

## 8. 小百合キンダーホーム（静岡県 静岡市）

### 1. 研究代表者

園長 片井道代

### 2. 所在地

静岡県静岡市葵区上伝馬18番28号

### 3. 定員数・入所児童数

45名（入所児童数現員59名）

### 4. 保育園の沿革

設置主体 社会福祉法人愛育会

施設設置 昭和50年4月1日小規模未満児保育所開園

開園目的 社会福祉の理念に則り、キリスト教精神に依って乳幼児の心身の健やかな発達とその保護者家庭の向上を希って創める。

施設拡張 平成11年4月1日、隣地・隣家を購入し改修工事の上、就学前保育・定員45名に変更

園の構成 理事長 近藤泰雄 保育士 9名 パート保育士5名

園長 片井道代 調理員 1名 パート調理員1名

事務員 1名 指導員1名 他2名

保育方針 愛の心を持ち一つ思いになって信頼される保育所保育を実践する

園の特色 ①キリスト教精神による保育

②家庭的雰囲気の中で、子どもを中心に考えた密度の濃い交わりの保育を実施

③創立以来独自の献立作成・栄養管理により手作り給食・おやつを提供

④自然との関わりを大切にした保育活動

⑤静岡市地域子育て支援センター小百合の支援活動

## 【保育園の紹介】

東海道線静岡駅より北に約3km程のぼっていくと、右側に小高い賤機山が道路に沿って長く連なっているのが見えてきます。さらにそこから1km程まっすぐ進むと、国道1号線バイパス昭府インターに出合います。重ねて第2東名高速道路・静岡IC(仮称)につながるアクセス道路建設の為に、区画整理が行なわれ、広くなった道と旧道のままの道がはっきり区別できる風景が目に入ります。田舎の家から今風の新築家屋に変わりつつある中に、当保育園が所在しています。

今年、当園は創立30年目を迎えていますが、保育の基本理念を大切に、日々の生活の中で特色を生かしながら保育を行っています。また、延長保育・一時保育・障害児の受け入れ・子育て支援事業など、幅広く展開しています。

給食においては開園当初より、少人数の良さを生かし、園独自で献立を立案作成し、手作り給食の提供に努めてきました。乳児・幼児それぞれに合う給食を始め、栄養価を満たし楽しく食べることが出来るように努力しています。

## 【研究目的】

保育園保育は「保育所保育指針」に示されているとおり、子どもの年齢・発達に応じ様々な遊びを総合的に展開して「その子どもが現在を最もよく生き、望ましい未来をつくり出す力の基礎を培う」という目標を持っています。

一方、「保育所における食育に関する指針」は、同じく「保育所保育指針」を基とし「食を営む力」の基礎を培うことを目標にとらえています。

この「保育」と「食育」の関係は、保育活動の中で区別されるものではなく、現実には保育の流れの一環として統合され行われています。今回の指針を受けて、子どもの遊びや行事を通して行っている具体的実践例より「食を営む力」がどの程度身についているか、検証してみたいと思います。

## 【研究スタッフ】

研究スタッフ	リーダー保育士	倉野綾子
	担当保育士	斎藤裕子

調理師 千葉真由子  
保育士 島晶子・朝比奈記子・海野真登香・加藤玲子  
森喜代江・鈴木千賀子・長島有里・三浦薰  
まとめ園長 片井道代

### 【研究の方法】

食育の年間計画を基に、下記の通り、食文化との出会いを通して(1)(2)・料理作りへの関わり(3)・食べることを通して(4)・人と人との関わり(5)・自然との関わり(6)・家庭と地域子育て支援を結ぶ(7)(8)等を保育実践して実践後の子どもの実態を調査します。

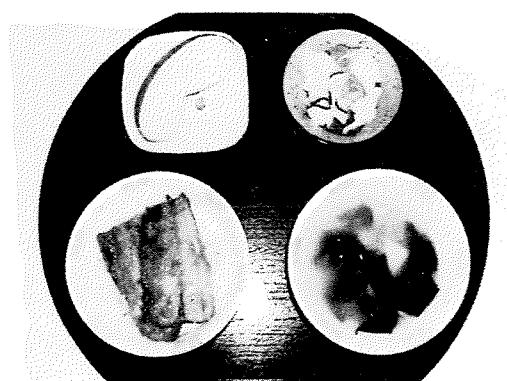
- (1)基本となる食事の取り方を身につけるための指導
- (2)旬の食材を給食に用い、季節感を味わう取り組み
- (3)クッキング保育を楽しみ、おいしさが実感できる取り組み
- (4)小百合レストランにてバイキングを楽しむ取り組み
- (5)親と職員が共同で「流しそうめんの竹台作り」を行い、お年寄りの方々や卒園児と交わりながら一緒に食べる「流しそうめん」の取り組み
- (6)園庭での野菜作りと収穫を楽しむ
- (7)保育園親子を対象に親子食育講座を開催
- (8)子育て支援センター小百合の食育講座

### 【研究内容】

研究の取り組み方についての研究会議

- ・7月27日の日本保育協会の事前説明会を受けて、園では早速8月1日第1回目の研究会議を開きました。園長・保育士・調理師12名参加のもと、園長から経過説明を聞き、今後の食育に関する調査研究の取り組み方について、各々の立場で年間保育計画と併せて、総合的な保育の中で8~10月の保育実践をどう進めていくかを検討しました。

- ・8月2日第2回目、食育基本法「保育所における食事に関する指針」の内容理解の為に勉強会を設けました。
- ・第3回目の研究会議は8月20日、研究メンバーは具体的に研究目的・研究方法について、また、食育の実践保育計画を組み立て、事例報告担当者の決定や、保護者へのアンケート配布・集計の事など、職員ひとり一人が積極的に関わって進めるよう話し合いました。
- ・第4回目は、研究指導者である管理栄養士・吉田隆子先生との打ち合わせを行いました。
- ・9月15日第5回目「食育に関するアンケート」のまとめを行いました。
- ・第6回目の研究会議は10月28日、実践保育のまとめをしました。
- ・10月29日～31日、レポート作成作業を行い、11月10日研究報告の最終まとめをしました。

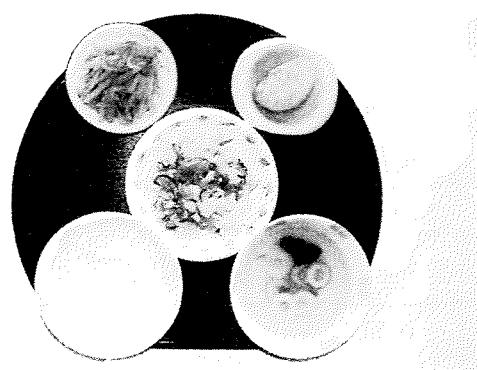


#### 旬の食材を利用した献立例

- ・さんまのかば焼き丼
- ・ポテトサラダ
- ・豆腐とわかめのみそ汁
- ・りんご

#### 地場産品を使用しての献立例

- ・ごはん
- ・いり豆腐
- ・桜えびとじゃが芋のきんぴら
- ・ちくわのすまし汁
- ・柿



## (1) 基本となる食事の取り方を身につけるための指導

気持ちよく食事をするためのマナーを身につける働きかけは、0歳児の離乳食から始まります。幼児食へ移行してからは、就学に向けて子ども自身が、意識して食事を楽しめる事を目標としています。0歳児から5歳児まで年齢ごとにまとめてみました。

0歳児クラスの指導	保育園に入てくる赤ちゃんの月齢はそれぞれですが、その子に沿った授乳や離乳方法を親と相談しながら進めています。授乳期は赤ちゃんの欲求を受け止め、ゆったりとした雰囲気の中で安心してミルクを飲めるように、目を合わせやさしく声掛けをしていきます。 そして離乳食は咀嚼・嚥下の体験が十分に出来るように形態を変えていき、色々な食材に触れ、味を覚えていくために「おいしいね」「もぐもぐしうね」「ごっくんできるかな」等話しかけながら食事を楽しめるようにします。その中で「いただきます」「ごちそうさまでした」を保育士が一緒に手を合わせて言うようにしています。また、子どもが手づかみで口まで運ぼうとする時には見守るようにし、食への関心を持てるようにします。またスプーンも子ども用と保育士の介助用を用意し、自分用のスプーンで始めは遊びながら、次第に保育士と一緒に口まで運ぶようになりこぼしながらも自分で食べようとする意欲を育てていきます。
1歳児クラスの指導	1歳を過ぎる頃になると普通食へと移行ていき、生活のリズムも大部整ってきて、友達と一緒に食事をすることを喜ぶようになります。自分で食べようとする意欲がある子には見守り、そうでない子に対しては食事を促すような声掛けをしたり、保育士が手を添えてあげ介助をしていきます。 姿勢については、背もたれに寄りかかっている子が多く見られるようになるため、正しい姿勢をその都度正してあげます。またスプーン等の持ち方は徐々に下手持ちに変え、反対の手で食器を押さえることのできるように保育士が手を添えます。食前後の挨拶も手を合わせて言えるように一緒に行います。食後には一人ひとり専用の口拭きタオルを使い、清潔が保てるようにしています。 時には、落ち着いた雰囲気の中で食事ができるように食事中に音楽をかけたり、天気の良い日はベランダで食べるなど、食事を楽しめる雰囲気作りを工夫しています。

2歳児になると、食事中でも横や後ろを向いて遊び食べをする子が見られます。その時には子どもの興味を受け止めつつ食事中であることを伝え、前を向いて食べることや椅子への座り方を伝え直していきます。

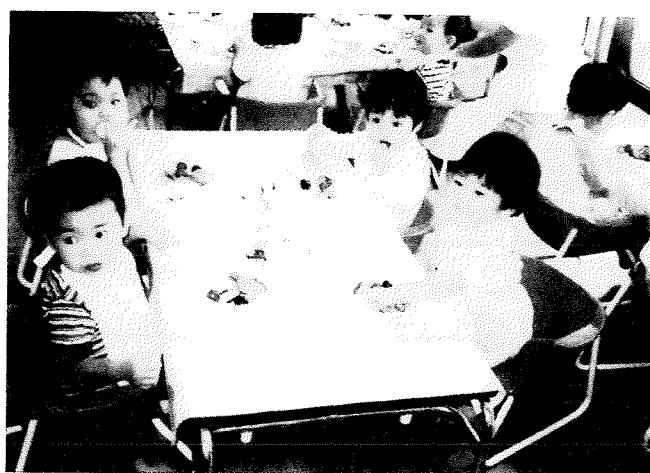
また、食べられることが嬉しく張り切りすぎて口に詰め込む子や、口に物を詰めたまま話をする子には、口に入る無理のない量を伝えていきます。

下手持ちをしていたスプーンやフォークが正しく持てるようになってきたら、メニューに応じてお箸を使えるように用意しておきます。始めはぎこちなくうまく使えないお箸ですが、掴みやすいものから少しずつチャレンジ出来るようにしていきます。

また好き嫌いも出てくるので、無理に食べるのではなく、友達がおいしそうに食べているのを見たり食材の名前を伝えるなどして関心が持てるようにし、少しでも食べてみようという思いが持てるように働きかけていきます。好きなものばかり先に食べてしまう時には他の食べ物もあることに気づかせ、偏り食べにならないよう声をかけていきます。

机と椅子の位置はまだ自分でちょうど良い位置に直すのは難しいため、食事の前に必ず見て回り、椅子が机と近すぎないか、椅子にしっかりと腰をかけているかどうかを見て直していきます。

食事を楽しめるよう、時には食べる場所を子ども達と決めたり園庭に出たり、その日のお当番を決めて配膳をしてもらう等、子ども達が「自分で」と言う気持ちを持って食事に意欲的になれるように努めています。



1歳児  
食事風景

3歳児クラスの指導	<p>年齢を重ねていくに従って食べられるものが増える反面、家庭での習慣で量が食べられなかつたり、好き嫌いがはっきりしたりします。そして食事に飽きてしまい食べ物で遊ぶ子どもが見られるようになります。子どもたちに食事は大切なものだと伝えるために、4つのお皿の話を子どもたちとしていき食べ物への関心を深めるようにわかりやすく簡単に栄養を伝えていきます。また3歳からご飯は自分でお茶碗に盛るようになっています。最初は喜んで大盛りにしてしまい易いのですが、その子の量を把握して指導していきます。配膳はほとんど子ども自身が行い、分けられたお皿を4つのお皿になるように自分で並べられるように声をかけます。食前にその日のメニューを伝えることによって徐々に食べる物の名前を覚えられるようにしています。</p> <p>食事に対するマナーも伝えていきます。口に食べ物が入っているときにおしゃべりをしたり、くちゃくちゃと音を立てて食べたり、肘をついて食べたりする子には自分で直せるようにしていきます。また料理に合った食具を使えるようにし、それぞれの正しい持ち方も伝えます。咀嚼の回数の少ない子がいる時には噛むことの大切さをわかりやすく伝え、声をかけてよく噛んで食べるよう促していきます。</p>
4歳児クラスの指導	<p>年この年齢になると基本的マナーが身についてきますが、子どもによって出来ている子と、そうでない子とに差がで出来ますから、一人ひとりに合った声かけや働きかけをしていくことを基本としています。お箸の持ち方は直りにくいため、手を添えて持ち方を伝えたり声をかけて直せるようにしていきます。また姿勢が悪くなってしまう子や三角食べが出来ず偏っている子には声をかけ、子どもがおかしいことに気づいて直せるように働きかけます。保育者は楽しく食べる為に食卓の工夫をしていきます。</p>
5歳児クラスの指導	<p>4歳児同様、食事の自立をめざし、配膳・食事・後片付けが子どもたちができるよう見守り、忘れている時には声をかけるようにしていきます。</p> <p>時におしゃべりに夢中になり、食べることがおろそかになってしまい光景も見られますが、就学前ですから食事時間を子ども自ら意識を持ち、時計の針を気にしながらおよそ30分程度で食べ終わるようにしていきます。また4つのお皿や体に良い食べ物がわかるようになり元気のしるしバナナうんちのことも理解できるようになります。</p>

## (2) 旬の食材を給食に用い、季節感を味わう取り組み

スーパーには季節を問わず、輸入物やハウス物が並び、一年中様々な食材がいつでも手に入るようになりましたが、保育園では出来る限り旬の食材・地域物にこだわり新鮮で季節感が感じられるような給食を進めています。

(別表1のとおり)

## (3) クッキング保育を楽しみ、おいしさが実感できるためにカレー作り

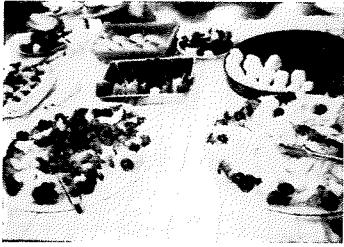
目的	<ul style="list-style-type: none"> <li>みんなで作ったカレーを食べる楽しさやうれしさを味わう</li> <li>包丁、ピーラー等の用具の使い方を知る</li> </ul>
用意する物	<ul style="list-style-type: none"> <li>エプロン、三角巾、ピーラーは各自持参</li> <li>カレーの材料（人参、じゃが芋、玉葱、肉、油、カレールー、にんにく、生姜）</li> <li>包丁、まな板、ボウル、ざる、バット、木べら、台拭き</li> <li>テーブルクロス、カセットコンロ、鍋</li> </ul>
子どもの活動内容	保育士の動き・配慮事項
<ul style="list-style-type: none"> <li>エプロン、三角巾をつける</li> <li>石けんで手を洗ってから椅子に座る</li> <li>カレーの作り方を聞く</li> <li>人参、じゃが芋、玉葱の皮むきを順番にする</li> <li>人参、じゃが芋、玉葱を切る</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>机、材料、用具の用意をしておく</li> <li>ピーラーの持ち方や左手の置く場所を見て、怪我のないように気をつけていく</li> <li>カレー作りに必要な材料を見たり聞いたりしながら子ども達の期待を高めていく</li> <li>ピーラーの用具の使い方や注意事項を話しておくる</li> <li>むき残しがないようにもう一度見て自分で気づかせる</li> <li>包丁の使い方、左手を「猫の手」にして包丁を使っているか、またゆっくり切っていいことを伝える。</li> <li>待っている子も興味を持てるような言葉掛けをする</li> <li>コンロの側に近づきすぎない様に注意する</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鍋に材料を入れ炒める</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・煮込む</li> <li>・カレールーを入れる</li> <li>・味見をする</li> <li>・自分でカレーを盛り付ける</li> <li>・食事をする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・炒める時に鍋のふちに触ったりしないように必ず側につく</li> <li>・子どもの会話に耳を傾け、会話を広げていくようする</li> <li>・煮込み中の時間を使い、カレーや食べ物に関する手遊びや絵本・紙芝居を読んでカレー作りに対する気持ちが途切れないようする</li> <li>・ルーを入れるときに汁が飛んで火傷をしないようそっと入れるように話す</li> <li>・3～5歳児がみんなと一緒に食べるよう机を設置する</li> <li>・自分で食べられる量を好きなだけ盛る</li> <li>・一緒に食べたり、感想を聞いたりして楽しい雰囲気を作っていく</li> </ul>
効 果		<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜の切り方や、材料の色などに興味を持つようになりました。</li> <li>・調理の過程で、野菜が変化していく様子を驚きの目で真剣に見ていました。</li> <li>・配膳まで自分達で仕度をしたので食欲も一層増し、おかわり分のカレー、ご飯も全部食べてしまい「おいしくて、お腹がはぜちゃう」と可愛い声が聞こえてきました。また、工程毎に出る匂いの違いが分かるようです。</li> </ul>



みんなで作ったカレー　おいしかったね

(4) 小百合レストランにてバイキングを楽しむ (1~5歳児)

目的	1歳から5歳児までの異年齢児がレストラン風に仕立てた保育室でバイキング形式の食事を楽しむ		
日 時	平成17年9月28日(水) 天気 晴れ		
場 所	4歳、4歳、5歳児の保育室を開放して行う		
バイキング献立	主食：おにぎり・バターロール・ミートスパゲティー 主菜：一口唐揚げ・おでん・フライドポテト 副菜：ワインナーソテー・ゆで卵・ サラダ（プロッコリー・レタ ス・プチトマト） 汁物：ポトフ（多目の汁仕立て） 果物：巨峰・りんご		お皿 コップ お箸 スpoon フォーク お手拭き
レストラン設定の注意・配慮	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保育士は、子ども達の見ている所で果物の皮むき、おにぎり、かにさんワインナーを作つて過程を楽しませる。</li> <li>・保育士は全員コックさんの格好をして、雰囲気を盛り上げる。</li> <li>・3歳以上児は簡単な料理作りに参加し、楽しみを持てるようにする。</li> <li>・バイキングテーブルは2箇所に設置し、子どもがスムーズに取れるようにする。</li> <li>・食べたくなるような彩りや盛り付けを効果的に並べる。</li> <li>・異年齢交流の場として好きなお友達と2人~3人組となり、同じテーブルで食事をし、上の子に下の子のお世話をしてもらう。</li> <li>・料理が取り易いようにトングを用意し、また熱いものの所には保育士が必ずつくようする。</li> <li>・レストラン入り口で「ようこそ、いらっしゃいま せ」など声をかけ、お客様の対応をしてあげる。</li> </ul> 		

子どもの様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>・レストランに入った瞬間、子どもたちから歓声が聞こえました。</li> <li>・初めての事で最初戸惑いがありましたが、要領がわかると大きい子が小さい子にとってあげている姿が見られました。</li> <li>・同じフロアでみんなで食べられることがうれしそうな様子でした。</li> <li>・唐揚げ、スパゲティーを最初にとる子が多く、おでんも人気でした。巨峰は大人気、やはり野菜類は不人気でした。</li> <li>・好きな物を好きなだけ食べることにより食べ残しがみられませんでした。</li> </ul>
家庭から子どもの様子・反応	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バイキングの様子を速報便りでもらったので、夕食時の会話が弾みました。</li> <li>・いつもと違って好きな物を好きなだけ食べられるのが良かったようです。</li> <li>・先生と一緒にりんごを切ったりウインナーを作ったりして楽しかった。</li> <li>・「園長先生がコックさんに変身しておもしろかった」</li> <li>・「見て！おなか赤ちゃんみたいになっちゃった」とお母さんにお腹を見せた。</li> <li>・「ぶどうとりんごをたくさん食べたー。」と満足そうでした。</li> <li>・迷わず選べたかなと心配しましたが、本人は「かにウインナーと、ぶどうをいっぱい食べた」と元気よく返事が返ってきました。</li> </ul>
効果	<ul style="list-style-type: none"> <li>・レストランでのバイキングは、食べる事だけでなく作る過程から子どもを参加させたことが、より盛り上がった要因でした。</li> <li>・子どもたちの驚きの声と共ににぎやかに楽しく、好きな物を好きなだけ食べていた様子を見て、本当に良かったと嬉しくなりました。</li> </ul>



どれにしようかな?  
自分の好きな物を  
お皿に盛り付けます。

(5)親と職員が共同で「流しそうめんの竹台作り」を行い、お年寄りの方々や卒園児と一緒に「流しそうめんを楽しむ」

\*竹取作業の工程は年間計画表に紹介しております。

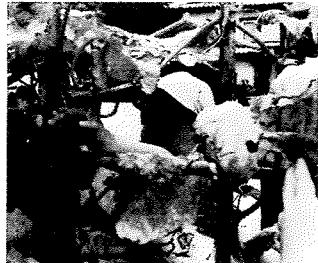
<p><b>①そうめん台の竹取り作業</b></p>	<p>年度始めに保護者は、園行事のお手伝いを各自の仕事や家庭の具合・時期などを考え選んで係を決めてくれます。竹取り係に決まった父親4名と職員5名で園長宅裏山に登り、数ある竹の中から太く年数を重ねたまっすぐな竹を選び、のこぎりで切り、山から降ろします。その後、竹を縦半分に割る作業を2人1組で交代で進めます。竹の長さは10mと5mの2本です。節を叩いて取り除いてから保育園まで10分程の道のりをかついで運びます。前半の手伝いはここで終わり、あとは残りの父母と職員とで節が平らになるまで削り、竹にささらないように紙やすりで表面をこすり、滑らかでつるつるになつたら出来上りです。これを一日がかりで行い「流しそうめん」の行事日に備えます。</p>
<p><b>②町内老人会を招いて</b></p>	<p>夏の暑い時は、大人も子どもも食欲が落ち易くなりますから、食欲を増すための「涼しく楽しんで食べられる流しそうめん」は10年前より町内のお年寄りを招いて行なっている恒例の行事です。子どもがうまく取れずにいると、側にいるお年寄りがすくって子どもの椀に入ってくれる様子も見られます。園の畑で取れたきゅうりやプチトマト、さらにみかん缶・バナナ・パイン缶等も流します。子ども達はやさしいお年寄りとの交わりの中で、すくって食べることに楽しみを覚え、次から次へとすくい暑さを忘れ、お腹いっぱいになるまで喜んで食べてくれました。</p>



③卒園児（キンダーカラーブ）を招いての交流	<p>卒園児の成長を知ることができる機会であることや、在園児との交流を図ることを目的として始め、参加人数は約100名余になるために園庭にそうめん台を用意し、朝から卒園児と共に準備をします。保育園時代のことを思い出し待ち遠しい様子です。在園児はお兄さんお姉さんが遊んでくれる日なので朝よりウキウキしています。この日はそうめん・プチトマト・ボールきゅうり・バナナ・うずらの卵・ゼリーなど子どもの好きな物を流します。長い竹なので、最初と最後の時間差が見られ「こっちまで流れてこないよ！」と催促の声が聞こえてきます。一番の人気はゼリーで、冷たいゼリーを取り合い、にぎやかな声がひびきます。準備したそうめん7kg、みかん缶1.5kg、パイン缶2.5kg、一口ゼリー300個はみんな子ども達のお腹に入ってしまいました。</p>
④家庭から子どもの様子・反応	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「先生が流したら、昨日採ったトマトすごく甘くておいしかった。」</li> <li>・「色々流れてきて、トマト嫌いだけど食べた。」</li> <li>・「トマトときゅうりとたまごが流れてきたっけ。たまごがカタカタ言ってたよ。おじいちゃんもおばあちゃんもいーっぱい食べておいしかったっけ。」</li> <li>・「そうめんを止めていたら男の子が来て取られたあ。」</li> <li>・「おそうめんねえ、しゃーしゃーと集めてねえ、食べちゃったの。」</li> <li>・「びゅーんとそうめんが流れてきたよ。」</li> <li>・「バケツに(?)入ったみかんをみんな取りたかったんだよ。」</li> <li>・朝早く起きて来て「私早く保育園に行きたい。だっておそうめん大好きだもの。」とはしゃいでいました。</li> <li>・「おじいちゃんおばあちゃんに手伝ってもらわなくとも自分で食べれたよ。」</li> </ul>
⑤効果・反省	<ul style="list-style-type: none"> <li>・暑さで食欲が落ち、ジュース類や喉ごしの良い物ばかり食べたがります。目先を変え、涼しさを演出した効果は上々でした。</li> <li>・水遊びが大好きな子ども達ですから、水と一緒に流れてくるそうめんを次から次に掬う面白さに無我夢中でした。</li> <li>・竹取りは毎年大変な労力と時間を費やしますが、父親が手伝ってくれたおかげで時間が短縮され助かりました。</li> <li>・お年寄りの思いやりの気持が、子ども達に優しく伝わり、人と人との交わりは深められました。</li> </ul>

## (6) 園庭での野菜作りと野菜・果物の収穫を楽しむ

目的	野菜などの栽培を通して世話をすることや愛着の気持ちを持てるようにする
内 容	子ども達の様子など
野菜の苗を子どもと一緒に購入に行く 畑の土を耕しておく 苗を植える(高さ約10cm)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ プチトマト、なす、きゅうりの夏野菜、三種類の苗を買うことを伝える。すると、なすの苦手なKちゃんは心配そうな表情になり「Kちゃん、なす、キラ～イ……」と小声で言う。すかさず周りの子が「もしかするとおいしいのができるかもよ」と声をかけていた。</li> </ul>
水やりを交代で行う つるが伸びる (約1週間で20cm位) きゅうりとなすに支柱をつける	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 散歩を兼ねて近くの園芸店へ買い物に出かける。</li> <li>・ 朝夕の野菜への水やりを5歳児を中心に4・3歳児にも手伝ってもらいながら行う。</li> <li>・ 職員が三種の苗に支柱をつける。その様子を近くで見ていた子どもたち。「これからつるが伸びて大きくなるから、まきつく所を作つてあげようね」と話す。</li> <li>・ なすの葉が大きく育ち始めた。水やりをしながら葉をのぞいていた子が「何かブツブツしてる」「ごみ? 虫?」と言ひに来た。指で払つたりこすつたりしてみている。</li> <li>・ きゅうり・なすに花がつき、見つけた子が次々に言ってくる。紫と黄色の花を見て「かわいいね」「なすはなすの色なのにきゅうりは何で緑でないのかね」「黄色が可愛いからじゃない?」と話していた。花の咲いた後に小さくて細いきゅうりが出来はじめた。</li> </ul>
花が咲く(25日目)	
なす・プチトマト・きゅうりが実り始める(30日目)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 長く大きくなりだしたきゅうりを2~3日前より「いつとる?」と待っていた子どもたち。なす・プチトマト・きゅうりを収穫する。「チクチクして痛い」と言いながらも、触りたがり、順番にまわして触つてみる。</li> </ul>
なす・プチトマト・きゅうりの収穫をする(45日目)	

<p>きゅうりサラダを作つて 食べる</p>	<p>・なすは味噌汁の中へ入れてもらい 給食時間に頂くお椀の中をお箸で 探して見つけると「あつたー！」 と大はしゃぎで食べていた。きゅ うりサラダも好評だった。</p>	
----------------------------	--	---

#### (7) 親子食育講座の開催

保護者の食育の意識を高める為に、管理栄養士である吉田隆子先生をお招きして10月初旬に保育園で親子食育講座を開催しました。

##### 講座内容

- ①自分が食べた食べ物が体の中でどうなっていくのか、仕組みについて聞く。
- ②体に良い食べ物を食べるといいうんちが出る話。
- ③保育園給食を4つのお皿にあてはめて、食生活を考える。

上記の内容について教材等を用いながら丁寧にお話してくださいました。子ども達は、興味深げに話に聞き入ったり、お母さんやお父さんと一緒に考えたりしながら「食」について楽しく学ぶことが出来たようです。

##### 保護者からの感想

- ・子どもと一緒に4つのお皿を意識しながら食事作りをしたいと思います。夕飯から早速ランチョンマットを使いました。
- ・家に帰ってからも子どもの口から、赤緑黄白の色分けの話が出てきました。中でも「バアバ、白はね、かつおぶしのだしなんだよー！」のセリフが一番面白かったです。
- ・子どもの「食に対する意識」を養う上でも、親として子どもに与えるべき食事について真剣に考える機会を与えていただいたという点でも、今回の講座はとても有効なものでした。
- ・教えていただいた5つの柱をしっかりと頭に入れて、まず大人が食に関する情報を正しく理解して子どもが正しい力を身につけることができる様土台作りの役目をしっかりとしなくてはいけないと思いました。

## (8)子育て支援センター小百合の食育講座

当園は平成11年に静岡市より地域子育て支援センター小百合を委託され、今日まで利用しやすい子育て支援センターとして、地域の子育て中の親子に様々な活動を計画し実施しています。数多くの事業の中より、食に関するひとつの事例を紹介します。

目的	大勢の利用者が来園する支援センターは子育ての様々な悩みが寄せられます。中でも特に授乳・離乳・食事に関する相談が多く、その問題解決の糸口をさぐってもらうための方法として講座を設けました。
場所	静岡市地域子育て支援センター小百合
講師	栄養士 寺尾政江氏
参加者	近隣の子育て中の親子12組 24名
内容	①子育ての色々な悩みをお互いに出し合い、気軽に話し合う。 ②簡単に出来る子どものおやつ作りと試食をする。



[豆腐入り白玉団子]

### 材 料

白玉粉	一袋 (150 g)
絹ごし腐	1/2丁 (150 g)
きな粉	大さじ3
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/5

### 作り方

- ①ボールに白玉粉と豆腐を入れ、耳たぶ位の柔らかさになるようにこねあげる。
- ②まだ硬いようなら水で調節をする。
- ③一口大の団子を作り、沸騰した鍋に入れて茹で上げる。団子が浮いてくれば茹で上がっているので、水を入れたボールにさらし、冷めたらざるに上げる。
- ④きな粉、砂糖、塩を混ぜ団子にまぶして出来上がり。

## 【職員の体制・協力】

長い歴史を持つ保育園は、保育(食育)を通して積み重ねてきた様々な文化継承の場でもあります。開園当時は丁度高度成長の真っ只中、物流が景気良く潤っていた頃です。子どもの出生率も高く、保育園給食に対して内容のきめ細かさを求める声は薄く、お弁当を作らない気楽さだけで助かり満足していました。その頃、私達は幼児給食を主体とした献立では乳児に向かないことに気付き、全職員で乳児に合う独自の献立を考え作成し始めました。平成11年に就学前保育に転換した際にも給食に関して見直しが必要でした。幼児食の研究・乳児食と幼児食の調理の違い・乳幼児一緒の献立研究・調理の仕方等を全職員が関わり、幾度となく繰り返し検討をしてきました。

乳幼児に合う給食の工夫として次のことを守っています。

- ①味は薄味にして素材の味を生かすこと
- ②お出しの匂い、味を生かす汁物の味付け
- ③旬の食材を用いること
- ④野菜の切り方やご飯の硬さを乳児向き・幼児向きにすること
- ⑤野菜の栽培を通して小さいときから食への関心を持たせること
- ⑥手を持って感触を楽しませるための食材の調理工夫

当園の特色のひとつである給食へのこだわりは、乳幼児の体に良い物を提供し成長発達を支える為に、一人ひとりの職員の協力なくしてはなし得ない事だと思います。特に調理師の給食調理への一途な取り組みと、栄養士でもなければ調理師でもない保育士が職域を超越し、ひたすら保育の一環として給食・食育に努力している姿は保育園ならではの素晴らしい働きだと思います。

## 担当職員の意見

リーダー保育士 倉野綾子

日々の保育の中で家庭の食に関する意識が薄れている事を目の当たりにする機会が増えています。朝食を食べてこない為に給食で口に詰め込むようにして食べていたり、自分で食べる意欲すらない子も少なくありません。逆に季節の野菜などを

育て収穫することで食べられなかったトマトを食べてみようとする姿が見られたり「これ何？」と給食食材に興味をもって、食べることを楽しんでいる子も多く見られるようになりました。子どもの意思を尊重して、“食べたくないなら食べなくても良い”というだけでなく、私達大人がどう働きかけたら子どもの食に対する興味や意欲がわき、食べることの大切さが伝わるかを考えていかなくてはならないと思います。

近頃、よく耳にするようになった食育ですが、今回の研究を通して、実は保育園では以前から野菜を育て収穫したり、行事食・日々の給食を通して子ども達に食べ物や食の大切さを伝えてきた事を思いました。そして、年数を重ねてきてもそれらが、ただの行事で終わらないように意味や目的を伝えていかなくてはならないと感じました。

今回保育園で行っている事例をいくつか挙げましたが、これからも定期的に見直しながら子どもたちに食の尊さや重要性を伝えていきたいと思います。また、保育園だけでなくこれからは家庭を巻き込んで食育の大切さを保護者にどう伝えていたらよいかを考え協力し合える体制を作っていく必要性を感じました。

#### 調理師 千葉真由子

食育の研究を通し、調理員として感じたことは何をするにしても「本人が関わっていく」ことが大切だということです。クッキングは特にそうですが、自分で食材を切り、調理する事で普段よりも良く食べ、嫌いなものも食べられるようになります。スーパーで売っている普通の野菜も園庭で育てたものは特別感もあり「おいしい」と言って食べます。事実クッキングを行った事で調理に興味を持つ子が増えました。給食室を見ては「それは（おろし金）何に使うの？」「どうやって使うの？」「それ、家にもあるよ！お母さん作ってくれたよ」といった意見を聞くようになりました。また「今日のおかずおいしかったから、また作ってね」から「今日の〇〇おいしかったから作り方教えて」といった意欲的な言葉が増えるようになりました。これはクッキングを通して自分で作って食べる楽しみを知ったからだと思います。

人間は生きていく上で「食べる」ことは避けて通ることは出来ないのでから食べ

物に無関心にならず興味を持って関わってほしいと思います。今は、スーパー、コンビニなどに行けば出来合いのおかずがたくさんあり料理をしなくても食べられますが是非食に関わっていくことで作る楽しみ、食べる楽しみを見つけだしてほしいと思います。

#### 【食育に関するアンケートのまとめと考察】

アンケート結果を総評してみると、当園の保護者は食生活に関心を持ち、食事は出来るだけ手作りし、夕食は家族と一緒に食べると答えた方が多い。両親とも仕事で出勤するため朝早いこともあり、生活のリズムは整えられているようです。

ただ、気になることは子どもの食べる量と野菜嫌いが見えることです。園では食べているのに家では食べないことや、子どもが食べてくれるものばかり用意して献立が偏っていないだろうか、年齢にあった摂取量を知らず、子ども任せになっているだろうか、気になるところです。

#### 【研究のまとめ】

食に関する保育実践を様々行った結果、子ども達は、食べることが生きることにつながっていることに気づき、自分だけでなく身近な昆虫にも園庭で取れた野菜を分け与えることを自主的に行うようになりました。そして色々な匂いをかぎ分けることや、おいしい味がわかり匂いで今日の給食（おかず）を言い当てることも上手になっています。また、保護者は子どもから食べ物の話を色々聞けて楽しいと喜んでくれています。

この研究調査を意欲的に取り組んでくれた保育士達は、食育に対する新たな思いが広がり、食育推進の重要性を感じてくれました。今回の実践は子どもたちに知識を学ばせるのではなくあくまでも遊びや行事を通して、体験から自ら学んだもので、直接手に触れ確かめたり、友達と一緒に作って食べる交わりや野菜の栽培を通して自然の恵みに感謝することを、身近な大人と一緒に感性豊かに体で感じ取ってくれました。「食を営む力」はこのような体験から少しづつ積み上げられるものだと思います。数多くの体験を積んだことにより子どもたちに以前とは違う確かな実りが

見られました。私たちの行っている食育実践が生かされていることをうれしく思いました。

### 【今後の課題と展望】

人々のライフスタイルの変化に伴い、食生活の習慣も薄れ、食への知識は持っているものの、現実の生活は安易で済ませてしまうことができる社会になっています。このような暮らしの中で、保育園は主に昼食とおやつを担い力を注いでいますが、あの2食・家庭での朝食と夕食はどうでしょうか。

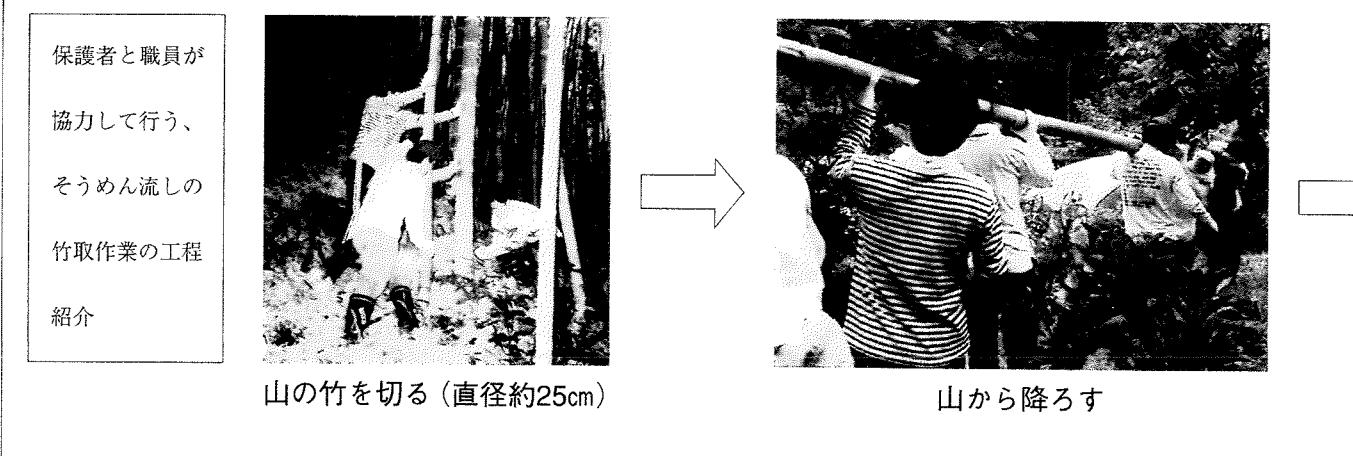
アンケート結果を見ると、お母さん方は食情報をたくさん持っているように見受けますが、私達は子どもの普段の生活を見ていますので、お母さんの実際の食生活にズレを感じています。何が必要でどれくらい摂取したら良いのか、適切な食の知識を持っていないのではないかと受け取れます。このことを含め実践結果よりこれから課題を取り上げてみました。

- ①朝食の大切さの中に、きめ細かい内容を伝えていくこと。
- ②親へ必要な食知識を具体的に知らせていくこと。
- ③食育活動を継続し、保育力を高めていくこと。
- ④家庭調理の能力低下を感じる昨今、乳幼児の体に優しい保育園給食の必要性。

# 食育年間計画表

(別表1)

月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
行事	入園式 お花見園外保育 こどもの日祝福	春の遠足 いちご狩り 芋掘り・玉葱収穫	歯磨き指導 田植え見学	七夕まつり 地域のお年寄りとの 流しそうめん	夏祭り おみこし 卒園児交流会	ぶどう狩り バイキング お月見の会
乳児ねらい	・安定した生活リズムを作る ・月齢に合った離乳食を食べる ・座って食べる	・楽しく食べる		・自分から食べようとする ・地域の人たちとの触れ合いを楽しむ		
幼児ねらい	・季節感を味わう ・楽しく食べる ・食前食後の挨拶 挨拶をする ・よく噛んで食べる	・季節感を味わう ・クッキングを楽しむ ・簡単な当番を喜ん でする	・植物の世話をする ・野菜を育てる ・手をきれいに洗う ・歯みがきをする	・年の違う友達と一緒に食べる ・自分の体調がわかる ・植物の育ちを知る ・箸を使う	・地域の人との食事を楽しむ ・食事に必要なマナーを身につける	・身の回りをきれいにする ・自分で料理を選ぶ ・食べることを楽しむ
クッキング	筍皮むき バーベキュー えんどう豆皮むき	カレーライス作り バーべキュー	ホットケーキ作り	枝豆・とうもろこし の皮むき	胡瓜とトマトのサラダ	焼きうどん クッキー作り (4~5歳児)
栽培	ミニトマト、なす、ピーマン、きゅうりの植え付け		世話	→ 収穫 (園庭畑)		
栽培				さつま芋植え付け	←	
	→ ジャガイモ、玉ねぎ収穫					
	よもぎ摘み、桜葉摘み、いちご狩り (地域農家)			なす、きゅうり、にがうりの収穫 (園長畑)		ぶどう狩り (地域農家)



## 小百合キンダーホーム (H17.4.1~H18.3.31)

10月	11月	12月	1月	2月	3月
町内運動会に参加 遠足 お泊り保育 親子食育講座	みかん狩り 芋掘り 収穫感謝祭	クリスマス会 おもちつき	お茶会 鏡開き	節分豆まき 雪見遠足 絵画造形展	ひなまつり お別れ遠足 卒園式
・食物の収穫を楽しむ ・いろいろな食べ物を食べる ・スプーンを使って食べる	・年齢を考慮しながら、簡単な食事のマナーを身につける ・食後は口の周りをきれいにし、気持ちよさを感じる ・嫌いな物も食べてみようとする				
・正しく箸を持つ ・クッキングを楽しむ ・子どもの食に関する家庭支援	・収穫に感謝の気持 を持つ ・商店に並ぶ物を知 り買い物を楽しむ	・季節の行事を楽し む ・旬の料理を知る	・体に良い食べ物を 知る ・ある程度決まった 時間内に食べる	・クッキングに主体 的に取り組む ・盛り付けられた物 は残さず食べる	・食事に必要なマナ ーを身につける ・自分の健康がある 程度わかる
クレープ作り クッキー作り (2~3歳児)	焼き芋 焼きそば	もちつき ほうとううどん	七草がゆ	クッキー作り	お好み焼き

→ さつまいも収穫

稲刈り (園長畑)

玉葱植え付け

じゃが芋種付け

柿収穫 (園庭) みかん狩り (地域農家)



竹を2つに割る

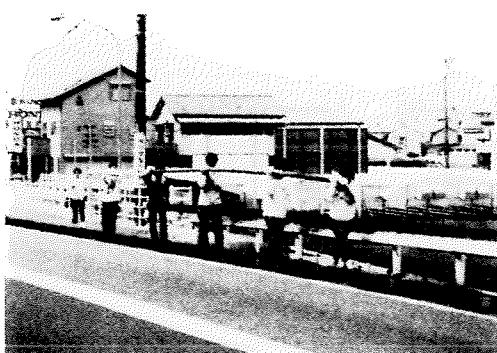
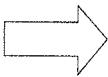


表面を平らにする

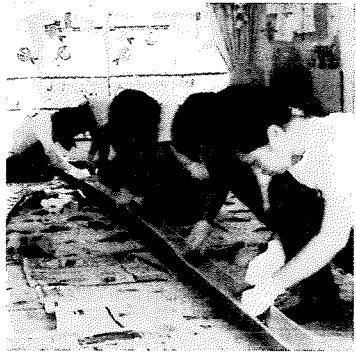
月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
旬の食材	野菜 筍・えんどう豆 絹さや	じゃが芋・玉ねぎ 桜えび	さくらんぼ メロン・プラム	すいか・枝豆 桃・とうもろこし	梨・冬瓜 かぼちゃ	ぶどう・はす さんま
	魚 しらす・あさり	金目鯛	うなぎ			
行事食 旬の料理	筍ごはん 若竹汁 わらびのみそ汁 桜餅 よもぎまんじゅう	柏餅 豆ごはん・茶めし 桜えびのかき揚げ 太刀魚のムニエル 新じゃがのそぼろ煮	あじさいゼリー 黒はんぺんフライ 金目鯛の煮付け	すいかパンチ わらびもち 七夕そうめん なすのはさみ揚げ	流しそうめん 冬瓜のそぼろあんかけ ゆで枝豆 とうもろこし	バイキング おはぎ お月見団子
調理・献立の工夫	・食べ易い大きさに切る ・一人ひとりに合った離乳食の提供 ・料理に合った食器選び ・冷凍食品・既製品を使わない手作り給食の提供 ・適温での料理提供			・酢の物・のどごしの良いものなどを多く取り入れる ・調理衛生に気をつける ・診断書をもとにアレルギー除去食の提供 ・食欲をそそられるような盛り付けの工夫		
給食一口メモ	・なぜ朝食が必要なのか? ・食事量の目安 ・4つの皿 ・守って欲しい食事のルール	・歯ブラシを使うときのポイントは? ・食中毒予防のポイント ・おやつ、どうしていますか? ・夏の過ごし方		・生活リズムを整えて毎日快便 ・おやつの与え方 ・コンビニ弁当はどんなもの? ・生活リズムを整えて毎日快便		
親への啓発	・毎月献立表（離乳食献立表・アレルギー除去食献立表）の配布 ・栄養一口メモの配布		・一日の食事サンプル ・食事に関するアンケート調査実施・報告			
子育て支援	・毎月3回、育児の意見交換会 ・栄養士、歯科衛生士による食育指導、相談		・テーマ別食事についてのちらし配布 ・おもちつき・豆まきなどの行事			



竹の節を取る



保育園まで運ぶ

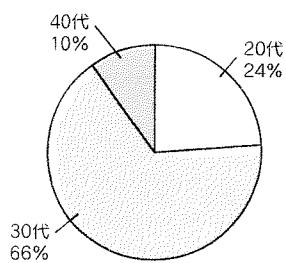
10月	11月	12月	1月	2月	3月				
りんご・栗・柿 きのこ・里芋	みかん・さつま芋	大根・ほうれん草 春菊	白菜		キャベツ・わらび よもぎ・いちご				
さんま	いわし・さけ	牡蠣	ぶり	さわら					
きのこのご飯	かきなます	おもちつき	七草がゆ	節分太巻き	菜の花寿司				
くりご飯	柴芋のポーポー	ほうとううどん	おしるこ	五目炊き込みご飯	お雑様サラダ				
さんまの蒲焼	大學芋	さけのムニエル	紅白なます	つみれ汁	草もち・ねぎぬた				
さつま芋のごま団子	いわしの香り揚げ		ぶり大根 やきいも	さらわのホイル焼き	梅香ごはん・潮汁 ほたもち				
・収穫物を用いられる献立作成 ・発育に合わせて一人ひとりの食事量の適量を知る		<ul style="list-style-type: none"> <li>・温かいメニューを取り入れる</li> <li>・季節を感じられるメニューの提供（年末年始・進級など）</li> <li>・牛乳を温めて提供する</li> <li>・保育士と連携を取りながらの食事の提供</li> </ul>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはんで元気</li> <li>・栄養補助食品は使っていいの？</li> <li>・夏バテを回復させるには？</li> <li>・スプーンの持ち方</li> <li>・「親子でクッキング」レシピの配布</li> <li>・親子食育講座「4つのお皿とバナナうんち」</li> <li>・育児講座（離乳食の話・与え方・作り方等）</li> <li>・毎月、年12回給食メニューの掲示</li> </ul>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>・冬の野菜を食べよう</li> <li>・なぜ噛むことが大切か知っていますか？</li> <li>・下痢や嘔吐をした時の食べ物</li> <li>・食事量の目安</li> <li>・切干大根を食べよう</li> <li>・お箸の持ち方</li> <li>・風邪の時の食事と目安</li> <li>・離乳食に関するレシピ紹介</li> <li>・簡単クッキング実演</li> </ul>									
									
<p>そうめんが流れ易いように内側を滑らかにする</p>			<p>紙やすりで仕上げる</p>						

# 食育に関するアンケート

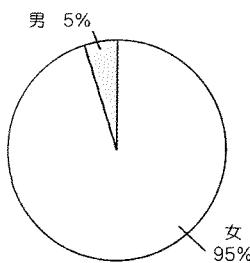
小百合キンダーホーム

\*次の項目で該当する記号に○をつけてください。

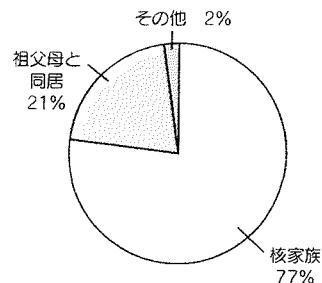
A. あなたの年齢



B. あなたの性別

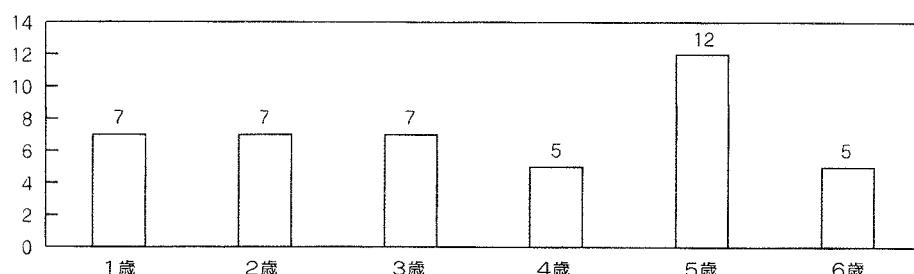


D. 家族構成について



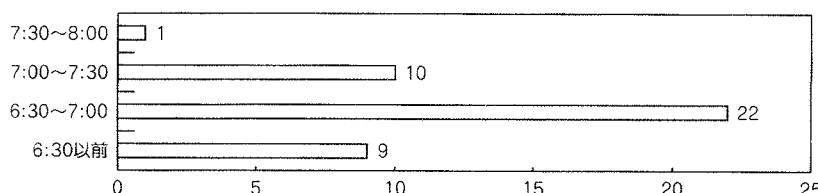
C. 保育園に通うお子様の年齢は、何歳ですか？

(2人以上いらっしゃる場合はすべての設問に対し一番上のお子様に関してお答えください)

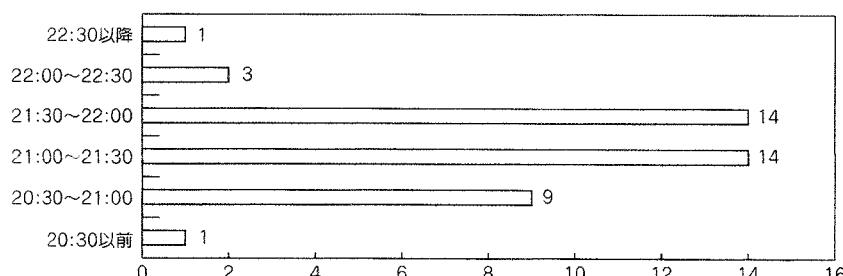


\*お子様の生活時間や食生活についてお伺いします。

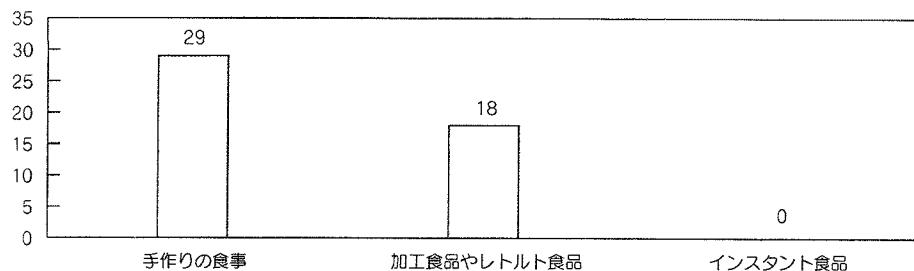
1. 起床時間は何時ですか？



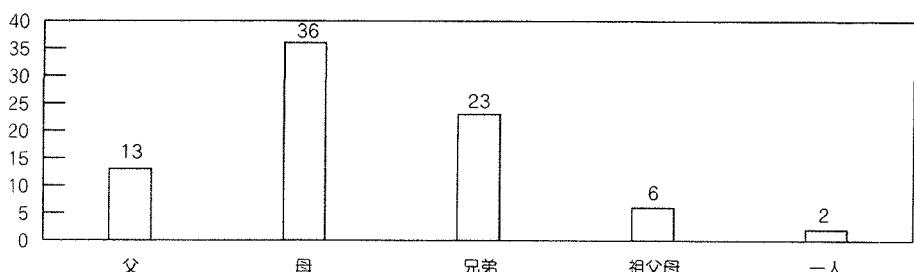
2. 就寝時間は何時ですか？



3-1. 朝食はどのようなものを食べることが多いですか？

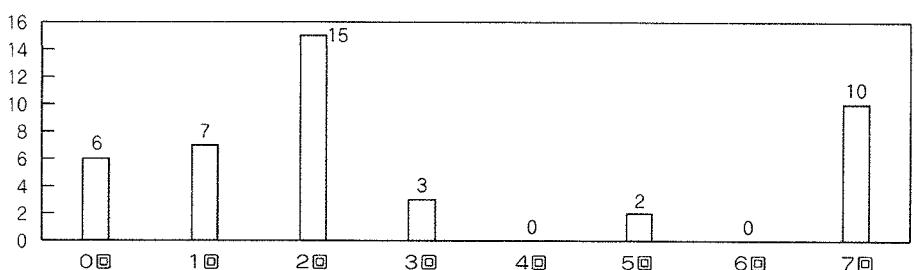


3-2. 朝食は主に誰と食べますか？（複数回答可）

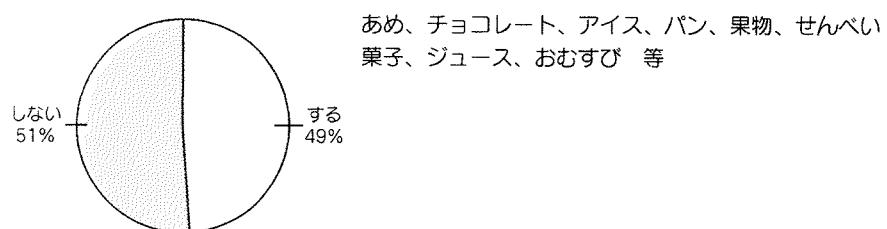


3-3. 朝食を食べない理由は何ですか？

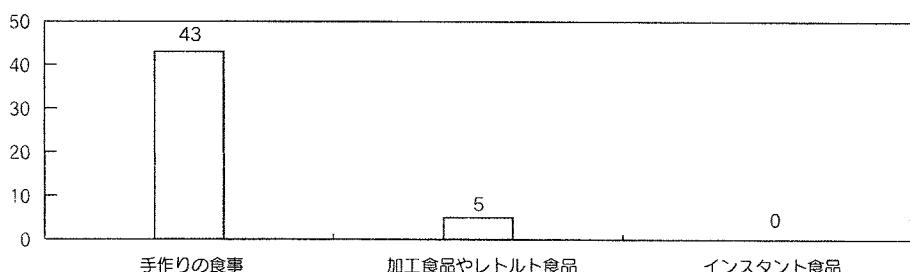
3-4. 週に何回くらい家族そろって朝食を食べますか？



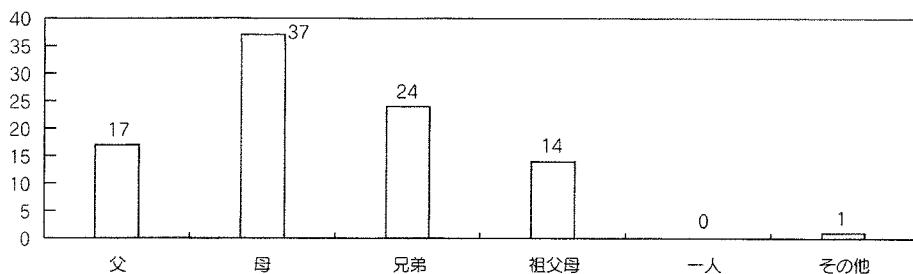
4. 保育園から帰って夕食までの間に間食はしますか？また、どのようなものを食べますか？



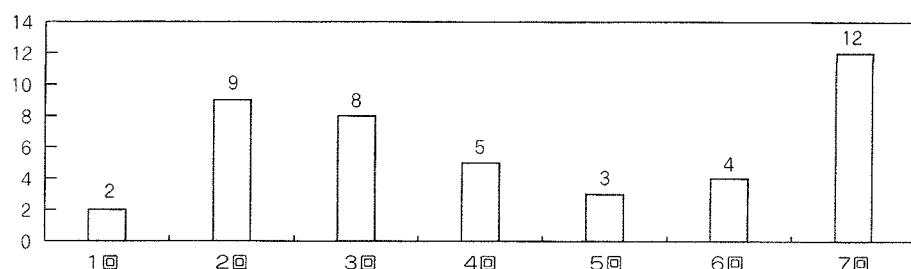
5. 夕食はどのようなものを食べることが多いですか？



5-1. 夕食は主に誰と食べますか？（複数回答可）

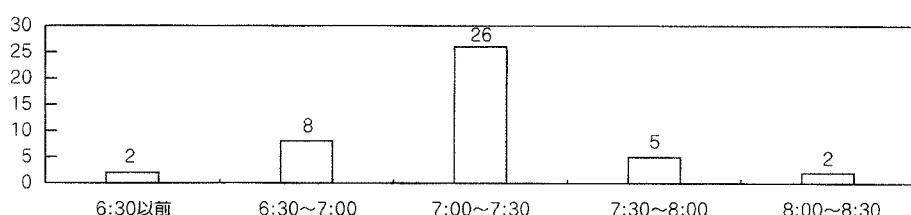


5-2. 週に何回ぐらい家族そろって夕食を食べますか？

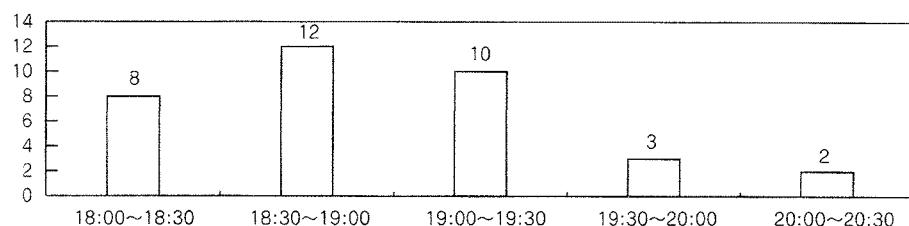


6. 食事時間はだいたい何時くらいですか？

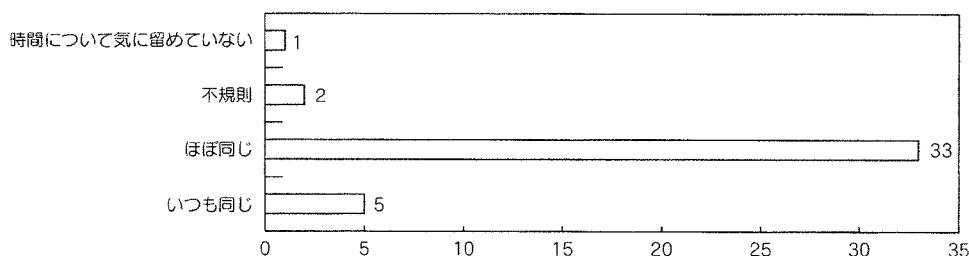
朝食



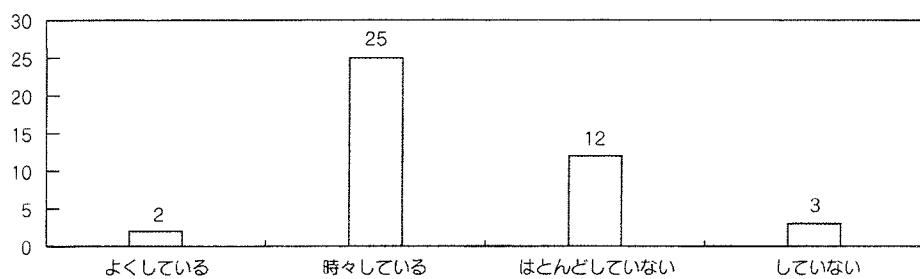
夕食



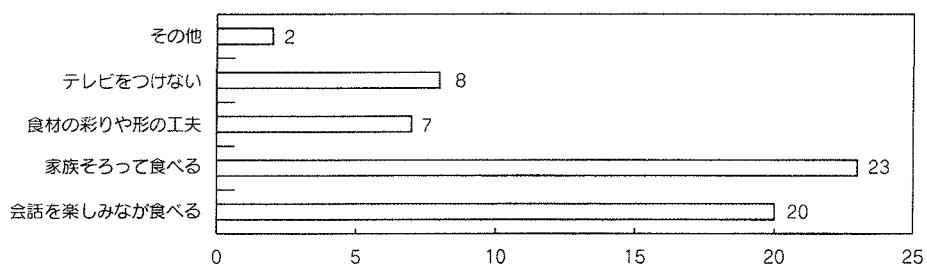
6-1. 朝食や夕食等、食事時間は決まっていますか？



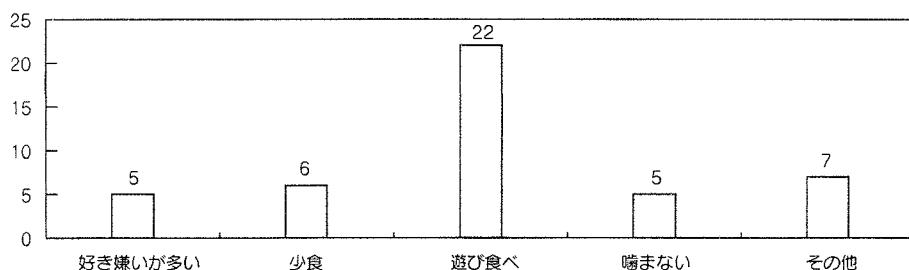
7. 家庭での食事に園の献立表や給食便りを活用していますか？また、どのように活用していますか？



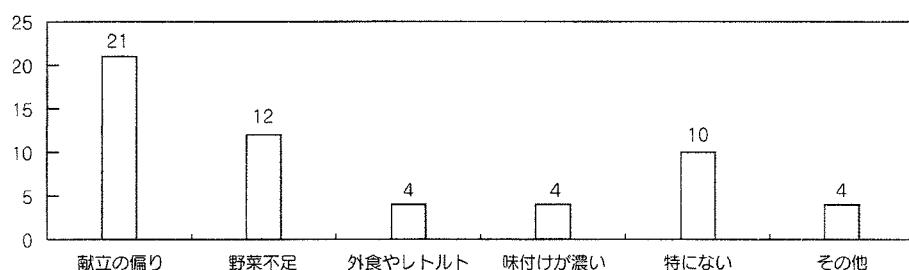
8. 食事を楽しむための家庭で工夫していることがありますか？



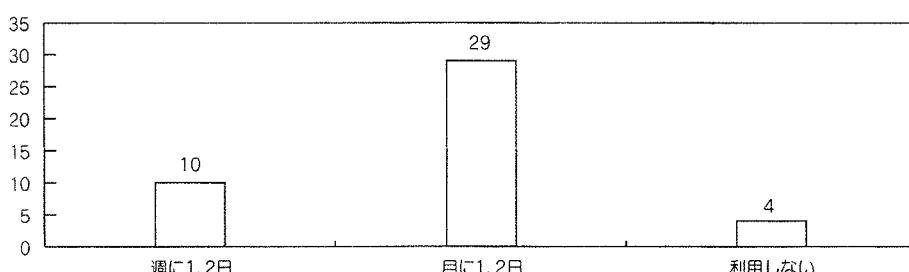
9. 食事について困っていることや心なことはありますか？



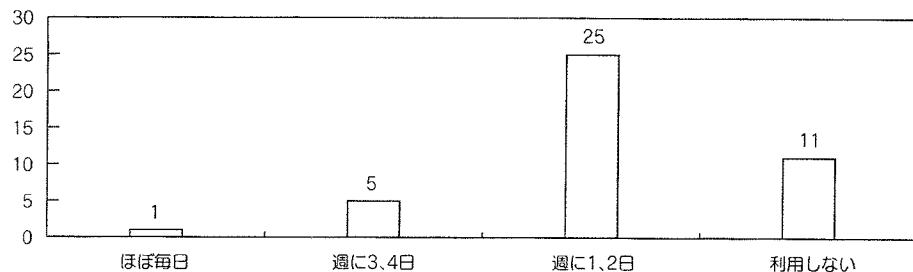
10. ご家庭で食生活について、問題を感じていますか？（複数回答可）



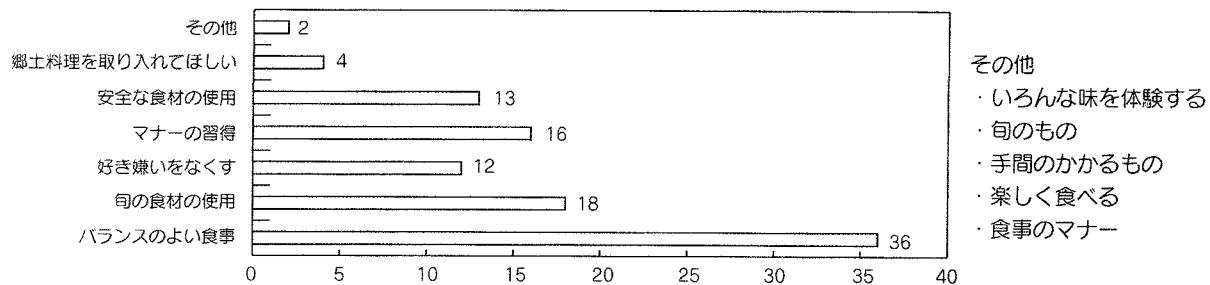
11. 外食（ファミリーレストランやファーストフード）をどのくらい利用しますか？



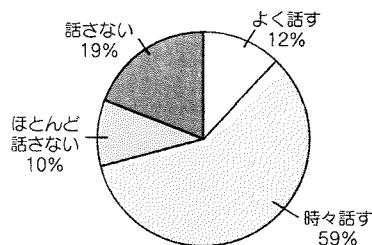
12. 1週間のうち調理済材料（レトルト食品、冷凍食品等）をどのくらい利用しますか？



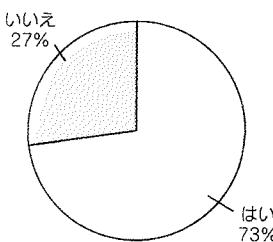
13. 保育園の給食に何を期待していますか？その理由をお書きください。（複数回答可）



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があがりますか？



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



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

- ・同じように食事をさせているつもりでも、姉妹で食欲の違いが見られる。
- ・保育園では食べられる食材も家では食べない。
- ・途中で椅子から離れて遊びになってしまふ事がある。
- ・家では少食です。保育園ではよく食べるようなので安心しています。
- ・どうしたら野菜を食べられるか知りたいです。

ご協力ありがとうございました。

〈食育に関するアンケート集計表〉

小百合キンダーホーム 保育園

総配布数	44 枚		返却数		43 枚												
A	ア	0	イ	10	ウ	29	エ	4	オ	0							
B	ア	2	イ	41													
C	ア	0	イ	7	ウ	7	エ	7	オ	5	カ	12	キ	5			
D	ア	33	イ	9	ウ	1											
問1	ア	9	イ	22	ウ	10	エ	1	オ	0	カ	0					
問2	ア	1	イ	9	ウ	14	エ	14	オ	3	カ	1					
問3	ア	29	イ	18	ウ	0	エ	0									
問3-1	ア	29	イ	18	ウ	0											
問3-2	ア	13	イ	36	ウ	23	エ	6	オ	2	カ	0					
問3-3	ア		イ		ウ		エ		オ								
問3-4	平均 3 回																
問4	ア	21	イ	22													
問5	ア	43	イ	5	ウ	0											
問5-1	ア	17	イ	37	ウ	24	エ	14	オ	0	カ	1					
問5-2	平均 4 回																
問6-朝食	ア	2	イ	8	ウ	26	エ	5	オ	2	カ	0					
問6-夕食	ア	0	イ	8	ウ	12	エ	10	オ	3	カ	2	キ	0			
問6-1	ア	5	イ	33	ウ	2	エ	1									
問7	ア	2	イ	25	ウ	12	エ	3									
問8	ア	20	イ	23	ウ	7	エ	8	オ	2							
問9	ア	5	イ	6	ウ	22	エ	5	オ	7							
問10	ア	21	イ	12	ウ	4	エ	4	オ	10	カ	4					
問11	ア	0	イ	0	ウ	0	エ	10	オ	29	カ	4					
問12	ア	1	イ	5	ウ	25	エ	11									
問13	ア	36	イ	18	ウ	12	エ	16	オ	13	カ	4	キ	2			
問14	ア	5	イ	25	ウ	4	エ	8	→0歳児です								
問15	ア	16	イ	6													
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。