

保育所食育実践集 III

—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. 東田保育園（福島県　いわき市）	3
2. 亀井野保育園（神奈川県　藤沢市）	38
3. すみれ保育園（富山県　高岡市）	65
4. 津田保育園（大阪府　枚方市）	111
5. 飯岡保育園（愛媛県　西条市）	158
6. 合志中部保育園（熊本県　合志市）	197
III. 研究員による考察	234
1. 藤沢良知研究員による考察	234
2. 巷野悟郎研究員による考察	246
3. 酒井治子研究員による考察	255
4. 高橋保子研究員による考察	264
5. 門倉文子研究員による考察	270
6. 太田百合子研究員による考察	281

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（6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（食育）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 （子どもの城小児保健クリニック小児科医）
酒井 治子 （東京家政学院大学准教授）
高橋 保子 （村山中藤保育園「白樺」園長）
門倉 文子 （なでしこ保育園園長）
太田 百合子 （子どもの城小児保健部管理栄養士）

(2) 実践研究実施園

東田保育園 （福島県）
亀井野保育園 （神奈川県）

II. 実践研究の報告

1. 東田保育園（福島県　いわき市）

1. 研究代表者

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 144名

4. 保育園の沿革（園の紹介）

本園は、福島県の南東部に位置し、南部は茨城県に接しています。東は太平洋に面しているため寒暖の差も比較的少なく、冬でも雪がほとんど降らない、気候に恵まれた地域です。近くには、小名浜港があり、山側には日本三代関所の一つ「勿来の関」があります。また、映画『フラガール』で、一躍有名となったハワイアンズは、車で10分ほど北へ行った所にあります。

昭和51年4月に、社会福祉法人の認可を受け、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、平成17年7月に国庫補助事業により新園舎が完成し、地域の中の保育園として今まで行ってきた乳児保育、延長保育、障がい児保育、子育て支援センター、地域活動事業はもちろんのこと、一時保育事業、放課後児童クラブなどニーズに応えるべき事業を始めました。また、和太鼓にも力を入れ、子どもたちの心身のすこやかな成長と共に、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

昨年から「食べることは、生きること」と定義づけ、子どもたちが自ら食について考え、食を選び、判断する力を培うためには、保育園ではどのような援助ができるのかを研究してきました。

その反省をふまえ、今回の研究では、食を取り巻く環境の整備、各家庭や地域との連携を深めていく事を目的としました。

b. 研究スタッフ

園長 赤津 勝利

事務長 赤津 妙子

主任保育士 平子 順子

副主任保育士 大平 浩美

保育士 渡辺 優子 赤津 政子 佐藤 さおり

道川 あゆみ 蝶田 美帆

栄養士 武内 美樹

c. 研究方法・研究会議の状況等

前年度に行った研究の結果から、課題を明らかにして、園でできることを実践しました。

1. 「食育に関するアンケート」の調査
2. 夏野菜の栽培と収穫、試食
3. 歯科衛生士と「食と歯と健康」について学ぶ
4. 給食の先生（栄養士）と一緒に「食品の栄養」について学ぶ
5. 高校生との交流
6. 人形劇を通して、食べることの大切さを知る
7. 祖父母との調理体験
8. はしの正しい使い方を知る
9. 食事の際のマナーを学ぶ

10. バイキング給食

11. 豆とりゲーム

研究会議の状況

保育士と栄養士が昨年の課題をもとに研究会議をもち、研究方法・内容を検討しました。その後は役割分担をして実践に向け準備をし、専門の講師の方に勉強会を依頼したり、地域との交流を持ちました。また、マナーや食への関心を深めるための方法についても検討しました。このようにして職員が共通理解のもとに、研究を進めることになりました。

ア. 研究の実施状況

食育計画（5～10月）

	実 践 内 容	活 動 内 容
五 月	・苗植え（なす・ミニトマト・ピーマン）	・5歳児…苗植え
六 月	・歯科衛生士による指導	・3～5歳児…歯科衛生士さんとお勉強
七 月	・栄養士による栄養指導（食品ボード） ・トマト収穫 ・じゃがいも収穫	・3～5歳児…栄養士さんとお勉強 ・5歳児…トマト収穫 ・3～5歳児…じゃがいも収穫
八 月	・なす・ミニトマト・ピーマン収穫 ・夏野菜を食べてみる ・高校生と交流	・5歳児…なす、ミニトマト、ピーマン収穫 ・3～5歳児…生野菜を食べる ・5歳児…サンドウィッチ作り
九 月	・人形劇「東田太朗物語」 ・敬老会「おにぎりパーティー」	・3～5歳児…「食べることの大切さ」をお勉強 ・5歳児…おにぎり作り
十 月	・はしの正しい使い方 ・マナー講座 ・バイキング給食 ・「豆とり」ゲーム	・3～5歳児…はしの持ち方の練習 ・3～5歳児…先生とマナーのお勉強 ・3～5歳児…魚の解体を見学・バイキング給食 ・3～5歳児…はしを使っての豆とり

【実践 1】夏野菜の栽培と収穫をし、食べてみよう。(5歳児)

[ねらい]

1. 夏野菜の栽培を通して、野菜に興味を持ち、食べる意欲を育てる。
2. 素材そのものの味を体験してみる。

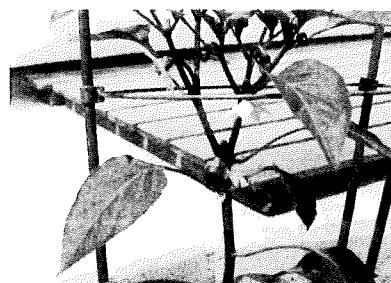
[内容]

昨年に引き続き、ミニトマト・ナス・ピーマンの苗をプランターに植えました。

毎日水やりを行い、成長過程を観察しました。収穫した野菜は生のまま食べて、素材そのものの味を体験しました。



なすの苗を植え、花が咲きました。



ピーマンの花も咲きました。



「わあ～、赤ちゃんトマトがいっぱい。」
「早く、赤くならないかな。」



「青いトマト！早く食べたいな。」



こんなに大きくなりました。



ピーマンも、たくさん実をつけました。

生の野菜、
どんな味かな？





「きゅうり、おいしい。」
「カリカリしてる。もっと
食べたい。」



「すっぱ~い。トマトは
やっぱり苦手。」
「大丈夫？」

「だんだん大き
なってきたね。」



他にもいろいろ収穫したよ



「まだまだじゃがいも土の中に
たくさんあるよ。」
「負けないぞ。たくさん掘るぞ。」



「いただきま～す。」



「枝豆はこうやってなってるん
だね。」
「とるの大変。」

[子どもの姿]

- ・赤ちゃんミニトマトとピーマンがなっててるのを見つけ、「早く大きくなってね。」
と言いながら嬉しそうに見ていました。
- ・ミニトマト、ピーマンがなり始めたのに、なすだけがならずに心配していた子
どもたち。「みんなでお水をあげなくちゃ。」と話し合っていました。
- ・たくさんの実がなり、楽しみながら収穫をしました。「自分たちで育てた野菜
はおいしいね。」と言いながら苦手な野菜も喜んで食べている姿が見られま
した。

[所見]

自分たちが育てた野菜ということで、嫌いなものでも食べてみようという意欲につながったようです。また、自分で収穫したり、収穫したての野菜を食べる機会が少ない子どもたちにとって、新鮮な野菜を味わう貴重な体験になったようです。

【実践2】歯科衛生士さんと一緒に「食と歯と健康」について考えてみよう

(3、4、5歳児)

[ねらい]

1. 専門家に正しい歯磨きの仕方を教えてもらい、歯の大切さを知る。
2. 歯と食べることの関係を知る。

[内容]

歯科衛生士さんより、正しい歯磨きの仕方や、歯の大切さを、模型を使って具体的に説明してもらいました。また、「丈夫な歯がないと、栄養を摂ることや物のおいしさを感じることができない」ということも教えてもらいました。



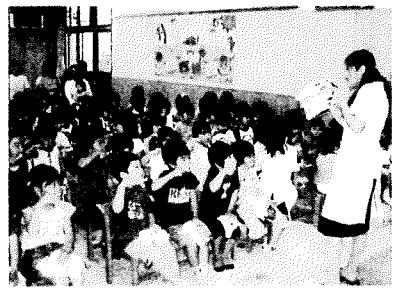
みんなで教えてもらったよ。
「歯の大切さ」
「正しい歯みがきの仕方」



「バイキンをやっつけよう。」



みんなで、シュッショッ！



「歯みがきの仕方、ちゃんと覚えるぞ。」

[子どもの姿]

- ・歯科衛生士のお姉さんたちが読んでくれた紙芝居に夢中な子どもたち。
- ・「歯の中って、こんな風になっているんだね。」と大きな歯の断面図の模型を見ながら、驚いていました。
- ・歯ブラシの正しい持ち方や、磨き方をドラえもんの人形で楽しく学びました。「ドラえもんの虫歯のバイキンをやっつけなくちゃ。」と女の子が代表して大きな歯ブラシを持って、バイキンをやっつけました。
- ・お話を聞いた後、口を大きく開けてみんなで歯みがきを実践しました。「丁寧に磨かなくちゃね。」と口を揃えてがんばって磨いていました。

[所見]

「食と歯と健康」という少し難しい題材だったのですが、歯科衛生士さんがわかりやすく説明してくれたので、どうして歯が大切なのかを理解することができたようです。また、「元気に過ごすには歯が大切」という歯と体の関係にも興味を持った様で、いつも食後に歯みがきを行っている子どもたちですが、以前よりも丁寧に磨く姿が見られるようになりました。

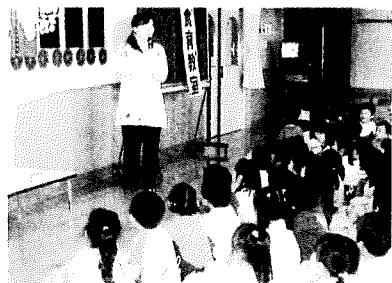
【実践3】栄養士さんから食べ物の働きについて教えてもらう（3、4、5歳児）

[ねらい]

1. 食品ボードを作って、食べ物の体への働きを知る。
2. 毎日の給食に関心をもち、感謝の気持ちをもって食事をする。

[内容]

保育園の栄養士さんから、「丈夫な体を作るために、食べ物は大切だ」ということを教えてもらい、食べ物が赤（元気な体を作る）・黄（元気に運動する力を作る）・緑（体の調子を整える）の栄養素に分けることができるということを学びました。また、実際に子どもたちも、ボードに食品を貼りました。

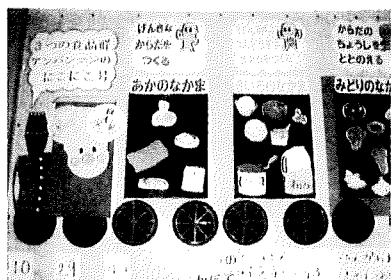


栄養士さんのお話を真剣な表情で聞き入っている子どもたち

毎日の給食の献立、食品ボードを玄関に展示しています



「今日これ食べたよ。」



「見てみて、アンパンマン号。
これ、入ってたんだよね。」

[子どもの姿]

- ・初めてアンパンマンの食品ボードを見た子どもたちは、「わあ、アンパンマンだ！」と喜び、栄養士の話に耳を傾けていました。
- ・食品分類の説明をすると、子どもたちから「トマトは緑の仲間だよね。」などの反応がたくさん返ってきました。実際に、子どもたちに食品を分類してもらうと、3歳児でもよく理解して正しく分類することができました。
- ・食品ボード「アンパンマンのニコニコ号」を玄関に提示することを伝えると、「毎日、何が入っているか見なくちゃね。」「今日から毎日残さずに食べよう。」といった声が聞かれ、以前にも増して食べる意欲がわいてきたようです。

[所見]

食育教室の話を聞いたその日から、玄関に食品ボードを貼り出しました。すると子どもたちは、降園する際に保護者の手を引き、まるで自分が栄養士になったかのように、展示食と食品ボードを見比べながら一生懸命説明していました。「今日は、緑の野菜をいっぱい食べたぞ。」「豚肉を食べたから、元気が出るぞ」など反応はとても大きなものでした。降園する際に毎日食品ボードに注目している保護者の姿も見られるようになり、「食への关心」が子どもだけではなく、保護者にも広がる一つの良いきっかけになった活動となりました。

【実践4】高校生と一緒に、サンドイッチ作りを楽しもう（5歳児）

[ねらい]

1. 地域との交流を持つ。
2. 自分たちで作ったものを食べる楽しさを知る。

[内容]

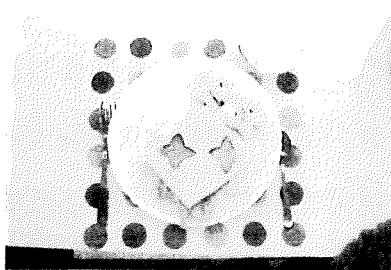
いつも交流のある高校の学生たちと、今回はクッキングを一緒に行いました。レタス、ハム、マヨネーズなど身近な食材で火を使わずに調理できるということで、サンドイッチを作ることになりました。



「ねえ、ねえ、お兄ちゃん
どうやるの？」
「こうやるんだよ。」



「これでいいのかな？」
「ちょっと、心配だね」



出来上がり！



「おいしそう。早く食べたいね。」
「楽しかったね。」

[子どもの姿]

- ・高校生たちが優しく教えてくれるので、子どもたちも「お兄ちゃん、どうやるの？」「ハートにしたい。」「お花にしようかな？」などと仲良くサンドイッチを型抜きする姿が見られました。
- ・レタス、きゅうりなど生野菜が入ったサンドイッチでしたが、一緒に調理することが嬉しかったようで、「おいしい」と言いながら残さず食べることができました。

[所見]

いつもとは違った雰囲気の高校の調理室での調理に大興奮の子どもたち。その子どもたちと一緒に高校生も会話を楽しみながら、調理していました。火を使わない簡単な調理でも、自分で調理したり、一緒に調理する楽しさを十分に味わうことができた体験でした。

【実践5】おじいちゃん、おばあちゃんと「おにぎりパーティー」を楽しもう。

(5歳児)

[ねらい]

地域の方が作ったお米や野菜を使って、調理し食べることによって、自分たちの食生活が地域と深く関わりがあることに気付き、感謝の気持ちを持つ。

[内容]

敬老会に参加した祖父母と一緒に、地元でとれた食材を使い、おにぎりパーティーを開きました。おじいちゃん、おばあちゃんにご飯をカップに入れてくれたり、握り方を教えてもらいながら、協力して作りました。

また、豚汁には子どもたちが刻んだ地元の野菜を加え、なしやきゅうりの漬物も、ほとんど地元の食材を使うなど、地産地消についても学びました。

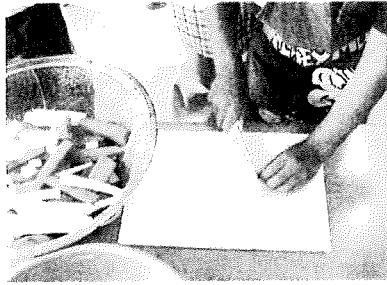
敬老会「おにぎりパーティー」

* メニュー *

- ・おにぎり
- ・豚汁
- ・きゅうりのかわり漬け
- ・果物（梨）



みんな、真剣です。



「ネコさんの手で、切るんだよ。」



「うまいなあ。」
「おじいちゃん
おいしいね。」



ギュッギュッギュッ、しっかり握ってね。 「自分で握ったおにぎりおいしいね。」

[子どもの姿]

- ・前日から豚汁の下準備を行い、慣れない包丁を持ちながら頑張って野菜の皮をむいたり、「猫の手、猫の手」とつぶやきながら野菜を切ったりする姿が見られました。
- ・給食の先生から「今日のお料理には、みんなの近くで採れた野菜や果物が入っているんだよ。」という話があると、「これは、私のおじいちゃんが育てたきゅうりかな？」などという会話があちこちから聞こえていました。
- ・おじいちゃんやおばあちゃんがいるだけで、ウキウキの子どもたち。おにぎりの握り方を教わりながら、大小様々な形のおにぎりを握って嬉しそうにしていました。
- ・「僕が切ったにんじんだよ。おいしいでしょ？」などと野菜が苦手な子どもたちも祖父母との会話を楽しみながら、残すことなくおいしそうに食べていました。

[所見]

一緒に住んでいても祖父母と調理する機会がなかなか無い子どもたち。祖父母に作り方や順番を教えてもらいながら、楽しんで行っていました。会食する時には、自分たちが野菜を切ったことを嬉しそうに祖父母に伝え、また祖父母も「家の畠にもこの野菜あるだろ。」などと野菜について話をしていました。「残さないで食べるんだよ。」「こぼさないで、お行儀良く食べるんだよ。」など、食事の際のマナーを祖父母が自然に教えてくれていました。おにぎりを握る際に、祖父母に手を握って教えてもらっている時の子どもたちは、満面の笑顔を浮かべとても嬉しそうでした。

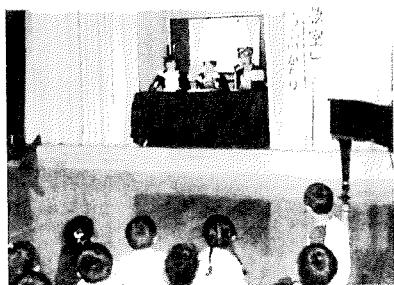
【実践6】顔人形劇「東田太朗物語」（3、4、5歳児）

[ねらい]

好き嫌いなく食べることの大切さを知る。

[内容]

「好き嫌いばかり言っている兄（太朗）が、運動会の練習中思い切り走れなかったり、家では熱を出し病院に連れて行かれ注射をされてしまったり」というお話を保育者が顔人形に扮し、実際に食べたりする様子を見ながら、食べることの大切さを学びました。



真剣な表情の子どもたち

食べるすことの大切さ
を学んだよ

「朝ごはん、ちゃんと食べないとダメなんだよ。」

[子どもの姿]

・保育者の人形劇に大爆笑の子どもたち。「あっ、先生本当にごはん食べちゃったよ。」など驚きの声と共に「お菓子ばっかり食べてる、だめだよね。」「肘をついて吃るのはお行儀悪いんだよね。」と周りのお友達と確認する姿も見られました。笑いの中から食べることの大切さや、食事のマナー等を学んでいました。

[所見]

食べることの大切さは分かっている子どもたちでしたが、「健康になるために何を食べるか」だけでなく、「毎日食べるものが健康な体を作るのに大切である」ということを学ぶことができた活動でした。

【実践7】はしの持ち方 「マナー講座」（3、4、5歳児）

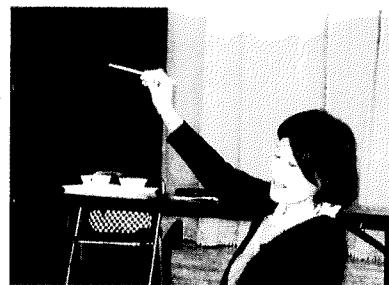
[ねらい]

- 正しいはしの持ち方を知り、遊びを通して実践してみる。
- 食事のマナー（はしの使い方、三角食べ、姿勢）を学び、大切さを知る。

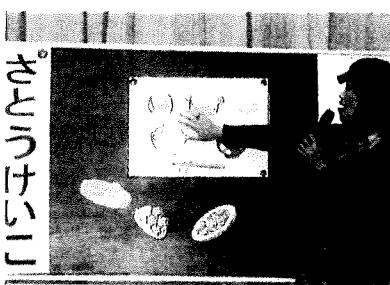
[内容]

子どもたちが分かりやすいように、竹のはしに赤・青のテープを貼り、正しいはしの持ち方を練習しました。その際、年令にあわせ豆やマシュマロなどを使い“豆とりゲーム”も行いました。はしの持ち方に慣れてきた頃に、「マナー講座」を開き、講師の先生にはしの持ち方・使い方、三角食べ、食事の際の姿勢を詳しく教えてもらいました。

マナー教室
&
豆とりゲーム



「はしは、お父さん指とお母さん指で挟んで、お兄さん指を添えるのよ。」



「ごはん、みそ汁、おかずの順に食べていくのよ。」



「できたよ～、先生。これでいいの？」



「こう持って。」

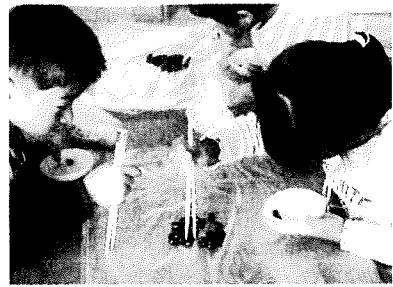
持ち方の練習
「この前先生に、教えてもらったよね。一緒にやってみましょう。」



年少組はお菓子で挑戦



年中組は豆にも挑戦
「私、こんなにとれちゃった。」



年長組も豆で挑戦
「とれないよ～。」

[子どもの姿]

- ・交流のある高校の家庭科の先生が来園し、食事のマナーについて学びました。
「食事の際の挨拶には、どんな意味があるか分かるかな？」と問い合わせられると、「感謝の気持ち」と得意そうに答えていました。
- ・正しい持ち方が分かりやすいように赤と青の印をつけたはしを持って、先生と一緒に黙々と練習をしている子どもたちでした。
- ・正しい姿勢で食べないとはしを正しく持つことができなかったり、しっかり噛めなくて、消化が悪くなることを学びました。また和食の基本の「三角食べ」をすると、よりおいしく食べることができるということを理解したようです。
- ・はしを使った「豆とりゲーム」も行いました。初めはつかみやすいお菓子で練習を始めました。持ち方を気にしながら、上手にとろうと一生懸命な子どもたちでした。

[所見]

今回はマナーについて、特にはしの持ち方、三角食べについて話を聞きました。先生は保育士とは違った角度から話をしてくださり、子どもたちもはしの持ち方を興味深く聞いていました。「豆とりゲーム」や給食の際にも「先生、おはしこう持つの？」「これでいいんだよね。」と正しいはしの持ち方を意識するようになりました。数日後行われた「第1回豆とりゲーム大会」では、その成果が早速現れ、嬉しそうに自分で取った豆を数える子どもたちが多く見られました。

【実践8】バイキング給食を楽しもう（魚の解体を見てみよう）（3、4、5歳児）

[ねらい]

今までの体験を生かしながら、バイキング給食を楽しもう。

[内容]

鮭の解体を見て、骨・血・内臓など自分たちと同じであることを知り、感謝の気持ちを持って食べることの大切さを学びました。また、バイキング給食では、異年齢児との交流を持ち、今まで学んだ食事のマナー（はしの持ち方・三角食べ・姿勢）や、好き嫌いなく食べることに気をつけながら食事を楽しみました。

鮭の解体ショー
&
バイキング給食



「鮭のチャンチャン焼き
おいしくできるかな？」



「鮭のおなかの中は
こうなってるんだよ。」



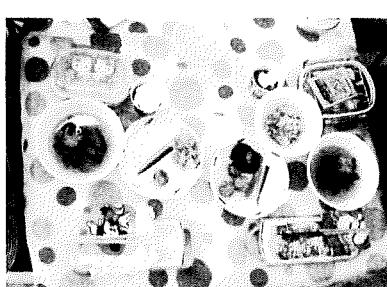
「先生、血だよ！」



「生野菜も食べないとね。」



「おいしそうだなあ。
どれ食べようかな。」



今日のメニューができました。



「早く食べたいなあ。
おいしそう。」

今日のメニュー

- | | |
|---------------|-------------------------|
| 1. 鮭のチャンチャン焼き | 5. スティックサラダ（大根・人参・きゅうり） |
| 2. 牛肉のきのこ巻き | 6. いちじくのコンポート |
| 3. さんまのつみれ汁 | |
| 4. トマトのごま和え | |

[子どもの姿]

- ・園児のおじいちゃんが鮭の解体をしてくれました。普段はスーパーで売っている切り身しか目にしない子どもたちは、鮭の大きさに驚き、目を丸くして解体を見ていました。
- ・鉄板に切り身にされた鮭や野菜、みそをのせるととてもいいにおいがしてきて、子どもたちはチャンチャン焼きができあがるのを首を長くして待っていました。
- ・バイキング給食では、地産地消を学んだこともあり、地元で取れた食材を使った料理が並べられ「どれ、食べようかなあ。」と迷っている子どもたちでした。普段あまり食べない子どもも、おかわりをして他のクラスのお友だちと一緒に会話しながら食べていました。

[所見]

今年は秋に旬の魚、鮭の解体を見ました。鮭の骨、血を見て自分たちの体と同じだということに気付き、心臓や胃を見せるとなじみの表情になり「かわいそう」という声も聞かれました。人間は動植物の命を頂いているのだから、「嫌い」と言わず「おいしかった、ありがとう」という気持ちを持って残さずに食べてあげれば、魚も喜んでくれるという話をしました。鮭の解体は子どもたち一人ひとりに様々な感情を芽生えさせたように思われます。

バイキングでは今まで勉強したこと、特に手を使う日本人として、正しいはしの持ち方・使い方、姿勢、三角食べ、マナー等に注意しながら行いました。鮭のチャンチャン焼きも人気でしたが、生野菜のスティックサラダが人気ナンバーワンで、子どもたちの野菜に対する苦手意識も少しづつ薄れてきているようです。

【実践9】豆とりゲーム（3、4、5歳児）

[ねらい]

1. はしの持ち方の練習の成果を競ってみよう。
2. ゲームを通して、はしの正しい持ち方への興味を強め、継続させよう。

[内容]

赤と青の練習用のはしから六角ばしに持ち替え、練習した成果を「豆とりゲーム」で競いました。時間は3分間とし、豆をたくさんとれている子には「正しく持ってるかな？」、あまりとれていない子には「正しく持てているから、がんばってね。」などと声かけしながら行いました。最後に、各クラスの男女のチャンピオンに王冠をプレゼントしました。

豆とりゲーム

～3分間で何個とれるかな？～



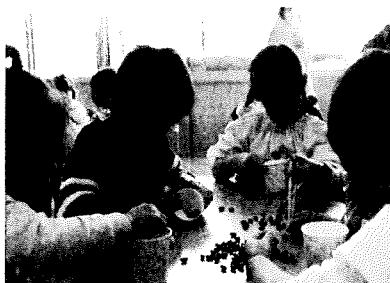
「先生見て～。とれたよ。」



年少組のチャンピオン
Aちゃん…16個
Mくん…15個



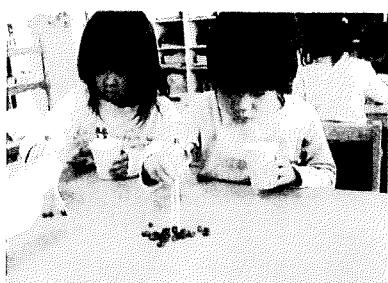
「むずかしいなあ。」



只今、練習中!!



年中組のチャンピオン
Sくん…31個
Aちゃん…29個



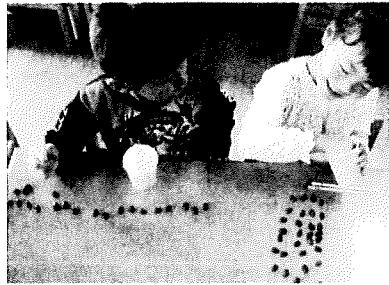
「とれないなあ～。」



真剣な顔のみんな
「がんばれ～！」



年長組のチャンピオン
Tくん…27個
Sちゃん…39個



数かぞえ中
「何個とれたの？」

[子どもの姿]

- ・はしの持ち方、使い方もだいぶ上達してきた子どもたち。お友達の様子を気にしながらも真剣に「豆とりゲーム」に取り組んでいました。
- ・各クラスのチャンピオンは王冠をかぶり、得意げにポーズをとり胸を張っていました。

[所見]

前回の「豆とりゲーム」よりも上達していた子どもたち。前回はお菓子などつまりやすい物を用いましたが、毎日の練習の成果から自信がついてきたようなので、今回は金時豆で挑戦してみました。「早く、たくさんとる」ということだけに熱中してしまう子もいましたが、全体的に見ると、はしを正しく持っている子どもは増えており、正しく持とうとする態度も見られました。

イ. 保護者・地域社会等の反応、評価

保育園ではこれまで給食の展示をしてきましたが、今回から玄関に食品ボードを展示したり、毎月の給食の人気メニューのレシピを園児の家庭や一時保育を利用している家庭に配布することにしました。保護者の方にもとても好評で「簡単に作れるものばかりで、とても参考になります。」「毎月楽しみにしているので、これからも続けて欲しいです。」「おいしく作ることができました。子どもが保育園で食べているレシピをもっと教えてもらいたいです。」「おやつのレシピも教えてく

ださい。」などたくさんの率直な感想を寄せていただきました。

また、地域との交流も図り、高校生や祖父母と一緒に調理体験をする機会も設けることができました。「子どもと会話を楽しみ、一緒に調理し会食を行うことで、子どもと関わることの大切さ、楽しさを感じることができる貴重な機会だった。」という感想をいただきました。

ウ. 職員の体制・協力

今回の研究を通して、保育士や栄養士が食育への取り組みを一緒になって考え、議論してきました。子どもたちの食への関心を高めるために「自分たちができること」をさらに探求し、職員自ら様々な活動に積極的に参加し「食」への意識を高め、目標を持って協力し合うことができました。

エ. 担当職員（保育士・栄養士・調理員等）の意見

保育士の意見

食育の研究・実践を行い、改めて保育士として子どもたちの「食」にかかわることへの責任の重さを感じました。核家族化、共働き家庭の増加など、社会現象の変化はかつて家庭内で教え引き継がれていた食育の機能を低下させ、様々な形で子どもたちに影響を及ぼしていると思われます。子どもたちが幼い頃から多くの食材に関わり、みんなで食べることの楽しさや体と食の関係に気付けるように導いていくことが、私たち保育士の役目だと思われます。そしてこの活動を継続して行える場が保育園であると強く感じました。

栄養士の意見

栄養士が、食育のいろいろな活動を通して子どもと言葉をかわしたり、調理作業している場面を見たりする中で、子どもたちは少しずつ食事に関わる様々な人の存在に気付き、自然と感謝の気持ちを持つことができるようになってきていると実感

しました。

また、「食事マナー」は、毎日の積み重ねで身についていくので、遊びも取り入れながら、これからも根気よく指導を継続していきたいと思います。「かかわる」ということは、本当に大切です。「自分たちで作る」「自分たちで収穫する」「自分たちで調理を手伝う」など、一つひとつの経験が子どもの「食」への意識を高め、「食べる」意欲を芽生えさせるものだと思います。日頃から保育士と栄養士、調理員の連携を密にし、身近なもので食への意欲や関心を引き出せるものはないかと考えながら、子どもたちと一緒に食育活動を続けていきたいと思います。

才. 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、昨年と比べ大きな変化は見られませんでしたが、食材に対する安全性に不安を抱く保護者が多く見られるようになりました。園でも今まで以上に食材の安全性を重視し、地産地消にこだわった給食の提供を心掛けています。

また、家庭の「食」に対する意識は高いものの、なかなか実践できないという状況も分かりました。家庭でも簡単にでき、子どもたちが喜んで食べるレシピなどの提供も大切だと考えます。

力. 研究結果のまとめ・今後の課題と展望

子どもたちが食べ物に対する興味を持つだけではなく、食べ物と健康との関係、食べ物が身体にどのように影響していくのかをより深く知ることができた研究となりました。

保育園で提供している給食と、3つの食品群に分けたボードをつなぎ合わせて見ることで、子どもたちの「食」に対する気づきを引き出すことができました。さらに毎月の給食ベスト3のレシピを配布することで、保護者も保育園の食事に関心を持つようになったと考えています。食事マナーを通して学んだ「食物への感謝」

「三角食べの大切さ」「はしの持ち方」などから子どもたち一人ひとりの「食」への意識の変化が見られ、関心を持ち考え行動できるようになってきました。家庭でも保育園の食事やマナーが食卓の話題にのぼり、コミュニケーションが深まったものと思われます。

今後の課題と展望

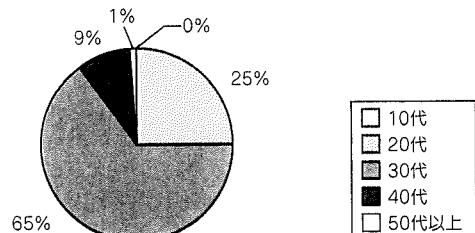
現在子どもの「食」をめぐる情報が多いためかもしれません、「食」に関する不安・心配は決して少なくありません。そんな現在において、大人が子どもの実態を十分に把握し、適切なアドバイスが得られる場が保育園であると思います。その保育園には子育て家庭が安心して相談することができ、助言がうけやすい場になっていくことが求められます。そのためには、子どもが「食を営む力」の基礎を育む意義を理解できるような、楽しくて、実践してみようと思われる地域活動も提供していくことが大切だと思われます。これからも評価・反省を繰り返す中で、園独自の「食育」のあり方を探求していくことの必要性を強く感じました。

食育に関するアンケート集計

東田保育園・日本保育協会

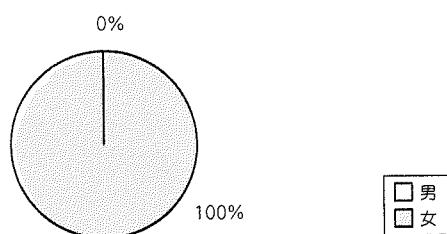
A. あなたの年齢

ア 10代	0名
イ 20代	23名
ウ 30代	60名
エ 40代	8名
オ 50代以上	1名



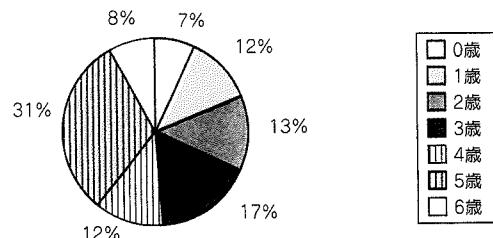
B. あなたの性別

ア 男	0名
イ 女	92名



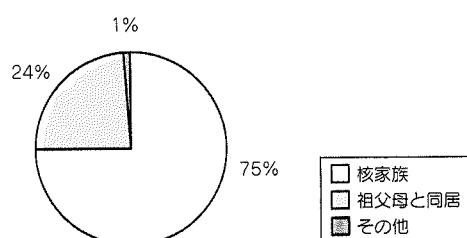
C. 保育園に通うお子様の年齢は、何歳ですか？

ア 0歳	6名
イ 1歳	11名
ウ 2歳	12名
エ 3歳	16名
オ 4歳	11名
カ 5歳	29名
キ 6歳	7名



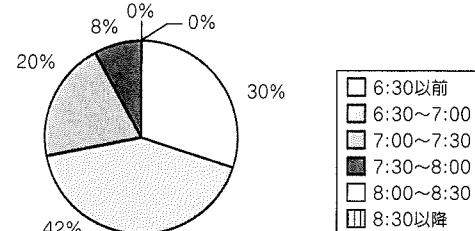
D. 家族構成について

ア 核家族	69名
イ 祖父母と同居	22名
ウ その他	1名



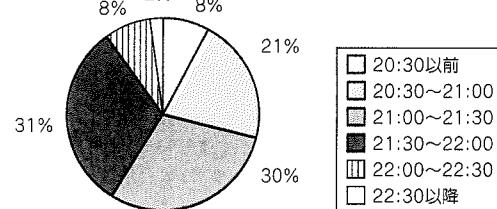
1. 起床時間は何時ですか？

ア 6:30以前	28名
イ 6:30~7:00	39名
ウ 7:00~7:30	18名
エ 7:30~8:00	7名
オ 8:00~8:30	0名
カ 8:30以後	0名



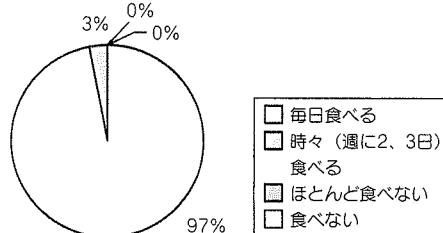
2. 就寝時間は何時ですか？

ア 20:30以前	7名
イ 20:30~21:00	19名
ウ 21:00~21:30	28名
エ 21:30~22:00	29名
オ 22:00~22:30	7名
カ 22:30以後	2名



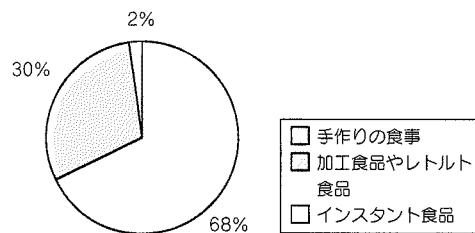
3. 朝食は毎日食べますか？

ア 每日食べる	89名
イ 時々（週に2、3日）食べる	3名
ウ ほとんど食べない	0名
エ 食べない	0名



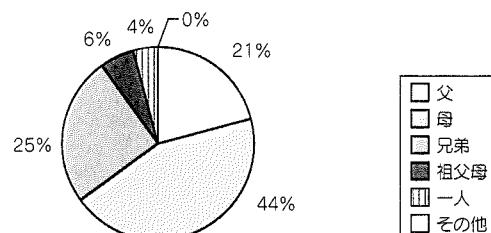
3-1. 朝食はどのようなものを食べることが多いですか？

ア 手作りの食事	62名
イ 加工食品やレトルト食品	28名
ウ インスタント食品	2名



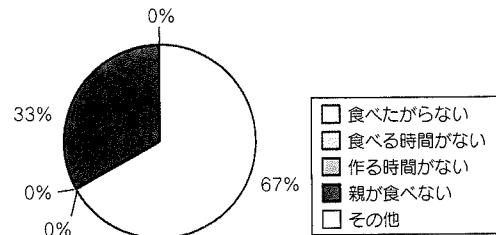
3-2. 朝食は主に誰と食べますか？（複数回答可）

ア 父	34名
イ 母	69名
ウ 兄弟	41名
エ 祖父母	10名
オ 一人	7名
カ その他	0名



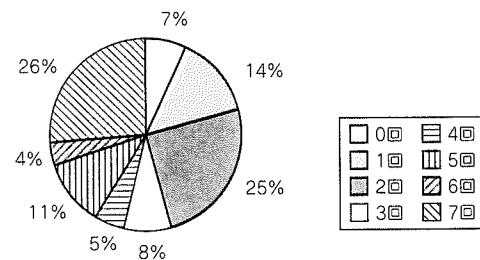
3-3. 朝食を食べない理由は何ですか？

- | | |
|------------|----|
| ア 食べたがらない | 2名 |
| イ 食べる時間がない | 0名 |
| ウ 作る時間がない | 0名 |
| エ 親が食べない | 1名 |
| オ その他 | 0名 |



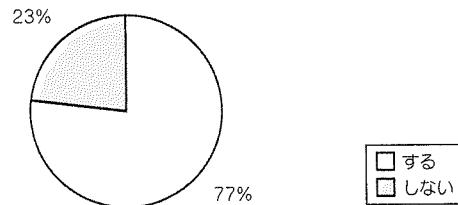
3-4. 週に何回くらい家族そろって朝食を食べますか？

- | | |
|----|-----|
| 0回 | 6名 |
| 1回 | 13名 |
| 2回 | 23名 |
| 3回 | 7名 |
| 4回 | 5名 |
| 5回 | 10名 |
| 6回 | 4名 |
| 7回 | 24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 | 71名 |
| イ しない | 21名 |

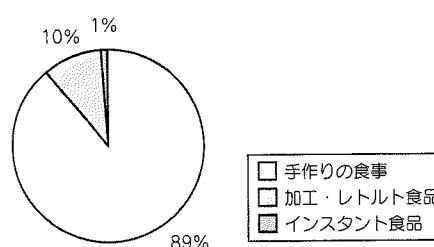


内訳（複数回答有）

- | | | |
|------|---------|-------|
| ・おかし | ・チョコレート | ・果物 |
| ・パン | ・ヨーグルト | ・プリン |
| ・牛乳 | ・アイス | ・ジュース |
| ・あめ | ・おにぎり | ・麦茶 |
| ・ゼリー | | |

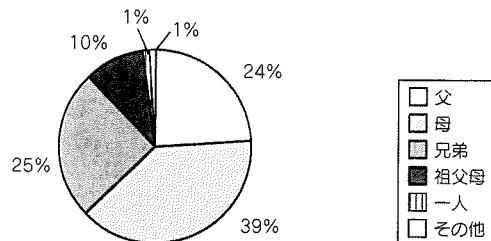
5. 夕食はどのようなものを食べることが多いですか？

- | | |
|---------------|-----|
| ア 手作りの食事 | 82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 |



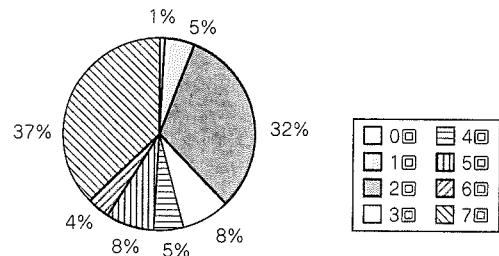
5-1. 夕食は主に誰と食べますか？（複数回答可）

ア 父	46名
イ 母	78名
ウ 兄弟	49名
エ 祖父母	19名
オ 一人	2名
カ その他	1名



5-2. 週に何回くらい家族そろって夕食を食べますか？

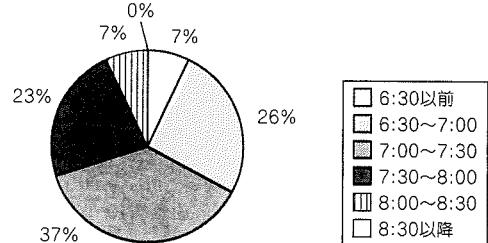
0回	1名
1回	5名
2回	29名
3回	7名
4回	5名
5回	7名
6回	4名
7回	34名



6. 食事時間はだいたい何時くらいですか？

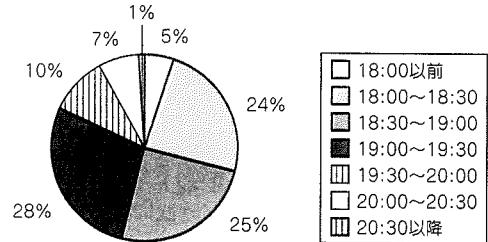
朝食

ア 6:30以前	6名
イ 6:30~7:00	24名
ウ 7:00~7:30	35名
エ 7:30~8:00	21名
オ 8:00~8:30	6名
カ 8:30以降	0名



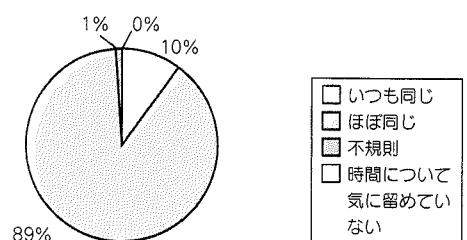
夕食

ア 18:00以前	5名
イ 18:00~18:30	22名
ウ 18:30~19:00	23名
エ 19:00~19:30	26名
オ 19:30~20:00	9名
カ 20:00~20:30	6名
キ 20:30以降	1名



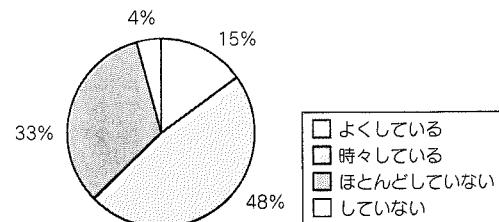
6-1. 朝食や夕食等、食事時間は決まっていますか？

ア いつも同じ	9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	0名



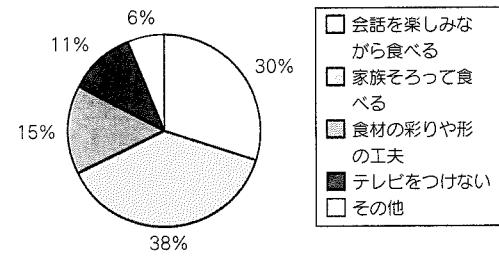
7. 家庭での食事に園の献立表や給食便りを活用していますか？ また、どのように活用していますか？

- | | |
|-------------------|-----|
| ア よくしている | 14名 |
| イ 時々している | 44名 |
| ウ ほとんどしていない | 30名 |
| エ していない
(活用方法) | 4名 |
| ・重ならないようするため | |
| ・家の献立の参考にする | |
| ・毎朝、献立を教えてあげる | |



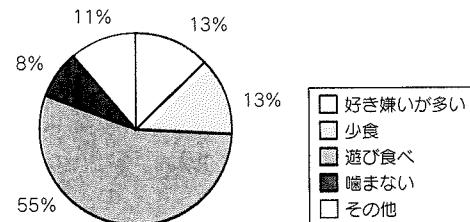
8. 食事を楽しむために家庭で特に工夫していることがありますか？（複数回答有）

- | | |
|----------------|-----|
| ア 会話を楽しみながら食べる | 38名 |
| イ 家族そろって食べる | 48名 |
| ウ 食材の彩りや形の工夫 | 19名 |
| エ テレビをつけない | 14名 |
| オ その他 | 8名 |
| ・食器をかわいいものにする | |
| ・一緒に作る | |
| ・お子様風にする | |
| ・食材の栄養についての説明 | |
| ・盛り付けなどを手伝わせる | |



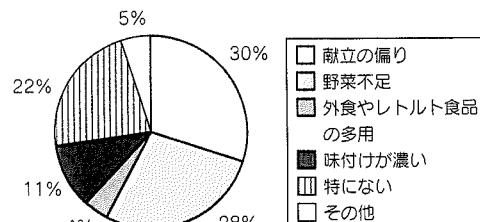
9. 食事について特に困っていることや心配なことはありますか？（複数回答有）

- | | |
|-----------|-----|
| ア 好き嫌いが多い | 13名 |
| イ 少食 | 13名 |
| ウ 遊び食べ | 53名 |
| エ 噛まない | 8名 |
| オ その他 | 11名 |
| ・遅い | |
| ・むら食い | |
| ・なし | |
| ・飲み込みが悪い | |



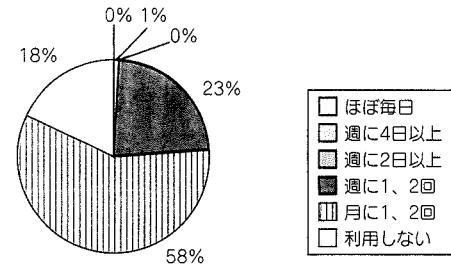
10. ご家庭で食生活について、問題を感じていますか？（複数回答可）

- | | |
|------------------------------|-----|
| ア 献立の偏り | 33名 |
| イ 野菜不足 | 31名 |
| ウ 外食やレトルト食品の多用 | 4名 |
| エ 味付けが濃い | 12名 |
| オ 特にない | 24名 |
| カ その他 | 5名 |
| ・時間をかけずに、さっと作れるメニューになってしまいがち | |
| ・自分の好みでないものは食べない | |
| ・好きなものばかり食べる | |



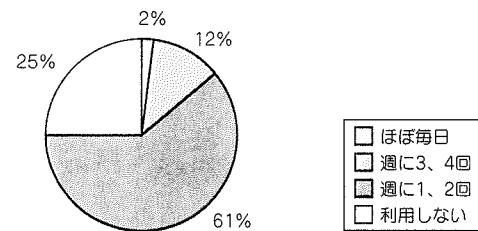
11. 外食（ファミリーレストランやファーストフード）をどのくらい利用しますか？

ア ほぼ毎日	0名
イ 週に4日以上	1名
ウ 週に2日以上	0名
エ 週に1、2回	21名
オ 月に1、2回	53名
カ 利用しない	17名



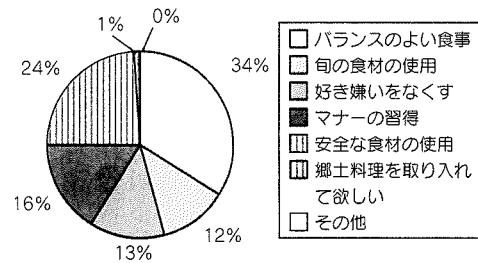
12. 1週間のうち調理済食材（レトルト食品、冷凍食品等）をどのくらい利用しますか？

ア ほぼ毎日	2名
イ 週に3、4回	11名
ウ 週に1、2回	56名
エ 利用しない	23名



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

ア バランスのよい食事	71名
イ 旬の食材の使用	25名
ウ 好き嫌いをなくす	29名
エ マナーの習得	35名
オ 安全な食材の使用	52名
カ 郷土料理を取り入れて欲しい	3名
キ その他	1名

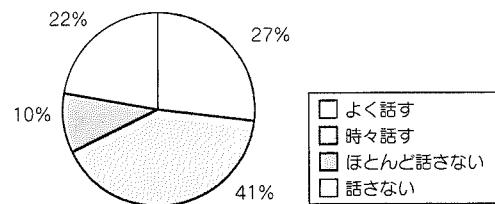


理由

- ・家では食べられない嫌いな物でも、皆と一緒に食べることにより食べることができるようになります。
- ・家では献立の偏りが出てしまうので、バランスの良い食事を希望します。
- ・残留農薬の問題があるので、なるべく中国の食材は使用しないでほしいです。
- ・農薬、化学調味料などの添加物のない食事を希望します。
- ・普段は忙しくて教えてあげられない、食べることの大切さ、楽しさ等を給食を通して感じてほしいです。
- ・行事食なども意識して、大勢で食べる楽しさとともに、豊かな食生活を築いてほしいです。
- ・食べ物でも季節を感じられるよう、旬の食材を使った給食にしてほしいです。

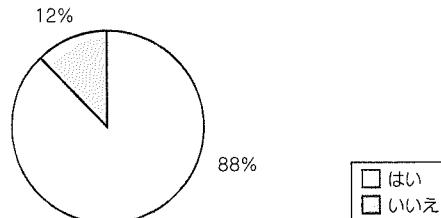
14. 保育園の給食やおやつなど、食べ物についてお子様から話題にあがりますか？

- | | |
|-----------------|-----|
| ア よく話す | 25名 |
| イ 時々話す | 38名 |
| ウ ほとんど話さない | 9名 |
| エ 話さない（話せないを含む） | 20名 |



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？

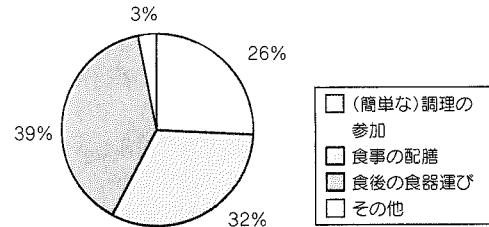
- | | |
|-------|-----|
| ア はい | 81名 |
| イ いいえ | 11名 |



16. お子様に家庭で調理などのお手伝いをさせているという方にお聞きします。

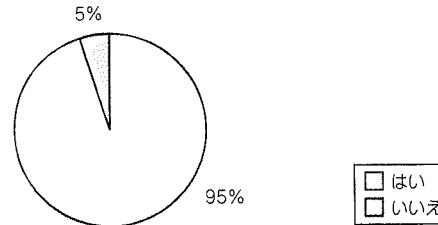
どのようなお手伝いをさせていますか？（複数回答可）

- | | |
|----------------|-----|
| ア （簡単な）調理の参加 | 39名 |
| イ 食事の配膳 | 48名 |
| ウ 食後の食器運び | 57名 |
| エ その他
・食器洗い | 4名 |



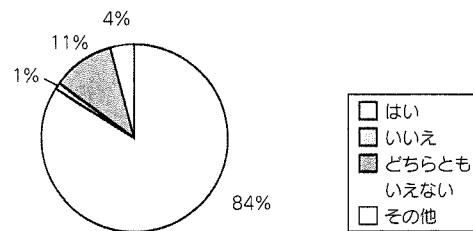
17. 家庭で調理することは楽しいことだと思いますか？

- | | |
|-------|-----|
| ア はい | 87名 |
| イ いいえ | 5名 |



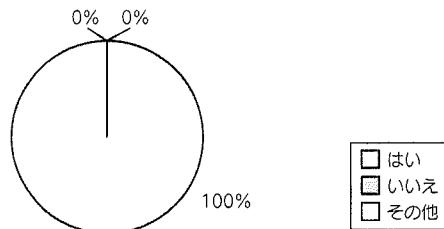
18. お子様は、ごはんを中心とした日本食（例えば、ほうれん草のおひたし、野菜の煮物、焼き魚、お味噌汁など）は好きですか？

ア はい	77名
イ いいえ	1名
ウ どちらともいえない	10名
エ その他	4名



19. お子様に食事に关心を持つてもらいたいと思いますか？

ア はい	92名
イ いいえ	0名
ウ その他	0名



20. お子様に关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？（複数回答可）

ア なるべくでも、家庭で調理したものを食べてもらう	63名
イ いろいろな食材を使って調理する	48名
ウ 楽しく調理する、また一緒に調理したり手伝わせたりする	65名
エ 楽しく食事をする、また、その姿を見せる	55名
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	70名
カ 必ず声かけをする（よく力ミ力ミしようね。おいしいね。など）	44名
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	15名
ク 健康な体づくりにつながること、成長には欠かせないことと教える	40名
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）	18名
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	73名
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	19名
シ その他 ・食べ物への感謝	3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。

- ・少食で食材の偏りがあり、困っているのですが、保育園での給食はバランスがよいので助かっています。
- ・三食食べているせいか、風邪をひきにくいです。このことからも食べることの重要性を感じています。
- ・親が苦手なものは、子どもも苦手になってしまう傾向が見られます。
- ・食事時間が長く、良くないこととは分かっているながらも、つい「早くして」とせかしてしまいます。
- ・口にいっぱい詰め込んでしまって、よく噛まないまま飲み込んでしまったり、それが原因で吐き出してしまうことがあります。
- ・野菜をとらせるように、食材をすってみたり、小さく刻んでみたりして食べさせているのですが、大きいままだと口にしようとしないで悩んでいます。
- ・仕事で帰宅が遅くなってしまい、あまり手の込んだ食事を作ってあげることができず、かわいそうだと感じています。そのためバランスの良い保育園の給食はとてもありがたく感じています。
- ・一品ずつ食べ終わらせていく感じで、ごはん、お味噌汁、おかずなどを順番に食べるのが、なかなかうまくできていません。
- ・夕食を食べる時間が遅いので、体に悪いような気がします。
- ・なんでも手に入る便利な時代。「食べられる」というありがたさを教えることが、難しいです。
- ・果物や野菜など、家ではまったく口にしないものでも、保育園では食べているようなので、家でも食べられるよう工夫していくかなくてはと感じています。
- ・給食のおかげで、いろいろと食べられるようになってきて感謝しています。
- ・おかずを見ただけで、「もう、これいらない」と言われてしまいます。
- ・大人と同じ味付けで、子どもに食事をさせていいものか悩んでしまいます。
- ・最初の2、3口は自分で食べるのですが、その後は食べさせてもらうのを待っていることが多いです。

食事に関するアンケート

平成 19 年 6 月 14 日
東 田 保 育 園

☆ 保護者の皆様へ☆

6 月になり梅雨も間近という季節となりました。入園・進級から 3 ヶ月が過ぎようとしていますが、子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、毎日元気に過ごしています。

さて保育園では子どもたちの食事について一緒に考え、また、より良い給食を提供していきたいと考えています。先日ご協力して頂いた“食育アンケート”に引き続きのお願いで恐縮ですが、ご記入の上、6 月 25 日までに園にご提出ください。お手数かと思いますが、ご協力よろしくお願ひ致します。

1、お子さんの年齢 (ケ月 1歳 2歳 3歳 4歳 5歳 6歳)
お子さんの性別 (男 ・ 女)

2、お子さんの起床・就寝時間は何時ですか？

起床時間 (午前 時 分)
就寝時間 (午後 時 分)

3、(1) 毎日朝食は食べますか？ (はい ・ いいえ)

(2) 「いいえ」と答えた方はその理由を教えてください。
()

4、朝食は何時ごろ食べますか？ (午前 時 分頃) から約 () 分間

5、朝食の主食は何が多いですか？ (ご飯 パン その他)

6、排便はどうですか？ (毎日ある 2~3 日に一度 4~5 日に一度)

7、(1) 降園後から夕食までに間食をとりますか？ (はい いいえ)

(2) 「はい」と答えた方は何をどの位食べますか？
何を ()
どの位 ()

8、夕食は何時ごろ食べますか？ (午後 時 分頃) から約 () 分間

9、夕食の主食は何が多いですか？ (ご飯 パン その他)

10、食事は誰と食べますか？ (家族と一緒に食べる 一人で食べる)

11、ご家族の形態はどちらですか？ (核家族 大家族)

12、お子さんの食事の速さはどうですか？ (はやい ふつう おそい)

13、硬い物は食べますか？ (よく食べる ふつう 柔らかい物を好む)

14、食べ物を飲み込めずに口にためていることは？ (よくある たまにある ない)

15、お子さんは食事を喜んで楽しく食べていますか？（はい　いいえ）

16、(1) お子さんの箸やスプーンの持ち方で気になることはありますか? (はい いいえ)

(2) 「はい」と答えた方はどのようなことが気になりますか?

17、(1) ご家族での食事のルールは何かありますか? (はい いいえ)

(2) 「はい」と答えた方はルールを教えてください。 ex.テレビを見ない等

18、お子さんの好きな献立は何ですか？

1、 2、 3、

19、お子さんの嫌いな献立は何ですか？

1、 2、 3、

20. お子さんに好き嫌いがありますか？（何でも良く食べる 少し好き嫌いはある はげしい）

21、お子さんの嫌いな食品についてはどうしていますか？

a. 残させる b. 無理やり食べさせる c. おだてて食べさせる

d. 調理方法を変えて食べさせる e. 量を減らす

f. その他（

)

22、お子さんの食生活で困っていることは?

23、お父さん、お母さんの得意料理を教えてください。

24. 保育園のメニューにこんな献立を入れてほしい等、ご意見・ご質問がありましたら、お聞かせください。

ご協力ありがとうございました。

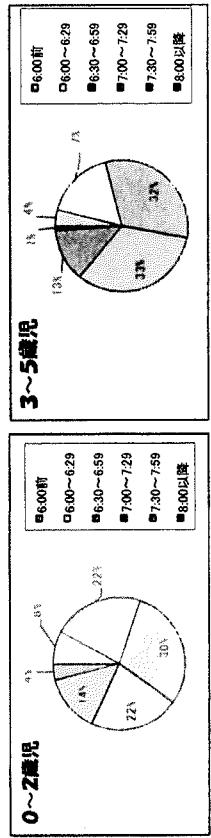
武内美樹 栄養士

琴田里美 栄養士

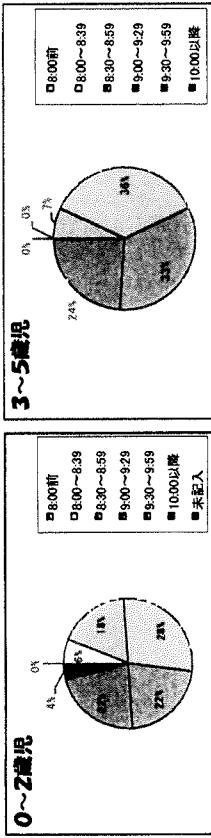
給食だより

平成19年7月2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。
保護者の皆様から頂いたアンケートの集計結果が出来ましたのでお知らせ致します。

・朝は何時に起床しますか？



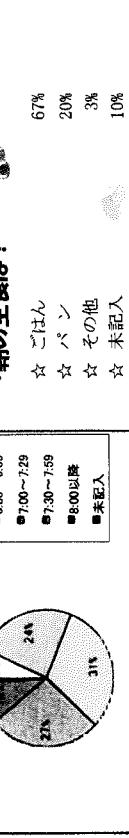
・夜は何時に就寝しますか？



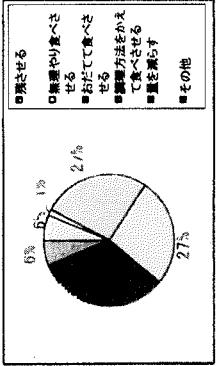
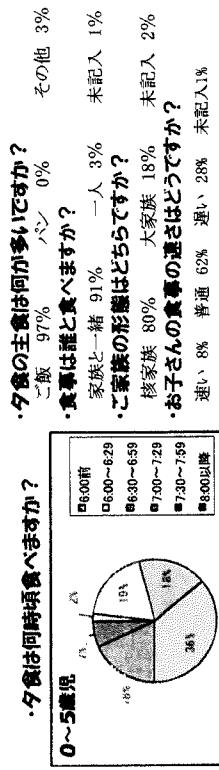
・朝食は何時頃食べますか？



・朝の主食は？



・排便はどうですか？



・ご家庭で食事のルールは何かありますか？

・お子様の好きな献立は？

- ・お子様の好きな献立は？
- 1位 野菜・野菜料理
- 2位 鮭つぼいもの
- 3位 辛いもの・納豆



今回のアンケートを集計して、子ども達の生活リズムの把握やご家族での食生活の様子を伺う事ができました。これらを大切な資料として保管し給食提供の参考にしていきたいと思っております。また、保護者の皆様からのご意見・ご要望も頂き、ありがとうございます。子ども達にとっていつも楽しくおいしい給食の時間」となるように、給食担当一同協力し合って、一層努力してまいりますのでこれからもよろしくお願い致します。

食育の一環として、玄関に給食を三つの食品群に分類した表があります。どうぞお子さんと一緒にご覧下さい。

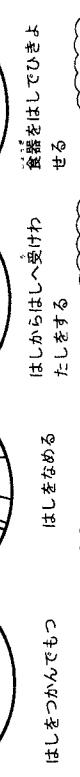


給食担当　眞内　美樹　寺田　里美

①お菓子(アイス/チョコレート/あめ 他)
②菓子/パン/ジュース

「正しくもとう！おはしのまち方」と目標を掲げて、保育園では幼児3クラスを対象に、練習に励んでいます。
今回は、ご家庭でも食事の時にチヨット話題になってくれれば幸いと思い、おはしのまち方を體せてみました。
お父さん、お母さんも、もう一度子どもたちと一緒に、おはしのまち方を見直してみませんか？できないと思って
いつも、やってみると結構うまくいくかもしれませんよ。
また、おはしの使い方（マナー）も載せてみました。おはしを使う日本人として、知っているとちょっと自慢で
きる知識かもしれません。ナイフやフォークもよいけれど、やっぱり日本人です。美しくもち、食事をしたいと思
います。

P.S. おはしを正しくもてる子は、鉛筆も正しく持てますよ！



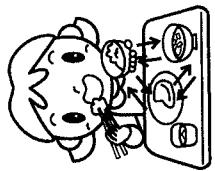
汁をたらしながら
食べ物を運ぶ
はしで食べ物を
つきさす

「三角食べ」って知っていますか？

ご飯を左において、汁は右で、おかずは真ん中。交互に食べろという日本伝統の食べ方「三角食べ」が、西洋の食べ方「ぱっかり食べ」に取って替わっています。

「三角食べ」は口中調味といって、舌が大変に続く食べる方といわれています。単品で食べるよりも、の中でもう一回ミックスして味わいますので、味をリセットして、ちゃんと分かる、ミックスして味わう、という能力が、舌に養われます。「三角食べ」で舌の感覚を鍛えているわけです。しかもも、一品ずつ食べるより栄養の吸収率が効率よくなります。

しかし、「三角食べ」が良いからと言っても、無理強いをしませんでした。事の時間が嫌いになるようでは、本末転倒です。まずは楽しい雰囲気で食べることが大切です。



1. ご家庭で調理する機会はありましたか？
はい

2. 何を調理しましたか？
・切干大根煮付け
・ボーラビーンズ
・納豆和え
・かに卵
・松風焼き
・凍り豆腐の煮物

3. 感想などを記入してください