

保育所食育実践集 II

保育所における食育に関する調査研究報告書

目 次

執筆者一覧

序 文

I. 調査研究の目的及び方法	1
II. 実践研究の報告	3
1. 若葉保育園（岩手県 花巻市）	3
2. 東田保育園（福島県 いわき市）	38
3. 行田保育園（埼玉県 行田市）	67
4. 村山中藤保育園（東京都 武蔵村山市）	91
5. きらら保育園（神奈川県 横浜市）	122
6. 正美保育園（石川県 金沢市）	153
7. 小百合キンダーホーム（静岡県 静岡市）	181
8. 常盤保育園（奈良県 橿原市）	205
9. 石田保育園（香川県 さぬき市）	236
10. 橘保育園（宮崎県 宮崎市）	284
III. 研究員による考察	357
1. 藤沢良知研究員による考察	357
2. 川野悟郎研究員による考察	370
3. 高橋保子研究員による考察	381
4. 森田倫代研究員による考察	389
5. 太田百合子研究員による考察	401
6. 渋谷一美研究員による考察	409

I. 調査研究の目的及び方法

1. 調査研究の目的

保育所が行っている保育実践、特に食育に関する調査研究を実施し、保育所保育の充実に資することを目的とする。

2. 調査研究の方法

研究実施園（10園）が、食育について実践研究を実施、報告する。その結果を踏まえて、調査研究スタッフが保育内容等について考察する。

3. 調査研究スタッフ及び実践研究実施園

（1）調査研究スタッフ

藤沢 良知 （武蔵丘短期大学学長）
巷野 悟郎 （こどもの城小児保健クリニック小児科医）
高橋 保子 （村山中藤保育園理事長）
森田 優代 （きらら保育園園長）
太田 百合子 （こどもの城小児保健部管理栄養士）
渋谷 一美 （堀兼みつばさ保育園主任保育士）

（2）実践研究実施園

若葉保育園（岩手県）
東田保育園（福島県）
行田保育園（埼玉県）

村山中藤保育園（東京都）

きらら保育園（神奈川県）

正美保育園（石川県）

小百合キンダーホーム（静岡県）

常盤保育園（奈良県）

石田保育園（香川県）

橘保育園（宮崎県）

II. 実践研究の報告

1. 若葉保育園（岩手県 花巻市）

1. 研究代表者

園長 中村美喜子

2. 保育園の所在地

岩手県花巻市若葉町二丁目1-22

3. 定員数・入所児童数

定員90名 入所児童数 112名

4. 保育園の沿革

昭和42年、社会福祉法人として保育園の認可を受けました。乳児保育主体の保育園として定員60名からスタートし昭和44年には定員90名となりました。昭和57年に園舎を全面改築し、昭和60年から電話育児相談事業を開始し、平成7年の地域子育て支援センター事業の開始まで年間200件から300件の相談を受け続けました。平成12年に支援センターの施設整備事業を経て地域の子育て支援のための施設を併設し現在に至っています。保育園の環境は住宅街にありますが、3歳未満児、特に乳児保育主体の園として通園範囲は広く、近年は入所児童の増加に伴い就学児も多くなり、食育の対象児童も増加しています。

食育に対する取り組みは早く、開設間もなくから、園長の生家にある菜園でのじゃがいも掘りが恒例となり、子どもたちに収穫の喜びをもたらす思い出深い行事となっています。また郷土に伝わるみずき団子つくりも地域のお年寄りのご協力を頂きながら毎年継続されております。初代園長の「就学前は心と体を作る時期だから食事は保育と同じ重さで大事である」という信念から給食内容の充実に努めてまいりました。離乳食から段階を踏んで栄養計画をたて、好き嫌いなくなんでも食べる子を目指しております。日頃からよく食べる子は病気に対する抵抗力も強く回復も早いのです。そんな取り組みを長年続けており

ますが、近年は家庭指導の大切さも感じております。

a. 研究の目的・概要

保育園における食育の実践が園児や保護者に浸透し、望ましい食生活が習慣化し、心身共に健康的に成長し続けられるように、効果的な働きかけの方法を研究する。

b. 研究スタッフ

中村美喜子	園長	企画とまとめ
高橋俊江	主任保育士	アンケートの分析と考察
木村恵理子	栄養士	実践研究の企画、献立の立案、子どもたちへの食育指導の実際と反応や効果のまとめ
平賀律子	調理師	調理講習会等の際の指導、栽培給食の際の献立考案、保護者や子どもたちの反応のまとめ
小原香織	調理師	同上
照井ゆかり	5歳児担任	栽培指導、子どもたちの反応
伊東由美子	4歳児担任	同上
佐藤由里子	3歳児担任	同上
佐藤洋子	事務長	経理事務
白藤利子	園務員	菜園の整備・栽培助言・作業補助

c. 研究の方法・研究会議の状況等

実施月日	研究テーマ	場 所	参加者	具体的な内容
8月1日	計画会議	若葉保育園	スタッフ	
8月10日	秋野菜の種まき	なかよしファーム	園児	大根白菜・ブロッコリー
8月20日	お箸の認定証授与	若葉保育園	園児	毎月の催し
8月23日	じゃがいも掘り カレー調理講習会	中村ファーム	さくら組うめ組 と保護者会	いも掘りとおいしいカレー作り講習会
9月中旬	夏野菜の収穫	なかよしファーム	園児	夏野菜南瓜の収穫
9月21日	調理講習会内容検討会議	若葉保育園	スタッフ	献立作成・手順の打ち合わせ

9月29日	夏野菜の収穫	なかよしファーム	園児	夏野菜人參の収穫
9月29日	秋採り野菜種まき	なかよしファーム	園児	春菊・小松菜
9月30日	給食人気のメニュー の調理講習会	花巻市生涯学習会 館調理室	保護者	15人程度
10月2日	調理講習会実施結果 のアンケート分析	若葉保育園	スタッフ	
10月31日	夏まき野菜の収穫と 観察画	なかよしファーム	園児	大根・白菜・ブロッコリ ー・その他
10月14日	給食新メニュー試作研修	若葉保育園	給食スタッフ	豆腐の献立、他
10月17日	さつまいも掘り 親子クッキング	中村ファーム	さくらんぼ組 とその保護者	いも掘り・ねじねじパン バター作り秋刀魚の丸焼き
10月31日	ハロウイン・クッキー作り	若葉保育園	園児	クッキング保育
10月31日～	まとめ作業	若葉保育園	スタッフ	

ア 研究の実施状況

この研究事業を受ける事になり、早速スタッフが集まり、研究目的を明確に認識する事と、その目的を達成するための具体的な実施計画が検討されました。あれもこれもとたくさんの案が出されましたが、絞込みながらより効果のある内容をまとめてみました。大きく分けて、1. 子どもに対する食育、2. 保護者に対する食育、3. 保育園の給食担当者が、より給食内容の充実を図るための研究の3つに取り組む事になりました。

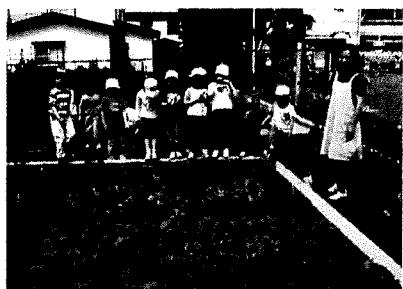
1. 子どもに対する食育

野菜の栽培

春から秋にかけての野菜の栽培と収穫をとおして、栽培作業の体験や成長の様子を知る事、収穫の喜びを感じる事で食材を大切にする心を育むことを目的としました。菜園を有効に活用して、種まき、苗植え、収穫が常時出来るように計画をたて、すでに蒔いていた野菜（サラダ菜、山東菜、小松菜、はつか大根、白かぶ、青梗菜）を収穫しながら、子どもたちは夏野菜のトマト、きゅうり、ピーマン、オクラ、南瓜の苗を植え、いんげん、枝豆の種蒔きをしました。夏場の水やりをまめに行い、

間もなく収穫の時を迎えるました。今年は季候もよく順調な生育で次々と実り、毎日のように収穫し、そのたびに事務室によって見せてくれました。給食室では美味しい副菜を作つてその日のうちに食べさせました。きゅうり等、収穫の多過ぎるときは、おやつの時にステイックにして味噌マヨネーズでポリポリ食べたりもしました。多量に取れた枝豆は子どもたちがむいて冷凍保存し、給食の煮物の彩りになりました。自らの手で育て収穫した物に対する愛着も深く、家庭でも「菜園の話題が多くなった」と保護者の関心も高くなりました。

子どもたちが栽培し収穫した野菜



春の菜園、葉物が中心



夏、日課となった夏野菜の収穫



人参の雑草取り



南瓜の収穫



枝豆収穫



人参の収穫



秋野菜の種蒔き・小松菜と春菊



親指姫のような白菜姫



小松菜が大きくなりました



毎日たくさん採れた 秋の枝豆
野菜



豊作の人参→



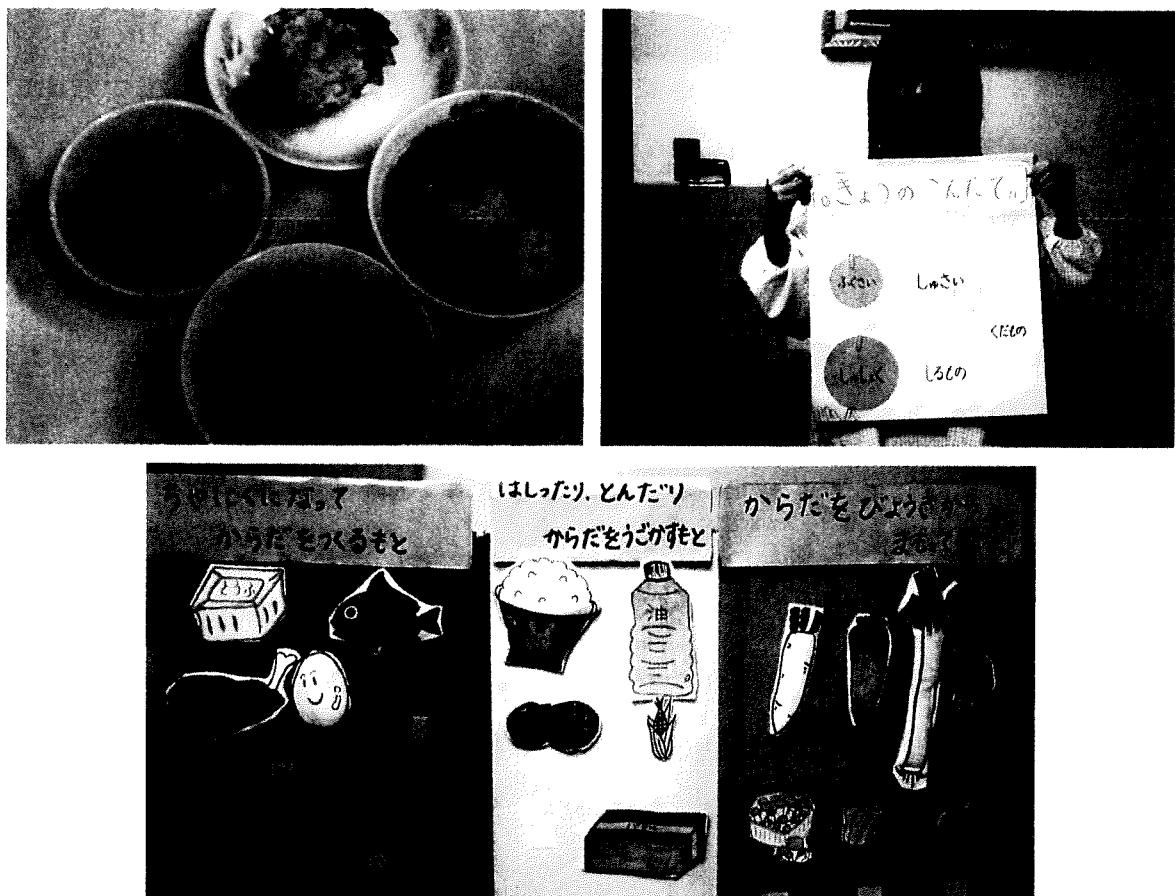
皆の期待のブロッコリー やっと大根→



しかし、野菜育ては単純な作業ではなく、季侯の様子を見ながらの種まきや苗植えは、適期を見極めることと、土や肥料の管理が実りの良し悪しに影響するので、園長と園務員の話し合いが適時持たれました。青虫の大量発生の時、園務員はたまらず「園長先生! 殺虫剤をかけましょう」と、普通の農家ならもう2回位は殺虫剤をかけている頃ですが、毎日のように子どもたちが葉っぱに触って観察しているので薬は使いたくなかったのです。そのうちに子どもたちが空き缶と割り箸で青虫退治を始め、事は解決しました。肥料も牛糞の完全発酵したもので化学の物は一切使いませんでした。秋の葉ものの種を蒔く時は腐葉土をたっぷり入れました。子どもたちも一緒に土作りをし、蒔いて収穫するだけではなく育てる苦労も体験したのです。5月から10月まで途切れることなく種まきと収穫が続き、子どもたちは登園すると真っ先に菜園に行き、水をやったり、草を取ったり、害虫を割り箸で駆除しながら成長をつぶさに見守りました。スーパーで並んでいる野菜と同じ野菜を自分たちでも育てられるという自信と感激を味わい、食材への思いも意味を持って受け止めたようです。

食べ物の働き（栄養士による指導）

毎日食べる給食の食材が、自分たちの体が成長するためにどんな役割を果たしているか…。知識の拡大を図る事も大事ですから、定期的に栄養士が食前に教材を使って分かりやすく説明をしています（今回の研究事業のためではなく以前から継続されています）。これは今日の給食に使われている材料を働き別に分類させるもので、主食となる穀類は「走ったり跳んだり体を動かすもと」で黄色。豆腐や肉、魚の類は「血や肉になってからだをつくるもと」で赤。野菜類は「体を病気から守ってくれるもと」で緑に分け、子どもたちに問いかけて分類させるものです。黄色、赤、緑に色分けされたスペースに手作りした食材の教材をマジックテープで貼るものですが、回を重ねると系統が理解でき、正しく分類できるようになりました。食べ物の働きを考えながら食べることは将来食事を作るとき栄養のバランスを考えることが出来るようとの意図もあります。



食事のマナー

食事は基本的生活習慣の中でも、常に家族や他人の中で営まれるもので。他の人から見て、見苦しくなく食事が出来る事は人間としての基本でもあります。また、食べ物には命があり、その多くの命を頂いて自分が成長していることを理解させ、姿勢を正して感謝の気持ちを持って丁寧に食べること。食前の挨拶の「いただきます」は「たくさんの命を頂きます」の意味であること、食べ終ったら感謝を込めて「ごちそうさま」と言う事をしっかり教え続けました。

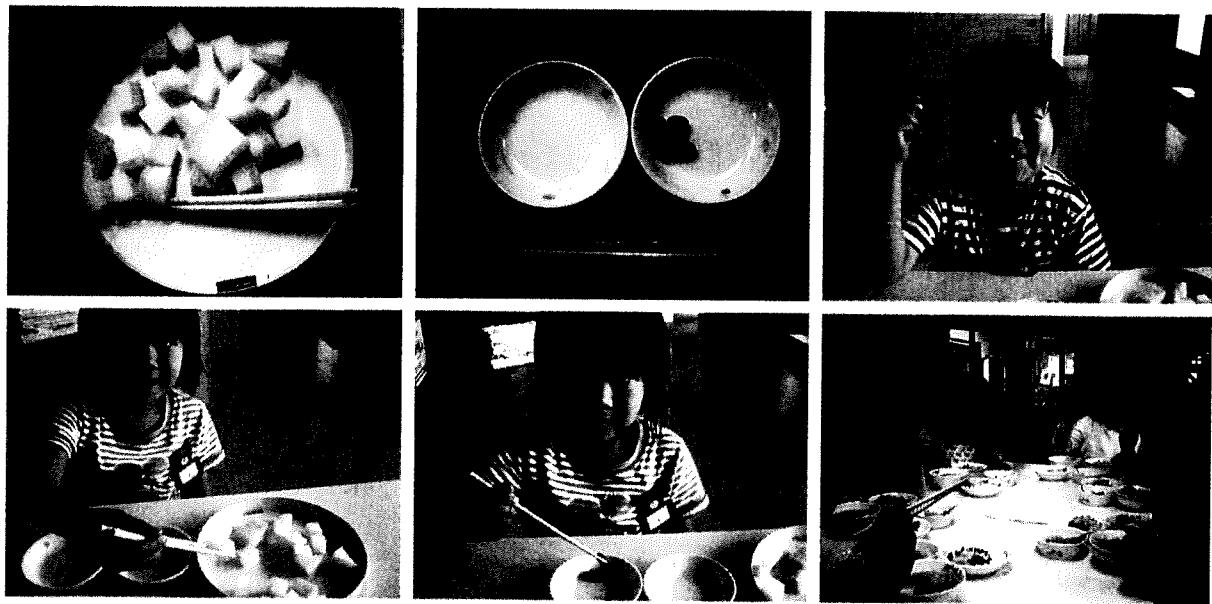
残さず大切に食べることを認識させるために、昼食の盛り付けは一人ひとりの食欲の個性に合わせて食べ切ることが出来る量にし、またお代わりも随時出来るようにして、嫌いなものは無理強いせず、でも少しだけでも食べられたら大騒ぎして褒めてあげます。食わず嫌いの子もいて、食べて見て「おいしい」と言う事も、稀であります。お肉の嫌いな子がいたら「お肉を食べるとほっぺがふっくらピンクになって可愛くなるよ」とか、人参が嫌いな子には「人参食べるとウサギさんみた

いに可愛いお目目になるよ」とか、野菜を食べない子には「野菜を食べると元気もりもり、お庭でいっぱい遊べるよ」とその食べ物の働きにちなんだ働きかけをすると効果的です。少しでも食べたら「あっ！ ほっぺふっくらしてきた！」と驚くと、食べようとする意欲が出てきます。

また、姿勢を正し、主食と汁、おかずを交互に食べ、口内調理の美味しさを感じてほしいと願い、うるさくならない程度に少しずつ三角食べを促し、「ご飯と秋刀魚の蒲焼を一緒にお口に入れてもぐもぐしてごらん美味しいよ」「食べて見てごらん」「どう？」「おいしいでしょ？」と、子ども自身が美味しさに気づける働きかけを積み重ねています。最近「テーブルロールやクロワッサンはかぶりつくのではなく自分のお口に合う大きさにちぎって食べると素敵だよ」と教え始めました。楽しく美味しく行儀よく食べられるように、様子を見ながら優しさと厳しさを使い分けています。

お箸の正しい持ち方の指導

4月に就学前クラスを対象にお箸を正しく持って食事できる子がどのくらいいるか、実態調査をしました。形はまずますが、箸として正しく機能しているかと言うと十分ではありませんでした。特に中指をお箸の間に入れて上の箸を開くことが殆ど出来なく、不確かな持ち方で器用に食べ物をはさんでいました。そこでチェック項目を設け、それをきちんと出来た子に「お箸の認定証」をあげる事にしました。そのための道具もつくりました。家庭用のスポンジたわしを立方体や三角、長四角に切り、食べ物に見立てたもの（これはどんな持ち方でも挟めます）、ささげ豆（これは箸を正しく持たないとつまみあげることができません）小さなお皿2枚、お箸です。4月の時点ではまったく指導しなかったのに、出来た子はたった一人で、それは家庭指導の賜物と思いました。そこから指導が始まり毎月一人ひとり認定試験の時に丁寧に練習のポイントを教えました。5歳児なので飲み込みも早く9月にはきれいな持ち方で箸の機能を十分に果たせるようになり全員に認定証をあげることができました。目標を持たせたことで意欲的な取り組みがなされ、効果が大きかったです。



全員が箸先に力を入れてグリーンピースをつまむことが出来ます。

認定試験の項目は

1. お箸を正しく持てる
2. 正しく持って上の箸だけ動かす。
3. 正しく持って食べ物を安定してはさむ
4. お豆を挟んで持ち上げる
5. お豆を挟んで移動できる
6. 1分以内に5個移動できる。
7. 膝を揃え背筋を伸ばしてひじを突かないで食事できる。
8. 好き嫌いなく三角食べができる。

試験の手順は

1. 正しく持てるか、箸を持った手の形を見る。
2. 下の箸を安定させ、上の箸だけ人差し指と中指で開くことができるか見る。
3. 上下の箸を閉じたとき箸先が揃いカチッと音がする。
4. 食べ物に見立てたスポンジを挟んで離す。このときの形を見る。
5. 練習の様子を見て、適当なところで切り上げ、お豆を元に戻し、ストップウォッチを1分にセットし用意ドンで開始する。1分で何個移動できたか、5個移動するのに何分かかったかを記録しておく。

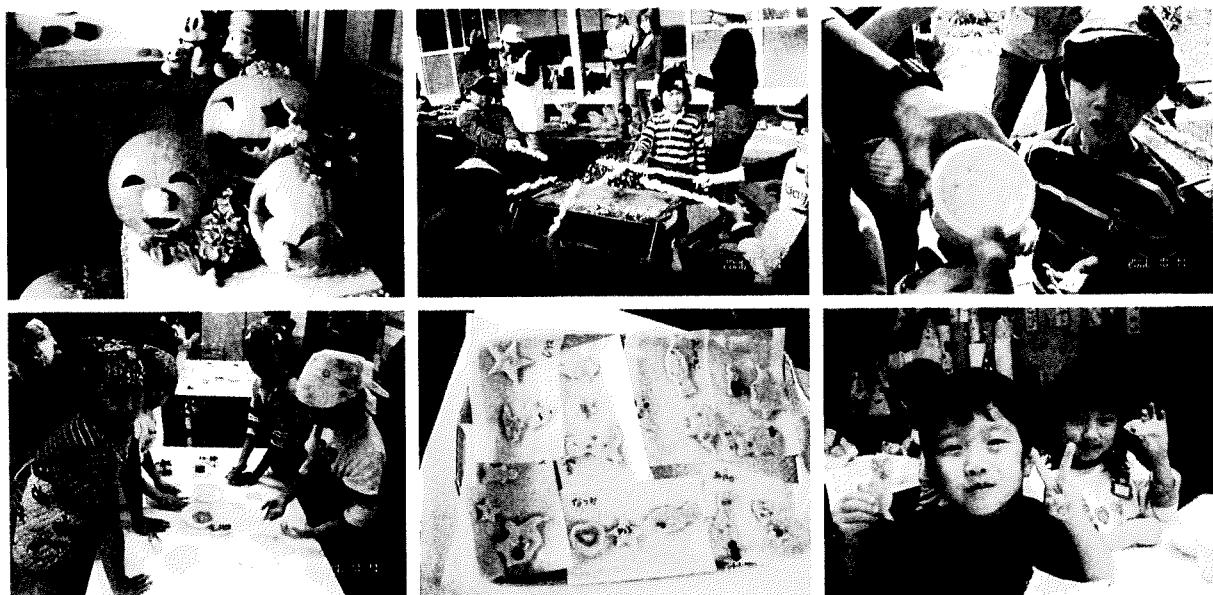
注 意

- * 出来なくても、前回よりも上手になっている事を強調し、意欲をそがないようにする。
- * 正しい持ち方とお豆の挟み方のコツ(強すぎても弱すぎてもいけない)を教える。
- * 認定証を「早く貰えた」とか「なかなか貰えない」で、子どもたちの間に優越感や劣等感広がらないように、励まし合って全員が出来るようになる事を目標とさせました。

クッキング保育

調理を実体験することは、将来食事を作ることを楽しめる人を育成する意味で大事です。また、調理器具を安全に使うためにも段階的に経験させていく必要もあります。

しかし、当園は3歳未満児の施設として設計されているため、クッキング保育のための設備は十分とは言えません。出来る範囲での取り組みなので限られていますが、ハロウィンのクッキーつくりやねじねじパン、生クリームから「簡単バター」作りをしました。

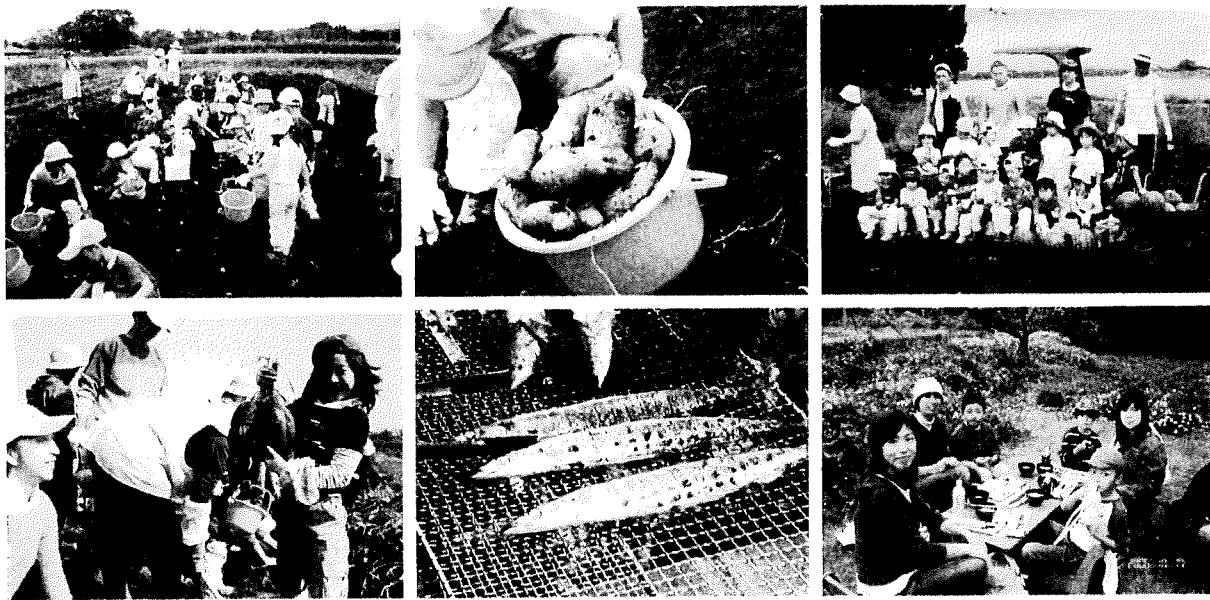


ハロウィンのクッキー作りは恒例の行事で、この時期、岩手でもあちこちで収穫祭が行われるので一年の実りに感謝し、精霊の復活とお化けちゃんのいたづらを結び付けて保育園の行事にアレンジしたものです。朝の集会で行事の意味を話し、いつもお腹いっぱい食べてすぐ成長出来るのは食べ物を作ってくれる人々がいるからである事に気づかせ、感謝をしなければならない事を教えてています。午前中はお化けちゃんに仮装して園内の事務室や給食室、保健室でお菓子を頂きます。午睡をしない年長クラスは、3クラス分のクッキーを焼きます。南瓜を練りこんだクッキーの生地を型抜きし、トッピングをしてオリジナルクッキーを仕上げるものですが、とても美味しくて好評です。毎年傑作が続出し、楽しみのひとつです。

じゃがいもとさつまいもの収穫

園庭の菜園と違い広大な畑のなかで、様々な昆虫に出会いながら、労働することの体験と収穫の喜びを感じさせることを目的とし、夏と秋に実施するものです。夏のじゃがいも掘りは、3歳4歳児で保護者会の役員さんにお手伝い頂き、実施します。秋はさつまいも掘りで、5歳児が保護者と一緒に親子遠足の形で行います。今回はじやがいも掘りの時にカレー講習会、さつまいも掘りの時に「ねじねじパンを作る」事と「生クリームでバターを作ろう」と「秋刀魚の丸焼きを食べよう会」を盛り込みました。

さつまいも掘りの時には、調理師が美味しい芋の子汁をつくってくれました。日頃、妹弟にお母さんを独占されている子たちなのでこの日ばかりは思いっきり甘えられる機会でもあり、嬉しさで溢れています。秋刀魚は丸まると油の乗ったものを三陸の市場から直送していただきました。生き生きとした秋刀魚を見せて、昨日まで海の中でたくさんのお友達と泳いでいたのを漁師さんが捕まえてみんなのためにトラックに載せて送ってくれたこと、みんなの食べているものはお塩以外みんな命があり、みんなはその命を食べて大きくなっていくのだから、いつも食事の前に「頂きます」というのは命を頂くことなので感謝して食べようね、と話し、秋刀魚を丸ごと焼きました。お魚の嫌いな子もいてこの機会に好きになってくれたらという思いを持ちながら臨みました。



2 保護者に対する食育

情報提供と調理講習会

子どもの成長期の食事は家庭と園が連携しながら進めていくのがもっとも効果的だと思います。仕事と家事の両立は並大抵のことではありませんので、家族が効率よく家事を分担しながら、食事作りが苦ではなく出来るように、保育園はたくさん情報提供を行ってきました。それは毎月の献立表配布や給食だより、ホームページでの「つくってみませんか」のコーナー、行事のたびの試食会等です。

今回の研究事業にあたっては2回の調理講習会を行いました。

カレーの調理講習会 8月23日

カレーは子どもたちの大好きなメニューで、栄養のバランスもよく、どこの家庭でも日常的に簡単につくられています。今回はじゃがいも掘りの行事とタイアップして、子どもたちがおいも掘りをしている間に、お母さんたちが美味しいカレーを作る事にしました。中村ファームの調理施設を使って園のベテラン調理師が講師となり保育園のカレーをベースにお母さんたちのアイディアを盛り込みながらおいしいカレー作りに挑戦しました。隠し味の情報交換あり、園のベシャメルソースで味がまろやかになる技を習得し、お母さんたちも楽しそうでした。子どもたちもお代わりの続出で、今後も家庭でおいしいカレーが人気になりそうでした。



家族との食事の時、みんなに「おいしい!」と言ってもらえるのが作る人の楽しみでもあり、次もおいしいものを作ろうという意欲に繋がります。家族の尊敬のまなざしをお母さんに集めるために、保育園は一生懸命です。

秋の食材を使って「おいしいごはんを作りましょう」の講習会 9月30日

食欲の秋となり地産の季節の食材が豊富になってきました。そこで、「季節や地元の食材を使った保育園の給食」で子どもたちに人気のメニューをお母さんたちに講習する事にし、花巻市の生涯学園都市会館のキッチンをお借りして開催しました。岩手の秋の旬の食材は「秋刀魚・鮭・サトイモ・きのこ類・人参・ブロッコリー・りんご・ブルーベリー」などです。人参は子どもたちが収穫したものを使いました。ブルーベリーは中村ファームの自家製ジャムを使いました。芋の子汁はこの地方では「芋の子喰い」と称して親睦会のタイトルになるほど有名です。作り方に関しては、各家庭でのこだわりもありますが、保育園も自慢の一品です。きのこたっぷりのおだしのおいしい熱々のお汁に豚肉やにんじん、豆腐、つきこんにゃくと主役のサトイモ、ねぎをたっぷり入れて味噌仕立てにします。鳥肉を使うときは醤油味にします。今回は2種類つくりました。

ご飯	きのこご飯	ひじきご飯
おつゆ	芋の子汁（味噌味）	芋の子汁（しょう油味）
主 菜	秋刀魚の蒲焼香味だれ	鮭のマヨネーズ焼き
副 菜	切り干し大根の煮付け	ブロッコリーサラダ
おやつ	アップルケーキ	ブルーベリーのチーズケーキ

乳児クラスから年長クラスまで12名のお母さんの参加でした。



レシピは全員に配布しました。

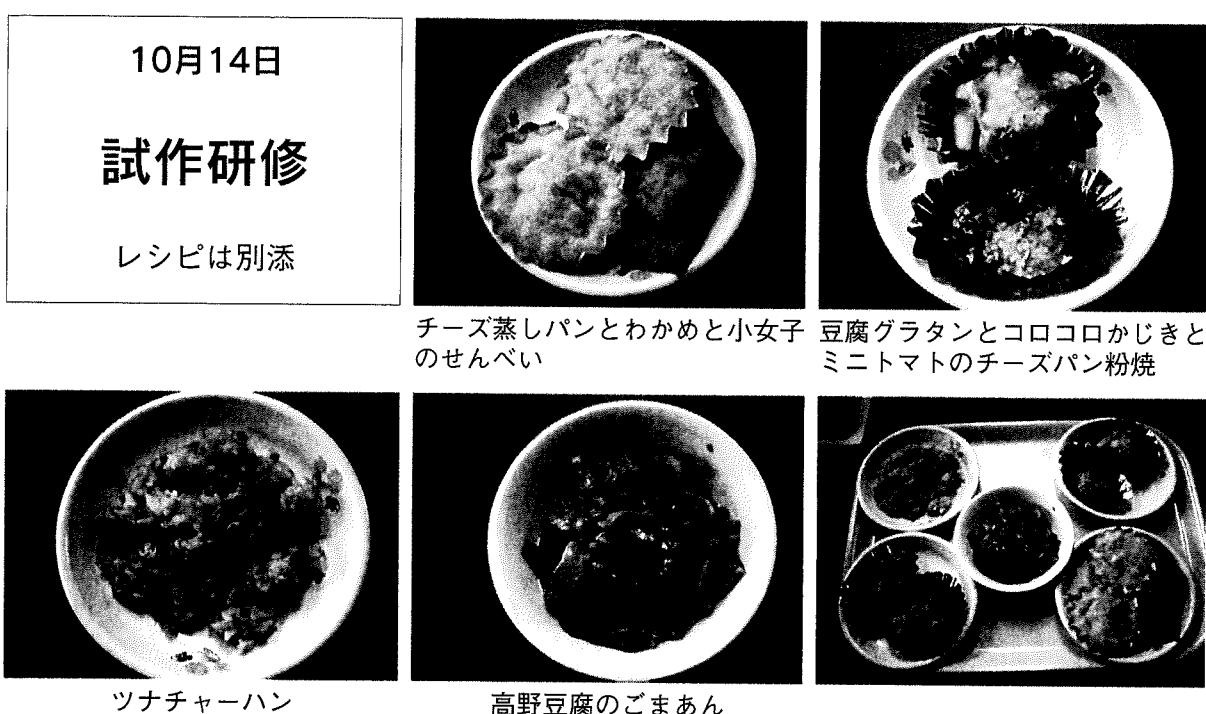
土曜日の午後、参加者の子どもたちを園で保育し、ゆったりした雰囲気で行いました。土曜日お休みの保護者はやはり限られており、官公庁の方と教師、大きな企業の方たちでした。「いつも展示を見て作ってみたいと思っていました。今度こそ作りたい」と意欲を持って集りました。保護者同士の交流の機会ともなり「美味しい、うちでも作って皆を驚かせたい、簡単でおいしい」と好評でした。

反省としては時間帯が土曜日の午後の4時頃が試食となり中途半端でした。それと調理台が2箇所だったので、もう少し台数が多く小人数でしっかり調理に関われる場所だと良かったと思いました。広くて雰囲気はとてもよかったです。（ア

ンケートより)

3. 保育園の給食担当者が、より給食内容の充実を図るための研究

給食担当者が保育園給食の充実を図るために、定期的に行われているのが新メニュー開発のための試作研修です。今回の研究の期間内に1度ありましたので、その内容をご紹介します。テーマはこの4月に豆類の摂取目標が上がった事から、豆腐を使った主菜と、安定して入手出来るカジキまぐろに子どもの好きなトマトとチーズを加えパン粉をふりかけてオーブンで焼いたもの。甘くないおやつとして、チーズ蒸しパン、わかめと小女子のソフトせんべい、ツナチャーハンは意外にさっぱりしていて、いくらでも食べられそうでした。これらは11月の献立から活用されます。



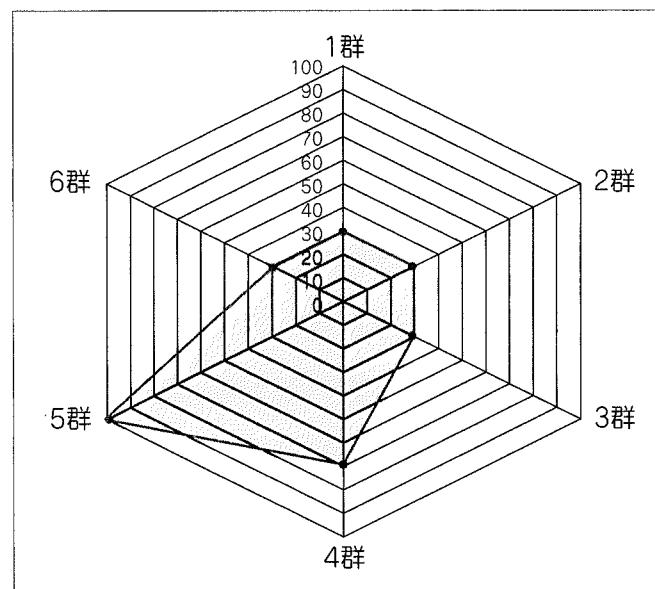
食事調査とその後の保護者への個別指導

今回の研究の期間中の実践ではありませんが、家庭における食事の実態調査を行い、レーダーチャートにあらわしました。望ましい栄養数値と比較して見る事で、それぞれの家庭の食事バランスを目で見て理解して頂くもので、結果をもとに、栄養士が一人ひとりの保護者に、何をどんな風に調理して食べさせると今よりバラン

スが取れた食事になるか、を指導しています。保護者のプライドを傷つけないように「食卓にはたくさん並んでいるでしょうけど、お子さんが食べたものだけ、種類と量を記録してください。」とお願いし、休日を挟んで4日間、コンビニと外食も含めて克明に書いていただくものです。より近い分量を記入していただくために、分量一覧表もつけました。提出しなかったのはお母さんが出張中の2名だけで、保護者の食事に対する関心の高さを改めて認識しました。

例　さくら組　○○くん　継続して指導の必要な事例です。

食品群別	摂取率 (%)
1群（魚肉卵大豆）	30
2群（乳類・小魚）	30
3群（緑黄色野菜）	30
4群（果物淡色野菜）	70
5群（穀類）	100
6群（油脂類）	30



* 平日3日間の摂取カロリーの平均(朝夕2食分) * 日曜日の摂取カロリー（3食）

	エネルギー	タンパク質	脂質		エネルギー	タンパク質	脂質
目標量	912	27	25~30	目標量	1531	45	42~51
摂取量	566	17.6	14.2	摂取量	601	14.2	11.8

栄養指導

主食+汁物+主菜+副菜という献立になるよう頑張りましょう。全体的に食品数が少なかった為、パーセントも低くなりました。朝食も主食だけでなく、副菜に納豆や卵料理（目玉焼き・卵焼き）トマトなどを加えると栄養バランスがよくなります。一日の活力源になる食事なので、しっかり食べさせたいですね。早起きさせて少し体を動かすと食べられるようになります。また、朝食に茹で野菜や、野菜炒めなどを取り入れると、炒め物やドレッシング

に油を使うので、6群の油脂類の摂取も高くなります。成長期ですので保育園も頑張りますから、お家でもよろしくお願いします。

献立会議

献立会議は定例で毎月開催されます。栄養バランスや子どもたちの嗜好や季節を考えて栄養士が立てた次月の献立の内容検討会です。両施設の園長、主任、栄養士が集まり、一日分ずつ検討するもので、保育現場からの意見（子どもの喫食状況）や素朴な疑問、おやつと延長捕食のバランス等が十分に話し合われ、時には献立の組み合わせや調味方法、ネーミングの変更もあります。

イ 保護者の反応評価

子どもたちに直接指導して食育効果のある年齢を3歳以上として取り組んできましたが、就学児のお箸の認定証に関しても保護者の関心が高く、家庭でも練習を見守って頂き、お便り帳にもその様子が寄せられました。「よっぽど嬉しいらしく宝物にしています」とか「家族みんなに自慢して、お父さんに認定証を何度も読んでもらっています。」とか「箸の認定証、みんなに教えて台所に飾っています。」とか「ケーキでお祝いをしました」等が寄せられました。「お箸は一生使うものなので小さいうちに正しく教えて頂いてありがとうございます。」という感想が殆どでした。

調理講習会の参加者は園児の年齢に関係なく、家庭の食卓を子どもの為に豊かにしようという意欲のある方たちばかりなので、日頃の家庭での子どもの様子を話し合いながら和やかな雰囲気で楽しく進行しました。また作業も手馴れておりスムーズでした。試食会でも「日頃忙しくて手の込んだものは作れないが、今日のように簡単で美味しい料理のレシピをたくさん教えてほしい」という感想が多かったです。調理講習会終了後にアンケートを取りましたが好評でした。本当に参加してほしい保護者が何人かいて個別のお誘いをしたのですが、「月末で忙しい」とか園児ではない「お兄ちゃんを見ててくれる人がいない」とかの理由で断られてしまいました。調理講習会は園から見て日頃の食生活に不安のある保護者に働きかけて、子どもの

食生活改善につながることが本来の目的なので、今後いろいろ対策を練らなければと思いました。

親子遠足でのねじねじパンやバター作りはみんなが楽しめましたが、秋刀魚の丸焼きはお母さんのなかにも苦手な方もいて、100%好評とは言えませんでした。しかし、意義は十分にご理解いただけたと思います。

ウ 職員の体制・協力

研究事業開始と同時に園長、主任、関係クラス主任、栄養士、調理師が集まって会議を開き目的を確認し、方法について話し合いを持ちました。話し合いをまとめて計画をたて、役割を分担しましたのでそれに従って着実に実施しました。保育者の感動も大きかったです。事業の内容によっては保護者会の役員さんのご協力も頂きました。

エ 担当職員意見

保育士（さくらんぼ組・担任 照井ゆかり）

個性豊かで元気の良い5歳児15名と共に、楽しく食育体験を重ねてきた日々を振り返り、改めて自然の素晴らしさを体験できたと感じています。これまで「食育」という言葉を安易に「好き嫌いなく何でも食べて健康な体を作ること」というような解釈をしていました。自分自身もさくらんぼ組の一員として「春からの畑での野菜作り」「箸の正しい持ち方、食事のマナーを身に付けること」などに取り組んできました。

保育園の畑は園庭のすぐ側にあり、いつでも野菜の成長を見る事が出来る環境がありました。その畑でどんな野菜を育てようかといろいろ相談し、「はつか大根・青梗菜・きゅうり・トマト・ピーマン・南瓜・人参・枝豆」など、少しづつたくさんのが野菜の世話を始めました。手探り状態の子どもたちと私は、園務員さんに教えて頂きながら土を耕し、種まきや苗植えをしました。一度自分の手で小さな種を蒔くと様子が気になるもので、私たちは毎日畑に行き日々成長していく可愛い野菜たちを見る習慣がつき、そのうちに畑の草を取る子が増え、小さな発見を伝えてく

る子が多くなってきました。春から夏にかけての収穫の喜びも体験し、子どもたちの期待も大きくなってくるのがわかりました。収穫が終わった後に聞こえたのが「次は何を植えるの?」という子どもの声に目が覚めた思いがしました。あの小さな種から命が育ち、私たちの手の上にある野菜は皆の「興味・関心・好奇心」を育ててくれました。夏野菜の後はブロッコリーの苗を植え、人参、大根、白菜の種まきをしました。そして人参の収穫の後に春菊、小松菜をまきました。秋になった今、私たちは日々ブロッコリーについていた小さな青虫採りに精を出しております。まだ小さな青虫を潰す事も出来ず、上手になったお箸でつまんで「遠いお山へ飛んでいけーっ」と隣の空き地にほおり投げています。日に日に大きくなてくるブロッコリーは、今では青虫を手づかみで捕まえる子どもたちに守られています。

私たちは命を育てていただくという体験をしました。給食に盛り込まれた野菜は「さくらんぼ畑の野菜」というブランド名でテーブルを彩っています。ほんの少しの野菜でも、皆に力と自信を持たせてくれました。食器を手に持ちお箸で野菜をつまむ子どもたちは、本当に嬉しそうな表情をしています。この野菜作りの体験は子どもの心と体にとても良い栄養となってくれました。

さくらんぼ組の畑仕事はもう少し続きます。今は、ブロッコリーと大根、白菜の成長を楽しみに、小松菜と春菊の可愛い芽の育ちを応援しています。この頃では気温も大分低くなり、冬はどうなるのか…?と心配している子どもたちです。畑での活動をとおして大きな力をもらった子どもたちと、もう少しの間命を見守りたいと思っております。

栄養士（木村恵理子）食育活動をとおして

3歳以上児を対象に教材を使って、食材をその働きごとに3色に分ける指導を4月から始めました。当初は、質問しても返ってくる答えが少なかったのですが、今では、一人ひとり指名しても答えられるようになりました。自分の朝食や夕食を3食に色分けし、「今日は全部食べて来たよ」と教えてくれる子もいます。

ある日、私の実家の側の北上川で獲れた川鮭を持ってきて見せたところ、みんな驚いたり怖がったり様々な反応を示しました。鮭は、子どもを産むために海から長

い日数をかけて自分の生まれた川に戻ってくる事、「いくら」が鮭のお腹から採れる事や、皆がいつも食べている塩焼きの鮭はこのお魚を切った物である事を話しました。みんな真剣に聞いてくれました。

保育の中では野菜の栽培、収穫などを実践し、職員や保護者と共に食育（食）について見直す良い機会だったと思います。菜園でたくさん野菜が採れた時は、業者に同じ野菜の発注をキャンセルしたこともあります。朝、収穫した野菜は副菜に加えてなるべくその日のうちに食べさせました。子どもたちは喜んで食べ、嫌いな野菜も食べられるようになった子もいます。

自分たちでお菓子を作ることも経験させました。ハロウィンのクッキーづくりですがどの子もとても喜んでいました。

食事は生きていく中で、一番大切なものです。保護者の中には「うちの子、家では全然食べないから保育園で育っているようなものです。」と話される方もおります。園では、やはりみんなで食べるからおいしい、楽しい給食だと思います。家庭でも、週に何回か全員で食事を囲むことを指導しました。これからも、保護者や子どもたちに対して“食”的大切さを教えていきたいと思います。今回、保護者も巻き込んで、園全体で食育研究ができてとても良かったと思います。

調理師（平賀律子）行事をとおして

じゃが芋掘り

子どもたちが畑でじゃがいも掘りをしている間に、お母さんたちと情報交換をしながら夏野菜カレーを作りました。レシピを渡し、園では未満児と3歳以上児ではカレーのルウが違うなど説明し、「カレーは園では人気のメニューです」と話すと、各家庭でも「子どもが大好きなので、食卓に登る回数も多い」と話されました。家庭で作る時、何か工夫していることがあるか質問したところ、玉葱を形がなくなるまで炒めたり、バナナをつぶして入れたりと、大人用とは別に子ども向けに様々な工夫をしていました。

ファームで採れたてのジャガイモやズッキーニ、インゲンも入れて、特製カレーはとても美味しくできました。メニューは夏野菜特製カレーとスープ、ヨーグルト

サラダでした。子どもたちは、じゃが芋掘りをして汗を流し、お腹がペコペコだつたようで、何度もお代わりをして食べてくれました。

さつま芋掘り（ネジネジパンと手作りバター）

あらかじめ作ったパン生地を親子に渡し、油を塗った棒に子どもたちが生地を棒状にして巻きつけて炭火にかざして焼きました。パンがふくらんで、焼きあがる様子に子どもたちも大喜びでした。パンを焼いている間にタッパー容器に生クリームを50cc位入れ20分程振ってバター作りをしました。思ったより時間がかかりましたが、ほとんどの子がバター作りに成功することができました。バターをつけた焼きたてのパンもとてもおいしく、園長の特製ブルーベリーシャムとの相性もよく、みんな幸せそうな顔をしていました。

その後、青空のもと、お弁当を広げ、熱々の芋の子汁と油の乗った太っちょ秋刀魚の丸焼きを食べました。大根おろしはセルフサービスで…半数の子どもたちが、秋刀魚を食べることができました。パンを食べた後なのに、さつま芋掘りで十分体を動かしたこと也有ってか、子どもたちの食欲はいつも以上にあり、収穫の喜び、食べる喜びを味わうことができたようでした。

メニューが盛りだくさんだったので、時間にもう少し余裕があればよかったです。

オ 食育に関するアンケートの集計と分析・考察（主任保育士・高橋俊江）

アンケートの集計と分析

別添資料参照

考 察

本園の入所児童の6割が3歳未満児であり、離乳や食習慣の形成など大事な時期を迎えている子どもたちです。アンケートの回収率（84%）からみても子どもの食生活にかかわることについて保護者の関心は比較的高いと思われます。「お子さんに食事に关心を持ってもらいたいと思いますか？」の問い合わせに対して100%が「はい」

と答えていました。

家庭における食生活は、「朝食を毎日食べる」との回答が90%、「朝食や夕食等、食事時間はほぼ決まっている」との回答も90%を超えており、「時間がないので献立がマンネリ」「ジュースや果物ばかり食べ野菜やご飯を食べない」等の悩みはあるものの朝食を食べることの大切さは認識されています。

レトルトやインスタント食品の使用、外食の回数等も思ったほど多くありませんでした。ただ、選択肢に惣菜品という表現があれば結果は違ったかと思います。基本的に地域性からみて豊富な米や野菜等自然食材に恵まれていますので例えば朝食は標準的な和食（ご飯、味噌汁、納豆、焼き魚、煮物、など）を食べている子が多いという結果（独自調査）も出ており、保育園での生活歴の長い子どもたちの食生活は概ね良い方向に向かっていると思われます。

保護者が問題としているのが、「献立の偏り」「野菜不足」であり、理由として「時間がないので子どもの好きな手のかからない献立になってしまい」「野菜料理は手間かかるし、作っても食べない」などをあげています。その裏返しとして給食に何を期待するかという問い合わせに対して「バランスの良い食事」「好き嫌いをなくす」「マナーの習得」をあげ、家庭ではとにかく忙しく手が回らないので「栄養士さんの知識と技術で補ってほしい」「家で食べないものでも給食では食べているので助かる」等、栄養でおいしい給食に対する満足度の高さと感謝の気持ちがうかがわれました。「野菜を食べさせたい」という気持ちは多くの母親が思っており、子どもがおいしく食べてくれる時間のかからない手軽な野菜料理を求めていました。

仕事帰りに子どもを連れて買い物をするのは当たり前なのが保育園児の母親です。好むと好まざるとにかかわらず食材選びに参加させたり、年長児はいろいろなお手伝いをしているようです。食育の一環として行っている野菜栽培の話題も食事の際に出るようになり、会話が弾んでいる様子がうかがわれます。

主として回答した母親の切実な声として「父親が不在がちで家族揃って食事する回数が少ない」という悩みがあげられ、全員が揃うのは週のうち半分ぐらいでした。家族揃っておいしく楽しく食事をとる姿を子どもに見せたいけれどままならない現実があるがゆえに「家庭で心がければよいと思うこと」として「なるべく一人で食

べさせないでできれば家族そろって食事をする」という回答が最も多くあげられました。

家で食事を作って待っている人がいないのが共稼ぎ家庭です。「時間がない」というのがすべての理由にされ、食育も保育園に期待というところが感じられる調査結果ですが、ここ数年の園での食育への取り組みが保護者にも理解され、徐々に浸透しているという手ごたえもあります。本来なら家庭で教えるべき箸の持ち方なども含め、しっかりとした食育が子どもの食生活をより豊かにし、逆に子どもに倣つて親の食生活もより良いものに変わっていくことを期待したいと思います。

力 研究結果のまとめ・今後の課題と展望

研究事業を終えて次の成果を得る事ができました。

1. 野菜を育てるための様々な作業や成長過程の観察をとおし、知識の拡大を図りながら食材の命を感じさせることができました。観察画が生き生きとしていました。
2. 野菜の収穫のたびに驚きと感動があり「次は何を育てるの?」と育てる楽しさを感じ、意欲を持っている事が伺われました。
3. 野菜に集まる自然界の生き物(てんとう虫や青虫、尺取虫等、時にはカラスも)の生態を、実物の変化をとおして知らせる事ができました。
4. お箸の持ち方については、年長クラスの全員がしっかり持てるようになったことで子どもたちの連帯感や成長の自覚が会話のなかから聞くことができ、目標を掲げて取り組んだ成果が伺われました。なにより、日本人として生涯に渡って使う箸は食文化でもあり、子どもたちがひとつの財産を体得出来た価値は大きいと思いました。
5. 保護者指導をとおして保育園の食育に対する姿勢を理解して頂き、家庭でも子どもの為に努力しなければという意識を喚起できました。
6. 親子遠足でのクッキングは、日頃小さい兄弟にお母さんを独占されている子が多くだったので、甘えながら終始笑顔で取り組みました。お母さんも日頃の穴埋めをしようと優しく対応してくれたので、ほのぼのとした行事となりました。おい

しくて幸せな一日となり、食育を通して良い思い出ができたと思います。

今後の課題と展望

日本人の食生活の乱れから子どもたちが早くから「メタボリックシンドローム」という内臓脂肪の蓄積があり、成人病予備軍となりつつあります。このままでは日本国民の健康不安が遠からずやってくるという危機感から、国を挙げて「食育計画」が策定されました。

子育て家庭の日常を見ていても、食生活を大切にしない家庭では、子ども自身の生活リズムに明らかに影響があり、保育園でもはつらつとした日常を送ることが出来ません。こうした現状を鑑みたとき、一日の大半を子どもたちの側にいる私たちが、「保育園食育指針」に従って年齢相応の「食育」を展開することが必然となりました。

栽培活動については一日中菜園に入り浸るのではなく、朝の園庭での自由遊びの時間帯の一部を当てました。もちろん強制ではなく、サッカーに夢中の子はそのままですし、登園してすぐ菜園にいく子もいます。見て安心してまた遊び始める子もあります。種まきや収穫は保育計画の中に組み込みましたが、他の活動は殆ど自主的に自然体でおこなわれました。通常の保育活動とバランスを取りながら進めることも大事です。

保護者指導については、食事を作る段階で考えていただくように保護者の意識を喚起することを基本として取り組みました。高度経済成長期に幼少時代を送った今の保護者はまさに、インスタント・レトルト・ファーストフードの申し子かもしれません。「便利で簡単、美味しい」物を、好きなときに好きなだけ食べる生活習慣を見直し、子どもの将来の健康のために今、望ましい食生活とはどうあるべきか、しっかり考えて頂きたいと思います。そのためにも採れたての野菜の美味しさや、調理する楽しさを、保護者に効果的に伝えるにはどんな方法があるのか、今後の課題でもあります。

子どもたちは好奇心の塊です。一人が「あっ！これなに？」というとあっという間に集まり「なになに」「どれ！ 僕にも見せて」「私にも触らせて」と押し合い

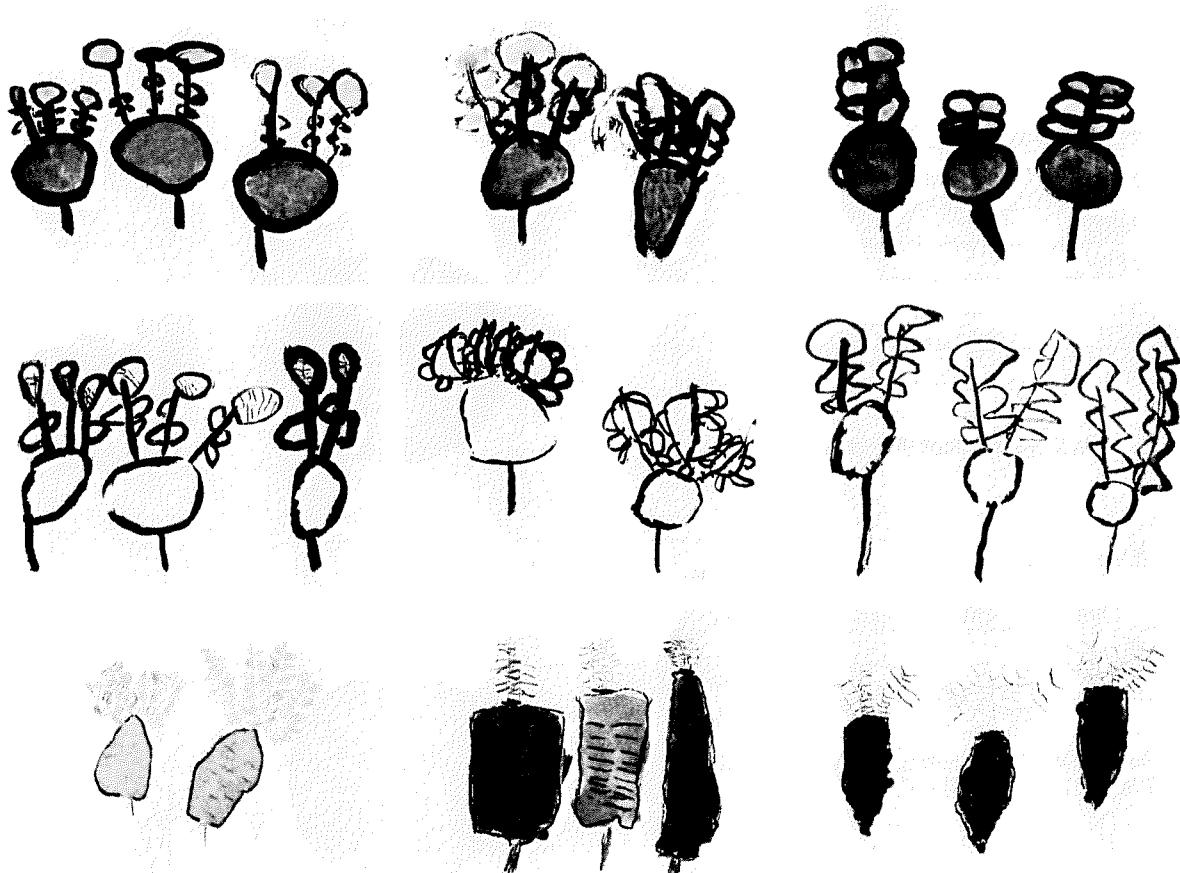
になります。大事な好奇心ですが、時には争いの原因にもなります。青虫が1匹見つかったら「どうか、あと14匹いてほしい」と思ったほどでした。野菜を育てる事への集中力には私たちも驚きました。小さな成長に気づき、五感で感じその感動を素直な言葉で伝えてくれました。小さな芽に愛情を注ぎ、世話をするとときの真剣な表情と最後までやり遂げる集中力、収穫の時の天真爛漫な笑顔、私たちの宝物です。

小松菜の収穫の時、畑の一隅の小松菜が他よりも大きくて立派でした。R君が種を蒔いた所です。R君に「どうしてこんなに大きくなったんだろうねえ？」って聞いてみると「だって僕、毎日いいこいいこってなでてあげてたからだよ」って、「Rくんの優しさが小松菜に伝わったんだね」、小松菜にも命があります。保育哲学にも匹敵する素敵な言葉でした。こうした体験があらゆる発達領域の学びの基礎になる事は間違ひありません。今後も心して食育活動を続けたいと思います。

5歳児 さんらんぽ組 大根、ブロッコリー、小松菜の収穫 18年11月10日



4歳児が育てた、はつか大根・白かぶ・人参の観察画です。



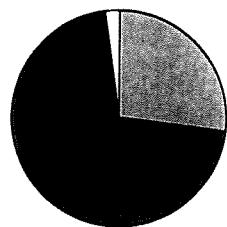
食育に関するアンケート結果（若葉保育園）

回収率84% 78名中66名

A. あなたの年齢

項目	人数	割合
ア. 10代	0	0
イ. 20代	18	27
ウ. 30代	40	60
エ. 40代	7	11
オ. 50代以上	1	2
計	66	100

オについては父子家庭に同居する祖母が回答しました。

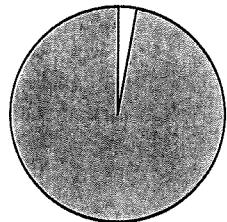


- ア. 10代
- イ. 20代
- ウ. 30代
- エ. 40代
- オ. 50代以上

B. あなたの性別

項目	人数	割合
ア. 男	2	3
イ. 女	64	97
計	66	100

子どもの食生活について把握しているのは主として母親であることがうかがわれます。

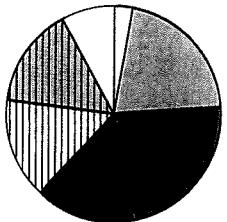


- ア. 男
- イ. 女

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)

項目	人数	割合
ア. 0歳	2	3
イ. 1歳	14	21
ウ. 2歳	15	23
エ. 3歳	10	15
オ. 4歳	10	15
カ. 5歳	10	15
キ. 6歳	5	8
計	66	100

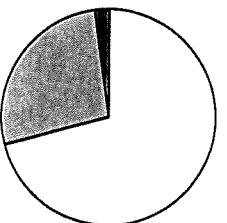


- ア. 0歳
- イ. 1歳
- ウ. 2歳
- エ. 3歳
- オ. 4歳
- カ. 5歳
- キ. 6歳

D. 家族構成について

項目	人数	割合
ア. 核家族	47	41
イ. 祖父母と同居	18	27
ウ. その他	1	2
計	66	100

ウについては、母子家庭との記述回答がありました。

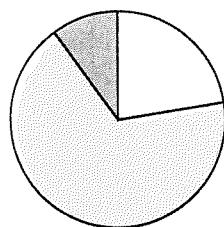


- ア. 核家族
- イ. 祖父母と同居
- ウ. その他

お子さん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？

項目	人数	割合
ア. 6:30以前	18	27
イ. 6:30～7:00	40	61
ウ. 7:00～7:30	8	12
エ. 7:30～8:00	0	0
オ. 8:00～8:30	0	0
カ. 8:30以後	0	0
計	66	100

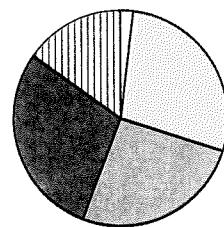


- ア. 6:30以前
- イ. 6:30～7:00
- ウ. 7:00～7:30
- エ. 7:30～8:00
- オ. 8:00～8:30
- カ. 8:30以後

働く親の出勤時間から見てウの時間に起きないと間に合わないようです。

2. 就寝時間は何時ですか？

項目	人数	割合
ア. 20:30以前	1	2
イ. 20:30～21:00	19	28
ウ. 21:00～21:30	17	26
エ. 21:30～22:00	19	29
オ. 22:00～22:30	10	15
カ. 22:30以後	0	0
計	66	100

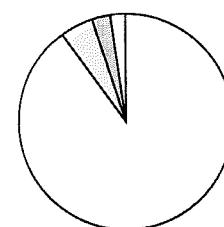


- ア. 20:30以前
- イ. 20:30～21:00
- ウ. 21:00～21:30
- エ. 21:30～22:00
- オ. 22:00～22:30
- カ. 22:30以後

9時30分以降に就寝している子どもは44%おり、夜更かしの傾向が見られます。

3. 朝食は毎日食べますか？

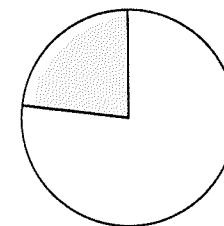
項目	人数	割合
ア. 毎日食べる	60	90
イ. 時々食べる	3	5
ウ. ほとんど食べない	2	3
エ. 食べない	1	2
計	66	100



- ア. 毎日食べる
- イ. 時々食べる
- ウ. ほとんど食べない
- エ. 食べない

3-1. 朝食はどのようなものを食べることが多いですか？

項目	人数	割合
ア. 手作りの食事	50	77
イ. 加工・レトルト食品	15	23
ウ. インスタント食品	0	0
計	65	100

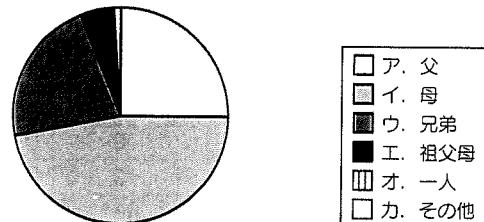


- ア. 手作りの食事
- イ. 加工食品・レトルト食品
- ウ. インスタント食品

園独自の調査によれば、ご飯に納豆、卵、魚など定番メニューを食べています。

3-2. 朝食は主に誰と食べますか？（複数回答可）

項目	人数	割合
ア. 父	29	25
イ. 母	55	47
ウ. 兄弟	25	22
エ. 祖父母	6	5
オ. 一人	1	1
カ. その他	0	0
計	91	100

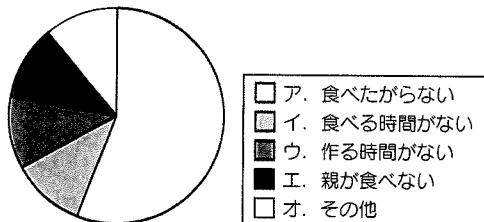


共稼ぎ家庭において朝はあわただしく家族揃っての食卓とはいきないようです。介助の必要な3歳未満児が多いので母親が関わる割合が高いと思われます。

3-3. 朝食をたべない理由はなんですか？

項目	人数	割合
ア. 食べたがらない	5	56
イ. 食べる時間がない	1	11
ウ. 作る時間がない	1	11
エ. 親が食べない	1	11
オ. その他	1	11
計	10	100

ア～エすべてに○印をした回答者が1名います。

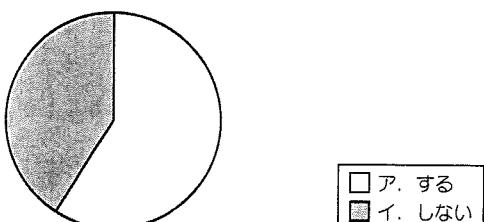


3-4. 週に何回くらい家族そろって朝食を食べますか？

(平均 3 回)

4. 保育園から帰って夕食までの間に間食しますか？

項目	人数	割合
ア. する	39	59
イ. しない	27	41
計	66	100



アの明細

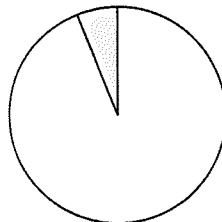
果物
菓子類
パン
おにぎり
牛乳
ヨーグルト
アイスクリーム
ジュース

帰宅後、夕食の準備ができるまで時間がかかるため、間食をする割合は高いようですが、比較的早い時間帯に夕食をとっている子も間食しており、その家庭の習慣づけにもよるようです。また、延長保育利用児は園で補食をとり帰園しますので間食を必要としないようです。

5. 夕食はどのようなものを食べることが多いですか？

項目	人数	割合
ア. 手作りの食事	62	94
イ. 加工・レトルト食品	4	6
ウ. インスタント食品	0	0
計	66	100

手作りの食事を食べている割合が高いです。

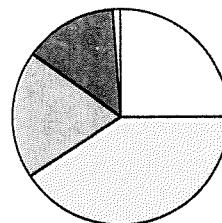


- | |
|----------------|
| □ ア. 手作りの食事 |
| □ イ. 加工・レトルト食品 |
| □ ウ. インスタント食品 |

5-1. 夕食は主に誰と食べますか？（複数回答可）

項目	人数	割合
ア. 父	36	25
イ. 母	59	41
ウ. 兄弟	27	19
エ. 祖父母	20	14
オ. 一人	0	0
カ. その他	1	1
計	143	100

朝食より家族揃って食べている割合が高いですが、父親は帰りが遅かったりすることが多いようです。また、祖父母が同居している割合は、100%一緒に食べています。別居の場合も祖父母宅で食べている家庭がありました。



- | |
|----------|
| □ ア. 父 |
| □ イ. 母 |
| □ ウ. 兄弟 |
| ■ エ. 祖父母 |
| ■ オ. 一人 |
| □ カ. その他 |

5-2. 週に何回くらい家族揃って夕食を食べますか？

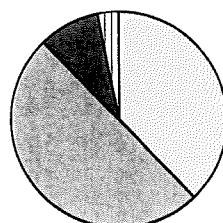
(平均 4 回)

6. 食事時間はだいたい何時くらいですか？

朝食

項目	人数	割合
ア. 6:30以前	0	0
イ. 6:30～7:00	25	38
ウ. 7:00～7:30	32	50
エ. 7:30～8:00	6	9
オ. 8:00～8:30	2	3
カ. 8:30以降	0	0
計	65	100

6時半以前に起床している子は、18名しかいないことから、朝食までの間が短いことが推察されます。また、出勤時間の遅い家庭は、朝食を遅く食べています。

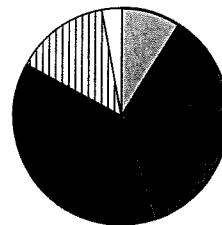


- | |
|----------------|
| □ ア. 6:30以前 |
| □ イ. 6:30～7:00 |
| ■ ウ. 7:00～7:30 |
| ■ エ. 7:30～8:00 |
| ■ オ. 8:00～8:30 |
| □ カ. 8:30以降 |

夕食

項目	人数	割合
ア. 18:00以前	0	0
イ. 18:00～18:30	6	9
ウ. 18:30～19:00	24	36
エ. 19:00～19:30	25	38
オ. 19:30～20:00	9	14
カ. 20:00～20:30	2	3
計	66	100

19時以降に夕食を食べている割合は55%になります。

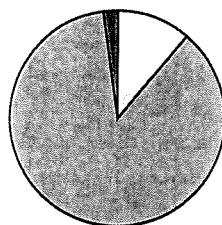


□ ア. 18:00以前
■ イ. 18:00～18:30
■ ウ. 18:30～19:00
■ エ. 19:00～19:30
■ オ. 19:30～20:00
□ カ. 20:00～20:30

6－1. 朝食や夕食等、食事時間は決まっていますか？

項目	人数	割合
ア. いつも同じ	7	11
イ. ほぼ同じ	57	86
ウ. 不規則	2	2
エ. 気にとめない	0	0
計	66	100

一定の生活リズムはほぼ確立されていると思われます。



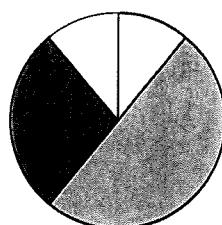
□ ア. いつも同じ
■ イ. ほぼ同じ
■ ウ. 不規則
□ エ. 気にとめない

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？ どのように活用していますか？

項目	人数	割合
ア. よくしている	7	11
イ. 時々している	33	50
ウ. ほとんどしていない	18	28
エ. していない	7	11
計	65	100

活用例

- ・献立が重ならないように見て確認する。
- ・食材の選び方等家の食事の参考にしている。
- ・紹介されたレシピで実際に作ってみた。
- ・野菜の調理方法が参考になった。

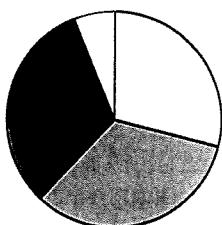


□ ア. よくしている
■ イ. 時々している
■ ウ. ほとんどしていない
□ エ. していない

8. 食事を楽しむために家庭で特に工夫していることがありますか？

項目	人数	割合
ア. 会話を楽しみながら食べる	24	29
イ. 家族そろって食べる	27	33
ウ. 彩りや形の工夫	10	12
エ. テレビをつけない	16	20
オ. その他	5	6
計	82	100

家族団らんが何よりという気持ちが伺われます。それだけ意識しないと、家族全員が揃って食卓を囲むことがないということでしょうか。

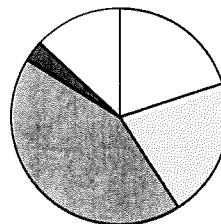


□ ア. 会話を楽しみながら食べる
■ イ. 家族そろって食べる
■ ウ. 彩りや形の工夫
■ エ. テレビをつけない
□ オ. その他

9. 食事について特に困っていることや心配なことはありますか？

項目	人数	割合
ア. 好き嫌いが多い	15	20
イ. 少食	16	21
ウ. 遊び食べ	32	43
エ. 噛まない	2	3
オ. その他	10	13
計	80	100

遊び食べを気にする保護者が多いようです。その他としては、時間がかかる、交互食べができない、好きなものばかり食べ過ぎる、左手で食べる等、があげられました。

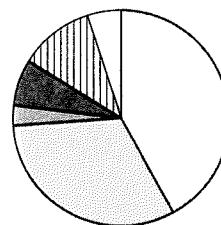


- | |
|--------------|
| □ ア. 好き嫌いが多い |
| □ イ. 少食 |
| ■ ウ. 遊び食べ |
| ■ エ. 噛まない |
| □ オ. その他 |

10. ご家庭での食生活について、問題を感じていますか。（複数回答可）

項目	人数	割合
ア. 献立の偏り	39	42
イ. 野菜不足	30	32
ウ. 外食、レトルト多用	3	3
エ. 味付けが濃い	7	7
オ. 特にない	10	11
カ. その他	5	5
計	94	100

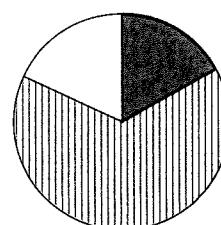
多忙なため、子どもの喜ぶ手軽な献立に偏ったり、野菜が不足しがちなことが気になるようです。



- | |
|----------------|
| □ ア. 献立の偏り |
| □ イ. 野菜不足 |
| ■ ウ. 外食、レトルト多用 |
| ■ エ. 味付けが濃い |
| ■ オ. 特にない |
| □ カ. その他 |

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？

項目	人数	割合
ア. ほぼ毎日	0	0
イ. 週に4日以上	0	0
ウ. 週に2日以上	0	0
エ. 週に1、2回	11	17
オ. 月に1、2回	43	65
カ. 利用しない	12	18
計	66	100



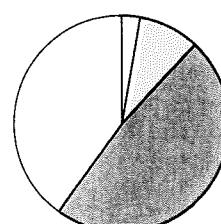
- | |
|-------------|
| □ ア. ほぼ毎日 |
| □ イ. 週に4日以上 |
| ■ ウ. 週に2日以上 |
| ■ エ. 週に1、2回 |
| ■ オ. 月に1、2回 |
| □ カ. 利用しない |

月に1、2回という家庭が多く常識的な回答ですが、週に1、2回と答えた割合も17%に達しています。

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

項目	人数	割合
ア. ほぼ毎日	2	3
イ. 週に3、4回	6	6
ウ. 週に1、2回	31	48
エ. 利用しない	26	40
計	65	100

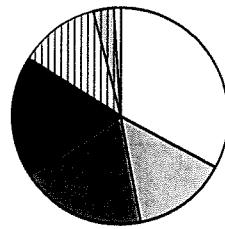
便利なものは、適当に利用しているようです。利用しないとの回答は2歳未満児に多くみられました。



- | |
|-------------|
| □ ア. ほぼ毎日 |
| □ イ. 週に3、4回 |
| ■ ウ. 週に1、2回 |
| □ エ. 利用しない |

13. 保育園の給食に何を期待していますか？ その理由をお書き下さい。(複数可)

項目	人数	割合
ア. バランスのよい食事	56	33
イ. 旬の食材の使用	23	14
ウ. 好き嫌いをなくす	32	19
エ. マナーの習得	30	18
オ. 安全な食材の使用	20	12
カ. 郷土料理を取り入れて欲しい	5	3
キ. その他	2	1
計	168	100

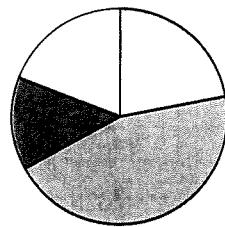


- | |
|--------------------|
| □ ア. バランスのよい食事 |
| ■ イ. 旬の食材の使用 |
| ■ ウ. 好き嫌いをなくす |
| ■ エ. マナーの習得 |
| ■ オ. 安全な食材の使用 |
| ■ カ. 郷土料理を取り入れて欲しい |
| □ キ. その他 |

家庭の食事は栄養バランスの点で不安があり、給食への期待は大きいようです。

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あがりますか？

項目	人数	割合
ア. よく話す	13	22
イ. 時々話す	26	45
ウ. ほとんど話さない	8	14
エ. 話さない	11	19
計	58	100

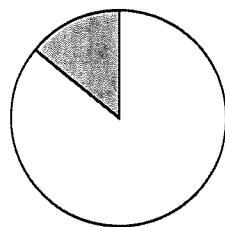


- | |
|---------------|
| □ ア. よく話す |
| ■ イ. 時々話す |
| ■ ウ. ほとんど話さない |
| □ エ. 話さない |

3歳未満児が多いため、「話せない」という回答が含まれています。

15. お子様とスーパーなどに一緒に行き、食材選びに参加させたり、選んでいる姿を見せたりしていますか？

項目	人数	割合
ア. はい	54	86
イ. いいえ	9	14
計	63	100

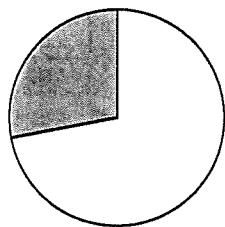


週末の休日や仕事帰りに子どもを連れて買い物をする家庭が多いです。

- | |
|----------|
| □ ア. はい |
| ■ イ. いいえ |

16. 家庭の調理をお手伝いさせていますか？(4、5歳児のみお答え下さい)

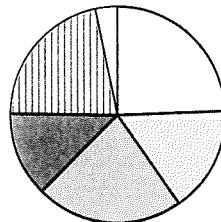
項目	人数	割合
ア. はい	23	72
イ. いいえ	9	28
計	32	100



- | |
|----------|
| □ ア. はい |
| ■ イ. いいえ |

16-1. どのようなお手伝いをさせていますか？（複数可）

項目	人数	割合
ア. 簡単な調理の参加	15	23
イ. 食器置き	10	15
ウ. 箸やスプーン置き	14	21
エ. 食事の配膳	8	12
オ. 食後の食器置き	13	20
カ. その他	6	3
計	66	100

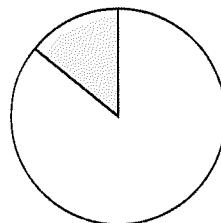


- | |
|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ア. 簡単な調理の参加 |
| <input type="checkbox"/> イ. 食器置き |
| <input type="checkbox"/> ウ. 箸やスプーン置き |
| <input type="checkbox"/> エ. 食事の配膳 |
| <input type="checkbox"/> オ. 食後の食器置き |
| <input type="checkbox"/> カ. その他 |

いろいろなお手伝いに興味を持って取り組んでいる様子が伺われます。

17. 家庭で調理することは楽しいことだと思いますか？

項目	人数	割合
ア. はい	51	86
イ. いいえ	8	14
計	59	100



- | |
|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ア. はい |
| <input type="checkbox"/> イ. いいえ |

家庭で調理された食事を家族揃っておいしく吃るこれが楽しいことであるという思いが、アという回答から伺われます。

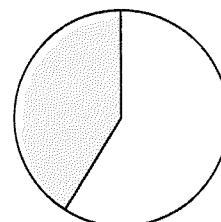
その一方、イと答えた中の5名は1～2歳児の親であり、朝食を食べない、遊び食べが気になるなど悩みを抱えています。具体的に「苦手です。」という記述もありました。

また、この設問に対して無回答がありました。

18. お子様が現在箸を持って食事をしているという方にお聞きします。

18-1. お子様の箸お持ち方は正しい持ち方ですか？

項目	人数	割合
ア. はい	22	53
イ. いいえ	13	37
計	35	100



- | |
|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ア. はい |
| <input type="checkbox"/> イ. いいえ |

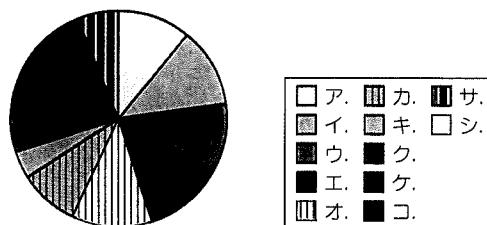
ある程度、箸を使って食事ができていれば正しく持つことができていると解釈している親が多いようです。

19. お子様に食事に关心をもってもらいたいを思いますか？

項目	人数	割合
ア. はい	62	100
イ. いいえ	0	
ウ. その他	0	
計	62	100

20. お子様に食事に関心を持ってもらうためには、家庭でそのようなことに心がければよいと思いますか？
(複数回答可)

項目	人数	割合
ア. なるべくでも、家庭で調理したものを食べてもらう	38	11
イ. いろいろな食材を使って調理する	44	12
ウ. 楽しく調理する姿を見せる、また、一緒に調理したり手伝わせる	36	10
エ. 楽しく食事をする、またその姿を見せる	41	12
オ. なるべく一人で食べさせないで、できれば家族そろって食事をする	45	12
カ. 必ず声をかける（よく力ミカミしようね。おいしいね。など）	33	9
キ. たくさんの食材があることや、食卓にのぼるまでの過程を教える	13	4
ク. 健康な体づくりにつながること、成長するには欠かせないことを教える	26	7
ケ. 食事についての話題を提供してあげる（今日の ご飯の献立について話すなど）	13	4
コ. 行儀よく食べられたときや、嫌いなものに挑戦したなど、良いところをほめてあげる	45	13
サ. すべての品を少しずつよそつてあげるなど、完食した達成感を味わえるよう工夫する	21	6
シ. その他	0	0



21. 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。

- ・様々な食材で調理したい、手のこんだものを作りたいと思うが忙しくとりあえず食べてくれるものをとなったり、マンネリ化してしまう。
- ・時間がなくてとりあえず量を重視して食べさせているのでバランスやマナーのことまで考えられない。
- ・父親と一緒に食事する回数が少ないので日曜日など家族が揃うときは楽しく過ごせるように心がけている。
- ・保育園での野菜の栽培など家庭でも話題にあがる。おかげさまで好き嫌いもない。
- ・家庭では食べないものでも給食では食べているようなので助かる。
- ・栄養士さんの知識と技術で家庭で行き届かないところを補っていただきたい。
- ・おやつは良く食べるが朝食、夕食のとき食欲を示さない。箸が進まなかったり、遊び始めるのでいらいらして怒ってしまう。
- ・3歳ごろまでは野菜が苦手だったが、ほとんど食べられるようになりうれしい。
- ・保育園と違って家では野菜などあまり食べない。子どもの喜ぶ野菜料理を教えてほしい。
- ・最近また、野菜を食べなくなってきた。野菜料理は手間がかかるのでどうしても子どもが食べる肉や魚ににげてしまう。
- ・7時まで仕事をして買い物をすると8時ごろの帰宅になる。父親が不在がちで3人で食事をしたいと子どもに言わされたこともある。親自身が、食事を楽しむ姿を見せることが大切と思いつつ現実なかなか実行できないジレンマに悩んでいる。
- ・家庭では献立に偏りがあったり、同じ味付けだったりするので保育園のバランスの良い工夫された味付け献立を充分に味わってほしいと思う。
- ・調理の手伝いをさせながら、野菜が体に良いという話をすると真剣に聞いてくれる。
- ・嫌いなものでも頑張って食べるなど保育園で教わったことは守ろうと努力する様子がみられる。
- ・以前は好き嫌いがなかったが、年齢が上がるにつれて偏りが出てきた。
- ・自分の体調や好みによってメニューを作ることがあり反省している。
- ・自分が子どもの頃を思い出せば普通の生活をしていれば自然に食育につながっていたように感じます。意識的にしなければならない時代なのかなあと悲しくなります。

ツナチャーハン(10人分)

<材料>		<作り方>	
米	160g	①ご飯は普通に炊く。	
ツナ油漬缶	40g	②玉葱をみじん切りにする。 ③卵を炒り卵にする。	
玉葱	80g	④油を熱して野菜、ツナ、ご飯を炒めて醤油と 塩で味を整えて、最後に炒り卵を加える。	
葱	60g		
人参	30g		
ごま油	8g		
醤油	8g		
塩	1g		
卵	2個		

コロコロかじきミニトマトのチーズパン粉焼き(2人分)

<材料>		<作り方>	
かじきまぐろ刺身	1切れ	①かじきまぐろは2cmに切り、水気をふきとて 塩、こしょうをふる。	
ミニトマト	各少々	②ミニトマトはヘタを取り除き、半分に切る。	
パン粉	2個	③アルミカップに1、2を並べ、合わせたAをのせ てサラダ油をかけ、ドースター オーブンなど で10分ほど焼げ目がつままで焼く。	
A チーズ	大さじ1		
バセリ(乾燥)	小さじ1/2		
サラダ油	大さじ1		

豆腐のグラタン(3人分)

<材料>		<作り方>	
豆腐	1/2丁	①豆腐などは1cm厚さに切って、絞り、コショウ をする。	
茄子	2個	②油大さじ2を熱して、豆腐などそれをこんがり焼き くする。	
ミートソース缶	適量	③アルミシップに並べる。	
ミートソース	少々	③ミートソースを②にかけ、とろけるチーズをのせ てオーブンでこんがり焼く。	

わかめど小女子の揚げせんべい(30枚)

<材料>		<作り方>	
A ホットケーキミックス	100g	①ホーフルにAを入れ混ぜ合わせる。	
小麦粉	大さじ4	②Bを①に入れ、手で揉るようによく混ぜ、 ひとまとまりにする。	
塩	小さじ1		
白コマ	大さじ2	③打ち粉(分量外)をした台に移してめん 棒などで2~3mm厚さにのばし、3cm ぐらの三角形に切る。	
小女子	10g	④180℃に熱した揚げ油できな色に なるまで揚げる。油をきり、冷めてから 食べる。	
わかれ	10g		
B 水	大さじ4		
ごま油	小さじ1		
揚げ油	適量		

10月14日(土)若葉保育園給食

