

2. 龜井野保育園（神奈川県 藤沢市）

1. 研究代表者

亀井野保育園 園長 加藤隆次

2. 所在地

〒252-0813 藤沢市亀井野4丁目4番地2

3. 定員数等

定 員 120名・産休明けより就学前児童

規 模 敷地面積 1,416.95m²

建築面積 784.50m²

構 造 鉄筋コンクリート2階建

開所時間 午前7時～午後7時（延長保育時間含む）

通常保育時間 午前8時30分～午後5時

入所対象児 0歳児から就学前児童まで

産休明けの生後8週間（ただし、定員に余裕がある場合）

を経過し健康診断の結果、健康であること

児童福祉法による入所児童であること

事業概要 延長保育 午後6時～午後7時

職員構成 園長、副園長、主任保育士、保育士

栄養士、調理師、事務員、用務員、その他

クラス編成

0歳児	1歳児	2歳児	3歳児	4歳児	5歳児
ありんこぐみ	ありんこぐみ	てんとうむしごみ	みつばちぐみ	とんぼぐみ	かぶとむしごみ
12名	18名	21名	25名	27名	25名

4. 保育園の沿革と保育理念

昭和53年設立後、社会福祉法人葵福祉会の運営する保育園は、児童福祉法に基づき「保育に欠ける」乳幼児の保育を行い、保育にあたっては児童が主であることを旨とし、児童の最善の幸福のため保護者や地域社会と力をあわせ、児

童の福祉を積極的に推進し、合わせて家族援助をおこないます。そのためつぎの項目を掲げています。

【自然とともに力強く生きる】

- 乳児にあっては、個々の成長発達に合わせ愛情を持って適切な援助を行い、健全な心身の発達を促していく。
- 幼児にあっては、情緒の安定を図り養護と教育が一体となって、自然を愛する心とともに感性豊かな人間性を養っていく。

『土と風と心』を方針とし、目標として『1. 命を大切にする。2. 思いや
りの心を育てる。3. 健康で明るく過ごす。』の三つを、柱としています。

保育方針は、「保育所保育指針」に依拠し、職員が保育に臨む基本姿勢として子どもや家庭に対し分け隔てなく保育を行い、人権を尊重しプライバシーを保護することを第一義としています。また、常に児童の最善の幸福を願うために保護者から意見や要望があれば真摯に傾聴し、不明なところがあれば平易に説明をして、より良い保育のために努力研鑽することを基本としています。

1. 子どもの健康と安全を基本にして保護者の協力の下に家庭養育の補完を行う。
2. 子どもが健康安全で情緒の安定した生活ができる環境を用意し、自己を十分に發揮しながら活動できるようにすることにより、健全な心身の発達を図る。
3. 豊かな人間性を持った子どもを育成する。
4. 乳幼児などの保育に関する意見や要望、相談に際しては、分り易い用語で説明をして、公的施設としての社会的責任を果たす。

a. 研究の目的・概要

目的)

特別ではない『食育』をすすめるために

概要)

昨今重要となっている食教育を、日々の保育の中で子ども達に楽しませながら学ばせていくにはどうしたらよいかを提案する。

イベントとして捉えるのではなく、自然体で、当たり前の行為として食育を進め、子ども達に身につけてもらう。

b. 研究スタッフ

園長：加藤隆次

主任保育士：保田清子

栄養士：杉山美穂子

牛脇瑠美加

大槻仁美

調理師：佐藤裕美

c. 研究方法・研究会議の状況など

日々の保育の中で、何かイベントをして食育を進めるのではなく、ありふれた日常の中で正しい食習慣・食知識を身につけてもらい、『生活習慣の一つ』として認識してもらいたいと考えました。

正しい姿勢でお箸を持って、ゆっくりよく噛んだり、食べ物に対して感謝の気持ちを持って大切に味わったりすることを、子供たちが当たり前のこととして習慣づけるためにはどうしたらよいか。当園で試行錯誤しながら日々行っていることをご報告いたします。

特別な行為として認識せず、毎日繰り返し行うことで、子供たちの食への関心を高めることを目的としています。

研究の実施状況

食育年間計画〔0歳児〕

季節 目的	春	夏	秋	冬
食べてみる	家庭・担任・栄養士と協力し、子供一人ひとりの状況に合わせた離乳食を進めていく。		園庭の果樹を味わう。 (柿)	(夏みかん)
触れてみる	園庭で栽培している果樹や野菜、草花に触れさせていく。			
絵本を見る		食べ物の名前を知らせる。 食べ物の歌を歌う。		食べ物の名前を話せるよう知らせていく
食事	手づかみで食べる。 手を添え、スプーン・フォークを使って食べることを知らせる。 よく囁んで食べれるよう、「モグモグ」等の声掛けをし、咀嚼を促す。	スプーン・フォークに興味を持たせ、使って食べるよう促していく。		

○より円滑に離乳食を進めていくために○

従来、当園での離乳食を進めるにあたり、保護者と栄養士・調理師の間に担任を介し、情報をやり取りしていました。

食品一つとっても、ご家庭で実際どのように進めているのかひとつひとつ確認したうえで園でも進めていく、という方針をとり、担任を介して何度も保護者へ質問し、回答を得てから進めていくという、時間のかかる方法でした。

これは、保護者に対しても大いに負担となり、また、調理場に居る栄養士・調理師が直接保護者と関わる機会もない状態でした。

以上のことを行なうために、『食品一覧表』（※資料1）を作成し、保護者と直接給食従事者がやり取りすることで、より細やかな離乳食を進められるようにしました。

園児の成長に合わせて一覧表も更新し（※資料2）、個々の成長に合わせた事細やかな対応を心がけています。

※資料1

初期・中期食使用食品一覧

クラス _____ 組 園児名 (_____)
保護者名 (_____)

チェック欄に食べたことがあるものには○、少量程度食べさせたことがあるなら○、

食べたことがないものの中で、園で進めて良いものになら△、まだ食べさせて欲しくないものには×をご記入ください。

	食品名	チェック欄		食品名	チェック欄
穀類	米		藻類	わかめ	
	パン			のり	
	うどん			しょうゆ	
いも類	ジャガイモ		調味料類	味噌	
	さつまいも			ケチャップ	
	さといも			コンソメ	
	大豆			※調理方法等ご質問やご要望がありましたらお願いいたします。	
豆類	豆腐		※厨房よりの連絡		
	きな粉				
	卵黄				
卵類	卵白				
	白身魚				
魚類	ツナ缶				
	鶏ささみ				
肉類	レバー（牛・豚・鶏）				
	牛乳（少量）				
乳類	プロセスチーズ				
	粉チーズ				
	市販のヨーグルト				
	手作りヨーグルト				
	アイスクリーム				
	ヤクルト・ジョア				
	スキムミルク				

※厨房よりの連絡

☆離乳初期・中期で使う主な食品をあげました。
保育園でこれらの食材を中心に献立を作成しています。

※資料2

後期食使用食品一覧

クラス _____ 組 園児名 (_____)

保護者名 (_____)

チェック欄に食べたことがあるものには○、少量程度食べさせたことがあるなら△、

食べたことがないものの中で、園で進めて良いものになら△、まだ食べさせて欲しくないものには×をご記入ください。

	食品名	チェック欄		食品名	チェック欄
穀類	マカロニ・スパゲティ		海草類	ひじき	
	中華めん			しょうゆ	
いも類	こんにゃく		調味料類	味噌	
	春雨			マヨネーズ	
豆類	油揚げ			バター・油	
	納豆			ごま	
卵類	厚揚げ		堅果類	ごま油	
	卵黄			粟	
	卵白		きのこ類	きのこ類	
魚介類	赤魚			※調理方法等ご質問やご要望がありましたらお願いいたします。	
	青魚				
	はんぺん等練り物類				
	しらす・じゃこ				
	えび・かに				
	貝類				
肉類	鶏肉(もも・胸)				
	豚肉				
	牛肉				
	ハム・ウインナーベーコン				
	レバー(牛・豚・鶏)				
乳類	牛乳				
	生クリーム				
	チーズ				
	ヨーグルト				
	アイス				
	ヤクルト・ジョア				
	スキムミルク				

※厨房よりの連絡

☆咀嚼の発達に伴い、後期より使用する主な食品をあげました。

保育園でこれらの食材を中心に献立を作成しています。

さらに、保護者と園側とで認識の相違の無いように、0歳児・1歳児に配布するお便り帳の中表紙に離乳食の量の目安を記載し、園ではどのぐらいの量を基準に調理し提供しているかご理解頂く様対応しております。

〈初期食～普通食の目安量〉

		初期	中期	後期	普通
主食	ごはん（おかゆ）	大さじ2杯	大さじ3杯	お玉1杯	子供用茶碗2/3杯
	パン（おかゆ）	ロールパン1個	ロールパン1個	ロールパン1/2個	ロールパン1個
		食パン1枚／8枚切	食パン1枚／8枚切	食パン8枚切を1/2枚	食パン1枚／8枚切
		(パンがゆ)※1	(パンがゆ)※1	(固形・スティック状)※2	(固形)
主菜	麺類	大さじ2～3	大さじ2～3	大さじ5～6	大さじ5～6
	肉・魚	大さじ1	大さじ1	大さじ1～2	大さじ11～2
副菜	野菜・海藻類	大さじ1	大さじ1	大さじ1	大さじ1
	主菜・副菜の形状	さらっとしたペースト状	舌で潰せる硬さ	歯茎で潰せる硬さ	歯茎でかめる硬さ
汁物	汁物	お玉1杯半	お玉1杯半	お玉1杯半	お玉1杯半
	具	大さじ1	大さじ1	大さじ1	大さじ1
	牛乳		大さじ2～3（調理時）	50～100cc（おやつ時）	100cc（おやつ時）
	果物	リンゴ1/8またはバナナ1/3程度			
菓子	午前おやつ	マンナ(2枚)・ボーロ(10個)・ハイハイン(2枚)など			
	午後おやつ	せんべい・クッキー1枚ずつ+果物			

☆上記の表は、亀井野保育園独自のものであり、一般的な目安量・目標量ではありません。

お子さんが亀井野保育園にて食べている量の参考として、お使いください。

※1. かゆ状にすることで、固形量が著しく牛乳に溶けてしまうため、8枚切りパン1枚（ロールパン1個）を使用します。

※2. 固形・スティック状となり、咀嚼がしにくいため、中期よりも量は少ないですが、ジャム等でカロリーを補っています。

○『食品一覧表』の目的

- ・離乳食で使う主な食品を保護者に確認すると同時に、通達している（情報開示）
- ・栄養士（専門職）と直接やり取りすることにより、保護者へ一歩踏み込んだ専門的なアドバイスや質疑応答ができる。
- ・口頭でのやり取りではなく具体的に文章化することで、言葉のニュアンスの違い

からの『勘違い』や、伝達ミスを防止し、安全に提供できる。

- ・保護者本人の言葉を、等しく同時に担任・給食関係者、さらに園全体で把握できる。

○実際の進め方（1）

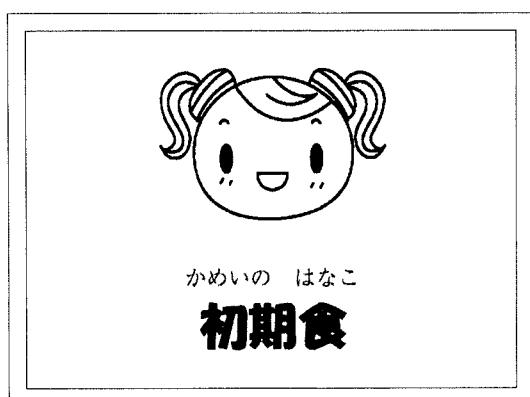
基本的に入園面接時に担任より『食品一覧表』を配布し、一覧表の食品に対し、「家庭でも食べさせたことがある」・「少量食べさせたことがある」・「食べさせたことはないが園で進めてても良い」・「まだ食べさせて欲しくない」の四つを○・○・△・×の四種類の記号で提示していただき、ほかに質問や要望があれば専用の欄に記入していただき、栄養士の方から回答させていただく形を取っています。

これにより、今まで担任を介して保護者と確認をしながら進めていた離乳食が、保護者の意思を4段階で正確に提示していただくことで大変スムーズに進められるようになりました。

○実際の進め方（2）

大きな流れは、アレルギー児給食の対応と同じで、用紙を提出していただいた後、独自に表を作成し、調理中も園児の情報を常に確認し、保護者の要望と園児の現在の状況に沿えるよう、離乳食を提供しています。

提供する際は、同じ初期食でも量や形状、内容もすべて個人に対応できるよう調理しているので、園児の名前・写真・離乳形態を記載したカードを作り、担任も一目でわかるようにして提供しています。



◎繰り返し使えるようにラミネート加工している。園児の対応に追われ、忙しい職員も一目で食事を判断できるようにしている。

食育年間計画（1歳児）

季節 目的	春	夏	秋	冬
もつ 身近 に興味 を 果物 な野菜や	園内の果樹を観察し、実っている果実を味わう。	年長児が栽培している野菜を見る		→
果物を知る 様々な野菜や	絵本や日々の活動（散歩や園庭での外遊び）の中で果樹や栽培している作物に触れ、興味を持たせていく。		(野菜のスタンピング)	→ (おやつを味わい、名前を知らせていく)
食事	食事中のマナーやスプーンやフォークを上手に使って自分ひとりで食べられるよう促していく。			主食・副食・汁物を順番に食べられるように促していく（三角食べ）

0歳児では主に園児というよりも家庭を対象として、いかに安全にかつスムーズに離乳食を進めるかを重点として進めてきました。1歳児からは日々の保育の中で、園児を対象とした食教育を取り入れていきます。

食への興味を持たせるために、絵本や手遊び歌を取り入れ、遊びの中で食事や食物を身近に感じられるように進めています。

また、食事中でも担任と共に食事をとり、担任を手本として正しい姿勢やスプーン、フォークの持ち方、咀嚼などを園児が自主的に行えるように働きかけていきました。

食育年間計画（2歳児）

季節 目的	春	夏	秋	冬
旬のもの を味わう たもの を育て	季節ならではの味覚を知る	ミニトマトの収穫	果物の収穫とそれを味わう	
行事			七五三	ケーキ作り もちつき

食事	フォークを正しく持つて食べる	お皿を持って食べる正しい姿勢で食べる	ままごと遊びの中で箸を取り入れ、個々の発達に応じ食事にも取り入れていく。 食事の準備と片付けを自分で行えるようにしていく。	主食・副食を交互に食べ、『三角食べ』を知らせていく。
----	----------------	--------------------	------------------------------------------------------------------	----------------------------

当園の庭には、たくさんの果樹があります。さくらんぼや柿、ざくろ・夏みかんなど季節ごとの味覚を園児たちは目で楽しみ、また自分たちで収穫して味わいます。

さらに、一汁二菜の和食を中心とした食事が主となる当園の献立でも、丼物などにも積極的に箸を使用しています。指への刺激を与えて五感の発達を促す為に、10月頃よりままごと遊びの中で箸を取り入れ、子ども達に楽しませながら箸の練習を進めています。

「わたしのお箸、かわいいでしょ？」 「ぼくのお箸はかっこいいよ！」

最初は戸惑う事も多い子ども達ですが、だんだん上手に持てる喜びを実感し、学び取っていきます。ご家庭にもお願いし、自分達のお気に入りの『マイ箸』を持つてきてもらい、食事の際には銘々のお気に入りのキャラクターが描かれた箸をお友達同士で見せ合う姿が見られるなど、個々のコミュニケーションの手段にもなっています。

箸の持ち方やお皿の持ち方、食べる姿勢など、日々の保育の中で遊びながら学習していきます。



食育年間計画〔3歳児〕

季節 目的	春	夏	秋	冬
味わう 育てたものを	プランターに種まき、発芽の様子を見る。	収穫・浅漬け作り		
旬のものを味わう	園庭で育てているさくらんぼやイチゴや桃、枇杷を観察したり、その場で収穫して味わう。たらの芽、セリ等はその場で名称や食べ方を知させていく。	園庭で育てている野菜（オクラ・枝豆・シソ）他のクラスで育てているもの（きゅうり・なす・ミニトマト・米）を観察する。また、その場で収穫したり味わう。	園庭で育てている果樹を観察し、一緒に収穫したり、味わう。また、観察し絵に描く（観察画）	園庭で育てている夏みかんを収穫し、砂糖漬け等を作って味わう。
食事	食器の並べ方を知らせ、正しい挨拶の仕方も食べるときの姿勢、箸の持ち方、交互食べなど食事のマナーを知させていく。	食器の持ち方や手の添え方、箸やスプーン、フォークの使い分けなどを知させていく。今日のメニューを発表し、食べ物の名称を知させていく。	食べ物の大切さを知らせ、残さず食べるよう子供たちへ呼びかけていく。食べているときに今日の献立にはどんなものが使われているのかなどクイズ形式で知させていく。	言葉遊び（やおやのおみせ）絵本等を用い、食材や調理法など名称を知させていく。
行事	伝統行事とともに、その時々で食べられている食事のいわれを知させていく。 端午の節句（柏餅）	十五夜（団子）	七五三（千歳飴） クリスマス（ケーキづくり） もちつき・みかん狩り さつまいもほり	豆まき（豆・海苔巻き） ひなまつり（あられ・桜餅・甘酒）
散歩	地域の田畠や果樹の様子を観察し、季節を感じる。			

3歳児では、食事の準備・片付けなど園児一人ひとりが自分で取り組んでいけるように進めています。6月頃より、食事もワンプレートから陶器製の御飯茶碗・お味噌汁のお椀・おかず皿の三種類に切り替え、しっかりお皿を持って食べること、お友達同士で協力し合い、きれいに食器を片付けることを生活の中で取り入れています。

また、班に分かれて春に植えた夏野菜のきゅうりやナスの世話を交代で行い、作物を育てることの大変さ、大切さを知させていきます。また、夏には収穫したきゅ

うりやナスを園児たちと共にスライサーなどを用いて調理し、収穫することの喜びを感じてもらえるようにしていきます。さらに給食の中にどんな食材が入っているかなどクイズ形式で楽しませながら伝えていき、食事には様々な人たちが関わって出来上がっていることを知らせていきます。

「こんなに とれたよ。」



食育年間計画（4歳児）

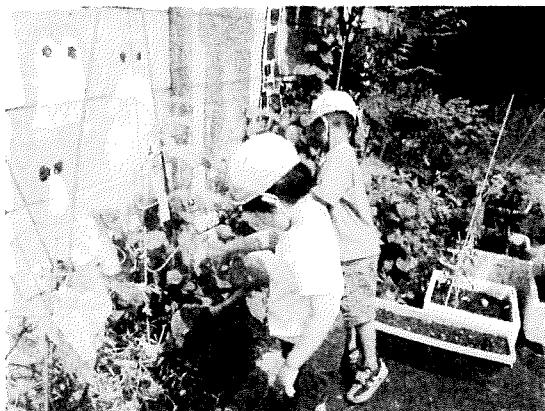
季節 目的	春	夏	秋	冬
野菜作り	野菜の苗を植える	野菜を収穫し味わう。		
園内の果樹	園内にある果樹の様子を観察し、または収穫して味わう。			→
行事	ジャガイモ掘り	夏祭り	みかん狩り 七五三	もちつき ケーキ作り どんど焼き
散歩	地域の田畠や果樹の様子を観察し、季節を感じる			→
食事	食事のマナーを友達同士で呼びかけ、徹底していく。厨房で給食を作っている様子などを観察する。			→

4歳児クラスになると、お部屋が二階から厨房がある一階へと移動します。

3歳児まではリフトで2階に上げた食事を担任が子ども達に配膳する形を取っていましたが、4歳児クラスからは子ども達が直接厨房の前まで行き、厨房スタッフから自分達の食事をもらいにいきます。その時、食事を作っている人たちに感謝の言葉を伝えたり、交流を深めることによって食事へのありがたさを子ども達に学び取ってもらいます。

野菜作りではちゃんとお当番を決めて水遣りなどの手入れを交代でしていきます。最初は親指大にも満たなかった苗が、すくすくと生長している様子を見て、野菜も草木も自分達と同じように水や肥料を得て、育っていることを観察し、食べ物への感謝を改めて実感しました。

「一生懸命育っている野菜たちにありがとうって感謝しながら食べよう！」



また、幼児クラスから紙芝居や絵本、写真のようなシアターなどの教材を取り入れ、保育者から一方的に情報を与えていくのではなく、一緒に読み進んで体験しながら学び取れるように促しています。厨房より職員が赴き、シアターを示しながら、体の仕組みを伝えていきます。



「腸の中には悪い菌と良い菌が居ます。いっぱい栄養を摂って、悪い菌をやっつけよう！」

さあ、みんなで善玉パーンチ!!

食育年間計画〔5歳児〕

季節 目的	春	夏	秋	冬
おにぎり パティーを しよう	田植えの準備と田植え	稻が成長する	稻刈りをする	お米を食べる
果物を味わう	さくらんぼを味わう	桃、枇杷を味わう	ザクロ、柿を味わう	夏みかんを味わう
野菜を作る	野菜の苗（夏野菜）を植える	野菜を収穫し、味わう	野菜の苗（冬野菜）を植える	野菜を収穫し、味わう
行事	ジャガイモ掘りに行く	キャンプ (お泊り保育)	みかん狩り 七五三	餅つきをする
クッキング	カレーパーティー	浅漬け作り (自分で収穫した野菜)	おにぎりパーティー	ケーキ作り

《クッキング保育～お泊り保育》

毎年夏に行なっているお泊り保育の前には、園庭でカレーパーティーを行ないます。エプロンを身にまとって格好よくキメた亀井野レストランの名シェフたちは、よく手を洗って、さあ調理開始です！初めて包丁を握る子も多く、ドキドキしながらも先生達の力を借りて、みんなで一生懸命野菜やお肉を切っていました。

お釜も初めて見るという、興味津々な子どもたちです。いつも何気なく食べている大好きなカレーも、じゃが芋や玉ねぎ、人参、お肉やカレールーなどなど、たくさんの中身で出来ていることを実感しました。

一生懸命切ったじゃが芋は、みんなが掘ったほっくほくのじゃが芋です。これも、地域の方の御好意で掘させていただいた地場産のお野菜。亀井野レストランの名シェフたちは、とても真剣な表情で見守ります。

お釜の煙で顔を真っ黒にしながらも、みんなで助け合って作ったカレーを、青空

の下の特設レストランで食べる喜びは、何にもかえがたい思い出になったはずです。

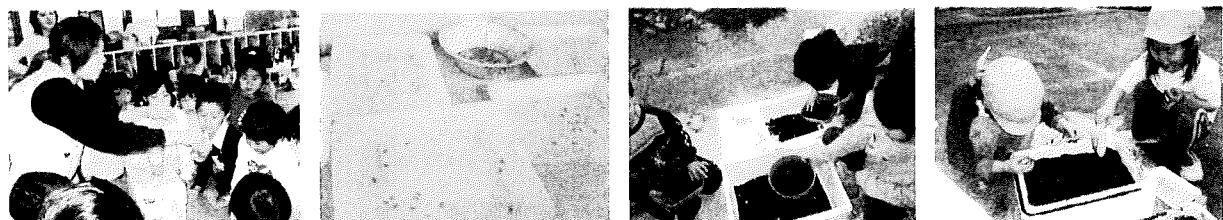


「お料理を作るのって大変！今度からママを手伝ってあげなくっちゃ！」

《おにぎりパーティーをしよう！》

春

種粒を発芽させ、土に移動をする。発泡スチロール箱で田んぼを作り、田んぼと田植えの経験をし、泥の感触を楽しませていく。



水の入ったコップに塩を入れ、沈んだ良い種粒だけを使用する。

水を入れた浅い皿に種もみを入れ、水を吸わせる。充分な酸素が行き届くように毎日取り替える。

種まきをするため、土を準備する。土を振るいにかけ、土をやわらかくしておく。

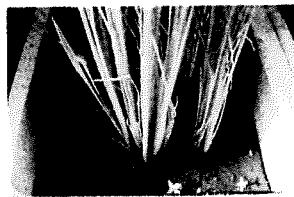
耕した田んぼに水を入れて土をかき混ぜ、田植えが出来る状態にする。又シャベル等を使って水と土を良くかき混ぜる。その後は表面を平らにしておく。

夏

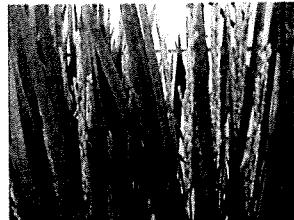
グループごとに水遣りを行い、世話をする。稲の生長を見守り、新しい茎が分かれて出てくることや、穂や花に気がつくようにしていく。



育てている苗が10cm～15cmになったら田植えをする。苗を2・3本ずつ持ち、指先で根をつかむようにしながら田んぼに植えていく。



葉が4～5枚になった頃、田んぼの水を抜いて土を乾かす。



穂が出て2・3日すると、穂の先から花が咲き始める。

秋

米が実り、害虫やすずめ対策をし、皆で助け合いお米を守っていく。穂が黄金色になったら稲を刈る。脱穀～精米までを行い食べ物の大切さを知らせていく。



株の下の方を手でしっかりとつかみ、根元から5cmくらいのところをはさみで切る。



刈り取った稲は3・4本ずつ根元をそろえてまとめる。根元はワラ等で縛る。また、刈り取った稲の束は干して乾燥させる。



充分に気をつけながら稲から米をとっていきます。



『とうみ』という機械で穀殻を飛ばし、精米機で精米しています。子ども達も興味津々です。

冬

米を洗ったり、研いで米を炊く経験をしていく。(釜を設置し、昔ながらの方法で炊く)

皆でおにぎりを作り、自分たちで作ったお米の味を味わい、食べ物の大切さや生産者に対し感謝の心を持つよう、知らせていく。

前々からきゅうりやナスなどの夏野菜の栽培は、プランターなどで毎年栽培していましたが、お米作りは初めてです。テレビなどで見る機会はあっても実際に作るのは当然初めてのことばかりです。

実際に地域で米作りをなさっている当園の理事の方に教わりながら、はじめはこ

わごわ種糲に触っていた子供たちも、お友達と協力し合って進めていきます。種糲を発芽させ、発泡スチロールで作った特設田んぼに、地域の方の田んぼの土を頂いて、青々とした稻を育てていきました。

核家族化が進む昨今、当園でもそれは顕著に現れています。そういった中で、自分達の祖父母ぐらいの年代の方にお話を聞いたり、地域の方の協力を得て、自分達が常日頃食べているお米を作るという事を体験していました。『食べること』そして『生きること』とは、とてもたくさんの人々の力を借りているということを、子ども達はおぼろげながらも実感しているようでした。



秋、夏の猛暑にも負けずたわわに実った重く垂れた稻穂を刈り取っていきます。精米も自分達で仕上げ、お釜で炊いた炊き立てのご飯をおにぎりに！

口いっぱいにはおばるご飯は、自分達で育てたぶん、今まで食べたことがないくらいに美味しいご飯です。

栄養士や保育士の指導の下、刃物への注意を充分知らせながら調理をしていきます。切り方や調理を手作り紙芝居で伝えます。

「野菜も切れると言う事は、みんなの指も切れてしまうということ。自分が怪我をする可能性があるということは、周りにいるお友達も怪我をしてしまうかも知れないということ。」

保育士たちの呼びかけに、子ども達も気をつけながら調理を進めています。

アツアツのご飯も握って、大きなおむすびも完成！
みんなで協力し合って作った豚汁と一緒に、いただきま～す!!



研究の成果・考察、今後の課題について

実施したアンケートでは、きちんと登園前に朝食をしっかり摂っているご家庭が多く、食材の選択などにも各家庭での意識の高さがうかがえました。当園としては今後も生活習慣に根付くような食教育を進めていく必要があると感じます。

幼少期において、実質的な食育の対象となるのは、園児のご家庭またはご家族となります。成長真っ只中の園児たちに、正しい食知識を培ってもらうために、園だけではなく家庭でも同様の意識を持ってあたっていかるために、常に保護者との細やかなコミュニケーションが求められていると感じました。

園で行っている取り組みを保護者の方にもご理解を頂き、様々な加工食品や健康食品が氾濫する現代社会において、子供たちが将来、正しい食知識・栄養知識を元に「今一番自分の体に何が必要であるか」を正しく選択できるように、ご家庭と一緒に協力し合って園児たちに正しい食習慣付けをしていければと思います。

今回、改めて子供たちの食事状況を見直して、咀嚼や食事中の姿勢など取り組んでいくべきことが多いと実感しました。咀嚼力の低下は口腔内や全身の健康へ様々な悪影響を及ぼすことは周知の事実です。

離乳の開始時より、担当保育士の呼びかけをしていますが、飲み込み食いなどが見受けられる園児も多く、家庭でも呼びかけていただくよう『給食便り』などで繰り返し咀嚼の大切さなどを伝えていきたいと思います。また、おやつなどで『するめ』や『プルーン』などを取り入れ、硬いものを噛むことの大切さを伝えていきます。

厚生労働省が定めた、「現在をいきいきと生き、かつ生涯にわたって健康で質の高い生活を送る基本としての食を営む力を育てるとともに、それを支援する環境づくりを進めること。」の対象を、園児だけではなく、園児を支えるご家族に対しても視野を広げ、園児が豊かな食の体験を積み重ねられるように努力していくつもりです。

あやふやになりつつある食のリズムを保たせ、空腹感や食欲を感じて、楽しく食べられる食空間を形成し、さらに園児たちが「一緒に食べたい人」をしっかりと見つ

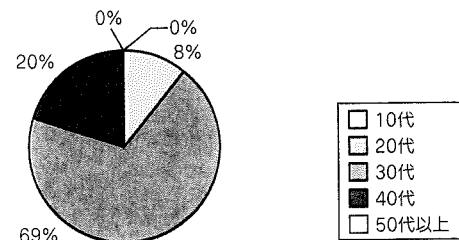
けられるようにサポートすることが、生活習慣の改善、食から得られる感受性の向上、個食・孤食の回避、さらにはコミュニケーション能力の向上につながると思います。

食事を保育の柱として重要視し、これからも驕ることなく日々模索していきたいと思います。

食育に関するアンケート結果（亀井野保育園）

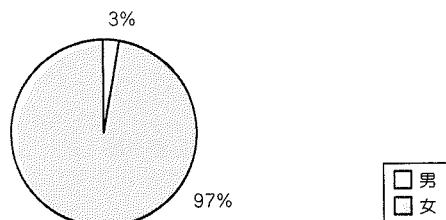
A. あなたの年齢

ア 10代	0名
イ 20代	8名
ウ 30代	51名
エ 40代	15名
オ 50代以上	0名



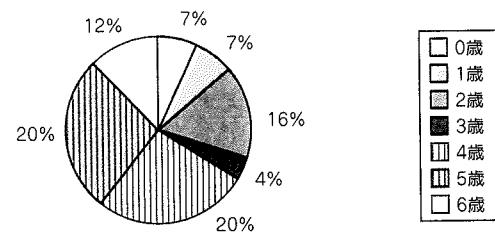
B. あなたの性別

ア 男	2名
イ 女	71名



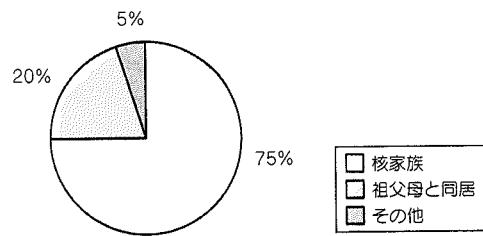
C. 保育園に通うお子様の年齢は、何歳ですか？

ア 0歳	5名
イ 1歳	5名
ウ 2歳	12名
エ 3歳	2名
オ 4歳	20名
カ 5歳	20名
キ 6歳	9名



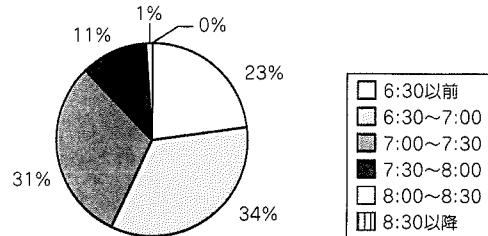
D. 家族構成について

ア 核家族	52名
イ 祖父母と同居	14名
ウ その他	3名



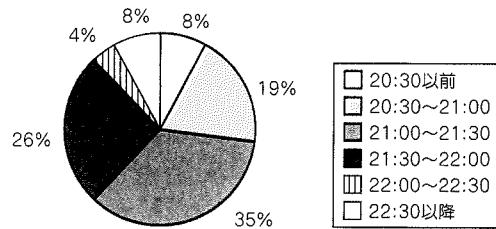
1. 起床時間は何時ですか？

ア 6:30以前	17名
イ 6:30~7:00	25名
ウ 7:00~7:30	23名
エ 7:30~8:00	8名
オ 8:00~8:30	1名
カ 8:30以後	0名



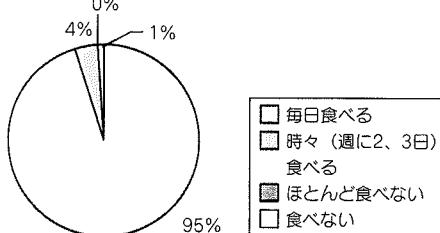
2. 就寝時間は何時ですか？

ア 20:30以前	6名
イ 20:30~21:00	14名
ウ 21:00~21:30	26名
エ 21:30~22:00	19名
オ 22:00~22:30	3名
カ 22:30以後	6名



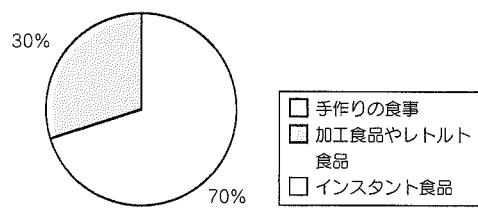
3. 朝食は毎日食べますか？

ア 每日食べる	70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	1名



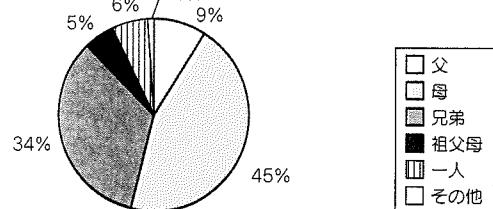
3-1. 朝食はどのようなものを食べることが多いですか？

ア 手作りの食事	49名
イ 加工食品やレトルト食品	21名
ウ インスタント食品	0名



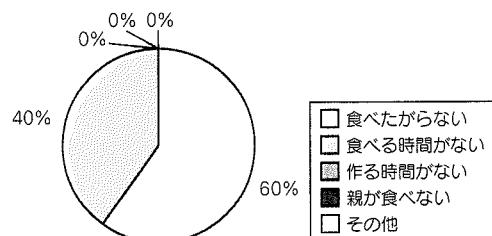
3-2. 朝食は主に誰と食べますか？（複数回答可）

ア 父	11名
イ 母	55名
ウ 兄弟	41名
エ 祖父母	6名
オ 一人	7名
カ その他	2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 | 3名 |
| イ 食べる時間がない | 2名 |
| ウ 作る時間がない | 0名 |
| エ 親が食べない | 0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？

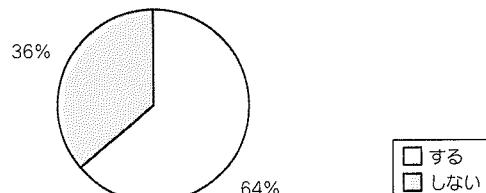
平均3回

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 | 47名 |
| イ しない | 27名 |

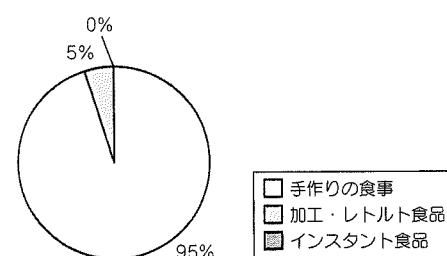
(間食の内容)

1. パン
2. スナック菓子
3. フルーツ (バナナが多い)



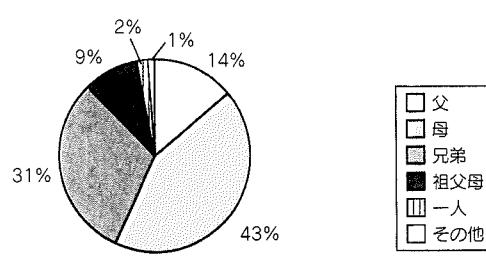
5. 夕食はどのようなものを食べることが多いですか？

- | | |
|---------------|-----|
| ア 手作りの食事 | 70名 |
| イ 加工食品やレトルト食品 | 4名 |
| ウ インスタント食品 | 0名 |



5－1. 夕食は主に誰と食べますか？ (複数回答可)

- | | |
|-------|-----|
| ア 父 | 22名 |
| イ 母 | 68名 |
| ウ 兄弟 | 49名 |
| エ 祖父母 | 14名 |
| オ 一人 | 3名 |
| カ その他 | 1名 |
- (その他の内容)
おば



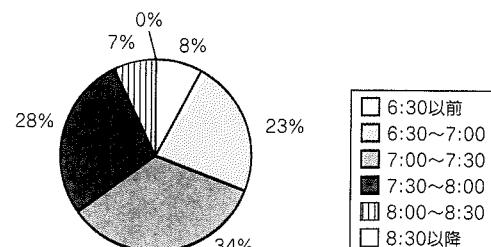
5－2. 週に何回くらい家族そろって夕食を食べますか？

平均5回

6. 食事時間はだいたい何時くらいですか？

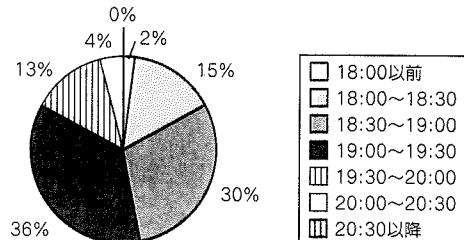
朝食

ア 6:30以前	6名
イ 6:30～7:00	16名
ウ 7:00～7:30	24名
エ 7:30～8:00	20名
オ 8:00～8:30	5名
カ 8:30以後	0名



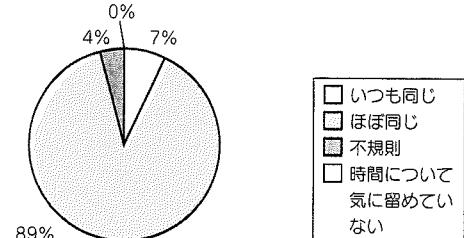
夕食

ア 18:00以前	1名
イ 18:00～18:30	10名
ウ 18:30～19:00	21名
エ 19:00～19:30	25名
オ 19:30～20:00	9名
カ 20:00～20:30	3名
キ 20:30以後	0名



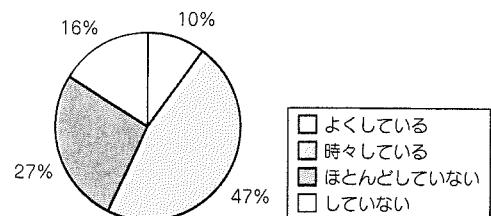
6－1. 朝食や夕食等、食事時間は決まっていますか？

ア いつも同じ	5名
イ ほぼ同じ	66名
ウ 不規則	3名
エ 時間について気に留めていない	0名



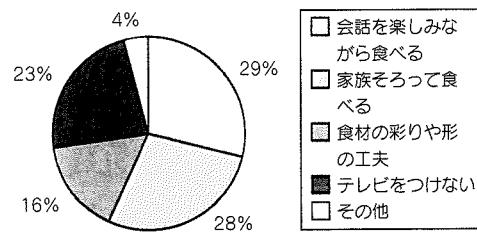
7. 家庭での食事に園の献立表や給食便りを活用していますか？ また、どのように活用していますか？

ア よくしている	7名
イ 時々している	35名
ウ ほとんどしていない	20名
エ していない	12名



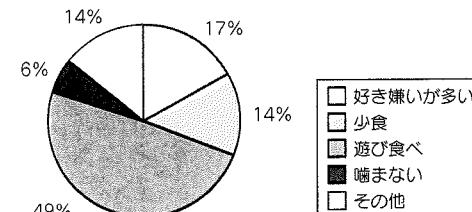
8. 食事を楽しむために家庭で特に工夫していることがありますか？（複数回答有）

ア 会話を楽しみながら食べる	28名
イ 家族そろって食べる	27名
ウ 食材の彩りや形の工夫	16名
エ テレビをつけない	22名
オ その他	4名



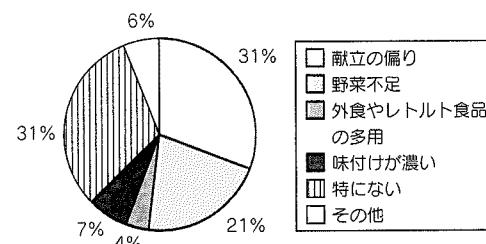
9. 食事について特に困っていることや心配なことはありますか？（複数回答有）

ア 好き嫌いが多い	14名
イ 少食	11名
ウ 遊び食べ	39名
エ 噉まない	5名
オ その他	11名



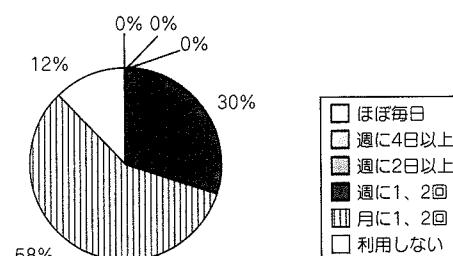
10. ご家庭で食生活について、問題を感じていますか？（複数回答可）

ア 献立の偏り	26名
イ 野菜不足	18名
ウ 外食やレトルト食品の多用	3名
エ 味付けが濃い	6名
オ 特にない	26名
カ その他	5名



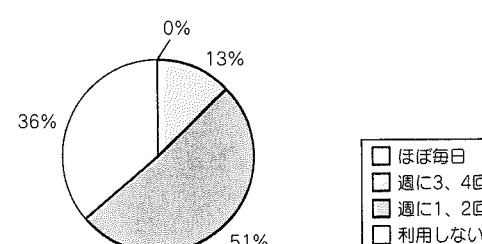
11. 外食（ファミリーレストランやファーストフード）をどのくらい利用しますか？

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	22名
オ 月に1、2回	43名
カ 利用しない	9名



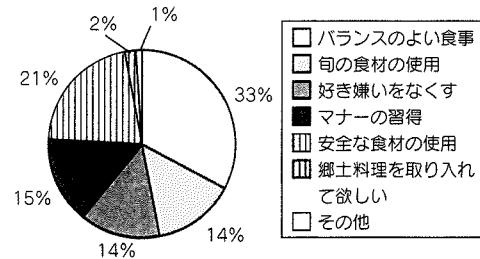
12. 1週間のうち調理済食材（レトルト食品、冷凍食品等）をどのくらい利用しますか？

ア ほぼ毎日	0名
イ 週に3、4回	9名
ウ 週に1、2回	37名
エ 利用しない	26名



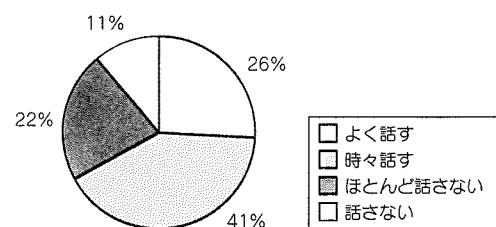
13. 保育園の給食に何を期待していますか？ また、その理由をお書きください。（複数回答可）

ア バランスのよい食事	65名
イ 旬の食材の使用	28名
ウ 好き嫌いをなくす	28名
エ マナーの習得	30名
オ 安全な食材の使用	41名
カ 郷土料理を取り入れて欲しい	3名
キ その他	1名



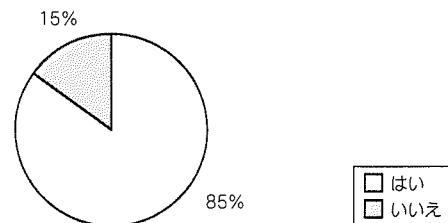
14. 保育園の給食やおやつなど、食べ物についてお子様から話題にあがりますか？

ア よく話す	18名
イ 時々話す	28名
ウ ほとんど話さない	15名
エ 話さない	8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、選んでいる姿をみせたりしていますか？

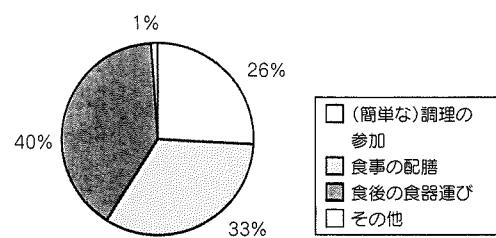
ア はい	63名
イ いいえ	11名



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。

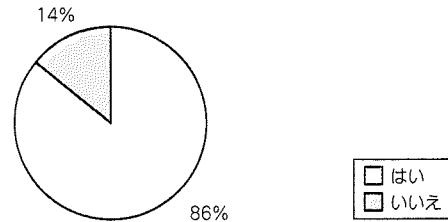
どのようなお手伝いをさせていますか？（複数回答可）

ア (簡単な)調理の参加	28名
イ 食事の配膳	35名
ウ 食後の食器運び	42名
エ その他	1名



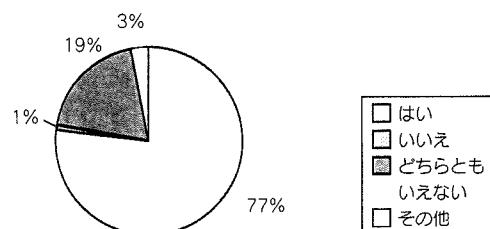
17. 家庭で調理することは楽しいことだと思いますか？

ア はい	64名
イ いいえ	10名



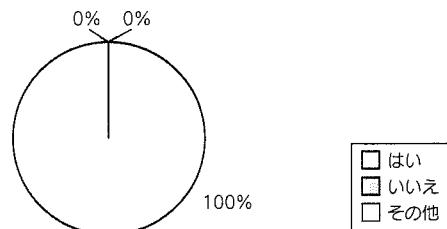
18. 最近、バランスのよい食事をとるのには日本食がよいという考えが広がり、日本食が見直されてきています。お子様は、ごはんを中心とした日本食（例えば、ほうれん草のおひたし、野菜の煮物、焼き魚、お味噌汁など）は好きですか？

ア はい	57名
イ いいえ	1名
ウ どちらともいえない	14名
エ その他	2名



19. お子様に食事に关心を持ってもらいたいと思いますか？

ア はい	74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	53名
イ いろいろな食材を使って調理する	51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	46名
エ 楽しく食事をする、また、その姿を見せる	45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	51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）	28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	21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	37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）	14名
コ 行儀よく食べられたときや、嫌いなものの挑戦したなど、良いところをほめてあげる	45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	21名
シ その他	0名

