

4. 村山中藤保育園（東京都 武蔵村山市）

1. 研究代表者

主任保育士 若山 望

2. 保育園所在地

東京都武蔵村山市中央1-28

3. 定員数・入所児童数

定員数 250名

入所児童数 261名 (0歳児—19名 1歳児—37名 2歳児—48名
3歳児—51名 4歳児—55名 5歳児—52名)

4. 沿革

昭和44年認可

0歳児保育、障害児保育、延長保育、一時保育、地域交流事業

子育てセンター併設 など

a. 研究の目的

当園が長年にわたり、“子ども達の成長発達と食事との関係”の重要性に着目し大切に取り組んできたことを、改めて食を通しての教育・保育として見つめなおしてみることを目的としました。

また、子どもや保護者にどの程度の影響を与えていているのかを調べ、今後の検討課題としていきたいと思います。

b. 研究の概要

- ・当園の考える“食を通しての教育・保育”をまとめます。
- ・年齢ごとに日々の保育の中で取り組んでいる子どもへの関わり、保護者への対応をまとめます。
- ・実践例をまとめます。

*気になる子どもが、食を通して変容していった様子の変化を記録よりまとめていく。

- * 0歳児の子どもの離乳に対する保護者の戸惑いに対応していった様子を連絡帳よりまとめていく。
- * 2歳児の子どもの家庭で困っている姿に対する園との連携に関するまとめ
- ・保護者にアンケートをとり、当園の取り組みが子どもや保護者にどのように影響を与えていているのか意識調査をしてみる

c. 研究スタッフ

若山 剛 堀田史朗 山口暁子 渡邊満夫 田島静佳 梶原裕子
品川晃彦 高橋宏美 平野靖子 若山 望

d. 研究の方法

園の基本的な考え方の再確認を行う。

年齢ごとの取り組みをあげていき、その中で6つの視点をあげ0歳児から5歳児までの、発達に合わせた関わりや保護者の対応の変化をまとめる。

実践例をあげて実際に変容していく子どもの姿、保護者の意識の変化などを考えていく。

保護者アンケートを通して保護者に与える意識の調査や今後の課題を考えていく。

e. 研究会議の状況

8月・・・担当者に研究内容の説明、方法について相談する。

9月・・・各年齢の責任者が日常の保育の中で取り上げていることをまとめる
実践例の子どもの抽出

10月・・・あげてきた内容の確認、検討

6つの視点からの年齢別変化に整理してまとめる

上旬・・・保護者アンケート（日本保育協会より）

下旬・・・保護者アンケート（当園より）

11月・・・アンケート集計・考察

研究のまとめ

ア. 研究の実施状況

1. 食育に対する当保育園の考え方

当園では、食育は保育の中の一側面として行われなければならないものであり、子どもたちの日常生活の中で日々営まれる食事に関連して、保育士と栄養士、調理師が密接な連携を保ちながらすすめなければならない事柄として捉えています。

①食事に対する基本的な考え方と取り組み

当保育園の食育に対する考え方は、食事作りへの思いにも大きく反映されています。具体的な内容は「食事に対する基本的な考え方と取り組み」として以下に示した通りですが、季節感がある旬の食品を使っていること、うす味で化学調味料は使わない、徹底的に手作りにこだわり、無添加、無農薬野菜など、食材にも細心の注意を払い、子どもたちが、生涯健康に生きるために身体づくりを考えて食事作りを実践しています。

◆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する)
- ・日本の伝統的な食事を取り入れるように心がける。

◆献立作成上の配慮

- ・食品構成の配分を適切にして、季節感を持たせる。(20食品を目標)
- ・うす味を心がける。
- ・カルシウム、鉄の摂取に気をつける。
- ・豆類、海草、芋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て食べられるようにする。
- ・だしは、かつお節、こぶ、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に育つよう配慮している。

◆食材選び

- ・食材は、地元業者を優先し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を使用していないものを使うよう心がけている。
- ・低農薬の胚芽米を使用している。
- ・既成の調理品やお菓子などはいっさい使わず、手作りの食事を提供している。
- ・アトピー性皮膚炎や、アレルギーのあるお子さまに対しては、保護者と相談しながら、特別食を用意することもある。

◆食事について気をつけていること

- ・子どもの成長期を考えると、一日4回食が望ましいとされている。保育園では昼食、午後食の形式（2回食）をとっている。
このことにより、子どもたちは自ら空腹を感じ、意欲的に食事をとり、30分以内にはほとんどの子どもが食べ終わっている。
- ・落ち着いて食事をとれるよう、名曲を流すなど環境を整備し、満足感や心の安定に目を向けている。
- ・偏食傾向のある子どもには、無理をせず、栄養学的な観点からその子どもを見て、本人の意志を大切にしている。
- ・食事と自分の身体の関係を知り、自ら意欲的に食べるよう指導している。
- ・味覚が敏感な時期である。色々な食品に触れ、味を楽しめるよう配慮している。

②当園が取り組んでいる食育保育の6つの視点

1. 安心して食べる

2. 十分に食べる
3. 自ら意欲的に食べる
4. 様々な食品を味わう
5. 食事のマナーを身につける
6. 身体と食物の関係に興味を持つ

それぞれのねらいに対する方法・配慮、保護者への対応については年齢ごとに記したものを添付しましたが、この資料は各年齢のクラス担任が、年間の保育計画の中に適宜ねらいとしてあげている事柄を、この研究を機会に一覧にまとめたものです。

詳細についてはまとめをご覧いただきたいと思いますが、まずは安心して食べられるようになることを最も大切に考えています。そして、十分に食べる、自ら意欲的に食べる、様々な食品を味わう、食事のマナーを身につける、身体と食物の関係に興味を持つ、のそれぞれのねらいに対して、年齢ごとに同時進行で保育展開がなされていきます。

ただ、子ども達は様々な事柄や経験を通して総合的に影響し合う中で成長していくのであって、食育への取り組みとして特別なプログラムを行ったからといって、成果が現れるわけではありません。つまり食育保育として特別にクローズアップして保育をすることではなく、日々の子ども達の遊び経験やその中での人間関係、生活習慣を獲得していく過程、その他、子どもたちの生活のすべてを総合的に捉えつつ、時間を掛けながら、丁寧に、地道な関わりを積み重ねていくこと、それが食育を含めた総合的な子どもの育ちにつながっていくのではないかと考えています。

6つの視点年齢ごと（資料参考）

今回のこの年齢ごとによる6つの視点のまとめは以下の要領ですすめていきました。

- ・年齢ごとに責任者が日常保育の中での取り組みを書き出す
- ・年齢ごとにあがった内容を6つの視点ごとに分類し整理する

実践例3件

今回の実践例は以下のように取り上げました。

乳児部の子どものケースは保護者との連携を追ったもの。

幼児部の子どものケースは食事につまずきのあった子どもの3歳児から5歳児までの変容を追ったもの。

Sちゃんのケース（平成16年10月生まれ）

●第1子ということで母親が初めての食事に対し、わからないからと色々質問があったり、そのことに答えると家庭でも同じように試みてくれたりしたこと、とてもスムーズに食事がすすんでいるケースでした。

⇒初めての子どもということで戸惑う母親も多いのだが、このケースは母親が食事に対してとても積極的で、尚且つ、園の考えを素直に受け入れてくれたことで子どもに無理なくすすんでいった例です。連絡帳や、朝の登降園の際に母親と多くのやりとりができました。

連絡帳より（4／14）

Q：「家で食事を食べ始めてもよいか？」

A：「月齢が低く（5ヶ月）体重が少ないこともあり、もう少し体重が増え、食べ物を見てよだれが出るようになったり、手が伸びたりなどの子どもからの関心があつてからでよいのではないか。」

○慣らし食開始（5／25　7ヶ月）体重8.14kg　身児から口を開けてよく食べている

連絡帳より（6／6）

Q：「離乳食はどのようなものでどれくらい与えているか」

A：栄養士の平野より記入「米1に対して水10倍位でおかゆを、昆布だしで野菜を煮てスープを作ったりペーストを作っている」

連絡帳より（6／13）

「離乳食に昆布だしを入れたら家でも完食した」

○中期食（7／20 8ヶ月） 身を乗り出して食べる

連絡帳より（7／21）

母からの質問に平野さんに答えてもらう

A：中期食を作るときに園で気をつけていること「米1に対して水は5、煮物なども舌でつぶせる硬さ」

連絡帳より（7／22）

「平野さんありがとうございました」

連絡帳より（7／27）

「離乳食をスムーズに食べててくれました」

○後期食（9／8 9ヶ月） 塊も舌でつぶして上手に飲み込んでよく食べる

連絡帳より（9／16）

Q：「本当に食べることに積極的でどれくらいまであげればよいのか迷います」

A：「食べ方も上手なのでたくさん食べることは心配ないですよ。よく食べたときは補充のミルクを減らしたり、次の食事までのお腹のすき具合をみるとよいでしょう」

K君のケース（平成14年10月生まれ）

●若く、第1子のために子育ての方法を知らない、わからない母でした。園の生活の様子を担任から伝えながら、相談してすすめているケースでした。

⇒園からの話しを素直に聞いてくれる母親であり、連絡帳や登降園の際の話などでも自分からよく話しをしてくれ、やりとりをうまくすすめることができました。

○入園当初

食事の椅子に座っていられず、食べたいものだけを食べては席を立ち上がってしまう。偏食が激しく口にする食品が少ない。

『立ち歩きについて』

○家庭での様子

家でもじっとしていられないとのこと。言っても無駄なので母は注意をすることも諦めてしまう。

○園での配慮

食事の際大人が意識的に傍につくようにし、立ち上がってしまう前に立ち上がる理由を考えて早めに関わるようにする。



一ヶ月ほどすると園では座って食事ができるようになる。園での関わり方や、変化を母に伝えることで母も意識をするようになる。



その後連絡帳で、家の食事の際も座っていられるようになったという報告がある。

『偏食について』

○家庭での様子

家庭では同じ物しか食べてくれないので、いくつかのメニューを繰り返しで作っているとのこと。

○園での配慮

大人や周りの子が食べている様子を見せたり、楽しく食べることを繰り返していく中で、少しづつ嫌がっていた食品を口に近づけてみたり、舐めさせるところから始める。



徐々に口にするようになる。ほとんどのものが食べず嫌いだったようで口にして

みるとおいしそうな表情をする。

食品名を伝えながら口に運ぶことで、食品に対する興味も広がる。



園で口にした食品を連絡帳で母に伝えることで家庭でも給食だよりのレシピを見て園と同じメニューを実践してみたという報告がある。家庭でも口にするものの幅が広がる

R君のケース（平成12年2月生まれ）

時期	食事の様子	情緒の様子
3歳児 1学期	<ul style="list-style-type: none">・食事中立ち上がったり、歩きまわったりする。・野菜類はすすまず、好きなものだけを食べる。・食事に対する意欲がない。好き嫌い多く、量も少ない。・好きなものだけ食べるので、後半は遊び食べになってしまう。	<ul style="list-style-type: none">・なかなか情緒が安定せず、母を求めて泣くことが続いた。
2学期	<ul style="list-style-type: none">・苦手なものでも関わりにより、一口は食べるようになる。・食わず嫌いのところもあり、一口食べると全部食べられることがある。・大人に励まされることによって、がんばれるようになる。力が出た！とその気になる。	<ul style="list-style-type: none">・大人の反応を見て行動するところが見られている。
3学期	<ul style="list-style-type: none">・励まされたり、見守られたりすることで、メニューによつては完食できるようになる。しかし、まだ波がある。	<ul style="list-style-type: none">・友達との関係もでてきて、情緒も落ち着き、一日を楽しくすごせることが多くなる
4歳児 1学期	<ul style="list-style-type: none">・食事がほとんどすすまず、遊んでしまう。・ピーマンなども口にできるようになる。・「食べるから見て。」と自ら野菜を口にできるようになる。	<ul style="list-style-type: none">・3学期に入つても泣いて登園することが見られる。しかし、これにも波があり、機嫌の良いときは朝から元気にすごす。
2学期	<ul style="list-style-type: none">・好きなものを食べた後に「気持ち悪い」と訴えてくる。	<ul style="list-style-type: none">・4歳児になり、再び登園時に泣くようになる。母との別れ際に泣き、その後の切り換えは早くなる。
3学期	<ul style="list-style-type: none">・食事に意欲が見られ始める。苦手なものを自分から先に食べたりするようになる。	<ul style="list-style-type: none">・何か理由をつけて、頻繁に事務所に行くようになる。
5歳児 1学期	<ul style="list-style-type: none">・完食できるようになってくる。・食事が嫌になると「口が痛い」など、色々と理由を言って、訴えてくる。	<ul style="list-style-type: none">・意欲的に活動に取り組むことも見られるようになる。

	<ul style="list-style-type: none"> ・とても意欲があり、早くに完食できるようになる。 ・食事を食べられることに自信を持ち始める。 ・畑で収穫したナスを焼きナスにすると、沢山食べる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・早帰りの子をきにしたり、自分の早帰りをとても意識する。 ・大人に関わりを求めることが減ってくる。 ・お泊り保育の前日に熱を出す。 ・保育時間が延び、延長保育になる。
2学期	<ul style="list-style-type: none"> ・日によって、食欲や量に波が出てくる。 	

結果

- ・入園当初に比べると、現在は完食したり、意欲を持って食べるようになっており、かなりの変化が見られる。
- ・励ましや声掛けでその気になって食べられることもあるが、反対に嫌になると何かと理由をつけたり、身体で表現をしたりしてその場を逃れようとする。
- ・その日の気持ちや情緒の様子が食事の量や意欲に大きく影響するのか、一度良くなってきてても、再び低迷してしまうなど、食事の様子に大きく波が見られている。

考察

基本的には食べられるものや量が増えていても、情緒に波があり、不安や心配事を持ちやすい子は心の状態によって、食事にも波が出てきてしまうことが考えられます。

心と食欲の関係は誰にでもあることで、大人でも何か心配事があると食欲がなくなることがあります。まだ、心身ともに幼い幼児の場合、それが顕著に現れてくることは当然といえるでしょう。

食事量、偏食などで気になる子は往々にして、遊びや生活の中でも意欲や自信を持てていないことが多いようです。情緒の不安は経験不足や自信のなさ、大人との関係（特に母親）、環境などが大きく影響していると考えられます。家庭での生活の変化（引越しや保育時間の変化）にうまく対応できずに不安を感じてしまったり、大人への依存や甘えなどから大人を意識して、自分の行動を変えてみたりするので、なかなか自信や意欲につながっていないようです。

食育を考えていく中で、この心の問題を切り離して考えていくことはできません。食事での様々な関わりと同時に自分に自信を持つことなどの心のケア（成長）にもきちんと目を向け関わっていくことが重要であると感じました。

2. 保護者の反応・評価

①当園の食育に関するアンケートの実施

“当園の食育に関するアンケート”として保護者にアンケートを依頼し、その中で当園の食育に対する日ごろの取り組みをどの程度知っているか、また意識がどのように変化したか、さらに保護者自身は家庭でどのような意識でいるのかを、アンケートを用いて調べてみました。

〔結果のまとめ〕

この結果は集まったアンケート120家庭のまとめとなります。（回収率60%）

問1 食材のこだわり



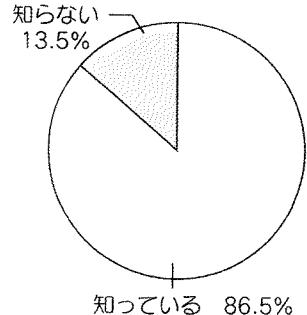
◎ありがたい

○とても良いことなので嬉しい

○安心できる

(◎は回答が非常に多い、○は回答が多い、以下同じ)

問2 食欲の増進

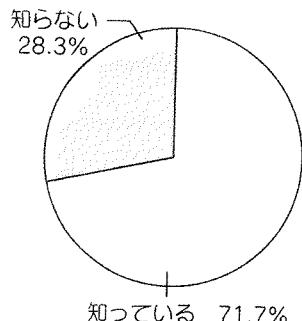


◎ありがたい

○調理や食品への関心が高まった

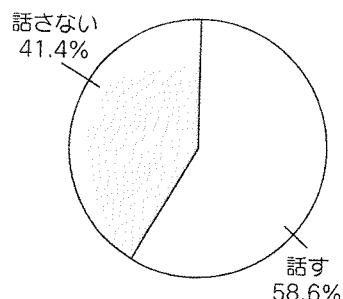
○四回食の良さの実感

問3-I マナーや栄養価

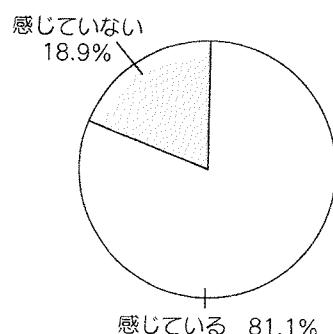


- マナーの意識が高まった
- 嫌なものでも食べるようになった
- 家で声を掛けるより、「先生が言っていた」ということでマナーを直そうとする
- 子から親も教わり学んでいる

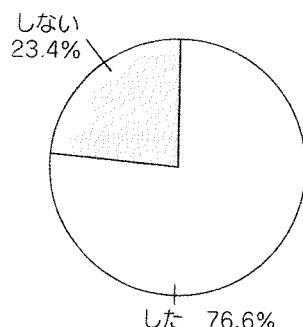
問3-II マナーや栄養価を話す？



問3-III お子様の変化

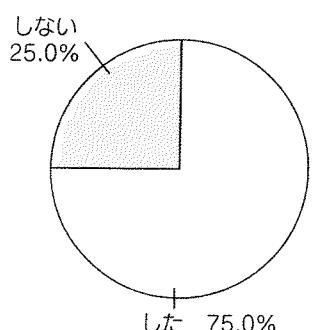


問4 食品や食事の意識



- 食品の選び方が慎重になった
- 手作りが増えた
- 食品数が増えた
- 献立表を参考にしている
- 旬を意識してきた
- レトルトを減らした

問5 成長と食事の意識



○食事の大切さが高まった

○食べるものが増えた

○食べ方が上手になった

○病気が減った

○生活リズムが変わった

問6 家庭で意識していること

◎バランスのとれた食事

◎手作り

◎無添加など食品を慎重に選ぶ

○家族揃っての食事

○野菜多く

○マナーは小さいうちからしっかりと

○外食やレトルトをひかえる

○子と一緒に料理する

問7 園への期待

◎満足している、このまま続けて欲しい

◎レシピを教えて欲しい

○色々な食材に触れて欲しい

○午後食の料を増やして欲しい

○試食できる機会を増やして欲しい

○嫌いなものを食べさせるコツを教えて欲しい

[考 察]

今回のアンケートは、前回のアンケートとの期間が短かったことや記述する内容が多かったこともあってか回収率は約6割でした。その中の結果考察となります
が、ほとんどの家庭で日ごろの取り組みに「ありがたい、感謝している、今後も大切にしていってほしい……」などの共感的な記述が多く園での取り組みに対する理解がされていることがわかりました。また、問3-I・問3-IIに関して「知らない・話さない」がやや多くなっているのは全家庭に配布しているため、乳児のみの子どもの家庭の返答が入っていることが考えられます。しかし、問3-III子どもの変化で「感じている」が増えているのは、小さい子どもでも「椅子に座って食べるようになった、スプーンの持ち方が上手になった、食べるものが増えた……」など保育園の取り組みの影響が家庭でも現れているようでした。

子どもへの影響の変化として嬉しかったことは、(食欲が増す・少しでも嫌いなものを食べてみようとする・マナーの高まり)などとは別に、(病気が減ってきた・生活リズムが整ってきた・食品に対する関心が増した)など、食事時間のみの変容ではなく、食を通して大切にしたいと考えている“人としての育ち”に影響してきていることが伺えたことでした。

保護者への影響としては、(食品の選び方が慎重になった・手作りを増やした・外食をひかえる・家族揃って食べる……)など“食が子どもの成長発達に与える影響”的重要性を意識していることが伺えます。当園に入園する以前から意識を持っていた家庭などもあり、(安心して預けられる・今後もこのまましっかりと取り組んでいって欲しい……)など保護者の意識の高さを感じました。

今回のこのアンケートを通して、益々私たちの責任の重大性を再認識させられた気がします。問7の園への期待に記述されている内容は、ぜひ今後の課題としてさらに、食に対して時代や社会に流されることなく、その時代時代にしっかりと向き合い、子ども達の健全な育ちを守っていかなくてはいけないことを痛感いたしました。

イ. 職員の体制・協力

毎月一回のカリキュラム会議では0歳児担任から5歳児担任・主任保育士・看護師、園長で話し合われています。学年ごとに発表者が立案を読み上げ、その後意見交換を交わし合っています。園長・主任のみでなく他学年の担任も感じたことや保育の方法の助言など出しあっています。ときにはひとつの問題点について多くの意見が出され、討議になることもあります。その意見の中心はやはり“子どもにとってどうか”その最善について話し合われるため、職員たちの意識は常に子どもたちの健全な成長にあります。

食事に関してはさらに、毎月一回、栄養士や調理師など給食担当者が加わり給食会議が行われています。そこでは献立を立てている栄養士からメニューの中に意図されている内容の説明（旬のもの、行事食など）や思いを聞いたり、保育士からは実際に子ども達が食べているときに感じたことを意見交換しています。そこでもやはり意見の中心は“子どもにとってどうか”です。切り方や盛り付け、子どもが食べたいと思える工夫について、調理の角度から・保育の角度からと色々な角度から考え、話し合われています。ときには「食べにくいのでは？」という意見に対して「子どもの発育を考え、あえて取り入れてみよう」という話し合いになることもあります。そのときには予め話し合っておくことで子どもたちに話が出来たり、配慮事項を増やすことができます。

また、日常的に栄養士が食事中の乳児保育室を見に行ったり、幼児の子ども達と一緒に食事をしているので、栄養士と保育士が会議のときだけでなくいつでも気づいたことを声に出しています。乳児でも食品の素材に触れてみたり、幼児には栄養士に食品の栄養の話をしてもらったり、ときには園外保育で摘んできた蓬を突然てんぷらにしてもらったりと、保育士と栄養士とが“子ども達のために”という共通意識の元で連携がしっかりとれています。

このような連携がとれるのも“子どもたちのために”という職務に対する専門意識を持った職員集団であるからだと思います。そしてまた、その職務に懸命になれるのは、お互いの職務に対する思いやりの気持ちがあるからだと思います。園外保

育で食事時間が遅くなるときにはきちんと先に給食室に連絡を入れておいたり、保育活動に大人の手が多く必要なときには給食室の職員が保育に加わり手伝ってくれたり、食器の片付けも子どもたちと一緒に「どうしたら給食室の人たちが困らない？」と美味しい食事を作ってくれている感謝の気持ちとともに思いやりを話題にしながら生活しています。

このように、ごく自然な人間同士の当たり前な思いやりの中での生活を大切にしている職員間だからこそできる連携だと思います。

ウ. 担当職員の意見

〔栄養士〕

人間、生きていくうえで「食べる」という行動は必要不可欠なことです。昔だったら家庭の中で十分育っていった食育が、今は女性の社会進出、少子化、核家族、ファーストフードの氾濫、コンビニの乱立、などの社会現象から、どこかへ忘れされてしまっているようで、様々な形で子どもたちに影響を及ぼしています。

人間形成のうえで、最も大切なことは楽しい家庭の団欒の中でおいしい食事を食べることだと思います。「三つ子の魂、百までも」と言われるくらい、小さいときからの生活習慣をきちんと身につけることは、将来大人になってからの、その人の人生にゆとりと豊かさをもたらすものと考えております。

今回のアンケートを読み、ご家庭で添加物を意識するようになった、野菜を多く取り入れるようになった、生活リズムが変わった、病気が減った、手作りの食事を作るようになったなどの回答をいただき、自分たちがしてきた仕事を理解して、共に大事なお子様の成長を見守っていらっしゃることがわかり、大変嬉しく思っております。

今後、益々多くのご家庭で食育に対する意識が高まり、子どもたちがいきいきと健康ですごせるよう、私たちもさらに勉強して、食事作りを通して子どもたちと関わっていきたいと考えています。

[保育士]

今回の食育の話し合いで、改めて食の大切さを感じると共に、保育士として食に関わる責任の重さを感じました。保育園だからこそできる食育について改めて考える機会となりました。

自分の幼い頃を思い出してみると、やはり、野菜類は苦手だったのを覚えていました。しかし、保育園の子どもたちを見てみると、例えば、ゴーヤ、春菊、うど、牡蠣、その他沢山の野菜類など、「よくこんなもの食べられるなあ」と感心するくらい色々なものを食べていて、驚かされることがあります。

一概には言えませんが、家庭の中だけですとここまで食品や味に触れることがなかなかできないのではないでしょうか。毎日のメニューを栄養士が考え、保育士が丁寧に関わりながら食をすすめていくことや、幼い頃から様々な食品に触れる事、周りの友達と楽しく食べたり、先生やお友達に励まされたりして食べてしていくことは保育園という場でしかなかなか体験できないことで、ここに保育園での食育の役割があると思います。

楽しく食事をすること、食に対して興味を持つことなど、その子の今後の食習慣を作るうえでの重要な出発点になっていくのがこの時期の食事だと思います。いかに上手にスタートを切り、今後の食生活を楽しく幸せなものとしていけるかを、保育園での食育活動が担っているのだということを強く感じました。

二、食育に関するアンケートの集計と分析・考察

今回のアンケートは配布数207、回収数は164、回収率は79.2%でした。この回収率の高さは、当園の保護者が食育に対して非常に高い関心を示していることの現れであると思われます。

生活時間や食生活について

1. 起床時間

約90%が7：30までに起床していました。8：00以降に起床しているのは、1家

庭でした。

2. 就寝時間

就寝時間については、ばらつきが見られたが、約82%の家庭で20：30から22：00までの間に就寝していました。起床時間との関係から、園が家庭に求める生活サイクルは6：00から7：30起床、8：00から9：00時睡眠なので、大多数の家庭がこのサイクル内での生活リズムを送っているものと考えられます。

3. 朝食

朝食は回答数のほぼ100%の家庭が毎日食べると回答しました。また、食べるものの内容については、66%の家庭が、手作り、インスタント食品と回答した家庭は1家庭であった。このことから、朝食に対する意識が非常に高いことが伺えます。

さらに、家族揃っての食事回数では、朝食としては高く、平均2.9回。しかし、約60%の家庭は2回以下と半数以上の家庭では一緒に朝食をとる機会は殆どないことがわかりました。しかし、その中で毎日家族揃って食事をしている家庭が26家庭ありました。地域的に自営も多く、時間的な余裕があることも考えられますが、食事に対する高い意識を伺えました。

一緒に食べる人については、やはり母親、兄弟を中心であり、父親は母親の半数以下しか朝食を一緒にとれない結果になりました。

4. 間食

間食については73%の家庭がしているが、記述的回答を見ると、多くの家庭が子どもの要求に応えて間食をするものの、間食する食品の内容については、おかしや加工食品ではなく、おにぎりなどの手作りの食品にしているとの回答でした。

5. 夕食

殆ど手作りの夕食を作っている家庭は91%以上、インスタント食品と答えた家庭はありませんでした。朝食と大きく変わったのは、やはり一緒に食事をする人で、

母親、兄弟が微増であったのに比べて、父親は母親の半数以下ではあるが、朝食よりは倍近く一緒に食べる家庭が増えていました。また、家族揃っての食事が1度もない回答した家庭は2家庭で、40%近くが毎日行っていると回答しています。このことから、家族一緒に食事、団欒は夕食時を中心と思われ、家庭内でも夕食と一緒にとることに中心をおいている様子が伺えました。

6. 食事時間

朝食はほぼ7：00から8：00の間にとっていました。6：30前に朝食をとっている家庭も5家庭ありました。また、夕食にはばらつきがあり、18：00から19：30までの間に殆どが食事をしているが、20：30以降に食事をしている家庭もありました。保育園は夫婦共働きが多く、食事時間が遅くなることも多いと思います。当園の場合は延長保育で夕食を提供しているので、園長利用で18：00頃に夕食を食べているのであれば、特に遅すぎることはないと思います。また、食事時間はほぼ決まっています。

7. 園だより、給食だよりの活用

全体の約60%がいつもまたは時々活用していると答えていました。当園では「献立表」に朝食、夕食のヒントを載せており、これをヒントに食事内容を考えるという回答が多かった。また、「給食だより」には季節の話題、旬の食材に加えて、人気メニューのレシピを載せることで、子どもが『おいしかった』と言う味を家庭でも再現できるような体制をとっています。

8. 工夫

楽しむための工夫は、それぞれに大事との意見があったが、中でも家族揃って食べること、会話を楽しみながら食べることなど、手軽に実行できることに工夫をしている姿が見られました。楽しく、みんなで食べることを大事にしている様子が伺えます。

9. 心配

心配事に関しては、約26%の「遊び食べ」、24%の「好き嫌い」が多い回答でした。また、その他も心配なこととして多くあがっていました。「遊び食べ」は集団生活である園と家庭では内容的にも状況的にも違うことが予想され、家庭独特の問題点と考えられます。

10. 問題

問題点としては「献立の偏り」が半数近くの家庭、「野菜不足」が約34%という結果であった。「特にない」と答えたのは27%で、約3分の2の家庭が問題あると思っており、約3分の1は特にないと考えています。

11. 外食

外食を利用するものは、週に1、2回が約27%、月に1、2回が約58%で、無回答5%を合わせると、ほぼすべての家庭がこの2つの回答の中に入りました。「利用しない」と答えたのは、8家庭。逆に週に4日以上と答えた家庭が1家庭ありました。

12. 調理済食材

「ほぼ毎日」と答えたのは約2.3%、「利用しない」と答えたのは約26%であった。「週に1、2日」は約57%、「週に3、4日」は約10%であった。

13. 保育園への期待

期待に関しては86%が「バランスのよい食事」を選択しました。次に「安全な食材の使用」46%、「旬の食材の使用」41%、以下「マナーの習得」34%、「好き嫌いをなくす」33%と続きました。「郷土料理」については6.4%の回答でした。保育園の給食にはバランスと安全性、食材の工夫が求められていると思われます。

14. 食べ物の話題

「時々話す」が51%、「よく話す」が24%とある程度会話のある家庭が75%、「ほ

「ほとんど話さない」13%、「話さない」1.8%と会話のあまりない家庭が14.8%であった。殆どの家庭で食事についてなんらかの会話を楽しんでいる様子が伺えました。

15. 調理の手伝い

調理の手伝いをさせている家庭が36%、させていない家庭は20%でした。

考察

当園が以前から食育に力を入れた保育を展開していることもあり、保護者の中でも食事に関しては高い意識を感じることができました。食品に関しても、インスタント、レトルトの食品は勿論のこと、無添加、無農薬など健康に配慮したものを見識的に取り入れている家庭が多くありました。

また、家族揃って食べることを重視して、食事の中で家族のコミュニケーション、団欒などを楽しんでいる様子が伺えました。食育といっても、難しいことを求めるのではなく、手軽な手近な工夫を楽しんで行っているようでした。

保育園との関係については、配布される献立表や給食だよりを活用して家庭でも取り入れているようでした。幼児になると、保育園の食事の内容や保育で取り入れた調理保育について話題になり、親子で調理を楽しむ様子も伺えました。

80%近い回収率からも当保育園が取り組んでいる食育に関しては、保護者の間でも関心が高く、それぞれに工夫や考えを持って取り組んでいる様子が伺えました。

オ. 研究結果のまとめ・今後の課題と展望

今回の当園での6つの視点に関するまとめでは、日常の保育の中で行われている様子を、改めて6つの視点に分けて考えてみた内容となりました。まずは、年齢ごとにあげ、その後視点項目ごとにまとめていったため、視点に対する捉え方や文章のまとめ方など、統一性に欠ける結果となってしまいました。しかし、子どもの年齢による発達を考えると、同じ視点でもその対象年齢により捉え方や大切に考え

る度合い・家庭との連携に違いが現れることは当然のこととしてあがってくるよう感じました。例えば、“充分に食べる”の項目では0～2歳の小さい子ども達にとっては必要量をとることがかなり意識され生活そのものからの配慮が多くなっていますが、年齢が増すにつれ好き嫌いがはっきりしてくるなど、食品そのものへの関心の持ち方に個人差があり、その様子に対する配慮が入ってきています。

また、実際は“楽しい食事”というものを最大限に大切にしていますが、今回のまとめ方の中ではその様子が薄くなってしまっているようにも感じ受けました。

今回この研究を通して改めて当園の食育を見つめなおすよい機会となり、今後はさらにこれらの問題点を見つめなおしていきたいと思いました。

また、今回の研究を通して改めて感じたことは“食育”は家庭との連携が欠かせないということ、そして“食”だけで切って考えることができるものではなく、情緒面・生活面すべてにおいて互いに影響し合っているということでした。

子どもの身になって考えていくことができる大人が少なくなってきた今、私たち保育士は、日常の保育の中で子ども達と一緒に生活をし、その日々の中で感じる子ども達の思いひとつひとつを大切にして保護者に伝えたり、一緒に考えていきながら、一人ひとりの子どもの代弁者になったつもりで、生活していくことが必要なのではないかと感じています。

そしてそのためには、子どもの成長発達についてしっかりと専門知識と専門的な感性を身につけていく向上心、ひとりの人間として温かい心を忘れずに思いやりを持った生活を心がけていくことを忘れてはいけないと思いました。当保育園が永年にわたり大切にしている“子ども達の成長発達と食事との関係”について改めて見つめなおす機会となり、さらに今の社会だからこそしっかりと取り組んでいかなくてはいけないという責任の重さを痛感することとなりました。

今の取り組みを大切に維持しつつも、今後の社会の変容にあわせて“子ども達のために”を中心に、私たちがしていかなくてはいけないことをしっかりとみつめていきたいと思います。



資料 1

当園の食育に関するアンケート

・当保育園を利用し始めて何年になりますか？ () 年

問 1 当保育園が食材（無添加・胚芽米使用など）にこだわりお子様の身体作りに力を入れていることを知っていますか？

このことについてご意見はありますか？
() 知っている 知らなかった

問 2 当保育園が一日4回食・栽培・調理保育など、お子様の自らの食欲の増進について力を入れていることを知っていますか？

このことについてご意見はありますか？
() 知っている 知らなかった

問 3-I 当保育園で食事に対するマナーや食品の栄養価について、お子様たちに伝えていることを知っていますか？

知っている 知らなかった

問 3-II このことをお子様は家庭で話しますか？ 話す 話さない

問 3-III お子様の変化を感じていますか？感じている感じていない

このことについてご意見はありますか？
()

問 4 当保育園を利用するようになって“食品や食事”に対しての意識が変化しましたか？

した しない
それはどのような変化ですか？
()

問 5 当保育園を利用するようになって“子どもの成長と食事”について意識が変化しましたか？

した しない
それはどのような変化ですか？
()

問 6 あなたのご家庭で“食育”に対して意識していることは何ですか？

()

問 7 今後、“食育”に関して、当保育園に期待することは何ですか？

()

ご協力ありがとうございました

資料2

6つの視点によるまとめ

・安心して食べる

	方法・配慮	保護者への対応
零歳	<ul style="list-style-type: none"> ・ミルクは家庭と同じミルクを使用して母乳の場合には授乳にきてもらったり冷凍母乳の使用も考えて家庭の様子に合わせる。 ・授乳は明るいところで行いゆったりと抱いて目と目を合わせて時には語りかけながらミルクを飲む様子を見守る。 ・食事では、食前に歌を歌ったり、食品の名前を言葉にしながら、ゆったりとして楽しい雰囲気作りを心掛ける。 ・食事が嫌な物とならないように食べる量や嫌がる物は無理をしない。 ・不安な子どもはテラスへ出たり落ち着いて食べられる場所を探す。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ミルクの銘柄やどれくらいの量や間隔で飲んでいるかなど家庭の様子を詳しく聞く。 ・ミルクの飲みが悪い子は、家庭ではどんな乳首を使っているか、どんな抱き方で飲ませているかなどを聞く。 ・食べた量や食品名などは連絡帳に記入する。 ・園では食べなかったが家庭ではどうかなど聞くが、その時の気分で食べない物もあるので“好き嫌い”と決めないで関わってほしいうことを伝える。 ・少ししか食べられなかつた時には、その原因について配慮していくことを伝える（環境の変化による不安など）。
一歳	<ul style="list-style-type: none"> ・食事の前に歌ったり、手遊びをしたり、絵本を読み、楽しい雰囲気を作る。 ・お腹がすきすぎて不安定になってしまふことのないよう、準備を早めに行い、お腹がすいた子から順に食事が食べられるようにする。 ・保育者は、子どもの側に座り、安心して食べられるようにする。一口でも食事が食べられるよう、不安定な子どもは、時間や場所を変え、個々に合わせた食事をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・連絡帳に午前食の量を記入する。特に気になった子に関しては、その日の様子と共に、午後食の量も伝えておく。又、家庭での食事の様子（好きなもの、どのように食べているか等）を聞く。 ・朝食の時間、起床時間なども聞き、生活リズムの大切さを伝える。
二歳	<ul style="list-style-type: none"> ・入園して間もなく情緒が不安定になっている子どもに対し、無理せず、まずは情緒の安定を図る。 ・特に不安定になっている子どもに対しては、集団の中で食べることにこだわらず、個別に関わり、安心出来る場所に食事を用意する。 ・少しずつ食べられる物から口にする。少量であっても食べられることを十分に褒め、食べることへの意欲につなげる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事が口に出来ない場合は、健康面、情緒面を考慮し、早めのお迎えなども相談する。 ・家庭でどのような環境で食事をしているか、好きな食べ物は何か、等を聞き、関わっていく際の参考にする。 ・少量でも食べられた事を伝え家族の方と一緒に共感しあう。
三歳	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもが十分に食べられるように、初めのうちは食べやすいメニューを給食会議で話し合った上で取り入れたり、明るい雰囲気で楽しく食べられるような工夫をするなど環境を整える。 ・個々の様子（食欲・健康・生活リズムなど）きちんと把握し、担任間でも連携を取り合う。 ・好きな食品から無理なく食べられるようにし、様子により少しずつ食べる量を増やしていくようにする。 ・食べられていることを大いに褒め、意欲につなげていく。また気持ちに共感しながら興味を促す。 	<ul style="list-style-type: none"> ・園での子どもの様子（摂取量・食べているときの様子など）をきちんと報告する。食べられた時には、子どもの前で大いに褒めるようにし、意欲につなげる。 ・家庭での様子（好きな食べ物・食べているときの様子など）を聞いておき、園での対応の参考にする。 ・意欲など気になることがある場合は、家庭での様子を聞く。

三 歳	<ul style="list-style-type: none"> ・不安定な時は兄弟や知り合いなどの近くで食べたり、また、集団の中だけでなく違う場合（外なども含めて）で食べることも考慮する。 ・保育者とも信頼関係を築く中で、その子にとって無理のないよううに側にいるなど少しでも安心感を与える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・生活リズムを整えることの大切さを話題にする。
四 歳	<ul style="list-style-type: none"> ・初めは安心した友達や担任の中で意欲的に食べられるように同じテーブルに座るメンバーを配慮し、楽しい雰囲気の中で食事出来るよう心掛ける。 ・徐々に座るメンバーを考慮して、色々な友達との交流を深めながら楽しんで食べられる雰囲気を作る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・懇談会などで食事の様子について報告したり、降園時に今日の食事の様子を伝える。 ・食事量が少ない子や偏食が見られる子には保護者に家庭での様子を聞きながら、園での様子を報告して、家庭との連携を図っていく。 ・生活リズムを整えることの大切さを話題にする。
五 歳	<ul style="list-style-type: none"> ・初めは食事量を個々に合わせ、食の細い子などは予め量を減らしたり、苦手な物に対しては少しでも口にした時にはその姿を褒めるなど配慮する。 ・完食した時やいつもより食べている姿を大いに誉めながら、それが継続するような声掛け（明日につながる）をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・個々の食事の様子を話し、家庭との食事の比較や連携を図りながら食に対して意欲が持てるようになる。（量を減らしていることの報告と今後の見通しなど伝える） ・食事に対して気になる時（残しやすい時や食の細い子ども）に、保護者に家庭での様子を尋ねたり、園での様子を報告しながら、連携を図り、随時、園での様子を伝える。 ・生活リズムを整えることの大切さを話題にする。

・十分に食べる

	方法・配慮	保護者への対応
零 歳	<ul style="list-style-type: none"> ・ミルクの時には家庭での様子を聞き、連絡を取り合うことで授乳間隔を個々に配慮する。 ・お腹がすいてから食べられるように朝食の様子を把握して食べる時間を配慮する。 ・眠くて食べられないこともあるので眠い時には安心して睡れるようにする（その際、食事は給食室に保管して起きてから食べられるようにする） ・よく口や舌を動かして食べているか、よく噛んで食べているかの様子を見ながら食事の介助をする。 ・子どもの食欲に合わせておかわりをしたり、残っている物も励ましたり、少しでも多く食べられるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・連絡帳に、朝食の時間、飲んだ量、食べた量などを記入してもらう。 ・眠っていて食べられなかった場合にはその事を帰りに保護者に伝える。 ・食事の量については連絡帳に記入して家庭でも把握してもらう。
一 歳	<ul style="list-style-type: none"> ・日中、運動遊びや追いかっこを意識的に行い、お腹をすかせ沢山食べられるようにする。沢山食べている子の姿を認め、誉めることで、他の子の食への意欲を高めていく。 	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもの前で沢山食べられたことを保護者に報告し、誉められる機会を作り子どもの意欲を高める。

一歳	<ul style="list-style-type: none"> ・クラス全体で楽しい中で食事ができるようにする。 ・一つの食品に偏ることのないよう、出し方を工夫する。 ・保育室内的環境として、暑さ、寒さへの配慮をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭で食べる量が少ない等、気になる姿がある場合は、保育園で食べられた時の様子や、保育者の関わり方を伝え、家庭でも実践出来るようにする。
二歳	<ul style="list-style-type: none"> ・日中十分に体を動かし、空腹感が得られるような保育内容を計画する。 ・食事量の少ない子や運動量の少ない子を把握し、意図的に体を動かす遊びに誘う。 ・その日の気候や運動量に応じて水分補給を行うが、なるべく食前には飲まないようにし、水分で満腹になってしまわないよう配慮する。 ・始めのうちは多少口にした食品に偏りがあるても、最初は満腹感を得られるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・連絡帳に起床時間と朝食の時間を記入してもらい、食欲との関係を意識して見ていく。 ・起床時間が遅く、元気に遊び出せない子や、朝食を摂る時間が遅く空腹感を感じていな子の家庭に関しては、生活のリズムを整える意味でも早めの起床、朝食時間を心掛けてもらう。 ・食べる食品に偏りがある場合は、家庭での食事の様子を聞いて相談する。
三歳	<ul style="list-style-type: none"> ・十分に身体を動かすような保育内容を工夫したり、食事の時間を遅くするなどして、意欲につなげる。 ・子どもによって食事量を調節し、意欲を促す。特に意欲の薄い子どもに関しては、野菜などの量を少なくし、食べられる経験を通して意欲につなげる。また、栽培などを通して食べてみたい雰囲気作りをする。 ・保育士も一緒に食事をすること、おいしさに共感し楽しい雰囲気作りをする。 ・意欲的に食べている子どもを大いに讃美、全体の意識を高める。また、食べたお皿などを皆に見せるなどしながら、意欲につなげる。 ・子どもの座席を工夫すること、遊び食べにならないようにしたり、意欲的に食べられる環境を整える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・園での子どもの様子（摂取量・食べているときの様子など）をきちんと報告する。特に日頃から摂取量の少ない子に対しては、食べられた時に、子どもの前で大いに讃美されるようにし、意欲につなげる。その後の経過も保護者と連絡を取り合い、意識を継続させる。また、食べる食品に偏りがある場合は家庭とも相談する。
四歳	<ul style="list-style-type: none"> ・個々に合わせて食事量を調節していく、完食する喜びを大いに味わえるように讃美ながらその姿を認めていく。 ・大人も一緒に食事をしていく中で楽しんで意欲的に食べられるように雰囲気作りに配慮する。 ・意欲的に食べている子どもを大いに讃美、食の進まない子どもへの良い刺激となるようにする。 ・座席にも配慮し、子ども同士が互いに意識して食べられる配置を考慮する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事の様子（食事量も含め）をクラスだよりや降園前に保護者に伝えたり、懇談会などで食事量を細かく伝えていく。 ・「おいしく食べる為には……」ということを降園前や懇談会などで保護者と話題にして園との連携を図る。
五歳	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもに合わせて食べ始める前に食事量を調節し、完食しようという気持ちが高まるように関わる。 ・夏季の暑い時期や食事が進まないような時には梅干を配るなどして食欲効果を高める。 ・大人も一緒に食べながら美味しく食べる楽しさを伝え、個々の食事量に目を配っていく。 ・安心した仲間との関係の中で食べられるように座席の配慮をす 	<ul style="list-style-type: none"> ・クラスだよりや降園前、懇談会などで食事の様子を伝えながら、園と家庭との連携を図る。 ・食の細い子どもに対しては家庭での食事の様子を聞き、今後の対応を相談していく。 ・家庭での食事の環境について懇談会などで話題にして、「子どもが食事に集中できる

五 歳	る。また、他児の姿を見て意識が高まるような配置も考慮する。	環境」について保護者と園とが協力して意識を高める。
--------	-------------------------------	---------------------------

・自ら意欲的に食べる

	方法・配慮	保護者への対応
零 歳	<ul style="list-style-type: none"> ・月齢や体重又、よだれが出たり食べ物に手が伸びた時をチャンスに離乳食を始める。 ・中期食くらいになると手に持てる物も出てくるので、自分で持って口へ運べるようにする。自分で食べることで食べることの意欲へつなげていく。 ・スプーンやコップを持って口に運んで自分で食べられた時には大いに褒める。 	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭での離乳食の始まりを聞くなど、家庭と連絡をとりながら離乳食を始める。 ・「にんじんを手に持って食べましたよ」など、意欲的に食べている様子を伝える。 ・スプーンやコップを持ち始めていることを伝え家庭でも意欲を大切にしてほしい事を伝える。
一 歳	<ul style="list-style-type: none"> ・食事の前に食べ物が出てくる絵本を読んだり、食事を見せて一品ずつ紹介し、食べる意欲へつなげる。 ・手づかみでもよいので、意欲的に食べている子の姿を認め、大いに褒めて本児や他児の意欲をより高める。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自ら食べようとせずに気になる子に関しては、家庭での食事の様子を聞く。逆に、保育園で意欲的に食べている子に関しては、その時の状況や、大人の接し方を伝え、参考にしてもらえるように伝える。
二 歳	<ul style="list-style-type: none"> ・運動量や、朝食の時間に関係なく食事量の少ない子への配慮として、皿に盛り付ける量を少なめにし、全て食べられた達成感や満足感を得られるようにする。 ・他児の空になった皿を見せたり、良く食べている子に注目し大いに褒めていくことで周囲の子の意欲も高めていく。 	<ul style="list-style-type: none"> ・予め基本的な盛り付けより少なく盛り付けではあるが、本人が全量食べられた達成感を感じていることや家族の方からも褒めてほしいということを伝える。
三 歳	<p>『自ら意欲的に食べる』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子の座る座席を工夫し（意欲的に食べる子と意欲の薄い子を隣にしてみるなど）、少しでも意欲的に食べられるような環境を整える。 ・十分に身体を動かせるような保育を取り入れ、意欲を促す。 ・子と一緒に食事を食べ、一つ一つの食品に対しておいしさや味を共感していくことで意欲につなげる。 ・食事の量も個々の様子に応じて配慮する。意欲の薄い子は、量を少なめにするなど少し頑張れば食べられる程度の量にするなどして、嬉しい経験を多く作り意欲につなげる。 ・個々に褒める機会を多く作る。頑張っている姿や、食べられたことなどは皆に紹介するなど、全体の雰囲気を大切にする。 <p>『空腹感を感じ意欲的に食べる』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・十分に身体を動かすこと、空腹感を感じて食べられるようにする。「お腹すいたね」などとあえて具体的に言葉にすることでお腹感を感じられるようにする。 ・食事の時間もいつもより多少遅くする機会を作る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・園での子の様子（摂取量・食べているときの様子など）をきちんと報告する。特に日頃から摂取量の少ない子に対しては、食べられた時に、保護者の前で大いに褒めるようにし、意欲につなげ、さらに保護者にも安心感を与えるようにする。 ・子が食べている時の様子などを写真に撮り、クラス便りなどに載せる。 <p>・園での子の様子（摂取量・食べているときの様子など）をきちんと報告する。特に日頃から摂取量の少ない子に対しては、食べられた時に、子の前で大いに褒めるように</p>

三歳	<ul style="list-style-type: none"> 野菜や魚などの食材を、調理された形ではなく、実際の形のまま見せる機会を作り、食品に対する興味を促し、意欲につなげる。 栄養士や調理師といった専門的な立場からメニューを説明してもらう機会を作り、興味を促す。 野菜などを栽培、収穫、調理する経験を作り、食べることの興味を促し、喜びを感じられるようにする。特に野菜などは、採ったその場で食べるなど、いつもと違う食事の方法も経験する中で、おいしいと感じたり、食べてみようとする気持ちを大切にする。 	<ul style="list-style-type: none"> し、意欲につなげる。 栽培、収穫、調理している様子などを写真に撮り、クラス便りなどに載せる。
四歳	<ul style="list-style-type: none"> 園外や食事前に必ず身体をたくさん動かして、空腹感を感じるようにしてから食べる。 自分でおにぎりを握ったり、いつもと違う場所（園庭や園外先）で食べたりして食べる楽しさを味わう。 食事量をその子に合わせて調節し、完食する事の喜びを味わえるように配慮する。 食事量の少ない子どもは、いつも完食している子どもと一緒に座席にして、その姿を見せて刺激を図ったり、頑張って完食を目指す姿を周りの子にも報告する。 	<ul style="list-style-type: none"> クラスだよりの中で活動と食事の様子を報告し、空腹感を感じての食事の大切さを伝える（不必要的間食を控えることの意味）。 自分で作る事の楽しさや屋外での食事の気持ちよさについて報告し、子どもと一緒に作ることで食事量の効果、子どもの食に対する反応の違いについて伝える。 家庭での食事量を確認したり、園での様子や食事量など報告しながら、連携を図る。経過報告を互いに確かめながら今後の見通しを検討していく。 「今日、○○を頑張って口に出来た」ということを報告し、家庭との連携、効果を図る。
五歳	<ul style="list-style-type: none"> 空腹感を感じるように午前中の活動を園外や運動遊び中心にして身体を目一杯動かしてから食べる。 園外の帰り道や午前食前に「お腹すいたね」「今日のご飯はどうね」など保育者が空腹感を感じられるような声掛けをしてその気にさせる。 自分でおにぎりを握ったり、いつもと違う場所（園庭や園外先）で食べたりして食べる楽しさを味わう。 メニュー紹介の時にどんな食材が入っていてどんな味か感じながら食べられるような声掛けをして食べられるように配慮する。 完食を目指して食べている子の姿を大いに認め誉める。 	<ul style="list-style-type: none"> クラスだよりでの報告や普段の登降園とともにその子の様子について報告する。 苦手な物を口にした時の様子を報告する。（その時のコメントや食べた感想など） 食事での様子を降園時に保護者に伝え、頑張っている様子を報告する。

・食事のマナーを身につける

	方法・配慮	保護者への対応
零歳	<p>『テーブル椅子や木製椅子に座って落ち着いて食べる』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食事の配膳やエプロン、タオルの準備が出来てから座るなど待たせない環境を作る。立ち上がりうとする子どもは立とうとする理由を考え、満腹そうなら終わりにする、単に落ち着かないようであれば、時間をずらす。 <p>『スプーンやコップを持って食べたり飲んだりする』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子どもの手が伸びた時をチャンスに保育者が一緒に手を添えて持ったりコップを両手で支えることを伝える。 ・スプーンは持ち始めが大事なので正しい持ち方を手が覚えていくようにしっかりと関わる。 ・子どもの意欲に合わせてさりげなく介助していくが、出来できたら介助の手を少しずつ減らす。 <p>『遊び食べにならないようする』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・出来る限り遊び食べになる前に関わる。 ・充分に食べているようなら「お腹いっぱい?」「じゃあ終わりにしようね」とごちそう様を促す。 	<ul style="list-style-type: none"> ・クラスだよりに落ち着いて座って食べている様子を写真付きで載せて、しっかり関わることで落ち着いて椅子に座って食べられるということを家庭でも認識してもらう。 ・「最近スプーンに興味が出てきているようで、保育者と一緒に持って食べてみているんですよ」など意欲が出てきていることを伝えて、家庭でもやってもらうように促す。 ・スプーンの正しい持ち方などイラスト付きでクラスだよりに載せる。 <ul style="list-style-type: none"> ・お腹がすいていないと遊び食べになりやすいので家庭での朝食の様子を把握して参考にする。 ・いけないことをしている時には表情を変えてなぜいけないのか理由も添えて伝える。
一歳	<p>『フォークを正しく持って食べる』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・一人一人にフォークを正しい持ち方で手渡す。皿に置いたり、自ら持ち変えた際は、その都度正しい持ち方を伝えたり、そつと手を添えて直す。上手に持てている時は、大いに讃め、意欲へつなげる。 ・持ち方が気になる子どもを把握し、保育者が必ず側につく。持ち方が分かってきたら、「どうやって持つのかな?」と子どもが自ら意識出来るように声を掛ける。 <p>『皿に手を添えて食べる』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・担任も一緒に食事をすることで、食べている意識をまずは大切にしながら、方法を伝えていく。手づかみとなったり、姿勢が崩れやすい子には、その都度関わり、嫌にならない程度に皿に手を添える方法を伝えていく。上手に行えている時は、声にし、全体的に意識が高まるよう、関わっていく。姿勢が気になる子は、椅子の高さが合っているか?身体と机の間隔はどうか?等も意識して見ていく。 <p>『いただきますまで待つ』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食事を配ることを挨拶後から挨拶前に切り替える。初めは一人一人に声を掛け、挨拶をしてから食べることを伝える。あまり、待たせすぎないようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・フォークの持ち方について、手紙を配布する。(持ち方のイラスト、保育園での関わり方を載せ、初めが大切である事を伝える)フォークの持ち方が気になる子どもは、家庭での様子(フォークを使っているか?自分で食べているか?持ち方はどうか?)を聞き、保護者の意識はどうかを知る。又、その際、保育園での関わり方についても伝える。 ・保育園で意識して関わっていることに関しては、手紙で知らせる。気になる子どもの家庭の様子を聞き、保育園での関わり方を伝える。 <ul style="list-style-type: none"> ・保育園で行っていることを手紙で知らせる。

二 歳	<p>『正しい姿勢で食べる』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・姿勢が乱れやすい子どもや、落ち着きのない子どもの側につき、さりげなく正しい姿勢に直す。 ・時には全体で話題にして、正しい姿勢について子どもの意識を高める。 ・きれいな姿勢で食べる子どもを褒め、周囲の子どもの意欲を高める。 <p>『フォークの正しい持ち方を知る』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フォークの正しい持ち方がきちんと身につくよう「いただきます」の後一人ひとりにフォークを手渡す。 ・途中で持ち化が乱れてしまう子どもは、保育者がそっと手を沿えて直す。また、箸を持たない方の手の扱い方（お皿に添えるなど）も介助していく。 <p>『箸へ移行する』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フォークが正しく持てるようになった子どもから箸へと移行する。 ・箸遊びを取り入れ、箸に親しむ。指先の動きが気になる子どもは意識的に他の指先遊びも経験させる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・気になる子どもの家庭には、家での食事の状況を聞く。園で実際に有効だった関わり方を伝え、家族の方にも統一した関わり方を促す。 ・乳児期から正しい姿勢で食べることの大切さをクラスだよりなどで伝える。 <ul style="list-style-type: none"> ・クラス便りなどを通して、正しい持ち方は後に、箸や鉛筆にもつながると言うことを認識してもらう。 ・持ち方が気になる子については保護者に直接声を掛けて家庭でも正しい持ち方を心掛けもらう。 <ul style="list-style-type: none"> ・使い始めた日に一人ひとり手紙を配布する。
	<p>『正しい姿勢を意識して食べる』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・正しい姿勢について食事の前に話題にし、どのようにして食べることが良いのか考える機会を作る。視覚的に分かりやすい方法で伝えるように心掛ける。（実際に見せる、絵に描いてポスターにして貼るなど） ・器を持って食べる事や座り方など具体的にどうする事が良いのか考えながら、意識を促す。 ・食事の雰囲気を大切にし、私語が多くなったり、遊び食べにならないように見守る。特に気になる子どもに対しては、保育者も側で食べて、意識して目を向ける。 ・食事の席を工夫して（ふざけやすい子ども同士を隣にしないなど）食べやすい環境を整える。 ・苦手な食品が見られる時は、少しでも頑張ってからおしまいにするなどダラダラしてしまう前に関わる。 ・姿勢を意識して食べられている子どもに対して、皆の前で大いに褒め、全体の意識や意欲につなげる。 <p>『箸の持ち方を意識して食べる』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・箸の正しい持ち方を伝え、子どもの意識を促す。 ・箸遊びを多く取り入れ、遊びの中から正しく持つ経験を多くする。遊びの方法も工夫し、様々な素材を挟んでみたり、自由に遊べるように設定するなど、子の興味を促す。 ・箸遊びだけでなく、その他の指先遊びの経験も多くし、指先の 	<ul style="list-style-type: none"> ・園で取り組んでいることをクラス便りなどで家庭に知らせ、家庭においても意識して関わるように促す。特に気になる子どもに対しては、個々に対応し、家庭と連携をとる。その後の経過も連絡を取り合う。（良くなってきたことなどは特に伝えるようにし、家庭での意欲にもつなげる）
	<p>『箸の持ち方を意識して食べる』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・箸の正しい持ち方を伝え、子どもの意識を促す。 ・箸遊びを多く取り入れ、遊びの中から正しく持つ経験を多くする。遊びの方法も工夫し、様々な素材を挟んでみたり、自由に遊べるように設定するなど、子の興味を促す。 ・箸遊びだけでなく、その他の指先遊びの経験も多くし、指先の 	<ul style="list-style-type: none"> ・箸の持ち方に関する手紙や、園での様子（食事、箸遊び）をクラス便りなどで知らせる。 ・持ち方に関して特に気になる子どもに対しては、家庭での様子を聞く。また、園と同

三 歳	<p>発達を促す。</p> <ul style="list-style-type: none"> 個々の様子を把握し、それぞれに応じた介助をする。気になる子どもに対しては保育者間でも連携をとりながら意識して目を向けていく。他の指先遊びの経験も意識的に多くする。 子どもの様子を見守りながら、一人ひとりの姿を大いに誉め、全体の意識を高める。 	<p>様に家庭でも意識して関わってもらうようにして、子どもの意識を高め、経験も多くする。その後の経過も連絡を取り合っていく。(良くなってきたことなどは特に伝えるようにし、家庭での意欲にもつなげる)</p>
	<ul style="list-style-type: none"> 正しい姿勢で食べる（手をお皿に添える）ことを良い見本と悪い見本を保育者が視覚的に伝え、子どもがどちらがよく見えるか感じられる話題をしていく。 正しい箸の持ち方を知り、意識して持つ。 (箸遊びのゲーム性のある遊びも含め) 園外先や遠足、園庭での食事の際に、椅子がない場合には正座をして食べることの意味（大切さ）を伝える。 ポスターを作成し、視覚的にマナーや姿勢について子どもが意識して食べられることを話題にしていく。 	<ul style="list-style-type: none"> クラスだよりや懇談会で食事中の気になる様子などを報告し、家庭での食べている時の姿について、改めて確認してもらったり、園で行っている関わり方について伝える。 姿勢や箸の持ち方が気になる子どもには個々で保護者と話題にし、家庭でも意識が出来るように連携を図る。 随時、食事中の気になる様子や頑張っている姿をクラスだよりなどで報告する。また、降園時に保護者に頑張っている姿、褒められたことを伝える。 改めて食事中のマナーや姿勢の乱れについて話題にしたり、この時期だからこそ修正出来るという大切さを伝える。
四 歳	<p>『正しい姿勢で食べる』（手をお皿に添える）</p> <ul style="list-style-type: none"> 栄養士からの姿勢についての話を聞いたり、全体での話の時や食べ始める前に話題にする。 <p>『箸を正しく持ち、意識して食べる』</p> <ul style="list-style-type: none"> 子どもの意欲を損なわないように声を掛けながら、正しく箸をもって食べられるように関わる。また、保育者も一緒に正しい持ち方を意識して食べる。 <p>『時間を意識して食べる』</p> <ul style="list-style-type: none"> 食べ始める前に時間を示し、意識して食べられるよう見守る。また、2学期中期からは就学に向けての準備という事を子どもに伝え、自分自身が時間を意識して食べられるように関わる。 <p>『どの食品も万遍なく食べる』（三角食べ）</p> <ul style="list-style-type: none"> 絵や図式で説明したり、実際に一緒に食べながら保育者が見本を見せてそれぞれの品を万遍なく順番に食べていく楽しさ（美味しさ）を伝える。 	<ul style="list-style-type: none"> クラスだよりでの報告や姿勢が崩れやすく気になる子どもには家庭での様子について尋ね、園での様子を伝え、家庭と園が共通意識を持って関わるように協力を求める。 持ち方についての手紙を出して、家庭との連携を図る。また、園での頑張っている様子を個々で報告する。 就学に向けての理解を求め、家庭でも共通理解のもと、食事が行えるように伝える。 気になる子どもには保護者と相談しながら食事量を減らしたり、時間を区切ることの徹底など、家庭との連携を図る。 クラスだよりや懇談会などで報告しながら、保護者にも万遍なく食べていくことでの食の楽しみ方を伝える。
五 歳		

・体と食物の関係に興味を持つ

	方法・配慮	保護者への対応
一歳	<ul style="list-style-type: none"> 食べ物の出てくる絵本を見たり、手遊びを行ったり、その日にメニューを見せながら、食品の名前を伝える。又、伝えたい食品を見せながら、名前を当てて遊び、興味が持てるように関わる。 食事中は、「これを食べると、大きくなるよ」「○○みたいに強くなるよ」等、子に分かりやすいように伝える。 	<ul style="list-style-type: none"> 食品の名前に興味を持ち始めている様子や遊びについて、手紙に載せて知らせる。
二歳	<ul style="list-style-type: none"> 絵本や担任の寸劇で、食事を食べなければ大きくなれない事、風邪をひいてしまう事、力が出ず元気に遊べないことなどを伝える。また、甘い物の食べすぎが虫歯を作ってしまうことも伝える。 食事中、野菜などの食べが悪い時、「食べたら元気になるよ」「おはだツルツル！」等、声を掛けて意欲を盛り上げる。 	<ul style="list-style-type: none"> クラス便りなどを通じて、取り組みや子どもの反応を伝える。
三歳	<ul style="list-style-type: none"> 主食や野菜、肉、魚など子にとって分かりやすい食品に対して、主な働きや栄養を絵で示し、視覚的に分かりやすく伝える。(ご飯→身体の力になる、野菜→病気を治すなど) 食事中、「骨が丈夫になるよ」等、食べている物がどういう栄養や働きがあるのかを伝え、興味を促し、食欲につなげる。 栄養士に直接話をしてもらう機会を作り、専門的な立場から子どもに伝えることで興味を促す。その時だけでなく、保育者間で継続して話題にしていくことで子どもの興味を持続させる。 	<ul style="list-style-type: none"> 給食だよりやクラスだよりなどに、食品の栄養や園で行っている様々な調理法などを定期的に紹介することで家庭での食事に対する意識を促す。
四歳	<ul style="list-style-type: none"> 人体模型を使って、口に入ってから排泄物として出るまでの話をして、食べることの大切さを話題にする。 米作りを通して、食べることの大切さを伝える。 (田植え、稲刈り、脱穀などを通して作る事の大変さ、米一粒の大切さを伝える。) 	<ul style="list-style-type: none"> クラスだよりや懇談会などで活動の様子を報告する。 米作りの様子やその時のエピソードを載せて報告したり、食事中にご飯粒を丁寧に取り、最後まできれいに食べていたことを保護者に伝えて、その様子を家庭でも見られるような話題を提供する。
五歳	<ul style="list-style-type: none"> 人体模型を使ってどこでどんな栄養が吸収されるか伝えたり、口に入ってから排泄物として出るまでの話をし、よく噛むことや食べることの大切さを伝える。 三大栄養素について話題にしたり、子どもと表を作り、栄養表をいつまでも目に出る場所に掲示する。また、身体が健康でいる為には偏った食生活をしないこと、おやつの内容を考えることなどを話題にする。 食べ始める前のメニュー紹介の時や食事中に栄養素表に意識が向くような声掛けをし、苦手な物でも口にしていくことで自分の身体が健康でいられることを意識出来る声掛けをする。 調理保育の時には、楽しみながら、使用している食材にはどんな栄養が入っているか話題にしながら作る。 	<ul style="list-style-type: none"> クラスだよりや懇談会などでその時の様子について報告し、家庭でも子どもが話題に出来るよう連携を図る。 (人体パネルを作成し、今日食べた物について話題にして、何を食べて健康になっていくか感じ取れるようにする) 栄養素の表を保護者にも見えるところに掲示したり、給食だよりやクラスだよりで報告する。 買い物と一緒に行った時に、よく目にする物を題材に取り上げ子どもから保護者に伝えられるような話題を取り入れる。 クラスだよりの中に食事や調理保育のエピソードを載せ、家庭でも一緒に作ってもらいう子どもの話題にしてもらう。

・様々な食品を味わう

	方法・配慮	保護者への対応
零歳	<p>『慣らし食』 おもゆ、野菜ペースト、野菜スープ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・一番初めの食事となり、小さい子ほど舌が敏感なのでそれぞれの味が混ざることのないように一品ごとにスプーンを変える。食事が始まつたら便様子に気をつける。 <p>『前期食』 おかゆ、野菜・たんぱく質のペースト、野菜スープ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スプーンの捉え方、舌・口の動かし方、飲み込みの様子を見る。子どもの食べ方や飲み込みの様子によって、ペーストの伸びし具合を変える。 <p>『中期食』 軟飯、味噌汁</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ペースト状の物から軟らかく煮た物へとメニューが変わる。野菜もにんじんスティックなどになっていると手に持って食べやすい。食品数が増えてくるので様々な食品を味わえるように食品名を言葉にする。 <p>『後期食』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・その日の気分により食べない物が出てくるが、好き嫌いと決めずに少しでも食べられるように励ます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・始める前には、家庭としっかりと連絡を取り合う。園での始めての食事の様子は、帰りに必ず保護者に伝える。食事が始まると便の様子も変わってくるので家庭でも気をつけて見てもらう。 ・どんな物を食べたかその日の食事の内容を連絡帳で伝える（にんじん・じゃがいも・たまねぎ・しらすのペースト、おかゆ、野菜スープなど）。 ・移行の際には家庭と連絡を取り合う。 ・「励ましたら、野菜も食べたんですよ」など園で食べられた様子を伝える。
	<ul style="list-style-type: none"> ・安心して口に出来る雰囲気作りを大切にする。 ・大人が野菜など、子どもがあまり好まない物を食べる姿を見せ、食べようとする雰囲気を作る。少しでも口に出来た時は、その事を認め、自信へつなげる。 ・味覚遊びを行い、すっぱい、甘い、しおい等の味を伝える。保育者も一緒に食事をする機会を作り、味を言葉にして伝える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・味覚遊びの様子を連絡帳やクラスだよりで知らせる。 ・口に出来た時は、保護者にも伝え、自信を持てるように関わる。又、その料理の内容、切り方など、詳しい情報も必要に応じて伝える。
	<p>『食品への関心を高める』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食事の時間に自分たちが食べている食材そのものを見たり触れたりする機会を作る。（さんまを一匹見せてもらう等） ・食材の出てくる絵本などを読む。 <p>『苦手な食品も口にしてみる』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・保育者も一緒に食事をとり、おしさを共感する。 ・保育者も友達が進んで口にしている姿を見て苦手な物を口にしようとする。 ・無理に口にさせるのではなく少しずつ関心を高める。初めは舐めてみるだけでもその事を大いに褒める。 	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもたちの反応を伝えていく。
	<p>『苦手な食品も自ら少しずつ食べてみようとする』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・挑戦してみようとする事の大切さや、心の強さなどについて話題にし、苦手な食品があっても少しずつ食べてみようとする気持ちを促す。 ・事前に子どもに聞きながら食事の量を調節し、「これだけなら食べられる」という気持ちを大切に関わる。頑張った気持ちを大いに認めながら、意欲につなげる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・園で取り組んでいくこと、クラスだよりなどで家庭に知らせ、家庭においても意識して関わってもらう。特に気になる子どもには対しては、個々に対応し、家庭と連携をとり、その後の経過も連絡し合う。 (良くなってきたことなどは特に伝えるようにし、家庭での意欲にもつなげる。)

三歳	<ul style="list-style-type: none"> 食べられた時は皆に伝えながら全体の雰囲気を高め、意欲につなげる。 <p>『調理保育を通して様々な食品に興味を持つ』</p> <ul style="list-style-type: none"> 調理という楽しい経験を通して、食事への興味を促し、意欲につなげる。取り入れる食材に関しては、子どもと相談しながら、あえて野菜などを取り入れていくこと、挑戦してみようという気持ちにつなげる。また、調理方法もその季節に応じて、旬な物や興味、関心の広がっている物などを取り入れたり、大いに工夫する。 栄養士や調理師といった専門的な立場の人と調理する機会を作り、より食事に関する興味へとつなげていく。出来ることは限られてくるので、よく相談しながら取り入れる。 調理した食品の味やおいしさに大いに共感する。 安全や衛生面には十分気をつける。内容によっては、待つ時間も長くなる事が予想されるので、その間の過ごし方や興味の持つていきたなども、保育者間で十分打ち合わせしておく。 	<ul style="list-style-type: none"> 調理保育の様子を写真に撮り、クラスだよりで伝える。また、家庭においても、出来ることを一緒に行ってもらうよう呼びかけるなど、子の興味、関心を大切にする。
四歳	<ul style="list-style-type: none"> 苦手な物を意欲的に口にする。 (野菜作りやお米作り、料理保育など) <ul style="list-style-type: none"> 味比べ（米、味噌、芋、菜つ葉類など）を行い、同じ食品や似た食品ごとにそれぞれの味の違いについて感じ取れるようになる。 鮭の解体を見たり、観察画や試食をする。 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜作りや料理保育などの様子をクラスだよりや口頭で保護者に報告し、苦手な物も口に出来るようになった頑張りを分かち合えるようにする。 調理保育のレシピを手紙に載せ、家庭でも子どもと一緒に調理してもらいたい思いを伝える。 味の違いについての子どものその時のエピソードや様子について報告し、子どもが持つ感性の面白さを伝える。 実際に子どもの前で鮭を一匹を解体して、普段、目につくことのない様子（切り身のパックで売られていることや解体時の骨や内臓等）を見た反応について報告する。
五歳	<ul style="list-style-type: none"> 苦手な物を意欲的に口にした時は、その姿を周りにも報告するなどして大いに褒める。 味比べ（米、味噌、芋など）や料理保育を通して、食べること、作ることの楽しさを伝える。 (3学期最後にグループに分かれ、主食、副食など全て自分で作り、味わう) 鮭の解体と観察画、試食 	<ul style="list-style-type: none"> 「今日、○○を頑張って口に出来た」ということを報告する。 クラスだよりにて報告（それぞれの味の表現方法についてのエピソードを伝えたり、様子をデジカメで残して伝える） 調理保育ではレシピを子どもから伝えられるよう説明したり、手紙で報告する。 実際に子どもの前で鮭を一匹解体して普段、目につくことない様子（切り身のパックで売られていることや解体時の内臓等）を見た反応について報告する。

〈食育に関するアンケート集計表〉

村山中藤

保育園

総配布数	207 枚		返却数		164 枚											
A	ア	0	イ	16	ウ	124	工	25	オ	0						
B	ア	3	イ	156												
C	ア	7	イ	19	ウ	26	工	31	オ	36	カ	37	キ	19		
D	ア	110	イ	42	ウ	6										
問1	ア	14	イ	60	ウ	74	工	16	オ	1	カ	0				
問2	ア	12	イ	42	ウ	59	工	39	オ	15	カ	4				
問3	ア	160	イ	3	ウ	1	工	0								
問3-1	ア	115	イ	58	ウ	1										
問3-2	ア	45	イ	119	ウ	88	工	15	オ	17	カ	1				
問3-3	ア	4	イ	3	ウ	0	工	0	オ	0						
問3-4	平均 2.9 回															
問4	ア	119	イ	44												
問5	ア	149	イ	14	ウ	0										
問5-1	ア	71	イ	154	ウ	99	工	32	オ	1	カ	2				
問5-2	平均 4.3 回															
問6-朝食	ア	5	イ	20	ウ	64	工	63	オ	11	カ	0				
問6-夕食	ア	1	イ	26	ウ	55	工	40	オ	9	カ	7	キ	1		
問6-1	ア	23	イ	139	ウ	6	工	0								
問7	ア	10	イ	85	ウ	44	工	22								
問8	ア	57	イ	77	ウ	37	工	38	オ	4						
問9	ア	41	イ	27	ウ	44	工	18	オ	24						
問10	ア	79	イ	58	ウ	15	工	15	オ	46	カ	8				
問11	ア	0	イ	1	ウ	7	工	46	オ	100	カ	8				
問12	ア	4	イ	17	ウ	97	工	45								
問13	ア	147	イ	70	ウ	57	工	58	オ	78	カ	11	キ	3		
問14	ア	41	イ	87	ウ	22	工	14								
問15	ア	61	イ	34												
問16																

※選択肢につけられた○の合計数を該当する欄にご記入ください。

※自由記述につきましては特に集計していただかなくて結構です。考察の参考にしてください。

保育園の食事について

(平成 17 年度栄養実施計画)

食事の目標

- ・衛生的かつ安全な食事であること。
- ・栄養バランスを考えた食事であること。(季節感を持たせる。)
- ・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する)
- ・日本の伝統的な食事を取り入れるように心がける。

試立年間計画

試立作成上の配慮

- ・食品構成の配分を適切にして、季節感を持たせる。(20 食品を目標)
- ・うす味を心がける。
- ・カルシウム、鉄の摂取に気を付ける。
- ・豆類、海藻、芋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、月齢で何を用グラムと決めないで量に幅を持たせて食べられるようにする。
- ・だしは、かつお節、こぶ、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にも音よう配慮している。

その他、

- ＊食材は、地元業者を優先し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を使わないものを使う心がけている。
- ＊低農薬の豚豚耳米を使用している。
- ＊既成の調理品やお菓子などはいっさい使わず、手作りの食事を提供している。
- ＊アトピー性皮膚炎やアレルギーのあるお子さまに対しては、保護者と相談しながら、特別食を用意することもある。

*離乳食は月齢で何を用グラムと決めないで量に幅を持たせて食べられるようにする。

食器類について

- 1. 食器類は、すべて陶器とコレールの強化ガラスである。
(試立にあわせて向種類かの食器を使い分けている)
- 2. お椀は木製の塗り物を使用している。
- 3. 箸は、使いやすい木製の六角箸を用意している。

・家庭的な雰囲気を大切にするとともに、食品や食器類の公事に對しても配慮している。

- ・箸は、正しい持ち方、使い方を指導する大変な時期であることを考慮し、年齢や発達に合わせて使い分けられるように 3 種類の長さのものを用意している。
- ・腰食傾向のある子どもには、無理をせず、栄養学的な観点からその子どもを見、本人の意志を大切にしている。
- ・食事と自分の身体の関係を知り、自ら意欲的に食べるよう指導している。
- ・味覚が敏感な時期である。色々な食品に触れ、味を楽しめるよう配慮している。

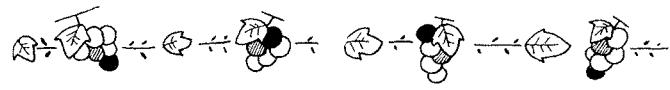
食事について気をつけること

- ・子どもの成長期を考えると、一日 4 回食が望ましいとされている。保育園では昼食、午後食の形式をとっている。子どもたちは自ら空腹感を感じ、意欲的に食事をとり、30 分以内にはほどどの子どもが食べ終わっている。
- ・落ち着いて食事をとれるよう、名曲を流すなど環境を整備し、満足感や心の安定に目を向けている。
- ・腰食傾向のある子どもには、無理をせず、栄養学的な観点からその子どもを見、本人の意志を大切にしている。
- ・この頃から食欲が増すので、御飯の量を増やす。
- ・落ち葉をためて壁手を園庭でやぐ。
- ・寒さが厳しいので、できるだけ体の温まる食事を考える。
- ・行事食(七草がゆ、節分、ひな祭り)を楽しむ。

- 1)、2、3 月 : 作品展では子ども達が日常好きなものを作り、ご家庭でご試食して頂く。
- 3 月は、おわかれ会などで調理保育の回数も増えます。

村山中藤保育園

平成17年9月予定献立表



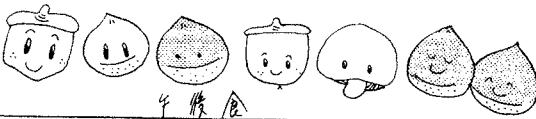
	献立名	主な使用食品材料名			午後食		家庭欄	
		熱や力となるもの	血や肉となるもの	体の調子を整えるもの	乳児のみ	全員	朝食のヒント	夕食のヒント
5日 19日 (月)	ごはん・みそ汁 させい豆腐 ひじきの煮物 青菜とワカメのお浸し	胚芽米・油・砂糖 パン・バター	豚肉・豆腐・卵 油揚げ・みそ 牛乳 (食べる煮干し)	人参・干し椎茸 ねぎ・ひじき・小松菜 わかめ・キャベツ えのき・とうもろこし ブチトマト	食べる煮干し	牛乳 ガーリックトースト 茹でとうもろこし ブチトマト	ごはん・みそ汁 あじの干物 大根おろし 南瓜の煮物	スパゲティーナポリタン スープ 大根おろし じゃが芋の酢揚げ 生野菜サラダ
6日 20日 (火)	豚汁うどん かき揚げ 胡瓜・わかめ・イカの酢の物 ヨーグルト	生うどん・油・砂糖 小麦粉・あわ もち米	みそ・豚肉・豆腐 卵・イカ・ヨーグルト 小豆・きな粉 さつまあげ	ごぼう・人参・大根 じゃが芋・ねぎ なす・南瓜・玉ねぎ 舞茸・胡瓜・わかめ フルーツ	卵焼き	お茶 おはぎ(1歳あわ団子) (0歳な物かけごはん) さつまあげと人参の煮物 フルーツ	ごはん・みそ汁 納豆 れんこんの金平 お浸し	ごはん・みそ汁 餃子 野菜のカキ油炒め もずく酢
7日 21日 (水)	パン・スープ 豆腐クロッケ いんげんにんにくソテー スペゲティーソテー	胚芽米・油・砂糖 パン粉・パン 小麦粉・スペゲティ 玄米・ごま	豚肉・チーズ・卵 ハム・牛乳 ちりめんじやこ ねぎ セロリ・フルーツ 大根・(キャベツ)	玉ねぎ・ひんげん エリンギ・なす 小松菜・人参 セロリ・フルーツ 大根・(キャベツ)	お浸し	牛乳 カルシウム炒飯 桜大根 フルーツ	ごはん・みそ汁 卵焼き かぶと油揚げの煮物 胡瓜のごす和え	ごはん・みそ汁 いわしの南蛮漬け じゃが芋チーズ煮 トマトサラダ
8日 22日 (木)	中華丼 スープ 豆腐サラダ 茹で卵	胚芽米・油・砂糖 乾うどん・ごま	豚肉・豆腐・卵 イカ・エビ・小豆 ちりめんじやこ ジョア(ヨーグルト) (スルメ)	キヤベツ・人参・冬瓜 玉ねぎ・さくらげ 小松菜・わかめ 青梗菜・レタス さつま芋	スルメ	ジョア (0・1歳ヨーグルト) 冷やしうどん さつま芋のいとこ煮	トースト・紅茶 ソーセージソテー 人参サラダ オクラ塩茹で	ごはん・みそ汁 さんまの塩焼き いりどり 青菜ごま和え
9日 23日 (金)	菊花ごはん・かき玉汁 さばののみそ煮 れんこんの天ぷら 南瓜の旨煮	胚芽米・油・砂糖 ごま・小麦粉 バター	さば・みそ 卵・牛乳 (ウンナー)	菊の花・れんこん 南瓜・ニラ 人参・胡瓜 フルーツ	ホイルワインナー	牛乳 人参ケーキ ステイック野菜 フルーツ	ごはん・みそ汁 納豆のり佃煮入り 大根の煮物 長芋の酢の物	ハヤシライス スープ 野菜サラダ ヨーグルトゼリー
10日 24日 (土)	パン・スープ 豚肉ケチャップ煮 粉吹き芋 マカロニカレーソテー	パン・マカロニ 油・胚芽米	豚肉・ベーコン 金時豆・ホタテ	玉ねぎ・マッシュルーム じゃが芋・いんげん 人参・キャベツ 胡瓜・フルーツ (昆布)	おしゃぶり昆布	お茶 炊き込みご飯 ぬか漬け フルーツ	ごはん・みそ汁 卵焼き お浸し もやしソテー	手巻き寿司 すまし汁 野菜の煮しめ 浅漬け
12日 26日 (月)	パン・スープ スペニッシュオムレツ じゃが芋のミルク煮 梨とレタスのサラダ	パン・スペゲティー 胚芽米・油・砂糖 バター・ごま	豚肉・ホタテ 卵・牛乳・豚肉 豆腐・みそ・鮭	玉ねぎ・ピーマン じゃが芋・梨・レタス 大根・わかめ・人参 れんこん・ごぼう (ブロッコリー)	茹でブロッコリー	鮭のおにぎり みそ汁 きんぴら	ごはん・みそ汁 焼きさつまあげ なめこのおろし和え ピーマンソテー	つけうどん 天ぷら盛り合わせ 酢の物 茄子の煮物
13日 27日 (火)	ごはん・みそ汁 ホタテシューマイ 野菜の煮物 中華風酢の物	胚芽米・油・砂糖 シューマイの皮 春雨・そうめん ごま・小麦粉	豚肉・ホタテ ハム・油揚げ・みそ 卵・(ヨーグルト) (スルメ)	玉ねぎ・大根 里芋・人参・セロリ 胡瓜・れんこん かぶ・りんごジュース 南瓜	スルメ	りんごジュース (0・1歳ヨーグルト) ごまだれそうめん 南瓜の天ぷら	ごはん・みそ汁 焼き魚 大根おろし 煮豆 漬き海苔	ごはん・みそ汁 揚げ出し豆腐 さつま芋の甘煮 ニラのお浸し
14日 28日 (水)	カレーランチ あじとごぼうの天ぷら 菊と青菜のお浸し ヨーグルト	生うどん・油・砂糖 小麦粉・胚芽米 ごま	豚肉・あじ・卵 ヨーグルト 油揚げ・(みそ) (豆腐)	玉ねぎ・人参・ねぎ ごぼう・ほうれん草 菊の花・ひじき 胡瓜・フルーツ (なめこ)	みそ汁	お茶 ひじきごはん ぬか漬け フルーツ	ごはん・みそ汁 目玉焼き甘酢 じゃが芋のきんぴら 青菜のお浸し	ごはん・かき玉汁 麻婆豆腐 イカと大根の煮物 白菜の甘酢
1日 15日 29日 (木)	1. お弁当 15葉入りお赤飯・みそ汁 鶏の照り焼き 里芋の煮物・酢の物 29 ごはん・みそ汁 牛肉と秋野菜の煮物 煮豆・れんこんのごま酢和え	砂糖・油・小麦粉 マヨネーズ 小麦粉・バター もち米	牛乳・卵・(チーズ) 鯛・鶏肉・ささげ かまぼこ・豆腐 みそ・牛肉 金時豆	キヤベツ・コーン・昆布 ごぼう・人参・のり 栗・里芋・胡瓜 みそ・牛肉 玉ねぎ・じゃが芋 ねぎ 玉ねぎ・れんこん じゃが芋・いんげん	チーズ	牛乳 ホットケーキ(1・29) カップケーキ(15) キヤベツとコーンのサラダ おしゃぶり昆布	ロールパン オニオンスープ ウインナーと キヤベツのソテー ^{茹でブロッコリー}	ごはん・みそ汁 和風ハンバーグ レタス添え ポテトサラダ 南瓜素揚げ
2日 16日 30日 (金)	ごはん・みそ汁 さんまの塩焼き(2・16) さんまのかば焼き(30) 切干大根の煮物 青菜ときのこのお浸し	胚芽米・油・砂糖 餃子の皮 白玉粉	さんま(カジキ) 油揚げ・みそ 牛乳・豚肉 小豆(きな粉) 生クリーム	切干大根・人参・ねぎ 小松菜・えのき・カボス さつま芋・トマト・抹豆 玉ねぎ・じゃが芋 南瓜・(フルーツ)	フルーツ	(2・30)牛乳・サモサ 枝豆・ブチトマト (16)お茶 お月見団子 枝豆	ごはん・みそ汁 納豆 人参の煮物 オクラとビャコの 甘酢和え	ごはん・みそ汁 さしみ 大根ぬか漬け フルーツ
3日 17日 (土)	肉うどん あなごと野菜の天ぷら 青菜のごま和え ヨーグルト	乾うどん・ごま 砂糖・油・小麦粉 パン	豚肉・あなご 卵・ヨーグルト チーズ (スルメ)	人参・大根・ねぎ ほうれん草 さつま芋 フルーツ	スルメ	お茶 ぶどうパン チーズ フルーツ	ごはん・みそ汁 焼きかまぼこ もやしソテー ^{佃煮}	ごはん・すまし汁 刺身盛り合わせ こんにゃくと 鶏肉の煮物 春菊の菊花和え

入荷の都合上、多少変更があるかもしれません。ご了承ください。乳児は乳児食のみと全員の両方が出ます。材料名の()は乳児のみです。



村山中藤保育園

平成17年9月 離乳食予定献立表



午前食						
日付	後期	中期	前期	後期	中期	前期
5日 (月) 19日	軟飯・みそ汁 させい豆腐 ひじきの煮物 青菜のお浸し	おかゆ・みそ汁 豆腐の煮物 人参の煮物 青菜お浸しあんとじ	おかゆ 野菜のうらごし 野菜スープ 豆腐ペースト	バタートースト 粉吹き芋・刻みトマト 食べる煮干し 野菜スープ	トーストスープ浸し 粉吹き芋・刻みトマト スルメ 野菜スープ	
6日 20日 (火)	煮込みうどん かき揚げ まろやか酢の物 ヨーグルト	ぐたくたうどん 野菜の煮物 すりおろし胡瓜 ヨーグルト	おかゆ 野菜のうらごし 野菜スープ 豆腐ペースト	きな粉がけごはん 人参の煮物・卵焼き フルーツ 野菜スープ	きな粉がけおかゆ 人参の煮物 シーチキン煮 野菜スープ	
7日 21日 (水)	パン・スープ 豆腐コロッケ マカロニきな粉 青菜のお浸し	おかゆ・スープ 豆腐煮物 マカロニきなこ 青菜お浸しあんとじ	おかゆ 野菜のうらごし 野菜スープ 豆腐ペースト	しらす入りおかゆ 大根の煮物 フルーツ・キャベツお浸し 野菜スープ	しらす入りおかゆ 大根の煮物 キャベツお浸し 野菜スープ	
8日 22日 (木)	あんかけ軟飯 豆腐煮物 茹でレタス シーチキン	あんかけおかゆ 豆腐煮物 茹でレタス シーチキン	おかゆ 野菜のうらごし 野菜スープ 豆腐ペースト	煮込みうどん さつま芋の煮物 ヨーグルト スルメ	ぐたくたうどん さつま芋の煮物 ヨーグルト スルメ	
9日 (金) 23日	軟飯・かき玉汁 カレイの煮付け じゃが芋の天ぷら 南瓜の旨煮	おかゆ・すまし汁 カレイの煮付けほぐし 野菜の煮物	おかゆ 野菜のうらごし 野菜スープ カレイペースト	人参ケーキ スティック野菜 フルーツ・ポイルウインナー 野菜スープ	トーストスープ浸し 青菜お浸しあんとじ チーズ 野菜スープ	
10日 24日 (土)	パン・スープ 肉団子 粉吹き芋 マカロニソテー	おかゆ・スープ 肉団子 粉吹き芋 マカロニ煮	おかゆ 野菜のうらごし 野菜スープ しらすペースト	炊き込み軟飯 ぬか漬け・おしゃぶり昆布 フルーツ 野菜スープ	ホタテ入りおかゆ スティック人参 野菜スープ	
12日 26日 (月)	パン・スープ スパニッシュオムレツ じゃが芋のミルク煮 りんごとレタスのサラダ	おかゆ・スープ シーチキンと野菜の煮物 じゃが芋の煮物 りんごとレタスの煮物	おかゆ 野菜のうらごし 野菜スープ 豆腐ペースト	鮭入り軟飯 みそ汁 野菜の煮物 茹でブロッコリー	鮭入りおかゆ みそ汁 野菜の煮物 茹でブロッコリー	
13日 27日 (火)	軟飯・みそ汁 シユーマイ 野菜の煮物 まろやか酢の物	おかゆ・みそ汁 シユーマイ 野菜の煮物 スティックセリ	おかゆ 野菜のうらごし 野菜スープ しらすペースト	にゅうめん 南瓜の天ぷら ヨーグルト スルメ	にゅうめん 南瓜の煮物 ヨーグルト スルメ	
14日 28日 (水)	煮込みうどん しらす天ぷら 青菜のお浸し ヨーグルト	ぐたくたうどん しらす 青菜お浸しあんとじ ヨーグルト	おかゆ 野菜のうらごし 野菜スープ しらすペースト	ひじき軟飯 みそ汁 ぬか漬け フルーツ	人参入りおかゆ みそ汁 じゃが芋の煮物	
1日 15日 29日 (木)	(1) お弁当 (15) さつま芋入り軟飯 みそ汁・鮭照り焼き 里芋の煮物 まろやか酢の物	お弁当 さつま芋入りおかゆ みそ汁・鮭照り焼きほぐし 里芋の煮物 すりおろし胡瓜	お弁当 おかゆ 野菜のうらごし 野菜スープ 鮭ペースト	お弁当 ホットケーキ (1・29) カップケーキ (15) キャベツサラダ おしゃぶり昆布 チーズ 野菜スープ	お弁当 トーストスープ浸し 苺でキャベツ スルメ チーズ 野菜スープ	
2日 16日 30日 (金)	軟飯・みそ汁 カジキの照り焼き 切干大根の煮物 青菜のお浸し	おかゆ・みそ汁 カジキの照り焼きほぐし 人参の煮物 青菜お浸しあんとじ	おかゆ 野菜のうらごし 野菜スープ カジキペースト	(2・30) サモサ・人参の煮名きなこがけおかゆ トマト・フルーツ・野菜スープ (16) きな粉がけごはん じゃが芋の煮物・フルーツ 野菜スープ	野菜の煮物 刻みトマト(2・30) 野菜スープ	
3日 17日 31日 (土)	煮込みうどん しらす天ぷら 青菜のお浸し ヨーグルト	ぐたくたうどん しらす 青菜お浸しあんとじ ヨーグルト	おかゆ 野菜のうらごし 野菜スープ しらすペースト	バタートースト チーズ・フルーツ スルメ 野菜スープ	トーストスープ浸し チーズ スルメ 野菜スープ	

*入荷の都合上、多少の変更があるかもしれません。ご了承下さい。

村山中藤保育園