

III. 研究員による考察

1. 藤沢良知研究員による考察

幼児期の食育と取り組みの視点

1. 保育所給食と食育（子どもの食育の意義）

わが国では、昔から、子どもを教育する際、知育、德育、体育の3点が教育上重視されてきたが、食育基本法では、食育が知育、德育、体育の基礎として位置づけられている。食育の言葉の定義は、食育基本法の制定によって、明確になってきたもののかなり概念的に広い分野からの取り上げがなされている。しかし、一般的には、食教育と同意義で使われ、子どもを中心とした取り上げが多いように思われる。

知育、德育、体育、そして、食育を簡単に定義すれば次のようにあり、各項目のハーモニーが大切になる。

知育—学問的な知識や技術を身につけること

德育—社会生活に必要な道徳観、正義観を身につけること

体育—体力や運動能力を高め、健康について学ぶこと

食育—健康的な食事や栄養について学ぶこと

2. 心を育てる食育を—愛情が基本—

私達の食べるという行動は、精神的・文化的な要因との関わりが多く、特に成長期の幼児は食べることを中心に心身の発育・発達がなされていくわけで、単に栄養素的なもののみでなく、食事行動の発達、心や情緒面の発達といった精神発達面から捉えていくことが重要である。

また、食物を調理し、いかに美味しく食べるか、楽しく食べるか、食事のマナーなどは精神的・文化的な側面が多く、動物の餌と人間の食事との決定的な相違点であろう。加えて、動物の摂食行動と違って人間の食事は家族や友人との共食が普通

で、食事によってコミュニケーションを深め、その結びつきを強めるといった食の社会的な機能を大切にしたい。石毛直道氏（日本の文化人類学者・民族学者）は「ヒトは料理する動物である」「ヒトは共食の動物である」と述べているところにも、人間の食文化としての特性をみることが出来よう。

このように、食事は、子どもの体つくりに役立つばかりでなく、子どもの心を育てるといった視点が大切である。本来、人の心と体は相互に深い関係を保ち、影響し合いながらバランスを保ち、恒常性を維持している。子どもを取り巻く環境、特に食環境は、子どもの心の発達や健全育成に大きな影響を与えていているといわれているが、最近の食環境の変化は子ども達にとって果たして望ましいものであろうか。よく「食の乱れは心の乱れに」と言われるが、食が充実していれば、今問題となっているような、情緒不安定的なキレる事の抑制にも役立つことになろう。

愛情遮断症候群（deprivation syndrome）という言葉がある。これは、家庭において母子分離、適切な母性愛的愛撫の欠如・不足に起因する母性的養育の喪失（maternal deprivation）などのことであり、子育て環境に問題がある場合には、子ども達に愛情遮断症候群（deprivation syndrome）が観察されると報告されている。子どもの養育に当っては、心理現象と生理現象が密接にかかわっていることを再認識し、愛情を込めた態度で子どもの保育・養育に当っていきたい。幼児期を対象とした食育活動の原点も、幼児の健全な成長発育を願う愛情が基本であろう。

3. 自然体験・生活体験は道徳観・正義感を高める

最近、保育所の栽培給食（自家菜園）、農作物の観察、地産地消が増えてきたことは喜ばしい。子どもの健全育成のためには、子どもが作物の成長や動物などの飼育・成育を通じて、自然や社会との関わりの中で、感動、驚き、あるいは、挫折や克服と言ったさまざまな体験を積み重ねながら、たくましく、「生きる力」を支える心と体を育んでいく環境を整えていくことが大切である。

平成11年文部省の「子どもの体験活動に関するアンケート調査（学齢児）」によると、自然体験が豊富な子どもほど、道徳観、正義感が身についていることが、明らかにされている。即ち、海や川で泳いだりしたこと、チョウやトンボ、バッタな

どの昆虫を捕まえたこと等の自然体験の度合いと、「友達が悪いことをしていたらやめさせる」等の道徳観、正義感の度合いを、それぞれ点数化してクロス集計したところ、「自然体験」が豊かなほど、「道徳観・正義感」が身についている傾向が見られたと報告されている。

また、生活体験、例えば、食器を揃えたり・片付けたりすること、買い物のお手伝いをすること、料理の手伝い、ごみ袋を出したり捨てるなどの手伝いをしている度合いと、友達が、悪いことをしていたら止めさせる、小さい子どもの面倒を見るといった道徳観、正義感の度合いを、それぞれ点数化してクロス集計した結果、お手伝いをよくするほど、道徳観、正義感が強いことが明らかにされている。

このように、子どもの「生きる力」を育てるためには、子ども達がもっと、自然や社会体験が重ねられやすい環境を整えることが求められているのである。

そのような環境を作るためにも、親や養育者の子どもへの接触のあり方が問われる事になる。よく「しつけとは、親が子どもに働きかけること、言って聞かせて、姿で示せ」と言われる。食を中心に考えると、周りの親や養育者が自ら望ましい食習慣を身につけ、日常の姿として子ども達と接したい。子どもは大人の様子を見てそこから学んでいく。学習心理学では、これをモデリング学習と呼んでいる。モデリング効果を期待するには、口先だけでなく、言ったことはしっかり手本を示し実行する、やれないことは押し付けないといった態度も必要である。また、子どもとともに考え学んでいく姿勢も大切である。

4. 「健やか親子21」の中間評価

わが国の母子保健は、世界でも最高水準にあるが、一方で思春期におけるやせ、低体重児、親子の心の問題、食育の推進等新たな課題も多く見られるようになった。

「健やか親子21」は、21世紀の母子保健の取組の方向性と目標や指標を、平成13年度より22年度までの10ヶ年計画を示し、その達成に取り組む国民運動である。平成17年度は中間年で、「健やか親子21」で示す4つの主要課題を基に設定された、61の指標のうち直近値が得られた58の指標について分析検討されている。

その結果よくなっている指標は7割を超えるなど改善しているが、悪くなっている

るまたは、かけ離れている指標も3割程度見られる。

「健やか親子21」では中間評価の際、新たな指標として、児童・生徒における肥満児の割合が増加傾向にあるとして、早期の肥満予防対策の実施があげられており、当然幼児期からの食事管理が大切になる。また、食育の取組を推進している地方公共団体の割合の増加、妊娠中の適切な体重管理など母子の健康確保、母乳育児の推進や家族揃っての食事を楽しむゆとりのある生活の実現、う歯のない3歳児の割合の増加などが新しい指標として挙げられている。

母子保健の最近の問題点の一つは低出生体重児の増加である。全出生児数のうち極低体重児（1,500g未満）の割合は昭和55年は男女とも0.4%であったが、平成17年度は男女とも0.8%に増加している。低出生体重児（2,500g未満）の割合は昭和55年は男5.2%、女6.1%が、平成17年には男8.5%、女10.6%と増加している。低出生体重児は、小児保健医療に関する最も重要、かつ基本的な指標である乳児死亡に直接関係する指標である。また、子どもの虐待や生活習慣病の発症にも関係しているという報告もある。

出生児の平均体重を見ると、昭和55年には男3.23kg、女3.14kgであったものが、平成17年には男3.05kg、女2.96kgとなっている。かつて、小さく生んで大きく育てるといったことが良いといった風潮があったが、後で述べる「成人病胎児期発症説」から見ても危険なことであることがわかってきている。

出生体重が小さいことは、胎児が体内で低栄養状態に置かれている結果であり、妊娠前の母親の低栄養状態、妊娠中の母親の低栄養状態、及び体重増加抑制、喫煙、胎盤機能の低下等が原因である。

妊産婦の栄養の改善策としては、平成18年に厚生労働省から妊産婦のための食生活指針及び妊産婦の食事バランスガイドが策定されているので活用したい。

5. 郷土料理・行事食の大切さ（食育基本法と食文化）

食育基本法は、平成17年に制定されたが、その第7条には伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献が示されている。また、平成18年3月に食育推進会議によって食育推進基本計画が策定

された。

そこでは、

「食は心身の健康の増進に欠かせないものであるが、その一方で地域における伝統や気候風土と結びつくことによって、地域の個性とも言うべき多彩な食文化や食生活を生み出す源であり、わが国の文化の発展にも寄与してきた。

このように食をめぐる問題は、健全な食生活の実践という域にとどまらず、人々の精神的な豊かさや生き生きとした暮らしと密接な関係を有しており、先人によって培われてきた多様な食文化を後世に伝えつつ、時代に応じた優れた食文化や豊かな食生活や豊かな味覚を育んでいくことが重要である」としている。

また、食料の生産が自然の恩恵の上に成り立っているものである以上、自然を犠牲にした食料生産に限界があることは明らかであり、自然との共生が求められている。単に量的拡大のみを追い求めることなく、環境への付加の低減や持続可能な農林漁業への配慮が必要である。

このため、

「食育の推進にあたっては、伝統ある優れた食文化や地域の特性を生かした食文化の継承・発展、環境との調和の取れた食料の生産及び消費等が図られるよう十分に配慮しつつ施策を講じるものとする。」

とうたわれている。

日本の優れた食文化を継承し育てていくためには、郷土料理や行事食について、保育所給食献立にも積極的に導入し、子ども達の学習教材として活用したいものである。

農林水産省が平成17年11月に実施した「食料消費モニター第2回定期調査」で、自分の住んでいる地域の郷土料理について聞いたところ、「知っている」は68%であった。地域別になると「知っている」と答えた人が最も多いのは、沖縄で94%、最も少いのは、首都圏（千葉、埼玉、東京、神奈川）で28%、次いで東海、近畿でそれぞれ54%であった。

郷土料理や行事食等が保育所給食に取り入れられて食文化を伝承し、次代を担う

子どもたちに、郷土の料理や味を伝えていくことはすばらしいことであり、一層の充実が期待される。

6. 保育所給食と地場産物使用の効果

近年、食と農の距離が拡大し消費者からは農業生産や食品流通の実態が見えなくなっている。食と農の距離を縮め、消費者と生産者の顔が見える関係つくりをする事が大切である。最近は地産地消とか、地場産物の活用等の取り組みが増えていることは望ましいことである。地場産物の活用の効果については、文部科学省「学校給食における地場産物活用事例集」によると、次のような効果が期待されている。保育所向きにアレンジして要点をあげてみたい。

保育所給食における地場産物使用の効果としては、

- ・保育園児達が、より身近に地域の産物を知り、実感を持って地域の自然、食文化、産業等についての理解を深めることができる。
- ・保育所の職員、園児などが、食料の生産、流通等に当たる人々の努力をより身近に理解することができる。
- ・保育所の職員、園児などが、地場産物の生産者のことや生産過程等を理解することにより、食べものへの感謝の気持ちを抱くことができる。
- ・保育所職員を中心に、生産者と「顔が見え、話ができる」関係が深まり、また、生産された新鮮で安全な食材を確保することができる。
- ・地元密着のため、食品の流通に要するエネルギーや経費の節減、包装の簡易化等により、安価に食材を購入することができるようになり、環境保全に貢献することができる。
- ・生産者等の側にとっては、保育所給食をはじめとする、子ども達の食事に対する理解が深まり、保育所と地域の連携・協力関係を高めることが出来る。

そのためにも、保育所においては、地域の生産者等との連携体制を整え、地場産物を「生きた教材」として食に関する指導に活用していきたい。また、献立開発や郷土料理等の調査研究にも積極的に取り組んでいきたい。

地産地消の活動は、諸外国でも活発である。例えば、イタリアのスローフード運

動、韓国の身土不二、米国 CSA (Community Supported Agriculture: 地域が支える農業) 運動等が進められている。また、食料の生産地から食卓までの輸送距離に着目し、できるだけ身近で生産された食料を食べることにより、輸送に伴う環境への負荷を少なくすることを狙いとして「フード・マイレージ (Food Mileage)」の概念が提唱され、この概念に基づく運動がヨーロッパの消費者団体を中心に展開されている。

地産地消はできるだけ、消費者と生産者が身近な範囲で取組むことが望ましいが、今日の農産物の広域的な生産や流通、消費の実態等を踏まえると、距離の長短に関係なく、「顔が見える、話が出来る」関係づくりを通じ、コミュニケーションを伴う農産物の行き来を地産地消と捉える視点も重要であろう。

地場農産物を活用し、郷土料理等への関心を喚起し、教育的効果を挙げるためには、次のような取り組みを強化したい。

食べることは生きるための基本であり、子どもの健全育成の基本でもある。また、よく食事は生きた教材であると言われる。友達や家族と一緒に食事をとることによって、食事の楽しさ・食への関心・料理つくりへの関心、そして健康的な食べ方など身につけることができよう。また、保育所給食でも盛んに取り上げられている地産地消、地域の伝統的な料理を味わうことを通じて、地域の文化に対する理解と関心を深める料理つくりの体験も大切である。

7. 環境にやさしいエコ・クッキング

近年、私たちの食環境は、都市化、核家族の進行、女性の職場進出、外食産業や食品産業の発展とともに著しい変化を見せている。そして食環境の変化とともに、食生活様式や食パターン、食行動、栄養素摂取状態、健康状態も著しい変化を見せ、生活習慣病の若年化など問題点も多く見られるようになった。

最近の食環境の変化を、特に小児期を中心に考えると、保育所給食等を通じて食べ物や物を大切にする心をいかに養うか、環境に優しい保育所給食はいかにあったらよいか、地球に優しいエコ・クッキングとは何か、食べ物への感謝、給食を作ってくれる人への感謝の念を育むことが大切である。

また、園児に対し食物を大切にする心を養いたい。食べ残し、廃棄物は環境を汚染するなど、環境に大きな負担を与えていた。世界には約8.6億人の飢餓に苦しむ人々がいるのに、我が国はエネルギー自給率が平成10年度から40%であったが、平成18年度には遂に39%に低下している。食料の60%以上を輸入しながら、なお、廃棄すると言ったことは、地球社会といった視点からみても、モラルの点からみても問題であろう。嫌いな物は食べない、惜しげもなく捨てるなどの行動は改め、もっと食べ物を大切にする心を子どもの時から身に付けたい。

わが国では、平成12年に循環型社会形成推進法（循環型社会基本法）が制定され、廃棄物・リサイクル対策の優先順位を明確にしている。その中では、第一に廃棄物の発生を抑制（Reduce：リデュース）し、ごみを出さない。第二に廃棄物を再使用（Reuse：リユース）し、第三に廃棄物を再生使用（Recycle：リサイクル）し、第四に熱回収を行い、最後にどうしても循環できない廃棄物を適正処分することとしている。最初の3つの対策のアルファベットの頭文字を使って、3R運動と呼んでいる。

ごみの問題で大切なことは、1人ひとりがごみの排出者であり、自分の問題であるという認識を持つことが重要で、出来ることからはじめ自分なりのRを実践していくことが重要である。

ケニアの環境副大臣ワンガリー・マータイ氏（ノーベル平和賞授賞）が平成17年2月に来日し、わが国の「もったいない」という言葉に感銘し、国連の「女性地位向上委員会」閣僚級委員会で紹介し、日本の「限られた資源を無駄にせず効率的に活用する」という考え方方が世界で脚光を浴びた。もったいないは、日本固有の生活文化、日本人の心・生きかたそのものであり、日本人は古来よりモノを大切にする生活を実践し、心豊かに生きてきたと紹介されている。この、もったいないの心は、いま注目されている3R運動の推進の原動力と思われる。最近、地方自治体のなかには市をあげて「もったいない運動」を取り上げていることはすばらしいことである。

8. 成人病胎児期発症説にみる小児期の食習慣の大切さ

1986年英国の疫学者ディビット・バーカー（David Barker）が「成人病胎児期

「発症説」を提唱した。これは、成人病（生活習慣病といわずに成人病が使われている。）の素因は胎芽期、胎児期、妊娠中、乳児期に形成され一旦形成された素因はその後変化することなく、その素因に出生後の生活習慣が付加されることによって成人病が発症する。としている。最近はわが国でも母子保健の分野で注目されるようになってきている。

また、最近は子どものメタボリックシンドロームについての研究もなされている。幼児期の直接の問題ではないが、健全な食習慣の基礎は幼児期に形成されることを考えると、幼児期からの対応が極めて大切である。

この研究は、生活習慣病の予防は子どもの頃からと6～15歳を対象とする「メタボリック症候群」の診断基準を厚生労働省の研究班（主任研究者大関武彦教授）が作成している。肥満児の5～20%が同基準に該当する可能性があるという。

「メタボリック症候群」の基準としては、ウエストサイズ男女とも80cm以上とし、かつ血圧、空腹時血糖値、高脂血症の3項目のうち2項目以上当てはまる子どもを「小児メタボリック症候群」した。また、ウエストを身長で割った数値が0.5以上を、「黄信号」とし、これに該当する子どもや、ウエスト80cm以上で3項目に当てはまらない子どもも「予備軍」としている。

9. 幼児期から和食の大切さを

日本は平均寿命・健康寿命とも、世界のトップレベルであるが、その背景には和食のすばらしさが大きく影響しているように思われる。米を主食とし、魚介類、野菜類、大豆・大豆製品などの多様な食品を主食、主菜、副菜として組み合わせて摂ることの出来る和食は、良質のたんぱく質、炭水化物、食物繊維が多くバランスの取れた健康食として世界的にも注目されるようになってきている。

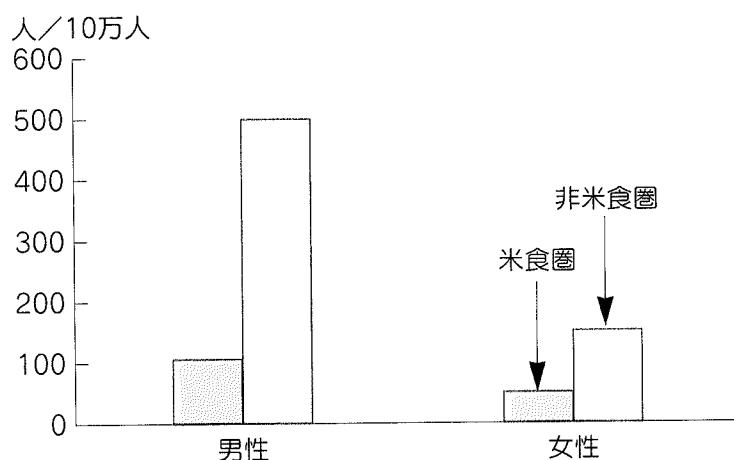
最近は生活習慣病の時代といわれているが、これらの病気はいずれも食生活との関係が深く、予防のためには子どもの時からの健康的な食習慣づくりが大切である。幼児期の子ども達にとって生活習慣病はずっと先の話ではなく、生活習慣の基礎は小児期に作られることを考えると、小児期の食事は極めて大切である。

WHO-CARDIAC Study (25カ国61地域対象) によると、米を主食とする米食文

化圏（日本、中国）と非米食文化圏（豪州、ブルガリア、フィンランド、イギリス、ロシア等）に区分し、心筋梗塞の死亡率を比較したところ、非米食文化圏は肥満も高脂血症も多く心筋梗塞の死亡率は5倍近い事が明らかにされている。

わが国の世界一の健康寿命も米を中心とする食生活の占める貢献度の高い事が分かる。子どもの頃から、肥満やメタボリックシンドローム等の予防のための、健全な食習慣の育成や運動のある日常生活の習慣化を図りたいものである。

図1 米食圏・非米食圏の心筋梗塞の10万人当たり死者数（年齢調整死亡率）



資料：循環器疾患の一次予防に関するWHO国際共同研究センター「高血圧、主要循環器疾患の栄養因子—食事による予防のための国際比較研究—」

10. 食事バランスガイド・幼児版の活用

(社) 日本栄養士会の、平成17年度栄養指導等に関する研究助成事業として田中真知子氏らの「保育所栄養士における食育の効果について」の研究がある。同研究では「食事バランスガイド幼児版」および保護者・保育者向けの写真入りリーフレットなどが作成されている。「食事バランスガイド幼児版」では、4～5歳（1200～1400kcal）児を対象とし、表1のとおりの主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物別に食事量を示す単位（サービング）が示されている。

また、食事調査用「何を食べた？」シートと1日の食事内容を子ども自身がコマに塗り絵をするための「ぬりえシートⅠ～Ⅳ」を作成している。図は年長児童の推定エネルギー必要量の分布から1400kcalを目安とした、ぬりえシートⅡを示すと図2のとおりとなる。

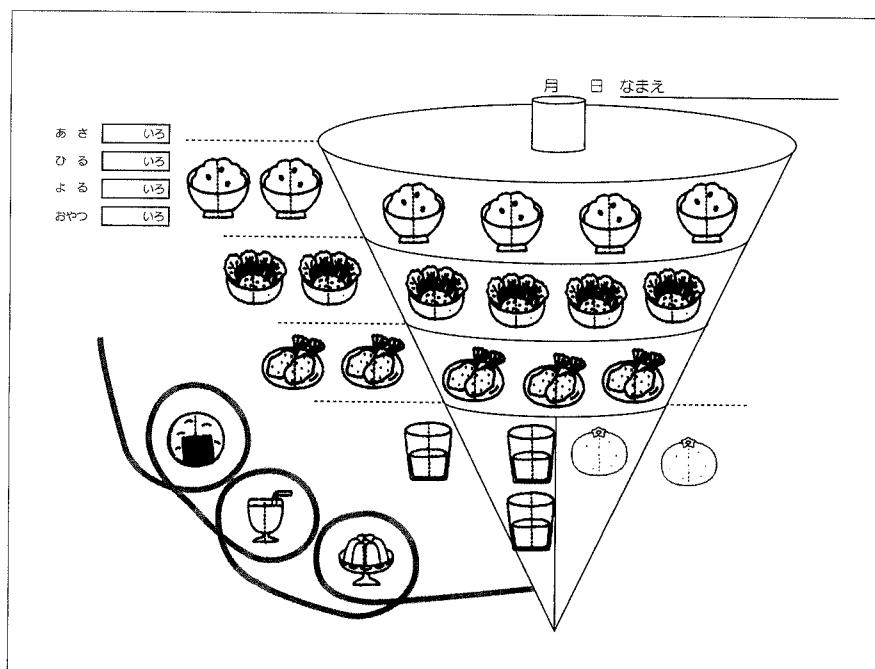
表1 「食事バランスガイド。幼児版」

	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	※菓子・嗜好飲料
4～5歳の子ども (1,200～1,400kcal)	3～4	4～5	2～4	2	1～2	1～2 × 100kcal
ぬりえシートII (1,400kcal)	4	4	3	2	1	

※コマの紐の部分をのばし、食べた菓子・嗜好飲料（間食）を塗れるようにした。

資料：参考文献2参照

図2 食事バランスガイド。幼児版 ぬりえシートII



資料：参考文献2参照

親子料理教室において親子で学習したり、慣れれば幼児自身が1人で塗りえを楽しみながら、食事のバランスの大切なこと、自分にあった食べる量など学習したいものである。

（食事バランスガイドは平成17年に厚生労働省と農林水産省が合同で、1日に必要な食事の摂取量とメニューが一目でわかるように作成されたものである。具体的な内容については、参考文献3参照）

むすび

平成17年1月に中央教育審議会から「子どもを取り巻く環境の変化を踏まえた今後の幼児教育のあり方について」の答申がなされている。この答申では「①家庭・地域社会・幼稚園等施設（保育所等）の3者による総合的な幼児教育の推進、②幼児の生活連続性及び発達や学びの連続性」を踏まえた幼児教育の充実が謳われている。保育所における食育も、家庭・地域・保育所の連携・協力体制でその成果をあげたい。

参考文献

1. 平成19年版食料・農業・農村白書 農林水産省
2. 日本栄養士会、平成17年度栄養指導等に関する研究助成事業 田中真知子他「保育所栄養士における食育の効果について」の研究
3. 食事バランスガイド 厚生労働省・農林水産省決定 平成17年12月 第一出版株式会社
4. 平成18年版食育白書 内閣府

2. 巷野悟郎研究員による考察

食育と保育

はじめに

平成17年に国は食育を掲げて、国民運動を展開している。保育の領域に於いても食育を巾広くとらえて研究が続けられているが、本稿では保育の現場に視点を移して、食育の一部を再考したい。

食の原点

地球上に生物が誕生して35億年、太陽をめぐる地球の自転は、生物に一日24時間のなかの昼と夜という環境の変化をつくってきた。更に生物のなかの人類は今から700万年前に二本足歩行という進化に達し、両手を上手に使うことができるようになった。人間誕生である。やがて火を使うことを覚え、食物を生産する知恵を持つようになり、生活文化を発展させてきた。

そして生活は生きるためにだから、食はいつの時代でも無視することができない。近世にいたるまで私たちは農耕や畜産など第一次産業を中心の生活であった。そして食は自然との関係が強かったのである。私たちの食の対象が自然の中の生物であるということからも理解できよう。野菜・魚・肉などすべてが人間と同じ生物である。その相手の命を貰うことであるから、これは昔からの食前のあいさつ「いただきます」に残っている。これは宗教ではない、ただ人間が自分の知恵で相手の生命を獲得して、これを自分達の生命のために食の対象としてしまっていることへの気持ちの表現である。

食の原点というとき、今日この気持ちが失われてしまっているのではないかと憂うるのである。食事は楽しいひとときであるけれど、それより以前の問題として食物を大切にして無駄にしない、そして食前の挨拶を毎日の食生活のなかで大切にしたい。

昔、食の不足していた時代は、日常生活では食の大切さを子ども達に教え、ある

いは親たちが率先して行動で示していた。「ご飯の一粒でも無駄にすると目がつぶれる、お百姓さんに申し訳ない」と、親からくり返し言われていたことを思い出す。今「食とは何か」を考えるとき、ただ自分の食欲を満たすだけでなく、一人の人間として、自然に対峙したときの素直な気持ちを、例えば「いただきます」で表現する気持ちを持ちたいものである。子ども達の食事は家庭では家族の中の一人、保育所では集団の中の一人で、いつもそこには大人の存在がある。子ども達はいつも大人の様子、行動を見ながら、感じながら行動し、心も育っていく。子どもは見ていないようで見ている。感じとっている。そして子どもは多くのことを学びながら身につけながら成人していく。

現実には身近で毎日接している保育士さんの真似をしているということである。

箸の持ち方も、口唇を開けてのクチャクチャ音を立てての食べ方も、ご飯や汁物の食べ方、飲み方も、おかずの迷い箸等々、家庭では毎日の母親の食事の仕方そのままに、子どもは育っていく。

保育士はたくさんの子ども達に見られている。子ども達の生活は家庭より保育所のほうが長い。食の原点を考えるとき、保育所での長時間の保育は、子どもの発育のすべてに関わっているということを自覚して、自らの食育を実践して欲しい。

食は生理的な食を満足させると同時に、心を満足させる。これに勝る満足はない。そしてこのような機会は、園児も保育士も1日のなかで何回か、生きている限り必ずくり返されている。

食欲

母の子宮内で育っている胎児は、280日間を経て3kgとなり生まれてくる。その間の食はどうなっているかみると、これは母親の血液が胎児を通じて、胎児の臍帯から絶えず補給されている。従って胎児は私たちの生活での食とは違い、母子一体での食である。更に加えれば胎内は一定の温度であり無菌だから、成長速度は早い。

その胎児は生まれた途端に親と切り離されるから、そのままで食は途絶えてしまう。しかし新生児は時間の経過とともに生理的にも空腹の状態になるから、それ

を「泣き」で訴える行動になる。人間以外の動物は自分の力で母親の乳房を求める行動に出るが、人間の場合はそれが出来ないから泣くだけ。その声を聞いた母親は児を抱いて自分の乳を飲ませる。この行動の違いこそ、人間と他の生物との違う出発点である。

わが子が泣いたとき、母親の体内のホルモン系統が変化をもたらして乳汁分泌を促したり、母性を自覚させたりすることが、この時期の研究で明らかになってきている。

新生児期の泣きは、自分の生命にかかわることで空腹から始まるが、身体の働きに直接関わる問題が発生したときも泣く。それは疼痛があるときであり、恒温動物である人間にとっては寒い・暑いの環境温度の変化などのときである。初期の空腹による泣きも、やがては不快で泣く、人見知りで泣くなどの中の選択肢の一つとなっていく。

泣きは乳児が発する言葉と考えると納得されるであろう。そのなかでもからだの不具合での泣き（痛い、かゆいなど）と、暑さ寒さの泣きは、そのときの乳児の様子や環境などを観察することである程度区別できるが、空腹の泣きは泣きそのものが空腹の表現なので、保育の経験を積むほどに、感じとることができるであろう。更に実際の授乳回数からもわかるように、他の泣きより回数が多いから、月日がたつほどに乳児と保育士（母親）との関係が深くなる。空腹を満たした乳児は、同時に抱っこされた感覚を覚えていく。このようなことが毎日何回もくり返されながら、乳児と保育士（母親）とが一心同体となり、乳児は心が安定する。乳児の食育というとき、これがまさに原点であり、このような関係が随所に展開されていく、育児の意味が深まっていく。

食欲と心

生後2～3ヶ月頃までは、空腹になると乳を求めて泣く。それは時間とともに栄養分は消費されるので、これを補わなければならないサインである。空腹が直接乳児の気持ち（心）を刺激した結果である。その頃の乳児は正直に空腹を訴えて泣き、乳首が口に触れると飲む。これは生まれつきの反射で「原始反射」という。この反

射があるから教えられなくても飲む。そして飲み始めると疲れないと反射的にいくらでも飲む。ついには胃が充満すると吐いてしまう。

母乳の場合は、乳腺内の乳の量は、始めの頃は必ずしも乳児の飲みたい量を満足させるほどでないことが多いから、一生懸命飲んでいるうちに乳児は疲れて飲むのを中止して眠ってしまう。しかし哺乳びんで授乳する場合（人工栄養）は、乳首の穴の大きさを調節して飲みやすくしていることが多いから、飲ませている限りいくらでも飲んで最後に吐いて出してしまう。産休明けで入所した2ヶ月頃の乳児の場合注意が必要。1回当たりの乳の量は、当初は育児書などで書いてある量を守り、飲むときの様子を観察しながら増減していくようとする。

生後4～5ヶ月頃になると、くびのすわり、寝返りが始まる。表情も豊かになり運動機能や知能の発達が目覚しくなる頃になると、本能的に反射的に口にふれたものを飲むということから、食欲にも変化がみられるようになる。例えば前回の授乳時間を考えると、すでに空腹で乳を求めて泣くと思われるときになっても、泣かないことがある。これはその乳児のそのときの心の状態が空腹を感じさせないからと考えられる。この時期になると、からだの働きと心が次第に分離して、お互いが影響しあう様子を、日常・保育で見られるようになる。家庭の育児では、これが母親の「近頃乳を飲まないんです」という言葉になる。

保育所からもしばしばこの頃の飲み方についての質問が出る。この頃の飲み方には、次第に個人差が出てくるので、それを大切にすると同時に保育所の哺乳の状態を親に連絡して、お互いに情報の交換と同時に理解し合うようとする。

次に訪れる食欲の問題は、1歳前ころにある。

「授乳、離乳の支援ガイド」でも一般に離乳食の開始は5～6ヶ月とされている。それまでの液体を飲むという行為から、固体食を食べるという段階になる。固体食を受け入れるまでに発達した結果であるから、乳児は喜んで受け入れる。毎日が殆ど新しい食品なので次から次へと食べることが保育士（母親）にとってもはげみになり、初期の食事は両者が満足のことが多い。もし乳児が受け入れないときは、食品の種類、味、固さなどが不適当と考えたい。このようにして月齢の進むほどに離乳食の範囲は広がり、乳児は毎日の新しい体験を味わっていく。

順調な離乳食の進行も、10ヶ月、11ヶ月頃になると、しばしば乳児の拒否に遭遇することがある。離乳食を嫌って飲んでいる母乳やミルクに興味を向けていく。ときには離乳食を一口、二口食べて、あとは押し出してしまう。固さを少しもどして食べやすくしても受け付けない。それでも乳はいくらでも飲む。それにも限界はあるけれど、それで全体として空腹が満足されているとは思われないので、機嫌はよく体重の減少もない。離乳食進行中に突然このような状態の見られることは、それほど珍しいことではない。これに対して親は無理にでも食べさせようと努力するが無駄。保育所でも同様で、この離乳食拒否は家庭と連絡し合ってもなかなか解決しない。保育士も頭の痛いところであろう。

このような離乳食拒否は結果的には一時的なものであり、やがては食に興味を示すようになるので、自然の経過ですすめていくことである。

この理由として考えられるのは、乳児の発達と食との関係で説明される。

食欲と発達

食の本態はかなり動物的である。すでに触れたように人も生物だから、生きるために必要な食の対象は同じ生物である。即ち生物は常に生存競争で戦っていることになる。これから考えても空腹の結果の食欲には、かなり動物的な本能の要素が大きい。しかし一方で人間は精神知能が他の動物に比べて優位であるから、食育はこれが動物的な本能を押さえてしまうことがある。例えば何かに夢中になっているとき空腹を感じなくなる。脳の中の高位の中枢が動物的な空腹を押さえてしまうのである。このような経験は、しばしばである。テレビに夢中になっていると食べることを忘れる。更に関係することであるが、食の結果で起こる排泄（排尿・排便）も押さえられてしまうことがある。

このように心がからだに影響し始めるのは生後4～5ヶ月頃から現れることは、その頃にミルクの飲み方が変わってくることからも理解されよう。

更にこの関係は、子どもの発達を大きくとらえたときにも現れていることがわかる。それは10ヶ月から1歳前後、次が幼児期後半5～6歳頃、次いで小学校後半の10歳前後である。今あげたこの時期は精神知能が目覚しく発達している。

1歳前後は歩行開始で行動範囲が広がるし、言葉が始まる。好き嫌い、人見知りなどもするようになる。

幼児期後半は、情緒の発達、集団の中での遊びなど一段階すすむ。

10歳前後は前思春期で心の問題が多くなり、次第に社会への目が向けられていくときである。

この時期に合わせるかのように、食の様子が変わっていくようである。量より質、あるいは食を楽しむようで、全体に食事の量は少なくなる。保育者の目からは食べないという時期である。そして身長の増加に比して、体重の増え方は少ないから、すっきりした体型が多くなる。

この頃に、保護者の「近頃食べ方が少ない。やせたのでは？」という質問を聞くことが多くなる。そして実際に体重を測定するとその増え方が前回より少ないと、「もっと食べさせなさい」と指導された母は困惑してしまう。本人は食べ方が少なくとも、その子の満足する食べ方であるから、少しに見えて本人から異常の訴えもなく元気なら、そのままの経過でよい。体重の増え方が少なくて心配のように見えて、身長との関係を見ると、身長の伸び方もあるのでバランスのとれた体重のことがある。体重を判断するときは身長との関係で観察しないと「もっと食べさせなくては」と無理なことになりかねない。

体重の見方

食育というときその最終にあるものは乳幼児が適切な栄養をとり、からだも心も満足することである。ことに成長期の小児にあっては、その結果として成長はどうかであって、その客観的な指標となるのが体重と身長である。ことに体重は食事摂取の結果で、からだの変化を量としてとらえることができるので、その測定が行われる。更にこれに関係するのが大きさで、身長がその年齢の基本として測定され、身長に対する体重が体型として判断される。以上から年齢と共に変化していく食内容が適切かどうか判断するときに、その結果を客観的に示す数値として体重が挙げられる。その動きが日常の食のとり方と関係するので、体重測定は正しく測定し判断しなければならない。

この体重を測定した結果を親に説明するとき、しばしば次のような言葉が聞かれる。

「体重が〇〇kgなので、この前の値から計算すると1日に〇〇gしか増えていない。もっと食べさせて下さい」と。

このときに比較した標準体重は母子健康手帳にある厚労省の全国調査の値であるから問題ないけれど、1日当たりが少ないとあってその数値だけで食べ方が少ないと判断するのは危険である。すべてが標準値通りに増加しなければならないということではない。身長に対してその児の体重を判断したとき、体型が標準型か肥満型か、それともやせ型かによって1日の増加量に違いがあるからである。体重の1日の増加を見るだけでなく、体重と身長を母子健康手帳の図に書き入れてみて、発育線に併行しているかどうか下向きか上向きかを見ることである。たとえカーブが下がり気味であったとしても、身長もその傾向であるならそれが児の体型のままの正常の発育と考えられる。体重を読むときは身長を規準にして判断することを忘れないこと。そしてそのときの数値だけでなく、過去の生まれたときからのカーブの延長線上の現在ということで、大きくとらえていく必要がある。身長測定値は数値ではっきりと明示されて記録として残るのであるから、その読みは慎重でなければならない。

好き嫌い

出生直後の新生児は、母親の乳を始めて口にする。原始反射である吸啜反射によるのであるが、母乳の味をそのまま受け入れる。味は本来、苦味・甘味・塩味・酸味の四つに分類されて、それらがお互いに組合わされて食物の味を構成している。そして人が最も受け入れやすい味は甘味と塩味である。甘味は主に糖質の味であり、エネルギーの基となる。塩味はからだを構成するミネラルの基となる。人類が35億年前に海水の中の生物として地球上に誕生したことや、今もって血液と海水のミネラル成分が類似していることからも、塩味を容易に受け入れることは理解できる。また母乳は乳糖が多く含まれているので甘味であることは、最初の栄養を受け入れることを容易にしている。

これに反して苦味、酸味は自然界においては食物の酸敗かあるいは腐敗したときの味ととらえられるから、一般的の動物もこの味のものを拒否するのが普通である。これからも乳児が母親の甘い母乳を受け入れることは自然であり、この母乳が生まれてからおよそ半年間の栄養として飲用される。母乳の分泌のないときは母乳の組成を参考として製造された粉ミルクが使用される。母乳は長い歴史のなかで母親のからだでつくられたものであるから、その子はこれを容易に受け入れるが、粉ミルクは牛の乳をもとに加工されたものであるから、製造する会社によってその味や舌ざわりなど微妙な違いがあるかもしれない。そのために母乳不足で粉ミルクを補うとき（混合栄養又は人工栄養）飲み方に違いがあることがある。そのため「ミルクを飲まない」というとき、粉ミルクを変更することで飲むことがある。

離乳食は大人の食事への第一歩であるから乳児が本来好まない苦い味、酸味の食物も離乳食として段階を経て提供していく。そのため食事をすすめていくうちに、しばしば嫌って食べないという食品に遭遇する。月齢の進行とともに食物の種類をふやし調理の形態を変えながら、受け入れやすい味を工夫しても、あるとき突然母親は困惑する。保育士も自分の与え方が悪いのか、或いは調理の仕方かなどと考えて工夫するが頑として受け付けない。このようなとき「どうしたらよいか」の質問を受けるけれど、これはとくに問題となるようなことではない。そしてこのようなことは離乳食がある程度進んだ段階で起こることが多い。例えば10ヶ月頃が多く、心の発達にも関係することと考えたい。そして対象とする食物は多くの場合野菜である。

野菜は繊維が多くこれは本来人の腸内では消化できる対象ではない。排泄されるまでは異物として腸管を刺激して腸管運動を亢進させる役割があるだけである。野菜の味も本来苦味に属し、舌ざわりにも特徴があるから、離乳食としては乳児の拒否しやすい食物の部類に属するといってよいであろう。

しかし乳から離乳食という雑食へ移る段階では、排便の役割としても必要な食物であるので、はじめは調理を工夫して本人にわからないようにして食べさせていたのである。その後10ヶ月頃になって、大人の食事の一部を与えられる段階にまでなると、やや野菜の形のまま与えることが多くなるので、ときに拒否ということにな

る。今まで食べていたものを急に食べなくなったというとき、しばしばこのようなことが原因のことがある。更に食べさせたいときは調理の工夫で一段階もどすと成功することがある。

野菜に限らずその他の食事でも、離乳食からこれに続く幼児食は、児にとってはいつも新しい食との遭遇であるから、ときに拒否されるときは一時中止したり、もとへもどすことで対応すればよい。

人間は雑食動物といつてもその国に文化があり、気候風土は食物に特徴をつくってきている。なかでも日本食は欧米やアジア諸国の中でも特殊な存在といってよいであろう。更に国内を見回しても地方によっての産物に随分と違いがあり、これが小児の食物に取りいれられたときその反応もみな違う。近年は食物の流通も盛んだから日常食品の差も少なくなってきたけれど、それでも新鮮な魚や野菜の入手に差がある。海に近いところでは新鮮な魚が入手しやすいから、早くから「おさしみ」を食べさせているところがあるし、都会地などでは季節に関係なしに食品の入手は容易である。

保育所での調理には制約があるにしても、その土地の食物の利用もあり、これなどのように取り入れるかなどが食育の実践報告にある。

好き嫌い、偏食というとき、今の時代はそれで栄養のバランスがくずれて、ある栄養素が不足ということはまずない。かつては野菜を食べない、魚が嫌いというようなとき、ビタミンB2の不足で口の端がただれたりすることがあった。東北地方でみられた「シビガッチャキ」である。今の時代は殆ど見られない。嫌いなものがあっても栄養素は他の食品で代えられているからである。

それだからといって好き嫌いをそのままにしてよいということではない。それはときに集団生活を乱したり雰囲気をこわすという、まさに食育の範疇を乱すこともあるからである。

食育は食の原点に始まってこのような食をめぐる文化的な問題にまで広がっていくことであり、それは更に人々の生活の心を充実させていくことでもある。

3. 酒井治子研究員による考察

保育所における食育の計画づくりの状況と課題

子どもの食を取り巻く環境が変化する中、平成17年6月には「食育基本法」が公布され、家庭や学校と同様に、保育所が食育の重要な拠点として位置づけられている。

平成19年8月に公表された「保育所保育指針の改定について（中間報告）」にも食育の推進が新たに位置づけられ、その中では子どもが食に関する体験を積み重ねていくことができるよう環境づくりを保育所と家庭、地域とともに進めていくこと、また、そのためには、食育の計画づくりの重要性についてもあげられている。

実際の保育所でも、近年、食育の実践はずいぶん高まってきているものの、食育の計画づくりについての検討はまだ始まったばかり。こうしたニーズを踏まえて検討をすすめ、財団法人こども未来財団の平成18年度児童関連サービス調査研究等事業として、「食育政策の推進を目的とした保育所における食育計画に関する研究」の報告書¹⁾をまとめた。その一部として研究班が調査設計・解析を担当し、厚生労働省雇用均等児童家庭局保育課が実施した「保育所における食育の計画づくりに関する調査」の結果も、平成19年5月29日事務連絡で全国に通知されている。

本報では、全国調査の結果をご紹介するとともに、保育所での食育の計画づくりに向けた調査結果の活用法についてまとめてみたい。

1. 保育所における食育の計画づくりをめぐる政策的な動向

まず、「保育所における食育の計画づくりに関する調査」の政策的な背景を確認してみたい。

平成17年に施行された「食育基本法」²⁾においては、第20条に「学校、保育所等における食育の推進」として、子どもの健全な食生活の実現及び健全な心身の成長が図されることを目標に、学校、保育所等において魅力ある食育の推進に関する活動を効果的に促進することが盛り込まれている（表1－1）。

平成18年3月には食育基本法に基づく食育推進基本計画³⁾が決定され、保育所については平成16年3月に作成・公表した「保育所における食育に関する指針」⁴⁾を参考に、所長、保育士、栄養士等の協力の下、保育計画に連動した組織的・発展的な「食育の計画」の策定等が推進されるとともに、それに基づいて行なわれた実践の過程を評価し、その改善に努めることも期待されているところである（表1－2）。食育指針が作成された平成16年の調査⁵⁾では実際の保育所における「食育の計画」の策定状況をみると、食育の計画は約6割弱の保育所でしか策定されていない。

こうした現状を踏まえ、平成16年12月少子化社会対策会議決定された「子ども・子育て応援プラン」⁵⁾には、目標年度である平成21年度までに「給食その他保育活動を通して食育を推進する保育所の割合100%」をめざし、活動の骨格である「食育の計画」をすべての保育所において策定することを目標として掲げ、国としてもその支援策を講じてきている。

以上のような背景をみてみると、国の計画の現状値や達成度を把握するために実施された調査なのかと思いがちだ。現実的にはそうした一面もないわけではないが、各自治体で、また、各園で食育を推進するための基礎資料とするために、厚生労働省雇用均等児童家庭局保育課でも、都道府県、政令指定都市、中核市の各自治体別の結果を返却している。では、その結果から、各自治体、各園での食育の計画づくりの状況と課題をみてみよう。

表1－1 食育基本法（抜粋）

第1章 総則

(目的)

第1条 この法律は、近年における国民の食生活をめぐる環境の変化に伴い、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための食育を推進することが緊要な課題となっていることにかんがみ、食育に関し、基本理念を定め、及び国、地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、食育に関する施策の基本となる事項を定めることにより、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、もって現在及び将来にわたる健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与することを目的とする。

第3章 基本的施策

(学校、保育所等における食育の推進)

第20条 国及び地方公共団体は、学校、保育所等において魅力ある食育の推進に関する活動

を効果的に促進することにより子どもの健全な食生活の実現及び健全な心身の成長が図られるよう、学校、保育所等における食育の推進のための指針の作成に関する支援、食育の指導にふさわしい教職員の設置及び指導的立場にある者の食育の推進において果たすべき役割についての意識の啓発その他の食育に関する指導体制の整備、学校、保育所等又は地域の特色を生かした学校給食等の実施、教育の一環として行われる農場等における実習、食品の調理、食品廃棄物の再生利用等様々な体験活動を通じた子どもの食に関する理解の促進、過度の痩身又は肥満の心身の健康に及ぼす影響等についての知識の啓発その他必要な施策を講ずるものとする。

表1－2 食育推進基本計画（抜粋）

第3 食育の総合的な促進に関する事項

2 学校、保育所等における食育の推進

(1) 現状と今後の方向性

子どもの食生活をめぐる問題が大きくなる中で、子どもの健全な育成に重要な役割を果たしている学校、保育所等は、その改善を進めていく場として大きな役割を担っており、学校や保育所等の関係者にはあらゆる機会とあらゆる場所を利用して、積極的に食育の推進に努めることが求められている。また、子どもが食の大切さや楽しみを実感することによって、家庭への良き波及効果をもたらすことも期待できる。このため、家庭や地域と連携しつつ、学校、保育所等において十分な食育がなされるよう、適切な取組を行うことが必要である。

(2) 取り組むべき施策

学校、保育所等において、魅力ある食育推進活動を行い、子どもの健全な食生活の実現と豊かな人間形成を図るため、国は以下の施策に取り組むとともに、地方公共団体等はその推進に努める。

(保育所での食育推進)

保育所は、乳幼児が生涯にわたる人間形成の基礎を培う極めて重要な時期に、その生活の多くの時間を過ごすところであり、食材との触れ合いや食事の準備をはじめとする食に関する様々な体験や指導を通じ、乳幼児期からの適切な食事のとり方や望ましい食習慣の定着、豊かな人間性の育成等を図ることが重要である。

このため、平成16年3月に作成・公表した「保育所における食育に関する指針」を参考に、保育所において、所長、保育士、栄養士等の協力の下、保育計画に連動した組織的・発展的な「食育の計画」の策定等が推進されるよう支援を行う。また、保育所の関係者は、在宅の子育て家庭からの乳幼児の食に関する相談への対応や情報提供等に努めるほか、地域と連携しつつ、積極的に食育を推進するよう努める。

2. 保育所における食育の計画づくりの状況に関する調査結果

平成18年11月、保育所において食育の計画づくりがどのように、また、どの程度の進捗状況にあるのかを把握するために、全国22,747箇所の保育所を対象に、厚生

労働省雇用均等児童家庭局保育課が各都道府県、政令指定都市、中核市を通して調査の依頼、調査票の配布・回収を行った。調査項目は計画・実践のための体制づくり、計画立案、評価・反省の10項目とし、進捗状況を「とてもあてはまる」から「全くあてはまらない」までの4段階で評価する形式を用いている。回収できた保育所は21,997保育所であり、96.7%の回収率となっている。

(1) 食育の計画づくりの状況（表2）

食育の計画づくり全体について「とてもあてはまる」と回答した園は29.2%、「ややあてはまる」と回答した園が50.8%であり、あわせると全体の8割を占めているが、積極的に計画づくりに取り組んでいると認識している園は全体の3割程度になっている。一方で、「あまりあてはまらない」と回答した園が16.6%、「全くあてはまらない」と回答した園も3.4%みられた。平成16年度の実態調査結果⁵⁾では食育の計画づくりを行っている園は58.7%であったが、それに比べると、この2年間で約8割にまで増加しており、実践はもとより全体の計画づくりも飛躍的に進んでいる実態が明らかになってきた。

計画・実践のための体制づくりに関して、職員会議の開催に比べて、研修の実施はやや進んでいない現状がみられる。保育所での保育時間が長時間化していることに反して、職員数が不足していることも体制づくりを推進することを困難にしている現状がみえる。

計画にあたっては、約65%の保育所で「楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針」を参考にしているが、食育の計画づくりの際に、十分に指針を活用しているとは言えない状況にある。また、食育の視点を含めて「保育計画」を作成することに比べると、具体的に食育のねらいや内容を位置づけた指導計画をしている園は7割程度にとどまっており、なかなか具体的な実践と共に、それが計画に位置づきにくいことがわかる。

評価・反省に関しては、記録を作成している園は5割に達するものの評価表等を作成している園は3割にしか満たしておらず、まだまだ食育の評価・反省についてはこれからの課題である。

さらに、食育の取り組みに関して、8割以上の保育所では家庭との連携を持っており、家庭との連携は取れている園が多いものの、地域との連携はまだ十分ではない実態も明らかになっている。地域に向けて実践の報告や理解・協力を求めることは、なお一層、その取り組みのねらいの設定や実践の記録と評価が不可欠となり、それらを文章化してまとめるというプロセスも必要となってくる。家庭と共に、地域にむけて食育の取り組みを伝えることを通して、保育所での計画づくりそのものを充実していきたいものである。

表2 保育所における食育の計画づくりの全国状況

(%)

項目	目	とても あてはまる	やや あてはまる	あまり あてはまらない	全く あてはまらない	合計
全体	計画づくり 全体	1 食育の計画づくりに取り組んでいる	29.2	50.8	16.6	3.4 100.0
計画・実践のため の体制づくり	研修の実施	2 保育所全体で食育の共通理解を図るため、職員を対象とした研修を行っている	18.2	46.0	29.1	6.6 100.0
		3 食育の取り組みを充実させるため、職員会議などを通して体制づくりを行っている	26.4	50.3	19.6	3.7 100.0
	体制づくり	4 食育の実践にあたり、「楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針」を参考にしている	20.8	44.3	26.9	7.9 100.0
計画立案	指針の活用	5 保育所の「保育計画(所長を中心に作成する全体的な計画)」は食育の視点を含めて作成している	26.4	47.1	21.8	4.7 100.0
		6 「指導計画(担任が作成する具体的な計画)」に、食育のねらいと内容を位置づけ、実践している	21.6	48.9	25.1	4.4 100.0
	指導計画づくり	7 食育に関する記録を作成し、計画・実践の評価を行っている	15.0	35.7	37.0	12.4 100.0
評価・反省	記録	8 食育に関する評価表等を作成し、計画・実践の評価を行っている	6.0	23.4	48.5	22.0 100.0
		9 保護者に、食育の取り組みを伝え、理解・協力を求めている	28.8	52.5	15.6	3.1 100.0
	評価	10 地域に、食育の取り組みを伝え、理解・協力を求めている	8.2	28.3	41.1	22.4 100.0

回答保育所数 21,997施設

(2) 栄養士の配置と食育の計画づくりとの関連

栄養士は配置人数にもバラツキがあるが、全体の約38%の園に常勤で配置されていた。公立園での配置率は16.1%であるのに対し、公設民営園55.6%、私立園61.0%とその差は大きくなっている。栄養士の配置の有無と食育の計画づくり実施状況との関連をみると、体制づくりから計画・評価、さらには家庭・地域との連携のすべてにおいて、栄養士が配置されている園で有意に実施度が高い結果であった。特に、食育の記録、評価表などの作成を通して評価を行うこと、地域との連携の3項目については、栄養士配置園が未配置園よりも実施率が顕著に高い傾向を示していた。食育の計画から評価までのプロセスにかかわっていくことが栄養士の業務として定着しつつある。

(3) 食育の計画づくりと、体制づくり・計画立案・評価との関連

食育の計画づくりが進んでいる園では、特に、体制づくりや、食育の視点を含めた「保育計画」の作成、さらに、保護者への発信についての実施度が高いことが顕著であった。しかし、記録や評価表の作成による計画・実践の評価や、地域との連携については実践度がやや低い傾向であり、食育の計画づくりが進んでいる園にとっても、今後の大きな課題であることが明らかになってきた。

一方、計画づくりが進んでいない園であっても、具体的な指導計画への食育のねらいや内容の位置づけや保護者への発信については他の項目に比べてやや実施度が高い傾向もみられた。こうした園では、具体的な指導計画を立てて実践し、その内容を保護者に伝えていくことからはじめて次に、全体計画の作成やそのための指針の活用を進め、評価・反省に結びつけていくことを期待したい。

3. 保育所における食育の計画づくりの状況に関する調査結果の活用にむけて

本結果の活用に入る前に、私の研究室の一角を埋めている約22000保育所の調査票をみながら、気になったことが二点ある。

第一点は、調査票を各園ではどのように記入されたのかということである。保育所の各職員は、本調査にどのようにかかわったのであろうか。

保育所に向けた調査であるため、園長や主任クラスが記入したのか、あるいは食のことだからと栄養士や調理員が記入したのだろうか。全職員で話し合ってということはできないかもしれないが、こうした調査の実施、また、結果の返却を保育所での食育の計画づくりを進める第一歩、またはステップの機会にしていただきたい。園によっては、食育の計画づくりどころか、まだ、実践も、そのための話し合いの体制ができていない園もあるはずである。そうした園こそ、ひとりの職員が調査票を記入するのではなく、調査をきっかけに、保育士や栄養士、調理員などの職員での話し合いの場がもつことができる期待される。

さらに、公立園が少ない市町村では、保育課の方が複数園の調査票に同一の結果を記入しているケースもみられた。公立園であっても、園ごとに計画づくりの実態は異なるであろう。各園で調査票に記入することを通して、食育の現状を職員間で確認しあうことが重要である。

調査結果の活用についても同じことがいえる。保存した調査票を基に、それぞれの園・自治体の実態と全国的な動向を比較しながら、わが園の食育の計画づくりの状況を確認し合うことができる。ここで示した調査の質問こそが食育の計画づくりのポイントである。各園で食育の計画づくりに向けて、参考にしていただければ幸いである。

第二点は、食育の計画づくりといった場合、給食という形式での食事の提供を含めて捉えることができた。食事の提供は「食育指針」⁴⁾でも示されているように、子どもが食を営む力を培うための環境を構成するものであり、食育が注目されている今こそ、その意義も再確認して欲しい。同時に、食事も提供するだけではなく、一人ひとりの子どもにとって適切であったかを評価し、改善することが必要である。たとえ統一の献立であっても、食事内容が園独自の食育の中核をなすものとして、それぞれの保育所で評価・改善がなされ、子どもにふさわしい環境となっていくことをほししいものである。

「食育」が政策的な流れの中で脚光を浴びているかのようにみえるが、保育所にとっては今までも、これからも保育所での保育と切り離せないことである。「食育」に注目することは園全体で、保育の計画・評価の引き金となっていくことであろう。

4. 保育所での食育の計画づくりのポイント

園によっては、食育の計画づくりどころか、まだ、実践も、そのための話し合いの体制もできていない園もあるだろうかと思う。しかし、子どもが保育所で食事をしている以上、全く食育の実践をしていない園も実際にはないはずである。実践度が高い園であっても、子どものどのような育ちを願って取り組んでいるのか、職員全体での共通の認識を持って進めていくことができている園ばかりではないだろう。

日常生活に根付いた「食」という営みだからこそ、あらためて「ねらいは?」「その評価は?」と言われると、戸惑ってしまうものである。食育の実践記録として、食育がどのような取り組みであったのか、子どもの姿と自分の保育を文章として物語ってみることがとても重要である。さらに、その記録を基に、他の保育者とカンファレンスをすることによって、自分にそれまでなかった視点を発見できる。計画と実践には職員のノリが大切ですが、評価・反省には、子どもの育ちや、自分たちの指導・援助のあり方、設定した活動の妥当性に対して客観的に考える力が必要である。保育をよりよいものにしようとさえ考えていれば、食育の「難しさ」や「奥深さ」そして、「よろこび」を職員間で共有することができるであろう。評価や再計画のプロセスが次の実践の鍵を握っている。

平成18年度児童関連サービス調査研究等事業「食育政策の推進を目的とした保育所における食育計画に関する研究¹⁾」では、この全国調査をふまえて、保育所での食育の計画づくりの理論、Q & Aから構成されるガイドブックの枠組みを作成し、保育所における食育の計画づくりのあり方を提案している。そのガイドブックも、平成19年11月に、厚生労働省雇用均等・児童家庭局保育課から通知されている。

こうしたガイドブックが示されたからといって全国で同一の食育を実践するということではなく、「創意工夫のあるわが園の食育」が育っていくことを期待している。こうしたガイドブックを参考に、「食」を通して、毎日の生活を、また、一年間を、さらに就学前までの6年間を子どもと一緒にデザインしていくと考えると、なんだか楽しくなってきそうだ。「食育」という新たな視点で、職員間、保護者と、さらには地域の人々と共に、保育全体を評価し、さらなる計画・実践を引き出すこ

とで、開かれた園づくりにつながることを願っている。

文 献

- 1) 酒井治子：平成18年度児童関連サービス調査研究等事業報告書「食育政策の推進を目的とした保育所における食育計画に関する研究」、財団法人こども未来財団、平成19年2月
- 2) 食育基本法、平成17年6月
- 3) 食育推進基本計画、平成18年3月
- 4) 厚生労働省雇用均等・児童家庭局保育課：楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～、平成16年3月
- 5) 厚生労働省雇用均等・児童家庭局保育課：保育所における食育に関する調査の結果について、平成16年11月
- 6) 厚生労働省雇用均等・児童家庭局：「少子化社会対策大綱に基づく重点施策の具体的実施計画について」（子ども・子育て応援プラン）、平成16年12月

4. 高橋保子研究員による考察

はじめに

食育基本法が制定されてから、各新聞や雑誌に食に関する記事が多く目に付くようになった。しかし、国民の食生活の乱れは、ここ数年、特にひどくなってしまっており、専門家からは、世帯を担う世代の多くが、衣食住のなかでも食に関しては特に経済的な負担を惜しむ傾向にあり、健康的に生きるための食事、食事を楽しむという日本の食文化の観点は、生活姿勢や感覚の中から脱落しているとの指摘もあった。

乳幼児がこの世相の中で育てられている現実も考えさせられるものだが、乳幼児期は人間の心身の基礎を培う最も大切な時期にあり、食事が生活の基本であることを忘れてはならない。発育期であるが故に健康ながらだ作りのための食事は保障されなければならない。

おいしい食事を十分に食べて、活発に遊びに挑む子ども本来の姿が、保育所にはある。そのために関係者は、新鮮な食材の吟味や味覚を楽しませる食材の選択に余念がないのが現実である。

食育基本法が示す、地域で生産された新鮮な食材を地元の消費者に直接届ける地産地消は、どれだけの効果をあげ、人々の食生活を守るために制定されたこの食育基本法が、広く国民の実生活にどれだけ溶け込んでいるのであろうか。

調理保育の実践と計画性 「待たされる子ども達」

最近は調理保育が盛んになり、どこも同じように、子ども達にはエプロンや三角巾を付けさせ、丁寧に手洗いもさせて、その手を汚さないように両手を握って挙げて室内で待たせている様子をよく見かける。保育士は、材料や調理器具の扱いで手一杯になり、子ども達へは声の指導が主流になりがちで、動けない子どもがいても、その心境を考える余裕がないようである。

全員参加の計画はよいが、子ども主体の調理保育であること、長い時間待たされている虚しい子ども達の思いにも心を寄せて、実践する前に具体的な子ども達の姿を想定することが大切だ。そして方法について検討する必要性を求める。

衛生的な配慮について、保育士は、常識のように考えていると思うが、意外と子ども達の爪の長さまでは気を付けていないことがある。

例1 「献立にある、サツマイモのみそ汁を作る」（村山中藤保育園「白樺」では）

子ども達は準備万端、20名の4歳児は身なりも整えて、みんな椅子に座っている。保育士は、端から一人ひとり順に名前を呼んで、包丁を手に持たせて「サツマイモを細かく切る」作業に参加させている。まな板の上には、芋が落ち着くように4分の1に切られていて、子ども達が手を切らないよう配慮されている。1人の子どもに何分かかるかで切っているのか、始まってから30分は経っているが全員は済んでいない。

保育士は、平等にどの子にも包丁で切らせてあげたいとの考え方のようであるが、大勢の子ども達は、待たされている時間が長い。私は、見かねて実践現場に入り、みそ汁に一緒に入れる予定のキャベツを取り出し、「みんな手でちぎってごらん」と言って、待っている子ども全員に渡した。喜び勇んであつという間に細かくちぎった。当然、このキャベツも包丁で順番に切る予定をしていたのだ。

保育士は、包丁で食材を切ることは常識のように考えているかもしれないが、待たされている子どもの心境を考えると、食材によっては積極的に参加できる方法を取り入れてもよいのではないかと提案したいのである。

手でちぎる作業があって、初めて気になる事実を発見した。手を見ると「爪の長い」子どもが参加していたのである。この日は清潔に洗った手でちぎったキャベツであるが、調理室で再度良く洗い、使うことにした。

この事例は、当日の献立表から「自分達のクラス分のみそ汁を作って食べる」であった。食材は栄養士が発注し納品されているので、気軽に調理保育が可能になる利点はあるが、安易に取り入れやすい反面、実践の方法についてもあいまいさが感じやすいところである。

調理保育には安全で、しかも子ども達が食材に触れる喜びと、おいしいという満足感を得られることが求められる。そのことが、食への関心を高めるきっかけとなり、食育の目的もある。

保育方法の一つである調理保育も、計画の段階から子どもが主体であることを踏まえて、年間計画とともに実践に対する具体的な方法についても保育園全体で十分な検討が必要になる。

調理保育は何のためにするのか、例えば自分で作った食事で食欲を誘いたい、子ども達が嫌いな食材を取り入れて、その食材を好きになって欲しいなどいろいろと考えられるので、まずは目的を明らかにすることが大切である。

具体的な実践内容では食材が新鮮であること、そして子ども達ができる限り安全に経験できる食材であること、実践方法については子ども達と保育士に限らず、栄養士はもとより園全体の職員がいつでも参加できるシステムを作るなど、食事を作ることの楽しさと、その危険性についても伝えられるように、保育園全体で取り組み、安全な方法で安心して体験させられる計画であることが肝要になる。

2、3年間折に触れ調理を楽しんだ子ども達は、4、5歳児にもなると健康に育つために食事をしようとする。好き嫌いはからだに良くないなど全食品を食べることに関心を持ち、自らのからだを自ら守る姿勢が身についていく。食品公害についても同じように、塩分や脂肪分が多いお菓子類や、野菜、豆など身近な食品を具体的に用意して見せて、どれがからだに良い食品なのかを話題にすると、ちゃんと食品を選ぶことができるようになっているのである。

地域住民と保育所の食材

近隣に農地があり、散歩のときなどに子ども達はよくその農夫に声をかけていただいている。あるとき、隣地の畑でお茶の木を刈る作業をしていることに気が付き、近寄ると、「子ども達に茶毒虫がたかるとかわいそうだから」と地主さんから刈り取るように指示されたという。コミュニケーションのおかげかもしれないが、心配りに感謝申しあげたい。

その農夫は、子ども達が興味を示すであろうと、スイカやトマト、茄子、キュウリ、長芋、小松菜、ほうれん草など、日常食べていて、なおかつ知っているであろう食材を植えて楽しませてくれている。子ども達は自分が食べたことがあっても、苗や畑で育っていく姿を知らないことが多く、知らなかったよ、すごいんだねと農

夫に話しかけたりしている。

保育士が、子ども達は食事の中に入った状態での食材としてしか見る機会がないことに気づき、その農夫からほうれん草を子ども達の目の前でわけて頂いて、保育園に帰ってきてすぐに、ほうれん草のソテーを作り始めた。子ども達は真剣に見ていたが、その中の3歳の女児が「食べたことがある」と言いました。僕も、私もとみんな食べたことがあることに気づいた。目の前の調理された野菜を食べてみてさらに、保育園の給食で食べたものと同じであることもわかり、これがほうれん草かと納得したようである。

子ども達にとっては、調理された食事は見たことがあるが、調理されていない生の食材としては見ていないので「知らない」ということになる。

身近に栽培されている食材が保育園に納品されていると思うが、子ども達に調理前の食材を見せるなどの例示をしてから調理するというごく簡単なことが、子ども達には教材となるのである。

地産地消の振興

ある小さな市で、市内の各施設が地元の産物をどのように利用しているのか（地産地消の事実があるかどうか）の調査が行われた。市議会議員の要望で行われたそうだが、その資料を見ると、市内の小学校9校、中学校5校では、野菜を市内の農家から11種類（年間19.285kg）、果物を1種類（1.875kg）納品していた。一方、地元の農家から直接食材を求めているであろう保育所は、全保育所数10園のうちの5分の1である2園のみの利用状況であった。調理保育を盛んに行う傾向にある時代の様相からは意外な結果である。

道の駅など生産者から直接消費者へ食材を渡すことができる事業が繁盛しているように、生産者から消費者への運動は広がる傾向にある。

地域の主婦層にこの話題をたずねると、その多くが魅力としてあげるのは、食材の新鮮さと、生産者の顔が見えて安心して買うことができる点である。何よりも、日頃から栽培している様子をみているので、農薬を使用していないことなども自分の目で確かめられるなどの評価も多く聞ける。

保育園が地元の生産者と消費者である一般家庭とのつなぎ役になる例として、手軽な「芋ほり」がある。

協力者の農家と先に行う準備段階として、掘っても良い場所の確認や芋の数などの打ち合わせをする。地域にはポスター やチラシで、材料費がかかる旨も明記しておき、呼びかけてみる。

地域の人々が集う芋掘りを実施すると、家族で掘った芋を、母親と子ども達と一緒に洗ったり、切ったりする。父親達は協力しあって火をおこして、鉄板焼きやふかし芋を作る。秋の柔らかい日差しを受けて和気あいあいと2、3時間の収穫祭が楽しめる。

誰かがどこかで始めた地産地消の運動。健康な日本の子ども達を育てるために、国民の健康増進のために振興していって欲しいものである。

終わりに

食の安全は、人間が健康に生きるために欠くことのできない基本的な生活の規範である。

昭和50年代から気になる子ども達が増え続けている。明らかな障害児に限らず不健康な状態の子ども達を見るにつけ、原因の1つに食生活があるとの思いを抱くようになった。

保育園でお預かりしている乳幼児が健康に育ち、将来、立派な日本人として健康的な子どもが授かるようにと、乳幼児期からの食生活の大切さを訴え、食材の吟味に重点を置き、子ども達の口に入る食材の選択に明け暮れ、今日がある。もちろん、市販されている食品を直接子ども達の口に入るようなことは極力避けて、保育園で調理した手作りのものを基本として、子ども達に食事を提供している。

新聞紙上等にも「食材が危ない」と表面化されている昨今では、多くの国民が食べ物に関心を持つようになってきている。しかし、まだまだ国民の食生活の実態や、食事の役割や大切さの受け止め方にあいまいさがある。

食育基本法が制定されて、食育が広く国民生活に浸透するよう、運動が展開されているが、なかでも平成18年に大阪府で開かれた第1回食育推進全国大会の場で、

会に出席された文部科学副大臣が資料を提示されながら話されたことによると、『「(独) 日本スポーツ振興センター 平成12年度児童生徒の食生活等実態調査」の児童生徒の朝食欠食状況表と、「国立教育政策研究所 平成15年度小・中学校教育課程実施状況調査」のペーパーテストの成績を見ると、その因果関係が明らかである』そうだ。それは何かというと、『児童生徒の朝食欠食状況の数値から見て、朝食を摂取する児童と摂取しない児童の数値がペーパーテストの成績に比例すると示している。』とのことだ。

「平成15年度小・中学校教育課程実施状況調査」は、小学5年生・中学2年生を対象に、主要教科4もしくは5科目（国語・算数・理科・社会（中学生は英語を含む））をペーパーテストにより学習の実現状況を調査し、その結果をパーセントで示したものである。

若人が朝食を摂らない生活をしていることは知られているところであるが、家族が生活を営む上で大切で、また人間の生きる原点でもある食事が、家庭で食べられることが自然であった時代から、現在では育児の責任者である親が食事を作ることを放棄し、そのことが子ども達の育ちに大きく影響している時代になってしまった事実を調査などで明らかにされたとき、子どもの育つ権利、人権についていったいどうなっているのかと考えさせられる。

子ども達は、人として生きているのだ。

朝食を食べない児童が、学校でのテストなどの成績が悪かったとしても、決してその事態を望んでいるわけではない。おそらく、授業を受けるのに必要な栄養源が脳に送られていない、届かないので、学校での午前中の学業が頭に入らない、覚えられないという現実もあるからではないだろうか。

そのような子ども達は往々にして思考的にも「いやだ・疲れた・だるい・嫌いだ・考えたくない・ほっといてくれ」といった否定的な言葉が出たり、無表情であることが多い。

人間が人間らしく育つ。

生活環境での基盤に当たり前にあるはずの食事が、当たり前ではない時代に育つ子ども達がいる。将来が案じられてならない。

5. 門倉文子研究員による考察

「保育所における食育」

—「保育所食育実践集Ⅱ」報告についての考察と今後の課題—

子どもはさまざまな経験を通して食に対する知識、食行動、食の選択の方法を学んでいる。食は子どもの身体をつくるだけでなく、心の発達に関与し、人格の形成に大きく影響を及ぼしていると考える。保育所における食に関する役割は、積極的にこれを勧めていくべきことで、保育所と保護者の連携が必須であると考える。そこで10園の実践についての調査研究結果を、食に関する園での諸問題、保護者との連携について等について考察をしてみた結果、次のように調査結果の内容を分類し、さらに考察をした。これらの結果から保育園としての食育のあり方について、今後の課題をあげ検討してみた。

I. 実践結果から見た検討課題

1. 子どもの生活リズムについて
2. 朝食について
3. 家庭の食に関する関心度
4. 家庭の食事の実態と悩みや問題
5. 献立の偏り（野菜を食べさせたい）
6. 食行動について
7. 保育園の給食への期待と理由
8. 保育園の食育活動の実際と家庭の反応

1. 子どもの生活リズムについて

食事や睡眠はある程度きまった時間にという心がけが見られ生活リズムは安定していると考えられる。

睡眠時間については、9園が朝7：30までには起床している。就寝については、

21：30前の就寝が8園の家庭が60%に対して、21：30以降の就寝が40%もある。また残りの2園については21：30までの就寝が40%、それ以降の就寝が60%と逆転しているところが気になる。

A園では約88%が7：30までに起床、就寝時間も約88%が21：30までに就寝であり、園が求めている生活サイクルは、朝6：00～7：30に起床、20：00～21：00に就寝時間なので、ほとんどの家庭がこのサイクル内の生活をしている。またB園では75%以上の子が朝7：00前に起きているのに対し、就寝時間が21：00以降という子どもがほぼ同率という点が気になる。毎年この調査をしているが、年々夜型に移行しているのが浮き彫りになっているとあり、園としては乳幼児にとって生活リズムがとても大切であるということをいろいろな場面で伝えてきたが、大人や兄弟に合わせて生活時間の夜型が進み、諸外国に比較しても著しく遅くなっているようである。このことが一日の始まりの朝の食べ方にも影響して生活リズムをうまく整えられない子も増えていると考察している。

朝食や夕食の時間については、いつも同じという回答は比較的少ないが、ほぼ同じを合わせると90%の家庭が毎日ほぼ同じ時間に食事をしているということであり、忙しい中でも家庭で子どもの生活リズムについての努力がみられる。このことは日常の保育園の働きかけの成果と考えられる。内容を見ると、朝食は7：00から8：00の間にとっている。夕食にはばらつきがあり、18：00～19：30の間にはほとんどが食事をしているが、20：30以降に食事をしている家庭もごくわずかにある。

また農村地域のC園では同居の影響もあるという。起床時間を比較してみると、7：00までに起きるは核家族56%に対して同居家族は74%となり、お年寄りと同居していると起床時間が早くなる。朝食の時間を比較すると7：30までに朝食をとるのは同居で54%、核家族は89%であり、夕食は63%の核家族が19：00までに、同居家族は75%が夕食を済ませている。ところが就寝時間は、核家族の方が早く寝ており22：00までに寝るのは核家族が70%、同居家族は63%と同居の方が就寝時間は遅い。すなわち、同居家族が朝は早起きであるが就寝時間は遅いということである。また、就寝時間21：30以降についてみると、全体の数字からは生活リズムが乱れている家庭が多いと出ているが、実際、子どもの園での様子は午前中からあくびが多い

まらなかつたり、活動についていけずにボーとしている子も見られる。

「早寝・早起き・朝ごはん」の提唱から、早く起きると活動量も増え食事がしっかり取れるようになり、自然に夜は早寝になる。早起きすることが体のリズムをつくるのに一番大切である。子どもは大人よりも多くの睡眠時間が必要で、成長ホルモンは夜眠っている間に多く分泌されるといわれ、夜は早く布団に入ってたっぷりと眠ることが子どもの健全な発育のためには欠かせない。人間の自律神経は昼間は交換神経が、夜は副交感神経が活発になるようにできているので、その自律神経のバランスを保つためにも生活リズムを整えることが大切である。社会全体がだんだん夜型になっていく中で、子どもたちの生活リズムを立て直すよう、保護者との連携がますます大切になっていくであろう。

2. 朝食について

10園全体で見ると、朝食を食べているという割合は想定より高い結果で90%以上が摂取し、食事時間がきまっている家庭が多いという園が見られ、中には98%摂取という園も見られる。このことから朝食を食べるという意識は保護者の理解が高いと考えられる。

朝食の内容について考えてみると、朝食はあわただしい時間帯であるが、和食を中心であり、加工食品やレトルトを用いず、手作りでという方針を持つ家庭が多く見られ、朝食を含め食の大切さを重要視している姿勢である。一方で朝食に関してはレトルト食品で済ませることがあるという家庭もあるのは、今後の課題であろう。夕食については、朝食を家族揃って吃るのは週3日という園もあるが、家族全員揃って吃るという家庭はあまり多くないようであり、夕食には家族揃って食べようとする積極的な姿勢が見られる。残念ながら朝食時には孤食の子が1園を除き数名づつ見られた。

朝食に気を配る余裕がない実態の中で、できるだけ栄養価を確保しながら、1日の始まりである朝、和食を中心としたおいしい朝食を食べることができるように、保育園から支援していく必要があろう。今後さらに朝食の重要性について保育園からの発信を継続していくべきであろう。

3. 家庭の食に関する関心度

アンケートの回収率から見ても、子どもの食生活に関する保護者の関心度は高い。子どもに食事に関心を持ってもらいたいかという問い合わせに対しても、すべての園が85%以上と答えている。保育園の給食やおやつなど食べ物の話題について親子でよく話しますかに対して、「よく話す」「時々話す」を合わせると60%以上の家庭で話題になっている。子どもは保育園で聞いた食育の話を自宅でよくしており、その大切さを痛感しているということは、親子のコミュニケーションにも園の給食が一役買っていることである。また「家庭での食事に園で提供する献立を活用しているか」の問い合わせに対しては約40%～75%と園によって状況がさまざまであり、今後の保護者指導の必要性を感じる。

4. 家庭の食事の実態と悩みや問題

家庭における食に対する意識は非常に高いが、栄養のバランス、調理法を含めた献立の立て方などについて保護者が不安感を持っており、園の給食への依存度が大きい。

子どもに食事を楽しんでもらいたい、食事に関心を持つてもらいたいと思っている家庭が多い。そのために、各家庭には、「家族揃って食べる」「会話を楽しみながら食べる」「テレビをつけない」などの工夫が見られる。

子どもに食に関心を持ってもらうために心がけていることとして

- ① 一緒に調理をする
- ② 手伝わせたりする
- ③ 行儀よく食べられたときや、嫌いなものに挑戦したときなどは褒めてやるなどをあげている。

家族の団欒は、夕食時を中心と見られ、家庭内で夕食を一緒にとる努力が見られる。しかし、父親が不在がちで家族揃って食事をする回数が少なく、なるべく家族揃って食事をしたいという悩みも多いが、夕食には家族揃って食べることを心がけ、食事の内容にも工夫をする姿が見られた。

A園では、半数近くの家庭で「遊び食べ」が家庭での大きな問題となっていたが、

他の9園でも割り合いが少ないので問題として出されている。

続いて偏食も問題である。煮炊きものを食卓に乗せたいがうまく調理できない等、核家族化が進む中で昔からの家庭料理や食材の選び方など、それぞれの家庭で伝えられて来た「おばあちゃんの知恵袋や経験」が伝わりにくい環境の中で母親たちは、子どもに栄養バランスのよい、おいしい食事を作りたいと考えている様子が伝わってくる。

アンケートの意見の中に、食品数が少ない、家族それぞれ食べるものが違うので困る、とあるが、皆で揃って食べるのにそれぞれ特別なメニューというのはどうなのか、個食になっていないか、手間がかかり、不経済で、内容が自分勝手になり勝ちという考察があった。

子どもに食事に关心を持つてもらうために、家庭でどんなことに心がければよいかの質問に対する回答は、

- ① 食事についての話題を提供する
- ② 楽しく調理する姿を見せる（調理を手伝わせる）
- ③ なるべく家庭で調理したものを食べる
- ④ いろいろな食材を使って調理する
- ⑤ たくさんの食材があることや食卓に上がるまでの過程を教える
- ⑥ 楽しく食事をする
- ⑦ 一人で食べさせないで、できれば家族揃って食事をする
- ⑧ 行儀よく食べたり、嫌いなものに挑戦できたときにはほめる
- ⑨ 健康な身体作りにつながることや成長には欠かせないことを教える
- ⑩ 「おいしいね」と必ず声をかける

などの順で回答している。さらに「少しずつよそってやり、完食した達成感が味わえるように工夫する」や「子どもの作りたいものを一緒に作る」などもあった。食事の手伝いは家庭の味を伝承していくことにもつながる。

5. 献立の偏りや食材について

園から家庭への給食便りや献立表、園便りなどによる食育情報についての家庭で

の利用をみると、家庭での献立と園の給食と重ならないようにという配慮が多く見られた。食べてさえいれば安心と思っているのか、食事の内容やバランスはあまり重要視されておらず、献立に偏りがあり、炒め物や揚げ物が多く、野菜を取り入れた料理が少ない状況も判明した。子どもが好きだから、これだと喜んで食べるからなどが多く、子どもの食事には別にウインナーや肉類をつけるという声も聞かれた。子どもが喜んで食べる食事であればよいという考え方もあり、この点からも食の内容やバランスについての情報発信をさらにすすめる必要を感じた。

保護者が問題としていることの中にも、献立の偏りや野菜不足があり、作っても食べないことや、時間がないので子どもの好きな献立になる傾向が多く、野菜を食べさせたいという気持ちを多くの母親が持っている。子どもがおいしく食べて、時間のかからない料理を求めている。また食材について研究すればするほど、両極端な意見が氾濫していて分からなくなるという意見もあった。

6. 食行動について

「箸の正しい持ち方できますか」に対して、最もできる園で61%、できない園では37%と非常に低い。日本人として家庭でも、保育園でも箸の持ち方の習得に向けての努力が必要である。D園の「箸の正しい持ち方の指導」のように、年長児を対象に箸の持ち方について「お箸の認定証」を出し、それをもらうために認定試験を受ける。その認定試験の項目や試験の手順など丁寧な指導の仕方にはとても興味が持てた。この事例のような、子どもが喜んで取り組めて身に付く方法を各園で保護者と連携して設定することが課題である。若い人たちの中にも正しい箸の持ち方のできない人が増えているが、日本人として保育園在園中に箸の使いかたをしっかり身につけて欲しいものである。

また、将来自分でバランスのよい食事が選べるようになって欲しいという保護者の希望があるが、保育園給食だけでもバランスのよい食事の体験ができると安心している保護者も多く、園での給食を通して選食力を身につけさせることは大きな課題である。

安心安全な食材を正しく選んで、健康になるための「選食力を養う」ことが食育

の基本の一つである。ビュッフェ給食やバイキングなどの体験から、自分で好きなものを好きな分盛り付け、楽しみながら最後まで完食する喜びを味わうことにより、選食力を養っている園もある。このような体験を継続していくことで、子どもたちが自らよい食材を選び組み合わせられる力を身につけて行けるよう今後も取り組んでいきたい。

7. 保育園の給食への期待と理由

保育園の給食に対する期待については、通園時期が子どもの身体が成長していく時期であるので保育園での給食への期待は大きく、保護者は次のような項目を園に對し挙げている。

- ① バランスのよい食事
- ② 安全な食材の使用
- ③ 旬の食材の使用
- ④ マナーの習得
- ⑤ 好き嫌いをなくす
- ⑥ 季節の食材（旬のもの）を使ってほしい
- ⑦ 家でできない今回のような食育体験を維持してほしい

給食に対する満足度の高さと感謝をいつも考えているようである。忙しくて手が回らないので、栄養士さんの知識と技術で補ってほしいと願っている。家で食べないものでも給食では食べているので助かるとも表現している。

給食について非常に关心があり、栄養バランスのよい食事と安全性を望みながらも、保護者は、家庭では調理済み食材（レトルト・冷凍食品）を使うのはやむを得ないとしている。また給食への期待の中に郷土料理を取り入れてほしいかという項目があったが、どの園も10%に満たない希望であった。これは郷土料理そのものを見知らないということであろうか。

保育園の給食に関しての期待はどの項目も高いことがうかがわれ、昨年度調査よりも安全な食品に対する期待が高くなっている。これは保護者の食に対する興味、関心がより高くなっていることを意味している。

8. 保育園の食育活動の実態と家庭の反応

各園の実践の中で特に多いのは野菜の栽培であった。野菜を育てるための作業や観察を通して知識の拡大を図り、食材の命を感じさせることができたという。収穫のたびに驚きと感動、次への意欲が湧き出ている。野菜に集まる自然界の生き物の生態や実物の変化に触れてとても貴重な体験ができている。土についている野菜にふれて収穫する喜び、また収穫した野菜を使っての調理体験も子どもたちのワクワク・ドキドキする姿が感じられた。

五感からの体験を通しての食育活動としてのお楽しみビュッフェ給食やバイキングやサラダパーティー・カレーパーティーなどさまざまなクッキング保育体験が行われている。これらの体験は野菜を食べさせたいという保護者の要望に応えるもので、野菜を使う料理に子どもは親しみ、家庭での食事でも大いに野菜を使う機会となるよう指導していきたいものである。

もったいない調理保育や茶道の導入もあった。茶道を通して子ども達に学んでもらいたいことは、きちんと挨拶すること、相手への思いやりの気持ちを持つこと、季節の移り変わりを五感で感じ取ることなどである。園内に茶室を作られたことは素晴らしい。

手洗いの衛生チェックと見直しもあり、幼児期に丁寧な指導により、手洗いを習得させる体験として貴重である。

親子クッキング・保護者の調理講習会・ポン菓子作り、魚の裁き方を見よう～さつま揚げ作り、うなぎのつかみ取り、和食バイキング、食材を知ろう（ミニトマト・サツマイモの栽培）、お米作りの観察、いのちの気づき、いのちの食材、いのちを食する（活きダコ）、飯ごう炊飯、稻刈り見学、チーズ作り、野外炊飯、野菜の買出し、讃岐ふるさと食農業カルタで遊ぶ、祖父母会のおはぎ作り、試食会の実施、飼育栽培体験、地域の伝統的な食事に関わる体験、地域の人との会食に関わる体験、その他さまざまな活動が各園で展開された。うなぎのつかみ取りは大胆な発想であったが、実体験を通した子どもの言葉を受けてやってよかったという思いがした。保育士がやって見せても、子どもにあまり印象は残らず、自分で触れ、手にとることから興味が沸き、匂いがわかり、よく見る行為が始まることにつながって

いく。このように乳幼児期の子どもたちと一緒に五感を高める食育活動を数々取り入れる実体験を通して「調理に興味を持つようになった」「家でやろう」「食材などに興味を持ち食べる楽しみができた」との父母からの評価も得られた。

離乳食アンケートも貴重な資料である。

II. 食に関する保護者への指導と今後の課題

各園の実践例からは多数の意見が出されている。「時間がないという理由から食育も保育に期待している」という保護者の要望に対する保育園での取り組みが理解されてきており、食育の大切さが保護者に浸透してきていると各園は手ごたえを感じているようだ。

今回の取り組みでは、保護者への指導を通して、園の食育に関する姿勢を理解してもらい、家庭でも子どものために努力しなければという意識を喚起できたようである。たとえば、野菜の栽培や調理体験、竹の器や箸作りなど家庭への働きかけが、家庭の食生活により影響を及ぼしていることが再確認できたことは収穫である。食生活を大切にしない家庭では、子どもの生活リズムにも問題が見られた。

今後の課題としては、

- 1、保護者の指導については、食事を作る段階で考えてもらえるよう、保護者の意識を喚起することを基本にして取り組み、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のアドバイスなどを、効果的に伝えるための方法を探ること。
- 2、食に対する考え方や便利さから、より楽な方法に傾いていることが分かった。また、保育園は年々食育に力を注ぎ、情報も流して給食に気遣いをしているが、父母はお任せで、自分たちもやってみたいという気持ちがもてないようである。各園が行ったような食育のアンケートを行った場合は、その結果を必ず保護者に伝えることだ。それによって、新たな食のヒントを保護者自身が拾うかもしれない。食育は乳幼児に限ってではなくすべての人間が生きていく上で必要なものであるので、食育への取り組みは、園内職員全員と保護者が連携し、継続してそれが定着すること。

3、園では年々工夫をして給食だよりなどで、こまめに分かりやすく情報を流しているにもかかわらず、保護者は活字を読まない、よくないと分かっていても自分ではやらない、保育園でやってほしいと思っているようである。この流れを変えるため親から子ではなく、子から親へと逆発信していく方法も考えること。

4、食事中にテレビをつけているとは限らないが、テレビを見ながら食事をする方が楽しいと勘違いをしているかもしれないと思われる。テレビを抜きにした家族の団欒の中での食事を考えてもらえるように働きかけなければならないこと。

5、子ども自らが食について考え、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いくこと。

などである。

食育は、本来それぞれの家庭で伝えられてきた家庭料理の中にあると考える。食材が調理されていく様子やその過程を目で見ること、まな板と包丁の音を聞き、煮たり焼いたりする香りをかぐことで、食事を楽しみにする心が自然に育っていくであろう。台所で調理を手伝うことで、食事を作ってくれる人に感謝する心が生まれる。食事の手伝いは家庭の味を伝承していくことにもつながる。今後多くの人が集い、「楽しかった」「参加してよかったです」「家でやってみよう」が多くでてくる事業を目指したい。ちょっとした気づきの場を保護者と共に重ねていくことが、子どもの心を豊かに育てる大きな力の源になると実感している。このような、食育を保護者と一緒に考え、それを家庭での実践につなげて行くことは息の長い活動である。仕事や家事で忙しい保護者が、今日はこれにチャレンジしてみようと思う意識付けをこれからも継続していかなければならぬと実感している。そのためにも、保育園では試食会や懇談会を開催し、保護者も一緒に考える場を持ち続けたいと考えている。食育の取り組みは食だけに限らず、子どもたちの日常生活にそのまま影響し、その影響力は子どもを介して家庭の意識に変化していくであろう。楽しい・面白い・不思議、おいしいなど子どもたちが自ら実感した経験が子どもたちの心を動かし、生活を変えていくであろう。「もったいないね」の一言がきっかけになり、生活のさまざまな面に波及していった。子どもたちの関心にどう向き合うか、また保育士の感性をどのように子どもたちに伝えて行けるかがとても大切である。

毎日の食育活動の中で、保育園と家庭との距離が短くなったことを実感している。これは長年にわたり、食と子どもの成長にこだわり、大切にしてきている保育理念の浸透と、日々の保育への取り組み、家庭への報告、連携の結果であると考える。

子どもたちは今回の実践の中で食が自らの心身の成長にどれだけ大切なもののなかについて、興味関心を持ったり考えたりするようになった。保育士は研鑽を重ね、命の源である食の大切さを、さまざまな場面から伝え実践していくかなければならぬと実感している。

食欲が低下している子どもが全国的に多いという状況は、由々しき問題だと感じた。なぜならば、食欲は生の保存のため生理的現象であるはずで、生きる意欲のバロメーターであると考えるからである。現在行っている保護者に対する情報発信も含めて、家庭支援（個別配慮）をさらに深めていくためには、どのような方法や手段で実践していくかと考えると、その一つの方法としてはおにぎりや手作り野菜たっぷりご飯入りスープなどの朝食提供を、家庭支援提案事項としてあげられる。また遅い迎えの家庭に対して、自宅に帰ったらそのまま入浴、就寝というパターンを作ってもらい、早寝早起きを基本においてもらう。朝しっかり目覚めてから、家族揃って朝食を食べることのほうが子どもの生活リズムのためによいなどと考えている園もある。

食育活動の実態から各園のさまざまな取り組みが、働く親を支え子どもの育ちを保障していくために必要不可欠なものであることを強く感じた。このように保育所の取り組みが、広く日本の子どもたちの育ちを支える役割を担っていることを強く訴えたい。なにものにも変えられないこの大切な子どもたちの生活の場である保育所が、経済的な理由で今変えられようとしていることは誠に残念であり憂慮すべきことであると考える。全国各地で展開されている保育所のこの子どもたちの豊かな食育活動が、ただの歴史に残るだけということになら日本将来はないのと同じであろう。

5. 太田百合子研究員による考察

保育所における食育 —離乳食期から肥満予防を—

I. 乳幼児期からの食育

離乳食の指導は、これまで「改定 締乳の基本」に基づいて10年以上にわたり保健所・保健センター・病院・保育園などにおいて実施してきた。

平成19年3月には「平成17年度乳幼児栄養調査結果」などの最新の現状などを踏まえて、「改定 締乳の基本」は「授乳・締乳の支援ガイド」として公表された。

今までの「指導」型ではなく「支援」することで不安などが強い母親たちを安心させるために取りまとめられたものである。

今まではどちらかといえば何グラムといった栄養学が中心であったが、最近は少子化であり、他の人の子育てをみたり赤ちゃんにふれる機会のないまま母親になる人が増えているので、ますますグラム数にこだわる傾向があった。また、乳児死亡率が最低を迎えた今は、マニュアルにとらわれずに「子どもが楽しく食べる」ことが求められるようになってきたのである。

子どもたちのなかには、食べることが楽しいと思わない子、食べる意欲のない子が増えている。それは、母親が何グラムにとらわれるあまり、神経質になりすぎたり、全部食べさせようと無理強いしてしまい、母親自身がイライラして虐待のような接し方になったからだ。その接し方によっては、子どもは食事がイヤだったり怖い時間になってしまい、後々まで母子関係だけでなく食欲にも影響していくことになる。

保育園という集団のなかでは、個人個人に合わせた量や咀嚼形態を考えながら、楽しく食べる意欲のある子どもたちをはぐくみたい。

保育職員は、集団の中で子どもの味覚や咀嚼をゆっくりとはぐくみ、将来的にはバランスよく食事がとれて健康で過ごせるように、支援をしていくことが「食育」として求められていることだろうと思う。

今回の離乳食の進め方は、「食育」の視点をとりいた形になっているので、このガイドを一人ひとりが熟知して、個別に支援ができることが望まれる。

また、誤った生活習慣、食習慣により子どものメタボリックシンドロームが増えている。

「改定 離乳の基本」では、「この時期はあまり肥満の心配はいらない」とされていた。しかし、新しいガイドでは「胎児期や乳幼児期の栄養が、年を経て、成人になってからの肥満、2型糖尿病、高血圧や循環器疾患と関係がある」と報告されていることからも「生活習慣病予防の観点から、この時期に健康的な食習慣の基礎を培うことも重要である」ことが明記された。

今回は、食育の観点から乳児を含む小児肥満の予防に向けたあり方を紹介したい。

II. 日本人の肥満とメタボリックシンドローム

農耕民族である日本人は、脂肪を燃やすずにエネルギーとして貯め込む儉約遺伝子を持つ人が多く、容易に肥満傾向になりやすいことが明らかにされている。

厚生労働省「平成14年糖尿病実態調査」によると、最近の食傾向は、欧米型食生活（高動物性たんぱく質・高脂質）になり、成人の7人に1人が2型糖尿病で、またその予備軍は6.3人に1人と増加している。

日本人は欧米人にくらべ、インスリン分泌量も少ないとから、軽度肥満でも、現代の食生活から2型糖尿病になりやすい民族といえる。

乳児の肥満については、これまで幼児期以降の肥満にはつながりにくいと報告されていた。しかし、私が担当している栄養相談の状況をみると、近年の生活習慣や生活環境の変化で乳児期の環境因子がメタボリックシンドロームに深く関係していると言わざるを得ない。

最近では、「肥満は遺伝による原因が3割、環境による原因が7割」とされている。衣食住をともにする家族の食事や生活スタイルが似るのは当然のことであり、運動や食事内容など子どもの生活習慣は、家族はじめ子を取り巻く大人から極めて大きな影響を受けてしまう。

III. 子どもの肥満とその要因

では、どのような要因が子どもの肥満につながるのかをまず検証した。

① 夜型生活リズム

(財)日本小児保健協会調べの幼児健康度調査によると、2人に1人が夜10時以降の就寝という結果が出ている。これは、1歳児以上の調査結果であるが、0歳児でも同じ傾向が伺える。

例えば、母親は「家事がはかどるので午前10時過ぎまで子どもを寝かせておく」、「午前中やることがないから母乳を6時頃飲ませたらそのまま9時頃まで一緒に寝ている」というように、大人の生活リズムに乳児を合わせてしまう傾向がある。

② 飲料の与え方

甘い飲料を乳児が欲しがる度に与えるということも大変問題である。親が飲んでいる甘い飲料を乳児にも同様に与えたり、外出先で機嫌が悪くなるとすぐに飲ませてしまうのが現状である。

当クリニックの栄養相談では、生後4ヶ月児が、乳酸菌飲料が便秘予防にいいからと毎日与えられていた。生後6ヶ月児では、ジュースを欲しがるからと量も決めずに一日200mlくらい飲ませていた。生後10ヶ月児で、イオン飲料は体にいいからと夜中に飲ませ「夜泣き」の原因になっていたというものがあった。

③ 間食について

乳幼児を連れて外出する際、電車や車を使うために、子どもがぐずると機嫌を良くさせるためにすぐにお菓子を与えることがある。

また、母親の中には「適応月齢 生後6ヶ月」と表示されている既製品のおやつを「必ず買わなくてはいけない」、「常時与えなければいけない」と思っていたことがあった。

このように食習慣の知識が乏しいために、早期から間違ったお菓子の与え方をしていることがある。

④ 外食の利用

外食の利用は、ますます低月齢化している。

夜遅い時間でも乳児を連れて入ることのできる飲食店が大変多くなってきている。また、育児雑誌では、読者の要望に応えて「離乳期に与えても良い外食」等を特集し、母親に大変好評だそうである。

⑤ だらだら食い

子どもは大人が食べている姿を見ると真似をして食べたがるものである。親も「少しだけ」と言いながら食事時間外に大人の食べ物を与え、結果として、子どもが一日中だらだらと食べていることに気付いていない。

とくに、ハイハイやつかまり立ちする乳児はいろいろなことに興味を示す。この時期の乳児は、食べ物以外に関心を寄せるものがたくさんある。親自身が子どもの興味に目を向け、子どもと一緒に遊ぶ等の関わりを持つことが「だらだら食い」を防ぐことにつながる。

⑥ 早食い・嚙まない

早食いは、満腹であると感じる前に食事を摂り過ぎてしまうので、肥満の原因になりやすいと言われている。

乳幼児期は、食事を通して咀嚼の学習をする大切な時期である。この学習が不適切であると、丸飲みをしてしまい柔らかい食事に偏ってしまう。

一つの原因として、食事内容があげられる。

肥満児の食事調査を行ったところ、献立は、カツ丼・うな丼・麻婆豆腐丼・牛丼などの「丼物」や、カレーライス・ハヤシライス・卵かけご飯・納豆ご飯・ふりかけご飯・お茶漬けなどの「ご飯にかけて食べるもの」が多いという結果が出ている。

1回の食事の品数も少なく、単品献立が多く見られ、昼食では、ざるそば・焼きそば・菓子パンだけという場合も少なくない。

品数の調査（子どもの城調べ）では、非肥満群と比較すると肥満群は、朝食・昼

食は品数が少なく、逆に夕食・間食は品数が多い傾向であることが分かっている。さらに、食事中に水・お茶・ジュースなどの冷たい飲料を飲むことで、纖維質が多い野菜や噛み切れない肉など、噛まなくては飲み込めないものや、嫌いな食品が出されると水分で流し込もうとする食べ方も習慣になっていることが分かる。

食事中の水分摂取は控え、噛みごたえのある食材を使いできるだけ単品献立にしないような努力が必要である。

幼児期に咀嚼学習が上手くいかない場合、献立のうち1品は咀嚼形態に合わせることが望ましい。離乳食の段階に戻しながら咀嚼の学習をしていくと噛むことが上手になる。

⑦ 孤食

国民栄養調査では、調査のたびごとに朝食の孤食率が上昇しているという結果が出ている。

孤食は、人とのコミュニケーションが不足するため、早食い・食欲不振となるだけでなく、嫌いなものを克服できない。

興味深いことに、離乳期にいつまでも大人と別メニューにしていると「赤ちゃんが食べなくなる」ということがある。大人の食事から取り分けて与えたり、食事時間を同じにすることで「食べるようになった」ということがよくある。

仕事が忙しいから、子どもが室内で遊んでいることが多いからいつでも食べられるように食べ物を置いている、という環境を大人が作ってしまったために、食べる時に大切な人とのコミュニケーションができないという孤食の事態をまねいてしまった。

⑧ 料理が苦手

最近では料理を作れない、あるいは作らない母親が増えている。学童の一部の意見であるが、子どもは手作りの食事が食べたいのに、母親の作った料理はまずくて食べたくないと言ったことがある。毎回、出来合いの惣菜を食卓に出されるうんざりするようである。また、外食も母親が連れて行きたがり、子どもは家で落ち着

いて食べたくても我慢して外食に付き合っていることがある。

外食や出来合いの惣菜はエネルギー・塩分・脂質が高めである。惣菜は、主菜や副菜の概念で選ぶことも難しくなってきている。食事の質を高めるためには、惣菜の選び方、ひと手間の加え方などを考えていくことが必要だろう。

IV. 肥満予防のために

① 肥満予防の食事

それでは基本的なバランスのとれた献立にするにはどのようなことに気をつければよいのだろうか。

肥満予防には、まず個人に合わせた一日に必要なエネルギーと各種栄養素の量を把握しておく必要があり、「食物摂取基準」を目安にする。

さらに幼児期以降の肥満予防は、以下のような食事の工夫を試みるとよい。

- (1)肉料理…赤身やささみを中心に使い、余るほど作り過ぎないこと。
- (2)魚料理…イカ、タコ、えび、ホタテなど、噛み応えのある甲殻類を積極的に使うこと。
- (3)大豆料理…豆腐やがんもどきなど柔らかい食品が多いので、豆やおからなどの野菜と一緒に料理して、噛み応えを増やすこと。
- (4)牛乳…低脂肪牛乳やスキムミルクを利用すること。ただし、水代わりに飲まないよう注意する。
- (5)野菜…3回の食事には必ず野菜や海藻、きのこ類をとること。
- (6)果物…エネルギー量に差があるので、食べる量を決めて与えること。ジュースは控えること。
- (7)いも類…肥満児の大好物のフライドポテトは控え、煮物や炒め物で野菜と一緒に料理すること。
- (8)ご飯類…脂質の多いパンや麺類の回数に気をつけること。
- (9)おやつ…適量は菓子類と飲み物を含めて、1日に2単位=160Kcal（1単位=80Kcal）前後とし、食べる時間を決めること。
- (10)給食のおかわりは控えること。

- (11)夜8時以降の飲食は止めること。
- (12)家族と一緒に食べること。また、よく噛んで食べること。
- (13)料理の大皿盛りは止めて、個別盛りにすること。
- (14)外食は月に1度程度とすること。
- (15)週に1回は大好きなものを食べさせること。

② 肥満児への関わり方

次に食事以外での肥満児への関わり方について、具体的な提案をあげてみた。

乳児肥満児は、寝返りやハイハイが過体重のために遅れがちであるが、肥満の乳児ほど大人が積極的に遊んで欲しいと言われている。なぜなら、乳幼児の肥満は、抱こうにも重過ぎるために普通の子どもに比べて抱っこ回数が少なく、親の関わりが希薄で、常に乳児自身の気持ちが満たされていないことがある。

また、肥満児の子どもは家族や友達の何気ない一言に傷ついている場合がある。というのは、肥満児はどうしても動作が遅くなってしまうことから、一緒に行動していても同じように動くことができなかったりするため「太っているから遅い」、「デブ」というような中傷的な言葉を言われ、子どもの心が深く傷つけられてしまうことがある。

このように肥満であるだけで、周りから「できない子」と言われることが多いため、子ども自身が褒められると少ないと感じてしまう。褒められることが少なければ少ないほど、自信がなくなり、友人と遊ばずに殻にこもりがちになってしまう。

子どもは必ず誰しもが、褒められると自信がつき、何事にも積極的に取り組もうと努力する。家族はできるかぎり一人ひとりの子どもの立場になって、よく出来たことや良いところを褒め自信をもたせるように努力するべきである。

また大人は、子どもの不安や悲しい気持ちでいたりする時の様子や子どもの言葉に耳を傾けることが大切である。

大人が子どもの話を聞かずに食べ物でごまかしたりすると、幼児期以降の食行動に大きな影響を及ぼすことがある。成長してもストレスに対して食べ物で解消しよう

うとする行動をとりやすく、肥満の原因につながる。

V. 子どもの「食べる力」を育てるには

乳児期からの豊かな食体験は、幼児期における食生活の基礎となり、生涯を通じた生活の質（QOL）を高めることにつながる。

今回、家庭の食生活と子どもの肥満の事例を通していろいろな提案をしたが、乳幼児を持つ親の生活全般を支援する必要性も見えてくる。

肥満予防には、まず何をどれだけ食べるかという正しい知識と、子どもの食事環境、親の子どもへの関わり、家族の生活状況などを丁寧に把握した上で、食べ物との不適切な結びつきを出来る限り無くしていけるような客観的・具体的なアドバイスが必要となるであろう。

地域や学校・保育園をはじめ、保健センターや病院などの公的あるいは専門的な立場からの励ましやアドバイスを親が積極的に受け入れることで、気持ちに余裕ができ、適切に子どもと関わることができるようになる。

このような様々な支援者と家族が力を合わせ、健やかな心と身体を育成する環境づくりを目指すことこそ、子ども一人ひとりの「食べる力」が養われ、結果として子どもの肥満を予防することにつながるのだと思う。