

## 2. なでしこ保育園（埼玉県 熊谷市）

### 1. 研究代表者

なでしこ保育園 園長 門倉文子

### 2. 保育園の所在地

なでしこ保育園 埼玉県熊谷市柿沼921-9

第二なでしこ保育園 埼玉県熊谷市柿沼955-2

第三なでしこ保育園 埼玉県熊谷市円光2-10-10

### 3. 定員数・入所児童数

なでしこ保育園 120定員（現員141名）

第二なでしこ保育園 150定員（現員181名）

第三なでしこ保育園 60定員（現員 75名）

### 4. 保育園の沿革（園の紹介）

社会福祉法人なでしこ会は昭和39年12月設立、昭和40年1月なでしこ保育園（60名）、認可、昭和44年4月には定員を90名に、50年9月には120名に変更しましたが、希望者が多く昭和54年4月には定員120名の第二なでしこ保育園（現定員150名）を開園しました。ところが入園希望は増えるばかりでやむなく平成10年4月第三なでしこ保育園を開園（60名）、現在に至っています。今も入園希望者は多く各園共に定員の20パーセントを超える在園児を抱えています。

現在の保育内容は、0歳からの乳児保育、朝7時から夜7時（第三は8時）までの延長保育、障害児保育、第三の一時保育・子育て支援センターも活発に活動しています。常に連携をとった保育をしているので今回の研究についても3園で取り組みました。

#### a. 研究の目的・概要

今回のテーマ『食育』を進めていく上で、まず職員の意識の見直しと確認が大切と考え、職員全員に『人の育ちに重要な意味を持つ食事』について問い合わせました。日々の保育の中の子ども達や保護者との関係の中で感じていることを、それぞれの

立場から考え問題と思われる点を整理して、課題を出し実践することを目的とした。

### b. 研究スタッフ

園長	門倉 文子			
保育士	渡辺 里美	塚越 純子	矢田喜美枝	高田 美華
	小板橋康利	福島 淳子	河辺 陽子	大泉 容子
管理栄養士	井上 千尋			
栄養士	松田さゆり			
調理師	加藤恵美子	田中 真澄	町田早緒利	高田由佳利
看護師	飯田 佳世	福島 明美		

### c. 研究の方法

- 1) 職員に『食について』の意識調査を行う。  
保育・家庭・給食の問題点について
- 2) 意識調査の結果を分析し問題点を明確にする。
- 3) 意識調査の結果より食育マニュアルの作成と食育活動の実施

### 《研究会議の状況》

8／1(月)	園内研究会  *職員の『食』についての意識調査の作成と配布
8／5(金)	園内研究会  *研究事業の方向性と計画 ・職員の意識調査の結果から課題を出す ・実践内容の検討
8／6(土)	講師を招いて職員研修
8／22(月)	保護者へのアンケートを配布
8／23(火)	園内研究会  *食育マニュアルの作成 *実践の打ち合わせ
8／25(木)	実践1 [年長：地粉でうどん作り]
8／31(水)	実践2 [年中：夏野菜カレー作り]
9／1(木)～9／10(土)	アンケートの集計

9／5(月)～9／30(金) 9／7(水)	実践3〔残量調査〕 園内研究会  ＊実践1・2のまとめ ＊保護者対象の料理教室と年少親子クッキング、簡単レシピの打ち合わせ ＊食育マニュアルの見直し
9／28(水)～	実践4〔保護者への働きかけ〕 ①簡単レシピの配布 (9／28) ②保護者料理教室 蒲焼 (9／29) 手打ちうどん (10／4) ③年少親子お芋クッキング (10／28)
10／4(火)	園内研究会  ＊実践のまとめ
10／19(水)	園内研究会  ＊担当別の研究内容の整理
11／5(土)・14(月)・18(金)	まとめ、レポート作成

## ア. 研究の実施状況

### 1. 食育マニュアルの作成

職員の意識調査の結果、保育士・給食担当者ともに『食』への意識が薄くなっている状況が見られたので、今までの給食マニュアルを見直し次のような食育マニュアルを作成し、その内容を職員が再確認した上で、項目に沿って食育活動について検討しました。

### 食育マニュアル

#### 子どもにとって給食の意義とは

1. 子どもにとっての給食は園生活の大きな楽しみであり、おいしく満足できるものが良い。
2. 楽しく食べる体験を通して、子どもの食への関心や、生きる力の基礎を育てる。
3. 乳幼児期は味覚の育つ時期なので、豊富な食材と献立を体験させる。
4. 給食は空腹を満たすだけでなく、豊かな人間性を育むための食習慣と食べ方のマナーを身につけさせる大切な機会である。

#### 給食担当者の役割

1. 安全でおいしい給食を提供するために、献立作成をし、実践、反省を繰り返し、子どもの食べる楽しさ、豊かな味覚を育てていく。
  - ①たべたい物、好きなものが増える内容を考える。
  - ②旬の食材を取り入れる。
  - ③見た目の美しさも食欲に影響するので、美しい盛り合わせを考える。
2. おいしい味が常に一定に保てるよう、マニュアルに従って調理をする。
3. 調理の形態は、子どもの成長、発達、健康状態に合った内容とする（除去食他）
4. 調理中の音、匂いなど、子どもの五感を刺激し、食への関心を高める環境作りに心がける。

### 保育担当者の役割

1. 生活習慣が身につく大切な時期でもあるので、食事について、子どもが喜んで食べるような指導が必要である。
  - ①よく遊んでお腹がすくような、園生活のリズムを考える。
  - ②一人ひとりに合わせた量や食べさせ方に配慮する。
  - ③食事のときに、その食材や食事の内容について、身体にとってどんなに良いものか働きかける。
  - ④仲間とともに、楽しく食べられるよう環境を設定する。
  - ⑤食事のマナーも身につくよう指導をする。

★いただきます、ご馳走様の挨拶をする。

★食事の姿勢、箸の使い方などを指導する。

★食べにくいものについては、食べ方の指導もする。
2. ワクワク・ドキドキ体験をたくさんさせる。
  - ①食材に触れる機会を増やしたり、調理体験を通して食べる意欲を育てる。
  - ②自然の恵み、作ってくれる人への感謝の気持ちを育てる。また園庭に季節の野菜等を栽培し、収穫の喜びを味わせる。

### 子どもを取り巻く周りの連携

1. 園内の連携
  - ①栄養士、調理師の連携を密にし献立を作成し、実践反省を積み重ね常に給食の内容を検討する。
  - ②給食室と保育土の連携を密にする。
2. 家庭との連携
  - ①食欲のない子、好き嫌いの多い子、かめない子、朝食を食べてこない子、食事に対して無関心な保護者などに個別に働きかける。
  - ②除去食の必要な子には、特に看護師、家庭、担任、給食室の連携を密に行う。  
※除去食は医師の指示票に従って行う。
3. 地域との連携
  - ①園の周りの田や畑の作物の実っていく様子に、子どもが興味や関心が持てるよう保育士が心がける。
  - ②時により、畑の持ち主にお願いして、作物を見たり触ったり収穫のお手伝いをさせてもらう。

## 2. 職員の意識向上のための研修会実施

今回の研究に取り組むにあたり職員全体の食育に対する意識向上のために、まず栄養士・保育士養成に携わる栄養士さんと他園の経験豊かな栄養士さんを招いて全体職員研修を行いました。

給食室では永年勤めていた調理師が退職し新入職員が多くなりました。今まで調理手順マニュアルはありましたが細かな部分は手の感覚によるものがあり、調理師により味のバラつきがありました。保育の中では家庭の食生活の乱れが気になる子や偏食の子どもも増え、保育者も悩んでいましたが、その取り組みは保育士自身で対応しなくてはならないのが現状でした。

今回の研修で給食室と保育現場からの確認したい事や疑問に思っている事を出し、講師の先生の話を聞きし、問題解決に役立てようと思いました。

## ～研修会内容～

テーマ：「保育の中での食育の取り組みについて」

【講師】管理栄養士・国際学院埼玉短期大学講師北原恵子先生

### \* 子どもの味付けは薄味にする

子どもは甘味を好みますが、甘味でも塩味でも小さい頃から濃い味に慣れてしまふと素材そのものの味を覚える事ができなくなるので、薄味が大切。

### \* 子どもは単に大人を小さくしたものではありません

成人と幼児の体重1kgあたりに対するエネルギーと蛋白質を比較すると、成人ではエネルギー40kcalに対し、幼児は90kcal。蛋白質は成人1.1gに対し、幼児は2.7g。このように子どもの方が豊富な栄養を摂取しなくてはならないので成長していくためにはおやつは1回の食事として考える必要があります。その内容も体の栄養と心の栄養になるものにして欲しいです。

※人間の体はすべて自分の口から入れた食べ物でできています。炭水化物・蛋白質・脂肪をバランス良く摂取する事が大切。

【講師】保育園管理栄養士永松久美子先生

### \* おふくろの味の大切さ

お母さんの味はなつかしい味であり、大人になっても忘れられない味です。

### \* 子どもの盛り付ける量について

少ない量を盛り付けて食べられたらおかわりするという残さない配慮が必要であり、乳幼児期に食べた食べないということで好き嫌いを決めつけないで子どもの表情をみる大切さや、この時期に食べられる形態かということの方が問題だと思います。

### \* 子どもたちに調理室を見せてあげて下さい

私達が一生懸命作っている姿、食欲をそそる香り、包丁で野菜を切る音、「もうすぐご飯だよ」「うん！」という会話、短い会話の中に作る人と食べる子の暖かい心の通いあいがあります。もし食べ残したとしても決して押し付けず、食べる意欲を育ててあげましょう。

### 3. 給食担当者の取り組み

職員研修で二人の先生の講演を聞き、薄味にして素材の味をできる限り生かす調理をする事がいかに大切な事かという事を再確認しました。

薄味で美味しい給食を作るためには“だし”がきいてないと美味しいと感じる事ができません。まずは料理の基礎となるだし汁のとり方に取り組みました。今まで使っていたけずり節、煮干しのメーカーや購入先を変え、素材を厳選しました。そしてそれらの使用量や割合・とり方の手順などを変えて、何度も試作を作り職員に試食してもらいました。次に誰が作ってもいつも美味しい給食を提供するためにはレシピをマニュアル化する必要がありました。うどんのつゆ、みそ汁、すまし汁それぞれに使うだし汁の種類と分量が異なるので割合をそれぞれ数量化しました。

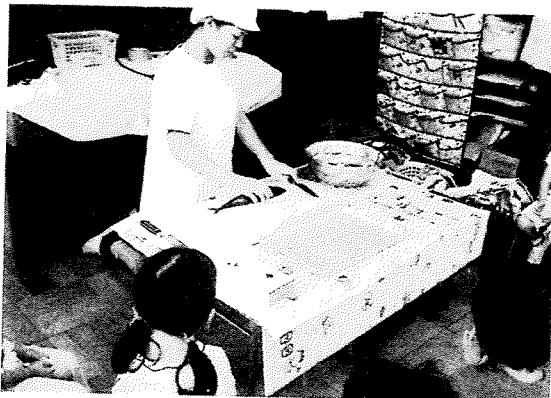
今回調理方法を試作し変更してからは、給食室から漂ってくるだしの香りに子ども達は敏感に反応して「今日のおかずは何?」「今日はね○○だよ」という会話がいっそう増え、給食に期待をもつ様子が伺えました。マニュアルを作成して大量調理においていつも一定の味に仕上げるためには調味料の量を数量化することがとても大切だと実感しています。薄味でいつも美味しい給食が作れるようもっと励んでいきたいと思います。

#### 【食育指導】

子ども達に食べる事の大切さを知つてもらうため、今回の食育指導として子ども達に実際に「魚の三枚おろし」を見せまた手作り紙芝居を作り読んで聞かせました。

子ども達の反応としては魚の切り身は見慣れていますが、さばかれる魚を目の前にし実際にそれを包丁でさばいていく姿にとても興味を示していました。そして中には驚いてしまった子もいましたが、食べ物への感謝の気持ちをもって食べなければいけないという事を伝えました。

二つ目の取り組みとしては「仲間はずれにしないで」という好き嫌いをテーマにした紙芝居を作り、子ども達に読んでみました。給食担当者が紙芝居を読むことで給食室がより身近になりまた一緒に食事に参加したり、声をかけ関わる事によって子ども達の意識がより一層食に向いたように感じられました。



## 4. 保育士の取り組み

### 【実践1】地粉でうどん作り（5歳児）

〔実践にあたって〕

埼玉県は全国有数の小麦の生産地であり、熊谷市は県内でトップの生産量を誇っています。今回は、名産の小麦粉を使ったうどん作りに子ども達が取り組んでみました。

〔保育活動〕

\* 地粉を使って手打ちうどんを作りみんなで食べる

〔ねらい〕

\* うどんが出来る過程を知り作る楽しさ、食べる喜びを味わう

\* 郷土料理を味わい、伝統的な食文化を知る

環 境 構 成（人的、物的）	子 ど も の 姿
<ul style="list-style-type: none"><li>・衛生面に留意しエプロン、三角巾を着用する</li><li>・石鹼での手洗いを念入りにする</li></ul> <p>◎うどん作り</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ビニール袋の中に小麦粉を140g(2カップ)、水75cc塩少々を入れる</li><li>・ビニールの底をパンパンたたき、混ぜ合わせひとつのかかりにする</li><li>・20分そのままねかせておく</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・調理の身支度をすることにより活動への期待感が増している</li><li>・生地を混ぜ合わせる感触を楽しんでいる</li></ul> 
(生地を寝かせている間に) 【小麦の話】 <ul style="list-style-type: none"><li>・保育士が小麦の成長過程をパネルを使って説明する</li></ul> <p>*小麦は郷土の特産物であることや小麦を使った郷土料理などについて</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・小麦の種を見せ一人一人に配る</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・上手く混ざらない子も保育士と協力し友達の真似をしながら頑張っている</li><li>・パネルを見て「あっ、見たことある。知ってる」など色々な声があがる</li><li>・種を触ったりして興味をもつ</li><li>・種の中にどんな物が入っているか期待しながらつぶす（歯で噛んでつぶしてみる）</li></ul>
【うどんの話】園長の話を聞く <ul style="list-style-type: none"><li>・昔の人たちの暮らし</li><li>・手打ちうどんの作り方</li></ul> <p>*園長が生地を機械で延ばし麺にするまでの過程を見せる</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・各クラスにうどん作りの機械は2台ずつ用意する</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・昔の人達の暮らしを興味関心をもって聞いている</li><li>・手打ちうどんの機械を見て早く自分もやってみたいと、身を乗り出して自分の出番を待っている</li></ul>

- ・20分ねかせた生地をもう一度練り直し形を整え（楕円形）にした実物を見せる
- ・丸めた生地を半分に切り何回か機械にかけて薄く延ばし麺にする



- ・出来た麺を園庭に用意した炊き出し用の釜でゆでる
- ・ゆで上がった麺をざるに移し水で何度もさらす
- ・給食室でつゆ、うどんの付け合わせを作る
- ゆでた（モロヘイヤ、インゲン）
- すりごま薬味ネギ
- てんぶら（人参のかき揚げ、ちくわの磯辺揚げ）



- ・生地が粘土の感覚なので喜んで練っている
- ・まだ上手くまとまらない子がいる
- ・保育士が一緒に手伝う
- ・手を挟まないように注意しながら自分で機械をまわしてみる
- ・のした生地が機械から出てくると驚きの声があがる
- ・友達がのしている様子を見ながらじっと待っている
- ・麺になった時は驚きや喜びの表情が見られ「もっとやりたい」との声があがった

- ・自分で作った麺を見守るようにゆで上がるのを楽しみに待っている



- ・「アツ美味しそうなにおいがする」「お腹すいた」「早く食べようよ」と声が上がる
- ・うどんだけの味を楽しんだり付け合わせを混ぜて食べてみたり色々な味を楽しんでいる
- ・いつも以上の食欲で何度もうどんをおかわりして食べている
- ・モロヘイヤ、インゲンなど苦手な野菜も頑張って食べようとする姿が見られる

## [調理体験を終えて]

地元でとれる名産、地粉を使ってのうどん作りは子ども達にとって貴重な体験だったようです。小麦粉を自分達の手で生地にし機械にかけ麺になるまでの過程を見て感動し、終わってからも「また、やろうね」と言う声が聞かれしばらくの間、興

奮がさめませんでした。子ども達も今回の体験を通して地元の特産物を知ってもらい、今でも受け継がれている手作りの良さを体験する事ができました。また、保護者の方にも子どもを通して伝統的な食文化の大切さを伝えられたように思います。

#### [保護者からの感想]

\*貴重な経験をさせていただきました。家でもお手伝いをするようになり、うどんをゆでたりすると「保育園ではこうやったよ」と話してくれました。日頃忙しくしているので今回のうどん作りの体験をさせていただいて会話も増えたような気がします。

\*昔の頃を思い出しました。祖父母の家にも機械があるので今度一緒にやってみようと思います。

### 【実践2】夏野菜カレー作り（4歳児）

#### [保育活動]

\*野菜を植え収穫する。（なす、ピーマン、ししとう）

\*カレーを作る

#### [ねらい]

\*栽培した野菜の収穫を喜ぶ

\*カレーの材料を知り触れる

\*調理体験を通して食への関心を持つ

夏野菜の収穫



春に苗を植えた野菜が大きく育ち、大喜びでした。

調理体験



子ども達が型抜きをした野菜がグツグツ煮えてくると  
のぞきこんで見ていました。

## 〔調理体験を終えて〕

調理中のぐつぐつ煮える音や香りを肌で感じることで五感が働き食欲をそそったようです。苦手な野菜も自分達で収穫し調理することによりいつもは残してしまう子も美味しそうに食べていました。保護者からも良い体験をさせてもらったと好評でした。

## 【実践3】残量調査

給食室で毎日残量の測定は行っていますが、保育士から一人ひとりの食事をより細かく知るためにクラスの中で何をどれ位食べているかを自分達で調べてみることにしました。

9月1週目はいつものように食べて残量の測定をし、2～3週目に食への意識を持たせるために食についてのエプロンシアターや絵本などを積極的に読んだり、クラスの中では乾燥ワカメを子どもの前で戻したり野菜の輪切りをしたり種をまいたり等、それぞれ工夫して食への大切さを伝えていきました。そして、4週目は再度1週目と同じメニューで残量を測定しました。

保育士が意識的に働きかけたことでどのように残量の変化が出たかを調べてみました。

### 例1：乾燥ワカメ

乾燥したワカメを見て「くさいな～」「バリバリしてる～」等、興味深々の子ども達。水に戻したワカメを触って「ヌルヌルしてる」「食べたい」と子ども達自身が、違いを感じ興味が食欲へと変わったようです。

### 例2：野菜の輪切り

『野菜のおなか』という絵本を読んだ後、本当に野菜を切ったら絵本に出てきたような形になるのか実際に子ども達の前で切りました。かぼちゃ・オクラ・ピーマン・ねぎなど色々な野菜を切ると「本と同じだ～」「おもしろ～い」と形の違いを楽しんでいました。切った野菜をスタンプにして遊び、野菜に親しみを持ったようです。

## 〔調査の結果・考察〕

今回の調査で保育士が意識して働きかけをした時の方が、残量が少なくなりました。年齢が上がると自分で食べてみようという気持ちになり、嫌いな物にも挑戦して食べられるようになったり、友達に刺激されて食べられるようになった子もいま

した。年少児では、好き嫌いもはっきりしてくる時期なので、食の大切さは頭で分かっていても実際には食べられないという子もいました。食の知識を増やしたり、食べ物に興味を持たせる事で嫌いな物も食べようしたり、食事をしながらの会話も増えたように思います。

私たち保育士は子どもたちの心と体の成長を育む食ということを今まで以上に大切に考え、自分たちの知識や体験を増やす必要があると思いました。食育というものは、短期間で終るものではありませんが今出来る事を考え時間をかけて働きかけていきたいと思います。

#### 【実践4】保護者への働きかけ

##### ①簡単レシピ

職員の意識調査から、家庭では料理に手間をかけていない人や「食」に関する意識が薄い人の対応が難しいという意見があげられました。今まででは人気メニューのレシピを給食サンプルの展示の隣に置いて、自由に取ってもらえる形式でしたが、この方法ではすべての家庭に配布できませんでした。そこで、毎日忙しい中で食事作りに励んでいるお母さん達のアイデアになるようなおいしくて、家庭でも簡単に作れるような料理のレシピ作成に取り組み定期的に配布することにしました。これらの料理レシピを利用し料理教室を開催しました。

##### ②保護者の料理教室

〔当日の予定〕 管理栄養士からの「幼児期の栄養のポイント」について

- ・ 1日3食が大切…朝食の役割
- ・ 幼児のおやつ
- ・ かむことの大切さ

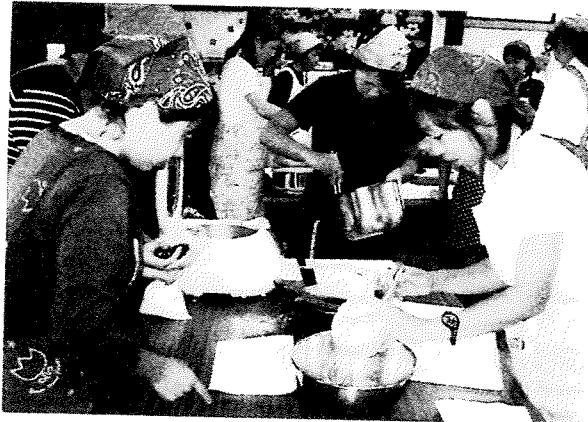
調理—試食—アンケート

	第1回料理教室	第2回料理教室
場所	第一なでしこ保育園	第二なでしこ保育園
メニュー	<ul style="list-style-type: none"> <li>・さんまの蒲焼</li> <li>・大根のごま酢和え</li> <li>・炊飯器で作る簡単ケーキ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地粉の手打ちうどん</li> <li>・秋野菜のつけ汁</li> <li>・炊飯器で作る簡単ケーキ</li> <li>・洋風大学いも</li> </ul> <p>※埼玉県ふるさとの味伝承士の先生によるうどん打ちの実演</p>

### ■第1回料理教室（参加者14名）

“蒲焼き”と聞くと手間がかかり敬遠しがちですが、簡単で手早く作れる方法を紹介しました。

炊飯器で作るケーキも材料を混ぜるだけで簡単に出来上がりました。



### ■第2回料理教室（参加者18名）

手打ちうどん専用の道具がなくても身近にあるビニール袋やラップの芯を使って誰でも簡単に作れるという事を紹介しました。先生のうどん打ちの様子を目の前で見た事により、「すごい！」「やってみたい」という気持ちになったようで、意欲的に取りかかれました。



## [まとめ]

料理教室に参加した保護者からは「楽しくできた」「ぜひ家でも作ってみたい」などという感想が多数ありました。また、その他に家の食事がワンパターンになっていた事やバランスが偏っていたという事に気付いたなどという意見も多く聞かれ、家庭での食事を見直す良いきっかけとなったようです。保育園での食事はもちろんですが、保護者に「食」の重要性を理解してもらう事も大切な事です。これからも簡単レシピを定期的に配り、保護者の「食」への意識を高めていきたいと思います。

この料理教室を通して、保育園と家庭とが一体となって食育をすすめていく事が重要だという事を改めて感じました。

## ③芋掘り体験と親子お芋クッキング（3歳児）

### 芋掘り体験（場所：第三なでしこ保育園隣のライオンズクラブの畠）

普段おやつや食事で口にすることの多いさつま芋ですが、実際どんな風に育っているのか、ほとんどの子ども達が知りませんでした。畠が園の隣にあったので毎日行き来しながら成長を観察することが出来ました。初めの頃は無関心だった子ども達でしたが、さつま芋のつるが伸びて、葉が緑色に変わると「お芋さん大きくなつたかなー」と関心が出てきたようでした。芋掘り当日はフリー参観だったのでたくさんの保護者とライオンズクラブの方と芋掘りを楽しむことが出来ました。無農薬だったので虫も沢山いて芋を掘るたびに虫探しに夢中になっている子もいました。



「みてみて大きいおいもがとれたよ」  
親子で芋掘りを楽しみました



「みんなが掘ったおいもを切りまーす」

## おいもクッキング（場所：第一なでしこ保育園園庭）

炊き出し釜を使用し、参観に来た保護者と一緒に、豚汁とさつま芋の茶巾作りを行いました。テーブルを囲んだ子ども達の前で職員や保護者の方が野菜を切り、鍋に入れました。その瞬間ジューッという音がし「わーすごい」という歓声が上がりました。

煮込んでいる間に一人一人自分の茶巾をラップで包んでさつま芋茶巾を作りました。ふかしたさつま芋にバターと砂糖を混ぜ合わせるとあっという間においしそうな香りが漂い子ども達の食欲をそそったようです。主食のラップおにぎりと共に、第一第三合同で昼食を楽しみました。

### 〔まとめ〕

芋掘り、調理体験を通して「きらいな野菜を口に運ぼうとするようになった」「料理の手伝いをするようになった」「子供が変わったような気がする」等の意見が保護者からたくさん寄せられました。これは私達が予想していた以上のものでした。一昔前は畠から野菜を取ってきて目の前で調理するという事が家庭で自然に行われていましたが、子ども達だけでなく、今の保護者もその経験がほとんどないという事を改めて感じさせられました。親から子へ受け継がれてきた食育を現在は保育園が行事等を通して保護者に伝えていくことの大切さを感じられずにはいられません。

## イ. 地域社会等の反応・評価

開園当初は保育園は田んぼや畠に囲まれていましたが40年経ち周辺はすっかり住宅地域になってしまいました。近年は近所に残る数少ない畠の中を散歩しながら野菜の成長を見たり地域の方々とお話したり、時には収穫した野菜を分けていただき親切にしています。また、保育園の行事が地域の中に浸透し、中でも秋まつりの手作り田舎まんじゅうは好評です。近所の方々にお手伝いいただき職員も毎年教えてもらいながら伝統の味を守っています。このように保育園だけの食育だけでなく地域に理解、協力していただきながら取り組んでいます。

## 【事例】冬瓜（とうがん）料理の見学（2歳児）

近所の畠のおじさんからとうがんをいただきました。散歩の行き帰りに見ていてだったので子ども達は「おばけかぼちゃ」と大喜びでした。「食べられるの？」「おいしいの？」と興味津々です。早速庭で割って種を出し、皮をむいて鶏肉と煮込んで食べてみました。こども達は喜んでとてもよく食べました。ところが見学できなかつた同じ2歳児は給食時に盛り付けましたが、初めて食べる子が多いためか、口にするまでに保育士の働きかけが多く必要でした。この結果から子どもは年齢が低くても素材を見たり煮込んで行く過程を見ていると、安心して食べられるのだということが解りました。



## ウ. 職員の体制・協力

保育士の中でも意識がある人と無い人で食べさせ方に違いがあったので、研修や話合いを重ね保育士同士での意思疎通をはかりました。また、職員の意識調査の中で、保育士・調理師それぞれの要望があったのでお互いの理解を深めるために保育士が給食室に入る体験をしました。

保育士が給食室に入る事により作る側の大変さを実感し、給食室への感謝の気持ちを深める事ができました。また、保育士は日々の保育の中で食材となるまで育ててくれた人や調理してくれた人への感謝の気持ちを子ども達に伝えていきたいと改めて感じました。

給食室側からは保育士が給食室に入ることにより、園児たちが調理の様子に興味をもってくれました。給食を限られた時間の中で美味しく調理して子ども達に提供

する大切さを、お互いに分かり合えたと思います。今回この体験をした事で保育士と給食室の絆がより深まりました。

厚生労働省の知事・市長への「児童福祉施設の給食業務に関する援助および指導」の中にも「給食の適正な運営のため、定期的に施設長を含む関係職員による情報の共有を図るとともに、常に施設全体で、食事計画・評価を通して給食運営の改善に努めるよう、援助および指導を行うこと。」とあります。園では一人ひとりの子どもの発達状態を把握し、保育士・栄養士、調理師・看護師が一緒になって毎月話し合いを持ち、その子に合った食事と食べさせ方を考えていきたいと思います。

## 工. 担当職員の意見

### [栄養士・調理師から]

これまでの食育活動を通して子ども達との距離が近くなり、保育現場や保護者の中に入していく事が多くなりました。また保護者の悩みや相談を直接受ける機会も増えてきました。

子ども達は給食を作る私達の顔を見て声をかけてきたり、匂いや音で食事への興味がわきます。保育園は食育の始まりの場でもあり、これから長い生涯にわたり食生活を育む基礎ともいえます。このため食べる事は楽しい事と感じてもらえるように、さらに食への興味・関心が高まるようなきっかけや体験を増やしていきたいと思います。「三つ子の魂百まで」ということわざがあります。この言葉のように子ども達が成長していくうえで大切な食習慣を身につけていく保育園の食事を担っているのが栄養士・調理師と改めて痛感しています。給食を提供する子どもをよく知るためにには、保育士との話し合いを深め一人ひとりを理解することが大切です。これからも保育現場との連携をとりながら子ども達の心と身体を育てるための給食が提供できるよう日々努力・勉強をし、保育の指導計画に合わせた食育をしていきたいと思います。

### [保育士から]

食育が大切だということはわかっていましたが、保育士により指導内容や働きか

けもまちまちだったように思います。職員の意識調査を行い、私たちの意識に差があつたり薄れている人がいることにも気付きました。給食室への感謝の気持ちや献立の話、食材のもつ栄養素など話題にする回数も個人により差がありました。今回私たち保育士が改めて子どもたちにどんな食育ができるかを考え、取り組んだことにより食育に対する意識が高まりました。栄養士による研修、保育士同士の意見交換、給食担当者との話し合い等により、子どもたちの実態も明らかになり、現状を見直すことができました。また、指導計画の中の「食事」を「食育」に広げ確認できたので職員同士が共通意識をもち働きかけたことにより、残飯が減ったり食材に興味を持ったり、子どもたちにも変化が見られ、改めて食育の大切さを感じることができました。この研究によって、保育士同士が共通の意識を持って食育に取り組めるようになり、給食室との話し合いも深まりました。保育士は、子どもたちへの食育に今何が必要かを考え、「子どもがワクワク・ドキドキするような体験」を増やせるよう、給食室と連携をとりながら常に課題意識を持って取り組んでいきたいと思います。

#### オ. 食育に関するアンケート（保護者）の集計と分析・考察

2年前の食事の研究の時にも保護者へのアンケートをとりましたので、その集計とも比較しました。

全体の回収率は85%で前回とほぼ同じです。家族構成は核家族で共働きが6割強を占めていますので、母親は忙しいと推測されます。朝食は92%（前回は88%）が毎日とっていますし、食事の手づくりは朝食で7割、夕食で9割と予想したより高くなってきており、2年間の働きかけも役だっているようです。内容では献立の作成に保育園の「給食だより」や「かんたんレシピ」が役立っているといった声も聞かれます。ただ、保護者料理教室などを企画しても参加者が少ないので、直接声をかけると参加してくれますし、当日はとても楽しそうでした。また、アンケートが未提出の家庭の様子も気になりますので、いろいろな方面からの保護者への働きかけの必要性を感じました。

## **力. 研究結果のまとめ・今後の課題と展望**

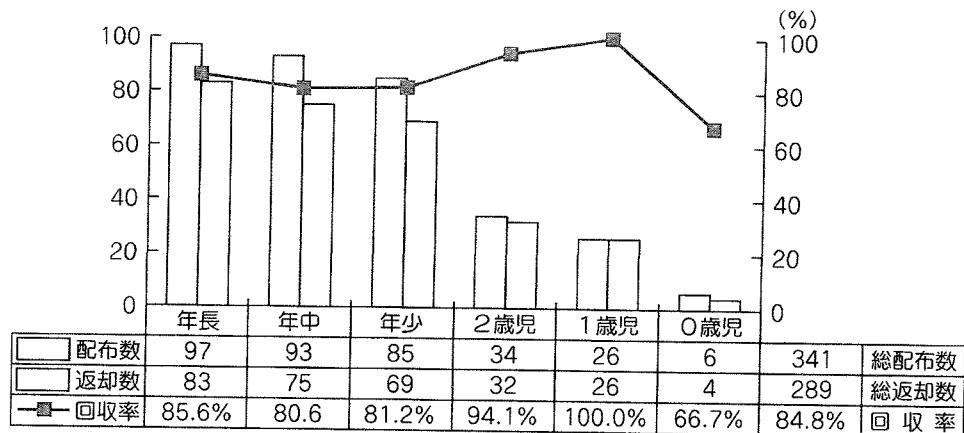
今まで、園内でそれぞれの職種がそれぞれの立場から一生懸命やっていましたが、今考えると職種間の連携が断片的な活動であったため効果も薄かったというのが反省です。今回の『食育』の研究から、保育士自身も食育の必要性を強く感じることができました。人間としての基礎のできる乳幼児期に『食』は、心身の成長発達に即影響を及ぼします。また食育活動を行うことは、保育内容の「健康」「環境」の領域にも深く係り、子どもの実体験（ワクワク・ドキドキ体験）が増えるので子どもの生活意欲を高めるのにより効果的です。

開園当初園の周りは農村地帯でしたので、食生活も取り立てておいしいものを食べていた訳ではありませんが、自分の家の畑でできた野菜を中心とした食生活でしたので、安全で安心な食材を使っていました。また子どもは体を使って家の手伝いをするのが当たり前で行事食など家の中で直接手伝う機会も多かったので、自然に子ども達の心と体を育むことができたように思います。また食事は家庭で作る以外に何も売っていませんでしたので、親は毎日家族のための食事作りはあたり前の仕事と考えていました。ところが現代は親が手をかけなくとも外食産業やスーパー・コンビニなど時間の制約もなく食べ物が手に入る時代です。また最近はサプリメントの普及など食べさせることを安易に考えている風潮がみられますが、子どもの心を育てるためにも欠くことのできない家庭の食事についても園が保護者に働きかけていく必要性を強く感じました。短期間ではすぐに成果の上がるものではなく保育の中の食育活動も、保護者への働きかけも園内の職員が連携し継続して働きかけていくことの大切さを、この研究を通して強く感じました。

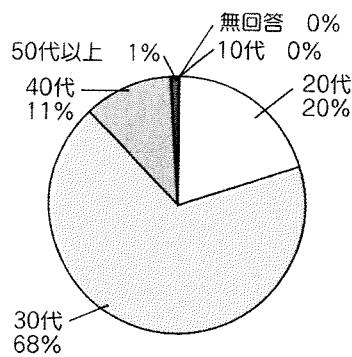
今後の課題としては、地域の農産物を給食材料として取り入れるルートを広げる方向を考えています。地域の生産者の顔のわかる安全な食材を購入し、園児も見学・お手伝いなど交流ができるように地域との連携の足がかりを作つて行きたいと考えています。

# 食育に関するアンケート集計

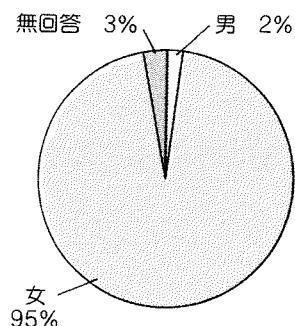
## 年齢別回収率



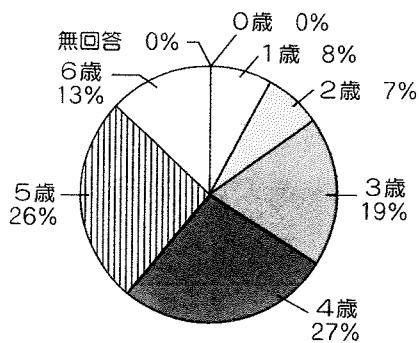
A あなたの年齢



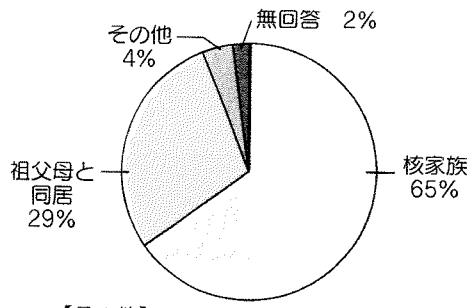
B あなたの性別



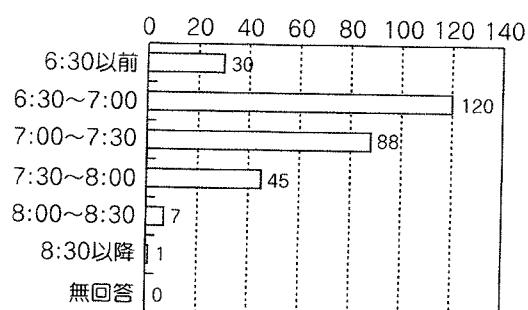
C 保育園に通うお子様の年齢は  
何歳ですか？



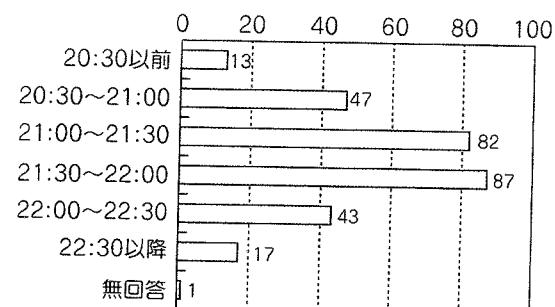
D 家族構成について



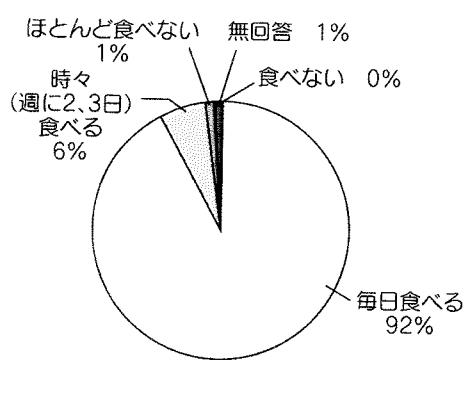
**問1. 起床時間は何時ですか？**



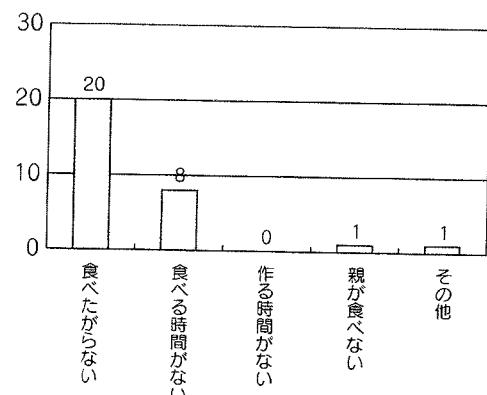
**問2. 就寝時間は何時ですか？**



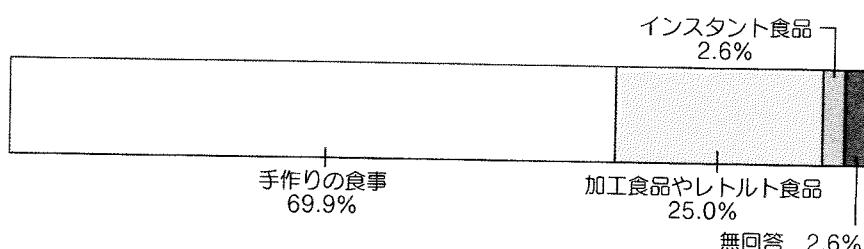
**問3. 朝食は毎日食べますか？**



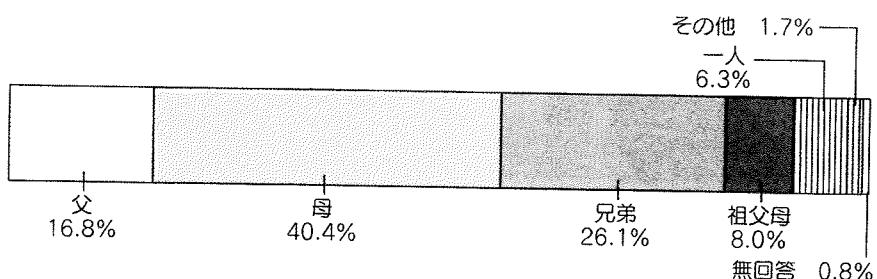
**問3-3. 朝食を食べない理由は何ですか？**



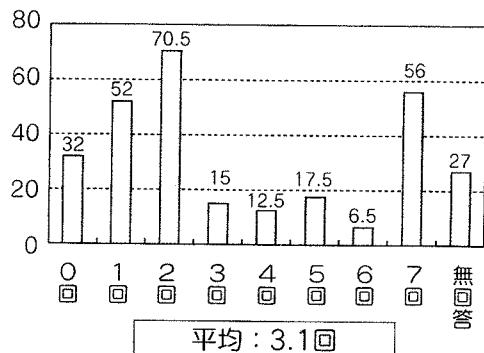
**問3-1. 朝食はどのようなものを食べることが多いですか？**



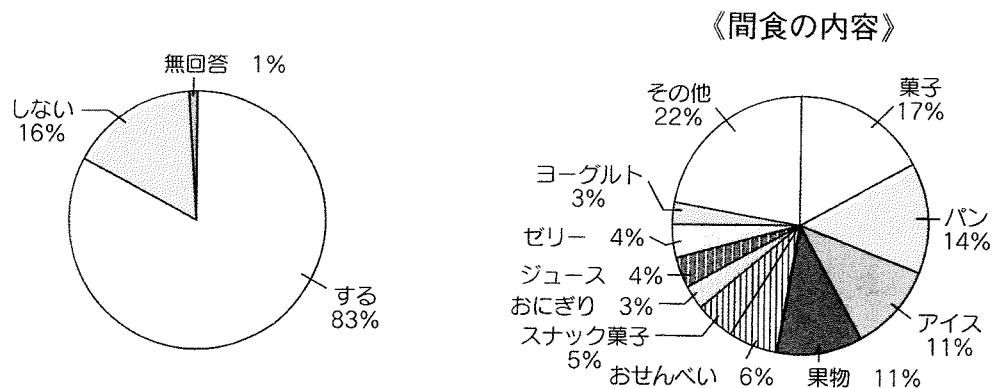
**問3-2. 朝食は誰と食べますか？**



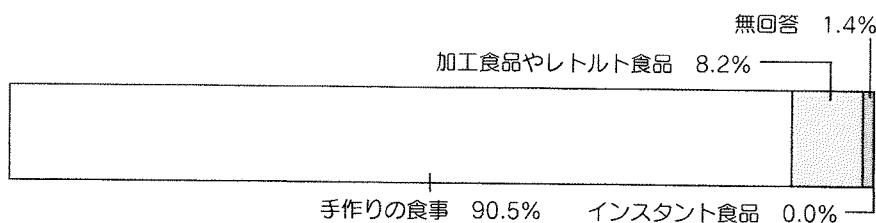
### 問3-4. 週に何回くらい家族そろって朝食を食べますか？



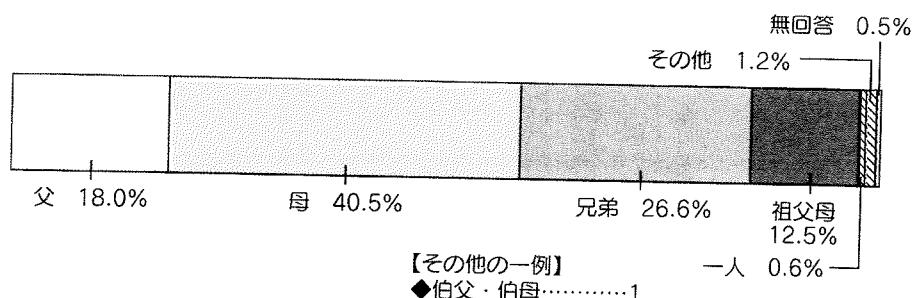
### 問4. 保育園から帰って夕食までの間に間食はしますか。また、どのようなものを食べますか？



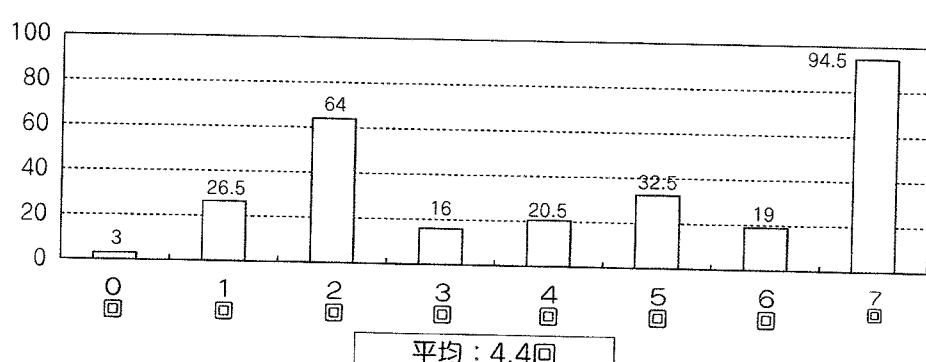
### 問5. 夕食はどのようなものを食べることが多いですか？



### 問5-1. 夕食は主に誰と食べますか？

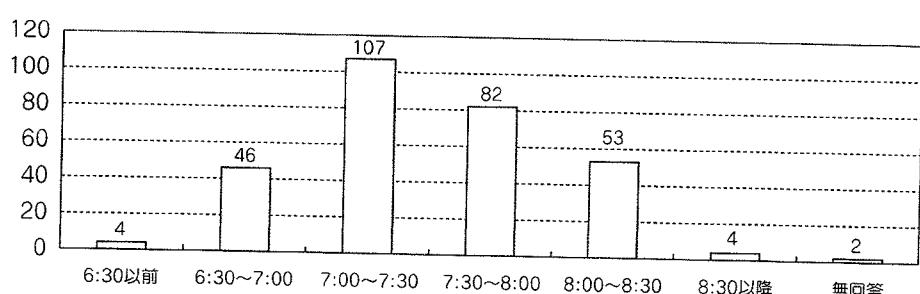


### 問5-2. 週に何回くらい家族そろって夕食を食べますか？

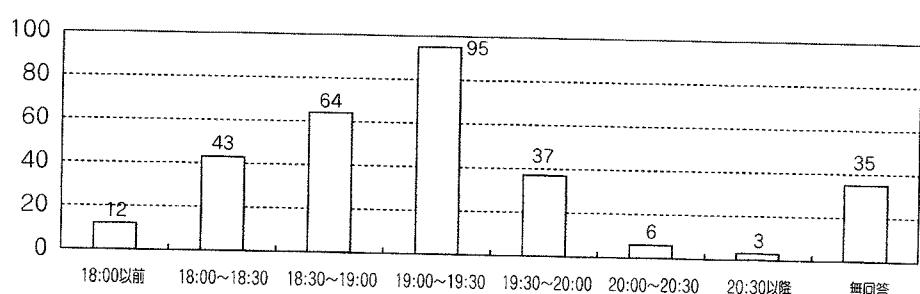


### 問6. 食事時間はだいたい何時くらいですか？

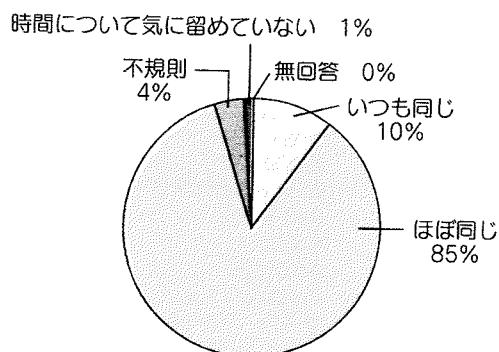
#### 【朝 食】



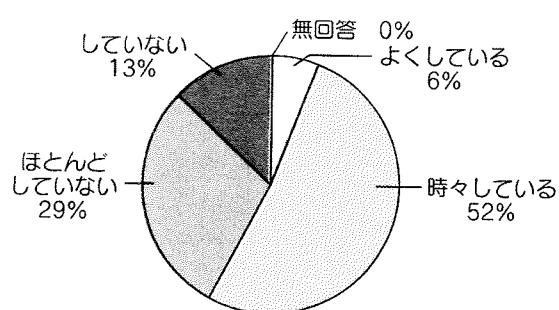
#### 【夕 食】



## 問6-1. 朝食や夕食等、食事時間は決まっていますか？



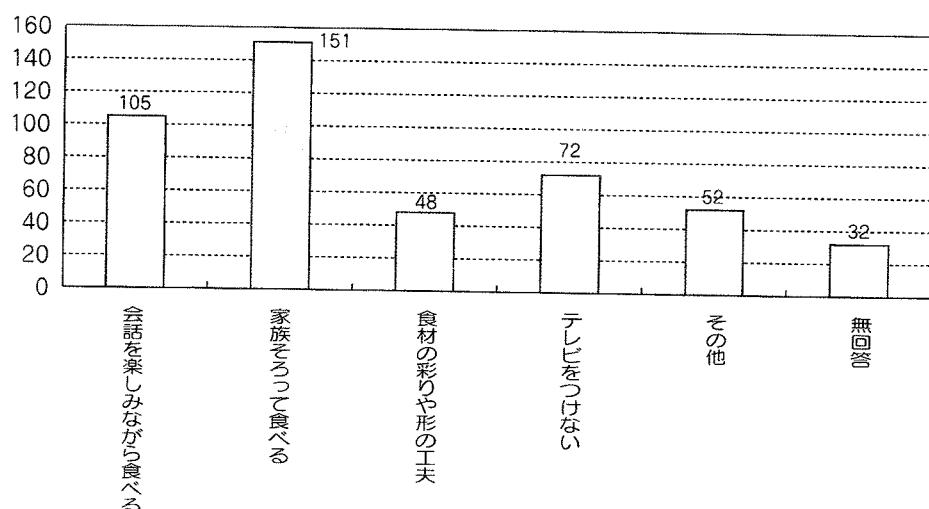
## 問7. 家庭での食事に園の献立表や給食便りを活用していますか？ また、どのように活用していますか？



### 【活動内容】

- ◆夕食の献立や食材が重ならないようにしている ..... 62
- ◆給食だよりを見て、家庭の献立の参考にする ..... 22
- ◆給食だよりの中の簡単レシピなど紹介されたメニュー、おやつなど作ってみる ..... 18
- ◆子どもがおいしかったと言うメニューを作ってみる ..... 11
- ◆食に関する情報・食材の組み合せ・切り方など参考にする ..... 6
- ◆自分で作った事のない物を、園の栄養士さんに聞く ..... 1
- ◆作りたいが、まだ試していない ..... 1
- ◆活用できない ..... 1

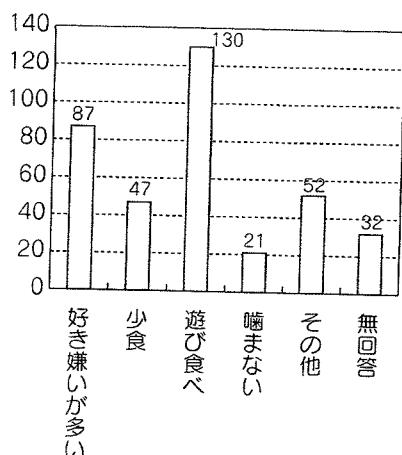
## 問8 食事を楽しむための家庭で工夫していることがありますか？



### 【その他の内訳】

- ◆子どもの好きなおかずを一品は作る ..... 2
- ◆もつけの工夫（お子様ランチ風・大皿でとりわけ） ..... 1
- ◆家庭で栽培した野菜を使う ..... 1
- ◆子どもに調理の手伝いなど参加させる ..... 1
- ◆食事中、園の話題にふれたり、楽しい雰囲気をつくる ..... 1
- ◆子どもが食べやすいよう調理を工夫する ..... 1
- ◆匂のものをとり入れる ..... 1
- ◆全部食べられた時はほめる ..... 1
- ◆0歳児なるべく自分の好きなように食べさせている ..... 1
- ◆食事を楽しみながら食べるという考え方を持っていなかった ..... 1

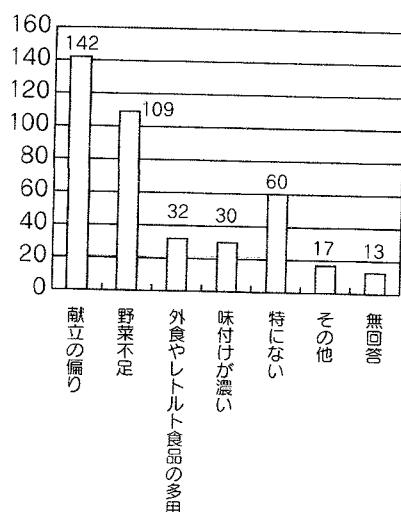
## 問9. 食事について困っていることや心配なことはありますか？



### 【その他の内訳】

- ◆食事に時間がかかる ..... 7
- ◆食事量にむらがある ..... 6
- ◆偏食がある ..... 2
- ◆食事に集中しない ..... 2
- ◆テレビを見ながら食べる ..... 2
- ◆行儀が悪い ..... 2
- ◆早食い ..... 1
- ◆野菜嫌い ..... 1
- ◆朝食は、あまり食べない ..... 1
- ◆食後、すぎ空腹を訴える ..... 1
- ◆飲み込めない ..... 1
- ◆食べ過ぎる ..... 1
- ◆ごはんばかり食べる ..... 1
- ◆むせる ..... 1
- ◆三角食べ（ごはん、おかず、お汁を交互に）ができるない ..... 1
- ◆食後、ごちそうさまを言わない ..... 1
- ◆夕食の前におやつを食べ過ぎる ..... 1
- ◆主に前歯を使ってかむ ..... 1

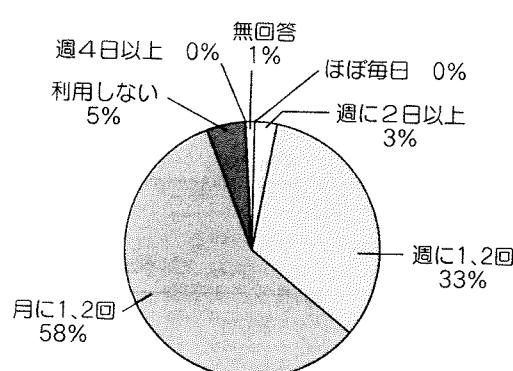
## 問10. ご家庭で食生活について、問題を感じていますか？



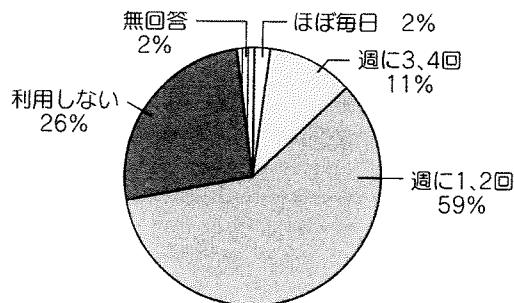
### 【その他の内訳】

- ◆子どもの偏食 ..... 2
- ◆野菜嫌い ..... 2
- ◆食事に時間がかかる ..... 1
- ◆料理のレパートリーが少ない ..... 1
- ◆メニューがマンネリ化している ..... 1
- ◆疑った料理が作れない ..... 1
- ◆朝食のレパートリーが少ない ..... 1
- ◆子どもが喜ぶ、旬の野菜豊富なレパートリーを増やしたい ..... 1
- ◆肉料理が多く、魚料理が少ない ..... 1
- ◆料理が苦手 ..... 1
- ◆家族の嗜好に合わないものはつくらないものがある ..... 1
- ◆父親の帰りが遅いので、夕食の時間が遅い ..... 1
- ◆父親がお酒を飲むので、食事に時間がかかる ..... 1
- ◆朝食をゆっくりとる時間がない ..... 1
- ◆手作り献立にしたいが忙しくてできない ..... 1
- ◆夕食の時間が不規則で時間もなく食事の内容バランスが悪い ..... 1
- ◆塩辛いものが好き ..... 1
- ◆0歳児、フォークに何か刺してあげると口にいはなす ..... 1

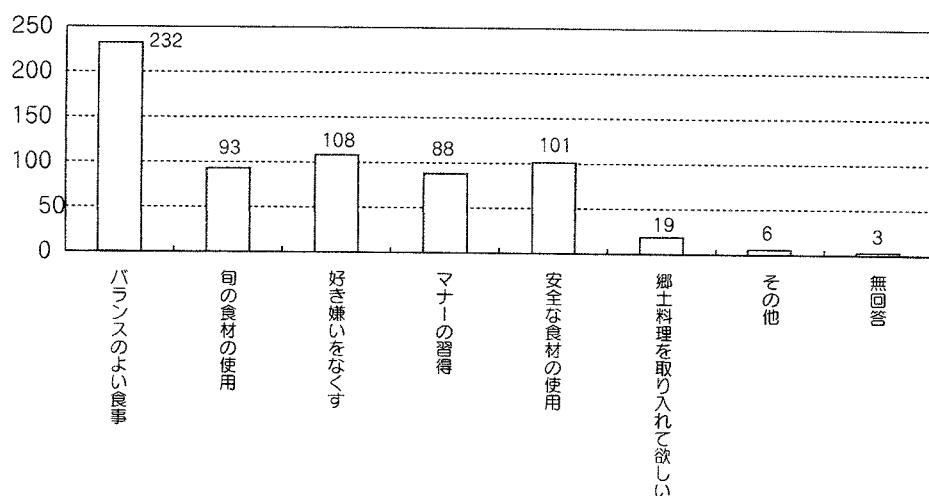
## 問11. 外食（ファミリーレストランやファーストフード）をどのくらい利用しますか？



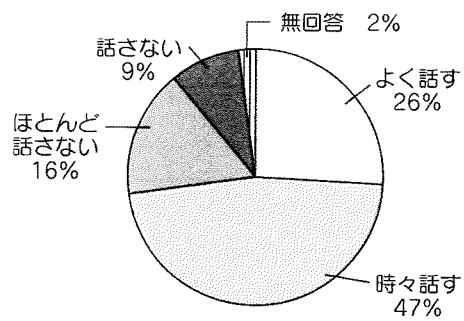
問12. 一週間のうち調理済食材（レトルト食品、冷凍食品など）をどのくらい利用しますか？



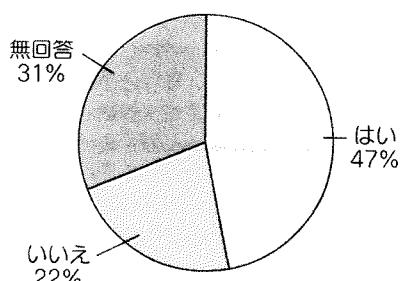
問13. 保育園の給食に何を期待しますか？



問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なりますか？



問15. 家庭での調理のお手伝いをさせていますか？（4・5歳児）



## 問16. お子様の食事に関して日ごろ感じていることや意見があればお書きください。

### 【他の内訳】

- ◆好き嫌いが気になる・野菜嫌い ..... 19
- ◆食べることに集中しない・意欲がない ..... 9
- ◆保育園では嫌いなものも食べている・好き嫌いは減った ..... 9
- ◆食事に時間がかかる ..... 7
- ◆夕食前におやつを与えると夕食を食べない ..... 3
- ◆食物に対するありがたみ・大切さ・感謝の気持ちが少ない ..... 3
- ◆食事中にテレビを見る事が多い・つけないように努力している ..... 3
- ◆ばっかり食べ（一つのものばかり食べる） ..... 3
- ◆食事量にむらがある ..... 3
- ◆料理のお手伝いをさせる喜ぶ ..... 3
- ◆ごはんばかり食べる・おかずを食べない ..... 2
- ◆果物、ジュース、糖分を取りすぎる ..... 2
- ◆食べたがらないときは、食べさせてしまっている ..... 2
- ◆初めての食材は食べない ..... 2
- ◆子どもの年齢に合わせた食事量がわからない ..... 2
- ◆嫌いな物は、お手伝いをさせて、食べさせる努力をしている ..... 1
- ◆年下の子と食べるとがんばって嫌いな物も食べる ..... 1
- ◆ごはんを残す ..... 1
- ◆味の濃い物が好き ..... 1
- ◆食べる時は、お腹いっぱい食べて欲しい ..... 1
- ◆朝食は食べやすい物を与えている ..... 1
- ◆好き嫌いのない子になってほしい ..... 1
- ◆食事中の姿勢の悪いのが気になる ..... 1
- ◆食事のあいさつ“ごちそうさま”を言わない ..... 1
- ◆1歳児 外食の時 手づかみなので困る ..... 1
- ◆食べすぎるので、太らないか心配している ..... 1
- ◆偏食の直し方がわからない ..... 1
- ◆夏は食欲が落ちる ..... 1
- ◆子ども自身で、バランスよく食べてくれるか悩む ..... 1

### 【母親や家庭に関する感想・意見】

- ◆親がやったように子供もすると思うので、忙しくても手を抜かないように努力している ..... 3
- ◆子どもが食べないといらいらして怒ってしまう ..... 3
- ◆好き嫌いがあると、どうしても子どもの好きなものを作ってしまう ..... 3
- ◆家族そろって、食事ができない ..... 3
- ◆なるべく手作りに心掛けているが忙しくてできない ..... 3
- ◆子どもを料理に参加させると喜ぶ ..... 2
- ◆忙しくて食事づくりがおろそかになっている ..... 2
- ◆大人と子どもの好きな献立づくりが難しい ..... 2
- ◆子どもを料理に参加させると喜ぶが、余裕がなくてできない ..... 1
- ◆家の献立は野菜が不足している ..... 1
- ◆家族そろって同じ食卓を囲み、同じ物を食べることが難しい時代になっている ..... 1
- ◆箸のもち方、姿勢など注意していると食事の楽しい雰囲気がなくなる ..... 1

### 【保育園に関する感想・意見】

- ◆給食はバランス良く、いろいろな食材に触れられる ..... 8
- ◆保育園で「食育」をやってほしい（野菜づくり） ..... 6
- ◆給食展示で気づいたり、親子の話題になる ..... 2
- ◆旬の食材、行事食、郷土食を体験させてほしい ..... 2
- ◆保育園の食事時間をもっと長くとってほしい ..... 1
- ◆保育園はみんなで食べる楽しさを味わえる ..... 1
- ◆いのこりのおやつは、パンよりもぎりを希望する ..... 1
- ◆保育園の給食は、おいしいと話す ..... 1
- ◆献立は子ども向きでよいと思う ..... 1
- ◆牛乳はアレルギーになりよくない・先生たちも勉強してほしい ..... 1