

## 5. からら保育園（神奈川県 横浜市）

### 1. 研究代表者

栄養士 鈴木典子

### 2. 所在地

神奈川県横浜市金沢区能見台東2-3

### 3. 定員数・入所児童数

定員数 90名

入所児童数 108名（平成17年10月31日現在）

### 4. 保育園の沿革

ひとは生命を受けたことを喜び、感謝し、すべての生き物に対する思いやりの心を育てていかなければなりません。自分を尊重し、相手も尊重する気持ちは、人間としてとても大切なことです。『生命を大切に、思いやりの心を育てる』ということを園の基本方針とし、平成12年4月に横浜市に開園しました。兄弟が少なく家庭でも地域でも異年齢の集団ができにくくなっています。年下をいたわり年長児の模倣をするなど、子ども同士で育ち合っていく環境づくりのため、年齢の縦割り保育を実施しています。また、モンテッソーリ教育を取り入れ、子どもが『自立・自律』していくためにそれぞれの子どもの発達をみつめ、理解し、介助や援助をしていくことが保育目標です。その他の事業として、一時保育室（定員12名）、病後児保育室（定員4名）、子育て支援「かららっこクラブ」（1グループ親子各15名定員で4グループ親子120名）、17年10月より金沢区の地域支援センター園として指定を受け、講演会や育児相談・園庭解放と地域の方の要望に応えて、情報提供の役割を担っています。

### a. 研究の目的

平成17年7月から「食育基本法」が施行されました。食べるということは生きていくためには、切っても切り離せないことであり、生まれてから老いていくまで一生関わりのある大切な行為です。『食育』とは、その一生を通じた健全な食生活の

実施、食文化の継承、健康維持が図れるよう自らの食について考慮し、食を選択する判断力を養うために、どのように子どもたちに働きかけていくか。またどのような援助ができるのか。働く親の支援を積極的に推進し、職員の資質の向上を目的として、課題や問題点を整理し考察する。というのが研究目的です。

#### b. 研究の概要

今まで実施してきた食に関する課題や問題点を、職員からなる食育委員会から提起してもらい、園長・主任保育士・看護師・栄養士・調理員が研究スタッフとなり、反省点や改善点を検討し合いました。職員一同、共通理解が持てるようにした上で、保護者の方々にもアンケートを行い、現状を把握し問題解決に努めました。地域の方々にも食育に関する育児講座を開催し、保育園で私たちが実践している食育を実際に見て、聞いて、試食し、その体験の中からご家庭での食生活のヒントにつながるような講座の内容になるように考慮しました。また、食育に関連して各年齢別に応じた歯磨き指導にも力を入れ考察しました。

#### c. 研究スタッフ

園長	森田倫代
主任保育士	溝脇しおぶ
食育委員会 (保育士)	高橋佐百合、吉井直子 藤田美代子、松本円香
看護師	中丸美由紀
主任栄養士	鈴木 典子
栄養士	山本はる枝、谷奈々

#### d. 研究の方法

今まで実施してきた食に関する保育を見直しました。問題点を明らかにして改善方法を検討し、実践しました。

##### ○日常保育の中の食育

- ランチルームでの給食当番活動
- 栽培保育とクッキング保育
- 保護者へのアンケートを介しての食育
- 食育の実践事例 1 ……地域の方々への食育の進め方
- 食育の実践事例 2 ……歯の保健指導法研修会ケースプレゼントの発表

#### e. 研究会議の状況

7月末日までに食育委員会より、課題や問題点を提起してもらい、8月初旬に研究スタッフにより第1回食育研究会議を行いました。その会議において、研究方法や実践計画を綿密に打ち合わせし、項目別に問題点の改善策を検討し実践する事になりました。9月初旬に保護者へのアンケート調査、アンケートの集計と分析・考察を行い保護者へ情報を発信し、10月中旬に看護師が横浜市主催による歯の保健指導研究会にて園での取り組み方を発表しました。また地域社会への育児講座『日常の中の食育』＝保育園ではどんな風にたべているの？を開催し、栄養士が地域社会へ保育園での取り組みの情報を発信しました。10月末に研究スタッフにより第2回食育研究会議を開き、3ヶ月にわたる研究の進展と結果を持ち寄り検討し、研究結果のまとめを行いました。その後研究代表者により研究報告書の作成を依頼し、完成後第3回食育研究会議にてスタッフ全員の了解を得て、今回の研究報告とさせていただきました。

#### 研究の実施状況

##### ○日常保育の中の食育

食育というと今まで『食』に関連したことばかりをクローズアップしてきましたが、1年ぐらい前から普段の保育の中にも、たくさんの食育につながる教えがあることに気がつきました。子どもの成長をよく観察し、発達に応じて教具をそろえ

準備し丁寧に伝えていく。この日常の保育が食育となっているのです。パフォーマンス的なクッキング保育や行事食も季節感や食文化を知る上で大事なことではありますが、日々の生活環境に食育を取り入れることは、もっと重要なことではないのでしょうか。またそのほうが子ども自身にも定着し易いのではないでしょうか。このことを念頭において年齢別に保育を振り返ってみました。

## 【0歳児】

母乳やミルクだけで過ごしてきた赤ちゃんも5ヶ月頃になると随分成長し、泣いたり笑ったりする表情もしっかりしてきます。自分の感情も豊かに表現できるようになってきます。そして大人達が食事をしているとジーっと見て涎を垂らすようになります。そろそろ離乳食を開始してもよい頃だと判断できます。またこの頃は手だけではなく、手にしたものを持ち口に入れようとする時期もあります。はっきりと目的を持って手を伸ばしているわけではないけれど、ガラガラや歯固めなどを近づけると手全体で握り、口に入れたり、偶然出た音を楽しんでいます。離乳食を進めていくためには母親の乳首や哺乳瓶の乳首以外のものを口に入れなくてはなりません。こうした準備をしているかのように手にしたものは何でも舐めるなど口によって認識しようとしています。両手にものを持てるようになるので、お座りのような姿勢をとって遊ばせることで手の活動が盛んになるのです。輪っかのようなものや握りやすく安全で清潔なおもちゃで遊びます。その際のおもちゃはできるだけプラスティックではなく、木製や布製にし、手の感触の違うものを選びます。感覚の敏感期を大切にしたいですね。この頃はまだお座りが上手にできないので通常は保育士が抱っこをした状態で離乳食の慣らしを開始します。0歳児の口のサイズにあった浅めのスプーンでスープや果汁などを与えます。口の前にスプーンを持っていくと0歳児の方からスプーンに近づいてきます。そのタイミングを見計らってそっと口の中にスープ（果汁）を入れます。最初は口の端からこぼれてしまいますが、口唇の捕食力と嚥下機能の形成によりしっかりと口を閉じ食物を飲み込むことができるようになります。離乳食がベタベタ、ドロドロ状態からみじん切り、荒つぶし状態へと進んでいく頃、お座りも上手になります。長時間お座りをしておも

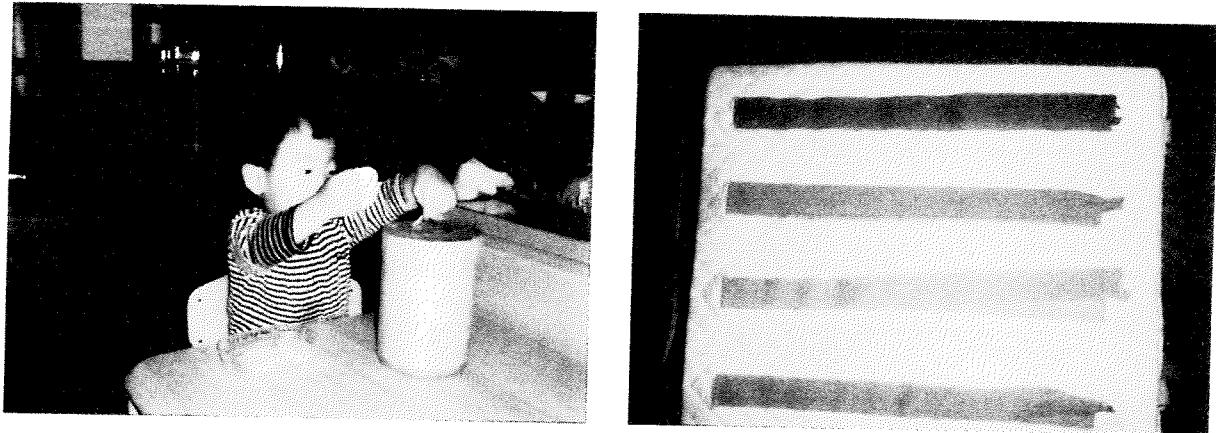
ちゃで遊ぶようになります。指しゃぶりやおもちゃしゃぶりは舌の機能を発達させる訓練になります。8～9ヶ月になると、手と目の共応のコントロールが大体できるようになり、意識して欲しいものに手を伸ばして取ったり、手を持ち替えたりで起きるようになります。また物の性質や特徴を確かめるかのように物をひっくり返してみたり、物と物を叩いて音を出したりもします。親指と人差し指をあわせて物をつかめるようになります。豆などの小さい物もつまめるようになります。目と手の共応動作も随分できるようになります。クルミや大きめの玉、お手玉のような物とそれが丁度入るぐらいの穴を開けた入れ物を教具として準備しておくと、ポトンポトンと落として遊んでいます。この頃は保育士と向かい合って座り食事をします。いろいろな物を持って遊べるようになった手は食物をつかみ口に入れます。手づかみ食べはとても大切です。手で握るということは手で食べる物の固さや口に運んで噛み取る大きさや量を、自分で判断する練習をする時期なのです。また自分で食べたいという意欲も大切にし、食べる楽しさを覚える時期でもあります。固茹でにした野菜スティック（大根、人参、サツマイモ、セロリなど）を離乳食の一品として用意します。

そんな時期を経て、保育士の持っているスプーンに目がいくようになります。遊びの中でたくさんの物を触り、目的の物をつかめるようになった手はスプーンを持とうとします。開いた親指、人差し指、中指の間にスプーンを乗せて持たせてあげます。もちろんうまく口に運ぶことはできませんから、保育士が介助しながら食べさせていきます。スプーン等の食具は無理に使わせることはしません。あくまで食べる楽しさを奪わないように配慮します。

麦茶や汁物は嚥下がスムーズになったら、できるだけ早めにコップ（初めは小振りのガラスのコップ）で与えます。咀嚼力がついてから与えるとコップを噛んでしまうことが多くなるようです。

離乳食も後期から完了期へ進む頃の0歳児はもう赤ちゃんといわれる時期を過ぎ、早い子では伝い歩きもあつという間に過ぎ、歩けるようになります。子どもの動きも本当に活動的になり、手の活動も盛んになります。カタカタと音のなる手押し車を押したり、コロコロ動くおもちゃの糸を引っ張って歩いたり、マジックテー

プをビリビリと剥がすのを楽しんだりします。またこの頃から戸外で遊ぶことが増えます。園庭の砂場で落ち葉や砂、石ころ等いろいろな物に触ったり持ったりして柔らかい物、堅い物、サラサラする物……こうした物の感触を手で体験していきます。公園の芝生や草が茂っている場所でチクチクした感触を味わったり、ふかふかした歩き心地を足で感じとります。



### 【1歳児】

食事の自立も随分進んでいきます。食事の時間になると、排泄、手洗いを援助してもらった後は自分でできる範囲で食事の準備を行います。自分の物と他人の物の区別もしっかりとでき、自分のランチョンマットを持ってきてテーブルに敷きます。持ってきたエプロンを広げ、手伝ってもらいながら着用します。麦茶の入ったコップも運びます。この頃のお手伝いはこのぐらい、後は手をお膝にして食事が運ばれるのを待っています。

『お友達と一緒に』周りが少し見えてきたこの頃子ども達は同じテーブルで一緒に食事をするお友達の存在も大切です。3～4名の友達の準備ができるのを待って一緒に「いただきます」をします。この時大切なのは、食べるお手本となる保育士の存在です。子どもから見える場所に座って一緒に食べます。スプーンは三本指でつかめるように手に乗せてあげ、大人は正しい持ち方の手本となるのです。食事中に立ち歩く、ふざけるなど食事以外の行動に移ってしまった時は、食事をお終いにして片づけを勧めます。コップ、お皿など一つずつ運び同じ食器にそっと重ねます。食べ残してしまった物はへらで残飯入れに入れます。初めは保育士がお皿を持ち、

子どもがへらでこすり取りますが、だんだん自分で片手にお皿を持ち、もう片方の手でへらを持ち行えるようになります。ランチョンマットも畳んで仕舞います。

この時期、子ども達は手と目の共応動作がかなり発達し、はめ込みパズル、楊枝や綿棒のような細かい物を細かい口の入れ物やビンに入れていく教具、大きめのビーズに紐を通して遊ぶなどを精力的に行ってています。またトングやスプーンを使ってどんぐりや木の実、いろんな形をした貝殻などを別の容器に空け移していく教具なども、子ども達が大好きな遊びです。

また1歳後半から2歳を過ぎる頃になると指の分化が更に進み、クレヨンのなぐり書きやハサミ切りを行えるようになります。シール貼りも大好きな活動の一つです。初めはランダムに貼っていただけのシールを徐々に指定された○の中にぴたりと貼ることができるようになります。この頃になると、スプーンを持つことも随分上手になります。まだ食器を左手で持って食べたり、食器に手を添えて吃るのは難しいようで、口を食器に近づけて食べる犬食いの子が目立ちます。食器に残ったご飯やおかずを集めて最後まできれいに吃べるのもなかなか難しいようで、「集まれしようね」などと言って保育士が援助し最後まで吃られるよう促します。『全部食べられた』という達成感を得られることも、この時期にとても大切なことです。



## 【2歳児】

2歳を過ぎると同じテーブルで食べている保育士やちょっと月齢の高い子どもが箸を使っているのに気づき、まねてみたいと思うのもこんな時期です。箸は意欲を持ったらすぐに始められるよう準備しておきます。使いたいと言った子にスプーンを持たせたのと同様にゆっくりと箸の持ち方を見せ、手に載せてあげます。もちろんすぐに上手には使えず、幾度か試しながら結局最後はスプーンで食べています。この動作を繰り返しているうちにだんだん上手になっていきます。麺類やお団子などは、フォークを使用しています。お部屋の環境の中に、柔らかなスポンジやフェルトを糸で巻いた物を箸を使って別の容器に移し替える教具が準備されており、箸に興味を持った子ども達の人気の活動です。子ども達は手を使うこれらの活動を自分で選び、楽しみながら繰り返し行い、失敗を自分で克服しながらできるようになっていくことで、自分に自信が持てるようになります。そしてこの自信が『自分で食べようとする力』を育んでいくのです。

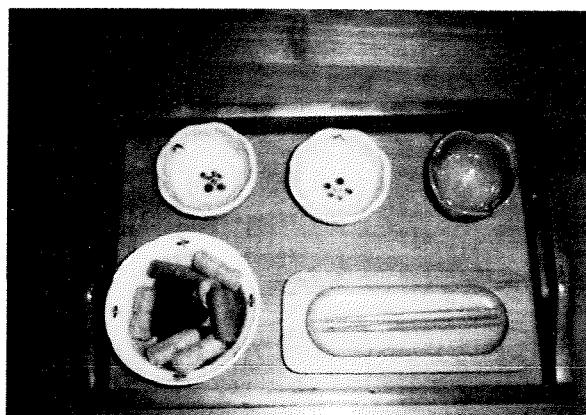
ランチルームで幼児クラスの子ども達と一緒に食事できるまでに成長した2歳児たちは（目が届くように2歳児だけでまとまった席を用意する）、個々のランチバッグからランチョンマットを出して敷き、濡れたおしぼりを置きます。そして主菜などを一皿ずつ自分のマットに置きます。ご飯は配膳台で保育士がおひつからその子の食べられる分量を見極めてよそったり、子どもと「このぐらい食べられるかな？」と相談しながらよそってもらい、自分でマットに置きます。副菜なども同様です。汁物椀やコップは空のまま置きます。6人テーブルのほとんどの子どもが準備できた頃、保育士がテーブル上で汁物をよそいます。麦茶は小さめのガラスのティーポットに入れ、テーブル毎に自分でコップに注ぎます。右手で取っ手を持ち、左手でポットの底を支え、ゆっくりと手首を使って丁度よい分量を注ぎます。配膳が終わったテーブルごとに、保育士と一緒に「いただきます」の挨拶をして食べ始めます。2歳児の後半、ほとんどの子ども達はお箸を使って食事をするようになります。ここでも無理強いすることなく、子どもの発達をよく見極めることが大切です。保育士は常に子どもを観察する力を養わなくてはなりません。

また、2歳児の子ども達は言語の爆発期でもあります。この時期、朝のおやつの

時間を使って実物の果物や野菜と言葉を結びつけていきます。ある日のおやつは牛乳と小魚とおいしそうなオレンジです。栄養士は子ども達のテーブルに一緒に着席し、子ども達が牛乳と小魚を食べている間にオレンジを丸ごと子どもに手渡します。まず皮に触れる・見る・匂いを嗅ぐ。次に皮を剥いたオレンジがガラスの器に盛られ配られます。そこで実際食べてみて、食感と味覚を体験します。五感すべてを使って食べ物を観察します。子ども達は口々に「いい匂い」「大きいね」「甘い」「酸っぱいね」そこですかさず栄養士は「そう、その酸っぱいところがビタミンCなのよ」「オレンジの中にはビタミンCがたくさん入っています。ビタミンCは風邪を引かなくしてくれるのよ」などと栄養素をきちんと伝えます。その他に「牛乳や小魚にはカルシウムが入っています。カルシウムは骨を丈夫にしてくれるし、歯も虫歯にならなくしてくれるのよ」と伝えたり、バナナやリンゴの場合は「この中に食物繊維が入っています。食物繊維はお腹の中のいらなくなつた物をウンチにして出してくれます。元気なウンチはバナナウンチになります。明日ウンチが出たら、よく見て教えてね」明日の朝、おやつを食べにきた時口々に、「バナナウンチでたよ」「コロコロしてた」「ウンチ出なかったよ」と様々な反応です。けれども大切なことは、『自分の健康状態を知る』ということです。小さい子が健康に関して一番理解しやすいのはウンチなのではないかと改めて思いました。まだ変な先入観を持つ前に、「ウンチはとても大切なものです。ウンチが出ないと病気になってしまうね」と伝えておきます。初めはキヨトンとして聞いていた2歳児はおやつの際に何度も繰り返し聞いているうちに、自分から「ビタミンCが入ってる」「牛乳はカルシウムだね」まだ口が回らず「ちょくもつせんいだね」と言い出します。ここまでくると後一息。今度は子ども達に質問してみます。「今日はキウイフルーツです。この中には何が入っているかな?」と聞くと「食物繊維」「ビタミンC」と様々です。そこで「それでは食べてみようね。そうしたら、わかるかもしれないよ」と伝えるとみんな真剣な顔をして食べ始めます。「あー、わかった。ビタミンCだね」「うん、酸っぱいね」と自分たちで判断を下すようになるのです。2歳児の言語の成長と分析力には驚かされることばかりです。

お部屋の活動の中に「花を生ける」という活動があります。15センチ程に短めに

切った数種類の切り花と小さいクリスタルの数種類の花瓶、小さめのピッチャーに水を入れた物、あとは子どもの手のひらサイズの雑巾をそれらがすべて置けるトレーにセットし机に置いてあります。子どもは自分好きな花瓶を選び、ピッチャーの水を溢れさせないように注意しながら注ぎ、選んだ花を生け好きな机に飾ります。こぼしてしまった水は雑巾で拭きます。子ども達は日常のこんな活動を通して、楽しんで水を注ぐことを練習しながら自分の環境を美しく飾っていく喜びにも目覚めます。そして他の人にも喜んでもらえるということにも気づきます。ここでも『自分で選ぶ（自己決定）→自分で活動する（自立）→自信を持つ』ということを経験していきます。



### 【3歳児】

3歳になった子ども達は、日常的に縦割りクラス（3、4、5歳児合同）で大きな子ども達と一緒に生活していますがさらに精力的な活動になってきます。切る・貼る・折る・織る・描くなどもとても盛んになり、5本指がしっかりと分化していく

るのです。毛糸を使った指編みなどができるようになる頃、ランチルームの給食当番活動ができるようになります。幼児クラスのお部屋の活動にも、乳児クラスと同様に子ども達が自由に使える教具がたくさんあります。それらはトレーにセットされていることが多く、子ども達はトレーに載せたそれらの教具を活動するテーブルへ運びます。活動が終わったら、次の子が気持ちよく使えるようにセットし直してから元の場所に戻します。日常的にこのような活動を繰り返しながら、子ども達は自分でできることはできるだけ自分で行うことを身につけていきます。幼児クラスで一番小さい3歳児は、4、5歳児達に何かについて助けられながら生活していますが、一緒に生活していくことで多くのお手本に毎日接し、できることが増えていきます。



#### 【4、5歳児】

4、5歳児は、そういった意味では小さい子のお手本です。毎日朝の活動の8時半から9時半まで、4、5歳児が各2名ずつ、0歳児クラスと1、2歳児クラスへ出向いて保育士のお手伝いや小さい子への援助を行います。口拭きタオルや小さな食事エプロンを畳んだり、自分たちが体験した教具をわかり易く、根気強く手本を見せてくれます。その時の声掛けも素敵です。「どう、わかったかな?」「大丈夫!やってみようね」と保育士顔負けの声掛けです。普段保育士が使っている言葉そのものなのです。

ランチルームでの朝のおやつのお手伝いもしてくれます。配膳台で牛乳やチーズ

などをコップやお皿に準備して、2歳児が取りにくると手渡してくれます。それから栄養士が盛りつけた果物を、牛乳やチーズが食べ終わった子ども達から配ってくれます。そして一緒に栄養の話しを聞きながら果物を食べ、今まで学んできたことの確認や新たな知識の習得を行っています。また牛乳を零してしまった時も一緒に手伝ってくれたり、助言してくれます。このような頼もしい援助する姿を見ることによって、乳児は幼児へあこがれをいだきます。幼児のしていることを見て、自分なりに真似をして自分のものにしていきたいと思うのです。ただ教え込むよりも素敵な手本になることの方が乳児にとってインパクトが強いようです。



### ○ランチルームでの給食当番活動

午前11時、給食当番になった子どもは意気揚々とランチルームにやってきます。手をきれいに洗い、給食用のエプロンと帽子をつけます。この時3歳児用のエプロンは肩紐とウエストの紐はマジックテープで簡単に着けることができるようになっています。4・5歳児用のエプロンは紐をリボン結びするようになっていますので、4歳児で自分でできない子は5歳児にお手伝いしてもらいながら自然に学習していきます。さすが5歳児になると、うまくできないにしろ自分で身につけることができます。さあ準備ができました。3歳児はテーブル拭きとテーブル中央に置くおこぼし皿セットなど、テーブルセッティングまでが仕事です。丁寧に雑巾を絞りテー

ブルを拭く3歳児は真剣そのものです。おこぼし皿の水も適量がわかって入れています。このぐらいという目安と調整が取れているのです。これも2歳児からの水の移し替えという教具で学んだことが役立っています。

テーブルセッティングが終了すると、当番の子ども達みんなで給食の準備ができたこととメニューを伝えるためにいろんな場所で遊んだり、活動したりしている友達の所に行きます。その前に保育士や栄養士と一緒にランチルームの壁に貼ってあるホワイトボードに書き込んであるメニューと、3色（黄色・赤色・緑色）の食品群別に使用されている食材のカラー写真パネル（マグネット加工処理）が並んでいるのをよく観察し、栄養についての話しを聞きます。「このお魚、血や肉になるんだね」「今日の野菜は体の調子を整えてくれるんだね」といろんな会話が聞こえます。そして今日のメニューを覚えて、全員で伝えに行きます。「今日のお給食はごはんと鯖の味噌煮と大根サラダとかき卵汁です。お給食の支度ができましたので、どうぞいらしてください」と伝えます。なかなか一度にすらりと言葉が出てこないようで、誰かしらが覚えている言葉がヒントになりメニューを伝えているようです。みんな一生懸命頑張っていますが、自分が理解しているつもりでも人に伝えることの難しさを学んでいます。ここで3歳児はエプロンと帽子をたたみ、お当番の仕事を終わり自分の食事の支度をします。この時3歳児の当番が、この日1番最初に食べることができることも嬉しいようです。

さあ給食が始まります。3歳児は進級したての頃は、トレーを使わずに1皿ずつ給食を運んでいましたが、できそうな子どもからトレーに1皿載せて持っていきます。2～3ヶ月もたつと4、5歳児の子どもと同じようにトレーに2皿載せて運んでいます。日常の教具で培われているトレー運びが生きています。ただし、片づけは全員1皿ずつということにしています。同じ形や同じ大きさの食器に重ねて片づけていきます。その際にも食器をどこに置いたらよいのか、同じ所属の器かどうか判断します。何気ないことですが、結構難しいようです。食器は同じ模様で、微妙に大きさに差があるだけなので、自分の目や手できちんと確かめます。迷っている3歳児には、5歳児が「そのお皿ここだよ」とさり気なく教えてくれます。保育士や保護者、お客様なども一緒に食べる場合は子ども達と同様に行っています。子ど

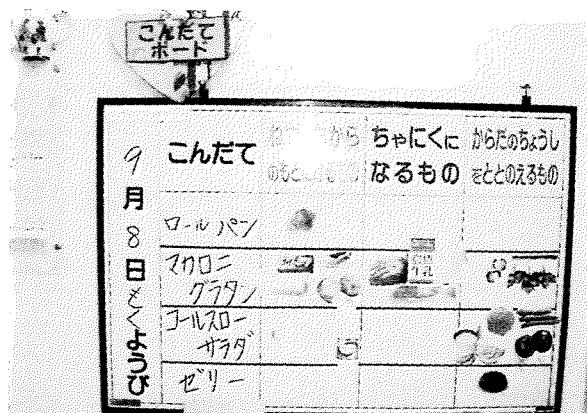
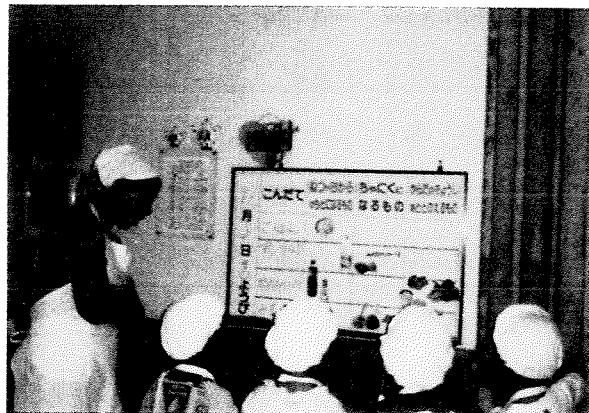
そもそも戸惑っている大人に嬉しそうに教えてあげています。こうした風景からも感じられるように、他の人に誉められる、喜ばれることは心を活性化させ、やる気を起こさせるのです。子どもが自分で考えて選択する力を養う、大人は子どもを信頼し認め、受け入れるということは子どもを育てる上で最も大切なことではないでしょうか。

給食当番も配膳台での食事の盛りつけは、4、5歳児が担当します。卒園の準備が始まる頃に3歳児も参加します。ごはんやおかずを1人分（4歳児の分量）給食室で盛りつけしてもらい、見本を置くテーブルにランチョンマットを敷き、テーブルマナーなどおりにご飯茶碗、汁物椀、主菜皿、副菜皿、コップ、箸を手本として置きます。子ども達は各自その配置をよく観察して、自分のランチョンマットに同様に配置しマナーを習得します。給食当番は見本の分量や盛りつけ方を参考にしながら盛りつけ始めます。できるだけお皿の中央に美しく盛りつけられるよう話し、当番は注意しながら、お皿の縁にこぼさないようにします。見た目が汚いだけでなく、子ども達がお皿を取る際、手が滑って食器を落としたり、割ったりしてしまうからです。割れた時はどうしたらよいのでしょうか。慌てる必要はありません。食育委員会で『割れ物セット』（古布1枚と新聞1枚をビニール袋に入れた物）をランチルームに10セット用意してあるからです。まず割れた食器を拾い新聞紙に載せ、おかずを拾い、古布でまわりを拭き取り、布ごと新聞紙に包んでビニール袋に入れ捨てます。それから掃除機をかけ、破片の離散を取り除きます。落とした子も周囲の子もただ避難させるのではなく、危なくない範囲でお手伝いします。イスなどを避けてくれたり、食器の破片探しをしてくれます。「今度は気をつけようね」「よそ見しないで、しっかり持とうね」と片づけながら伝えます。幼児全員の盛りつけが終わったらエプロンと帽子を外してきちんと畳み、仕舞います。これで給食当番は終了です。

3歳児は11時半から食べ始め、4、5歳児はみんなの活動や個々の活動にあわせてランチルームに集まります。先に席に着いた子はできるだけ同じテーブル（6人掛け）の子どもが準備できるまで待ってから、一緒に「いただきます」をして食べ始めますが、活動によりあまり人数が揃わない時は先に食べます。遅くなってしま

った子どもは「お先にどうぞ」と声をかけ、先に食べている子どもは「お先にいただいています」と言い、人に対するマナーとして伝え、保育士が率先して使うことでお手本を示しています。3歳半から4歳頃は食事の作法を理解するようになり、家庭や園で食前食後の挨拶を習慣にしていると子どもも自然に挨拶するようになります。挨拶は心を開くきっかけを作る大事な言葉です。また「見て、見て」と自己主張もします。食事中おしゃべりが止まらず、手が止まってしまうという困った現象も現れます。このように成長発達している子ども達は自然に社会のルールやマナーを身につけていきます。

また、乳児の時期に習得した『食べたいという要求』が『自分で食べる分量の調節』に発達していく段階になってきます。5歳児のお代わりは残さない分量を考え、自分でよそうようにします。保育士は配膳台で見守っていますので、無謀なことはしませんし、他の子どものことも配慮するように伝えます。苦手な食べ物は全く食べないのでなく、ほんの一口から食べるように伝えます。3歳の頃は本当に一口しか食べられなかつた野菜でも、4歳5歳と年齢が上がるごとに周りのお友達や保育士が「おいしいね」「このサラダ大好き」という言葉に『食べてみようかな』『本当に美味しいそうに食べているな』という気持ちが生まれます。そういう気持ちがきっかけとなって食べられるようになります。また家庭では食べない物でも、園では好き嫌いなく食べているのでびっくりされているようです。友達と一緒に食べることを楽しんだり、共感することができるようになってきました。5歳児の多くはかなり残さず食べられるようになっています。作ってくれた人の気持ちを考えることも、折に触れ伝えていきます。



## ○栽培保育とクッキング保育

実際に野菜栽培や稻を育てる作業を体験すること、毎月のクッキング保育などの体験は作物を作ってくれる人や食事を作ってくれる人の立場がわかるという意味においても、とても具体的な活動だと思います。今年の野菜栽培としてミニトマト（黄色、赤色）・ピーマン・インゲン・ナス・キュウリの苗を5月中旬に買ってきました。プランターに腐葉土と肥料を混ぜた土壤を用意し、そこに苗を植えました。それからは、毎日のように水やりと観察の始まりです。どんどん茎も伸びていき、子ども達の嬉しそうな声が園庭に響きます。添え木の棒を立ててあげると、見る見る内に蔓が巻きついて伸びていきました。もっとよく観察したくて、虫眼鏡を持ち出してくる子どももいます。20日過ぎる頃それぞれの苗に花が咲きました。白い可憐なお花です。5歳児はおしゃべやめしへ、花びらやがくのことを知っているので真剣に観察しています。プランターは園庭に置いてあるので、誰でも見ることができます。1、2歳児も幼児クラスのやっていることを真似し始めます。一緒になって見ているうちに、触ってみたくなります。手で引っ張ろうとすると5歳児が「だめだよ。実がなってから取るんだよ。」と教えてくれます。花が枯れるとその下に小さなふくらみができていきました。目敏く発見した子どもは「これがナスになるんだよね」「こっちはトマトだよ」と嬉しそうです。トマトの実がまだ緑色の時期に乳児の子ども達が気になって取ってしまいました。幼児クラスでどうしたら乳児にわかつてもらえるのか話し合ってもらいました。「プランターを2階に持ていったら」「触ったらダメって言う」「ネットをかける」「絵を描いて貼る」といろんな意見がでてきました。そこで道路標識のような手形を描いて、赤い×印をつけ『取らないでね』という看板を立てました。すると不思議、今まで摘まれてしまった緑のトマトやピーマンがそのまま育っています。看板が功を奏したのです。7月に入って早咲き枝豆の種を植えました。早速2～3日すると双葉が出てきました。1週間たつと緑の葉がたくさん揃いました。毎日朝夕、子ども達が園庭遊びの時に水をあげてくれました。7月中旬になると次々に野菜ができてきました。ミニトマトやナス、インゲン、ピーマン、キュウリと子ども達も収穫に大忙し。まず充分に成長した野

菜を選ぶこと、野菜の付け根から切り取ることなどを約束してそれぞれ開始します。あちらこちらで「こっちの方が大きい」とか「よく太っているね」「真っ赤だね」という声が聞こえます。成長が早く、収穫は隨時行うことができました。収穫後ミニトマトは洗って丸ごと食べると、とても甘く美味しくみんなペロリと食べ終わりました。その他の野菜は味噌汁の具にしてもらったり、お泊まり保育の夕食に夏野菜カレーとヨーグルトサラダを作る食材に使いました。自分たちで夕食を作るので前日収穫しておきます。

さあお泊まり保育当日になりました。朝から金沢八景の海の公園で泳ぎます。昼食後、帰り道に園のそばのスーパーで夕食の食材を購入します。3グループに分かれてそれぞれ分担されているお肉、野菜、カレールウ、ヨーグルト、果物の缶詰、バナナなどをカゴに入れレジに並んで購入します。やっと園に帰り着きおやつを食べます。一休みした後食べ物クイズが始まります。さっき購入した食材を黄色・赤色・緑色の3色の食品群に分類していきます。お肉は冷蔵庫にしまってあるので、絵を描いたものを使います。子ども達に1品づつ食材を持ってもらい、3色の大きな色画用紙に置いてもらいます。さっと置いていく子やすっと迷っている子と様々ですが、わからない時には他の子が助言してくれます。お肉はわかりやすく赤色に、人参もつい色に惑わされて赤色に置いてしまったりします。じゃが芋も黄色か緑色か迷っていました。普段献立ボードで見知っているつもりでも、自分で考えるのは大変なようです。食材全部を置き終わったら、確認をしていきます。間違っている食材は「これは、赤い色だけれど野菜だから、緑色の体の調子を整える物のところです。」と言うと「えー」「やっぱり」といろんな反応が返ってきます。植物油も難しいらしく「エネルギーになるので、黄色のところになります。」というと「ふーん、なんだ」と調味料については、かなり難しいようでした。食べ物クイズが終了したら、早速夕食作りの開始です。購入した食材の他に昨日収穫したナス、ピーマン、インゲンなども加えます。カレーを作るグループとサラダを作るグループに分かれて調理を開始します。午後4時から1時間ぐらいでヨーグルトサラダは冷蔵庫の中へ、夏野菜カレーはお鍋の中でグツグツと美味しい音をたてて煮込まれています。午後6時になり夕食が始まります。自分たちで作った

カレーやサラダをみんなで「いただきます」「おいしーい」「ぼく、おかわりする」「これわたしが切った人参かな」「大きなナスが入ってる」とみんな口々に美味しいの連呼でした。私たち大人が食べてもいろんな野菜の旨味がでていて本当に美味しかったです。

翌日の朝食もみんなで手作りして食べました。調理器具はホットプレートを使います。まずキャベツを手でちぎり一口大にして、プレートで炒め、しんなりしてきたら軽く一塩してソテーの出来上がりです。次に溶いた卵をプレートに流し込みスクランブルエッグを作ります。焼けてくるとランチルームにバターと卵のおいしそうな匂いが漂ってきます。完全に火が入ってらお皿に盛りつけます。そしてロールパンと収穫したミニトマト、牛乳を取ってきて朝食の準備は終了です。みんな揃って「いただきます」をし食べ始めます。ふわっとしたものやちょっぴり焦げてしまったスクランブルエッグとグループごとに様々ですがみんな満足そうに食べていました。食事が終了すると自分たちの身の回りの物を片づけて、保護者が迎えに来るのを待ちます。今まで元気な笑い声をだしひニコニコしていた子ども達も、お母さんやお父さんのお迎えに泣き出してしまう子もいます。昨日から一生懸命頑張ってきたので保護者の顔みてほっとしているのでしょうか。このお泊まり保育を体験すると、年長児はまた一回り成長していきます。



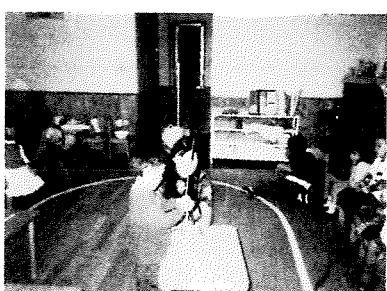
## ◎稻の栽培と育ちの観察

去年から種もみからお米を育てるという活動を取り入れました。「このおにぎり1個作るのにお米はどのくらい必要か知ってる?」という質問から稻の栽培を導入していきました。『おにぎり1個にお米2000粒必要です。』という科学の本から子ども達に興味を持ってもらいました。

日 時	栽培保育活動	子どもの姿
4月19日	種もみの選別(塩水に浮かす) 塩水のビーカーに浮き沈みすることで良いもみか判断する。	「あー、沈んだ沈んだ」と喜んでいる。
4月21日	種もみから白い芽が出る。	なんか白い物が生えてる。
4月23日	芽が出たら、土の入ったカップに移し、薄く土をかぶせる。	そーっと優しく植える子ども達、真剣です。
5月10日	元気のよい苗を3~5本選んで、大きな器に田植えをする。	どれが一番元気かな。この土ブカブカしてるよ。
7月2日	50日目。 とても元気良く青々と育つ。	暑くなり水がなくならないように朝夕水蒔き。
8月4日	80日目。 稲穂ができている。	なんか粒々ができるよ。
8月18日	稲穂に花が咲いた。上から順番に花が開いていき、はなびらはない。2時間で閉じる。	あっという間に花が閉じてしまい。子ども達はとても不思議な顔。
8月30日	稲穂の粒をひとつ指でつぶすと白い汁が出てくる。	この白い汁が固くなって、お米になるんだ。
9月15日	稲穂が重そうに垂れてくる。	台風で稻が倒れないか雀にも食べられないようにと軒下に移動する。
10月5日	バケツに植えてから12日目。稻刈りです。大部分の稻穂が黄色く色づいていれば大丈夫。	米が取れる産地の話やお米になるまでの話をし、子どもに1房ずつ、刈り取ってもらう。
10月6日	刈り取った稻穂を逆さまにして雨の当たらない所に干しておく(10日~2週間)	ここがいいよ。あっちのほうがいいよと干す場所を考えてくれます。
10月20日	干していた稻を、一粒ずつのもみにします。ペットボトルと割り箸を使ってバラバラにします。	ペットボトルの中できれいなバラバラと澄んだ音が聞こえます。

10月21日	稲の皮むき。もみの皮むきは大変です。近くの小学生が交流しにきてくれたので、手伝ってもらう。	上手にむけるか、真剣に取り組んでいます。むけると本当に嬉しそうですよ。
10月31日	稲の育ちを表にして話す。稲穂、種もみ、玄米、米ぬか、五分づき米、精白米と個別に紹介する。	4月からの活動を思い起こしてみる。日々にいろんなことが思い出されます。
12月22日	お餅つきにもち米と食べ比べ。	

種もみの発芽から稲の実りを経て稲刈りまでの半年を通して継続した食育を進めてきました。すると幼児クラスの子に会うとお米お話が始まります。「夏休みお水あげたよ」「いつ稲刈りするの」「おにぎり1個2000粒のお米だよね」といろいろ話も発展していきます。今稲を精米してお米にしました。このお米を年末に作る鏡餅のクッキング保育で実際に食べてみようと考えています。もち米とうるち米の食感や風味の違いなど、子ども達の生き生きとした表情が食とのかかわりの重要性を養うことにつながってきます。子ども達が食材を見たり、触れたり、栽培したりできる場作りが必要だと実感しました。また保育園単独ではなく、家庭でもできることがたくさんあります。保育園、家庭、地域と様々な機関が連携しつつ取り組んで初めて、子どもの心と身体が健やかに育まれる環境づくりができるということがわかりました。



## ○保護者へのアンケートを介しての食育の進め方

平成15年5月に「健康増進法」が施行され、平成17年7月に「食育基本法」が施行されました。このことをきっかけとして今保護者の方々は食育についてどのように考えていらっしゃるのか。今年もご家庭に協力していただきて、9月にアンケート調査をさせていただきました。このような調査をすると、いろんな傾向を読みとることができますし、食習慣や生活習慣を把握する上でとても参考になりました。

### 食育に関するアンケートの集計と分析

#### 【1. 起床時間、2. 就寝時間について】

子どもの3分の2以上が朝7時前に起きているのに、就寝時間が21時半以前と以降が、ほぼ半数という点がとても気になりました。しかし就寝時間をもう30分早くするように、努力してみましょう。「30分早く寝るぞ」と考えて、行動すると以外に頑張れるようになります。

#### 【3. 朝食は毎日食べますか？】

朝食は1人を除いた全員が毎日食べている傾向がみられました。朝食は体を目覚めさせ、午前中の活動のもと、エネルギー源になります。前回生活リズムを見直して、朝起きて朝食を食べる時間を作りましょう。という話をさせてもらい、ご家庭で実践されていることがよくわかりました。

#### 【4. 保育園から帰って夕食までの間に間食はしますか？】

3分の2の子どもが、間食をしていますが、家庭でもおやつの内容をとても考慮されていて、果物やパンやおにぎりというのがほとんどでした。スナック菓子や甘いお菓子と言われたご家庭は少数でした。

## 【5. 夕食は主に誰と食べますか？】

孤食（1人で食べている子）の子どもはいませんでした。しかし家族で揃って食べるのが週に2回以下の子どもが3分の1いたということは、近年の大人の忙しさを現しています。子どもが小さいうちは、もう少し時間のゆとりがほしいですね。

## 【6. 朝食や夕食等、食事時間は決まっていますか？】

この食事時間に関しては、ほとんどの方が決まっていますので心配はないのですが、2名の方が不規則という結果でした。保育園の時期はまだよいのですが、小学校へ行くようになると生活リズムがきちんとしていない子は集中力に欠けてしまい、みんなと同じ行動を取ることが困難になります。保育園ではよくても、小学校へいったら「きちんとしなさい。」と言われても子どもにとっては迷惑な話になります。今の時期からしっかりとした生活リズムをつけておきましょう。

## 【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？】

メニューや食材が重ならないように、活用している方がほとんどでした。しかし、献立表や毎日のサンプルケースの実施献立を把握されている方もあり「献立どおりでない」と、おしゃかりを受けてしまうこともあります。給食室でも改善しなければいけないと反省しました。また子どもからよく食事の話を聞いてくださり、おかわりをしたメニューを組み合わせて食事を構成しているというご家庭もありました。

## 【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？】

テレビをつけずに会話を楽しみながら、食事をしている。という回答が多く、ご家庭でも食事時間を大切にしてくれていることを知りました。3回の食事は生活リズムのポイントになっています。リズムが崩れたときには食事時間でリセットできますよ。

## 【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？】

3歳児より低年齢の子どもに好き嫌い、遊び食べ、むら食い、過食といろいろ心配なことが多いようで、年長児になるとお腹の空き具合によって摂取量を調整でき

るようになり心配事も少なくなってくるようです。

#### 【10. ご家庭で食生活について、問題を感じていますか？】

献立の偏りや野菜不足に問題を感じている方が過半数を占めていました。保育園では野菜の和え物やサラダは比較的食べているので、これからも身体に大切な食物繊維やビタミンの話を伝えていきたいと思います。その他に調理時間が不足しているため手間のかかる料理ができないと悩んでいる方もいらして、手の込んだ料理は土曜、日曜と割り切って考えましょう。

#### 【11. 外食、12. 調理済み食材をどのくらい使いますか？】

どちらも週1、2回の方が半分ぐらいで、やはり時間的ゆとりがないことが、外食や総菜の利用の理由になっています。土日にゆっくり、子どもと一緒に食事作りをしましょう。

#### 【13. 保育園の給食に何をきたいしていますか？】

バランスのよい食事を、安全な食材や旬の食材で作って欲しい。ということと友達と楽しく食べることができ、マナーを習得して欲しいという願いが圧倒的でした。

#### 【14. 保育園の給食やおやつなど、食べ物についてお子さまから話題になりますか？】

3分の2以上の子どもが園の食事に関して話題にしているということはとても嬉しいことです。話さないと答えた子どもはまだ話せないからという理由でした。0、1歳児はこれからですね。

#### 【15. 家庭で調理のお手伝いをさせていますか？】

きらら保育園では2歳児のご家庭から「はい」というお返事をいただきました。普段の保育で培われた食事への関わり、大事にしていきましょう。幼い時にお手伝いを体験することで、家族、社会の一員として他者を思いやる心、物を大切にすることなどが、自然に身に付いていきます。

## 食育に関するアンケートの考察

アンケートを0歳児から6歳児へと並べ、食育に関しての感想や意見を読んでいくうちに、それぞれの年齢の悩みが浮き彫りにされていることに気がつきました。

0歳児の悩みで多いのは、子どもが食べる分量です。「どのくらい食べさせたらよいのか?」という質問があります。食べることの好きな子は食事が終わってしまうと泣き出します。まだお腹がすいているというよりは食事時間がとても好きなのです。離乳後期ぐらいまでは子ども1人に対して保育士1人が対応します。その時間、安心と安らぎの中で食べている心地よさを味わっています。その時間が終わってしまう程悲しいことはありません。だから泣いてしまう子もいる訳なのです。一概には言えませんが、決して食べる量が少ないからという理由ばかりではないと思います。また「1歳になり好き嫌いが始まり、少食になってしまい心配です」と気に病んでいる保護者もいらっしゃいます。子どもの健やかな心と身体を育むために『なにを』『どれだけ』食べるかということばかり気になりますが、それよりも大切なことは『いつ』『どこで』『誰と』『どのように』食べるかということです。食べるということは生きるための基本です。成長するためには、切っても切り離せないことであり生まれてから老いていくまで一生かかわりのある大切なことです。小さいうちについた生活習慣や食べることに対する気持ちはその人の生き様にも影響を与えていきます。保育園の6年間に『楽しく食べることも』になっていくことをを目指しましょう。楽しく食べることは生活の質の向上にも繋がってきます。

また2、3歳児のアンケートを読むと、食具(箸やスプーン、フォークなど)の扱い方や「手づかみ食べが直らない」「好き嫌いが多く、むら食いになっていて栄養の偏りが心配」「食事中に話が多くてなかなか食べ終わらない」など問題点がいろいろでてきますが、もう少し気長に待ってあげてください。

今は幼児への移行期なのです。自我が芽生えているので『何でも自分でやりたい』『自分の主張を聞いてもらいたい』と自己主張旺盛な時期なのです。まだ歯もきちんと生え揃ってないので、野菜を噛んだり、固いお肉などを噛むのが苦手です。『食べない物は嫌いな物』と固定観念にしないで、料理方法を少し工夫してあげてください。この頃から大きな口を開けて、しっかり噛むということを身につけたい

ですね。

最近リンゴの丸かじりや両手で持つぐらいのおにぎりを食べている子を見かけなくなりました。おにぎり弁当の時も一口大のおにぎりを7個も持ってきている子がいました。食べやすいようにと配慮されているのですが、年長児に近づくにつれ、2個ぐらいの大きなおにぎりにしていきましょう。大きいと食べる工夫が必要になります。上手に食べないと、崩れてしまったり、手にベタベタとご飯粒がついてしまい、食べにくくなってしまうのです。そういう経験を重ねていきながら子どもは学んでいきます。上手に食べられ、やっと真ん中の具にたどり着いたと思ったら、具がポロリ…。よくあることです。その時の悔しさ、泣きたくなってしまいます。けれどその体験が大切なのです。『失敗を重ねながら気づいていく』これは子育てには必要なことですね。いろんな経験から自分で調整していく能力が身についていくのです。

これが4、5歳児のアンケートになると、保護者の悩みも大変違ってきます。「保育園では薄味なのに、家庭のは濃いね」「味噌汁の具、味付け、切り方まで注文をつけられてしまう」という保護者のお困りの様子を知り、『これが本当の食育なんだ』と実感しました。園での食事を細かに観察し、家庭に伝達することができる力が育まれているということです。「年長になる頃から、野菜料理のおいしさがわかるようになってきた」と食事への取り組みを感謝されることも多く、本当に嬉しくなってしまいます。これからも子ども達を通していろいろ『食』について発信していきますので、子どもの話に耳をかたむけてください。

## ○食育の実践事例1. 地域支援の育児講座

### テーマ：『日常の中の食育』

保育園ではどんな風に食べているの？

目的：保育園で取り組んでいる食育を地域社会へ発信する

実施日：平成17年10月24日（月）

場所：きらら保育園 ランチルーム

対象者：近隣の親子10組

実施課程：午前9時15分～午後12時15分

日 時	栽培保育活動	子どもの姿
9：15～9：40	2歳児の子どもの朝のおやつ時間 年長児のお手伝い	受付開始 2歳児のおやつ風景見学 5歳児の関わりも見学
9：40～10：15	朝のお集まり 園庭遊び	手洗いの実践 おやつの実食
10：15～10：45	各クラス園庭遊び	園長挨拶 栄養士による食育の話
10：45～11：15	11時に園舎に帰る 給食準備開始	手遊び、絵本によるお話会 (講師 上霜康恵)
11：15～11：30	乳児クラス給食開始 幼児クラス給食当番 活動	2グループに分かれて0歳児～幼児の食事風景や当番活動見学
11：30～12：00	幼児クラス給食開始	ランチルームにて給食の試食、幼児達と同じテーブルで会食
12：00～12：15	乳児クラス給食終了 歯磨き、着替え開始 幼児クラス給食終了 歯磨き、着替え開始	育児講座のアンケートに記入、保育や食事について質疑応答 講座終了 帰宅

### 地域社会の反応と評価

(1) 食事についてお困りのこと、相談したいことがありますか？

- ・ひとつの物、好きな物のみを食べてしまい、自分の分がなくなったら大人の食事に手をだしてしまう。
- ・今まで母乳だったため、ほとんど食事を食べなかつたので、これから（今断乳中）食べてくれるか不安です。
- ・食べる量が多すぎる気がする。食べたがる子にどのくらいあげていいか迷ってしまう。
- ・食事中同じことの繰り返しなので、相談させてもらい良いアドバイスをもらいました。

- ・食べむらが多いこと。
- ・同じ物しか食べない。特に初めての物には絶対に口をつけない。
- ・家族みんな同じメニューにするようにしていますが、メニューによって子どもが嫌いで食べる物がない事もあります。それでも他の物は出さずにあきらめさせていますが…。しっかり噛んで食べる事をどう教えてよいかわからない。
- ・噛み切れない食材の上手な調理法など。

(2) 講座に参加した感想やご意見がありましたらお書きください。

- ・食事の内容だけでなく、片づけ方、手の洗い方、しつけを日常の中に普通に取り入れながらだったので勉強になった。
- ・すべてが参考になりました。特に歌をまじえたお話会は、とても子どもが夢中になってみていたのでよかったです。また、園児の食事の用意等本当に参考になった。
- ・新しい発見がたくさんあり、日々の食生活が考えさせられました。家庭で実践できることはやってみようと思う。
- ・日常生活で気づかなかつたことをこれから改善していこうと思う。
- ・家ではたくさんの量を食べないので、今回こちらで食べたときはある程度の量を食べてきました。友達がいると食べられなかつた物でも自分から進んで食べていて、集団の力のすごさが改めてわかった気がします。
- ・うちの子は食が細く、好き嫌いも多いのですが、先生のお話を聞いて無理やり食べさせなくても良いということで、少し気が楽になった。
- ・お話だけでなく実際園児達の様子を見せていただき、とても勉強になりました。
- ・子ども達が食べているところも見られたし味見もできたので、自分の子どもと比較したりと、いろいろ参考になりました。
- ・育児の中で食事のことは一番の悩みでしたのでとても勉強になりました。
- ・とても参考になりました。今日から家で実践します。(待つことや片づけなど)

(3) 今後どのような育児講座を希望されますか？

- ・友達同士のおもちゃの貸し借りや順番等どのように教えていけばいいのか。

- ・生活リズムの話を聞きたいです。
  - ・育児についての悩み相談。しつけについて。年齢ごとの育児の考え方について。
  - ・とにかくいろんな集まりに参加したいです。
  - ・食育はもちろんのこと、手遊びや歌など教えてもらえる集まりがあるといいですね。
  - ・しつけ、反抗期の対処の仕方。集団生活への馴染み方。
  - ・どのようなテーマでも参加したい。
- 兄弟についてなどお聞きしたいです。
- ・集中できる子に育てるには。
  - ・今回のような食事について。遊び方（特に父親と）
  - ・食育をもう少し聞きたいです。

#### 職員の体制・協力（保育士）

乳児クラスでは、子ども達の活動に『ゴマすり』や『玉葱の皮むき』などがあります。玉葱の皮むきでは指先を使って茶色の皮を1枚1枚むき白い所が見えてくるまで、ゆっくりと丁寧に行っています。その姿を保護者にもお伝えすると家庭においても取り入れ、食事を作る際に一緒に手伝ってもらうことが多くなつたなどと聞かれるようになりました。またレタスやトマトを洗うなども手伝ってもらうようになり、作ったサラダを苦手な野菜でも口にするようになったり、買い物に行った時にも「これなあに？」と食材に興味を持つようになったとのことです。

幼児クラスでは、『こんだてボード』を使うようになって、子ども達が「どんなメニューなのか？」「何の食材が入っているか？」「身体の中でどんな働きをするのか？」が把握できるようになりました。また給食当番からメニューを聞き、これから昼食に何を食べるのか意識することができ、楽しみにしてランチルームへ急ぐようになりました。

この研究を始めてから保育士一人一人の指導案の中に食育に関する内容を取り入れるようになりました。そして子どもの現状をいち早く家庭に発信するようにも心がけるようになりました。



## ○食育の実践事例2. 保健指導法研修会ケース研究

テー マ：保健指導法研修会ケースプレゼント

目 的：きらら保育園で取り組んでいる歯科指導を他園へ発信する

実 施 日：平成17年10月20日（木）

場 所：歯科医師会館

対象者：横浜市の公立、私立保育園 職員約30名

実施時間：午後4時00分～午後4時30分

実施内容：きらら保育園開園後、「歯の保健指導法研修会」へ保育士・看護師がそれぞれ参加し、歯科指導を考察し園児に実践してきました。この5年間の取り組みをまとめました。

### 【1. 職員への指導・研修の実施】

「歯の保健指導法研修会」に看護師が参加しました。歯磨きの正しい方法・仕上げ磨きの必要性を、なるべく研修会で学んだことをそのまま伝達したいため、同じ手法で園内研修を実施し、職員に体験してもらいました。自分の歯に鉛筆で印を付けて、ブラッシングに必要な力やブラシの当て方を体験してもらいました。また2人ペアになり、赤染め液による磨き残しの多い所を知り、お互いに仕上げ磨きを行い実習しました。この実習により、園児の仕上げ磨きに関して職員同士が共通理解できたようです。

## 【2. 0歳児からの歯ブラシによる歯磨きの実施】

食事が終わったら、歯磨きを行うという習慣を0歳児よりつけるために、前歯が生え揃った園児から、歯ブラシを用意してもらいました。口の中にブラシが入ることの違和感を徐々になくし、自分の歯ブラシを持ち磨くというスタイルを楽しみながら行うことを目指しました。

仕上げ磨きについても、保育士の膝に頭を置き、歌いながら磨くことを毎回繰り返しました。この時に大切なことは、嫌がる子には無理強いしないことです。初めが肝心なのであくまでも園では、磨くという行為を習慣にすることが目標です。1、2歳児、幼児クラスとも食後、イスに座り歯磨きを行い、その後保育師が仕上げ磨きを行っています。月齢の低い園児ほど膝に頭を乗せて行っています。園で行う仕上げ磨きは、歯の汚れを取ることも大切ですが、仕上げ磨きの行為そのものを繰り返し行い習慣づけるために重要だと思っています。

## 【3. 食育による歯の役割と虫歯予防の指導】

食物に対する興味をもつ・噛むこと・食べ物が身体にどのように影響していくかを知る。楽しみながら季節のおやつを作るなどの、取り組みを各年齢に合わせて行っています。

食生活が口腔内の衛生や虫歯に影響することを知ってもらうため、栄養士が直接園児に指導しています。2歳児では午前のおやつの牛乳やチーズ・小魚には歯や骨を丈夫にする『カルシウム』が含まれていることをおやつを食べている子どもに話をしています。また毎日の昼食のメニューを『こんだてボード』を使用しながら「ねつやちからのもとになるもの」「ちやにくやはねになるもの」「からだのちょうしをととのえるもの」と3つの栄養群に分けて話しています。このボードはランチルームに置いてあり、食品の写真が貼ってあるので、年齢の低い園児にもわかりやすいものになっています。また近頃、子どもの噛む力が低下していると言われています。実際に0歳児の保育からもよくわかります。固体物を噛んで飲み込むことができない子どもが増えてきており、噛む力をつけるために、離乳食は必要以上に小さくせず、前歯を使い噛み切らないと口に入らないようにしたり、野菜スティック

(細長く固茹でしたもの) やパンスティック (パンの耳をレンジをかけ、水分を飛ばしたもの) などを添え、奥歯で噛むことを促しています。

#### 【4. 5歳児対象の赤初め液による「歯磨き指導」の実施】

昨年より、5歳児を対象にした赤初め液を使っての歯磨き指導を行っています。幼児になると、形だけは何となく歯磨きをしているようなスタイルにはなってきますが、実際は口に歯ブラシを含んでモゴモゴしているだけの子が多くなり、歯ブラシを動かし磨いていてもブラシが歯に当たっていない部位があり、結局虫歯を作ってしまっているケースが多いと聞きました。歯科嘱託医院の歯科衛生士に年齢的に赤染め液を使用した歯磨き指導が可能な年齢を確認したところ、小学生の低学年でも難しいとのことでした。そこで保育園で行う歯磨き指導の対象を「永久歯への生え替わり時期である5歳児」とし、指導目的を「歯の汚れの程度を知り、園児とその保護者に仕上げ磨きの必要性を知る」と設定しました。本格的な歯磨きの指導となると5歳児では難しく、指導する方もかなり専門的な知識が必要になってくるためです。

- ①視覚を利用した磨き残しを自覚する。
- ②染色された部位に、自分でどのようにブラシを動かしたら磨けるのか実際に行ってみる。
- ③自分では磨き残しができてしまうため、仕上げ磨きが大切であることをしる。
- ④実際に仕上げ磨きを行う保護者にも働きかけ、口腔衛生に关心を高めてもらう。

の4点を具体的な目標にあげて行いました。(資料1：歯磨き指導案参照)

今年は、午後のおやつの後に自分で歯磨きをした子から赤染め液で染色しました。歯並びがよく、歯磨きへの関心が高い(保護者の関心が高いということだと思います)子どもでは、歯の裏の一部だけが染色されただけでしたが、ほとんどの5歳児は歯と歯肉の境、歯の裏側、奥歯の溝などいわゆる磨き残しが多いとされている部位が程度こそそれぞれ違うものの、例外なく赤く染色されていました。子どもは手鏡を利用して自分が磨いた後の状態を見て「まだこんなに磨き残しがあったね」ということを視覚的に自覚してもらい、さらにどのようにブラシを動かしたら赤く染

また汚れが取れるか、自分で磨いてもらいました。その時に歯の模型（紙粘土で製作したもの）と大きめの歯ブラシで、歯ブラシの当て方の指導を補足したり、声をかけながら行いました。手鏡を見ながら自分で染色された部位を磨いても、上手に磨ききれない部位がでてくるため、最後に仕上げ磨きをして終了としました。

#### 【5. 保護者への仕上げ磨きのすすめとアンケートによる意識調査の実施】

この歯磨き指導を行うにあたり、一番重要なことは子どもの歯を守るのは親であること、まだまだ仕上げ磨きが必要であることをどのようにして保護者に伝えるのかということです。今回赤染め液を用いた歯垢チェックの状態を、子どもと同様に視覚的に保護者に伝えたいと思い、個別の歯列表に赤く染まった状態を赤鉛筆で塗り、自宅へ持ち帰ってもらいました。そして1週間程経ってから「歯磨きチェック後日アンケート」（資料2参照）を配布し意識調査を行いました。今回の歯磨き指導は夏休みも重なりお休みの子どもが多かったこともあり、回収率が少なくなってしまいました。統計的には参考になりませんが、家庭での様子や保護者の意識がわかるものとなっているため、今後もこのような調査を行っていきたいと思います。（資料3参照）

#### 【6. 歯磨きチェック後日アンケート結果】

指導園児数 14名、アンケート回収数 11名

質問	はい	いいえ
朝、登園前に歯磨きをしていますか？	7名	4名
夕食後、就寝前に歯磨きをしていますか？	11名	0名
仕上げ磨きをしていますか？ 夕食後 就寝前 朝食後	11名 2名 8名 1名	0名
配布した歯列表は仕上げ磨きに役立ちましたか？	11名	0名
子どもの歯磨きに対して関心が高まりましたか？	11名	0名

## 保護者の反応と評価

- ・乳歯が抜け初め、永久歯の生えてくる時期なので、親子ともに歯磨きへの意識が高まりました。卒園前にもう一度お願いしたいです。
- ・前歯の裏側がほとんど磨けてなかつたので、子どもに意識させています。
- ・永久歯が生え始めた頃から、子どもも気になるようです。
- ・歯科には歯石を取りに行ったりとよく通っています。
- ・歯磨きをとても嫌がるので、昼食後時々歯磨き指導をして欲しい。
- ・虫歯が怖いと、たくさん話をしてほしい。
- ・最近の子どもは顎が小さくて永久歯の生えるスペースが確保できないため、歯並びが悪くなっていると聞くので、食生活の指導もお願いしたいです。
- ・いろいろなメーカーの歯磨きクリームがあるが、キシリトールが入っている物がよいのかと思い使用しています。

## 職員の体制・協力（保育士）

看護師からこの歯磨き指導を受け、本当に歯磨きの難しさを知ることができました。赤染め液による視覚効果は絶大なものがあり、きちんと磨いているつもり……になっていることが職員一同理解することができました。この体験をもとに、子ども達に声掛けだけに終わらず、仕上げ磨きの大切さを伝えていきたいと思います。また自発的に仕上げ磨きをしたくなるような気持ちを育てていくことも大切です。今後の職員の課題としては、食育からの歯の役割を伝えることも重要ですし、仕上げ磨きの仕方、力の入れ具合などを歯科衛生士を招いての勉強会を開き、知識や技術を学びたいという声もでています。子ども達に楽しく歯磨きができるような生活環境を整えなければという意識が共有できましたし、0歳児から5歳児までの6年間を通して子どもの成長を歯磨き指導でも見ることができるのでやりがいがでてきました。

## 担当職員の意見（看護師）

子どもの歯への関心については、その家庭により大きな差があり、親の関心の程

度と子どもの虫歯の数とは深く関係していると言われています。歯の衛生管理を含め、子どもの食生活や健康管理のイニシアチブを持つのは親ですが、保育園生活の中で食べるという行為がおやつ、食事を合わせて多い子どもで4回、少なくて2回はあります。園においても子どもへ生活の一部として、歯磨きを定着させることや、これから成長していく過程の中で歯磨きの正しい仕方を習得するための歯磨き指導が必要だということも事実です。その上でまだ自分で行うには、未熟すぎる子どもへの指導の向こう側にいる忙しすぎる親へ、どのように伝えていくかが課題だと感じています。両親ともに就業しており時間に追われている家庭が多い中、この歯磨き指導の結果がきっかけとなり親子のコミュニケーションやスキンシップの時間が取れ、尚かつ虫歯のない白い歯で笑う子ども達が増えたらと思いました。

## 研究結果のまとめ

食育の実践事例1においては地域社会へ保育園での食育の取り組みを発信しました。すでに育児講座の参加予約を受け付けている時点で地域の方々の熱心な様子が伝わってきました。「子どもが小さいため育児講座で迷惑なのでは……」「子どもと一緒にでもいいんですか」等心配されていましたが、育児講座の話し中お母様に集中して聞いていただけることができました。保育園での朝のおやつでの栄養士の話や子ども達の食事風景がご家庭での参考になれば、ということで企画したのですが、参加されたお母様にとっては目から鱗が取れたと言う感想が多く寄せられました。子ども達の発育・成長を見守り援助する保育士、自分の力でやり遂げようとする子ども達の自立した姿を目のあたりにし本当に驚かれたようでした。食後お帰りになるまで、皆様熱心にいろいろ質問や悩みなどを一緒にテーブルで食事をしていた園児や担当職員にされていました。後日園庭解放で地域の方々が遊びにいらした時も、「次回の食育講座はいつですか?」「他の育児講座はありますか?」など情報公開の必要性や情報伝達の早さに驚くとともに、こんなにも求められているという現実に、このきらら保育園が地域育児の中核を担わなければならぬと強く感じました。

また食育の実践事例2における保護者に向けての歯磨き指導や毎年食に関するアンケートを通して、ご家庭に『朝食の大切さ』『生活リズムを整えよう』『素敵な

挨拶』など伝えてきました。その思いが年を重ねるごとにアンケート結果に現れてくるのです。本当に今年のアンケート結果には素晴らしい習慣化と子ども達からの発信が伺え、6年過ごしてきたから保育園の保育目標が達成されているなど職員一同感じることができました。まだまだ未熟ではあるけれど、私たちが目指しているものは子どもの成長にとって大切なことなのだということが痛切に実感できました。



## 今後の課題と展望

『食育』というと4、5歳児を対象としたイベント性の高く、場を限定した内容の活動が中心のように考えがちでした。しかし子どもが『食を営む力』を養うためには0歳からの発達過程なくしては考えられなくなりました。「こんなことが食育なの」と思われる事も多いと思いますが日常の生活そのものなのです。食育の活動内容は、大人側の活動ではなく、子どもが『食を営む力』を培っていく視点から

まとめていかなくては意味をなさなくなってしまうのです。日常の保育活動が子どもの食育の場になっていることに保育園の職員はもちろんのこと、保護者は気付かなくてはなりません。保育園で毎日提供されている食事はその力を育成するための生活環境を構成しています。乳幼児の食育は生活に根付いた活動であり、食の経験を積み重ねていく場にしていかなくてはならないという結論に達しました。



# H17年 歯磨き指導案

## 資料 1

### からら保育園

指導予定日	平成17年8月26日(金)
指導時間	おやつの後
場 所	幼児の保育室
指導対象者	5歳児とその保護者
指導目的	歯のよごれの程度を知り、園児とその保護者に仕上げ磨きの必要性を知つもらう
指導内容	<p>① おやつ後園児が自分で歯磨きをする</p> <p>② 純棒で赤染め液を塗る</p> <p>③ 染色後、鏡で歯のどこが赤くなっているか自分で確認する</p> <p>④ 看護師が歯列の用紙に赤く染色されているところをチェックする</p> <p>⑤ 園児自身で赤く染色しているところを磨く</p> <p>・歯の模型を見せながら、歯は平らではないので、ブラシを歯にあてるためのブラッシングを促す</p> <p>⑥ 看護師が仕上げのブラッシングを行う</p> <p>⑦ うがいをして終了</p> <p>*歯列の用紙を保護者へ配布する。仕上げ磨きの必要性を知つもらう</p>

必要物品(保護者用意):歯ブラシ・コップ・汚れてもよいタオル・洗濯ばさみ1つ

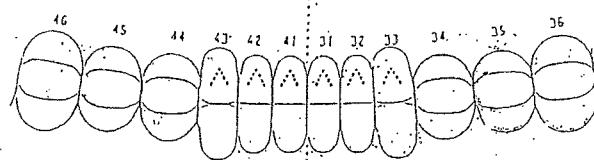
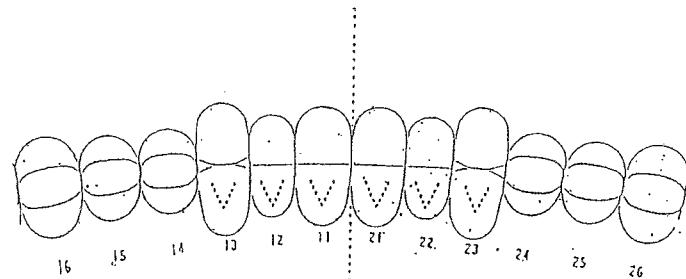
園用意:赤染め液・純棒・手袋・手鏡・牛乳・パン・手鏡・手鏡・赤えんぴつ・歯列用紙・ペンライト・歯の模型・説明用歯ブラシ・うがい用水

資料 2

歯磨きチェック 歯列表

組

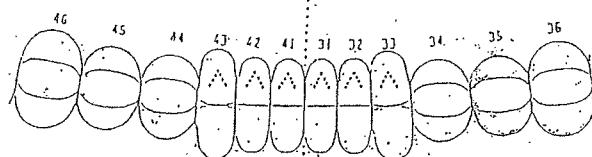
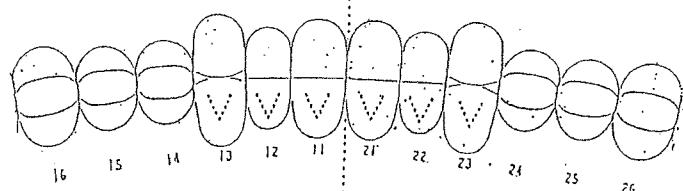
園児名 \_\_\_\_\_



歯磨きチェック 歯列表

組

園児名 \_\_\_\_\_



## 資料 3

### 歯磨きチェックの結果のお知らせ

赤染め液を使った歯磨きチェックを行いました。

初めて赤く染めたお子さんもいて、ドキドキしながらも真剣にやっていました。ちょうどこの時期になると、『6歳臼歯』と言われている永久歯の奥歯が生えてきたり、前歯からはえ変わってきたりする時期です。たいよう組になり、子ども達も何となく自分で磨けているような形で歯磨きをしていますが、この時期こそ仕上げ磨きが必要です。

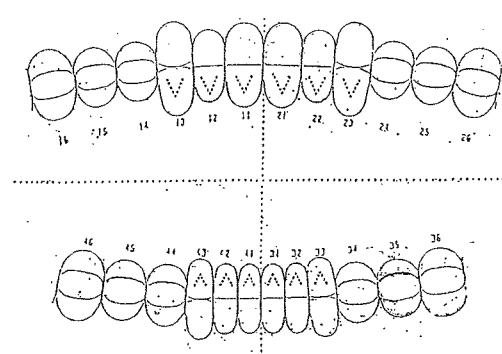
今回は、おやつの後、自分で歯磨きをしてもらい、その後に赤染めしています。自分で磨いているだけだと、やはり磨き残しがでできます。またお子さんによって、癖があるようで歯の上の部分は磨けていても、歯の横や裏が磨けていなかったり、反対に歯の表面は横磨きできれいに磨けていても、歯の裏や溝の多い上の部分が残ってしまうお子さんもいました。

歯ブラシのブラシが開いてしまっていると、歯に毛先があたらず赤染めした部分が、なかなか落ちませんでした。歯ブラシが開いていたら、早めに新しいものに替えて下さい。

虫歯になりやすい大きな要因のひとつが、食生活です。

3歳以上の子どもが料理以外(おやつや飲み物)で摂取する砂糖の量は、1日24グラムまでだそうです。子供の好きなもので、比較してみると、500mlのサイダーで約10本分のスティックシュガー(1本6g)が入っています。子どもの好きなハイチュウは、12つ入りを全部食べると、8本分の砂糖を食べているのと同じになります。保育園時代は、味を覚える時期です。間食でお腹をいっぱいにせず、しっかり食事が食べられる子に育てることが、虫歯のない子にする秘訣だそうです。

#### <歯列の見方>



- ・Vの点線がついている方が歯の裏になります。
- ・6番目の歯が『6歳臼歯』です。生えていない子は、斜め線がしてあります。

## 資料 4

### 歯磨きチェック後日アンケート

・8月末日、たいよう組の園児に歯磨き指導を行いました。その後ご家庭で、歯磨きについて何かお話になったでしょうか？今後の指導のため、アンケートにご協力ください。該当欄に○または記入をお願いします。

①朝、登園前に歯磨きをしますか？ はい · いいえ

②夜、食後または就寝前に歯磨きをしていますか？ はい · いいえ

③仕上げ磨きをしていますか？ はい · いいえ

④仕上げ磨きをしている方にお聞きします。いつどのくらいの頻度で行っていますか？

いつ ( 朝食後 · 夕食後 · 寝る前 · その他 )

頻度 ( 毎日 · 週に4~5回 · 週に3~2回 · 週に1回 )

⑤赤染め液を使用した、歯磨き指導についてお聞きします。

a) 歯垢の状態がわかるように、歯列表に染まり具合を示しましたが、仕上げ磨きをする際の参考になりましたか？

はい · いいえ

b) お子さんの歯磨き・仕上げ磨きに対する関心が高まりましたか？

はい · いいえ

⑥歯磨き指導の感想やデンタルケアを含め、気になることや保健指導で取り上げてほしいものなどご記入ください。

\*ご協力ありがとうございました。\*

9月15日(木)までに事務室のポストへ提出してください。

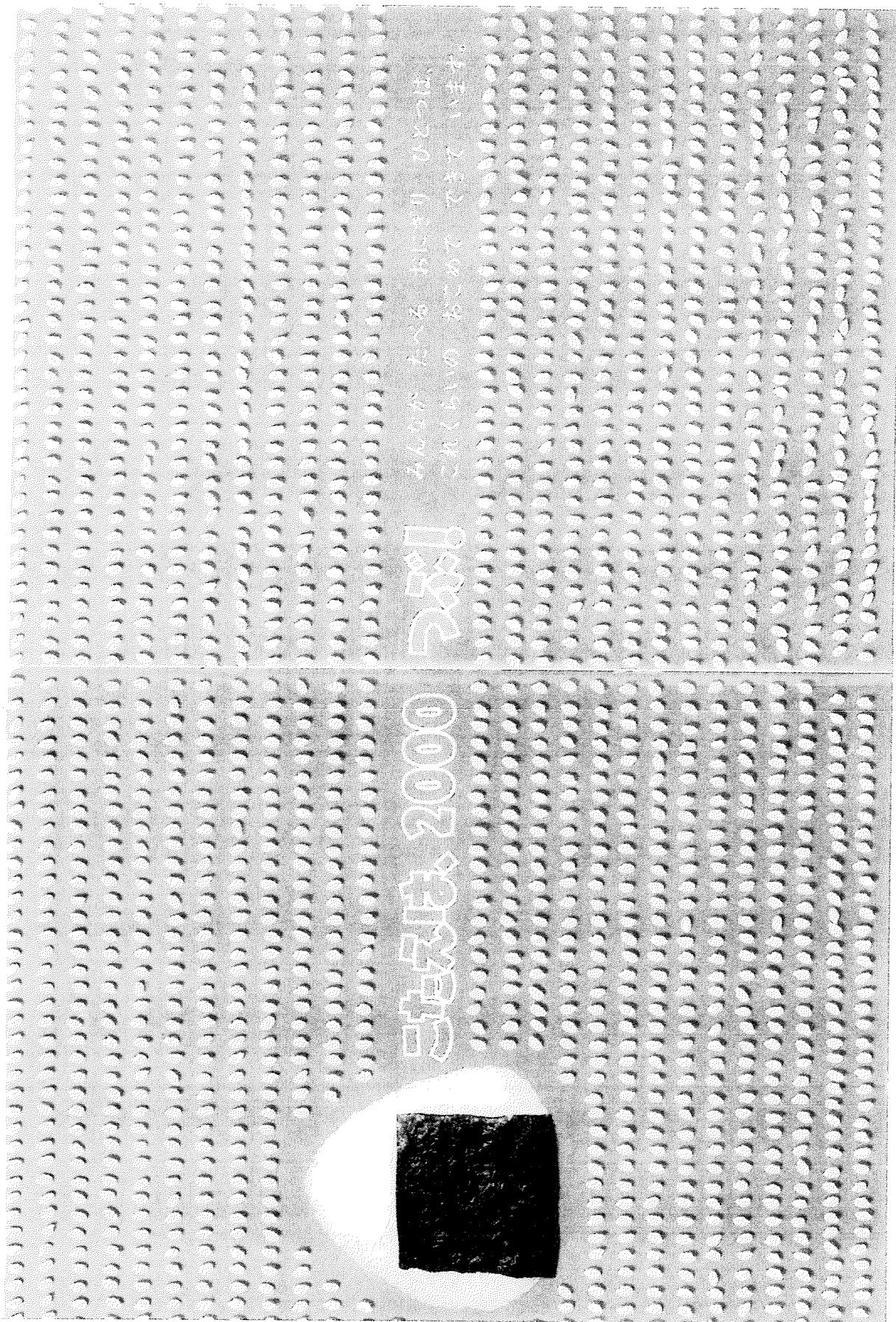
きらら保育園

日曜	献立名	材料とからだの中での働き				おやつ	おやつ
		からだをつくるもの	からだの調子をととのえるもの	からだをささぐるもの	からだをとけるもの		
1 木	冷やし中華 ワカツーブ	中華麺、炒飯、酢 シソ、ごま油 ごま油	卵、豚肉、野菜、玉ねぎ 鶏肉、豆腐	キュウリ、モヤシ、トマト ねぎ、油	牛乳 お茶	牛乳 牛乳	牛前 牛後
2 金	きつぱり味噌 きやべつのピーナツ和え 漬け汁・白身魚	味噌、ごま油 ごま油、味噌 味噌	玉ねぎ、豆腐、玉ねぎ 玉ねぎ、味噌 玉ねぎ	玉ねぎ、人参 人参、玉ねぎ 人参	オレンジバージン 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛前 牛後
3 土	カツラツラン ボナナ	パン じやが玉、油	ソーセージ 玉ねぎ、人参 人参、バナナ	豆腐、鮭 じやが玉、油	小魚 牛乳 牛乳	マッシュルーム、玉ねぎ ベーコン、牛肉 バナナ	小魚 牛乳 牛乳
4 日	おでん	おでん	おでん	おでん	おでん	おでん	おでん
5 月	夏野菜カレー ヨンヒネーションサラダ 牛乳	小麦粉 油、酢 油、酢 油、酢	鶏肉、牛乳、スキミー 人参、牛乳 人参、牛乳	豚肉、玉ねぎ 人参、牛乳 人参、牛乳	チーズ 牛乳 牛乳	米 野菜の三色煮 野菜の三色汁 野菜の三色汁	米 野菜の三色煮 野菜の三色汁 野菜の三色汁
6 火	じやが芋と鶏肉のうまい煮 野菜汁	米 油、砂糖 油、砂糖	じやが芋、砂糖 じやが芋、砂糖	鶏肉、蟹脚 タケノコ、玉ねぎ 人参、牛乳 人参、牛乳	小魚 牛乳 牛乳 牛乳	タマリックライス タマリックライム煮 ソーフードのクリーム煮 アグリコロタード	米 米 米 米
7 水	白身魚の味噌 まぐろ草のさわやか味噌汁 コッペパン	米 油、砂糖 油、砂糖 油	煮干、豆腐、味噌 煮干、豆腐、味噌 マヨネーズ	サフラン 人参、玉ねぎ 人参、玉ねぎ 人参、玉ねぎ	牛乳 牛乳 牛乳	明太子 竹輪 モヤシのナムル 青菜のスープ	明太子 竹輪 モヤシのナムル 青菜のスープ
8 木	マカロニグラタン コールスローラダ ゼリー	マカロニ、小麦粉、油 油、砂糖、酢 油、砂糖	豚肉、ベーコン、牛乳、チーズ 豚肉、ベーコン、牛乳、チーズ ゼリー	玉ねぎ、人参 玉ねぎ、人参 ゼリー	小魚 小魚 小魚	野菜のナムル、青菜 長葱、油揚げ、青菜 長葱、油揚げ、青菜	野菜のナムル、青菜 長葱、油揚げ、青菜 ゼリー
9 金	豆腐ワカメのサラダ ローリエ	米 油、砂糖 油、酢 油、酢	イケメン、生姜 レタス、生姜 生姜、豆腐	鶏肉、卵、蟹脚 人参、玉ねぎ 人参、玉ねぎ	牛乳 牛乳 牛乳	クロワッサン トマトチーズ 野菜ジュース	パン パン パン
10 土	チーズ野菜シユース コッペパン	チーズ 油、酢 油、酢	じやが芋、小麦粉 じやが芋、小麦粉 チーズ	豚肉、ベーコン 人参、玉ねぎ 人参、玉ねぎ	牛 牛 牛	エンドウクレー ラディッシュサラダ 牛乳、製	野菜ジュース 野菜ジュース 野菜ジュース
11 月	チキントマトソラダ 牛乳	火 火	チキン チキン	ベーコン、鶏肉 チーズ、マヨネーズ チーズ	牛乳 牛乳 牛乳	焼きそば シウマイ 片栗粉	うすら肉、豚肉 うすら肉、豚肉 生乳
12 火	炒め物 小魚サラダ 小魚サラダ	炒め物 油、砂糖 油、砂糖	炒め物、玉ねぎ 小魚、玉ねぎ 小魚、玉ねぎ	玉ねぎ、人参 玉ねぎ、人参 玉ねぎ、人参	牛 牛 牛	ひじき ひじき ひじき	野菜の炒め物 野菜の炒め物 野菜の炒め物
13 火	小魚サラダ 二はん	火 火	炒め物 炒め物	鶏肉、蟹脚、玉ねぎ 玉ねぎ、人参 玉ねぎ、人参	牛 牛 牛	鶏肉、蟹脚、玉ねぎ 玉ねぎ、人参 玉ねぎ、人参	牛前 牛前 牛前
14 水	鯛の味噌煮 大根サラダ かき卵	火 火 火	味噌 味噌 味噌	鶏肉、味噌 コマ、炒飯、油、酢 鶏肉、味噌	牛 牛 牛	豚肉 豚肉 豚肉	味噌 味噌 味噌
15 木	旨醤ソバ プロテリニアサラダ 味噌汁	火 火 火	粉油、ケチャップ 粉油、ケチャップ 味噌汁	味噌、卵、豆腐 味噌、卵、豆腐 味噌汁	牛 牛 牛	小魚 小魚 小魚	小魚 小魚 小魚
16 金	行事	火	おでん	おでん	牛	おでん	おでん
17 土	8月～9月までの誕生日会 《行事》	火	8月～9月までの誕生日会 《行事》	8月～9月までの誕生日会 《行事》	牛	8月～9月までの誕生日会 《行事》	8月～9月までの誕生日会 《行事》
18 日	9月平均与栄養量 3歳以上児	火	566kcal	566kcal	牛	蛋白質24.7g 脂肪9.2g 炭水化物22.9g ビタミンE ビタミンA ビタミンC ビタミンB群 ビタミンD ビタミンB6 ビタミンB12 ビタミンB2 ビタミンB1 ビタミンB3 ビタミンB5 ビタミンB7 ビタミンB8 ビタミンB9 ビタミンB10 ビタミンB11 ビタミンB13 ビタミンB14 ビタミンB15 ビタミンB16 ビタミンB17 ビタミンB18 ビタミンB19 ビタミンB20 ビタミンB21 ビタミンB22 ビタミンB23 ビタミンB24 ビタミンB25 ビタミンB26 ビタミンB27 ビタミンB28 ビタミンB29 ビタミンB30 ビタミンB31 ビタミンB32 ビタミンB33 ビタミンB34 ビタミンB35 ビタミンB36 ビタミンB37 ビタミンB38 ビタミンB39 ビタミンB40 ビタミンB41 ビタミンB42 ビタミンB43 ビタミンB44 ビタミンB45 ビタミンB46 ビタミンB47 ビタミンB48 ビタミンB49 ビタミンB50 ビタミンB51 ビタミンB52 ビタミンB53 ビタミンB54 ビタミンB55 ビタミンB56 ビタミンB57 ビタミンB58 ビタミンB59 ビタミンB60 ビタミンB61 ビタミンB62 ビタミンB63 ビタミンB64 ビタミンB65 ビタミンB66 ビタミンB67 ビタミンB68 ビタミンB69 ビタミンB70 ビタミンB71 ビタミンB72 ビタミンB73 ビタミンB74 ビタミンB75 ビタミンB76 ビタミンB77 ビタミンB78 ビタミンB79 ビタミンB80 ビタミンB81 ビタミンB82 ビタミンB83 ビタミンB84 ビタミンB85 ビタミンB86 ビタミンB87 ビタミンB88 ビタミンB89 ビタミンB90 ビタミンB91 ビタミンB92 ビタミンB93 ビタミンB94 ビタミンB95 ビタミンB96 ビタミンB97 ビタミンB98 ビタミンB99 ビタミンB100 ビタミンB101 ビタミンB102 ビタミンB103 ビタミンB104 ビタミンB105 ビタミンB106 ビタミンB107 ビタミンB108 ビタミンB109 ビタミンB110 ビタミンB111 ビタミンB112 ビタミンB113 ビタミンB114 ビタミンB115 ビタミンB116 ビタミンB117 ビタミンB118 ビタミンB119 ビタミンB120 ビタミンB121 ビタミンB122 ビタミンB123 ビタミンB124 ビタミンB125 ビタミンB126 ビタミンB127 ビタミンB128 ビタミンB129 ビタミンB130 ビタミンB131 ビタミンB132 ビタミンB133 ビタミンB134 ビタミンB135 ビタミンB136 ビタミンB137 ビタミンB138 ビタミンB139 ビタミンB140 ビタミンB141 ビタミンB142 ビタミンB143 ビタミンB144 ビタミンB145 ビタミンB146 ビタミンB147 ビタミンB148 ビタミンB149 ビタミンB150 ビタミンB151 ビタミンB152 ビタミンB153 ビタミンB154 ビタミンB155 ビタミンB156 ビタミンB157 ビタミンB158 ビタミンB159 ビタミンB160 ビタミンB161 ビタミンB162 ビタミンB163 ビタミンB164 ビタミンB165 ビタミンB166 ビタミンB167 ビタミンB168 ビタミンB169 ビタミンB170 ビタミンB171 ビタミンB172 ビタミンB173 ビタミンB174 ビタミンB175 ビタミンB176 ビタミンB177 ビタミンB178 ビタミンB179 ビタミンB180 ビタミンB181 ビタミンB182 ビタミンB183 ビタミンB184 ビタミンB185 ビタミンB186 ビタミンB187 ビタミンB188 ビタミンB189 ビタミンB190 ビタミンB191 ビタミンB192 ビタミンB193 ビタミンB194 ビタミンB195 ビタミンB196 ビタミンB197 ビタミンB198 ビタミンB199 ビタミンB200 ビタミンB201 ビタミンB202 ビタミンB203 ビタミンB204 ビタミンB205 ビタミンB206 ビタミンB207 ビタミンB208 ビタミンB209 ビタミンB210 ビタミンB211 ビタミンB212 ビタミンB213 ビタミンB214 ビタミンB215 ビタミンB216 ビタミンB217 ビタミンB218 ビタミンB219 ビタミンB220 ビタミンB221 ビタミンB222 ビタミンB223 ビタミンB224 ビタミンB225 ビタミンB226 ビタミンB227 ビタミンB228 ビタミンB229 ビタミンB230 ビタミンB231 ビタミンB232 ビタミンB233 ビタミンB234 ビタミンB235 ビタミンB236 ビタミンB237 ビタミンB238 ビタミンB239 ビタミンB240 ビタミンB241 ビタミンB242 ビタミンB243 ビタミンB244 ビタミンB245 ビタミンB246 ビタミンB247 ビタミンB248 ビタミンB249 ビタミンB250 ビタミンB251 ビタミンB252 ビタミンB253 ビタミンB254 ビタミンB255 ビタミンB256 ビタミンB257 ビタミンB258 ビタミンB259 ビタミンB260 ビタミンB261 ビタミンB262 ビタミンB263 ビタミンB264 ビタミンB265 ビタミンB266 ビタミンB267 ビタミンB268 ビタミンB269 ビタミンB270 ビタミンB271 ビタミンB272 ビタミンB273 ビタミンB274 ビタミンB275 ビタミンB276 ビタミンB277 ビタミンB278 ビタミンB279 ビタミンB280 ビタミンB281 ビタミンB282 ビタミンB283 ビタミンB284 ビタミンB285 ビタミンB286 ビタミンB287 ビタミンB288 ビタミンB289 ビタミンB290 ビタミンB291 ビタミンB292 ビタミンB293 ビタミンB294 ビタミンB295 ビタミンB296 ビタミンB297 ビタミンB298 ビタミンB299 ビタミンB300 ビタミンB301 ビタミンB302 ビタミンB303 ビタミンB304 ビタミンB305 ビタミンB306 ビタミンB307 ビタミンB308 ビタミンB309 ビタミンB310 ビタミンB311 ビタミンB312 ビタミンB313 ビタミンB314 ビタミンB315 ビタミンB316 ビタミンB317 ビタミンB318 ビタミンB319 ビタミンB320 ビタミンB321 ビタミンB322 ビタミンB323 ビタミンB324 ビタミンB325 ビタミンB326 ビタミンB327 ビタミンB328 ビタミンB329 ビタミンB330 ビタミンB331 ビタミンB332 ビタミンB333 ビタミンB334 ビタミンB335 ビタミンB336 ビタミンB337 ビタミンB338 ビタミンB339 ビタミンB340 ビタミンB341 ビタミンB342 ビタミンB343 ビタミンB344 ビタミンB345 ビタミンB346 ビタミンB347 ビタミンB348 ビタミンB349 ビタミンB350 ビタミンB351 ビタミンB352 ビタミンB353 ビタミンB354 ビタミンB355 ビタミンB356 ビタミンB357 ビタミンB358 ビタミンB359 ビタミンB360 ビタミンB361 ビタミンB362 ビタミンB363 ビタミンB364 ビタミンB365 ビタミンB366 ビタミンB367 ビタミンB368 ビタミンB369 ビタミンB370 ビタミンB371 ビタミンB372 ビタミンB373 ビタミンB374 ビタミンB375 ビタミンB376 ビタミンB377 ビタミンB378 ビタミンB379 ビタミンB380 ビタミンB381 ビタミンB382 ビタミンB383 ビタミンB384 ビタミンB385 ビタミンB386 ビタミンB387 ビタミンB388 ビタミンB389 ビタミンB390 ビタミンB391 ビタミンB392 ビタミンB393 ビタミンB394 ビタミンB395 ビタミンB396 ビタミンB397 ビタミンB398 ビタミンB399 ビタミンB400 ビタミンB401 ビタミンB402 ビタミンB403 ビタミンB404 ビタミンB405 ビタミンB406 ビタミンB407 ビタミンB408 ビタミンB409 ビタミンB410 ビタミンB411 ビタミンB412 ビタミンB413 ビタミンB414 ビタミンB415 ビタミンB416 ビタミンB417 ビタミンB418 ビタミンB419 ビタミンB420 ビタミンB421 ビタミンB422 ビタミンB423 ビタミンB424 ビタミンB425 ビタミンB426 ビタミンB427 ビタミンB428 ビタミンB429 ビタミンB430 ビタミンB431 ビタミンB432 ビタミンB433 ビタミンB434 ビタミンB435 ビタミンB436 ビタミンB437 ビタミンB438 ビタミンB439 ビタミンB440 ビタミンB441 ビタミンB442 ビタミンB443 ビタミンB444 ビタミンB445 ビタミンB446 ビタミンB447 ビタミンB448 ビタミンB449 ビタミンB450 ビタミンB451 ビタミンB452 ビタミンB453 ビタミンB454 ビタミンB455 ビタミンB456 ビタミンB457 ビタミンB458 ビタミンB459 ビタミンB460 ビタミンB461 ビタミンB462 ビタミンB463 ビタミンB464 ビタミンB465 ビタミンB466 ビタミンB467 ビタミンB468 ビタミンB469 ビタミンB470 ビタミンB471 ビタミンB472 ビタミンB473 ビタミンB474 ビタミンB475 ビタミンB476 ビタミンB477 ビタミンB478 ビタミンB479 ビタミンB480 ビタミンB481 ビタミンB482 ビタミンB483 ビタミンB484 ビタミンB485 ビタミンB486 ビタミンB487 ビタミンB488 ビタミンB489 ビタミンB490 ビタミンB491 ビタミンB492 ビタミンB493 ビタミンB494 ビタミンB495 ビタミンB496 ビタミンB497 ビタミンB498 ビタミンB499 ビタミンB500 ビタミンB501 ビタミンB502 ビタミンB503 ビタミンB504 ビタミンB505 ビタミンB506 ビタミンB507 ビタミンB508 ビタミンB509 ビタミンB510 ビタミンB511 ビタミンB512 ビタミンB513 ビタミンB514 ビタミンB515 ビタミンB516 ビタミンB517 ビタミンB518 ビタミンB519 ビタミンB520 ビタミンB521 ビタミンB522 ビタミンB523 ビタミンB524 ビタミンB525 ビタミンB526 ビタミンB527 ビタミンB528 ビタミンB529 ビタミンB530 ビタミンB531 ビタミンB532 ビタミンB533 ビタミンB534 ビタミンB535 ビタミンB536 ビタミンB537 ビタミンB538 ビタミンB539 ビタミンB540 ビタミンB541 ビタミンB542 ビタミンB543 ビタミンB544 ビタミンB545 ビタミンB546 ビタミンB547 ビタミンB548 ビタミンB549 ビタミンB550 ビタミンB551 ビタミンB552 ビタミンB553 ビタミンB554 ビタミンB555 ビタミンB556 ビタミンB557 ビタミンB558 ビタミンB559 ビタミンB560 ビタミンB561 ビタミンB562 ビタミンB563 ビタミンB564 ビタミンB565 ビタミンB566 ビタミンB567 ビタミンB568 ビタミンB569 ビタミンB570 ビタミンB571 ビタミンB572 ビタミンB573 ビタミンB574 ビタミンB575 ビタミンB576 ビタミンB577 ビタミンB578 ビタミンB579 ビタミンB580 ビタミンB581 ビタミンB582 ビタミンB583 ビタミンB584 ビタミンB585 ビタミンB586 ビタミンB587 ビタミンB588 ビタミンB589 ビタミンB590 ビタミンB591 ビタミンB592 ビタミンB593 ビタミンB594 ビタミンB595 ビタミンB596 ビタミンB597 ビタミンB598 ビタミンB599 ビタミンB600 ビタミンB601 ビタミンB602 ビタミンB603 ビタミンB604 ビタミンB605 ビタミンB606 ビタミンB607 ビタミンB608 ビタミンB609 ビタミンB610 ビタミンB611 ビタミンB612 ビタミンB613 ビタミンB614 ビタミンB615 ビタミンB616 ビタミンB617 ビタミンB618 ビタミンB619 ビタミンB620 ビタミンB621 ビタミンB622 ビタミンB623 ビタミンB624 ビタミンB625 ビタミンB626 ビタミンB627 ビタミンB628 ビタミンB629 ビタミンB630 ビタミンB631 ビタミンB632 ビタミンB633 ビタミンB634 ビタミンB635 ビタミンB636 ビタミンB637 ビタミンB638 ビタミンB639 ビタミンB640 ビタミンB641 ビタミンB642 ビタミンB643 ビタミンB644 ビタミンB645 ビタミンB646 ビタミンB647 ビタミンB648 ビタミンB649 ビタミンB650 ビタミンB651 ビタミンB652 ビタミンB653 ビタミンB654 ビタミンB655 ビタミンB656 ビタミンB657 ビタミンB658 ビタミンB659 ビタミンB660 ビタミンB661 ビタミンB662 ビタミンB663 ビタミンB664 ビタミンB665 ビタミンB666 ビタミンB667 ビタミンB668 ビタミンB669 ビタミンB670 ビタミンB671 ビタミンB672 ビタミンB673 ビタミンB674 ビタミンB675 ビタミンB676 ビタミンB677 ビタミンB678 ビタミンB679 ビタミンB680 ビタミンB681 ビタミンB682 ビタミンB683 ビタミンB684 ビタミンB685 ビタミンB686 ビタミンB687 ビタミンB688 ビタミンB689 ビタミンB690 ビタミンB691 ビタミンB692 ビタミンB693 ビタミンB694 ビタミンB695 ビタミンB696 ビタミンB697 ビタミンB698 ビタミンB699 ビタミンB700 ビタミンB701 ビタミンB702 ビタミンB703 ビタミンB704 ビタミンB705 ビタミンB706 ビタミンB707 ビタミンB708 ビタミンB709 ビタミンB710 ビタミンB711 ビタミンB712 ビタミンB713 ビタミンB714 ビタミンB715 ビタミンB716 ビタミンB717 ビタミンB718 ビタミンB719 ビタミンB720 ビタミンB721 ビタミンB722 ビタミンB723 ビタミンB724 ビタミンB725 ビタミンB726 ビタミンB727 ビタミンB728 ビタミンB729 ビタミンB730 ビタミンB731 ビタミンB732 ビタミンB733 ビタミンB734 ビタミンB735 ビタミンB736 ビタミンB737 ビタミンB738 ビタミンB739 ビタミンB740 ビタミンB741 ビタミンB742 ビタミンB743 ビタミンB744 ビタミンB745 ビタミンB746 ビタミンB747 ビタミンB748 ビタミンB749 ビタミンB750 ビタミンB751 ビタミンB752 ビタミンB753 ビタミンB754 ビタミンB755 ビタミンB756 ビタミンB757 ビタミンB758 ビタミンB759 ビタミンB760 ビタミンB761 ビタミンB762 ビタミンB763 ビタミンB764 ビタミンB765 ビタミンB766 ビタミンB767 ビタミンB768 ビタミンB769 ビタミンB770 ビタミンB771 ビタミンB772 ビタミンB773 ビタミンB774 ビタミンB775 ビタミンB776 ビタミンB777 ビタミンB778 ビタミンB779 ビタミンB780 ビタミンB781 ビタミンB782 ビタミンB783 ビタミンB784 ビタミンB785 ビタミンB786 ビタミンB787 ビタミンB788 ビタミンB789 ビタミンB790 ビタミンB791 ビタミンB792 ビタミンB793 ビタミンB794 ビタミンB795 ビタミンB796 ビタミンB797 ビタミンB798 ビタミンB799 ビタミンB800 ビタミンB801 ビタミンB802 ビタミンB803 ビタミンB804 ビタミンB805 ビタミンB806 ビタミンB807 ビタミンB808 ビタミンB809 ビタミンB810 ビタミンB811 ビタミンB812 ビタミン	

エタリエ 2000 パス!



おもむろに、たべる。おしゃり。おつまみ。  
軽く、いつもの。まるごと。おでん。お魚を。

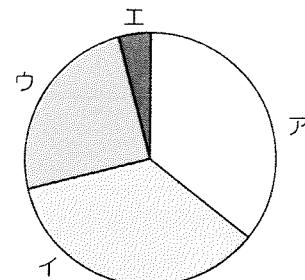


# 食育に関するアンケート集計

平成17年度 きらら保育園

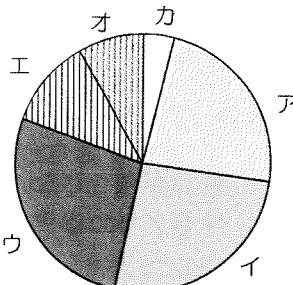
## ① 起床時間は何時ですか？

ア 6:30以前	26 (名)
イ 6:30~7:00	26 (名)
ウ 7:00~7:30	18 (名) 図①
エ 7:30~8:00	3 (名)
オ 8:00~8:30	0 (名)
カ 8:30以降	0 (名)



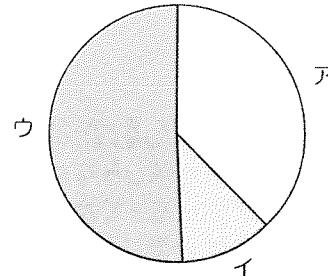
## ② 就寝時間は何時ですか？

ア 20:30以前	3 (名)
イ 20:30~21:00	17 (名)
ウ 21:00~21:30	19 (名) 図②
エ 21:30~22:00	20 (名)
オ 22:00~22:30	8 (名)
カ 22:30以降	6 (名)



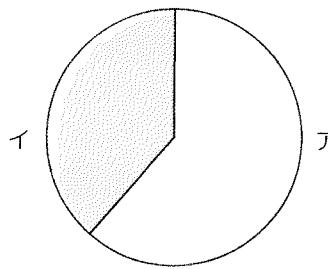
## ③ 朝食は毎日食べますか？

ア 每日食べる。	72 (名)
イ 時々(週に2, 3日)食べる。	1 (名)
ウ ほとんど食べない。	0 (名)
エ 食べない。	0 (名)



## 3-3 週に何回ぐらい家族そろって朝食を食べますか？

ア 6~7回	26 (名) 図③
イ 3~4回	8 (名)
ウ 0~2回	35 (名)

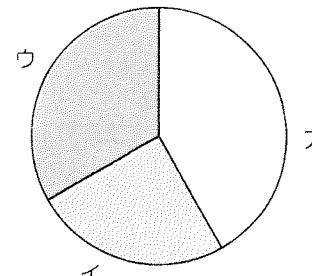


## ④ 保育園から帰って夕食までの間に間食はしますか？

ア する。	45 (名)
-------	--------

**品名** せんべい、スナック菓子、アイスクリーム  
 パン、母乳、ミルク、ビスケット、ボーロー  
 バナナ、煮干し、海苔、トマト、フルーツ  
 牛乳、ジュース、グミ、チーズ、おにぎり  
 餅、ラムネ、プリン、肉まん、クッキー  
 作っている夕食のつまみ食い。

イ しない。	28 (名)
--------	--------



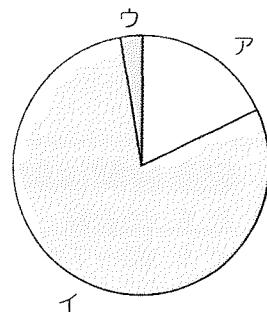
## ⑤ 夕食は主に誰と食べますか？

孤食(一人で食べている)のお子さんはいませんでした。

週に何回ぐらい家族そろって夕食を食べますか？	図⑤
ア 6~7回	30 (名)
イ 3~4回	18 (名)
ウ 0~2回	24 (名)

⑥ 朝食や夕食等、食事時間は決まっていますか？

- |                   |       |
|-------------------|-------|
| ア いつも同じ。          | 13（名） |
| イ ほぼ同じ。           | 58（名） |
| ウ 不規則。            | 2（名）  |
| エ 時間について気に留めていない。 | 0（名）  |

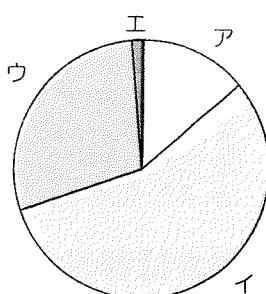


⑦ 家庭での食事に園の献立表や給食便りを活用していますか。

また、どのように活用していますか？

- |              |       |
|--------------|-------|
| ア よくしている。    | 10（名） |
| イ 時々している。    | 41（名） |
| ウ ほとんどしていない。 | 21（名） |
| エ していない。     | 1（名）  |

図⑦

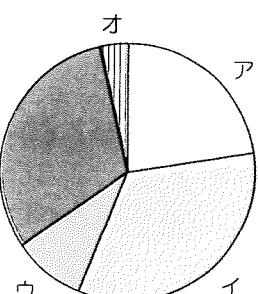


活用方法……

- ・メニューが重ならないようにしている。
- ・食材が重ならないようにしている。
- ・食事作りの参考(レシピ)にしている。
- ・献立が決まらない時に参考にしている。
- ・よくおかわりしたメニューをレパートリーに加え、組み合わせる。
- ・子どもの苦手な食材がどのように調理されているのか参考にする。
- ・献立と重複しないようにしているが、献立どおりに提供されてないことが多いので、難点である。(離乳食)

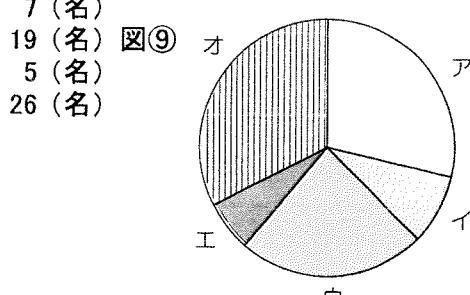
⑧ 食事を楽しむための家庭で工夫していることがありますか？

- |                 |       |
|-----------------|-------|
| ア 会話を楽しみながら食べる。 | 27（名） |
| イ 家族そろって食べる。    | 40（名） |
| ウ 食材の彩りや形の工夫。   | 11（名） |
| エ テレビをつけない。     | 37（名） |
| オ その他           | 4（名）  |



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？

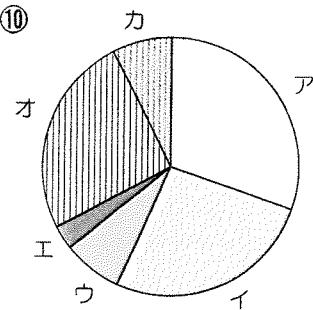
- |            |       |
|------------|-------|
| ア 好き嫌いが多い。 | 23（名） |
| イ 少食。      | 7（名）  |
| ウ 遊び食べ。    | 19（名） |
| エ 嘉まない。    | 5（名）  |
| オ その他      | 26（名） |
- ・むら食い
  - ・過食
  - ・2歳11ヶ月の子で手で食べている。
  - ・食べている量が適当かどうか。
  - ・食べているのに、大きくならない。
  - ・食べるのが遅い。



⑩ ご家庭で食生活について、問題を感じていますか？

- |                |          |
|----------------|----------|
| ア 献立の偏り        | 29 (名)   |
| イ 野菜不足         | 25 (名)   |
| ウ 外食やレトルト食品の多用 | 7 (名) 図⑩ |
| エ 味付けが濃い       | 3 (名)    |
| オ 特にない         | 24 (名)   |
| カ その他          | 7 (名)    |
| ・家族そろうことが少なすぎ  |          |
| ・親と子の味覚のちがいの差  |          |
| ・手間のかかる料理ができない |          |
| ・調理時間が不足している   |          |
| ・安心できる食材の確保    |          |

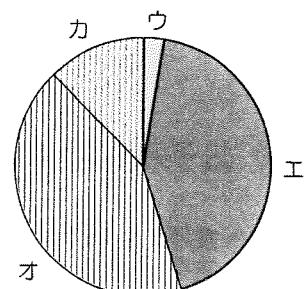
29 (名)  
25 (名)  
7 (名) 図⑩  
3 (名)  
24 (名)  
7 (名)



⑪ 外食(ファミレスやファーストフード)をどのくらい利用しますか？

- |           |           |
|-----------|-----------|
| ア ほぼ毎日    | 0 (名)     |
| イ 週に4日以上  | 0 (名)     |
| ウ 週に2日以上  | 2 (名)     |
| エ 週に1, 2回 | 31 (名) 図⑪ |
| オ 月に1, 2回 | 31 (名)    |
| カ 利用しない   | 9 (名)     |

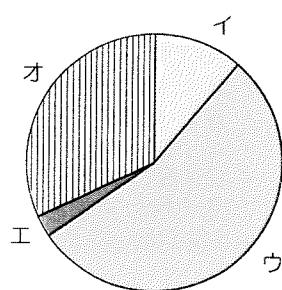
0 (名)  
0 (名)  
2 (名)  
31 (名) 図⑪  
31 (名)  
9 (名)



⑫ 1週間のうち調理済食材(レトルト食品、冷凍食品等)をどのくらい利用しますか？

- |           |           |
|-----------|-----------|
| ア ほぼ毎日    | 0 (名)     |
| イ 週に3, 4日 | 8 (名)     |
| ウ 週に1, 2日 | 39 (名) 図⑫ |
| エ 月に1, 2回 | 2 (名)     |
| オ 利用しない   | 23 (名)    |

0 (名)  
8 (名)  
39 (名) 図⑫  
2 (名)  
23 (名)

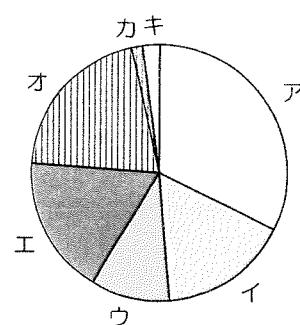


⑬ 保育園の給食に何を期待していますか？

またその理由をお書きください。

- |                 |           |
|-----------------|-----------|
| ア バランスのよい食事     | 64 (名)    |
| イ 旬の食材の使用       | 32 (名)    |
| ウ 好き嫌いをなくす      | 20 (名) 図⑬ |
| エ マナーの習得        | 34 (名)    |
| オ 安全な食材の使用      | 40 (名)    |
| カ 郷土料理を取り入れてほしい | 3 (名)     |
| キ その他           | 4 (名)     |

64 (名)  
32 (名)  
20 (名) 図⑬  
34 (名)  
40 (名)  
3 (名)  
4 (名)

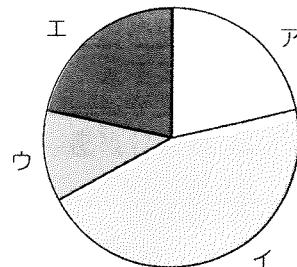


- ・家の食事は雰囲気が良くないので、楽しさをしってほしい
- ・健康な体をつくるための基本
- ・家の献立が偏っているため
- ・家庭で食べない物も園では食べているようなので
- ・お友達と食べることで、楽しさを感じさせてあげたい
- ・準備の時間が足りなくきちんと作っていない

**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？**

ア よく話す	15 (名)	図⑭
イ 時々話す	32 (名)	
ウ ほとんど話さない	8 (名)	
エ 話さない	15 (名)	

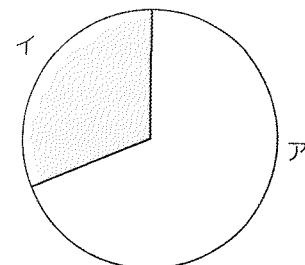
(ほとんどの方がまだ話せないという理由から)



**⑮ 家庭で調理のお手伝いをさせていますか？**

(4, 5歳児のみお答えください)

ア はい	29 (名)	図⑮
イ いいえ	13 (名)	



**⑯ お子様の食事に関して日頃感じていることや  
ご意見があればお書きください。**

- ・食事の量についてとマナー
- ・食事が終わった時に泣くことが多いのでどのくらいの量食べさせてよいのかわからない。
- ・食物アレルギーへのきめ細やかな配慮のおかげで、皮膚症状も悪化せずよかったですと感謝している。
- ・できるだけ家庭でも薄味を心がけている。
- ・レトルト食品に頼っていたせいか手作り料理をあまり食べてくれないのでジレンマに陥っている。
- ・2歳児で食具を使う物と手掴みで食べてよい物のしつけが難しい。
- ・食欲が子どもの健康を知るバロメーターになっています。
- ・乳児クラスでもクッキング保育ができるといいな。
- ・食育って大事だと思います。勉強よりもよりも
- ・何でも食べるが、食事中に話しが多くてなかなか食べ終わらない。
- ・好き嫌いが多く、むらがあるので栄養の偏りが心配
- ・食べ物の大切さや食事マナーのたいせつさをうまく伝えていくか課題です。
- ・3歳前は出した物すべて食べていたが、最近はお腹の空き具合によって調整できるようになってきた。
- ・園のメニューや食事への取り組みには感謝しています。
- ・小さい頃家に帰るとすごくお腹が空いているようなので、個人の摂取量に柔軟に対応していただきたい。
- ・いろいろ食べるが、噛まずに飲み込む方が多いので心配です。
- ・園ではよく食べるが、家では味が濃いと言われる。
- ・年長になる頃から野菜料理のおいしさがわかるようになり、嬉しく思います。
- ・味噌汁の具、味付け、具の切り方まで注文してきます。園の給食はものすごく影響力があります。