内容が不十分である。「家庭の変化」では、核家族化や共働き家庭も増加し、夕食が遅い家庭、孤食の家庭が増えている。食事をとるために必要な知識や技術に乏しく日常の食事が作れない親が増えている。栄養バランスに欠けるだけでなく食事のマナーが身につかない、思いやりの心が育ちにくいという心の問題も起こっている。

このように問題は多様化・深刻化し、生涯にわたる健康への影響が懸念されている。

1) 生活リズム

子どもの夜型生活は、学童期以降だけでなく実は乳幼児期から始まっている。

(社)日本小児保健協会の幼児健康度調査調べでは1980年と2000年を比べると夜10時以降の就寝は1歳児25.7%→54.5%、2歳児29.4%→59.2%、3歳児21.7%→51.7%とこの20年間で倍増していた。

食事の悩みは、「2回食から3回食にできない」「朝食をとらない」「遅い父親の夕食をつい与えてしまう」といった内容が多く、生活リズムがあきらかに夜型であることが影響しているためであろう。

保育所は、生活習慣の確立に向けて対応する必要がある。夜型リズムの原因として考えられる要因に保育所の午睡が影響しているのではないかと思うことがある。幼児期後半は、体力が向上し日中の睡眠はほぼ必要としないだろう。幼稚園に通う子どものたちには午睡はない。体力がある幼児に午睡をすることで、就寝時間になつてもなかなか寝ないという悩みを聞くことがある。

もちろん、生活習慣はそれぞれなので午睡時間をとらなくてもとってもどちらで

もいいとしてはどうかと思う。朝食をとらない子、夜型生活の子には、子どもによつては午睡のあり方を見直す時期でははないかと思う。

そして、保護者の方へ具体的な朝食のアドバイスや正しい生活リズムについて啓発することも今後も望まれる。

2) 間食とおやつ

最近は空腹感のない子ども達が多い。それは、食品自体が高栄養であることといつでもどこでも食べられる習慣からきているのではないかと考えられる。また、夜型生活であればあるほど夜食化が顕著であるため、朝食が大事であるといいながらも遅い食事や間食を与えては食べられるはずがない。

保育所では、延長保育児が増えている。子どもはお腹を空かせているし、遅いお迎え時間では子どもの夕食が夜食の時間になってしまふ。保育所の対応は、軽い食事を出しているところが多いと聞いている。子どもは軽食をとっているためにすぐにはお腹が空かず、遅くなつてから夕食をもう1度とするような生活になっている。

保護者のお迎えが遅い、母親は疲れているから栄養バランスを考えた食事が作れない、お迎えのあとは外食になる家庭が多いなどの理由から子どものことを考えて延長保育の場合は軽食を出さざるをえない。子どものため母親のために最善の対応ではある。

しかし、子どもの生活を考えるとそれもおかしいような気がするのは私だけであろうか。

まだ、小さい子どもにはなにが大切なのかと考えれば、やはり早めに帰つて家族の作る食事を家族と一緒に食卓を囲むのが当たり前の姿のような気がする。

おやつは、子どもにとって大切な栄養補給であり、お楽しみの時間でもある。それが、「時間を決めて与えている」のは減少し「欲しがるから与える」と答えている母親が増加している。街でよく見かける姿は、電車や車のなかでお菓子をよく与えている。出かける時は、必ずお菓子を持ち歩き、ぐずった時には口封じのために与えると言う。

「欲しがるときに与える」のは、生活リズムにメリハリがなくなり空腹感を感じることが少なくなる原因を作つてゐる。口封じは、気持ちを言葉にして言うことが

少なくなったり、少し我慢することが減ることになり、大きくいえば子どもの自立も遅らせているのではないかと思われる。

母親が子どもの食事について困っていることを調べた調査では、「遊び食べ」が最も多く、これに「むら食い」「偏食」が続いている。これらはいずれも10年前に比べて増加している。これらの食行動は子どもの摂食行動の発達とともに解消されるものであるが、悩みが多くなっている背景には母親が子どもの発達を知らないために悩んでいることと子ども自身に空腹感がないからではないかと推測される。

保育所としての間食・軽食については、社会的な問題であるため社会全体で考えなくてはいけないテーマであるが、保護者の間食の与え方は、それぞれの与え方をもう一度再確認してもらい、時間帯や適量を考えてもらうような啓発活動が必要である。

3) 肥満と生活習慣病

生活習慣病を予防する方法として児童生徒とその家庭に対して健康教育が行なわれている。成人になってからでは好ましい生活行動に変えることが難しいとされているからである。最も重要な理由としては、心臓病においてはたとえ成人が行動変容しても死亡率を指標とすればなんら効果は得られないという結果となっている。

農耕民族である日本人は、脂肪を燃やすずにエネルギーとして貯め込む儉約遺伝子を持つ人が多く、容易に肥満傾向になりやすいことがあきらかにされている。

最近の食傾向は、欧米型食生活、すなわち高動物性たんぱく質・脂質になり、成人の7人に1人が2型糖尿病またはその予備軍とされてきたが、2002年の調査では6.3人に1人と増加している。日本人は欧米人に比べ、インスリン分泌量も少ないとことから、軽度肥満でも、現代の食生活から2型糖尿病になりやすい民族ということがいえる。

今まで乳児の肥満は、幼児期以降の肥満とはつながりにくいと報告されている。

しかし、筆者が栄養相談をしているなかで、生活習慣や生活背景が変わってきているために乳児の食生活は肥満とは関係がないとはいえないくなってきていると感じている。つまり、乳児期からの環境因子が、生活習慣病に関係していると思われるからである。

最近、肥満は遺伝による原因が3割、環境による原因が7割と考えられている。衣食住をともにする家族の食事や生活スタイルが似るのは当然のことであり、子どもの運動量や食事内容などの生活習慣には両親からきわめて大きな影響を受けていることになる。

実際は、子どもの生活習慣病対策はすすんでいるにも関わらず、太りすぎの子どもはそれほど減っていない。

しかし、子どものころからよい食習慣を身につけることがいかに大切か多くの専門家は述べている。

多くの乳幼児に接している保育所は、子ども達の健康を担っている。幼児期から、外遊びを通して体を動かすことが楽しいという経験を増やしたり、好き嫌いなく食べられるように接したり、早食いの習慣を改めるように接する必要があるだろう。

4) 食物アレルギー

食物アレルギーの問題は、消化吸収機能の未熟な乳幼児に最も多くみられる。アレルギーを起こしやすいものの多くはたんぱく質であるが、成長期である乳幼児に対して「食物アレルギーになるのではないか」といつまでも与えずにいると栄養不良を起こしてしまう。

保育所と家庭のどちらもその進めかたに敏感であり、はじめて与える食品には緊張感があるようである。食物アレルギーに関しては集団でありながらケースバイケースであり、個別対応が求められている。

保育所と家庭の連携が大切であるが、家庭の協力が得られずに（母親に食品の知識があまりないことが多い、除去食と言われても家庭では与えていることがある。）困ることが多い。きちんとしたシステム（流れ）をもっている必要があるだろう。

IV. 家庭支援を保育所はどうしていくのか

子育て真っ只中のお母さんは、お母さん自身が「食べることが楽しい」と思う余裕などないかもしれない。特に働くお母さんの中には、保育所に午後7時過ぎにお迎えに行き、それから家に帰って食事を作ることは神業と思えるくらいである。家庭での「食育」は、大切だと気づいていても、これ以上のことは出来ないのが本音

かもしれない。

しかし、お母さんが今は子育てに余裕がなくとも「食べることが楽しい・少し大切にしてみようか」と思えることが、「子育てが楽しい」ということに少しずつつながっていくように思われる。

実際に栄養相談で接している親子を見ていると、親が理解し意識的に食生活を変えるほど、親子ともに活き活きして元気になっていくようすがわかる。

子どもは、家族の愛情を感じながら食べる楽しさを身につけていく。親は、子育てが大変と言いながら、子どもの成長を感じ、喜びが得られるようである。

現代の生きる力の不足には、実体験や人とのコミュニケーションが足りないといわれている。子どもが食べ物を見たり、触れたり、料理の手伝いをする経験は、生きる力の源であり、記憶の蓄積になっていく。壮大なテーマであるが、この記憶が次世代に受け継がれていくのだろう。

子どもは、幼児期に人との関係の基盤を作る時期だから、食を通して家族関係を大切に育むような働きかけが必要である。

子どもの食べる力を育む上で最も関わりの大きい「家庭」について、地域が家庭を支援していく仕組みが必要であるとしている。

働く母親にはありがたい保育所であるが、専業主婦である母親にも手を差し伸べて欲しいと思う。それは、保育所が子ども達を母親から離して保育することではなく、母子が楽しく過ごせるような援助である。

母親は、簡単に作れて子どもが喜ぶ離乳食やおやつ作りなどのコツを知りたがっている。開かれた保育所を目指してお母さん達の悩みや不安が解消できるような子育て支援を目指して欲しい。

そうはいっても今まで十分過ぎるくらい保育所は頑張っていてこれ以上の余力はたぶんないのではないかと思われる。現在の保育所が全てを行なうのではなく、保育所に在籍していない有資格者（保育士、栄養士など）を再教育しながら（最新の知識や現状を理解してもらひながら）もっと人材を増やさなければなし得ないと思う。

保育所のすばらしい技術などをお母さん達や家庭に向けて、食の楽しさを伝えて欲しいと思う。

6. 渋谷一美研究員による考察

食生活の欧米化や食習慣の乱れから食のたいせつさが問われるようになり、近年とくに食育と言う言葉を耳にするようになりました。食育と言う言葉は、小説家の村井弦斎が、明治36年頃に発表した「食道楽 秋の巻」の中で「智育と體育と德育の3つは蛋白質と脂肪と澱粉の様に程や加減を測って配合しなければならん。先づ智育よりも體育よりも一番大切な食育のことを研究しないのは迂闊の至りだ。」と書かれ、これが今知られている食育と言う言葉の原点であると言われているそうです。知育・体育・德育と並ぶ食育。飽食の時代と言われる今だからこそ見失いかけているものを原点に戻って考え、見つめなおす必要性が求められているのではないでしょうか。

・現代の親事情と気になる子どもたち

高度成長期に育った今の親世代、自己実現が可能であり望むものは大半が手に入る生活核家族化傾向の時代となり、家庭や家族環境の変化から自室を持つことが出来、自分の部屋にこもりゲームに熱中。塾やアルバイト、インターネットによるネットサーフィン・深夜の映画館カラオケ等生活自体が夜型・深夜型となり、それが普通と感じる世代。それは、結婚し親になってもすぐに改められるものでもなくまた、両親共に同じ価値観を持っているとするとその影響を受けるのは子どもであり、今ではそんな親の生活時間に合わせた行動が子どもたちの生活となってきているため、子どもたちの生活リズムに変化・乱れが生じてきています。最近は、夜遅くまで開いているスーパーや大型量販店が増え、10時過ぎても小さな子どもたちを連れて買い物をする家族を見かけることも多くなり、時間の感覚のずれを感じることもしばしばです。そのような状態のため朝起きられない、時間がないから朝食抜き。カラオケや居酒屋にも子ども連れ。核家族のため、「他に見てくれる人がいないから」と言う理由とは言えこれから先が案じられる状況です。

かわいがってはいるのだけれども、すべて親の都合であり親のペースで過ぎて行く子どもの生活。子どものペースで生活していくのがいいのは分かっているが、こ

れが自分たちのスタイルだからすぐには変えられないとも言います。

核家族・自室の存在等により、家族で過ごす時間や会話が減り、丁度流行り始めたファーストフードがおしゃれともてはやされ、手軽に手に入る気楽さから食事として食する機会も増え、それに続くサプリメント世代。ダイエットの美学から食べることを軽視し、栄養の偏りが目立つ親。デパ地下ブームの時には、カロリーの高いパック詰めのお惣菜がもてはやされ、スローフードと呼ばれる母の味を食することがどれくらいあるのか気になるところです。夜型の生活を送る親たちにとって、朝は辛くダイエットと言う母親の思いの影で子どもたちは親の食生活につき合わされ、朝は食べてこなかったり、通園の車の中で菓子パンやをお菓子をかじり、口の周りには食べかすだらけと言う子もいたりします。せめて、おにぎりをと思うものの「ごはん炊かないから…」「パパも私も朝は食べないから…」と言う母親を根気強く説得したり、誉めたりしながら朝食の大切さを伝えていくことの意味の重さを感じます。

・保育所に求められる役割

核家族に加え、男女雇用均等法の制定以来、女性の社会的地位の高まりや母親の勤務形態の変化により、母親が台所に立つ時間も短くならざるを得ず、それを補う出来合いの惣菜の多様化、レンジひとつで夕食が揃い、ふたを開ければもうごはん。スーパー等の濃い目の味付けの食品やレトルトの味がまさにママの味となってきている傾向があり、改めて保育所の食事の持つ意味の大きさを感じます。野菜をきざむ音や料理のできる過程でただよう香りが家庭の中から消えつつある状況が増えるなかで、食べることの意味、偏った食事のもたらす影響等わかってはいるけれども、そうせざるを得ない保護者の思いを受け止めつつ励まし、簡単にできておいしく、栄養的にみても満足できるようなレシピの紹介やワンポイントアドバイスを提供。厨房から漂う香りにお昼の食事を楽しみにし、目で見て楽しみ、味わって楽しむ、みんなと同じ暖かい食事をたべる喜び。学校給食等も含め、外部委託、センター方式の給食においては、食器も味気ないものであり、彩り等への配慮あまりなされていないと聞きました。子どもたちにとって食への楽しみも保育所の食事に頼る現

状なのかも知れません。

一年を通してスーパーで見かける野菜やくだもの。旬のものを食し、育ってきた世代の人たちでさえ、錯覚を起こしそうになるくらい季節感がなくなっています。そんな時代に育ってきた若い母親たちに旬の食物の持つ恵みや素材のおいしさ等をひとつひとつ幼子に教えるように伝えていく役割を家庭にかわって保育所が担っていかなければならぬかもしれません。

食べることは、単に栄養を摂取すればよいと言うものではなく食を培う基礎を形成し、楽しく、おいしくと言う心を育てることでもあるはずです。古き良き時代から受け継がれてきた食への思い。さまざまな行事を通して伝承されていく食の持つ意味や先人の思い。家庭で叶わないのであれば、それを請け負い提供できるところが必要であり、それを求められ受け入れることの出来るのが保育所なのかもしれません。

おいしいものを食べたとき自然に顔がほころぶように子どもたちの食を充実させ、未来の両親が食べること大好きな人たちになりますようにと願っています。

・食育とは……

食育と言うとむずかしいこと、なにから行っていけばよいのかと不安に感じるものの、特別なことと考えなくとも、今まで何気なく行ってきたこと、保育所の生活そのものが食育につながっているのではと思います。厨房から漂ってくる香りや調理に伴う音、食事の前の手洗いやみがき、食事の準備、配膳、後片付け等、散歩やおままごと、元気に遊ぶことによってお腹がすいて待ち遠しい食事やおやつの時間。日々の生活の中にも数え切れないほどの食育の場が窺えます。それをどのように取り上げ、保育に生かしていくかが課題になるかと思います。「保育所における食育に関する指針」においても明確な定義付けは避け、各保育の現場において食育のあり方について自由と責任を持って取り組み、探求し続けることに期待をよせています。各施設がどのように解釈し、実情に沿って位置づけ、取り組んでいくのか。先を急がず出来るところから取り組んでいくのが大切かと思います。「保育所における食育に関する指針」は、保育所保育指針を基に「現在を最もよく生き、かつ、

生涯にわたって健康で質の高い生活を送る基本としての食を営む力の育成に向け、「その基礎を培うこと」を目指とされています。また、食育の実施にあたっては、家庭や地域社会との連携を図り、保護者の協力のもと、保育士、調理師、栄養士、看護師などの全職員がその有する専門性を活かしながら、共に進めることが重要である。とされています。

作業部会には、私も関わらせていただきましたが、ねらい及び内容に関しては、保育士、栄養士、看護士等、公私立の保育関係の各分野からの現場の意見が取り入れられ、配慮事項等構成されています。食育は、家庭や保育所の職員等子どもに関わるすべてのおとなが同じ目線、同じ目的、方向に向かって、連携し協力していくかなければ思うようには進んでいかないでしょう。そのためには、保護者の理解と協力を得ることと職員の共通理解は欠かす事のできない大きなポイントとなることでしょう。

・保育者の心がまえ

子どもたちのみならず、保護者への配慮・指導も大切な要素となっている保育所の役割。スーパーバイザーとしての役割を果たす保育所の職員には、子育て支援コーディネーター的な要素が求められている今、若い母親と同じ時代を過ごしてきた保育士たちの中で最近気になるのは、感情表現に欠けてきている、感動することがあまりないような感を受ける職員が見受けられるようになったこと。保育士は女優であれと話しているものの、園庭の花が咲いても、トマトが色づいても、食事の食器が変わっても気づくことなく通り過ぎる姿を見ると残念に思います。子どもと同じ素直な心でありのままを受け入れ、きれいなものはきれい。おいしいものはおいしい。と子どもたちの一番身近にいる私たちが感じ表現し、子どもたちと共に喜びも悲しみも共にする存在でありたいし、そうでなければと思っているものの、言われたことはそつなくこなすけれども応用がきかず、減少していく責任感に怖さを感じこともあります。子どもたちや保護者の痛みを我が痛みとして感じ、大切な命を預かっていると言う思いを常に心に刻み込み、多様化していく保育の世界において職員の共通理解を深めていくためにも園内研修の大切さをひしひしと感じます。

・地域の人々によって育まれる食育

保育所は、保育士、看護師、栄養士、調理師というそれぞれの分野においての専門職集団、職員が同じ目線で同じ方向に向かって心をひとつにすることによって、生み出される力は、言葉では言い尽くせないくらい大きな力となることでしょう。しかし、保育所とは言え、限られたなかでの活動では十分とは言えず、地域における関係機関や一番身近な地域の人々に助けられ、子どもたちと共にわたしたちも育てていただいている地域のひとたちによる食育。当保育園のある狭山市には、在宅の栄養士による食育指導があり、各保育園・幼稚園、小中学校を巡回し子どもたちに分かりやすく、食の大切さ、食べることの楽しさを伝えてくれています。紙芝居やパネルシアターを使い、小さな子どもたちが興味を持って食べることの意味と大切さを知るよい機会を得ています。いつも一緒に過ごしている保育士や栄養士とはまたすこし違った気持ちで対応できるようです。

また、保育園のまわりは、見渡す限り畠と言う恵まれた環境に位置するため、散歩に出掛けるたびに、農家の人たちとあいさつを交わし、畠しごとを見せてもらうこともしばしばです。四季を目で見て、肌で感じることのできる環境の中で子どもたちものびのびとした日々を過ごしています。そんな環境ゆえ、取れたての野菜をしっかりと抱き、ごきげんに散歩から戻ってくることもたびたびです。過日も保育園の前の空き地で年長児が虫取りをして遊んでいたところ、隣畠でたまねぎを収穫していた農家の方にひとりの男児が「何とってるの？」と声を掛けたことがきっかけでたまねぎの収穫を手伝うことになりました。たまねぎを抜きながら、「これってなんだろうね。たまねぎって言ってたけど、本物はこんなはっぱついてないよね」「でも、下のところは、本物のたまねぎみたいだよ」等の会話が交わされ、それをそばで笑顔で聞いていた農家の方が「本物のたまねぎかどうかお家に持って帰ってカレーライスを作ってもらいたいなさいな」とひとつづつ持たせてくれたそうです。担任は、抜く経験をさせてもらうだけのつもりだったため、慌てたもののその方は、「いいから、いいから」と言って、小さいなたまねぎを選んだ子には、大きななたまねぎをもうひとつ手に持たせてくれたそうです。カレーライスの歌を歌いながらごきげんに帰ってきた子どもたち。担任から報告を受け、慌ててお礼に畠に飛んでい

ったところ「これは、出荷用ではなくて自宅用だから気にしないで…。手伝ってもらって助かったんだから」と言ってください「これは、先生たち用に…」とお礼に行つたつもりが、かえってたくさんのおみやげをいただいて恐縮してしまいました。いただいたたまねぎは、厨房の職員がすぐにスライスし、水でさらしてサラダにし、とれたて新たまねぎのサラダを「からいからい」と言いながらも子どもたちも堪能し、「先生見てみて、血液さらさら…」と得意げになっていました。子どもたちが「たまねぎのお礼をしよう」と案を出し、考えて作成した壁掛けを次の日さっそくみんなで届けたところ「孫からの贈り物のようだねえ」ととても喜んでくださいました。

また、狭山は狭山茶の産地のためお茶農家の保護者より朝摘んだばかりの新茶の葉を簡単にできる新茶のレシピとともにいただき、さっそくレンジでお茶を作りみんなで初体験。職員でさえ始めての味に子どもたちの反応は予想どおり。お茶の新芽のてんぷらとともにちょっぴりおとなの味を経験しました。

冬には、収穫の終わった大根畑に残った出荷できない企画外の大根を「抜いてみないか?」と声を掛けていただき、普段は入れない畑を走り回ったり、しりもちをつきながら大きな大根を抜かせてもらったり、通常の保育の中では考えられない経験をたくさんさせていただいている。

今日もはやとうりを大事そうに抱え「これなんだか知ってる?はやとうりって言うんだって。つけものにするとおいしいんだって…。先生知らなかつたんだよ。おじさんが教えてくれた!」と得意げに報告する子どもたち。その後ろで「名前は知つたけれど、実物を見たのは初めてです」と嬉しそうな担任の声。また、ひとつ職員も学びの時を経験させていただいたようです。

16年4月に開園し、初めての土地での保育、地域の方々に受け入れてもらえるかどうか不安でいっぱいでしたが、地域の人々の理解のもと暖かく受け入れていただき、子どもたちのびのびと活動し、食事の量も増え、おかわりの声が響くようになりました。食事の時間にも「あっ!これ知ってる。この前畑で見たよね」「色の濃い野菜はねえ…」等、食材に興味を示し、話題にのぼることも多くなりました。

子どもたちが食べることに興味を示し、意欲が出てくると保護者の意識も変わり

ます。保護者にも今まで以上に保育園でのようすを伝え、子どもたちの声を代弁し、子どもたちのおいしい、食べたいと思う気持ちを大切に豊かな心が育んでいけるよう努力を重ねていきたいと思います。

・おわりに

子どもたちの身体と心の健康づくりを支援するために保育所保育指針を基に保育所における食育に関する指針の作成、そして食育基本法が制定され、乳幼児期の食生活・食習慣の重要性が問われるようになり、ますます「食育」と言う言葉の持つ意味の重さが感じられるようになりました。

少子化対策の一環として、平成13年に仕事と子育ての両立支援策が打ち出され、待機児童ゼロ作戦が進められてきました。子ども中心の支援から両立支援へと移行し、多様な保育サービスが次々に生み出され推進されてきましたが、11時間を超える保育や病児保育等親支援においては、高い評価が得られても子どもにとって本当にそれでよいのか否かを考えたときに疑問が生じてきます。食の大切さをいくら唱えても、家庭での食に対する意識が高まらないことには、その効果は期待できません。家庭において食に対し、前向きになれる時間と心の余裕が必要なのではないでしょうか。親にとって子育ての時間と自由が保障されるような国の施策、もっと子どもを真ん中に置いた考え方、子どもの心が豊かになるための支援策の検討が望まれます。保育も今、まさに原点に帰るときを迎えたのではないでしょうか。

今の子どもを救うことが未来の子どもを救うことにつながる。研修会で伺った教授の言葉が胸にしみます。今の子どもたち、そしてその保護者とどう向き合っていくか。親として、愛情を持って子どもと向き合えるようになるには、どうしたらいいのか。私たちに何ができるのか。声にならない子どもたちの思いを受け止めそして代弁し、警鐘を鳴らしていきたいと思います。