

Ⅲ. 研究員の考察

1. 巷野悟郎研究員による考察

食育をめぐる

始めに

2005年6月に食育基本法が成立した。その附則には、次のような内容の文言が述べられている。

「…子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも食が重要である…」

「今改めて食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基本となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている…」

「もとより食育は、あらゆる世代の国民の形に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎とするものである……。」

ここで「食育」という目新しい言葉が登場した。これはすでに明治の時代に「食養医学の祖」と証される石場左玄（1851～1909）が「化学的食養長寿論（1890）」のなかで使っている。しかし、これは専門書なので普及しなかったが、その後小説家・村井弦斎の代表的な小説「食道楽」のなかに登場している。その食道楽がベストセラーになるに及んで、「食育」という言葉も知られるようになったと言う。そして弦斎はその書中で「徳育よりも知育よりも体育よりも食育が先」と述べているとある。（黒岩比佐子著「食育のすすめ」文芸春秋2007）

食育基本法が制定されるに当たって、「食育」と言う言葉が登場したのも、その背景に明治という文明開化の時代の食と、平成の時代の食に、何か変化という共通のものがあると感じとっているのかもしれない。しかし食の根底にあるものは、いつの時代でも同じはずであるけれど、食はあまりに身近なものであり、人間の欲望の根源であるだけに、その時代の人達によって、容易に揺れ動きやすいのであろう。明治の頃の食育の考え方が、成長期で将来のある現在の子どもの達の食のあり方を、軌道修正させることを期待したい。第一章総則では、子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割と題して次のように述べてある。

第5条 食育は、父母その他の保護者にあつては、家庭が食育において重要な役割を有していることを認識するとともに、子どもの教育、保育等を行う者にあつては、教育、保育等における食育の重要性を十分に自覚し、積極的に子どもの食育の推進に関する活動に取り組むこととなるよう、行わなければならない。

要するに食育の重要性をよく理解しなさいということである。いつの時代でもごく当たり前で最も大切な食のことを忘れないようにしようという、ごく当然なことが、国の法律で銘記しなければならないような時代ですよということである。

1 食の原点を考察

今の時代、毎日の食事の対象になる食物は、いつでもどこでも求めることができる。スーパーは24時間開いている。そこでは季節に関係なく生鮮食品を求めることができる。食を携帯することも容易だから、食べようと思えば、乗り物の中でも歩きながらでも食べられる。食事は自由化された結果、偏食や拒食・過食、そして孤食・個食で、発育期の子ども達の栄養バランスはくずれ、食に対する動物的な満足が成長・発達をゆがめている。

これらは多くの場合、家庭生活の場にあつての問題であるけれど、1日の生活のなかの一部を担う保育の現場と無関係ではない。子どもの立場からみたときは、すべての子どもに共通な昼と夜であり、食事があるからである。ここに保育所と家庭の連携があり、子どもと「食育」との基本的な、そして共通の課題がある。

イ 子どももおとも生物であるということ

子どもの食を考えると、人は生物であるということに始まる。生物、“生きもの”はごく普通に次のように整理されている。(広辞苑)——「生活しているもの。一般に栄養代謝・運動・生育・増殖など、いわゆる生活現象をあらわすものとされるが、増殖を最も基本的・普遍的属性とみなしている」とある。

生きて生活するためには、エネルギーが必要。これが食事摂取で、その結果が運動であり、成長であり、子孫の誕生である。生物が生きものとして存在するためには、絶えず食物の補給が必要である。

次にとりこんだ食事がからだの中でうまく利用されるために欠くことのできないのが、酸素である。人の場合は、これを鼻と口の呼吸にたよっている。

さらに人間は生物の中でも恒温動物といって、からだの中の大切な内臓（肺・肝臓・すい臓・脾臓・腎臓など）はいつも36～37℃の温度が必要。そのためには燃料としての食物を欠かすことができない。

実生活では肌に触れる外気温は体温より低いから衣服をまとい、これで不足するときは、暖房にたよるが、エネルギー源としての食事摂取量は増加する。

生物にとって食は生存そのものであると同時に、人間としては食事であり心の糧であり、文化の創造を営む生活そのものである。そこでまず親のお腹の中で始まる胎児の食の状態を考えてみよう。

□ 胎児の食

胎児は母体の子宮内で生存している。母体と同じ生物体であるから栄養が必要であり、これはすべて母体の栄養に依存している。母体すなわち胎児の親は、人として毎日の食生活があり、自らの生存を保っているが、その一部は子宮内の胎盤からの臍帯を通じて、胎児の栄養として補給されている。その結果、胎児は子宮内で体重を増加させ、胎児の時期、およそ280日の在胎期間を経て子宮外へ生み出される。と同時に母体と通じていた臍帯が切断されて、新生児として独立する。

これからわかるように、胎児の栄養はすべてが母体依存であるから、妊娠中の母親の栄養、すなわち母親の毎日の食事は、正常女性の必要栄養量プラス胎児の成長を加えたものなので、妊娠中の母体の食事は重要である。このように考えたとき食育は妊娠中からの問題であり、そのためにも妊娠中は定期的な妊婦健診の制度がある。

妊娠と同時に交付される「母子健康手帳」には、「すこやかな妊娠と出産のために」という文章の中に特別に「妊娠中と産後の食事」の項目があって、そこには日常の妊婦の食事についての注意すべき事項が述べられている。

「バランスのとれた食事」の項では1日3回・バランスのとれた食事、「主食」「主菜」「副菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5グループの組み合わせで、適量をとるとある。そのほか「貧血予防のために」「赤ちゃんの歯を丈夫に」などがある。いずれも母親の体内で胎児のからだがつくられていくために必要な母体の食生活の条件で、胎児に直接関係する母親の毎日の食生活の問題である。

さらに母子健康手帳には具体的な例として、生まれた段階で見られる新生児の「二分脊柱」という神経管の発達障害を予防するための食事が書かれてある。原因として葉酸という栄養素の欠乏が関係しているため、日常の食事では葉酸の多く含まれている「ほうれん草」「ブロッコリー」などの緑黄野菜や、「いちご」・「納豆」などの身近な食品にも多く含まれているので、日頃からこうした食品を多くとるようにとある。食生活の基本である偏食のいましめで、妊婦の偏食そのものは、胎児にとっては生涯のからだの健康にまで影響を及ぼすということである。

神経管閉鎖障害

胎児期の初期、すなわちからだがつくられていく胎芽期の段階で、脳や脊髄のものとなる神経管と呼ばれる部分がうまく形成されないために、正常な管の形にならない。例えば二分脊椎という状態の場合は、生後に排尿障害その他の症状が発生する。この神経管の障害を起こす原因としては、葉酸欠乏のほか遺伝などを含めた多くの要因が複合して発生する。

ハ 生まれてからの環境の変化と食

すべてが母体依存であった胎児は、あるとき突然母体から分離されて独立した新生児となる。その後、時間の経過とともに、それまで母体から補給されていた栄養は途絶えるから、新生児は時間とともに生理的な空腹という状態になる。

空腹は生物にとっては生命に関係することだから、多くの哺乳動物は自ら行動を起こして母の乳を求めて飲む。しかし人の子はそこまで発達しないままで生まれてくるから、自ら行動することができない。ただ「泣く」だけである。それに対して母親の方から行動をとる。抱いて自分の乳首を子の口に触れさせる。母性としての行動が始まる。

新生児は口唇に触れたものがあると、それを口にしたいために、顔を動かしてそのものを口に捉えることをする。これは誰に教えられたのでもない。生まれつきそのような反射運動をするようになっている。これを「索餌反射」といい、次にはこのふれたものを唇と舌とでとらえて口に入れる「捕捉反射」が起り、次にはこれを吸う「吸綴反射」が続き、口の中に出てきた乳をゴクンと「嚥下反射」によって飲み込む。

「索餌」から始まって「嚥下」するまでの一連の反射運動は生まれつきのもので、全体を「原始反射」といい、これがあるために生命を保つことができる。このような原始反射は、食に関係するものだけでなく、手の平にふれたものを握る「把握反射」など、人が生物として発生以来、身にそなわっている生きるための反射運動である。

空腹で泣いた結果、新生児は乳を飲み空腹を満足させる。その結果新生児は再び眠りに入る。そしてまた空腹で目覚めて泣いて飲むをくり返す。

この頃の食は、子の「原始反射」の連続といってよいであろう。そして子と母のお互いの満足のくり返しで、子と母との気持ちを通じ合う。子は親を信じ、親は子を可愛いと感じるようになり、母子の絆が誕生する。

保育所では新生児の頃の母と子を知らない。直接的には生後8週間の産休を終えてからである。家庭での約2ヶ月間の毎日の授乳で、子と母は強く結ばれているということを理解しなければならない。

そしてやがて保育所の食が始まるのであるが、新生児にとっての胎内からの環境の変化は、「食」ばかりでないので、「食育」をめぐる、他の問題にもふれておく。

初めての呼吸

母乳（またはミルク）は、新生児にとっては初めての口からの栄養摂取であるが、それより前に、産声（うぶごえ）に続いての呼吸が始まる。呼吸はそれによって酸素が取り込まれ、血中の酸素濃度によって呼吸中枢が刺激された結果であり、生涯続く。呼吸運動は胸を拡げての胸式呼吸と、横隔膜の上下に伴う腹筋の運動による腹式呼吸とがある。乳児は腹式呼吸が中心である。したがって体重のわりに大量の乳を飲む乳児にとっては、授乳時と授乳後の姿勢には注意が必要である。

これにはまた乳を嚥下したときの、のど（咽喉頭部）の気管と食道との位置関係が、なお不十分なところがあるので、肺に入ってしまう（誤嚥）にも注意しなければならない。いずれもこの頃の授乳の技術の問題であるが、そのために乳児の呼吸には毎回負担がかかっても、呼吸を続けなければならない。しかしこれが、結果的には呼吸力を強めていることになる。ことに母乳栄養の場合は、始めから母乳の分泌が十分でないので、新生児は原始反射を超えて強い哺乳力が必要であり、これが呼吸力を強めている。

ここで注目されるのは、新生児が呼吸するには、日常ごく普通に行われている仰向け寝の姿勢より、うつぶせ寝の方が負担が少ないということである。そのためにも低出生体重児の場合、うつぶせ寝にすることがある。これの方が吐乳の場合も、呼吸への傷害が少ない。

ところで、乳幼児突然死症候群（SIDS）は原因不明での呼吸停止であるが、新生児期からの「あお向け寝」や「母乳栄養」は、「うつぶせ寝」や飲みやすい哺乳びんからの「人工栄養」に比較して呼吸運動への負担が大きいので、これが普段、呼吸力を強めていることになるので、「あお向け寝」や「母乳栄養」の方が、SIDSの発生を少なくしているのではと考える。

環境温度

子宮内での胎児の環境温度は、ほぼ一定であったけれど、出生と同時にかなりの幅で変化する。それでも恒温動物である乳児は、体温を一定に保たなければならないので、当初はからだを被う衣服で体温を調節する。これでも不十分なときは、冷房・暖房が使われる。

しかし、基本的には個体の熱生産が必要なので、そのエネルギー源としての食がある。ことに乳児は体重増加量が大きく、からだの動きも激しいので、必要とするエネルギーは、乳児の体重1 kg当たり約120kcalで、成人に比しておよそ2倍量である。1年を通じてみると、冬季の寒いときは、衣服等で調節するにしても、体温源としての栄養摂取量は多くなるのが普通で、夏季には反対に体温産生が少なくてすむので、自然と栄養摂取量は減少する。

また着せ過ぎ（厚着）は運動が制限されるので寝返りやはいはいなどの運動発達が遅れるだけでなく、熱産生量が少なくてすむので、食欲が減じることがある。その点で薄着は運動量が多く、皮膚への刺激が血液の循環を高めたりして、からだの働きを活性化させるから、食欲を増

進させる。

地球規模でみたとき、北欧の人達は寒い中の生活だから、栄養摂取量が多くからだ大きい。暑い南方の人達は反対に小柄な傾向である。わが国は南北に長いので、文部科学省の学校保健統計調査報告書の都道府県別の身長体重の5歳児平均をみても、北海道・青森県など北国と沖縄県・鹿児島県など南国とでは、身長・体重の南北差が明らかである。

感染

出生と同時の環境の変化で大きいのは、子宮内の無菌の状態から雑菌との遭遇である。そのためには生活環境の清潔と、感染症に対して人工的には予防接種が必要であるが、からだの抵抗力も必要である。そのためには、十分な栄養摂取で、ことに蛋白質・ビタミンなどが必要。極端な偏った少食は、抵抗力を低下させるために、感染症にかかりやすく、死亡の原因となる。新しいインフルエンザの流行が予想されている時代、国はからだに抵抗力をつけるために日常の食事に注意することを提唱している。

戦後、昭和22年のわが国主要死因別乳児死亡数をみると、当時は栄養状態も悪く、予防接種も行われていなかったために、年間の出生267万人に対して乳児死亡数は20万5千人（出生1000対76.7）であった。そのうち感染症は百日咳だけで8500人、はしか609人、破傷風972人、ジフテリア524人であった。現在の団塊の世代の人達が育った頃である。その後60年を経た現在、平成19年は年間の乳児死亡数2828人（乳児死亡率2.6）で、世界最低である。その背景には栄養状態の改善と予防接種の普及もあるが、残念ながらわが国は、先進国の中でも予防接種の普及が遅れているために、今なお麻疹の発生は、発展途上国並である。

二 乾燥する皮膚

出生と同時に羊水の中の胎児は、空気を呼吸する環境へと激変する。そのため皮膚の乾燥が起こる。ことに乳児は、皮膚層が薄いので乾燥肌は傷つきやすい。これには表皮層での細胞間の保湿性が低下していることも関係している。その予防には早くからのスキンケアが必要であると同時に、栄養の摂取が必要である。蛋白質・脂肪・ビタミンA・Dなどに留意する。野菜・果物などからのビタミンも必要である。現在は極端な栄養失調症は少ないが、それでも部分的な欠乏での皮膚の病変を見ることがある、魚や野菜類の取り方が少なくおそらくビタミンB₂の欠乏と思われる皮膚と粘膜の境界部分のただれを見ることがある。皮膚は誰でも目にするので、よく注意すると、栄養状態と関係している皮膚病は、今なお見られるのである。

ホ 家庭と保育所との連携

母子一体で育った胎児も、生まれた途端にすべてが母体から絶たれるので、人の手が必要と

なる。一般には母親であって、空腹を満たす食事、体温を一定に保つための衣服の調節、感染予防のための清潔と予防接種、肌を保護するためのスキンケアである。これらは昼と夜が訪れる毎日24時間休みなく続けられることになる。その結果、乳児の健康は守られることになるが、それは同時にほとんどが母子とのふれ合いであるから、結果的に子と母との心が結ばれていく。

産前から仕事についていた母親は、健康回復のために産後8週間は労働基準法によって、休業することになっているので、その間子育ては家庭で行われる。さらに育児休業制度で、その後一定期間の休暇があつてから、保育所保育を受ける場合もあるし、保育ママやファミリーサポート、あるいはベビーシッターなどによる家庭的保育を受ける場合もある。しかし子育ての形態は変わっても、育てていく子どもにとって家庭と保育所との食は、常に連絡しあつてお互いの理解のもとにすすめられていかなければならない。この点については本調査の結果をふまえて他で触れているので、ここでは食をめぐる問題をとりあげる。

へ 乳幼児の食

本来生物の食は、生きるために必要な栄養物であり、自然界では動物の弱肉強食が今もって続けられている。古くは人間でさえ他の生物との闘争によって獲得していたのである。

幸いに人類は、700万年前に二本足歩行で手を使うようになってから頭脳が発達した。その結果食物を保存したり調理したり、お互いに分け合つたりで、毎日の食が合理的に平和的に行われるようになった。私たちは食についての心配は少なくなったが、豊富な食そのものが育てていく子ども達の健康をゆがめている現状でもある。そこで……。

ト 「食を楽しく」

親、保育士の役割——最近ひとりぼっちで食べる孤食や、集団の食でも一人ひとりが違う個食などが注目されている。食は本来生きるための栄養の摂取であるから、どのような食べ方でも、その個人にとって栄養的に満足であればそれでよいわけである。自然界の動物は、それぞれが空腹の満足であるから、他者を考えない自己中心の食である。要領よく早く食してしまうだけである。

しかし本来、人は対象とする食物が少ないときは、お互いに譲り合つての食が普通で、それによって集団の食を守ることができた。またそのときのお互いの感謝の念が人の関係をよくするなど利点があった。そのようなことは孤食では経験できない。その点で保育所での集団での食事は、いろいろな場面で食を通じての人間関係が結ばれていくと同時に、食の楽しさを経験することができる。しかしこのようなことは低年齢児だけでは難しいので、同席する保育士の役割は大きい。それは理屈でなく、何気ない保育士の言葉にもあるから、食事に同席する保育士の役割は大きい。何気ない「おいしい」「おいしくない」の言葉は子ども達の気を引く。おかしに向かつての保育士のちょっとした躊躇が、子どもには警戒心を起こすかもしれない。保

育士の少しの動作や言葉は、子ども達の食への対処の仕方に影響する。

チ 保育士（母親）と食

保育所の食は1日の中で何回か必ず訪れる行事である。乳児期の授乳と離乳食は、食物を口へ運んであげることから始めて、やがては補助してあげることから、次第に食行為は独立していく。食物の選択についても、離乳食がすすむにつれて自ら選択して口に入れるようになり、食内容は次第におとなの日常食へと段階をへてすすんでいく。

乳幼児期についての食の習慣は、かなり後まで続き、成人してからの食生活にまで及び、「おふくろの味」「ふるさとの味」となる。それだけに乳幼児期の食は、単なる栄養としての問題だけでなく、集団の中で身につける食習慣を大切にして、そのときどきの雰囲気を楽しんでいきたい。すべてが初体験の乳幼児にとっては、一緒に食べるおとな（保育士や家族など）の食の雰囲気を感じ、しぐさを目にしながらか、いつとなく似通った行動をとるものである。

おとながおいしそうに食べれば、大好きなおとな（保育士や親）が食べるものに引かれて食べる。子どもにとっての毎日の食は、すべてが新しい体験。自然界の動物は常に目の前にあるものの中から食べられるものを選択して食している。食べられるものと食べられないものを親が選択しているので、経験のない子どもは、親の食べる物を安心して食べる。人の子どもにも親の真似をする本能的なものがあるかもしれない。このような食生活をしながら、子は親の食に似るから、子の偏食にはかなり親（又は保育士）の食が影響するであろう。

食という行為だけを見ても、これにはいくつかの段階がある。始めは食の選択であり、これを口へ運び、嚙んで嚙下^{えんげ}する。このようなおとなの行動も、子は身近に見ているので、いつとなく真似している。保育士（親）の責任は大きい。

リ 乳幼児期に身につけておきたい食の習慣

離乳食から幼児食へ、そして大人の食の仲間入りしていくとき、大人がしていることはいつか、子どもの食習慣に組み込まれていく。

テレビを見ながらの食事

食への関心が薄れるから、食の生理の働きが低下して、ただ食物を嚙下しているにすぎない。本来の食の満足感が薄れると同時に、本来の食の目的から離れていって、過食や偏食などへとむかいやすい。食事時のテレビは避けたい。

食べるときの姿勢

からだを曲げて食べる前ごみは、嚙んだり飲み込みが不十分。肘（ひじ）をついて食べな

いようにする。

口を開いて食べる習慣

食物を口に入れたあとは、口唇を閉じて嚙む習慣をつけたい。これによって、食物は口の中で唾液とよく混ぜ合いながら嚙み砕かれて嚥下しやすい。口をあけてのクシャクシャ食べは、口の中が密閉されないから、咀嚼は不十分であるし、食の雰囲気にもよくない。おとなの真似ということもあるが、鼻がつまっていたり、扁桃肥大で鼻呼吸が不十分なためなこともある。

箸の使い方

食具のなかでも箸は日本古来の文化である。一生にわたっての日常の食具であるから、子ども頃に正しい持ち方を教えてあげたい。それには手指の発達が関係するので、手指の運動機能の発達に合わせて持たせるようにする。

一般には離乳食が始まる頃、乳児は手で持つことから始まる。おもちゃでも、食べ物でも握って口へ持っていく。そこで離乳食の段階では、まず手づかみで食べることをすすめる。またスプーンを握って口へ運ぶことを教える。この頃はまだ柄を握るだけで一本一本の指は個別に上手に動かすことができない。離乳食の中期頃になると、やっと指でつかむことができるようになる。母子健康手帳の9～10ヶ月の保護者の記録欄には、「指で、小さい物をつまみますか」とある。

1歳を過ぎても5指を使うことはまだ不十分なので、握るだけのスプーンかフォークを使い、そのほかは十分に手づかみを利用することである。

この頃の子はおとなの使っている箸を持ちたがるので持たせると、単純に2本の箸を握って持つだけ。これでは食べ方が不十分だけでなく、箸の取り扱い方によっては危険でもある。そこで正しい持ち方を教えても、1～2歳では言うことを聞かないし、指の自由がきかないので、正しい持ち方をすることはかなりむずかしい。そしていつの間にかおかしな持ち方を覚えて、それが生涯の習慣として残ってしまうことがある。

そこで箸の正しい持ち方を覚えさせるためには、手指の動きが自由になり、言うことが理解できる3歳過ぎまで、箸を持たせないようにする。それまではスプーンとフォークを使い、そのほか手指をきれいにし、上手な手づかみ食べを教える。外国の食事では、結構手づかみが日常の食事に取り入れられているものがある。

そして3歳過ぎたら、よくお話しして正しい箸の持ち方を教える。ある保育園では、3歳の誕生日に、家から新しいお箸を持たせて、誕生日のお祝いと同時に、正しい箸の持ち方を先輩である年長児から教えてもらうという。(絵本 きょうからおはし・アリス館)

2. 酒井治子研究員による考察

近年、子どもの育ちが変化しており、基本的な生活習慣の欠如、運動能力の低下、食生活の乱れ、コミュニケーション能力の不足、自制心や規範意識の不足、小学校生活にうまく適応できないなどの課題が指摘されている。家庭や地域の子育て力・教育力の低下が指摘される中で、平成18年に改定された教育基本法に幼児期の教育の振興が盛り込まれ、就学前の子どもに対する教育機能の充実が課題となっている。

こうした現状の対応策として、「保育所保育指針」「幼稚園教育要領」が本年3月に告示化された。この中で食育について、家庭と共に、保育所や幼稚園での取組の必要性が強調され、「食育の推進」が盛り込まれた。

今回の調査は、家庭において、保育所入所児童の食育（食を営む力の育成）にふさわしい環境が用意されているのか、その実態を探る中で、保育所が、家庭と、また、地域と連携して、「子どもの育ち」をどのように支援していくことができるのか、保護者の子育て支援の観点から考察してみたい。

1. 子育てと食を取り巻く現状

1) 保護者の授乳や食事について不安な時期

保育所入所児童の家庭における食育を考えると、忘れてはならないことの 하나가、保護者にとって、食べることで、子どもの成長を感じる場でもあり、もう一方で、「食」が子育て不安をかきたてることでもあるということだ。

全国の4歳未満の子どもを対象に10年ごとに実施されている厚生労働省の「平成17年乳幼児栄養調査」¹⁾をみると、乳幼児の保護者が授乳や食事について、最も不安感の高い時期は、出産直後が最も高く、現在6か月～1歳未満の場合には39.7%にのぼる（図1）。次に、2～3か月にむかって減少し、離乳開始の時期にあたる4～6か月で再び増加する。さらに、手づかみ食べが始まる1歳前後で高くなる傾向を示している。

今回の調査は2歳以上が調査対象となったが、この時期には子どもの食行動の発達の第一段階が終わり、家庭での食が習慣化されてくる時期にあたる。産休明けに保育所に子どもを預け始める保護者にとって、仕事と子育ての両立の一つの柱になるのが「食」である。2歳未満の家庭の中での「食」ができあがる前の時期からのアプローチも重要であることを再確認しておく必要がある。

2) 忙しい生活の中での子育てへの不安

親の生活に目を向けると、育児や仕事に追われ、慌ただしい毎日が見受けられる。ゆっくり

子どもと過ごせる時間がある母親の割合について、平成2年と平成12年を比較してみると、その割合は減少してきている（図2）²⁾。また、「子育てに困難を感じる」あるいは「子どもを虐待しているのではないかと思う」と回答する者も2～3割みられる。

このように、食事は極めて日常性が高いがゆえに、育児の負担感を増す一つの間になっていることがわかる。保護者にとっては不安感が高いこの時期こそ、食への関心も高く、適切な支援があれば、子育てへのセルフエフィカシー（自己効力感）を高めることにつながる。同時に、保育・保健機関に対する信頼感も増す時期であるといえるであろう。毎日の生活の中で接する保育所は、こうした食の不安を解消し、子育てを支援する最も身近な拠点であって欲しい。

図1 授乳や食事について不安な時期¹⁾

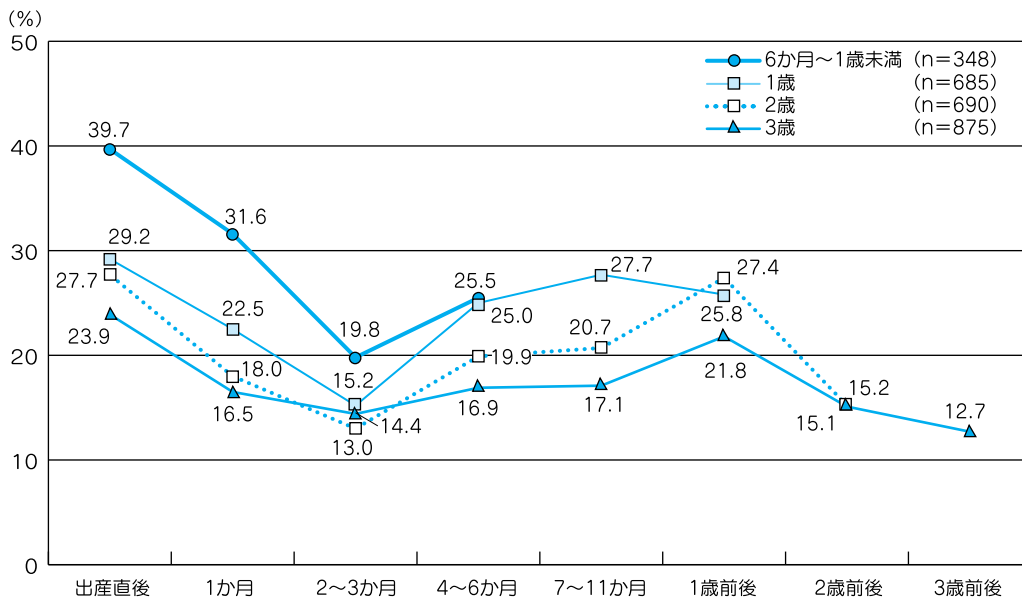
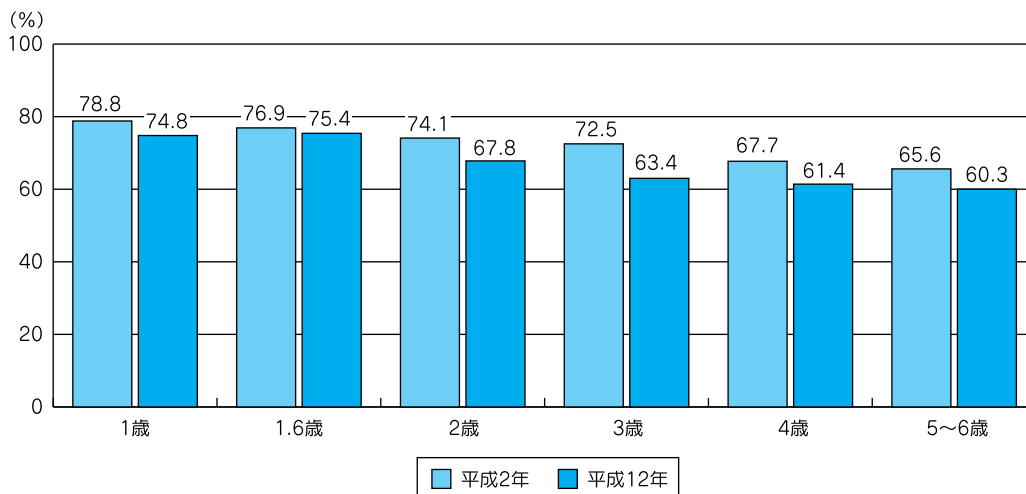


図2 ゆっくり子どもと過ごせる時間がある母親の割合²⁾



3) 保護者の食に関する知識や技術の不足

保育所や幼稚園などの保育者から、保護者の食に関する知識や技術の不足がよくとりあげられる。

子どもの親世代について、適切な食品選択や食事の準備のために必要な知識、技術について尋ねたところ、「まったくない」「あまりない」と回答する者が、20歳代および30歳代の男性で7割、女性で約5割みられている³⁾。子育ての知識や技術以前に、食に関する知識・技術も十分に蓄積されていない。また、親世代がそれを学ぶ機会も乏しくなっているのではないだろうか。このように、生活技術としての食を営む力を誰がどう伝えていくのかも、これからの大きな課題である。

今回の調査でも、「6. 家庭での食事について考えていること」の回答をみると、「時間がなくて、食事が十分に作れない」「市販ものに頼らざるをえない」「作っても食べてくれないとイライラしてしまう」といった回答が多く見られた。そんな現実の中で、理想とする子育てと、現実のはざままで、「子どもに申し訳ない」と思いから、子育てへの自信もなくなしがちだ。保護者自身が食についての知識や技術が不足してきている時代だからこそ、家庭を支えていく社会的な支援、子育てのパートナーが必要であることを感じる。

4) 保育所は乳幼児が健康的な食生活を身につけていくために必要な機関

「家庭での食事や生活を通して、子どもが健康的な食習慣を身につけていくことができると思う」と回答した者が76.7%を占めた(図3)¹⁾。また、子どもが健康的な食習慣を身につけていくために、家庭とともに取り組みが必要な機関は「保育所・幼稚園」が85.8%と最も多く、次いで「小・中学校」が66.8%の順であった。「テレビ・雑誌などマスメディア」、「食料品店・飲食店」という回答もそれぞれ26.6%、21.7%みられる(図4)。

図3 家庭での食事や生活を通して、子どもが健康的な食習慣を身につけていくことができると思うか¹⁾

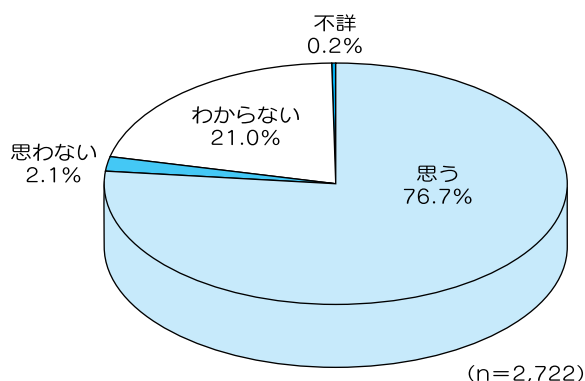
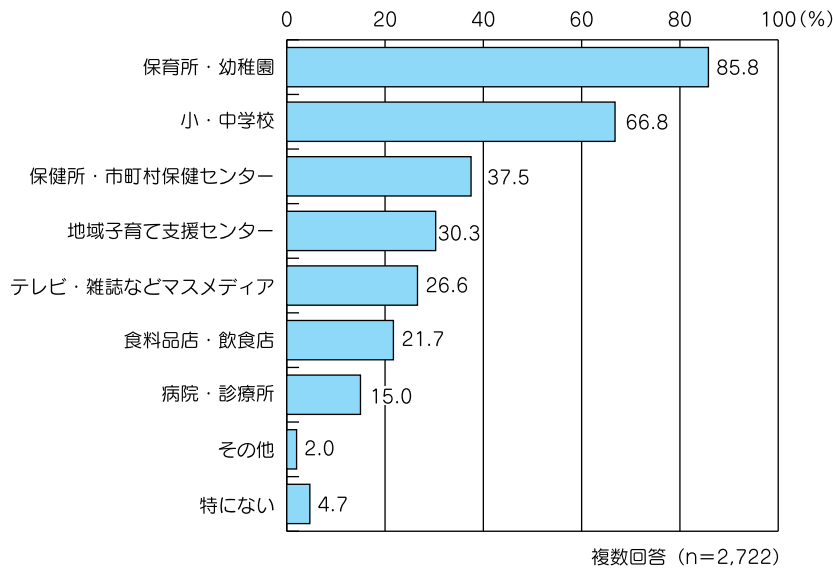


図4 子どもが健康的な食習慣を身につけていくのに取組が必要な機関¹⁾



核家族化し、近隣との人間関係も希薄化している中で、保育所や幼稚園などに、最も身近な相談や支援を期待していることが現れていた。また、健康診査の場である保健センターや、子どもの遊び場でもある地域子育て支援センターなどへの期待もみられる。今の食環境を考えれば、マスメディアなどからの適切な情報の発信と、食品店や外食店などでの安全で安心できる食物の提供へのニーズも高い結果であった。

これらの多様な機関の連携により、親も子どもも様々な食に関する体験の機会が提供されることが望まれる。

2. 保護者と一緒に確認したい乳幼児の発育・発達過程に応じた“食を通じた子どもの育ち”

乳幼児期は、発育・発達の著しい時期である。こうした発達過程に応じて育てたい“食べる力”とはどのようなものであろうか。近年、子どもの発達をめぐっては「子どもの育ち」という表現がよく使われるようになってきているが、一人ひとりの「発達」に目を向けるということではないだろうか。「発達」という表現はどうしても普遍的で、直線的な像をイメージしやすいために、その子その子にとっての総合的な発達という意味で「育ち」という表現が使われる。前述の調査結果でも授乳期と離乳期、そして幼児期の関連性が浮き彫りになっている。「食を営む力」は、当然、授乳期から次第に形づくられていくものであり、その連続性に注目するからこそ、最初の授乳期・離乳期は大変重要な時期だといえる。

厚生労働省が「食を通じた子どもの健全育成（—いわゆる「食育」の視点から—）のあり方に関する検討会」報告書として示した「楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～」⁴⁾においては、「食事のリズムがもてる」「食事を味わって食べる」「一緒に食べたい人が

いる」「食事づくりや準備に関わる」「食生活や健康に主体的に関わる」子どもの姿を目標として、授乳期から思春期で子どもがどのような“食べる力”を育てていくことができるか、その方向性を示している（図5）。一つひとつの“食べる力”は、他の“食べる力”と関連しながら育まれていくものであり、これらのさまざまな“食べる力”が重なり合って「食を営む力」が形成されていくプロセスといえる。授乳期・離乳期には「安心と安らぎの中で食べる意欲の基礎づくり」を、幼児期には「食べる意欲を大切に、食の体験を広げる」こと、学童期には「食の体験を深め、食の世界を広げる」こと、さらに、思春期には「自分らしい食生活を実現し、健やかな食文化の担い手になる」ことを通して、楽しく食べる子どもに発達していくことを期待している。このプロセスこそが、食べる機能だけでなく、「食を営む力」の発達、「食を通した子どもの育ち」として捉えることができ、その多面性と連続性に注目することが必要である。

そうした意味から考えると、今、ブームのように使われる食育という表現は、「大人から子どもへの食育」ではなく、「生活と遊びを通した子ども自身の食育」という視点を重視すべきである。子ども自身が食べものを含めた多様な環境と向き合う中で、「食を営む力」を培っていくことが「食育」だと考える。そのために、子どもを支援する保育関係者がもっと身につけてはならない力として、「食を通した子どもの育ち」を観察する目を養うことだと考える。

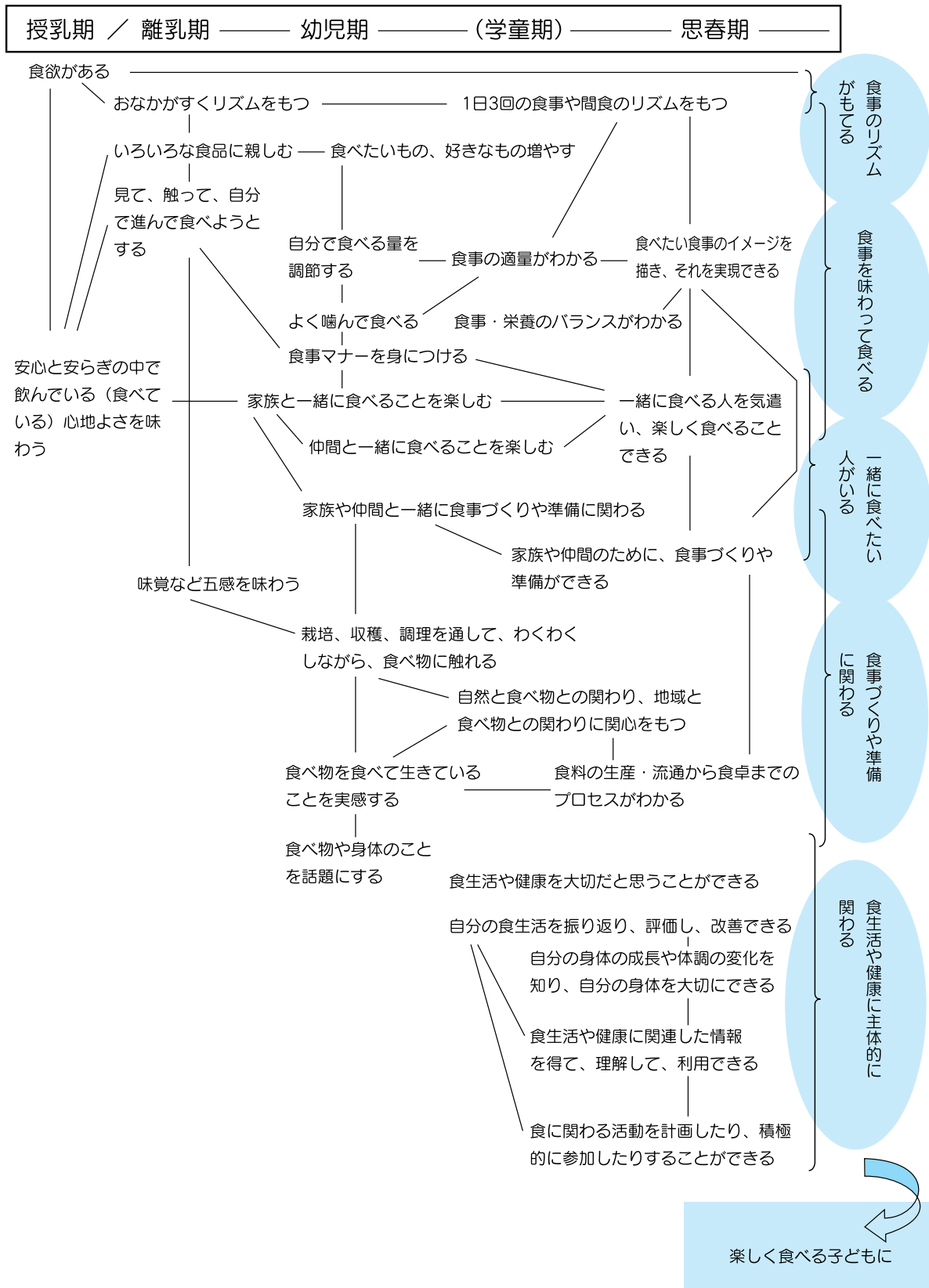
この「食を通した子どもの育ち」を保護者はどれだけ見通しているだろうか。どうしても目の前の今の子どもの姿だけにとらわれてしまい、不安に思ってしまうがちである。保育者も同様で、目の前の援助している子どもにだけ目を向けがちで、その子どもの育ちゆく発達像をイメージしにくい。この発達像も一つなのではなく、複数の発達コースがあること、発達の普遍性と多様性について視野を広げ、保護者に対する支援に役立たせたい。

3. 保育所に期待される多様な食に関わる体験の重要性

今年の4月から施行される「保育所保育指針」⁵⁾には、保育の中で食育の視点を取り入れることの重要性を強調され、第5章の健康及び安全の中に「食育の推進」が位置づいている（図6）。保育所における食育が、健康な生活の基本としての「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うことを目標として実施されること、また、子どもが生活と遊びの中で、意欲を持って食に関わる体験を積み重ね、食べることを楽しみ、食事を大人や仲間などの人々と楽しみ合う子どもに成長していくことを期待するものであることが示された。

ここでいう、「食に関わる体験」とはどのようなものだろうか。食べ物を栽培して収穫するような、いのちの育ちに触れる体験もあれば、わくわくしながら、包丁を握ったりするような体験もあるだろう。仲間と食卓を囲む体験もあれば、地域の高齢者などとの会食の体験もある。子どもはもっと日常的な、一回一回の食事の中で、お腹がすいたと感じ、食べ物と向きあい、

図5 発育・発達過程に応じて育てたい“食べる力”⁴⁾



継承されてきた食文化に出会っていく。そこには「食を通した子どもの心の育ち」ともいえる、多様な体験を通した子どもの学びがある。

図6 「保育所保育指針」における食育の推進⁵⁾

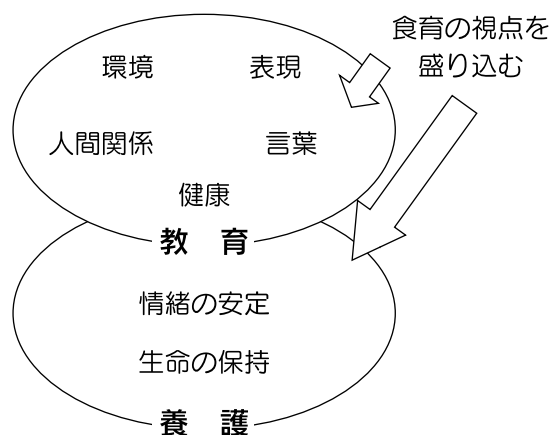
第5章 健康及び安全
3 食育の推進

保育所における食育は、健康な生活の基本としての「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うことを目標として、次の事項に留意して実施しなければならない。

- (1) 子どもが生活と遊びの中で、意欲を持って食に関わる体験を積み重ね、食べることを楽しみ、食事を楽しみ合う子どもに成長していくことを期待するものであること。
- (2) 乳幼児期にふさわしい食生活が展開され、適切な援助が行われるよう、食事の提供を含む食育の計画を作成し、保育の計画に位置付けるとともに、その評価及び改善に努めること。
- (3) 子どもが自らの感覚や体験を通して、自然の恵みとしての食材や調理する人への感謝の気持ちや育つように、子どもと調理員との関わりや、調理室など食に関わる保育環境に配慮すること。
- (4) 体調不良、食物アレルギー、障害のある子どもなど、一人一人の子どもの心身の状態等に応じ、嘱託医、かかりつけ医等の指示や協力の下に適切に対応すること。栄養士が配置されている場合は、専門性を生かした対応を図ること。

今回は食育の具体的な内容を保育の内容と別に示すのではなく、第3章の保育の内容、養護（生命の保持、情緒の安定）、教育（健康、人間関係、環境、言葉、表現）のすべての領域に食育の視点が盛り込まれ、食育を保育の一環として位置づけていくことが明示された（図7）。それは、食育が単独の特化した領域ではなく、上記の養護や教育の視点が総合的に展開できることを意味する。

図7 保育所における保育の内容



食育の一つの活動として展開される栽培・収穫の活動や調理体験も、養護的側面からの援助をもとに、「健康」の領域をベースにしつつ、さまざまな人との「人間関係」を培い、自分の体験を「言葉」で表現することを通して、周囲のさまざまな環境に好奇心や探究心を持ってかわり、それらを生活に取り入れていこうとする力を養う「環境」の領域と、感じたことや考えたことを自分なりに表現することを通して、豊かな感性や表現する力を養い、創造性を豊かにする「表現」の領域を織り交ぜた活動といえる。食に関する体験が保育の一環として、養護的側面と教育的側面を一体的に行ってこそ、子どもにとって意義深いものとなる。つまり、子どもが家庭と園での生活や遊びを通して、食に関する体験の多様性と関係性に配慮した活動として総合的に展開することができるよう支援することが求められている。

今回の調査からも、保護者が食えることが、健康面とともに、人間関係の側面、また、環境（命の恵みへの感謝等）面、家庭での食事づくりへのかかわりからの好奇心や探究心を広げる場であることを実感していることがわかった。家庭での食事づくりでの親子のかかわりの中で、子どもがさまざまな心情・意欲・態度（保育のねらい）を身につけていること、すなわち、子どもの中に何が育っているのかを感じ取っている保護者もみられる。食の場で、子どもの成長を観察できる・感じられる保護者であり、保育者でありたい。

【家庭での食事について考えていること（抜粋）】

- 安全性が心配な時代だからこそ、自分の子供たちにまず味覚というものをしっかり覚えさせ、自ら食品を選ぶ時、からだに良くおいしくて、幸せになれる食事をしてもらいたいと願っている。
- 子どもに、「ご飯をしっかり食べないといけないよ」といってもよく理解できないため、日中に体を動かすことで、お腹がすき、たくさんごはんが食べられるようにしている。
- 食事が体だけでなく、心や考える力も育てる大切なことだと思う。食物を育てて、調理をしていただく、後片付けまで一緒にすることで、生き物の生死や危険なこと（火や刃物）や協力することや、物を大切にすること、最後まで責任をもつことなどなど、たくさん学ぶことが多い。一番普通の食事が最も最高のコミュニケーションであり、教育ではないかと思う。
- 子どもに求められた時には調理をさせたり、手伝わせたりと、関わりを持たせている。成果なのか、本質的なのか、子どもは食べることに意欲的、かつ、食べる行為が好きで成長してくれたことは大変ありがたいと感じている。
- うちの子どもは「お料理しているお母さんが一番好き」という。子どもは皆お母さんにおいておいしいものを作ってくれるというイメージがあると思う。母乳から通じていると感じる。今後、スキンシップは年齢に応じて少なくなっていくものだと思うが、「おいしいものでお腹一杯にしてくれるお母さん」という子どもの期待をこちらも大切にしていきたい。

- 近頃では、会話の中で、子どもの好みや食べ物を大切にすることを親子で話すこともできるようになり、ただ一緒に食事をとるのではなく、食事をする時間を共有することが大切なのだと思う。
- 食事が癒しの場になってほしい。食事を通して世の中のことを学んでほしいし、女の子なので、調理にも関心をもってもらいたい。
- 子どもの将来のことを考えると、無添加で、無農薬でと良いものを与えたいと思うが、全てがそうはいかない。畑で自分で育てて収穫し、食べることは喜びも大きく安全でとてもよいことだと思う。
- できるだけ手作りをしたいと思っている。北海道ならではの料理も取り入れていければと思っている。子供に手伝いをさせながら、食育は子どもにとって重要だと思う。
- 食事を作ってくれた人に感謝をして、食べるように教えている。まだ、難しいかもしれないが、世界には飢えで亡くなる子どもがまだたくさんいることも聞かせているので、成長したときに思い出してくれるとうれしいと思う。
- とにかく食べることは生きる上で大切だから、食べるのがすき、楽しいと思ってもらえたら、まずは良いかなと思う。食べることに興味のない人生はさみしいのではないかと。

4. 食を通じた保護者への子育て支援

食事というと、とかく保護者、特に、母親が問題視されることが多い。親の労働時間の長時間化に伴う生活リズムの乱れなど、実際には母親だけではなく、社会全体の課題であることが大きいにもかかわらず、母親の育児不安をかきたてることがある。

今回の調査から見えてきたものは、保護者が「食育」に保育所を含めた社会が注目していることを大切だと感じていることだ。「食育」に関心が寄せられている背景には、「食」の持つ多面性、すなわち、健康面だけではなく、人とのかかわりや、文化・自然とのかかわり、それが具現化された調理とのかかわりなどを通して、いわゆる「生きる力」の礎になると考えられているからではなかろうか。ほとんどの親たちは「いきいきとした子どもに育てて欲しい」「命あるものを大切にできる子どもに育てて欲しい」「自ら考え、切り開いていくことができる子どもになって欲しい」という願いをもっている。「食」を重視して子育てすることは、子どもの健康面・人間関係、環境、表現、言葉、様々な領域での育ちにつながっていること、だからこそ、家庭と共に、社会全体で子どもの育ちを支える体制を一緒に作っていききたい、食を通じた子どもの育ちを喜びあえる関係を築いていきたいものである。そのために、保護者の立場として必要な知識にはどのようなものがあるのか、どんな環境を提供することが重要なのか、保育所が子育てのサポーター役を担うことが重要である。

新たな保育所保育指針の柱の一つが「保護者に対する支援」である。保育士、看護師、栄養

士などの専門職種が連携しつつ、それぞれの専門性をいかした支援が求められた。前述したように、食に関する子育ての不安・心配をかかえる保護者は決して少なくない。「家庭での食」に目を向けることは、不適切な養育の兆候を発見・予防にもつながる。

保育所は、子育ての知識、経験、技術を蓄積している。保育所が拠点となった食育を通して、保育所を利用している保護者、また、利用していない地域の子育て家庭の子育て不安を軽減するような取り組みを進めていきたいものである。

具体的な取組みとしては、毎日の送迎時での助言、家庭への通信、日々の連絡帳、給食やおやつを含めた保育参観や試食会、保護者の参加による調理実践などが考えられるであろう。保育指針にも「保護者に対し、保育所における子どもの様子や日々の保育の意図などを説明し、保護者との相互理解を図るよう努めること。」と記されるとおり、保育所の給食はもちろんのこと、保育所での食育の方針なども十分に伝えていくことが必要であろう。

今回の調査でも、「4-11 保育園からの情報は家庭の食育の参考になっていますか」「5 保育園での給食についてのご意見をお聴かせください」の回答をみると、保育所での給食や食育が家庭の食育に参考になっている様子を見ることができた。保育所が食育に関してどのように取り組んでいるのかを伝えていることが、家庭での食育の関心を高めていくことにつながっていることに気づかされる。

【保育所での給食についての意見（抜粋）】

- 初めての子育てなので、大変参考になる。実際のメニューを園の玄関に展示してくれる。大きさや量など、家でなかなか食卓にのぼらない食材も給食でペロリと食べたり、お友達と一緒に食べるのも楽しいようだ。
- 子どものために心配りをしてくれる内容なので、安全・安心と信頼している。求職についての懇談会や試食会もあり、意見の交換やアドバイス・相談の機会もある。食育にも力をいれていただいて、親子とも食の大切さを教わっている。
- いろいろな手は季節のものがかかわっており、年中行事に沿ったお料理が出ていて、家庭でできない・季節をとり入れた食育の環境があることがうれしく思う。
- 畑などでいろいろな野菜と触れ合え、こどもが楽しそう。たけのこをとったり、イモ掘りをしたり、柿がりをしたり、食と自然をあたりまえに感じ、楽しんでいるのは情緒豊かかよいと思う。

このように、今求められている保護者に対する支援とは、食に関する知識の発信やスキルの習得の場を増やすだけにとどめず、保護者の養育力向上への寄与できるような食を通じた支援が必要であろう。

5. おわりに

私たち人間は、食べなければ生きていくことはできない。生まれたときから、生きるための食べ方を親から学んでいく中で、育っていく。子育て環境、すなわち、一人ひとりの子どもの力を最大限に引き出し、生き生きとした子どもの育ちをはぐくむ環境を支えることであり、これも「食」を通して支援していくことができるだろう。

もう一方、大人は子どもの食べる姿を向き合い、「食」の本質、多くのいのちによって自分が生かされていることや、人々が継承してきた文化を思い起こし、育っていく。いわゆる「親育ち」をしていく。そのためには、親や保育者自身が「食」の場で子どもの好奇心や探究心、創造性の芽生えや言葉の豊かさに学ぶ感性が最も重要なのではないだろうか。「親育ち支援」とは親が子育てを通して親として育つことを支援するものである。また、子育ては親子を一つのユニットとして捉える親子関係の支援、そして、親子間の支援、さらには、子育てがしやすいまちづくり支援にも発展していけるような「子育て支援」の社会システムづくりが必要である。この両面を支援する一つの場が「食育」であって欲しい。

今、注目される食育を、生涯を通して培う「食の育ち」⁶⁾を支える視点から重視し、乳幼児期から一步一步、歩むことができる仕組みづくりが必要であろう。本来「食」は他の生き物・環境との関わりなくして存在しない。子どもだけでなく、子育てを取り巻く大人や環境を視野に入れるエコロジカルな視点をもっていたい。

子どもの成長を喜び合える保育者と出会えること。これこそが忙しいながらも、保育所に子どもを預ける保護者にとっての子育て支援となるであろう。

参考文献

- 1) 厚生労働省 (2006) 平成17年度乳幼児栄養調査
- 2) 社)日本小児保健協会 (2001) 平成12年度幼児健康度調査
- 3) 厚生労働省 (2001) 平成11年国民栄養調査
- 4) 厚生労働省雇用均等・児童家庭局:「楽しく食べる子どもに～食から始まる健やかガイド」2004
- 5) 厚生労働省 (2008) 保育所保育指針
- 6) 足立己幸、衛藤久美 (2005) 食育に期待すること, 栄養学雑誌 63(4):201-221

3. 高橋保子研究員による考察

日本人の食生活は、戦後、大きく変わった。肉食などの欧米化が進み、日本の風土に合わない食事は、日本人に生活習慣病や肥満などさまざまな病気の発生率を高め、不健康な状況が問題視されている。さらに輸入食品や国内に氾濫する添加物が多く含まれている食材などは、人体に悪影響をもたらした事例もあり、国民の食生活を脅かしている。

国は、食育基本法の制定など対策を講じて、本来の米食を中心とした日本食の良さや、地元で栽培できる食材を取り入れるなどの地産地消を、広く国民一人ひとりの健康を取り戻すよう、また日々の食生活の改善を求めて、全国的な食生活改善運動を展開している。

このたび、保育所入所児童の家庭における食育の調査を行うこととなり、小集団である家庭には、その影響はどのような形で浸透しているのであろうかと、興味のあるところでもあった。

しかも、保育園の保護者は、職場では、社会人として立派に責任を果たす働きをなし遂げて、家庭では、日々忙しい中、しかも時間制限のある生活の中で食事作りをし、さらに子育てもしている。

今回の調査は、子育てと食生活がどのように展開されているのかを保護者に対して問うたものである。食事作りと食事の内容や、子どもへの母なる思いや葛藤などの実態が拝見できると、期待を込めて拝読した。

1. 自由記述から

保育園の食事に関するご意見をお聴かせください

保護者の保育園の食事に関する意向は、全体的に高評であることが分かる。具体的に要点をまとめると、

「献立への配慮に季節を取り入れている」

「旬の食材が豊富に使われている」

「地産地消の意味から新鮮な野菜が多く地域で取り入れられている」

など、栄養士の日々の工夫が評価されている。そして何よりも、「安心して預けられる」等の意見がほとんどの保護者の記述に明記されていた。

また、保育所の食事に関する運営状況にも関心を持ち、時折配られる給食便りや調理方法など、子ども達に人気のあるメニューの作り方などが書いてあり、

「家庭の食事のレパートリーが増えて嬉しい」

「(食物アレルギーを抱えているお子様の家では) 特別に除去食を作ってもらえるので助かる」

など、保育所が行っている『一人ひとりを大切にする保育』がここでも評価されている。

また、食事に関する教育的な配慮についても、

「家ではわがままを言って食べない食材も、保育園では完食していると聞いている」

など、たくさんの食材の種類を使った食事を提供し、さらに苦手な食材を子ども達に少しでも食べさせようと努力していることへの感謝の言葉も、多く述べられていた。

さらに、

「食事の内容が具体的に見えるディスプレイを見るのが楽しみである」

「保育参観の催しでは子どもが食べる様子を見たり試食もある。そのようなときには直接調理方法も聞けるので、料理の苦手なものにはありがたい」

また、食事のしつけについても、

「マナーが自然に身についている」

「厳しい指導で偏食が少しずつ改善されている」

と、触れられており、

「献立表に赤・青・緑などの食材を栄養素をグループ別に分かりやすくしてあるので、家庭でも子どもの嫌いな食材もからだの中の働きを話すと、食べるようになった」

と、喜んでいるケースもあった。

今回の調査で、家庭の食育に関する支援のあり方について、保育園の取り組みが具体的な記述によってその効果が多く示されていて、全体的に好感を持っていることが分かる。

反面、自由記述の中には好感を抱いて安心はしているが、できるものなら、あるいは願わくば、という意見もあり、改善を求める意味の内容や疑問も含まれていた。

その疑問の一つに、

「3歳以上児には、なぜ主食が出ないのか。少しお金を出しても良いから一緒に作ってほしい」とあり、改善を求める内容には、

「市販のパンやお菓子が出るので止めてほしい」

「駄菓子は使わないでほしい」

「市販の食べ物には添加物が多いので使わないでほしい」などなど。

このような意見は複数あった。

さらに極端な保護者は、「弁当を持たせた方が安心である」という意見を持たれているような記述もあり、市販の食材の安全性を考えると理解できる部分もある。

保育所は、成長期の子どもを預かる施設であることから、十分に思案し計画を立てていることであろう。発想の転換で改善できる部分もあるであろうが、食事を作れないというのが人材不足が原因なのであれば、それは『食の安全』が求められている社会的な背景も考え、対処しなければならない。

その他には、

「冬にトマトは体が冷えるので使わないでほしい」

「ご飯食を増やしてほしい。食事にボリュームがないので家に帰るとお腹が空いたと訴えることがある」

「デザートに缶詰のフルーツやゼリーが多い」

マナーについての要望は、

「食事を口にかき込み、音を立てるなど先生達は目が届いていない」

「好き嫌いは大人にもある。子どもの好き嫌いについて厳しすぎる。強制しないでほしい」
等も含まれていた。保育園は子どもの将来を案じての指導のつもりでも、保護者に対する説明不足があるのではと感じられた。

ご家庭での食事について考えていることをお聴かせください

全体的な感想は、素晴らしい母親達であり、素晴らしい心構えであると感銘した。

記述には、

「食事はからだだけではなく心や考える力になるので意識して作っている」

「出来る限り無農薬・無添加を使う」

など、食物への汚染物質への影響に関する心配ごとが複数挙げられていた。

また、

「食事はコミュニケーションの場と考えている」

「食べ物の記憶は一生ものです。美味しい食べ物を食べると自然に笑顔になり会話も増えます」

「栄養のバランスを考えながら時間とお金をかけて作っている」

「子どもにマイ包丁を用意し、手伝いを楽しませている」

「生活の中で食事と風呂の時間にウエイトが大きい。だから親子の時間を持つことができるこれらの時間を大切にしている」

「『一人で食べるのは寂しいよ』と言われて吃驚。それからは一緒に食べるようにしている」

「忙しくて食事の時間が取れないのでおにぎりに海苔で絵を描いて楽しく食べられるようにしている」

「一緒に食事作りを手伝いながら、つまみ食いが魅力らしくそれで好き嫌いが少なくなった」

「親の食習慣の影響は大きいので普段から子育て期間中であることを意識している」

「一汁二菜は必ず作る」

「一週間単位のメニューを作っている」

と、挙げられていた。

子どもたちの成長期・発達期を生活の中でしっかり意識して、その生活設計の中に組み入れている母親が多く、時間のない中でも我が子への配慮がなされているあたりは、母親の自律した生き方として垣間見ることができた。

- しかし、現実にはそう思うようには運ばないようだ。上記のような意見がある一方で、
- 「食材があっても時間がなくてパパッと簡単なものにしてしまう」
- 「食事の前に欲しがるのでお菓子類を与えてしまう」
- 「寝るのが遅いので朝も起きられず、食事を食べないこともある」
- 「料理が苦手で、時間がないとさらに焦り、食事を作っても食べてくれない時はイライラして悪循環になってしまうこともある」
- 「核家族で、仕事も時間が不規則なために家族が揃って食べることは難しいが、可能な限り揃う努力をしている。しかし、最低でも一人では食べさせないようにしている」
- 「料理を作ってもワンパターンであったり、野菜も下ごしらえ済みの物を買うことが多い」
- 「市販のものに頼らざるを得ないのが現実である」
- 「朝時間がないので車の中で食べさせることがある」
- 「思うように食事を作れない自分が腹立たしく思うこともある」

との記述があった。

日々の生活の中で「時間がない」と食事を作れないことを焦り、「子どものために」と思う心構えが具現化しない不満さに、人間本来の感情が整理しきれず、態度や提供する食事の内容にもその思いが現れてしまう。「子どもに申し訳がない」と葛藤し、自責の思いを繰り返しながら、子育てに奮闘している日もあるようである。

働きながらの子育ての意義を思うとき、このアンケートには素晴らしい母親達の姿、素直な母親像を見ることができる。

もちろん、「できないものはできない」と考えるようにしたり、労働と子育てとを妥協しているという方もおられた。また、食事作りに手を抜いたり、家庭生活のための時間の比重を減らして、就労と子育ての生活を維持する方法を割り出している人もいるようだ。それが悪しきことであるかどうかは、私は、子どもとの会話と子どもの理解度にあると思えた。また、無理強いを避けて家族の生活状況の理解を求めた場合の、子どもの心の有りようではないかと思えた。母親の賢明なぎりぎりの姿を知らされたようにも感じた。

II. 食の安全性

保育園の食事に感謝する言葉の中にも、栄養素のことや食材の選別にも関心を寄せており、地産地消の無農薬野菜の利用状況や無添加食品の利用など、感謝の言葉が頻繁に記述されてい

たことは、保護者の食に関する意識の高揚と受け止められ、食育基本法が求める国民の食生活の向上にも関連があると捉えられるであろう。

さらに、国民の食に関する意識が高まってきた背景には、輸入された他国の食材の危険性から始まり、我が国においても国民をあざむくような業者の態度が社会問題になったことがあると考えられる。そのことがより一層、保育園が提供する献立の内容や、ときに家族をまきこんでの食育に取り組む保育園の姿勢を、多くの保護者はありがたいと感じさせるのであろう。

乳幼児期は、心もからだも生涯を健康に生きるためのからだ作りの時期である。新鮮で栄養価の高い食材の提供は欠かせない。にも関わらず、家庭において、安易に市販されている調理済の食材を利用せざるを得ない働く保護者にとって、苦悩は一層募るばかりであろう。

私は、昭和50年代に『知的障害児の発生とその原因と考えられるもの』というテーマの研修を受けたことがある。その内容は、「知的障害児の発生とその原因は遺伝子によるものかどうかの調査研究」の発表や、「知的障害児のからだについて」、「出産時の障害の発生について」を学ぶ機会、さらに、「原因不明の不自然な育ちについて」を参加者で議論をする場もあった。

当時は、障害児の発生率が、特に乳幼児についての発生率が、学者や保育関係者の中で注目されており、障害の発生の理由の中に、食材の影響もあるのではないかと議論されていた。それは、市販されている食材の中に有害なものあるいは有害だと疑われる食材が多くあり、それを母親が食べた場合、その母親のからだを通して育つ、胎児や生まれた子どものからだの成長・発達への影響が、何らかの形で出るのではないかと心配されたのである。

さらに、ポリカーボネートなどの有害物質が、哺乳瓶にも使われていたことが明らかになるなど、文明の発達子ども達の育つ環境をも汚染していることが考えられたのである。

ちなみに、私が携わった調査研究の成果物である「保育所入所児童健康調査報告書（平成10年度）」（社会福祉法人日本保育協会）の「乳幼児の健康と環境問題」では、そのときすでにポリカーボネートの危険性が指摘されていたのにもかかわらず、全国で6.4%の保育所がポリカーボネート製の哺乳瓶を使用していた。

それ以来、保育所では、保護者が安心して預けることができるために、そして何よりも子ども心身ともに健康な育ちを保障したいとの願いから、食材の吟味や選択に神経を張りめぐらせて、今日の給食あるいは食育を進めてきたのである。

Ⅲ. 食への取り組み —村山中藤保育園「白樺」では

私の保育園では、保育園の給食の材料を納品していただくこととなった業者に対し、当保育園との取引に関する説明会に参加するよう呼びかけている。そのときに、保育所の食事の使命を理解し、責任を持って鮮度の良い商品を納めるよう強く求めている。

例えば、「パンも麺類も地域で採れる食材で、しかも自家製の商品であること」、「今日納めたものは今日中に消費するので、保存への配慮は不要であること」、「防腐剤や添加物は一切禁止」、「塩・バター等の調味料についても指定のものを用意すること」などである。納品業者には多大なご協力をいただいている。

さらに、上記に従わず保育園で使用できないと判断し、返品せざるを得ないことが3回続いたら取引を断ることがある旨も理解していただいている。

その取引も、最初の頃は本当に大変なものだった。搬入時には、毎日職員が立会って品定めをするのだが、業者が慣れるまではその場で返品することもあった。「店頭に並べる一般の商品では納品できない」「仕入れの段階から意識して鮮度の良いものでなければ保育園では受け取らない」そのことが定着して、何十年とたった今では、やっとその業者と信頼関係を結ぶことができた。

予算の範囲内で発注するので値切ることも全くしない。サービス精神は商品の質でお願いをしている。予算も市販されている出来上がった製品を買わないので、ほとんど材料そのままなので、単価も比較的案ずるほど高くない。しかも、旬の食材や質の良い材料を豊富に使える利点がある。

保育現場では、食事と日々の保育内容との関係が問題になるときがある。(例えば、運動量の多い保育が予定されているときの食事内容について、パンでなく米食が望ましいとか)

当園では、運動遊びや保育内容を練り直し、年間計画と食費の執行までを検討し、食事の量・質の重要さを掲げて全職員が一丸となって取り組み、就学期には、自信を持って送り出せるよう取り組んでいる。

私は、消化吸収について、幼児期の子どもが空腹を感じるためには、朝食を食べてから3時間から4時間の時間をあけることが必要であることを書物や研修で学んだ。そして、働く親が行う生活の時間配分を配慮し、24時間の生活時間と食事の理想的なあり方を、特に乳幼児を中心に考えた。

フルタイムで働く親が子どもを保育園に預けに来る時間から、朝食を7時頃であろうと推定する。さらに、子どもを迎える時間から夕食は19時頃であろうと考え、保育園の食事の時間はどうあるべきかを考えた。子どもがしっかり食べることを考えると、自然に、子ども達が自ら進んで食べるためには、子ども達自身が感じる空腹感とそれともなう食欲を考える必要があった。すると、12時の昼食と15時のおやつの間隔では不十分ではないかと考えられたのである。

特に、個別の生活リズムを基本にする乳児は、10時に他園でいうおやつ程度の食品を提供してしまうと、食べさせたい昼食時には食欲がなく、子どもによっては眠気が勝り食べられないこともあった。連絡帳の記録や母親との連携を取りながら、一人ひとりの生活時間を基準に、乳児には、10時半頃から午前食を与え、14時半頃から午後食を与えるという食事時間を設定す

ることとした。乳児でも「おやつ」はないのでお菓子類は全く買うことはない。

幼児については、保育園では午前食が11時に、午後食が15時に出ることを保護者に伝え、ご家庭での朝食は7時、夕食は19時を目安にとるように話している。子どもが夕食まで待てないというときがあっても市販の食べ物ではなく、食事ができるまでは、おにぎりなどで待たせるよう呼び掛けている。また、保育園では、午前食の主食が米飯であれば午後食はパンや麺類などにし、あとはそれぞれに惣菜がつくという具合に、すべて手作りの食事を提供している。

子ども達の胃に負担をかけないようにし、さらには食欲旺盛な姿を求めるので、食事の間隔は約3時間から4時間あける努力をしている。子ども達の食事にかかる時間を見ていると30分くらいだが、肥満児はいない。

市販のお菓子類は100%、市販の調理された食品も100%使用しない。当然、調理室の職員はフル回転することになる。午前食を作りながらも、午後食の準備をできるところから始めるなどの工夫は、食材の危険性を考え始めてから30年以上続いている。

IV. 子どもと生活を共にする人

子ども達にとっての食事は、大きくなるための栄養源であり、活動するためのエネルギー源である。さらに、食べることの楽しさは、「心のゆとりを持つこと」につながり、友だちと一緒に食べることや食事を作る人を見ることは、「人との信頼関係を構築すること」につながる。

あるとき、2歳児の子が調理室の様子を見ていた。やがて調理員に近づき、「これなあに？」と聞き、知り得た言葉の限りを尽くして、人との関わりと食事に関する興味や関心を愛くるしく表現していた。のどかな対話の中に安堵感と微笑みが生まれ、見る子ども達も作る大人も和合する情景がそこにはあった。食事は保育園にも家庭にも日々存在する人間形成の場である。

子ども達は、子どもを愛おしく思う大人の仕草を鋭い感性で読みとり、何の警戒もせずに近寄り生活を営むことができる。自らの感性と育つ力と言うのであろうか。自然にその場を受容し、その場にうち解ける能力がある。

幼児期になるとまれに会う人に対してもその能力を自然に発揮する。例えば、近くの農家の方からの野菜についての話を聞く機会や、農作業の様子を見させていただいているとき、すぐに農作業に好感を抱き、僕も私もやりたいと好奇心旺盛に作業を求めることがある。大いにその能力を自然に発揮する。

子ども達は、相手の心を読みとる感性も敏感で素早い反面、一気に心を閉ざす能力も備えている。

言葉少なく、まずは無関心を装う。そして無表情・無感動のような仕草から、心の負担を全身に表面化する。

保護者が言う「食事を作っても食べてくれない」等の言葉の陰には、子どもが抱える心の負担が大きく、素直に動けない何らかの心情が絡んでいるのであろうことが考えられる。本来は食べたいのに素直に動けないのか、本当に食事を受け付けられない程の心の負担からなるものなのか。

大人は、そんな子どもの心の内は読みとれないことがある。こっちが必死に準備したのだから子どもは食べて当たり前になるのも無理はない。しかし、そこが人間形成の基本になる人的環境である。「信じる」、「信じない」という大人との不信の間柄には、人間性や信頼関係の基である自然な人間愛は、存在しない。

大人にはささいなことであっても、子ども達は心に負担を抱えることがある。また、自ら建設的な解決ができない状況になることもある。ときには暴力的な態度で心の負担を自ら発散し、大人には理解されないが心の負担を自ら軽減する方法を選ぶ子どももいる。

「何も食べようとしない」、「食事の時間を喜ばない」等の態度には、大人に対する何らかの不快感があり、食べない態度は大人への精一杯の抵抗と読むことも必要である。

保育園の職員も、親も、子ども達は人の中で人間形成を学んでいることを忘れてはならない。

V. からだと食事の関係

子ども達は自分のからだに強い関心を持っている。しかし、それをどのように大人に質問したらよいのか戸惑っているようだ。

あるとき、私が日なたになっていてあたたかい場所で雑巾縫いをしていると、「ねえ、園長先生。」と4歳児の子が声をかけてきた。「どうしたのかな？」と聞くと、「う～ん。」という。「どうしたの？眠いのかな？」と聞くと、「今、眠い。」という。「お日様が寝なさいといっているのかな？」という、「さっきまで眠くなかったのに今は眠い。」という。ちょうど午後の自由時間だったので、「だったら寝ましょうよ。先生にだってあげるから。」といった。これは、12月末のある日の午後のことである。

その子は、20分程度横になったが、結局眠れなかったようだ。その後もう一度やってきて、今度は「どうして眠くなるの？」と、聞いてくる。食事をした後の日なたぼっこは副交感神経が働くので眠くなるのだが、そのことを伝えてもまだわからないだろうと考え、「からだが暖かくなり眠くなるのでしょうか。」と逃れたが、さらに「どうしておしっこが出るの？」とか、「食べたご飯はからだのどこに行くの？」などと聞いてきた。

このように、子ども達はときどき、大人がどう説明したらよいものかと悩むようなことを聞いてくるものだ。

VI. 模型で説明

あるとき、子ども達に食事が喉を通ること（食道の話）をするために、模型を見せた。すると、大変な興味を示して見聞きしている。

気道は食道の前にあり、喉を絞めると危険性であることなどについても、理解し、「遊びであっても首を絞めるようなことはしてはいけない」と、しっかり受け止めてくれる。また、手首の血流を他方の親指で感じたときなども、模型から自分のからだを重ね合わせることができるのであろう。じっくり目を見張り、目の色を変えてと言う言葉は、このような子ども達の話聞く姿勢のことであろうと思うほどに、良く聞いている。

食事は、食道から胃に入り、消化されることも分かりやすく説明し、腸にも栄養を吸収する力があることなどはさらにと話す、子ども達は真剣に聞き入る。

「ご飯はからだのためにお腹の中でどんな旅をするのか」、そして「胃で消化された食事は内臓で栄養価と排出物に区分されて、栄養価は血液の中に入り全身を駆けめぐって皆さんは大きくなる、考える力もでてくる」、「体の中でいらなくなったものはうんちやおしっこになってからだの外に出る」。難しい話ではできないが簡単な説明でも、食べたものが体の中でどんな働きをするのか、体のためになっているのかを理解しようとする姿も見られるなど、自分の体に関心があることが良く分かる。

2歳児期の後半には、からだの部位の名称を知りたがる時期がある。そのころは顔や手足から目に見える部分を具体的に話すと、良く覚えることで関心の強さを知ることができる。3歳児の排泄の自立を知的に促す方法で、「身体の中には膀胱と言うところがあるんだよ。膀胱がいっぱいになるとおしっこが外にでたくなるの。」と話すと、自分のからだを相談するような様子が見られて、改めて尿意を考えてみるようになるなど、目で見て知識として吸収する能力があることも知ることができる。

VII. 社会の児童観

まれに、育ち具合が気になる子どもがいる。「食事を与えていないのではないか?」「ちゃんと食べているのか?」とこちらが心配になるような姿を見かけることがある。

世の中には、子どもを可愛く思えない親たちも存在する時代である。子どもの様子をみると大人の暴力を避けるような仕草をするときがあり、自然にそのような仕草が現れることもある。

その保護者は無意識なのであろうが、他から見ると虐待を感じさせられる、あるいはそう想像してしまうようなこともある。そのような子ども達は無表情で、例え虐待をされていても親についていく、だが親からの不快な扱いにも抵抗できないでいる場合が多い。

気になってその保護者と面接をすると、「うちの子はたくさんの量を食べない子なのです。」「嫌いなものが多くて食べるものがないのです。」と、子どもの責任であるかのような言い方を
するケースもある。

子どもの不自然な育ち具合に対しては、保育士は疑いの心で観察し、ときにはシビアに対応
することも大切だ。

2008年改定の保育所保育指針でも保育園だけでなく地域にいるすべての子ども達を見守る
(子育て支援の意) ことが求められている。さらに、保育関係者だけでなく、すべての大人は
生活の範囲内にいるすべての子ども達が安全に健やかに育っているかどうかを、視野に入れて
いて欲しいと願うものである。

保育園は、小さな子ども達を預かり、その子たちを人として育む貴重な場所である。

自ら育つ力を秘めている子ども達ではあるが、危険なことなどから自ら身を守る防御力は持
ち合わせていない。そして大人を選ぶこともできないのである。

保育者にとって、保育園での子ども達の生活は、一時として目を離せない、気を許せないも
の、環境次第で子ども達の育ち具合が異なってくるものであるが、子ども達にとっての保育園
での生活は、将来を生きるための人間性を築くことであることを、もう一度、保育者には見つ
めていただきたい。

食事は、それらを学ぶ貴重な時間であり、必要な時間であることを記述しておきたい。

4. 豊永せつ子研究員による考察

(1) はじめに

平成17年7月に施行された「食育基本法」は、全国の保育界に大きな意識変革をもたらした。各園は、同法の精神をくみとり、地域の特性を生かしつつ、創造的保育へ向けた第一歩を踏み出したところである。

これまでの「食」から「食育」へと進化した文言は、保育所の「縁の下の力持ち的存在」であった「食」が、保育の頂点ともいえる根源的存在に位置づけられたことで、「食」をつくる人がどんなに力強く自分の仕事に「誇り」と「勇気」を与えられたことか、計り知れないものがある。

今回の調査をふまえ、本稿では、保育現場が家庭にどのような働きかけをしているのか、またその評価や今後の課題などを保育の実践面から述べてみたい。

(2) 楽しい職場とともに「食育」を

働く人が、まず楽しく働くためにはと考えたとき、一人ひとりの職員が自分の職種に「誇り」と「責任」をもち、専門性を高める情熱をなくさないことが大切である。そのためには、お互いの仕事を理解しあい、保育の理念を共有することからはじまると考える。それは保護者に対しても同じである。気持ちがひとつになることでお互いを認めあい、信頼関係が成り立つのである。

どのような小さなことでも、職場での保育の情報は、みな平等に知っておく必要がある。

保育と看護がお互いの専門性を共有するように、保育と食育が切っても切れない関係であることを、保育士も調理師や栄養士も認識し、常に自己の専門性を高め、学びえた知識を共有し、お互いに自己を高める努力を大切にしたいものである。

私は、食育は栄養士、保育士、看護師の連携プレーで行なわれるべきだと考えている。当園で行なっていることを以下のとおり参考として記しておく。

ア. 「食育基本法」(平成17年7月15日施行)を、全職員に配布する。

イ. 食育に関し、園での取り組みの要領を話し合い、発表する。

ウ. 毎日、各クラスの食事状況を記録し、栄養士、園長のコメントを記入。

(全クラス分を一覧表にまとめ、職員会議時に配布する)

エ. 職員会議の議題に必ず「食育」の項目を設け、アレルギーの子どもへの対応状況、保護者からの要望などをテーマに話し合う。

オ. 日常の保育が保護者にわかるよう、写真と記事で伝える。

- カ. 毎日、朝礼後、各クラスに当日の献立に関連する話や、ニュースを「食育」の観点をふまえながら話をする。
- キ. 誕生会に人形劇、紙芝居、おはなし、劇などを調理担当者が企画し、保育に参画する。
- ク. 年間行事に、保育士と栄養士と一緒に保育を行なう場を設定し、自己の役割分担をまっとうする。
- ケ. 食育情報誌「たのかんさ」（田の神様）を毎月発行して、食育に関する情報を提供する。また、保護者にアンケート調査を行ない、その結果を公表し、今後の園の対応の要領などを検討するための、自己評価資料を収集する。（保育士、看護師、栄養士の連携）
- コ. 除去食について保育士と保護者が話し合い、情報を共有しておく。

このようなことは、職員の良い人間関係が築けていないと実際に行なえないものと思われる。そのため、良い人間関係に支えられた職場づくりが、「食育」推進の前提となることを認識しておく必要があると思う。

長年、調理室に勤務している調理員は、保育に携わることをためらいがちなので、保育士が保育の中で、食事を作る人への感謝の気持ちを育てていることを知らせ、おいしかった気持ちを言葉に表して言うことなど、「気持ちを言葉で」伝えることの大切さなどを、保育の現場に生かすことが大切である。

(3) 子どもと朝食

保育所では「食育」に力を入れているが、はたして家庭ではどのような食育が行なわれているのだろうかといつも気にかかっていた。

30年ほど前の子どもたちは登園するやいなや、園庭を所狭しと駆け回っていた。今、このような子どもはどこにいったのだろうか。

ある朝のことである。いつもは母親が子どもを連れてくるのに、その日は出勤がよほど早かったのか、父親が5歳の女の子を抱きかかえて登園してきた。子どもの手にはアルミホイルにくるんだおにぎりがひとつ。父親も仕事に間に合わないで困った様子。せかされている子どもの心理が手にとるように分かった。そこで、一緒に朝食をとることにした。その子は楽しそうにおにぎりを食べ、園庭に走りでていった。そこに、30数年前の元気な子どもの姿を垣間見たような気がした。

そのことがきっかけで、仕事、子育てが安心してできるようにという気持ちから「朝食持参でどうぞ」という内容の文章を、全家庭に配布したところ、毎日決まって持ってくる家庭が1名、ときどきもう1名という結果が出た（190名中の1～2名）。すぐにお礼の手紙が届き、それには「どんなに救われたことか、早朝の課外授業を担当しなければならず、どんなに自分が

早く起きて朝食の準備をしても、子どもは食べてくれない」と書いてあった。

当園で朝食についてアンケートをしたところ、97%が朝食をとっていたのでほっとしたが、あとの3%がとっていないと回答し、当園では上記のように対応しているのに、どうしているのか気になるところである。

朝食の時間は、保護者の就労時間、特に出勤時間が影響することだろう。

また、園と自宅との間の交通事情なども大きく影響するはずである。我が園のように徒歩2分で駅に着くという近さであれば、母親だけでなく父親と手をつないで登園してくる家庭も少なくはない。食事も家族揃って食べる機会が必然的に多くなる。また、家族の「食育」に対する関心度や、協力体制の有無も影響する。

(4) 家庭の生活リズム

園から家庭への働きかけも重要になってくると思われる。

子どもの健康な心と体をつくるために、いかに朝食が大切かを伝えていく。そのためには快食、快便、快眠の生活リズムをつくることや、自分の家庭の生活リズムにあった生活習慣を育てることなどが大切であることを啓蒙する。この場合、基本はこれだと強調しすぎると、変則的就労形態の家庭は、子育てが重荷になってくるのではないだろうか。保育する側も、様々な家庭があり、それぞれの生活リズムがあることをよく理解し、それに寄り添う気持ちが大切だと思う。

父子家庭で、一生懸命子育てしている家庭があった。父親が忘年会や、新年会や出張などのとき、ときどきであるが、小学生の兄が迎えに来て、2人で夕食を食べているらしかった。父子で前日や当日、どのような申し送りをしたのだろうか。父親も仕事の途中、忘年会の途中など何度も電話をしたのではなかろうか。

3人家族のひとりっ子のA君の家庭は、父親が母親役。父親と母親がお互いを認め合い、家事と就労を両立させ、しっかり子育てもしている。母親が仕事から帰ると、父親が再度仕事に出かける。老人の介護の仕事だ。病気で寝たきりの人の整体に行くのである。床ずれができないようにと、自宅療養中の家庭へ出張治療する。

地域には多様な職種があり、そこにはその生活リズムがあることを理解し、そのリズムにどのような支援ができるのか考えるときではないだろうか。

いつも両親揃って、家族揃ってというパターンは理想的かもしれないが、家族の協力体制が整っていない場合、主に子育てしている人（掃除、洗濯、食事、世話一切）には重荷にこそなれ、子育てを楽しめないのではと思うのは私だけだろうか。

共有しあう時間を大切にする。特に「食」については、本能的なものもあり、その「食」の共有時間は、親があまりにも忙しく、自分の時間を作りだせなくて、食の時間を短くすること

で、自分の時間づくりをしているのが大半の子育て中の親である。

そのような状況の中、命と直結する「食」は、子育てと就労の両立をさせながら、満足とはいえないけれど努力しているのではなからうか。お腹だけは満たしてあげたいと思う親の願いが見えたような気がした。

食の乱れが叫ばれている中、満2歳から就学前の満6歳の子どもたちは、まだまだ親の世話なしには生きていけないので、「食」は生活習慣の中でも重きをおかれている。

(5) ミニ菜園で「食育」を

子どもは、本物を見たり、触れたり、匂いを嗅いだり、五感を十分働かせながら、自分で感じた気持ちを言葉で表現したり、友だちの気持ちを聞いたりして、話題を共有しながら、友だち関係を広めたり深めたりするが、我が園の園庭の隅に造った畳1枚程のミニ菜園は、毎日200名近くの子どもに見守られて恥ずかしそうである。

地域によっては広い田んぼや畑をもち、子どもと一緒に苗を植えたり、育てたり、収穫したりとうらやましいかぎりであるが、都市部のビルの中の園や繁華街などにある保育所は、畑の確保などできないのが現状である。我が園も裏手に山は見えるが、そこまで行くにはかなりの距離がある。そこで、園庭に花壇風の畑をつくり、常に5、6本の苗が植えられている。イチゴの色づき具合や、キュウリ、ミニトマトの成長などをすぐ側で見ることができるという、狭さゆえの利点もある。葉の裏にかくれているイチゴを数分おきに、入れ替わり立ち替わり子どもたちが見に来るのが日常の風景になった。

ある保育園では、土のう袋に土を入れて、ジャガイモや玉ネギを作っているそうだ。また、ある園では大きなバケツに稲を植え、ある園では老人会所有の畑で世代間交流をしていた。

全国の保育園が、何がしかの形で子どもたちに、食材が口に運ばれるまでの過程を伝えようと工夫を重ね、そして食べることは命が犠牲になっていることなどを伝えようとしているのではないだろうか。

以前から、「食育」に大きなウエイトをおいて保育を行ってきた保育園は数多くあるが、食の重要性を知りながら、それをどのように実践していけばよいのか分からず、なかなか実行がともなわない保育現場も多かったのは事実である。それが、この3年ほどで大きく変化した。「食育」の思想やノウハウが浸透しはじめたのである。全国津々浦々において、地域の特色を生かし「食」を身近に感じるための「しかけ」を講じながら、地産地消の努力は続けられていくものと思われる。

(6) 快食、快便、快眠について

快食は、それぞれの保育所や家庭において「食を楽しむ」「楽しい食事」と心かけること

が大切で、忙しい中にも関心度が高いものである。

しかし、快便は一人ひとりの生活リズムや体質なども大きく影響するものと思われる。アンケートの自由記述欄に「園から帰宅してすぐ」「帰園後夕方」「園から帰って、夕方が多い」などの記述があるのをみると、園で安心して排便できる配慮をしているのかどうか気になる。明るさは、臭いは、衛生面は、使い勝手は、など衛生面も大切だが、安心して使用でき、ほっとする場所の工夫もいるのではないかと思った。トイレのドアが高すぎたりしないか、色彩的にも今後の課題にしたいものである。鼻歌が聞こえてくるほど、リラックスできる場所でありたい。

(7) 自由記述に見られる家庭の食育

保育園の給食について、多くの保護者が感謝をしていることが、うかがえる。その事例のうち主なものを列挙すると、以下のとおりである。

- ・ 食材が豊富で、栄養のバランスがとれている。
- ・ 日々の給食のサンプルが展示してあり、その日子どもがどのようなものを食べたのか一日でわかる。また、家庭の献立に役立つ。
- ・ 旬の食材を使い、献立の工夫が見られる。
- ・ 保護者向けの試食会や会食の機会があり、味つけや盛りつけ、食材の工夫が勉強になる。
- ・ 食育だよりで料理の紹介などがあり、メニューのレパートリーが増える。
- ・ 家で食べない食材も、園で友だちと一緒に食べるので、集団の力は大きい。

以上のように、肯定的な声が多いなか、以下のような意見も見られた。

- ・ 平日は、とてもバランスの良い献立で安心しているが、土曜日の市販のパンはやめてほしい。給食室がお休みなのは分かるが、それなら弁当をもたせた方がまだいい。
- ・ 旬のものを食べさせると言いながら、冬にプチトマトが出るのはなぜか。彩りを考えてのことだろうが、身体が冷える。
- ・ 食材や調味料などは、どこから仕入れて、どのようなものを使用しているのかまでは保護者には分からない。経費等の問題もあると思うが、成長期の子どもだからこそ、本当に安心できるものを使ってほしい。

と、なかなか手厳しいが、家庭での食事について、同じ保護者の記述は、

- ・ 1週間でバランスがとれていたらいいかなと思う。
- ・ 毎日、3食完璧にとはいかない。外食もたまにするが、何を使っているかわからないので、つとめて家庭で作って、自然のものを食べさせるようにしている。
- ・ マナーは徐々に教えていくつもりだ。いずれ子どもがきちんと食べていけるように、家庭の食事のなかで教えていきたい。

と書いてあった。(原文のまま)

以前、ある保護者から「アトピーで悩んでいる子どもを持つ家族は、食についてどのように考えているのか」と、質問されたことがあった。

その家庭は、母親が重度のアトピーで、食材には大変こだわりを持っていた。そのため、母親は外で働き、父親が家のことをしながら菜園をつくり、食材を自給自足していた。この自給自足という課題は、菜園をもっている園ならばクリヤーできるかもしれないが、住宅街やマンションが立ち並ぶ地域に所在する園では、土地探しから大変である。

その日は「全家庭が、Aさんの家庭のように、食への関心が高ければ嬉しいのですが」と答えたが、その答えが、相手のプライドを傷つけなかったかと後で気になった。Aさんは「よく分かってくださった」といって帰られたので、一安心した。

自然食愛好者にとっては、保育所が使う食材の出どころは気になるところであろう。しかし、この問題を解決するには、問題点も多いので、今後の課題として残さざるを得ない。

開園時や入園時に、「食育」に力を入れていることだけが強調されすぎると、上記のような問題が、保護者間でクローズアップされるという弊害を招くおそれがある。このような問題を避けるため、以下のような、「食育の背景」についても機会を捉えて十分に説明しておく必要があると考える。

- (1) 食材の流通方法や、食が口に入るまでの過程、食材納入業者の選択、調理関係職員の「食」への考え方や取り組み、衛生管理などについて、全国の保育所が、常時保健所の指導を受け、また都道府県の指導監査（毎年）を受けて、研鑽・向上に努めていること。
- (2) 保育所に専門の栄養士を配置している場合は、子どもの身体にあった栄養補給ができているかなどについて数値化し、週、月、年間を通して見直すなど、日々の努力を怠っていないこと。

(8) 早寝 早起き 朝ごはん

「食育」推進の必要性が叫ばれ、都道府県レベルから、さまざまな取り組みが盛んになってきたことは、喜ばしいことである。特に、この1、2年、地域内での運動は積極的で、行政が先陣を切って、「早寝 早起き 朝ごはん」運動に取り組み、これらの取り組みが、何らかの形で、家庭の「食」づくりに反映していると思われる。

自由記述の中でも、生活リズムの大切さが述べられ、努力しているのがうかがえたが、不規則な就労体制のため、大切とは知りながら、実行が困難なこと、また、父親の不規則な就労に加え、夕食を家族そろって食べたいとの思いもあり、結果として父親の帰りを待つので、その間におにぎりを食べさせたり、牛乳やジュースを与えて待たせているなど、家族そろって夕食

をとろうとすると、子どもの就寝時間が遅くなり「早寝 早起き 朝ごはん」の実現が困難になるという記述が見られた。

また、朝食をしっかりと食べさせようと、頑張っって食事を作っても、子どもが少ししか食べないことや、食べない日もあるなど、母親がストレスを感じている現実がある。

(9) 食は楽しむもの

いろいろな食材を通して、味覚を育てたいという親の願いが多かったことは、いかに食への関心が高まったかがうかがえる。

そして、家族がそろって食のことを話題にしたり、食材の恵みへの感謝、飢餓のため死んでいく子どもたちが多いいことを話したり、食事作りに参加させて食欲をもたせるなどの試みが行なわれ、食事の時はテレビを消すなど、食事を楽しいものにするための親の努力が見られた。

また、父親と母親の食への考え方が異なり悩んでいるという意見もあった。

インターネットや本屋でレシピの収集をし、楽しい中にも栄養のバランスを考えたり、できるだけ国産のものを購入したり、地場産の野菜にこだわりをもつ人が増加傾向にあることが、アンケートから読み取れた。

(10) 朝食と夕食について

どんなに忙しく大変な時でも、朝食は食べさせたい、また、毎朝味噌汁は欠かしたことがないなど、「食育」の運動が進むにつれ、和食が増加していることが分かる。

自由記述の中には「生野菜や野菜サラダは料理ではない」という厳しい記述もあった。

野菜については、火を通したり、みそ汁の具としてたくさん入れるなど、より多く摂取させようとする努力がうかがえる。

朝夕ともに、味噌汁の献立は多く見られ、吸物類の味付けが苦手であることがうかがえる。また、他の食材の味覚を育むためにも、白いご飯を食べさせたいという考えが親の中に定着していることも分かった。

5. 太田百合子研究員による考察

I. なぜ今食育なのか

食育のねらいは、子どもの「食を営む力」を育てることである。

昭和30年代後半ころより子どもは偏差値教育の中で生きてきた。勉強をしていればいい、成績が良ければ安心という価値観から、次第に家庭の食教育が失われてきた。生活環境も便利になるとますます家庭のなかで手伝いが少なくなり、食事は外食産業に頼ることが多くなった。成人してもお米を研いだことがない人、料理を作ることができない人も増えている。また生活習慣が乱れがちで、食に興味がなく人間性が育っていない人が増えてきた。

このようなことから人間の健康を考えるには、体と心の両面が健康でなければならない。食を通して心身共に健康であることを願って国をあげての対策になったと理解している。

食育基本法は、近年の我が国の食をめぐる状況の変化に伴うさまざまな問題に対処していくために平成17年6月に公布された。

その後、平成20年に保育所保育指針が8年ぶりに改定された時に平成16年に出された「保育所における食育に関する指針」を参考に食育が大きく盛り込まれている。

そこでまず、最近の食の問題点をまとめた。

II. 食習慣・生活習慣の問題点

子どもの食は、社会・家庭環境などから大きく変わってきた。

特に家庭の食体験は子どもの食生活に大きく影響を及ぼしている。はじめに現代の食生活の問題点をいくつかあげてみた。

1. そしゃく咀嚼能力の低下

厚生省乳幼児栄養調査（平成7年）では、硬いものが噛めない3歳から3歳6か月児の割合は、昭和60年の3.3%から平成7年には5.8%に増加している¹⁾。

乳幼児の場合の咀嚼は、歯の本数により、噛めるものに違いがある。奥歯が生え揃う2～3歳ころまでは表1のようなものが苦手であるために、咀嚼できるように調理の工夫が必要である。しかし、学童期でもこのような食品を噛めない、あるいは噛まないために、水分で流し込んだり食べずに残すなどの偏食がみられることがある。

2. 孤食の増加

孤食とは、「子どもが一人で」「子どもたちだけで」食卓につくことを言う。国民栄養の現状²⁾によると、朝食を一人で食べる子どもの割合は昭和57年に22.7%だったのが平成5年には

31.4%に増加している（図1）。

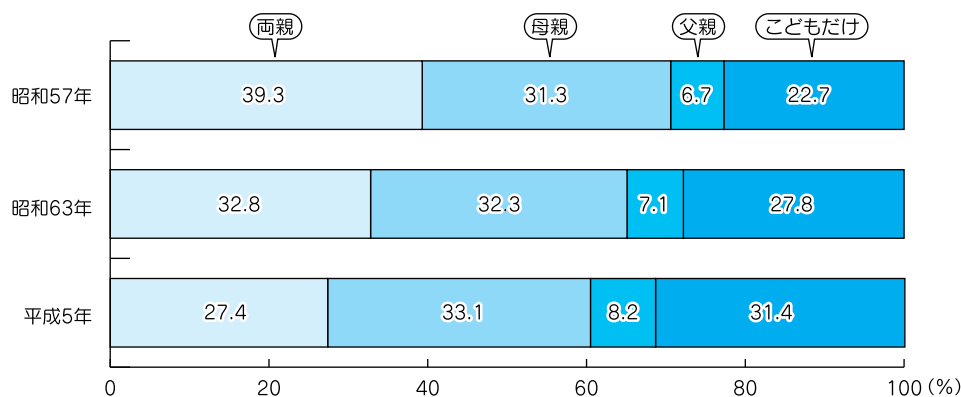
孤食では、人とのコミュニケーションが不足するために早食い、食欲不振となるだけでなく、嫌いなものを克服できないでいる。

これらは栄養バランスに欠けるだけでなく食事のマナーが身につかない、思いやりの心が育ちにくいという心の問題も起こっている。

表1 咀嚼学習のための工夫が必要な食品等

1) ぺらぺらしたもの…レタス、わかめ
2) 皮が口に残るもの…豆、トマト
3) 硬過ぎるもの…かたまり肉、えび、いか
4) 弾力のあるもの…こんにゃく、かまぼこ、きのこ
5) 口の中でまとまらないもの…ブロッコリー、ひき肉
6) 唾液を吸うもの…パン、ゆでたまご、さつまいも
7) 匂いの強いもの…にら、しいたけ
8) 誤嚥しやすいもの…こんにゃくゼリー、もち

図1 朝食を一緒に食べる人（平成7年版国民栄養の現状）



3. 間食が夜食化

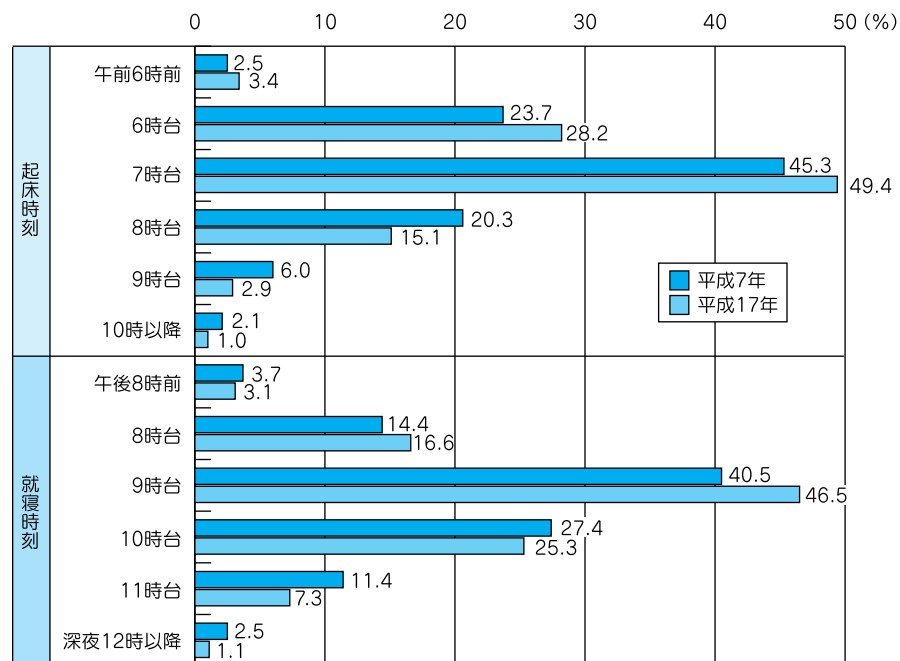
夕食後2～3時間経過してからとるおやつは夜食となる。1歳児では約4割が、2～3歳児では約3割が夜食をとっている¹⁾（表2）。その原因としては、大人と同じ夜型生活習慣にある。就寝時刻と起床時刻が遅いということに関しては減少傾向（図2）にあるが、約3割は依然として夜10時以降の就寝である。夜遅くまで起きていれば当然空腹になるので夜食の摂取につながりやすく、虫歯や肥満の原因、朝食の欠食につながりやすい。

表2 夜食の回数（年齢別）

	総数	0回	1回	2回以上
総数	3,135	2,162	892	81
	100.0	69.0	28.5	2.6
1歳	927	553	345	29
	100.0	59.7	37.2	3.1
2歳	778	511	238	29
	100.0	65.7	30.6	3.7
3歳以上	814	544	251	19
	100.0	66.8	30.8	2.3

（平成7年度乳幼児栄養調査結果による）

図2 起床時刻と就寝時刻（平成7年度・17年度乳幼児栄養調査結果による）



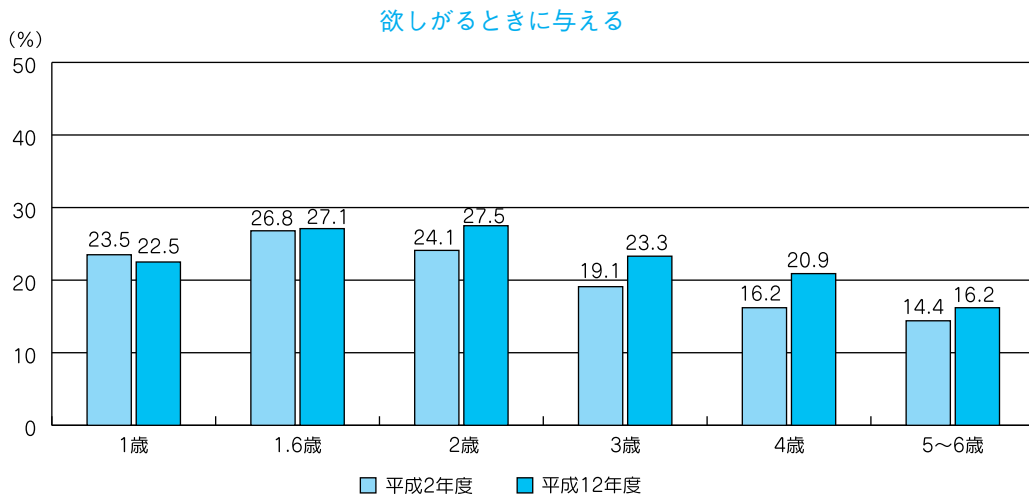
（1歳以上、「不詳」を除く）

4. 間食の与え方の問題

乳幼児期から電車や車を使って外出する機会が多くなり、子どもがぐずりはじめるとすぐにお菓子を与えている場合が多い。

「子どもの欲しがるときに与えている」³⁾のは、図3のように約2割でその割合は増加している。ダラダラ食いの習慣や食事時の食欲不振、生活リズムの乱れを引き起こす要因となるため気をつける必要がある。

図3 年齢別おやつとの与え方（平成2・12年度幼児健康度調査結果による）



5. 外食回数

農林水産省が平成15年に行った全国主要都市食料品消費モニターの調査によると、家族での外食の頻度は、「月に1～2回」が39.2%と最も多く、ついで「2～3か月に1回」になっていた。また、「週に1回以上」も19.6%見られた。

筆者が所属しているクリニック外来での子どもの意見を聞くと、子どもたちは外食を必ずしも喜んでいるわけではない。外食回数が多いほど、大人が外食を利用したいから、母親が疲れているからかわいそうと付き合っているようすもうかがえる。

特に長期休暇中は、外食回数が増加すると肥満にもなりやすい。

6. 中食や加工食品の増加

平成11年度版国民栄養調査⁴⁾では、食事を整えるのに困らない知識や技術に関する調査では、女性では「全くない」6.5%、「あまりない」38.4%であり、20歳代男性は、食品摂取に必要な知識・技術が「全くない」23.9%であった。加工食品などの使用は増加し調理時間の短縮にはなるが、国民栄養調査では、「夕食の調理に時間をかける」ことが多いほど、また「調理が好き」という家庭ほど栄養のバランスはすぐれていることが明らかにされている。中食や加工食品に頼ることなく上手に利用したい。

Ⅲ. 食から生活の意欲を育てる

食育というと「食べることを楽しく」というように食べることばかりに目がいきがちだが、食事には生活すべてが連動している。そこで食育を進めるにあたって指導の工夫点を述べたい。

1. 子へのアプローチ

保育園としては創意工夫のもとにさまざまな取り組みを考えながら、保育計画の中にイベントなどを加えていかなければと身構えてしまうのではないかとと思われる。

しかし、イベントだけでは、子どもたちが表面的に参加するだけで保育者の自己満足に陥ることも考えられる。

そこで、子どもの成長に必要なものは何かをもう一度考えてみたい。

自分で食べたい意欲が育つ

離乳食を始めるときのサインは、大人が食べる様子を見て、しきりと口を動かしたり、よだれを流して欲しそうにしたころである。そして、生後1歳前後になると食卓の食べ物に興味を示して手づかみで食べようとする。自分で自ら食べたい意欲が育ってきた証拠である。その後も「遊び食べ」「むら食い」「ばっかり食い」「口にためる」など独特の行動がみられるが、子どもなりに考えて食べ物に興味を示しているからである。この段階を理解して見守ることが大切になる。

離乳食はあまり好き嫌いもなく何でも食べていたのに、幼児期ごろになると好き嫌いなどの自己主張が激しくなる。これは、その食材を嫌いではなく「好きではない」くらいで「嫌い」と決めつけないことである。記憶の中で初めて食べる食品は、子どもにとって怖いものである。これははじめての友達や公園などの場所に慣れないため怖いと思うことと共通している。

料理の工夫（いつもすりおろすなど、子どもが気づかないようにすることが工夫ではない）や食べ物に挑戦する気持ちを引き出すことが必要であろう。

2歳ごろになるとお手伝いをしたがる。人と触れ合い、人と共同作業をし、参加することが楽しいと思う時期である。この実体験を大切にするような食育が必要である。何でできているのかという疑問などにも植物を育てたり洗ったり切るなど料理が出来上がるまでの工程を自然との触れ合いの中で体験させたい。これが苦手な食材を克服する近道である。

そして、人と食べ合うことを大切にしたい。人との関係性が食欲にも影響すると言われている。苦手な人との食事はつまらないが、心を許した親や友人と一緒にだとたくさん食べたくなるからである。仲間と食べ合うことがコミュニケーション能力を高め、協調性、社会性を育てる。はじめは、安心できる家族と食卓を囲んだ時に生まれ、園に慣れてくると担任や仲間と食べる楽しさも学んでいくのである。この、「共食」は大切にしたい。

子どもの食育は、人のかかわりのなかで子どもの「自立」を育て、自分で食を楽しむようにしていくことではないかと考える。

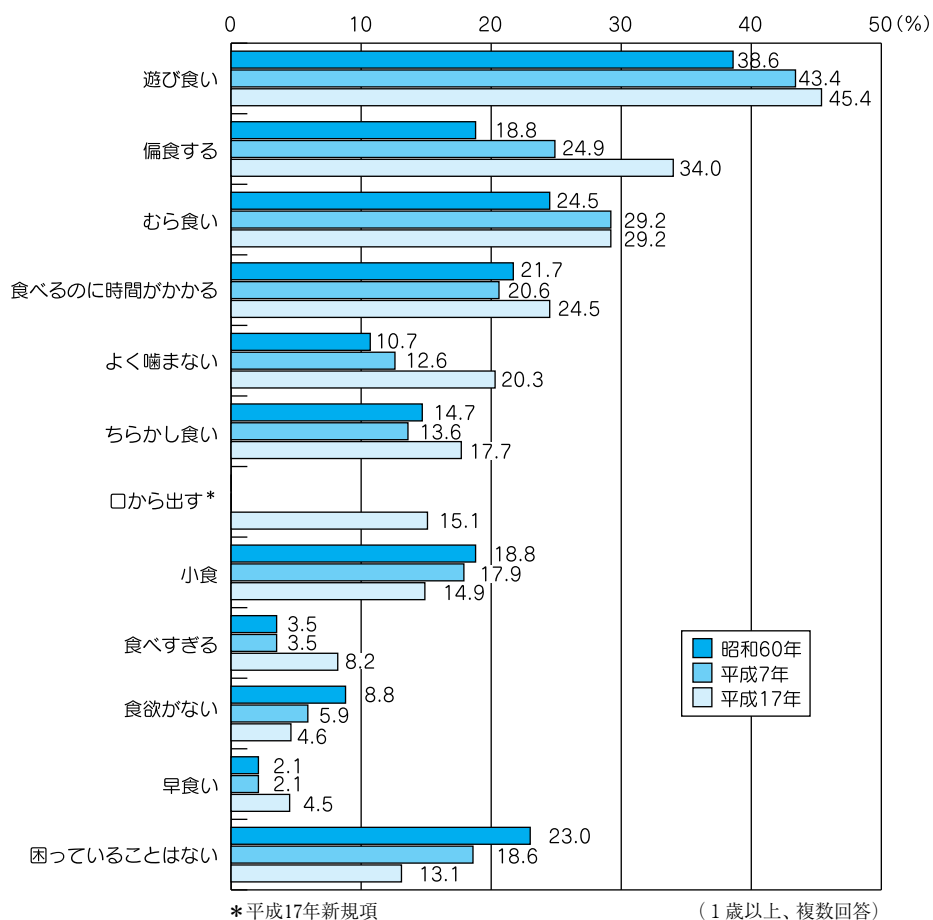
2. 親へのアプローチ

問題のある食生活をしている子が増えている状況に対して、我々は家庭に対してどのようにしたらいいのだろうか。園の食育が高まることはいいことではあるが、家庭での食育も同時に高まらないと意味はない。幼児期の良い生活習慣は関わる大人しだいでもあるから、保護者の方が無理なく取り組みたくなるような方法を具体的に伝える必要がある。

空腹感が「おいしい」につながる

最近の食の問題は、朝食の欠食・夜食摂取・間食のだらだら食い・食べるのに時間がかかる・偏食・小食などさまざまである。また、遊び食べ・ばかり食べ・むら食いなどは幼児期特有の行動（図4）であるが、食事のはじめからこのような行動がみられている。これらは、食事のときにお腹が空いていないことと大きく関係がある。

図4 食事で困っていること（年次推移）



お腹が空かない原因は、いつでもどこでも食べ物を口にすることができる状況や、外遊びが減り、室内遊びでもあまり動かず運動量が少なくなっていることなどがある。

食事でどんなに優れた栄養素を整えた料理であっても、これでは興味がわからない。大人は、子どもが食べないなら間食で栄養を補い、好きなものだけでも食べてくれたらと安心してしまふ。「遊び食べ」などに対しては、しつけが大事と思い、手づかみ食べなどはさせずにきちんと食べさせようとしてしまうこともある。接している大人も食事になると笑顔がなくなり、子どもは食事が安らぐ場ではなくなるという悪循環になってしまう。

大人の理論や栄養学の正論とする指導方法だけでは、子どもは大人の顔をうかがい、強制されるいやな思い出が残り、これが子どもの食べようとする意欲を乏しくさせているのだろう。

食育とは、毎日の食事の中で大人が子どもの成長に合わせて根気よくかかわることや、正しい生活リズムを作ることではないかと考える。子どもらしい生活リズムにすることが空腹感を作り、元気に食べ、元気に遊ぶことにつながる。

食は楽しく食べる

食事を楽しくおいしくするには、献立内容や食卓の雰囲気作りなどの配慮が大切である。

献立内容では、調理形態の工夫がされていないと咀嚼することも難しく食べづらいと食べる意欲がなくなる。咀嚼学習のための工夫を具体的に伝える必要がある。食べやすい切り方、とろみの利用の仕方、好まれない野菜の調理や味付け方法などである。

それから、朝食をとる習慣である。これも具体的な量や組み合わせを示すことと、簡単にできる献立の提案をすることである。子どもが全く朝食をとる習慣がない時は、とりあえず果物だけ、おにぎりだけなどの単品にして、次第に品数を整えてバランスのとれる内容にしていくようにする。

ある保育園では、保護者の方から簡単にできて子どもが食べる献立を出してもらい、それをお便りでお知らせしたところ好評だったという。

また、おやつ役割は幼児期の子どもには大切な栄養源である。量や組み合わせ、与える時間などを具体的に示すことである。食事に影響せず楽しめるものを提案してほしい。間食では、水分摂取もあるが、野菜ジュース・牛乳・イオン飲料などのお茶や水以外の、熱量を含む水分補給の考え方なども伝える必要があるだろう。そして、おやつの内容だけでなく与え方を意識したい。例えば、食べ物を口封じや気持ちをごまかすことに使っている。電車や車のなかで乳児期の子どもにお菓子を与え続けているのをよく見ることがある。泣くから、うるさいからとお菓子でごまかすことはその後の様子を見てみると、気持ちを出せずに食べることで紛らすように過食している子を見かけることがある。

また、報酬ごとにおやつを与えることがある。例えばテストで100点取れたらケーキを買ってあげるなどとかけ引きに使う場合である。勉強や習い事でいい点を取ることが報酬の目的になると、自主性が育ちにくいとも言われているからである。

接し方で子どもは変わる

人の記憶は食べ物を通してその頃の食卓風景を思い出す。食べ物を味わうことも記憶であるが、それに関して大人の関わりや表情の記憶の方が鮮明であるから、いかに一緒に楽しく食べ合うことが大切かわかるだろう。

子どもは褒められると自信がついていろいろな食べものにも挑戦しようとする。「ダメ」「いけない」のようなマイナス思考ともいえる言葉かけはやる気が失せてしまう。食事中に叱られた子どもは、空腹でも気分がのらなくなると食欲がなくなる。自分で気持を立て直すことは無理なので、大人が気分を変えてあげる必要がある。接し方で難しいのは、「し過ぎない」ことである。過保護過ぎる、叱り過ぎる、放任過ぎるなど接し方はさまざまであるが、「し過ぎない」ことで自立心を育てていきたいものである。

自立は、なにげない生活の中からも育つことができる。基本的な生活習慣（睡眠・排泄・清潔感・着脱衣・遊び・食事時間など）が身についていくことが大切である。この習慣を身につけていくと、食事の場面でも自立心が育ち、好き嫌いをなく食べようとしたり、不快感がないように人に合わせたりもできるようになる。

あるいは、3歳過ぎともなれば、基礎的な運動機能は育っているので他の子どもたちと体を動かしてルールのある遊びを通しながら社会性も育っていく時期である。また、手伝いをしたがる時期でもあるので、日常生活の中で積極的に食事の準備や後片付け、調理の手伝いなどをさせる。このようなときには大人は「ありがとう」の挨拶も忘れないようにしたい。「ありがとう」は、人の役に立つ喜びなども成長させてくれるだろう。

子どもは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。養育者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したい。

また養育者は、子どもの不安や悲しみなど気分が沈んでいる時こそ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。

このように、個性を尊重しながら総合的な面から食育を考えていく必要がある。

そのためには、園で行う食育会議にはさまざまな職種が集まって議論する必要がある。栄養士・調理師・保育士・施設長・看護師などが意見を出し合って保育の質を高めあうことも大切である。

IV. 食育は家庭と園で協力しあうこと

子どもに食育をすすめるにあたってどのような働きかけが必要であろうか。

果物狩りに参加する、地域の食育イベントに参加することも大切であるが、その前に大切な

のは日々食べるのが楽しいと思うことである。イベントだけに頼らずに、日々の生活を丁寧に見て接していくことが大切なことのように思う。

日々が大事ということは、家庭と保育園の両方から接する必要がある。家庭での食育は、どのようなことが大切なのか、園側からの要望を伝えることも時には必要である。

個々に合わせて、家庭とコミュニケーションをとりあいながら子どもの生活リズムを整えてあげることがまず大切だと思う。人と気持ちよく食事をするためのマナーやおいしく食べる姿勢なども大事である。マナーだけでなく食卓を囲みながら「いただきます」などの挨拶が自然に言えることは、食べ物への感謝の表現や心の作法のしつけになるともいえる。

子どもは、自らの意志で自主的な食べ方ができるようになることで初めて「食事が楽しい」と思うことができる。これが、食育の原点であると考えられる。「楽しい食事」はどうしたらいいのかをみんなで考える時期にきていると思う。

V. おわりに

このように食事によって心と栄養の両方が満たされている子どもは、自立心も育まれて家族関係も良好である。家庭の食育は、食事から家族関係を育むことが大切だろう。

そして、家庭への食育の支援には、まず支援者が子育てをする養育者を励まし勇気づけることから始めたい。そうすることで養育者には気持ちの余裕ができ、子どもに適切に関わることができるからである。

特に最近では、子育てがうまくいかずに母親のうつ状態や虐待、両親の不仲などから思うように食事が作られないこともある。

食生活は生活支援であるから、養育者の悩みや困っていることを察知しながら身近な支援者が簡単な食事の揃え方を伝えながら応援していくことが、楽しい子育てにつながるのではないと思う。それが家族全体の健康教育にもつながっていく。

食育は、支援者と家庭が力を合わせて、子ども一人ひとりの「食べる力」を豊かに育み、すこやかな心と身体を育てていく環境づくりの実現を図ることにある。

VI. アンケート（自由記述）についての考察

1. 保育園での給食についての意見

全体から一部を抜粋した。

- ・園の給食はいろいろなメニューがバランスよく組み合わせてある。
- ・さまざまな調理法、味になじませてもらっている。
- ・家庭ではワンプレートだが、いくつかの食器を使うのがいい。
- ・クラスメイトとの食事の中で楽しさを見出す。

- ・家庭では小食だったが、現在は非常に食欲がある。
- ・甘えが許されないので家庭では食べない食材を口にする。
- ・好き嫌いがなくなった。
- ・食事には関心が高い。給食の話題が多い。
- ・献立表以外の給食だよりが大変参考になる。
- ・市販のおやつは残念に思う。
- ・料理のアイデアをもっと教えて欲しい。
- ・食事の話題が多い。
- ・体調があまり良くないときにご飯をお粥に変えてもらいありがたかった。

このようにきめ細やかで、食育に力を入れていることが多い保育園では、信頼し安心してもらうようすが伺えた。

2. 家庭での食事について考えていること

- ・なるべくいろいろなものを楽しく食べさせたいとは思っているが現実には難しい。
- ・食材にもあまり神経質にならない程度に選んでいる。
- ・味が濃くなりがちなので、保育園の給食を見習いたい。
- ・家族揃って食べると食べ物に関する話題や一日の出来事を話したりできるので大事にしたい。
- ・毎日の献立には、野菜料理をつけようと努力してバランスをとれるようにしている。
- ・決まったものしか食べずに困っている。

3. 考察

意見を記入した人は全体の約8割であった。一般的に自由記述は、3割くらいの方しか記入しないものだが、この高い記入率からは親も食育を考えて前向きに接しているようすが伺えた。保育園としての食育の取り組みが高く評価されているという意味にもとれるだろう。

今回のアンケートからは、このような親の意見や考えを聞くことができ、今後も養育者と園で一緒に子どもの食育を考えるきっかけにもなった。

文献

- 1) 厚生省児童家庭局母子保健課監修：乳幼児栄養の現状…平成7年度乳幼児栄養調査結果報告書。日本総合愛育研究所、東京、1997
- 2) 平成7年版国民栄養の現状：第一出版、厚生省保健医療局、東京、1997
- 3) 厚生労働省雇用均等児童家庭局監修：平成12年度幼児健康度調査、日本小児保健協会、東京、2001
- 4) 平成11年版国民栄養の現状：第一出版、厚生省保健医療局、東京、2001