

## 2. 東田保育園（福島県 いわき市）

### 1. 研究者代表

東田保育園 園長 赤津勝利

### 2. 保育園の所在地

福島県いわき市東田町1丁目27番地の6

### 3. 定員数・入所児童数

定員数 120名

入所児童数 150名

### 4. 保育園の沿革（園の紹介）

本園は福島県と茨城県の県境に位置し、冬でも雪が少なく温暖な気候であり、海や山に恵まれた風光明媚な地で、近くに「勿来の関」があります。昭和51年4月小学校近くの田園地帯に定員60名にて開園しました。その後区画整理事業を経て官庁や住宅地が増えたために、定員の増加がありました。旧園舎の老朽化が進み、国庫補助事業により平成17年7月に新園舎が建設され、地域の中の保育園として乳児保育、延長保育、障がい児保育、地域活動事業、子育て支援センター、一時保育事業、放課後児童クラブなどを行っています。また、和太鼓にも力をいれ子どもたちの心身の健やかな発達と共に地域（地元のイベント、福祉施設訪問）との交流も深めています。

#### a. 研究目的

本園は、平成11年度から継続して調査・研究を行っている「食事に関するアンケート」があります。この分析により、子どもたちの嫌いなものナンバーワンは野菜であり、ここ5年間は変わっていません。そして、16年度からは火を通した野菜（野菜炒めや煮物等）でさえ嫌う傾向がで始めました。また、肉嫌いや魚嫌いの多いことにも気づき始めました。このままでは、子どもたちの身体的・精神的発達を妨げかねない偏食に拍車がかかるのではないかと懸念されます。

「食べることは生きること」です。子どもたちを取り巻く「食」への環境・問題

点を改めて見直し、私たちのどんな工夫や働きかけで子どもたちの食の欠ける部分（食べることの大切さ・食に興味を持つ心・食に携わる人々への感謝の気持ち）が修正され自らの食への興味を育み、飽食の時代において食べることの大切さをいかに伝えられるか、子どもたちと共に身近なところから取り組むことを目的としました。

## b. 研究スタッフ

園長	赤津 勝利			
主任保育士	平子 順子			
副主任保育士	大平 浩美			
保育士	赤津 妙子	赤津 政子	小笹 絹子	
	蛭田 美帆	道川 あゆみ		
栄養士	武内 美樹	琴田 里美		

## c. 研究方法

園独自の「食事に関するアンケート」と今回の「食育に関するアンケート（保護者アンケート）」を見直し、子どもたちを取り巻く食の問題点を明らかにして、改善方法を検討して実践しました。

1. 「食育に関するアンケート」の調査を行う。
2. 夏野菜の栽培と調理を体験してみよう。
3. 野菜を使った「おやつ」を食べて、一味違った野菜も楽しんでみよう。
4. 体の仕組みと食べ物との関係を知ろう。
5. 祖父母や友だちと共に昔ながらの「すいとん」を一緒に作って食べてみよう。
6. 竹を使って自分の器とお箸を作ってみよう。
7. 自分で作った器とお箸で、バイキングをしてみよう。
8. バイキング給食を楽しもう。（3、4、5歳児）

## ア. 研究の実施状況

### 【実践1】野菜の栽培と調理を体験してみよう（5歳児）

[ねらい]

1. 栽培することによって、野菜に興味を持ち成長を喜ぶ。
2. 調理する事によって、食に関心を持つ。

活動内容	子どもの姿
<p>・今までさつま芋の苗植え、草引きは体験していても、育てるといことは初めてです。ピーマン、なす、ミニトマトの栽培が始まりました。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 土作り</li> <li>2. 苗植え</li> <li>3. 観察</li> <li>4. 収穫</li> </ol> 	<p>◎プランターにピーマン、なす、ミニトマトの苗を植えることになった子どもたち。小さな苗を見て興味深々の様子です。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「これがピーマンになるの？」</li> <li>・「早く大きくならないかな。」</li> </ul> <p>◎毎日水をやり、観察をしている子どもたち。花が咲き始め、実がなり始める頃になると大騒ぎです。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「なすの花は紫、ピーマンの花は白、トマトの花は黄色なんだ。へえ〜。」</li> <li>・「わあ、花の下が膨らんでる。」</li> <li>・「水やりすぎだよ。」</li> </ul>  
<p>【調理体験】</p> <p>「夏野菜カレー(夕食)を作ろう」</p> <p>・毎年恒例のお泊り保育の夕食に自分たちで栽培した野菜を使ってカレーを作ることになりました。エプロンに三角巾、手洗いもしっかり行い、皮を引き刻むことを中心に行いました。</p>	<p>◎自分たちで栽培した野菜を収穫し調理を始めると、嬉しそうにしている子どもたち。しかし中には段々自分の嫌いなものを見て不安になる子もいました。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「私ピーマン嫌い。」</li> <li>・「じゃあ、ピーマン小さくすれば。」</li> </ul>



◎調理が始まるとたくさんの発見があるようです。

- ・「ピーマンって中に種がたくさんある。」
- ・「なすの中って白いんだ。」



◎自分たちで調理したカレーを食べて、嬉しそうにしていた子どもたち。苦手な野菜を食べることができて、少し自信がついてきたようです。

- ・「ピーマン小さいから、食べられた。これ私がちぎったのよ。」
- ・「自分たちで作ったカレーっておいしいね。」



## 夏野菜カレー



材料（4人分）

豚肉 ……………80g  
 じゃがいも ……………1個  
 にんじん ……………1/5本  
 玉ねぎ ……………1/2個  
 トマト ……………1/4個  
 なす ……………1個  
 ピーマン ……………1/2個

にんにく ……………少々  
 しょうが ……………少々  
 カレールウ ……………60g  
 油 ……………大さじ1  
 ケチャップ ……………小さじ2/3  
 ウスターソース ……………小さじ1弱

作り方

1. 熱したなべに油を敷き、みじん切りにしたにんにくとしょうがを炒め、香りを出す。
2. 一口大に切った豚肉を入れて、焼き色をつける。薄切りにした玉ねぎを、透き通るまでよく炒める。いちちょう切りにしたにんじん、一口大に切ったじゃがいも、湯むきしざく切りにしたトマト、角切りにしたなすとピーマンを入れ、ひたひたになるまで水を入れて煮込む。沸騰したら、あくをとる。

3. あくをとった後で、カレールウを入れて弱火で煮込む。
4. ケチャップとウスターソースで味を整える。



[所見]

野菜の栽培、収穫の喜び、調理を通して嫌いなものでも食べてみようとする姿が見られました。また、食べられたという自信もついたようです。

【実践2】野菜を使ったおやつ作りを楽しみ、味わってみよう（1～5歳児）

[ねらい]

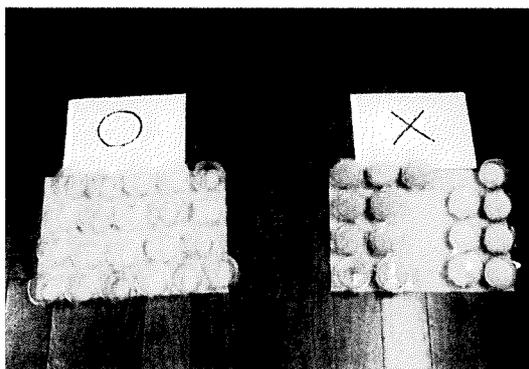
1. 角度を変えて、野菜を食べてみよう。
2. 親子で調理を楽しもう。

活 動 内 容	子 ど も の 姿
<p>・スタッフチームがどの野菜が良いか、どのように作ればよいか、試作品を作ってから行いました。</p>  <p>・親子でシャーベット作りを楽しみました。</p>  <p>・全園児、保護者で食べました。</p>	<p>◎おいしいシャーベットを作るために一生懸命シェーカーを振る子どもたちは、お母さんに励まされながらがんばっています。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「手が疲れてきちゃったよ。」</li> <li>・「おいしくなるのかな？」</li> </ul> <p>◎できあがったシャーベットを見たり、においをかいだり、味わったりする子どもたち。</p>

- ・「トマトもピーマンも色がきれい。」
- ・「冷たくておいしいね。」
- ・「くさ〜い。」
- ・「まずい。」
- ・「頑張って食べる。」
- ・「どうしてピーマンとか、トマトを食べないといけないの？」



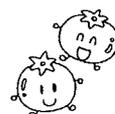
- ・「おいしい」か「おいしくない」かを聞いてみました。



- ◎一人ひとりシャーベットの入ったカップをおいしかったら○印のほうへ、おいしくなかったら×印のほうへ置きました。



## シャーベット (ピーマン・トマト)



### ピーマンシャーベット

#### 材料 (4人分)

- ピーマン ……………小2個
- グラニュー糖 ……………大さじ5弱
- 水 ……………1/2カップ
- プレーンヨーグルト ……………大さじ4

### トマトシャーベット

#### 材料 (4人分)

- トマト ……………1/4個
- グラニュー糖 ……………大さじ11/2
- 水 ……………1/4カップ
- プレーンヨーグルト ……………大さじ4

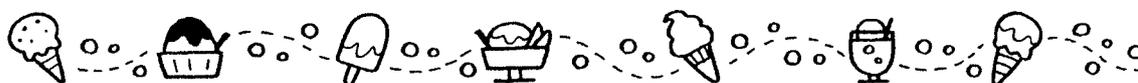
## 作り方

### ピーマンシャーベット

1. ピーマンを適当な大きさに切り、ゆでる。
2. ミキサーにゆでたピーマン、グラニュー糖、水、プレーンヨーグルトを入れて混ぜる。
3. 2. をバットに移し、冷凍庫で冷やし固める。(固まる途中で3~4回取り出し、よくかき混ぜる。)

### トマトシャーベット

1. トマトを湯むきし、種を取り除いてざく切りにする。
2. ミキサーにざく切りにしたトマト、グラニュー糖、水、プレーンヨーグルトを入れて混ぜる。
3. 2. をバットに移し、冷凍庫で冷やし固める。(固まる途中で3~4回取り出し、よくかき混ぜる。)



## [所見]

シェイカーを使い、親子で楽しく作る姿が見られて手作り感を楽しんでもらいました。野菜に甘味を加えたりヨーグルトを入れ、野菜独特の臭みを消し食べやすいように工夫したつもりでしたが、逆に子どもたちにはにおいが強く、食べることに抵抗を感じている姿も見られました。

## [親からの一言]

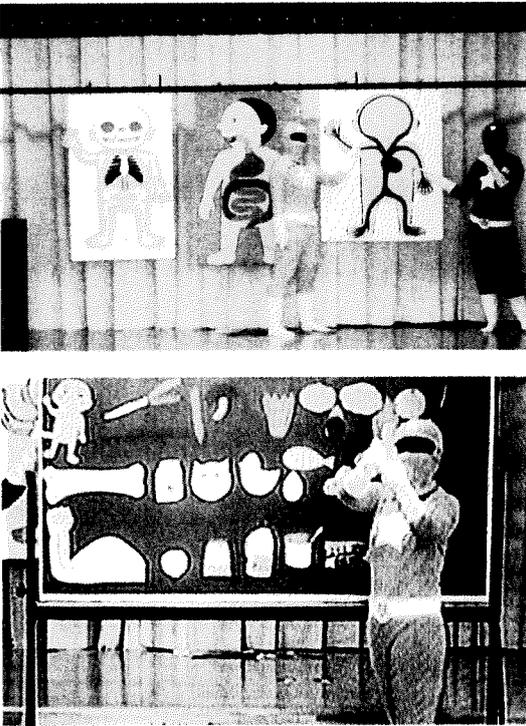
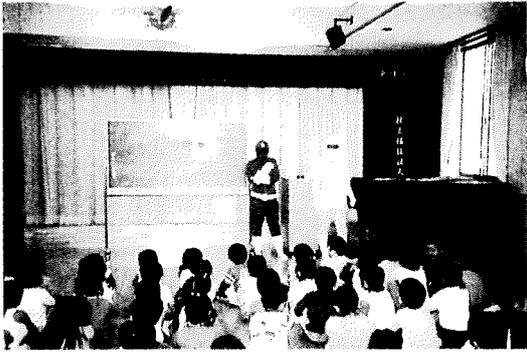
- ・冷たくておいしかった。でも、少し大人の味だったかもしれません。
- ・簡単に出来るので、家でもやってみたいです。
- ・子どもとの楽しい時間がもてました。
- ・子どもにも食事作りに参加させたいです。
- ・こういった形で野菜を摂れるのは、子どもたちにとって良いことだと思いました。

【実践3】体の仕組みと食べ物との関係を知ろう（食育レンジャー登場）

（3、4、5歳児）

[ねらい]

1. パネルシアターを見て、体の仕組みに興味を持つ。
2. 好き嫌いなく食べることの大切さを知る。

活動内容	子どもの姿
<p>・3、4、5歳児が多目的ホールに集まりスタッフが製作した絵をもとに、食育レンジャーに扮した保育士が話をしました。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 食べてからうちになるまで</li> <li>2. 体の仕組み（骨・内臓・血・歯）について</li> <li>3. 食べ物の栄養（三大栄養素）</li> <li>4. よく噛んで食べることの大切さについて</li> </ol> <div style="display: flex; flex-direction: column;">  </div>	<p>◎突然の食育レンジャーの登場に驚きの子どもたち。</p> <p>◎食育レンジャーの問いかけで自分の骨を触ってみて、「うわあ、骨って硬いね。」と驚く子どもたち。</p> <p>◎お話が終わるといろいろな感想が出てきました。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「なんでも食べると筋肉モリモリになるんだよね。」</li> <li>・「嫌いだけど食べてみようかな。」</li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div>

[所見]

日頃から絵本や日常会話の中で「筋肉がモリモリになるよ」とか「かけっこが速くなるよ」などの声掛けをしたりしていたこともあり、思ったよりもはっきりとした答えが出てきました。バランスよく食べること、好き嫌いなくよく噛んで

食べることの大切さをこの活動を通して知ることができたようです。

【実践4】 おじいちゃん、おばあちゃんとすいとんを作ってみよう（5歳児）

[ねらい]

- ・昔ながらの食べ物をおじいちゃんやおばあちゃんと一緒に作ることを喜び、食べ物への感謝の気持ちを持つ。

活 動 内 容	子 ども の 姿
<p>・体と食の仕組みを食育レンジャーに教えてもらった子どもたち。「残さないで食べる」「嫌いなものでも食べなくちゃいけない」という言葉が聞こえてくるようになってきました。「飽食時代」の今、敬老会という行事に祖父母が小さい頃食べていた「すいとん」を一緒に作って、食べることで「食べ物を大切にする気持ち」を育てていこうという考えから行いました。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 小麦粉に水を加え練る</li> <li>2. 丸めてすいとんを作る</li> <li>3. 給食の先生に味付けをしてもらう</li> <li>4. おじいちゃんやおばあちゃんと一緒に食べる</li> </ol> <p>・おじいちゃんやおばあちゃんと一緒に、すいとんやおいなりさんを頂きました。</p>	<p>◎おじいちゃんやおばあちゃんに「こうやるんだよ」「上手だね」などと声を掛けられながら、一緒に小麦粉を練ってその感触を楽しんでいる子どもたち。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「なんだか、粘土みたいだね。」</li> <li>・丸めながら「おいしくなあれ、おいしくなあれ。」</li> <li>・「気持ちいいなあ。」</li> <li>・「手にべたべたくっついちゃうよ。」</li> </ul>  <p>◎給食の先生が味付けしてくれたすいとんが配られると大喜びの子どもたち。苦手な野菜が入っていても気にすることなく口にほおぼっていました。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「初めて食べたけど、すいとんっておいしいね。」</li> <li>・「おかわりしちゃうかなあ。」</li> <li>・「これがすいとんなの？」</li> </ul>





## すいとん



### 材料（4人分）

鶏肉 ……………60g  
 にんじん ……………1/4本  
 ごぼう ……………1/4本  
 長ネギ ……………1/3本  
 油揚げ ……………1/2枚  
 干しいたけ ……………3個

かつおだし ……………4カップ  
 しょうゆ ……………大さじ1強  
 塩 ……………小さじ1/2弱  
 すいとん  
 〔 薄力粉 ……………1カップ強  
 水 ……………大さじ4

### 作り方

1. なべに細かめの一口大に切った鶏肉、干切りにしたにんじん、ささがきにしたごぼう、もどしてスライスした干しいたけと油揚げ、だしを入れて沸騰させてあくをとる。
2. 薄力粉に水を加えて混ぜ合わせ、1.のなべに適当な大きさにちぎって入れていく。
3. 浮いてきたら味付けをして、最後に小口切りにしたねぎを入れる。



### [所見]

おじいちゃん、おばあちゃんからは、「孫と一緒にできるすいとん作りはとても楽しかった」との言葉をいただきました。また、子どもたちはこれが食べ物になること、おじいちゃんやおばあちゃんが小さい頃に食べたという話を聞くことができました。中には戦争の時を思い出して、孫たちに話して聞かせているおじいちゃんやおばあちゃんもいました。「どうして食べ物を残してはいけないのか」や「どうして大切にしなければいけないのか」をおじいちゃん、おばあちゃんたちが自然に教えてくれていました。

もちろん自分で丸めたすいとんはおいしく、おかわりをした子どももたくさんいました。「こんなに食べるのなら今度は私が作って食べさせてあげようかな」という声も聞かれ、大成功だったと思います。

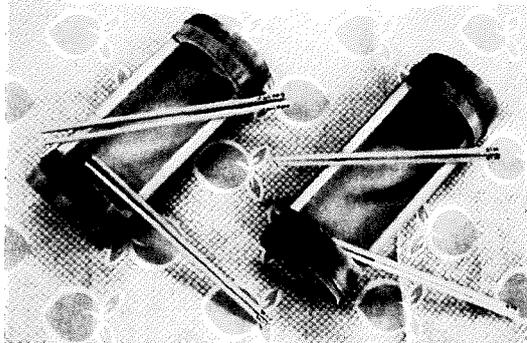
【実践5】 My器、Myお箸を作ってみよう（竹を使った器、お箸作り）（5歳児）

[ねらい]

- ・身近にある材料で自分の器やお箸を作り、「食べる意欲」を促す。

[講師]

本橋 芳美氏（職業：大工）

活 動 内 容	子 ど も の 姿
<p>・事前に本橋氏と打ち合せをし、山から竹を切り出し、加工をしました。お箸は子どもの手には持てる程度の太さ、長さにし、器は上を切り抜いてもらいました。</p> <p>【実践】</p> <p>・始めに、本橋氏から竹の特徴や紙やすりの使い方の話を聞き、製作している過程をみせてもらう。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 紙やすりと竹の器、お箸をもらう</li> <li>2. お箸を紙やすりで1本1本、握りやすい太さを考えながら削っていく</li> <li>3. 器はでこぼこがなくなるまで削る</li> </ol> <p>※本橋氏が子どもたち一人ひとりに声をかけながら、製作の様子を見守っていました。</p>  <p>・できあがりを見せられ、名前を書いてももらいました。</p>	<p>◎本橋氏の製作する姿を見て「すごいね」「上手だね」と言いながら、話を聞く目はいつもより真剣な子どもたちでした。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「竹のにおいがしてきたよ。」</li> <li>・「粉が出てきてズボンが汚れちゃったよ。」</li> <li>・「細くなってるかな？」</li> <li>・「つるつるしてきたよ。」</li> </ul> 

[所見]

本橋氏が製作する場面を食い入る様に見ていた子どもたち。いざ自分で始めるとうまくいかずに集中力をなくしてしまう子、黙々と削っている子など性格がよ

く現れていました。それでも根気よく行い、本橋氏に誉められ、名前を書いてもらうと、最高の笑顔を見せていました。その後自分で作った器やお箸を使って食事をすることを伝えると皆大喜びでした。

## 【実践6】 My器、Myお箸でいろいろな食べ物に挑戦してみよう

(バイキング給食) (5歳児)

### [ねらい]

1. 自分で作った器やお箸を使って食べることで「食への意欲」を持たせる。
2. バランスよく食べることを心掛ける。

### [メニュー]

- ・ からあげ
- ・ ほうれん草の海苔巻き
- ・ ミネストローネ
- ・ スパゲティ
- ・ さんまのハンバーグ
- ・ フルーツヨーグルト
- ・ トマト
- ・ 温野菜 (ブロッコリー)

### [場所]

お遊戯室

活 動 内 容	子 ど も の 姿
<p>【魚の解体】</p> <p>・ バイキングには地元で獲れるさんまを使った料理が出ます。3, 4, 5歳児がお遊戯室に集まり、さんまのハンバーグができるまでを生魚を見ることから始めました。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. さんま、あじ、あかじなどの赤身、白身を見る。</li> <li>2. 三枚におろし、たたきにしてハンバーグの基ができあがるのを見る。</li> </ol>	<p>◎目の前にある魚にちょっと驚く子どもたち。おいをかいたり口を押さえたりする子もいます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「目がプルプルしてるよ。」</li> <li>・ 「くさ〜い。」</li> </ul> 



・魚にも人間と同様、胃や腸や骨があるということ、魚にはうろこがあることを知らせました。

◎魚の内臓が見えるといろいろな声が聞こえてきました。

- ・「それ何？」
- ・「うわあ」

◎給食の先生や保育士がうろこをとっているところを見ると、興味深そうにそして興奮しながら見ている子どもたち。

- ・「何かきらきらしてるのがとんでる」
- ・「見せて、見せて」

◎魚が段々といつも自分たちが食べている形になってくると「おいしそう」という声も聞こえてきました。

#### 【会場作り】

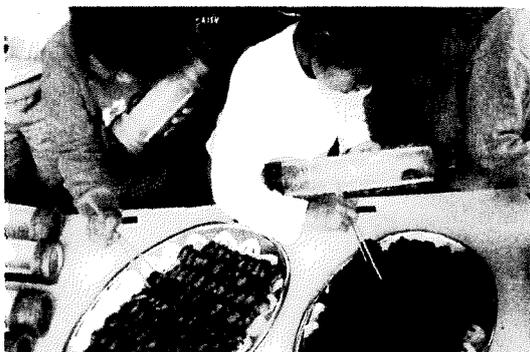
・5歳児がバイキング会場の飾りつけをしました。グループを作り、クレヨンや水彩ペンを使って食べ物の絵を描いたり、いすを並べたりしました。



### 【バイキング】

- ・バイキング給食でのお約束（熱い食べ物もあるからふざけない、順番に並んで食べ物を器にとる）を確認しました。また、子どもたちに今日のメニューも伝えました。

- ・テーブルに並べられた料理を自分のお箸で器に盛って自分の席に持って行きます。



- ・全員が取り終えたところで挨拶をし、食べ始めました。

◎今日のバイキングのメニューを聞いて喜ぶ子どもたち。「スパゲティはこう描いたほうがおいしそうに見えるよ」「じゃあ、さんまのハンバーグはこれでいい？」などお友だち同士で工夫しながら進めていました。

◎バイキング給食についてのお話を聞く子どもたち。みんな嬉しそうにしています。テーブルには自分で作った竹の器、お箸を準備しました。

◎順番に副食を自分のお箸で器へ盛りながら、お友だちとお話しながら取り分けていました。

- ・「ちょっとつかみづらい」
- ・「そんなにたくさん取っちゃだめだよ」。

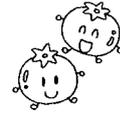
◎野菜嫌いなHくん。いつもは苦戦するほうれん草の海苔巻きにも、自然と手が伸びています。

◎お料理がのっている器を見せ合いながら「これおいしい」「次は何を持ってこようかな」などの会話が弾んでいました。





## ミネストローネ



### 材料（4人分）

玉ねぎ	……………2/3個	油	……………小さじ1
にんじん	……………1/5本	マカロニ	……………20g
ホールトマト缶	……………100g	グリーンピース	……………20g
じゃがいも	……………3/4個	水	……………3カップ
セロリ	……………1/4本	コンソメ	……………小さじ1
にんにく	……………少々	塩	……………少々
ベーコン	……………1枚		

### 作り方

1. 熱したなべに油を敷き、みじん切りにしたにんにくを炒め、香りを出す。角切りにしたベーコンを入れてよく炒める。
2. 玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、セロリをすべて同じ大きさの角切りにして、炒めてからホールトマト、グリーンピースを入れ水を加えて煮込む。
3. コンソメと塩を入れて弱火で煮込み、味を整える。



## さんまのハンバーグ



### 材料（4人分）

さんま（すりみ）	……………160g	みそ	……………大さじ11/3
しょうが	……………少々	薄力粉	……………大さじ2
大和いも	……………少々	ねぎ	……………少々
卵	……………少々	油	……………大さじ1

### 作り方

1. しょうがと大和いもは、すりおろしておく。ねぎはみじん切りにしておく。
2. さんまのすりみに1.と卵、みそ、薄力粉を入れてよく混ぜる。
3. 熱したなべに油を敷き2.を広げて焼く。
4. 好みの型で抜く。

## [所見]

まず、さんまなど地元で獲れる魚を見て「これ知ってる。焼いて食べたことある」という感じで、反応がすぐに返ってきました。そこで今日は地元の食材を使ったさんまのハンバーグを食べることを伝えました。三枚におろすと血が出ることも、骨があることも分かり驚いた表情を見せる子どもたちでした。身をたたいて、そのたたきに、しょうが、大和いも、薬味を入れるとハンバーグのできあがりです。その間も子どもたちは真剣な表情でじっと見つめていました。バイキング会場に入り、給食が始まるとニコニコと給食をとっていく子ども、慎重に緊張した面持ちでとる子どもなど様々ですが、自分で考え、竹の器にきれいに盛り付けると、一つひとつ食材を確かめるようにして口に運んでいました。野菜嫌いでピーマン、トマトのシャーベットには手も出さなかったH君がほうれん草の海苔巻きを口にしておかわりをし、「これ、おいしい」と言った時には保育士一同大感激でした。始めは持ちなれないお箸で「取りづらい」という声も聞こえましたが、慣れてくると「使いやすいね」などとお友だちとお話ししたり、お箸や器を見せ合いながら食べている姿もあり、自分のものという意識が見られたと思います。また竹の器は幅が狭かったので、副食を丁寧にのせていく姿もあり、食べ物を大切にしているように見えました。

## 【実践7】バイキング給食を楽しもう（3、4、5歳児）

### [ねらい]

1. 異年齢児と一緒にバイキング料理を楽しむ。
2. 正しくお箸を持つ。（5歳児は竹のお箸を使用）
3. 好き嫌いなく残さず食べる。

### [メニュー]

- |        |                |         |
|--------|----------------|---------|
| ・ やきそば | ・ 白身魚の甘酢あんかけ   | ・ 大根サラダ |
| ・ とん汁  | ・ 人参といんげんの豚肉巻き |         |
| ・ 大学いも | ・ フルーツクラッシュゼリー |         |

活 動 内 容	子 ど も の 姿
<p>・最後の活動として、魚（子どもたちの前で三枚おろしにした魚と同種のもの）、肉、そして野菜はどのメニューにも入っているように目からも見えるように工夫しました。また、にんじん、いんげんなど苦手な野菜にも挑戦しやすいように、とん汁に入れたり、色どり良くしたりしました。</p> <p>・お約束（何でも良く噛んで食べること、お箸を正しくもつこと、みんなで仲良くすること）を守って楽しくバイキング給食に参加することを伝えました。</p>	<p>◎5歳児が会場の飾り付けを行いました。</p> <p>◎テーブルに3, 4, 5歳児が一緒に座り、バイキングのお料理が運ばれてくるのを楽しみに待っています。</p> <p>◎魚の甘酢あんかけを見て質問をする子どもたち。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「先生、この魚は何？この前のあかじなの？」</li> <li>・「違うんじゃないの？」</li> </ul> <p>・にんじんといんげんの豚肉巻きを食べて「お肉と一緒に野菜を食べるとおいしいんだね」とニコニコしながら保育士に教えてくれる姿も見られました。</p> <p>◎5歳児がお手本になり給食をとりに行く姿が見られました。また、自分より小さなお友だちにお箸の持ち方やお皿を持つことを教えてあげていました。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「お箸はこうやって持って、お皿は食べるときには左手で持つんだよ。」</li> </ul>

### [所見]

5歳児は2回目のバイキングですが、3、4歳児は初めての経験です。楽しい雰囲気の中にも嫌いな野菜も食べてみる、バランスよく食べてみる、残さず食べる、お箸を正しく持つ、良く噛んで食べるなど、以前よりは意識して行っているようでした。5歳児は3、4歳児に「これも食べてみようよ」など声掛けをしたり、お箸の持ち方や食事する際の姿勢などのマナーを教えている姿も見ることができました。子どもたちの「おいしい」の言葉はこれからも食育を行っていかねばという気持ちにエールをもらったようでした。

## イ. 保護者・地域社会等の反応、評価

- ・食べ物の話が増えた。
- ・「おいしかった」と言うようになった。
- ・残さず食べようとする姿が見られるようになった。
- ・家庭でも栽培を一緒に行っている。
- ・一緒に調理することで、嫌いなものも食べるようになった。
- ・皿を洗ってくれるようになった。
- ・以前は食べられなかった嫌いなものも煮込むと食べてくれるようになった。
- ・竹のお箸が使いやすいようで、家でもいつも使っている。
- ・お箸の使い方が上手になった。
- ・食べられなかったものにも、手を出すようになった。
- ・お買い物に行くとお菓子売り場へ直行だったが、今は母親と一緒に「魚」や「野菜」を見に行くようになった。
- ・一緒に調理したいという意欲が見られてきた。
- ・もっと保育園での食育活動に参加したかった。
- ・父親の参加もあるといいかと思えます。

## ウ. 職員の体制・協力

毎月一度行われる給食会議では、栄養士・調理師・保育士・看護師が集まり情報交換、問題提起、改善等についての話し合いが持たれています。

今回の食育研究に伴い、「食育」についての職員全体の意識向上と統一性を持つために、栄養士のもとに勉強会を行いました。この研究で、保育士が調理を手伝うことでお互いの立場を知り、理解することができました。また、職員全体が目標を一つにして協力し合うことができました。

## オ. 食育に関するアンケート（保護者アンケート）の集計と分析・考察

今回の食育のアンケートの結果から判断すると、現在日本で問題視されている個食・孤食という傾向は本園ではあまり見られませんでした。食事や睡眠時間などは「ある程度決まった時間に」という心がけも見られ生活のリズムは安定しているように思われます。しかし、栄養のバランス、調理法を含めた献立の立て方となると保護者の方々の不安感が垣間見られ、保育園の給食への依存度が大きくなっています。各個人での努力も見られ良い方向へ向かっていると思われるところもあり、今回の「食育研究」での保護者へのアピールを機にもっと園から「食」に対する情報を発信していきたいと思います。今までの給食関連のお便りだけでなく、その存在をもう一度見直し、家庭にとって又は保護者が求めている効率的な調理法、安全な食材選び、食欲を誘う盛り付け、レトルト食品の上手な使い方などのアドバイスが大切だと考えます。しかし何よりも食に携わる人への感謝の気持ちを持ち、家族と一緒に食べる環境を作ることが一番の「食育」へつながることなのだと考えます。

## カ. 研究結果のまとめ・今後の課題と展望

### 〈研究結果のまとめ〉

平成17年7月に「食育基本法」が施行されてから一年以上が経過しました。「食育」が法で定められ、一見難しい研究のように思われましたが、食育を気軽に捉えてみるという観点を持つことで、子どもたちにとっては理解し易く、人にとって必要不可欠である食を大切なものとして認識する心が芽生えたようでした。食べることへの興味・関心が、子どもたち同士の会話にも変化をもたらし、会話の中に食べものの話題がのぼるようになるなど、この研究の効果を目の当たりにする場面が増えてきました。

本研究における園側からの野菜の栽培や調理体験、竹での器やお箸作りなど、様々な働きかけが家庭においての食への関心を高めることに繋がり、家庭での食育

の実践やその時々の子どもたちの様子が園に伝わってくるようになりました。このことから、今回の園での食育の取り組みが、家庭での食生活に良い影響を及ぼしていることが確認できました。

一つの食育の研究・実践を通して子どもたちの食に対する意識は変わりつつあります。また、子どもたちと共に私たちスタッフも「食の尊さ」や「食を喜ぶ気持ち」を再認識する機会を与えられたことに感謝しています。子どもたちの心身の発達の手助けができるよう食育の取り組みを大切に継続していきたいと考えます。

### 〈今後の課題と展望〉

今回の研究により、子どもたちの食生活に対する姿勢に少しずつ変化が見られるようになりました。食材・調理・食べること・食事のマナー・調理をしてくれる人に目を向けるようになり、食に対する考えの変化へと繋がっていったようです。さらに子どもたちの食が豊かになり、それに伴って心も豊かに育まれるよう、マナーの部分や食事時の環境についても整えていきたいと考えます。

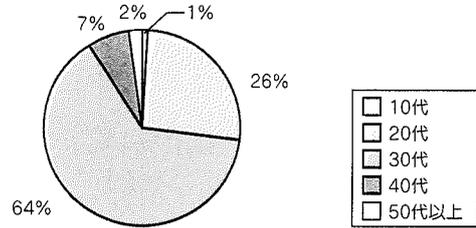
今回の研究で子どもの食への意識が変化しつつある中、この機会を無駄にせず、私たちの保育園が食育発信の基地のような存在になれるよう、各家庭や地域との連携を深めて、子どもの健やかな成長を目指していきたいと思えます。

# 食育に関するアンケート集計

東田保育園・日本保育協会

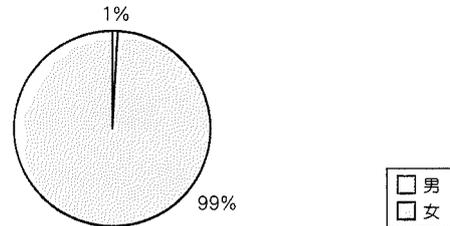
## A. あなたの年齢

ア 10代	1名
イ 20代	25名
ウ 30代	62名
エ 40代	7名
オ 50代以上	2名



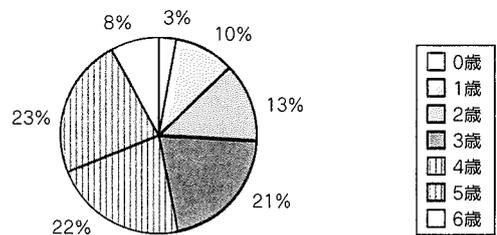
## B. あなたの性別

ア 男	1名
イ 女	96名



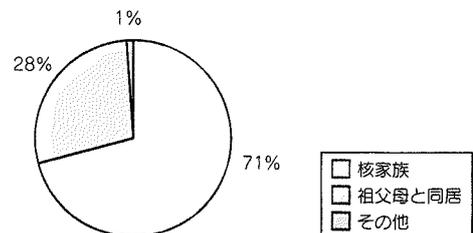
## C. 保育園に通うお子様の年齢は、何歳ですか？

ア 0歳	3名
イ 1歳	10名
ウ 2歳	13名
エ 3歳	20名
オ 4歳	21名
カ 5歳	22名
キ 6歳	8名



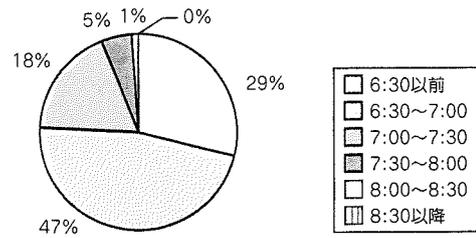
## D. 家族構成について

ア 核家族	69名
イ 祖父母と同居	27名
ウ その他	1名



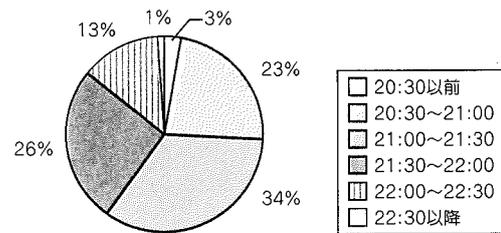
1. 起床時間は何時ですか？

ア 6:30以前	28名
イ 6:30~7:00	46名
ウ 7:00~7:30	17名
エ 7:30~8:00	5名
オ 8:00~8:30	1名
カ 8:30以降	0名



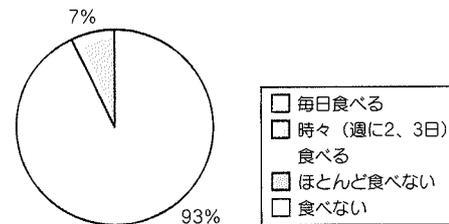
2. 就寝時間は何時ですか？

ア 20:30以前	3名
イ 20:30~21:00	22名
ウ 21:00~21:30	33名
エ 21:30~22:00	25名
オ 22:00~22:30	13名
カ 22:30以降	1名



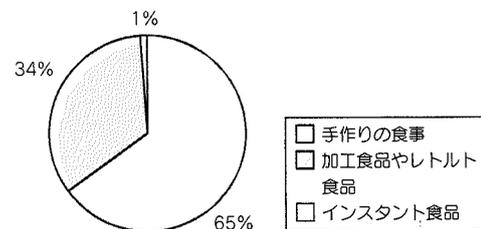
3. 朝食は毎日食べますか？

ア 毎日食べる	90名
イ 時々（週に2、3日）食べる	7名
ウ ほとんど食べない	0名
エ 食べない	0名



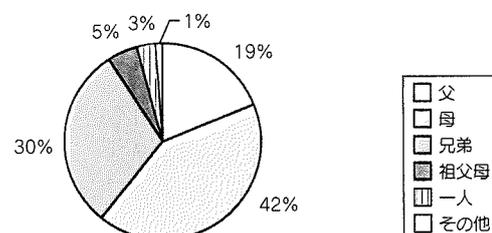
3-1. 朝食はどのようなものを食べる人が多いですか？

ア 手作りの食事	63名
イ 加工食品	33名
ウ インスタント食品	1名



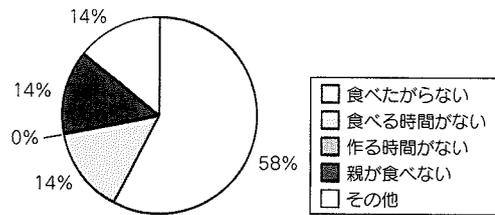
3-2. 朝食は主に誰と食べますか？（複数回答可）

ア 父	33名
イ 母	74名
ウ 兄弟	53名
エ 祖父母	9名
オ 一人	6名
カ その他	1名



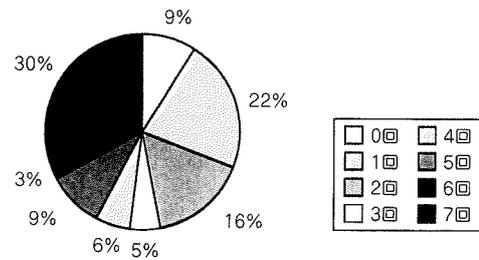
3-3. 朝食を食べない理由は何ですか？

ア 食べたがらない	4名
イ 食べる時間がない	1名
ウ 作る時間がない	0名
エ 親が食べない	1名
オ その他	1名



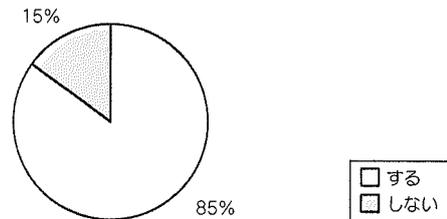
3-4. 週に何回くらい家族そろって朝食を食べますか？

0回	9名
1回	21名
2回	16名
3回	5名
4回	6名
5回	9名
6回	3名
7回	28名



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？

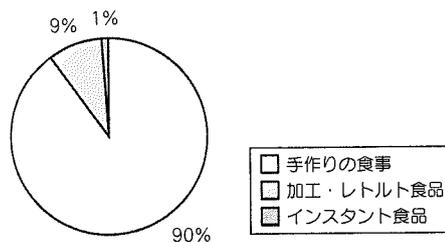
ア する	82名
イ しない	15名



内訳（複数回答有）	
おかし	21
果物	10
パン	21
ヨーグルト	5
プリン	4
アイス	7
ジュース	14
あめ	7
おにぎり	1
ビスケット	2
ゼリー	6
チョコレート	5
スナック菓子	11
おせんべい	16
ウエハース	1
牛乳	3
ガム	1
グミ	1
かき氷	1
麦茶	1
とうもろこし	1
ミルク	1

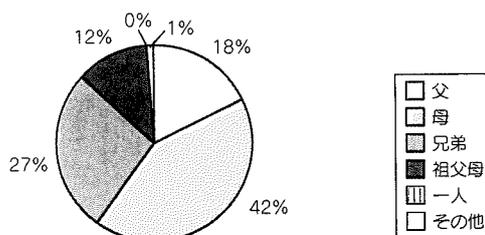
5. 夕食はどのようなものを食べる人が多いですか？

ア 手作りの食事	87名
イ 加工食品やレトルト食品	9名
ウ インスタント食品	1名



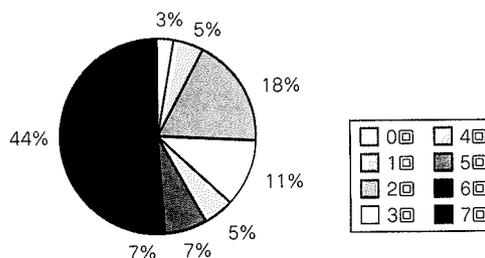
5-1. 夕食は主に誰と食べますか？（複数回答可）

ア 父	34名
イ 母	85名
ウ 兄弟	55名
エ 祖父母	24名
オ 一人	1名
カ その他	2名



5-2. 週に何回くらい家族そろって夕食を食べますか？

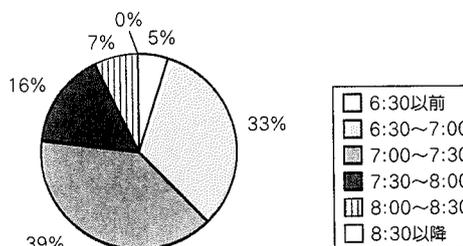
0回	3名
1回	5名
2回	17名
3回	11名
4回	5名
5回	7名
6回	7名
7回	42名



6. 食事時間はだいたい何時くらいですか？

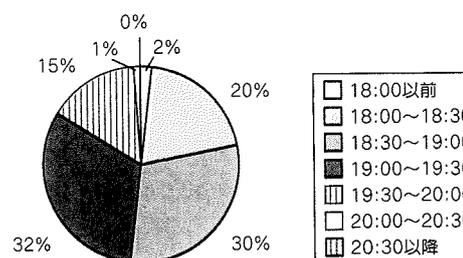
朝食

ア 6:30以前	5名
イ 6:30~7:00	32名
ウ 7:00~7:30	37名
エ 7:30~8:00	16名
オ 8:00~8:30	7名
カ 8:30以降	0名



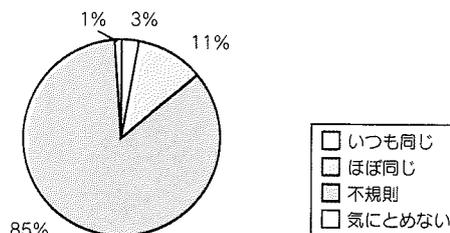
夕食

ア 18:00以前	2名
イ 18:00~18:30	19名
ウ 18:30~19:00	29名
エ 19:00~19:30	31名
オ 19:30~20:00	15名
カ 20:00~20:30	1名
キ 20:30以降	0名



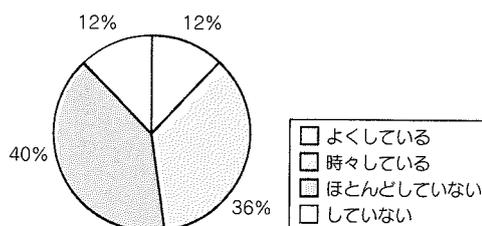
6-1. 朝食や夕食等、食事時間は決まっていますか？

ア	いつも同じ	11名
イ	ほぼ同じ	82名
ウ	不規則	1名
エ	時間について気に留めていない	3名



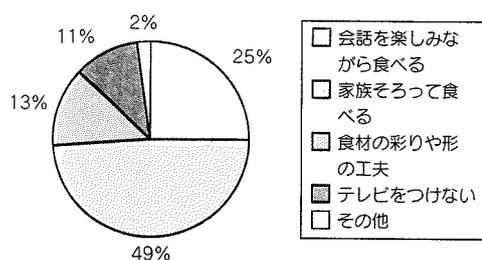
7. 家庭での食事に園の献立表や給食便りを活用していますか？ また、どのように活用していますか？

ア	よくしている	12名
イ	時々している	35名
ウ	ほとんどしていない	38名
エ	していない	12名
(活用方法)		
・	違ったものにするため	27名
・	作り方を参考に	3名
・	園で食べておいしかったとい	2名
・	うものを知るため	
・	バランスを考えるため	2名
・	材料の使い方の参考	1名
・	食べている食材を知る	1名



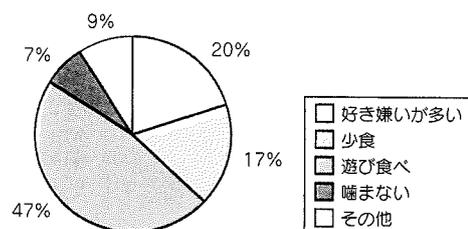
8. 食事を楽しむために家庭で特に工夫していることがありますか？

ア	会話を楽しみながら食べる	29名
イ	家族そろって食べる	58名
ウ	食材の彩りや形の工夫	15名
エ	テレビをつけない	13名
オ	その他	2名
・	行儀作法	
・	デザートをつける	
・	お子様風にする	
(複数回答有)		



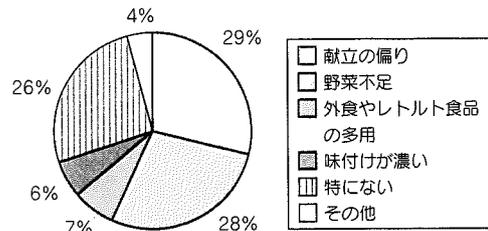
9. 食事について特に困っていることや心配なことはありますか？

ア	好き嫌いが多い	19名
イ	少食	16名
ウ	遊び食べ	45名
エ	噛まない	7名
オ	その他	9名
・	遅い	3名
・	むら食い	2名
・	なし	2名
・	その時食べたいものが分からない	1名
・	夕食の時間が遅い	1名
・	おかずを食べない	1名



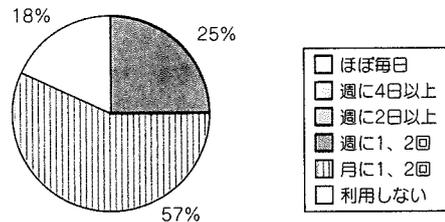
10. ご家庭で食生活について、問題を感じていますか？（複数回答可）

ア	献立の偏り	32名
イ	野菜不足	32名
ウ	外食やレトルト食品の多用	8名
エ	味付けが濃い	7名
オ	特にない	30名
カ	その他	5名
	・他では食べるのに自宅では食べない	1名
	・夕食の時間が遅くなってしまう	1名
	・好きなものばかり食べる	1名
	・品数を増やしたい	1名
	・夕食準備中におやつを食べてしまい、夕食が入らない	1名



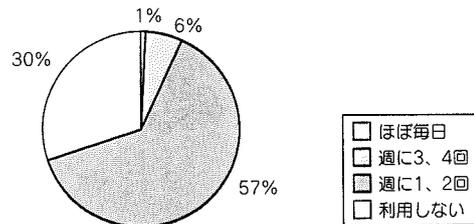
11. 外食（ファミリーレストランやファーストフード）をどのくらい利用しますか？

ア	ほぼ毎日	0名
イ	週に4日以上	0名
ウ	週に2日以上	0名
エ	週に1、2回	24名
オ	月に1、2回	56名
カ	利用しない	17名



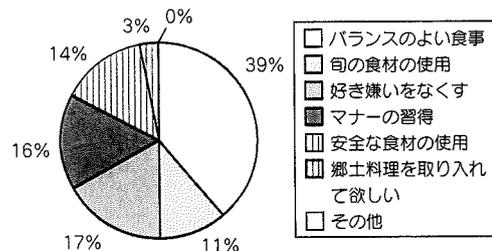
12. 1週間のうち調理済食材（レトルト食品、冷凍食品等）をどのくらい利用しますか？

ア	ほぼ毎日	1名
イ	週に3、4回	6名
ウ	週に1、2回	61名
エ	利用しない	29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。（複数回答可）

ア	バランスのよい食事	84名
イ	旬の食材の使用	24名
ウ	好き嫌いをなくす	38名
エ	マナーの習得	35名
オ	安全な食材の使用	31名
カ	郷土料理を取り入れて欲しい	7名
キ	その他	1名
	・きちんと食べる	



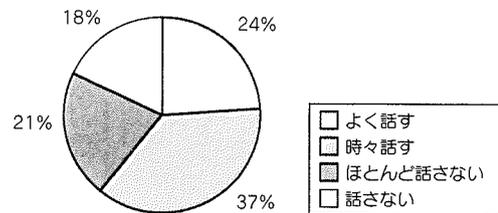
理由

- ・丈夫な体になってほしいから。
- ・家庭だと食材が偏りがちなので、給食で色々な食材を食べてほしい。
- ・食べることの楽しみ、健康な体を作るうえでのバランスの良い食事を期待している。
- ・家での食事は気をつけていても栄養や食材が片寄りがちなので、そのバランスを整えてくれる食事を希望。

- ・家だと好きな物を食べたがるから、何でも食べられるようにしたい。
- ・楽しく食事をして、苦手な食べ物もなくなって欲しい。
- ・家で食べないものでも、園ではしっかりと食べている。
- ・自宅で食事をするとう好きなものばかりを多く食べてしまうから。
- ・家ではおいしくないという理由をつけ残してしまうが、園では好き嫌いをなく食べているのでそのまま維持してほしい。
- ・友だちと食べると家で食べない食材も食べてくれるので、いろいろなものをだしてもらいたい。
- ・家では甘えから食事のマナーや様々な食材を口にしてくれないから。
- ・何でも良く食べるし、ちゃんとイスにも座っているから、ずっとそのままいてほしいので。
- ・平日の食事は時間に終わられて、マナーについて教えることが出来ないため。
- ・集団で食事をする事によって自主性や協調性の強化やマナーを習得してくれることを希望するので。
- ・牛肉問題等でまだ不安なので、やはり安全な食材で元気にすくすく育てほしいから園でもバランスの良い食事にしてもらいたい。
- ・園と家と同じようにしてもらったほうが助かるし、今現在園の食事を参考にさせてもらっているから。
- ・少食なので食べる量が限られているので三食きちんと食べさせたい。
- ・仕事から帰ってきて、手の込んだ料理は作れないので栄養満天の食事を摂ってもらいたいから。
- ・食べることの大切さを知ってほしい。

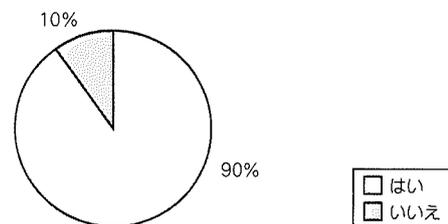
14. 保育園の給食やおやつなど、食べ物についてお子様から話題にあがりますか？

ア よく話す	23名
イ 時々話す	37名
ウ ほとんど話さない	20名
エ 話さない	17名



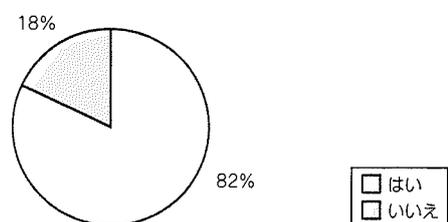
15. お子様とスーパーなどと一緒にいき、食材選びに参加させたり、選んでいる姿をみせたりしていますか？

ア はい	87名
イ いいえ	10名



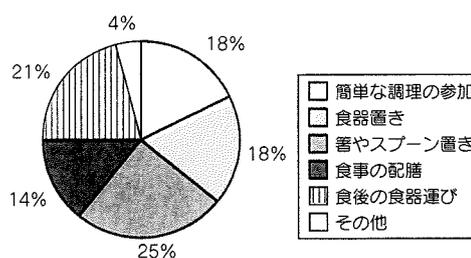
16. 家庭で調理のお手伝いをさせていますか？

ア はい	53名
イ いいえ	12名



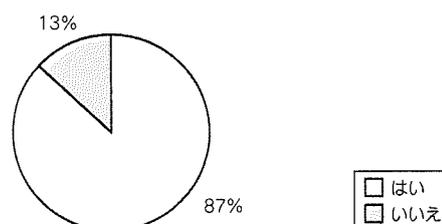
16-1. どのようなお手伝いをさせていますか？（複数回答可）

ア	（簡単な）調理の参加	26名
イ	食器置き	26名
ウ	箸やスプーン置き	36名
エ	食事の配膳	20名
オ	食後の食器運び	31名
カ	その他	6名
	・テーブル拭き	4名
	・洗い物	1名
	・米とき	1名



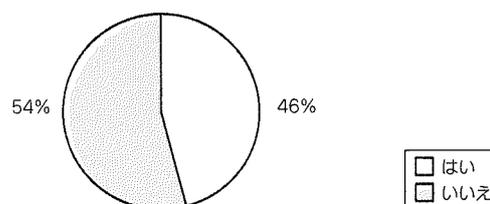
17. 家庭で調理することは楽しいことだと思いますか？

ア	はい	84名
イ	いいえ	13名



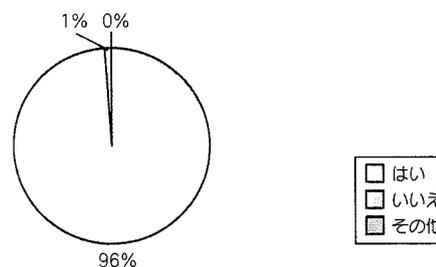
18-1. お子様の箸の持ち方は正しい持ち方ですか？

ア	はい	32名
イ	いいえ	38名



19. お子様に食事に関心を持ってもらいたいと思いますか？

ア	はい	96名
イ	いいえ	1名
ウ	その他	0名



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。

- ・「食べてくれないから」とか「～しか食べない」とか話を聞かだびに思うのですが、そこで諦めたりそれを認めてしまっているのか。楽しくとか好きなものだけでもとかも分かるが、子どもの健康が何より大事だし、ありがたいと思う気持ちも忘れてはいけないと思います。そこを教えるためには少し強く厳しく、時には本気で向き合うべきだと思います。優しいとは違う「無責任」だったり「諦めている」親が多い気がします。
- ・仕事で夕食の時間が遅くなり、食べてすぐに寝るようになってしまい心配です。
- ・共働きで時間に余裕がないため食事の支度や食事自体もせわしくなってしまいます。もっとゆっくり、ゆとりある食事時間にしたいです。

- ・夕食など惣菜を買ってきてしまうこともあるので、なるべく手作りにしたいです。
- ・親の嗜好で食事をする事が多いので偏ってしまいがちです。色々な食材に挑戦してレパートリーを増やそうと心掛けたり、喜んで食べてもらえるような物を作ってはいるが思ったより食が進まないのがっかりしてしまふ。しかし、少しでもおいしく食べてもらう努力はしようと思っています。
- ・週末、休みの日は必ず家族一緒に食べることを心掛けています。
- ・忙しいので手のかかるご飯を作ってあげられず悲しいので、上手にレトルト食品を使いたいと思います。
- ・好きなものはいっぱい食べ、嫌いなものはほとんど食べません。ムリに嫌いなものを食べさせる気はないが、少しずつでも食べてもらえるよう努力はしています。
- ・野菜など形が見えると食べてくれないので大変です。魚も嫌いなのですが、一緒に釣りに行き自分の釣った魚を食べさせたら喜んでいました。
- ・園と自宅での食べる量、食物のバランスが違います。料理を手伝うようになって少し食べ物に興味を持って食べられるようになってきました。
- ・園では食べているのに自宅では食事に集中できずに残すことが多く、その対処法を聞きたいです。
- ・少食なのでごまかしながら食べさせるのが大変です。たくさん食べた時にはすごくほめてあげたり、少しでも興味を持ってくれたらいいなあいつも思っています。
- ・早食いぎみなところが心配です。
- ・お菓子類をたくさん食べてしまいます。
- ・食べ終わるまでに時間がかかってしまいます。
- ・食事量にムラがあるせいか、同じクラスのお友だちよりも体が小さく心配です。しかしアレルギーがあるので無理はしたくないのですが。
- ・今は何でも自分でしたがるので、汚れてもいいから好きなように楽しく食事出来るようにさせています。
- ・まだ離乳食の段階なのですが、何でも好き嫌いがなく食べられるようにしたいと思います。そのために、子どもの見本になれるように親が好き嫌いをしないように心掛けようと思っています。
- ・私の子どもはまだ0歳ですが、今のところ好き嫌いはありません。これから大変な時期だと思っています。しかしムリに食べさせるのではなく食べ物の大切さなども教えていきたいと思っています。

## 給食だより

平成18年6月26日

お忙しい中「食事に関するアンケート」にご協力下さいまして、ありがとうございました。  
御父兄の皆様から頂いたアンケートの集計結果が出ましたのでお知らせ致します。

### ・朝は何時に起床しますか？

#### 0~2歳児

#### 3~5歳児

### ・夕食は何時頃食べますか？

(食事時間は平均28分間でした)

#### 0~5歳児

### ・夜は何時に就寝しますか？

#### 0~2歳児

#### 3~5歳児

### ・朝食は何時頃食べますか？

(食事時間は平均20分間でした)

### ・毎日、朝食は食べますか？

- ☆ 食べる 97%
- ☆ 食べない 2%
- ☆ その他・無回答 1%

### ・朝の主食は？

- ☆ ごはん 75%
- ☆ パン 23%
- ☆ その他 1%
- ☆ 未記入 1%

### ・お子様の好きな献立は？

1位 カレーライス 2位 雑炊(ハヤシ、うどん、そば等) 3位 魚料理(鰻魚、鯉魚、刺身等)

### ・お子様の嫌いな献立は？

1位 野菜・野菜料理(ドーナツ、おぎ、レタス、生野菜、サラダ、おひたし、野菜の煮物等)  
2位 肉料理(焼肉、ハンバーグ、ステーキ等)、魚料理(鯊魚、刺身等)  
3位 辛いもの、シチュー

### ・降園後から夕食までの間に間食をどいませますか？

- ☆ 食べる 81%
- ☆ 食べない 18%
- ☆ 未記入 1%

間食の種類  
①お菓子(スナック、クッキー、チョコレート、あめ 他)  
②パン(菓子パン、フワパン 他)  
③飲み物(ジュース、お茶、牛乳 他)

### ・お子様に好き嫌いはありますか？

- ☆ 何でもよく食べる 28%
- ☆ 少しある 57%
- ☆ 激しい 11%
- ☆ 未記入 4%

### ・食事量は誰と食べますか？

- ☆ 家族と一緒に 91%
- ☆ 一人で 4%
- ☆ 未記入 5%

### ・また、嫌いな食品については？

### ・お子様は食事を喜んで楽しく食べていますか？

- ☆ 食べる 88%
- ☆ 食べない 6%
- ☆ その他・未記入 6%

今回のアンケート実施により、子ども達の御家族での食生活の様子や生活リズムを把握することができました。これらは、私達の大切な資料の一部として保管し、勉強にも活用させて頂きたいと思っています。また、ご父兄の皆様からのご意見・ご要望も頂き、ありがたく思っております。今後、これらを参考に御父兄の御様の期待に添えられるよう、一層努力し、そして子ども達にとっては常に「おいしく楽しい給食の時間」と感じてもらえるよう、給食担当一同協力し合っていきたいと思っています。これからも宜しくお願ひ致します。

給食担当 武内 美樹  
琴田 里美

### 3. 行田保育園（埼玉県 行田市）

#### 1. 研究代表者

園長 園部 浅子

#### 2. 保育園の所在地

埼玉県行田市荒木4961番地

#### 3. 定員数・入所児童数

90名（入所児童数現員97名）

#### 4. 保育園の沿革

設置主体 社会福祉法人 清陵会

施設設置 昭和50年4月1日、定員60名保育所開園

開園目的 社会福祉の理念に基づき、乳幼児の心身の健やかな発達の保障とその保護者が安心して預けられる環境作りを創める。

園の構成 理事長 小林清春 保育士 8名 パート保育士3名  
園長 園部浅子 栄養士 1名 パート栄養士1名  
事務長 園部良一 パート調理員1名  
他3名

保育方針 心と体と頭をたくましく

園の特色 ①太陽と水と砂と風等の自然に十分触れながらダイナミックに遊べる保育を実施  
②四季を通じて0歳からの身体作りを大切にする保育活動  
③あらゆる運動能力と静止能力の基礎が育まれる保育活動  
④小さな畑で収穫した野菜も使ったのクッキング保育  
⑤独自の献立作成・栄養管理による手作り給食・手作りおやつ  
の提供  
⑥人間間のコミュニケーション能力の基礎が育まれる保育活動  
⑦絵・ことば等の表現能力の基礎が育まれる保育活動  
⑧『絵本の読み聞かせ』による豊かな感性と文字・ことばへの

## 興味や想像力が育まれる保育活動

### 5. 保育園の紹介

当園は、一周80mのトラックがすっぽりと入る大きな園庭と豊かに恵まれた自然の中で、園児がのびのびと過ごせる絶好の環境を整えています。

当園は『心と体と頭をたくましく』保育方針とし“たくましく”という言葉が示す様に、園での生活はかなりアクティブです。その1つがマラソンで、毎週火、水、木曜日に、1、2歳児はトラック5周、3歳児以上は600m～1000m近くを走ります。もう1つがお弁当持ちの散歩で、毎月0歳児から行い、4、5歳児は往復3000m～4000m近く歩きます。

乳幼児期の健康作りは、人間の一生をスタートするための決め手と考え、且つ、昨今の忍耐力に欠ける子どもたちに頑張る気持ち（やる気）を植えつけるには、『身体作りが基本』となるため体に良いものをバランス良く食べること、体を動かし遊ぶこと、安心して眠れることを基本とした保育を実践しています。

また、身体作りばかりでなく、『頭のたくましさ』を育てることに積極的に取り組んでいます。

子どもたちは、こうした日々の繰り返しを積み重ねて行う『身体作りや知的活動』を通じながら心と体と頭が育っていきます。

保育園は、『乳幼児期という人間形成の基礎』の時期に、至る将来を担う子どもたちを預かる社会的使命があります。こうした使命を果たすために、園として子どもの健やかな成長のため何ができるかを常に考えながら保育を実践しています。

#### a. 研究の目的、概要

##### 目 的

身心の健全な成長と命の源なる「食」は切っても切り離せない関係にあります。人間としての基礎を培う乳幼児期に“子どもが自らの食について考え、食を自ら選択する判断力を培う”ために、子どもにどのような働きかけができるのか、どのよ

うな援助ができるのか。また、親への支援を推進し、職員の質の向上を図ることを目的とし、課題や問題点を整理し考察することが、研究の目的です。

## 概 要

「食育」の実践研究を実施する上で、まず初めに加須保健所の管理栄養士の関さんを「食育について」の講師として招き、職員全員がその話を聞き共通理解をもつ機会を持ちました。今まで行ってきた「食」の反省点・問題点について話し合い、その中で今回の食育の実践研究で何を行うかについても話し合いをしました。話し合いの結果として、子どもたちの「食」への興味関心を高めるためには、様々な体験を通して行うことを基本としました。保護者の方へも食育アンケートを実施し、現状を把握し問題点の解決を試みました。

## b. 研究スタッフ

園 長	……	園部 浅子			
事務長	……	園部 良一			
保育士	……	中島 理恵	四分一 浩子	松本 真紀	中村 陽子
		田島 瑞穂	倉品 奈央子	岡安 好美	佐藤 ひと美
		瀬山 奈美子	下田 博子	山中 美江	
栄養士	……	斉藤 成美	関根 寿子		
調理員	……	増子 由美子			

## c. 研究の方法

食育実践事例 1 … 0、1 歳児の「五感からの体験を通しての食育活動」

食育実践事例 2 … 2 歳児の「五感からの体験を通しての食育活動」

食育実践事例 3 … 3 歳児の「五感からの体験を通しての食育活動」

食育実践事例 4 … 4 歳児の「五感からの体験を通しての食育活動」

## 食育実践事例 5…5 歳児の「五感からの体験を通しての食育活動」

### d. 研究会議の状況

- 平成18年 7月27日（木） 食育調査研究のすすめ方について  
平成18年 8月18日（金） 『食育について』加須保健所管理栄養士関さん  
平成18年 8月30日（水） 各クラスにて実施する内容について  
平成18年 9月16日（土） 2歳児クラス以上のクッキングの進め方について  
平成18年10月21日（土） 全体のまとめの視点について  
平成18年10月30日（月） 各クラスのまとめの視点について  
平成18年11月 4日（土） 担当別報告書作成  
平成18年11月11日（土） 報告書の内容について

### ア. 研究の実施状況

## 食育実践事例 1…0、1 歳児の「五感からの体験を通しての食育活動」

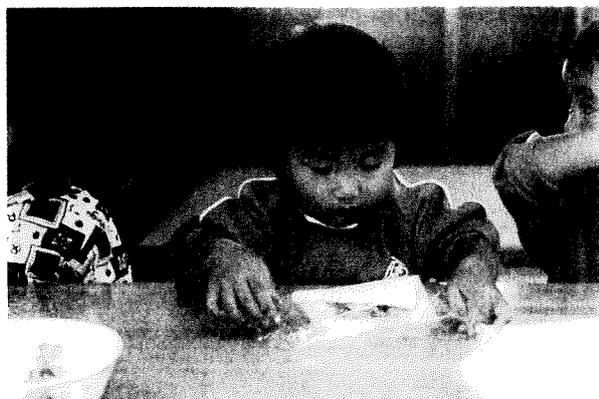


0-1歳児クラスでは、子どもたちの“食”に対する興味・関心を高める為、食材を見ながら、その名前を覚えたり、食事マナーに気を付けたりする事で、“食”について様々な保育活動を行ったところ、子どもたちの意識に多くの変化が見られました。

具体的な活動の1つ目は、食材カードや“食”についての紙芝居を使っての遊びです。食材の写真がついたカードは好奇心を注ぎ、食材の名前を覚えたり、実際に給食に出てくると、その名前を言いながら口にしてみたりと、食べる意欲にも繋がりました。0-1歳児にとって、様々な食材がある事に気付かせ、バランスよく食

べる事の大切さを知る事は、“食”に対しての興味の基盤となると思いました。

2つ目は、自ら食材に触れ、調理する活動です。“クッキング”としてロールサンド作りを行いました。自らの手でパンにクリームを塗って、フルーツを並べ巻きました。途中でつまんで食べてしまう子もいましたが、自分の手で作るという体験が嬉しく、生き生きとした表情で得意気に行っていました。出来上がった物を食べる表情と、自分で作った物を食べる表情は、また一段と格別に違っていました。



また、サラダパーティーでは、3歳以上児が野菜を切る様子を見に行きました。実際に食材が調理される所を見て、食材について興味を持ち、その食材を手に取りながら大事そうに食べていました。子どもが調理を行う体験は、年齢に合わせた活動を行う事で、0-1歳児にとって

も、十分に“食”に対する意識に繋がりました。

3つ目は、お楽しみビュッフェ給食です。子どもたちのそれぞれが自分の好みの物を選び、自分の手で盛る事の喜びと食べる楽しみを味わう事が出来、“食”について、より興味が増したように思えました。



最後に、食事の姿勢やフォークの持ち

方、食べ方などの指導です。“食”についてのマナーに気を付けて、一つひとつを丁寧に促し、繰り返し伝えていく事で、だんだんとマナーについて理解し、気を付けていく事が出来ました。前を向いて食べる事、正しくフォークを持つ事、遊び食

べをしない事等、子ども自身に呼び掛けていく事でマナーについての意識も高まり、楽しみながら食事をする事に繋がるとともに、これらの体験は日々の“食”への興味と関心を深めていく大切な活動と思いました。

## 食育実践事例2…2歳児の「五感からの体験を通しての食育活動」



2歳児クラスでは、子どもたちが少しでも多くの“食”への興味・関心を高めることが出来るように色々な保育活動を行っていました。その活動を通して子どもたちだけではなく、私たち保育者も様々な関心を得ることが出来ました。

まず始めに「食材カード」を使って、食材の名前・色・形などを子どもたちと一緒に見て考えてみるという活動を取り入れました。子どもたちからは、「家族との買い物で見たもの」や「家の畑にあるもの」などという言葉が返ってきました。しかし、食材の名前は分かってもその食材がどのような形で料理されているのかはあまり知らないようでした。子どもたちに「料理カード」を見せ、「この料理には何が入っているのかな？」などと聞くとカレーなどの簡単なお料理は、すぐに食材の名前が出てきますが、他の料理の場合は食材の名前が言えませんでした。

そこで、私たちは「食材カード」、「料理カード」の2種類を見せ、この料理には、この食材が入っているなどと子どもたちと一緒に考えながら遊び、食材の色や形等の変化などについても知ることが出来たように思いました。



また、「食材カード」と「料理カード」を使った遊びの中で、子どもたちが一番楽しみ、興味を抱いたのがお店屋さんごっ



こです。子どもたちは、お料理の中に入っている食材の買い物を行きその後で、みんなで買ってきたものを確認していくという活動です。この遊びでは子どもたちの「もっとやりたい！」の声がたくさん聞こえてきました。実際に「食材カード」や「料理カード」を見ながら食材の

名前などを言ったり聞いたりする中で、どの食材が体を作るにあたってどんな働きをするのか、丈夫で健康な体を作るにはバランス良く食事をする事の大切さを感じ取ることが出来たと思います。

「食材カード」と「料理カード」でお料理についての学んだ後、子どもたちはビュッフェ給食に参加しました。大好きなお弁当箱に自分の好きな食べ物を好きなだけ取って食べる。今までにやったことが無い子どもが多かったのではないのでしょうか？いつもの給食は保育者が配膳していますが、ビュッフェ給食では、自分で取りバランスについても知ることが子どもたちにとってとても良い経験となり“食”への興味も増していったように思います。



子どもたちが実際に自分たちで料理をするサラダパーティーではレタスを手でちぎりながら、初めてのクッキングを楽しんでいました。またクラスでの保育活動では「じゃがいも団子」を作ることにしました。以前ぞう組さんが畑で菜園していた様子を間近で見て、そのじゃがいもを使っての料理を考えました。じゃがいもがどうやって調理され料理として変身していくのかを興味深く観察し、自分たちが実際に料理をすることで“食”への興味が一層深くなったと思います。

### 食育実践事例3…3歳児の「五感からの体験を通しての食育活動」



3歳児クラスでは、まず「食材カード」を使い食材の名前当てゲームを行いました。色々な食材の種類を知っていて、次から次へと食材の名前が言える子もいましたが、見たことも食べたこともあるけど、名前が解らないという子もいました。また、「キャベツとレタス」や「ほうれん草と小松菜」などの様に似ている食材の区別がつかないようで、2つを並べ色や形と大きさなどを比べながら違いを知ることが出来ました。こうしたゲームを繰り返し行っていくうちに、色々な食材を覚えることが出来ました。

色々な食材を覚えた上で、「食材カード」と「料理カード」を使って遊びました。まず、4人でグループを作りグループ毎に好きな「料理カード」を1枚選びます。その料理に使われている食材を「食材カード」から探します。食材を切ったり、「調味料カード」で味付けして遊んだり、グループ毎に発表し合い、選んだ食材以外にまだ使われているものがあれば他のグループの子が付け足すという場面も見られ、皆で考えていく大変に良い場となりました。

月に1回のお楽しみビュッフェ給食では、好きなものを好きなだけ食べ、おかわりはもちろん自由！子どもたちは待ち望むと同時に、とても楽しく食事をしていました。主菜・副菜・ごはん・汁物といった三色食品群をバランスよく食べようという目標がある中ですが、ビュッフェ給食となると好きなものしか食べていない子どももいましたが、少しずつバランスの良い食事を摂取する必要性を促すことで子どもたちの“食”の大切さの意識が持てるようになると良いと思いました。





自ら食材に触れ、調理することで、サラダパーティーやカレーパーティーを体験し、クッキングではフルーツロールケーキを作ることが出来ました。きゅうりの輪切りに挑戦したり、豚肉を手でちぎったり、ロールケーキに生クリームを薄くのばして塗るなど食材に直接触れるという体験をしました。出来上がった時の感動もあり、食べている時の顔が満足そうな表情でした。

包丁を使うのが初めてという子もいましたが、怖がることなく興味を持ち料理をする事をとて楽しんでいました。「まだ出来ないからだめ!」「危ないからだめ!」というのではなく、子どもの気持ちを大切に、さまざまな体験をしていくことが“食”への興味・関心を高めるもっとも重要なことではないかと思いました。

#### 食育実践事例4…4歳児の「五感からの体験を通しての食育活動」

4歳児クラスでは、子どもたちが、“食”への興味、関心を高められるように、様々な活動に取り組んできました。1つ目は、「食材カード」と「料理カード」を活用し子どもたちが日々食べているお料理に何が使われているのかを覚えていきました。



「料理カード」を見て、何の食材からどんな料理が出来るのか？ また1つの料理に何種類の食材が入っているのか？「主食・主菜・副菜」には、どんな料理があるのかを知る事が出来たと思います。実際の給食メニューを見て、子どもたちが1つひとつ確認をしました。料理されている物だけでなく、食材を知る事で“食”に



対して興味を持てたと思います。

2つ目は、お楽しみビュッフェ給食です。1つひとつの食材には、体にどのような栄養になる基があるのかを伝え、お料理を色分けしてテーブルに置く事により子どもたちの意識も変わり、料理の中には何が入っているのか、どのような栄養

になるのかを確認しながら食べました。ビュッフェ給食という事で自分の好きな料理、食べたい料理を好きなだけ食べる事が出来ますが、苦手な料理にも挑戦してみようとの言葉掛けをし、様々な料理についてバランス良く食べられるように関わった事から、苦手な料理にも挑戦するようになり、それぞれの料理を少しずつバランス良く自分で選び、食べていく姿を見る事が出来ました。

3つ目は、クッキングで「かぼちゃ羊羹」を作りました。調理前のかぼちゃの原型を見せると、子どもたちは口を揃えて「かぼちゃだ!」と名前が出ました。かぼちゃを2つに切ると歓声が上がり、種がある事に不思議に思った子もいました。



実際に、かぼちゃに触れ、固さを知り、蒸したかぼちゃの柔らかさにも驚く姿も見られました。調理をして液状のかぼちゃ羊羹を冷蔵庫で冷やしたものが、固まったのを見て、さらに驚く子どもたちもいました。普段は、甘い物も野菜も食べない子でも、おいしそうに食べている姿が印象的でした。また、サラダパーティーでは、自分たちで育てたミニトマトを収穫し、野菜のパプリカを包丁で切り、サラダの材料にしました。自分たちのミニトマトがサラダに入る喜び、自分で包丁を使い、切った野菜が入っている喜びが交ざり、顔がほころび、サラダを見つめ、おいしそうに食べていました。自分たちで作った物だからこそ、おいしく、喜びを持って楽しく食べられるのではないかと思います。

最後に、食事のマナーとして「姿勢・食べ方・箸や食器の持ち方」にも目を向けてきました。前を向きしっかりと座る事、1品ずつ交互に食べる事、正しい箸・食器の持ち方など、日々、子どもたちに言葉を掛けていった事で子どもたち自身でも意識をしながら食事出来るようになってきました。



子どもたちは、全ての活動に興味を持ち参加していました。“食”についても今まで以上の興味と関心を持つ事が出来たのではないかと思います。

#### 食育実践事例5…5歳児の「五感からの体験を通しての食育活動」



5歳児クラスでは、食材の種類と栄養摂取の大切さを知り、新たな食への興味と関心を子どもたちに持ってもらう事を目的に、3つの活動に取り組みました。

活動の1つ目は「食材カード」や「料理カード」を使って「お料理ごっこ」遊びを行いました。食材の色や形を知り、

さらにその食材を使ってどんな料理が出来るかえ、実際に自分で食材カードを探し、手に取る事により食に対する興味を持つ事が出来ました。また、三色食品群カードでは、子どもたちが図鑑や絵本を見ながら一生懸命に食材の絵を描き、カードを作る事から始めました。これは、何の食材かを、自分たちの手作りカードを使う事でさら身近に感じる事が出来ました。カード遊びを繰り返し行う事で、給食を食べながら、「あっ！にんじんが入っている」「緑の食べ物だから体にいいんだよね」とお友達同士で話をしながら、苦手だった野菜などを食べる子どもたちの姿が多くみられ、給食時の子どもたちの会話には“食”に対する話で盛り上がりを見せる様に

もなりました。

2つ目にビュッフェ給食を取り入れました。自分で好きなものを好きな分だけ盛り付け、それを最後まで完食しようとする気持ちを大切に、楽しい雰囲気の中で食べる事を目的として行ってきました。子どもたちの中でもビュッフェ給食が

楽しみの1つとなり普段では決して見る事の出来ない笑顔とキラキラとした眼差しを見せてもらいました。



そして3つ目のクッキング保育では、5歳児が6月から大切に育ててきたサツマイモを10月に収穫し、スウィートポテトを作りました。自分たちで育てた愛着のあるサツマイモという事もあり一人ひとりが真剣に作っていました。また、8月下旬には、近所の農家のお家へ行き実

際に畑で実る夏野菜を収穫させて頂きました。

現代は核家族化が進んでいる中で子どもたちにとって土の付いている野菜に触れ、また近所の農家の方のお話を聞くとてもよい体験となりました。頂いた沢山の野菜や自分たちが種から育てたミニトマトを使ってサラダパーティーを行いました。このサラダパーティーをきっかけに野菜の好き嫌いが少しずつ減り、散歩時にも畑を通ると「あっ！これはナスだ・キュウリだ」などと興味を持つ子どもが増えてきました。



子どもたちが自らの手で野菜を育て、クッキングをし、それを食するという貴重な体験で、さらに子どもたちの“食”への興味を引き出す事ができたと思います。



また、作ったものをお友達や先生に食べてもらう喜びや嬉しさから「おいしかった？」などと何度も聞き、自分への自信につながったのではないかと思います。家庭でも作ったという保護者からのお話もあり、園と家庭での“食”の繋がりを感じました。保育園と保護者と“食の連

携”の中で子どもたちの“食”の経験を積み重ねる事が「食育」に繋がっていく事と思います。

#### イ. 保護者・地域社会等の反応、評価

今回の食育実践研究にあたり、保護者の皆さんに「食育」に関するアンケートの協力を頂きました。アンケートから家庭で子どもと一緒に野菜を育てたり、食事のお手伝いをさせたりとそれぞれの工夫をしながら「食育」に取り組んでいる家庭もありました。また、今後の家庭での目標や保育園に期待していることなど、様々な意見を頂き今後の食育活動の参考にしていきたいと思います。

保育園のクッキング保育で作った料理を家庭でも作ってみましたという保護者からの声もあり、園と家庭との「食」の繋がりを感じました。園と家庭との「食の連携」の中で子どもたちの『食の体験』を積み重ねることが、家庭や地域の『食育』に繋がって行くと思います。

近隣地域で以前より野菜畑を行っている方のご協力を頂き、年長組の子どもたちに野菜の成長について分かりやすく説明して頂いた後、収穫をさせて頂きました。実際に見たり触れることで子どもたちの野菜への興味・関心がより高まったように思います。

今後とも保護者の皆様や地域の皆様のご協力・ご支援を頂き、今後も子どもたちへの「食育」の実践を推進していきたいと思ひます。

## ウ. 職員の体制・協力

今回の食育実践研究では、講師の方を招いての研修を行ない、職員間の共通認識のもとに、当園での食育についての反省点・問題点について話し合いを行いました。その中で今回の食育実践研究で行う保育内容について全職員で話し合いを行いました。その結果、0歳～6歳の各クラス毎での食育実践に取り組むことになりました。

この食育実践研究という1つの目標に全職員が取り組み、創意工夫しながら、互いに協力し合い保育実践を行うことができました。この実践を通して、職員間の協力体制もより深まったように思えます。

## エ. 担当職員の意見

### 保育士

食育の実践研究を実施する上で、子どもたちと共に様々な保育実践に取り組み、改めて食の大切さを感じるとともに「食」を考える良い機会となりました。

ほとんどの子どもたちは、この実践研究を通して、調理されている1つ1つの食材にそれぞれ別々の栄養素があることを知りました。色々な野菜、魚、肉などの食材カードを使い栄養素について遊ぶ体験によって、子どもたちは「食」に対してより興味を示し、食べる事の大切さを知る事が出来たと思います。保育実践を重ねた結果として、自ら子どもたちは保育園での食事時に、食材や料理を見て「これは、体の血や肉になる働きをする。」「これには、この野菜が入っている。」「主食・主菜・副菜」という事を確認するようになってきました。子どもたちのこのような姿を見ると今まで体験してきた事、子どもたちに伝えた事は、とても良かったと強く思いました。

毎日の食事で、様々な食材に触れたり、大好きな人と一緒に楽しく食べたりする事を大切にしたいと思います。これからも、子どもたちと一緒に「食」への興味・関心を持ち続けたいと思います。

## 給食担当

当園では、以前より生活の中で様々な食育への取り組みを行ってきましたが、この度の食育実践研究を行い、さらに食育の幅を広げることができました。

今回の食育実践研究では、年長組が黄・赤・緑の三色食品群カードを作成したり、新たに食育カルタや料理カード・食材カードを取り入れ、食育実践をしてきました。子どもたちが黄・赤・緑の食品をバランス良く選び、組み合わせしていくことを目的として9月・10月にお楽しみビュッフェ昼食を実践しました。主食・主菜・副菜・汁物・デザートを数品ずつ用意し、組み合わせ・量・バランスの他に、子どもたちが楽しみながら選べるよう、盛り付け方・器・料理の順番などにも配慮しました。その結果として、普段の給食の時にも子どもたちから「これはどうやってできているの?」「これは黄色の食品だよね?」といった食べ物に関する質問をよく聞くようになり、実践してきたことが少しずつではありますが、子どもたちに身につけてきたのではと嬉しさを感じました。そしてさらにこのような体験を継続して行うことで、子どもたちが自ら良い食材を選び、組み合わせられる力を身に付けていけるよう今後も食育保育実践に力を入れて取り組んでいきたいと思えます。

## オ. 食育に関するアンケートの集計と分析・考察

今回集計したアンケート結果を見て一番強く感じたことは、各家庭の「食」に対する意識がとても高いということです。特に朝食を見ると、子どもたちの全員が毎日朝食を摂っていることが分かりました。内容も半数以上の家庭が手作りの食事と答えています。また、「食事を楽しんでもらいたい」、「食事に対する関心を持ってもらいたい」と思っている家庭が殆どでした。

食事を楽しむために工夫していることとして、「家族揃って食べる」、「会話をしながら食べる」という点について特に気を使われているようでした。食事への関心を子どもに持ってもらうために心掛けることとして、「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たりする」、「行儀良く食べられた時や、嫌いなものに挑戦した時などは、褒めてあげる」という点が最も多いことが分かり

ました。中には親子で一緒に菜園活動を行っているなど、各家庭により様々な工夫をされていることが伺えました。

家庭での問題として、「献立の偏り」や「野菜不足」を感じている家庭が多いことが分かりました。このことは、一方の「食事について困っていること」のアンケート結果で、最も多かった「子どもの好き嫌い」や「遊び食べ」に関係しているのかと思われました。さらには帰宅後、夕食までに間食をする子も多く、その結果、食欲に影響が出ていることも考えられます。

「保護者の保育園に対する期待度」として、最も高いのが「バランスの良い食事」、次に、「安全な食材の使用」そして「マナーの習得」と続いていました。家庭でのバランスの摂れた食事の摂取が難しいとの意見も多く、反面、給食に期待しているのではと思います。また、食材については、直接に口に入るため安全なものを望む家庭が多く、農薬やBSEの汚染が気になるという意見もありました。食事マナーと正しい箸の持ち方の指導については、保育や給食の時間を通し、日々行っていますが、引き続き繰り返し積極的に関わっていければと思います。

この度のアンケートを通して、子どもたちの食生活の概況や保護者の家庭での“食”に対する貴重な意見を聞くことができ、とても勉強になりました。当園の給食担当として、子どもたちを取り巻く食育環境の改善への努力を行うとともに、今後とも積極的に食育活動に取り組んでいきたいと思えます。

#### カ. 研究のまとめ、今後の課題

食に関する保育実践に取り組み、命の源である「食」としっかり向き合い保育を実践することの大切さをすべての職員が改めて感じることができ、とても有意義でした。子どもたちの「食」に関する興味・関心をより高める為に、今まで行っていた「食」に関する保育実践をもとに、新たな保育実践も試みてみました。その結果として、子どもたちは「食」が自らの身心の成長にどれだけ大切なものかについて興味関心をもったり、考えたりするようになりました。

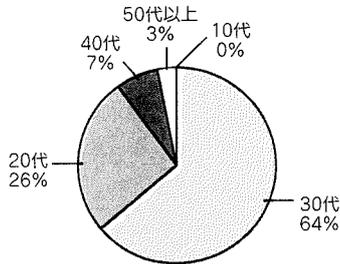
今後の課題として、子ども自ら「食」について考え、「食」を子ども自ら選択す

る判断力を培う保育実践を、継続して行ってゆくことが大切だと考えます。そのためには、保育者が「食育」についての研鑽を重ね、命の源である「食」の大切さを、様々な場面から伝え保育実践していかなければならないと思います。また家庭や地域と連携し、「食育」に取り組んでいく事は今後の課題でもあります。

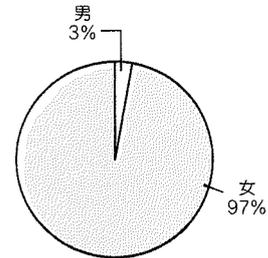
# 食育に関するアンケート結果（行田保育園）

調査家庭数 72、回収数 72、回収率100%

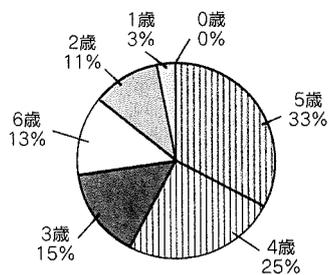
A. あなたの年齢



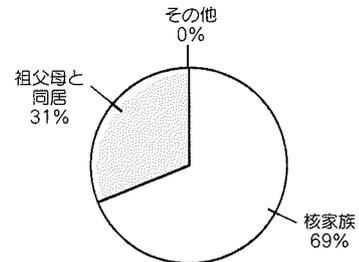
B. あなたの性別



C. 保育園に通うお子様の年齢は、何歳ですか？

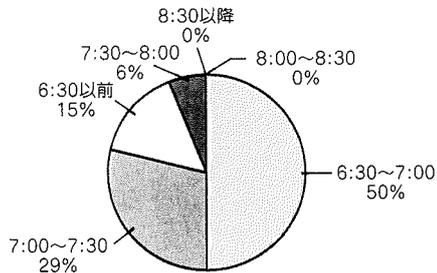


D. 家族構成について

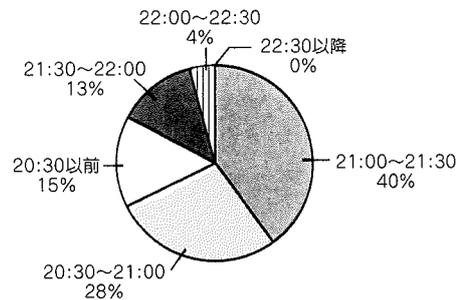


## 子どもの生活時間や食生活について

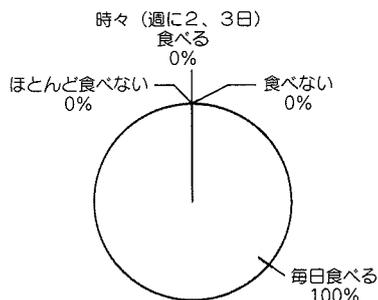
1. 起床時間は何時ですか？



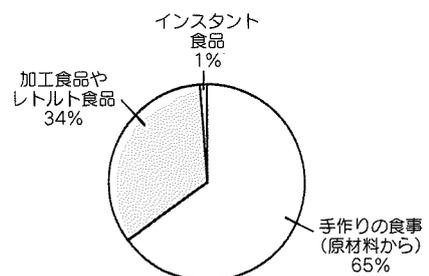
2. 就寝時間は何時ですか？



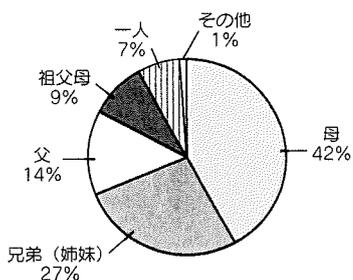
3. 朝食は毎日食べますか？



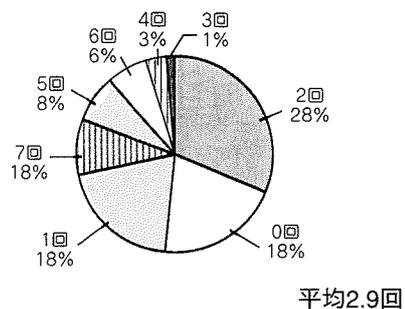
3-1. 朝食はどのようなものを食べる人が多いですか？



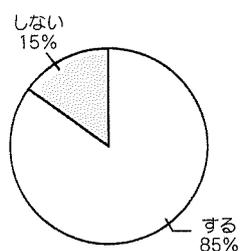
3-2. 朝食は主に誰と食べますか？



3-4. 週に何回くらい家族そろって朝食をたべますか？



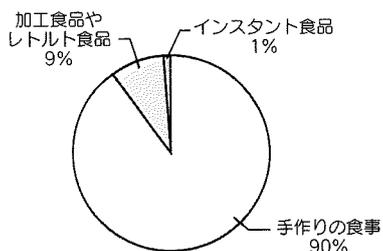
4. 保育園から帰って夕食までの間に間食はしますか？また、どのようなものを食べますか？



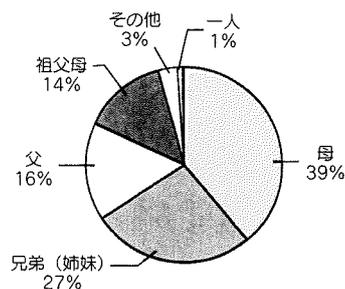
\*間食の内容

(スナック) 菓子	ジュース
パン	牛乳
おにぎり	芋
だんご	アイス
ヨーグルト	果物
豆腐	ゼリー
せんべい	プリン
ドーナッツ	飴・ガム
チーズ	チョコ

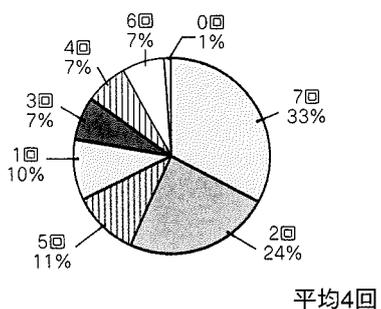
5. 夕食はどのようなものを食べる人が多いですか？



5-1. 夕食は主に誰と食べますか？

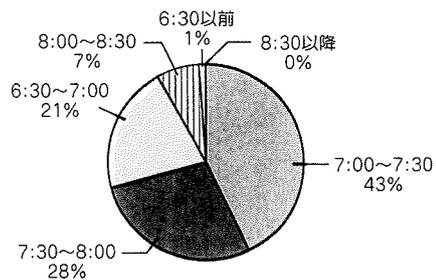


5-2. 週に何回くらい家族そろって夕食を食べますか？



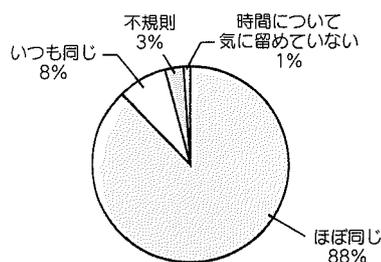
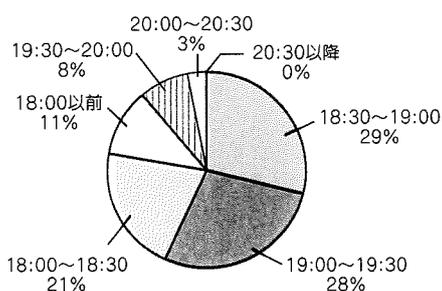
6. 食事時間はだいたい何時くらいですか？

朝食

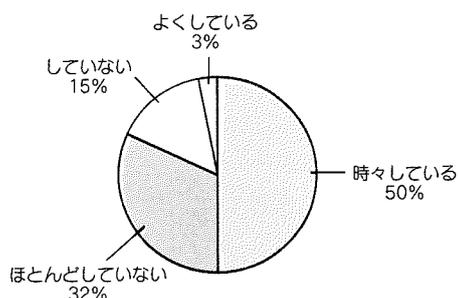


夕食

6-1. 朝食や夕食等、食事時間は決まっていますか？



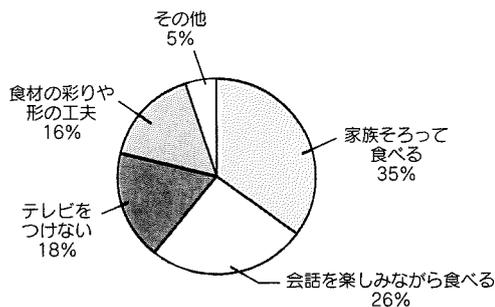
7. 家庭での食事に園の献立表や給食便りを活用していますか？ また、どのように活用していますか？



\* 活用方法

- ・給食と家での食事が重ならないようにしている。
- ・献立の参考にする。
- ・初めて食べられたものがある時に真似して作る。
- ・お浸し等を参考にする。
- ・おいしかったメニューを聞くと作ったりする。
- ・変化が欲しい時や時間がない時に使う。
- ・作り方を見て時々作る。

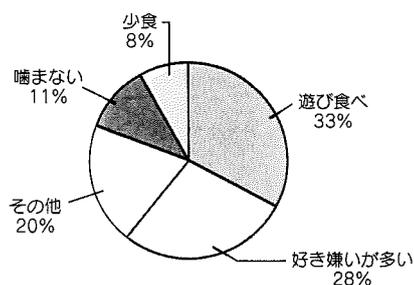
8. 食事を楽しむための家庭で工夫していることがありますか？



\* 無回答：1

- \* その他・特になし。
  - ・大勢で作る。
  - ・一緒におかずを作る。

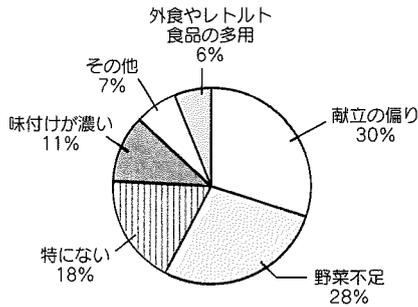
9. 食事について困っていることや心配なことはありますか？



\* 無回答：6

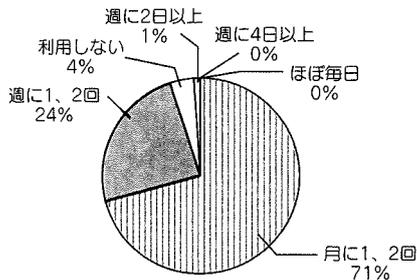
- \* その他・特になし。
  - ・三角食べをしない。
  - ・食べすぎ。
  - ・行儀が悪い（ひじをつく、皿を手で持たない）。
  - ・野菜をよける。
  - ・座って食べない。
  - ・食事の量にムラがある。
  - ・手を使う。
  - ・ばっかり食い。
  - ・TVに見入ってしまう。（祖父母もいるのでTVを消せない）

10. ご家庭で食生活について、問題を感じていますか？

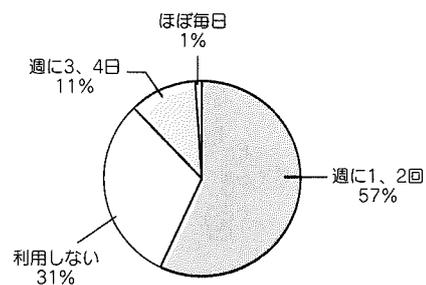


- \* その他・野菜に手をつけない。
- ・魚が好きでない。
- ・祖父母と同居のため、塩分が摂り過ぎてしまう。
- ・夕食の時間が不規則。
- ・鉄・ビタミンの栄養が摂れていない。
- ・朝時間がないときはレトルトを使用してしまう。
- ・以前子どもが魚の骨を詰まらせたことがあるので怖くて魚をあまり出せない。

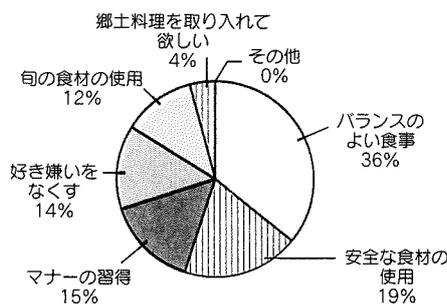
11. 外食（ファミリーレストランやファーストフード）をどのくらい利用しますか？



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？



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

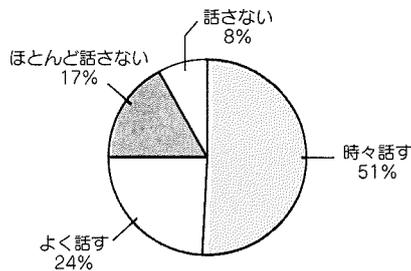


\* 無回答：1

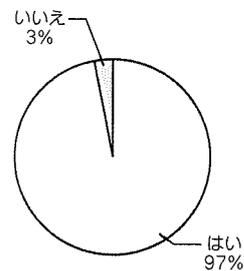
- \* 理由・少食で遊び食べが多いので、お昼だけでもバランスの良い食事を摂って欲しい。
- ・少しでもバランス良く食事をしてもらいたい。
- ・朝食のバランスが悪くなるため。
- ・家では毎日バランス良く食べさせてあげることができないため。
- ・家庭でも気をつけていることなので保育園でも気をつけて欲しい。
- ・安全でバランスの良い食事が基本なので。
- ・行儀良く3食しっかり食べて栄養の偏りを防ぐため。
- ・家では遊んでしまい、落ち着いて食べられないため。
- ・家庭では献立が同じようになってしまう。
- ・保育園の昼食を良く食べるので、体のためにより良い食事を出して欲しい。
- ・食はすべてのことに通ずるから。
- ・いろいろな食品を経験してもらいたい。
- ・旬の食材は体との繋がりがあがるため。
- ・美味しい時期に美味しいものを食べて欲しい。

- ・食から四季を感じて欲しい。
- ・保育園では野菜を結構食べていたため。
- ・友達と一緒に嫌いなものでも食べるので。
- ・献立がマンネリ化してしまうので、いろいろな食材をいろいろな調理法で食べて欲しい。
- ・少しでもいいから何か食べて欲しい。
- ・子どもが嫌がらず、全部食べられるようになって欲しい。
- ・家庭ではうまくいかないため。
- ・家では野菜が不足気味のため。
- ・家では好きなものしか食べないため。
- ・友達など、たくさんの人と一緒に食べることでマナーが身につく、先生の話がきけるから。
- ・体に入るものなので安全でない心配。
- ・安全な食材を使って欲しい。
- ・食中毒など気をつけて欲しい。
- ・BSEや農薬など、見た目で見えないからこそ怖い。
- ・郷土に関する興味を高めて欲しい。

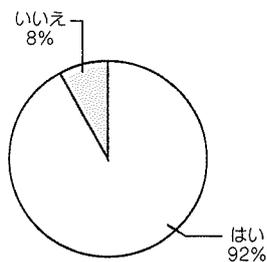
14. 保育園の給食やおやつなど、食べ物についてお子様から話題にあがりますか？



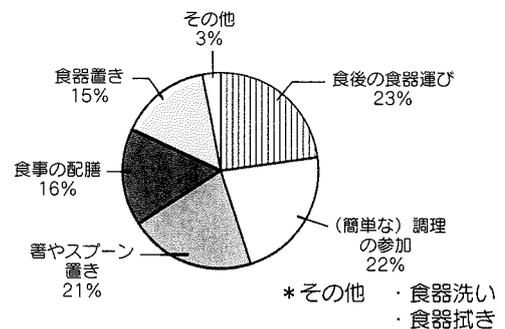
15. お子様とスーパーなどに一緒に行き、食材選びに参加させたり、選んでいる姿を見せたりしていますか？



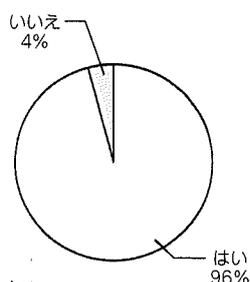
16. 家庭で調理のお手伝いをさせていますか？  
(4、5歳児のみ)



16-1. どのようなお手伝いをさせていますか？  
(4、5歳児のみ)

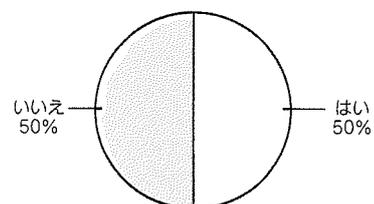


17. 家庭で調理することは楽しいことだと思いますか？

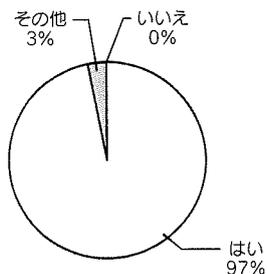


\* どちらともいえない  
理由：楽しい時と楽しくない時がある

18. お子様の箸の持ち方は正しいですか？(子どもが現在箸を持って食事をしている方のみ回答)



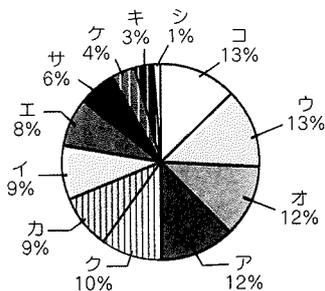
19. お子様に食事に関心を持ってもらいたいと思いますか？



\* その他・偏った考えを持って欲しくない。  
 ・関心があり過ぎるのでもう少し抑えて欲しい。

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

- ア なるべくでも、家庭で調理したものを食べてもらう
- イ いろいろな食材を使って調理する
- 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たりする
- エ 楽しく食事をする、また、その姿を見せる
- 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
- カ 必ず声かけをする（よくカミカミしようね。おいしいね。など）
- 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
- 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と教える
- ケ 食事についての話題を提供してあげる（今日の晩ごはんの献立について話すなど）
- コ 行儀よく食べられたときや、嫌いなものに挑戦した時など、良いところをほめてあげる
- サ すべての品を少しずつよそってあげるなど、完食した達成感を味わえるよう工夫する
- シ その他



\* その他・早く食べなさいと言わない。  
 ・野菜を育てさせ、自分で収穫させると野菜ができるまでの過程を見ることもでき、嫌いなものでも食べようとする。  
 ・畑で野菜を作っているの、食べ物の大切さや旬の食材などが分かる。また、採れたてのものが美味しく食べられる。  
 ・大勢で食べる。

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下さい。

- ・食べ方（箸の持ち方など）を教えなくても兄弟の真似をして同じように食べているので助かる。
- ・少食で遊び食べが多く、なかなか量を取れないため成長の妨げにならないかと心配。
- ・喜いと食欲がおちるので、喜んで食べてくれるようなメニューを知りたい。
- ・小さい時期だからこそ、偏食を無くすためにもいろいろな食材を食べて欲しい。
- ・保育園では給食を行儀良くたくさん食べているようだが家では遊びながら食べるが多い。
- ・台所仕事には興味があるようなので、まだ小さいけれど調理の手伝いや食器の片付けなど、自分からやりたがっている時は怪我をしないように気をつけながら一緒にやっている。
- ・食事中、テレビに集中してしまうが注意すると聞いてくれる。
- ・平日の夕食の時間に父親がいないことが少し不満。
- ・家では落ち着きがなく、少し食べると「もういらない」と言ってすぐふらふらする。
- ・自分で食べて欲しい（口まで運ばないといつまでも食べ終わらない）
- ・たくさん食べてもらいたいとの思いから長い時間をかけて食べさせてしまう。（だらだら食べ）
- ・良く食べるが、肉・魚をあまり食べたがらない。
- ・あまり嘔まずに飲み込んでしまうので味わって食べて欲しい。
- ・好き嫌いが多く、食べ残しを良くする。注意はしているが、もっと食べ物の有り難みを知って欲しい。
- ・好き嫌がなく何でも食べ、食べ慣れないもの、食べづらいものでも栄養面などについて話をすると素直に食べてくれるので助かっている。兄弟で食べることも良い競争になる。
- ・食事量にムラがある。同じ食材でも形を変えると（ふりかけごはんをふりかけおにぎりにする等）良く食べる。
- ・野菜はスープなど、煮たものしか食べてくれない。ひじきや納豆など、体に良いものは無理にでも食べさせた方が良いのか悩んでいる。
- ・共働きのため食事は効率重視で、食育などを気に掛けたことがなかった。これからは食事について考え少しずつできるところから改善していきたい。
- ・最近昔に比べ「もったいない」という感覚がない。いつも温かいごはんが食べられることの有難みを子どもに感じて欲しい。
- ・好き嫌いが激しい。
- ・好き嫌がなく「おいしい」と言って食べてくれるので幸せを感じる。またその事が調理の励みになる。
- ・少食な上、給食では食べているのに同じ食材でも家では食べないことがある。
- ・食事の時間にお腹をすかせておくことが大切だが、お菓子やジュースなどを食べてしまうためうまくいかない。
- ・口の中に食べ物を入れっぱなしにしている。
- ・食事に時間がかかる。（遊び食べ）
- ・うまく箸で掴めない時に手で食べてしまう。
- ・ボロボロとこぼす。
- ・好きなものは食べるが嫌いなものは無理してでも食べない。成長と共に食べられるようになってきているので見守りたい。
- ・今まで食べられなかったものが保育園で食べられた時など、嬉しそうに家で話してくれると自分も嬉しくなる。
- ・家族の朝食時間がそれぞれ違うため1人で食している。そのため時間がかかる。
- ・家での食事が楽しみの様子。生野菜はあまり好んで食べないが、1人分として小皿に取ると食べる。
- ・保育園で育てた野菜を使ってカレーやサラダを作ったり、きな粉飴を作ったりすることが楽しいようで、調理法や必要な食材などを説明し、作ってくれる。保育園での体験はとても良いことなのでこれからも機会を作って欲しい。