

第1部 食育家庭支援の実践事例

8

みそら保育園（三重県 鈴鹿市）

1. テーマ

「食」を楽しむ！

2. 保育園名

社会福祉法人誠鈴福社会 みそら保育園

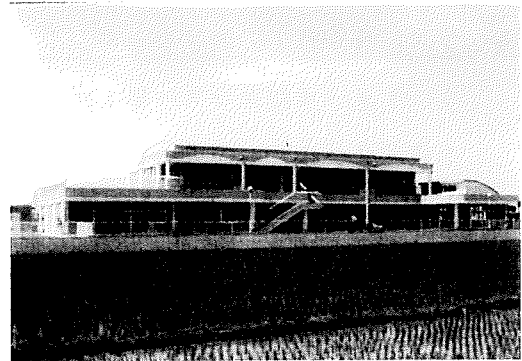
3. 執筆者

主任保育士 田中 美和

4. 園紹介

【所在地】 三重県鈴鹿市岸岡町3280

みそら保育園は、F1が開催される鈴鹿サーキットがある街 三重県鈴鹿市の岸岡町に平成16年4月設立しました。夏にはカエルの鳴き声が、秋には稲穂の揺れる音が聴こえる…そんな田んぼの真ん中で、定員数100名、職員25名により保育をしています。



近年、家族構成の変化により共働きで核家族の方が多く、母親が育児・家事・仕事に追われ、食生活が不安定になる家庭が増えていると思いますが、同一法人のひばり保育園（昭和54年設立）を含めた30年以上の保育実績から見ると、今も昔も偏食の多い子ども、朝ごはんを食べずに登園し、午前中の活動に集中して取り組む事が出来ない子ども、生活リズムが不安定な子どもがいます。

それぞれ異なる家庭環境のもと、当初の食育事業は、ひばり保育園で取り入れた「ハングリーデー」という、月に一回、お米の味をしっかりと味わうことを目的に、給食をおにぎりのみにするという活動でした。なお、この時の副食はハングリーデー前後にふりわけています。

みそら保育園では、その流れを引き継ぎながら、日々の保護者の方とのやり取りや行事などを通じて寄せられる「家では、好きなものばかり食べている。」「保育園では、野菜も食べると聞いたがどの様に調理しているのか？」など食に関する疑問や相談をもとに、今一度、子どもたちの「食」について保育園が提供できる、親子で楽しめる食育事業に向け職員間で話し合い、～好き嫌いは大人でもありますが、食物を粗末にせず、偏食を少なくし、いかに楽しく成長に必要な栄養をバランスよく摂ることができるか～をテーマに試行錯誤を繰り返しながら、次の様な取り組みを実施しています

みそら保育園の取り組み

親子クッキング

各クラスに分かれての親子クッキング

0、1歳～4歳クラス…年1回

5歳児クラス …年2回

(目的)

同年齢の子どもを持つ保護者同士が集まり、園で採れた野菜を使ったメニューによるクッキングを通して、保護者同士が子どもの「食」に対する悩みや、楽しい食卓になるアイデアを共有するなど、コミュニケーションを大切にして、クッキングを楽しむ。



(内容)

平成22年度 親子クッキング予定（土曜日開催）

5月 5歳児

10月 4歳児

11月 3歳児

12月 2歳児

2月 0・1歳児

3月 5歳児



子育て支援室を使用して、主にホットプレートで調理し、子どもと一緒に出来る物を…と開催前に各クラスにお便りを配布し、作ってみたいメニューや、食についての悩みなどを聴き、その中から当日作るメニューを担当が決めるという形で4年間進めてきましたが、昨年度より、保護者会役員で「企画・運営してみたい」という希望が出た事を受けて、今年度から、お便りやメニュー決め、当日の進行などは役員の方をお願いし、保育士はサポート役として位置づけられる様になりました。募集したメニューの中には、「給食のメニューで子どもが好きなものを作り覚えたい」、「野菜を家では食べないので、家庭でも出来る簡単で子どもも喜ぶ野菜料理」などの意見も多く出されます。実施後のアンケートには



参加した方からは「家でも作ってみたい」「楽しかった」という意見も聴かれ「食」を楽しむ良い機会となっています。

全体でのクッキング

年2回、全園児とその保護者を対象としたクッキング

(目的)

全体でのクッキングは、簡単にでき、みんなで作れるもの！を基本とし、園庭に釜を設置してご飯を炊いたり、うどんを湯がいたり、味噌汁を作ったりする中、みんなで作る楽しさ、食べる美味しさを体験できる様に工夫する。

(内容)

今まで作ったメニューは、豚汁、空き缶でごはんを炊く、牛乳パックを利用した押し寿司作りなどをしました。

今年度は、以前好評だった“うどん作り体験（のっぺいうどん）”を親子で挑戦しました。

うどんの生地を作る段階で、いろいろな音楽をかけ、子どもたちが“麺ふみ”するときは、普段から保育園で楽しんでいる大好きなふれあい遊びなどの曲を流し、保護者には、今流行りの歌をかけたりして、皆が参加し楽しめる様にしました。

参加した保護者の方からは「家でも子ども一緒に出来そう」「楽しく参加できた」という声が聴かれました。

今年度の「うどん作り」は、2日間に分けて参加を募り合計52家族、164名の参加となりました。参加人数も増え、以前は作って食べて、後片付けは保育士という形でしたが、保護者から準備や片付けなど協力して頂く方も多くなり、保護者の方と一緒に進めていく形となりました。



野菜の栽培体験

春・夏・秋・冬 その時期の野菜を育てる

地域のボランティアさんの支援のもと、四季それぞれの野菜を育て、行事にあわせて調理

して、自分たちで味わったり、保護者にふるまったりします。夏野菜など沢山収穫できた時は、給食の材料に組み入れたりそれぞれの家庭に持ち帰り、家族みんなで食してもらいます。



(目的)

子どもたちが、野菜を栽培する中で、育てる事の楽しさ、大変さを知り食べ物の大切さに気付く。

(内容)

園芸ボランティアの“越山のおじいちゃん”に教えてもらいながら保育園横にある園の畑で野菜の栽培をしている。

春には…玉ねぎ・えんどう豆・じゃが芋

夏には…キュウリ・ナス・トマト・ピーマン

秋には…大根・さつま芋

冬には…ねぎ・じゃが芋

などの種を蒔き、苗を植えています。



「種を蒔いたら、優しくお布団（土）をかけてやってね」「暑い時は、みんなものどが渴くと同じ、野菜にも毎日朝・夕と忘れずお水をあげる事」など種まきの時から、収穫まで色々と教えてもらいながら進めています。

子どもたちは、野菜を育てる事の大変さを知り、自分たちで育てた食べ物に愛着を持ち、大切に作る姿が見られる様になってきました。また、嫌いな野菜でも「保育園から貰ってきたピーマンは食べます」と保護者の声や「昨日、お母さんと一緒にカレー作ったよ」と子どもの喜ぶ声がよく聴かれます。

その他の食育行事

収穫祭〈11月開催〉

(目的)

野菜が収穫できたことを感謝すると共に、“豊作みこし”を作り、畑まで皆で担いで行き、野菜が沢山収穫できた喜びを表現する。収穫した野菜を調理し、自分たちが大切に育てた野菜を家族・お友達など皆で楽しく味わう。



(内容)

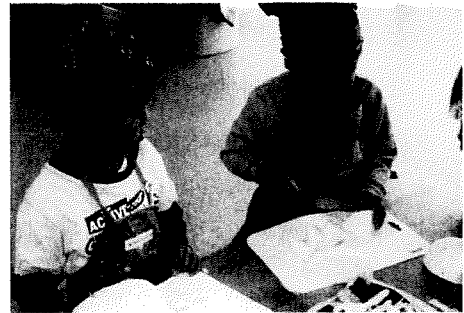
在園児と家族、日ごろお世話になっている方々を招いて、今年度は（豚汁・おでん・さつま芋しるこ）を振舞いました。在園児はもとより、保護者の方にも子どもたちの育てた無農薬の安全な食物の大切さを感じて欲しいと願い企画しています。



また、収穫祭のこの日は年に1日だけのおでん屋「みそでん」がオープンします。

みそでん

5歳児が自分たちで育てた大根を使い、1日だけのおでん屋さん「みそでん」（みそらおでんの略）を開店します。開店の一週間前から、年長の子どもたちはメニュー表、看板作り、大根の収穫、おでんの仕込みなどおでん屋さん業に没頭します。収穫祭で5歳児が皆に振舞います。



これからの食育について

年齢クラス別の親子クッキングを開催したばかりの頃は、参加人数も少なく3家族のみ…というクラスもありましたが、今年で6年目の取り組みとなり、今ではクラスの70%程の参加があり、また、園全体のクッキングでは2日間に日程を分けないと実施できない程、食育行事に対する保護者の関心は高まりつつあります。

そして子どもたちは、食育事業の様々な体験を通して、楽しさや苦勞を感じ、工夫する発想などを身につけてきました。また、子どもたちがいきいきと食育活動に取り組んでいると、自然と保護者も「食」への関心を持ち、「食を楽しむ」事を子どもと一緒に共有し「食」を見直す機会に繋がっていきます。しかし「食」について考えてほしい家庭ほど、食育行事に参加してもらえない現状もあり、今後どの様に働きかけ、“繋がり”を広げていくかが当面の課題であると考えています。

食育事業は、保育園の保育の大きな柱のひとつとして位置づけられるようになり、今回報告させていただいた食育活動は、とりたてて目新しい活動はないかもしれませんが、私たち保育士は、園児たちが親子で楽しく過ごした体験は、いつまでも覚えているものだとし信じ、大人になっても「食」を大切にする気持ちを持ち続けてくれることを願い、これからも食育活動を続けていきたいと思っています。

「みそら保育園」は、平成16年に設立された比較的新しい保育園ですが、同一法人では30年以上の実績があります。そこで「みそら保育園」が新しい食育事業を実施するに当たっては、その流れを引き継ぎながら職員間で話し合い、親子で楽しむ食育に取り組んだとあります。

内容は親子クッキングと野菜の栽培体験で、いずれも保育園と親が中心となって計画し、すすめています。

ややもすると親は子どもを保育園にお願いし、保育園はお預かりして保育するという関係で一日が過ぎます。子どもの立場からすると朝から夕方まで保育園で時を過ごし、家では夜の長い眠りです。大好きな親との触れ合う時間はわずかです。今、子ども達の在園時間は、ある調査によると平均10時間くらいです。

このような毎日のくり返しの中で、子ども達の楽しみは仲間との遊びや昼食がありますが、朝夕の家庭での食事時間は短くなっています。子どもにとって親と一緒にする食事は、生理的な空腹を満たすだけでなく、最高の満足のときです。

「みそら保育園」が食を楽しむということで、親子の食事を中心としたことは、今日の子どもの食の問題の原点にふれたことだと思います。写真を拝見すると、父親の参加も多いようです。

目的のところには、「クッキングを通じて保護者同士が集まり……、コミュニケーションを」、更に「みんなで作る楽しさ、食べるおいしさを体験する」「野菜を育てる事の楽しさ、大変さを知り、食べ物大切に気付く」こととあります。

内容が豊富に説明されていますが、その根底にあるものは保護者同士の集まりであり、親子みんなで「クッキングを楽しむ」のが主目的だと思います。

子どもから見たとき、ふだん会ったこともないお友達の親が集まり、その中の一人は自分の親なのですから、どんなにか楽しい時間でしょう。その時の食は最高の御馳走で、みんなが食べていればふだん食べなかったものでもいつの間にか口にしてしまっているに違いありません。また自分の親が、お友達の親と楽しそうにお話ししながらおいしそうに食べていけば、子ども同士も仲良くなります。

食育ということで、子ども達の食への関心を持たせたい、偏食を直したいといった個人の問題だけでなく、食を通じて人間関係を広げていきたいものです。

本来動物は、生きるために食が必要であり、そのために闘争したものでした。しかし食が満たされるようになってからは、食を通しての人間関係が生活の中心になってきました。それは食の内容より、まずは親と一緒に食べる時間を持つことでしょう。更に欲を言えば、ふだん園児だけの保育園に、できるだけ親が参加する機会を持つことができたらしめたいと思います。その時の食事やおやつは、子ども達の心に何かを残すことでしょう。

1. テーマ

季節と自然を感じる食育への取り組み

2. 保育園名

社会福祉法人 のあ保育園

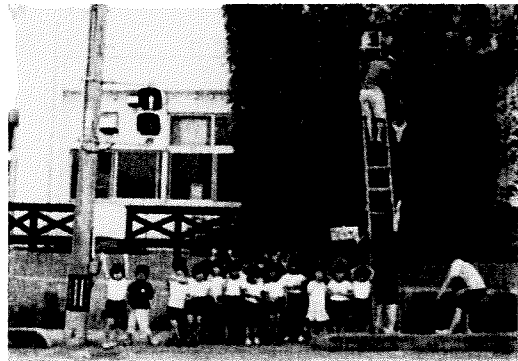
3. 執筆者

副園長 田中 浩二

4. 園紹介

【所在地】 山口県下関市武久町2-70-10

【URL】 <http://www.noa-hoiku.com/>



下関市は西が日本海、南東が瀬戸内海に接する本州の最西端に位置し、2005年に1市4町の合併で面積716.06km²、人口は約29万人（2009年）となり、現在、中核市の指定を受けています。下関市内には公私立56か所の保育所がありますが、合併により下関市内でも市街地から山間部まで地域事情は大きく異なっており、保護者の就労状況や家庭の状況などは非常に多様といえます。

本園は、旧下関市内の比較的新しい住宅地に所在しており、現在、128名の園児が在籍、22名の職員が所属しています。下関市は海や山など自然が多く残されています。本園でも自然環境を特に重視しており、園庭には桜やイチョウ、ドングリの木、たくさんの草花や木の実など四季を感じることでできる環境を整えています。また、保育園の一角や近接する場所に畑を借り、サツマイモやジャガイモ、トマト、ゴーヤといった野菜を栽培し、四季折々の自然の中で体験する遊びや活動を取り入れることを意識しています。

季節を意識した遊びと畑での野菜作り

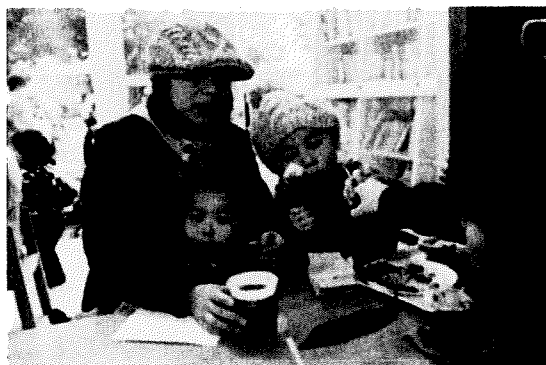
本園で意識している取り組みの柱の1つとして、日頃からその季節でしか感じることでできない自然を意識した活動があります。春には春の、秋には秋の自然を生活環境に取り入れ、季節ならではの草花や木の実を遊びの素材として活用します。四季折々の草花や木の実を用いて遊ぶ中で、名前や形を覚えるだけでなく、時には、食べることができる草花や木の実があることも体験します。普段はコマや人形などを作って遊ぶ「しいの実」は焼いて食べ、園庭や保育園の周辺にあるミントやヨモギでクッキーやちまきを作ります。

保育園に近接する畑（なかよし農園）では、夏から秋にかけて収穫することができるキュウリやトマト、サツマイモなどの野菜の苗を植え、水やりや草取りの手入れをしながら収穫を待ちます。植えた苗の全てが順調に成長するわけではなく、途中で枯れてしまうものや虫に食べられたりするものもあります。さらに収穫できた野菜は普段の生活で目にするものと比べて形や大きさは違ってきます。しかし、自分たちの手で育て、収穫した野菜は格別のように、苦手だった野菜でも「食べてみよう」という気持ちが芽生えています。



おちばまつり（秋の味覚コーナー）

本園での秋恒例の行事に『おちばまつり』があります。四季折々の草花や木の実を遊びの素材として用いることで興味・関心を育み、畑で野菜を栽培・収穫する活動は、『おちばまつり』を通して食べることのできる楽しみを体験します。『おちばまつり』では、子どもたちが描いた絵や自然物などを用いた壁かけなどの作品の展示のほか、ドングリや松ぼっくりといった秋の自然物を使って親子が一緒に遊ぶことができるプログラムを用意します。そして、『おちばまつり』のプログラムの一部に、親子で秋ならではの自然の味覚を楽しむ『秋の味覚コーナー』があります。『秋の味覚コーナー』では、子どもたちが作ったハーブクッキーや、焼き芋、秋の果物やゼリーを盛った季節のデザートなど、親子で身近な自然や季節を感じながら、秋の自然の味覚を経験します。『秋の味覚コーナー』の内容は毎年異なりますが、例えば子どもたちが作るハーブクッキーに入れるハーブは園庭に植えてあるハーブを使い、焼き芋のさつま芋は保育園の畑で苗植えから収穫まで子どもたちが関わったものを使います。季節のデザートでは園庭に実った甘夏ミカンや八朔^{はっさく}を器にするなど、保育園で生活する子どもの周辺にある環境や自然を『秋の味覚コーナー』に用いることで、子どもにとっては自然がより身近なものになっていくようです。保護者にとっても、子どもの保育園での生活の一部を知る事ができるとともに、最近ではなかなか味わうことのできない味覚を通して子どもとのコミュニケーションの素材にもなっているようです。



まとめ

本園は住宅地の中にあり、決して豊かな自然に囲まれた環境とは言えません。畑といっても大きいものではなく、一年中を通して栽培・収穫が期待できるほどではありません。その数少ない自然の中で、遊びにせよ食育にせよ、子どもたちがいかに自然に触れ、季節を感じる事ができるかを意識しています。草花を摘み、木の実を拾って遊ぶという日頃の活動から、その草花や木の実を食べることへ繋げることで、遊びにも変化が見られます。食べることを目的に草花を見分け、食べることができる、また食べて美味しいことが、自然に対する興味・関心を深め、畑での栽培・収穫や草花摘み、木の実拾いがより季節感を育む活動へと発展しています。季節に関わらず、様々な野菜や食べ物が豊富に手に入り、大人も子どもも日常の生活で自然に触れる機会が少なくなっている現在、保育の中の一部ではあるけれども活動に『食べる』ことを取り入れることで、植物や野菜を育てる事や自然を材料に遊ぶことがより一層具体化するとともに、子どもにとっても大人にとっても大切なことになっていると感じます。

この取り組みは、食育のねらいを季節を意識した自然の産物や畑での野菜づくり等を通じて子ども達の豊かな育ちや生活習慣を育成しようとした内容です。そのため春には春の、秋には秋の自然を生活環境の中に取り入れ、季節ならではの草花や木の実を遊びの素材として活用した保育に取り組み、また、四季折々の草花や木の実を用いて遊ぶ中で、名前や形を覚え、時には食べられる草花や木の実のあることを体験させています。例えば、「しいの実」はコマ人形など作って遊ぶ、時には焼いて食べる。また、保育園の周りがある、ミントやよもぎでクッキーやちまきを作るなどの体験をさせています。

保育園のそばの畑では、季節感に着目して季節の野菜として、きゅうり、トマト、さつまいも、じゃがいも、ゴーヤの苗を植え、水やり、草取りなどを体験し、そして収穫できた野菜を給食に活用することで、自分たちが作ったという喜びで、苦手な野菜も食べられるようになるなどの成果も上がっています。

また、秋には恒例の行事として、おちばまつり（秋の味覚コーナー）では、子ども達が描いた絵や自然物などを用いた壁掛けなどの作品の展示、どんぐり、松ぼっくりなどを活かした親子が一緒に遊べる遊びや、秋の味覚コーナーでは子ども達が育て、収穫して作ったハーブクッキー、焼き芋、果物、ゼリーを盛ったデザートなどで秋の味覚を楽しむなど、自然が身近に感じる取り組みをされています。

現代は大人も、子どもも自然に触れる機会が少なくなっています。保育の一環として、野菜を育て、自然を活かして遊ぶことによって、心豊かな子どもの成長を願うことは素晴らしいことです。

子ども達が野菜づくりや、家事や調理のお手伝いに興味を持つようになると、魚や野菜料理を食べる回数が増えたり、食事の栄養バランスも良くなるということがいくつかの調査で明らかにされています。最近では、加工食品が増え加工、調理する前の食品に手を触れる機会が少なくなっていることから食べ物を食べてもどんな食品かわからないことになります。日頃の野菜の栽培体験、調理体験を通じて、食品に触れ、料理づくりへの関心を育てることは、子ども達の望ましい、食習慣の育成上大切なことです。

野菜などを育てる場合には、土作りや種まき、水やり、施肥、草取り、防虫といった一連の作業によって作物が育つこと、手を掛けなければうまく育たないことなどを理解させ、作物の生育を通して食べ物を大切にする心が育つことに期待します。自然体験を尊重した食育活動が、より前進するよう、計画性と実施の成果等の客観的な評価体制を整える等、益々の発展を期待します。

1. テーマ

食の架け橋

2. 保育園名

社会福祉法人愛和福祉会 愛和保育園

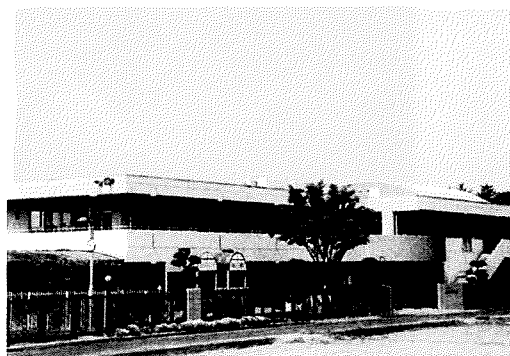
3. 執筆者

栄養士 松原 美有紀

4. 園紹介

【所在地】香川県観音寺市木之郷町203

愛和保育園は、香川県西部の観音寺市にあります。観音寺市街地の南部にあって、周囲を田園に囲まれ、四季折々の農作物を身近に感じられる自然豊かなところです。



1. 食事の提供に関する取り組み

「美味しい！」をもっと

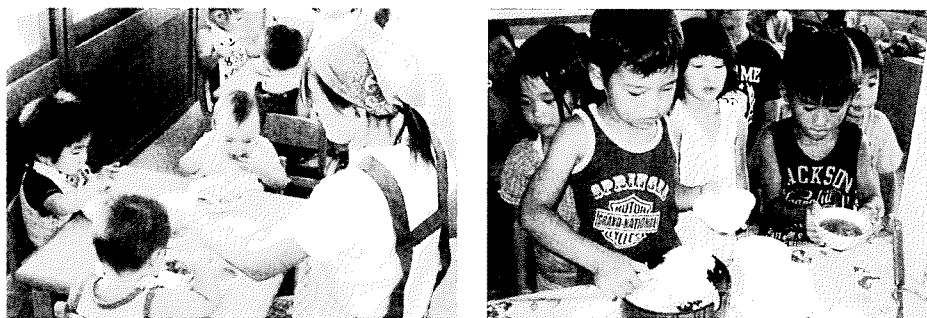
子どもたちの身長や体重、そして、日々の保育活動中における運動量などを計算しながら、栄養給与目標を作成し、それを目安にして献立を作成しています。必要な栄養素が取れることは大切なことですが、子どもたちに美味しく食べてもらうことが一番だと考えています。いつも、ふっくらとしたご飯に、温かいおかずやお汁を食べられる工夫と、地元の旬の食材を使って食材のもつ生の美味しさを感じられること、また、食材を身近に感じながら農家や漁師の人に感謝する心を育むことを大切にしています。

子どもたちの声を大切に

0・1・2歳児は、育児担当制によって、個別の対応をしていますので、保育と連携をとりながら、子どもの成長やその時の体調に合わせて食事の量や具材の大きさなどを調節することで、お腹いっぱい食べて満足できるように取り組んでいます。また、離乳食を進めていく際には、子どもの発達状況などをしっかりと把握しながら、初期、中期、後期、完了期、そして普通食への移行をスムーズに行えるようにしています。

3・4・5歳児は、ランチルームでのビュッフェ形式です。配膳や食事をしながらの会話に耳を傾けたり、人気ランキングメニューのアンケートをとったりしながら、子どもたちの好きな食べ物や嫌いな食べ物を、次の食事につなげるように取り組んでいます。私たちにとって、

子どもたちからの「美味しかった!」「全部食べたよ!」の音が一番のご褒美になっています。



生まれた町の食文化

地元でとれた季節の食材を使い、香川県の郷土料理を献立に入れることで、地元の食文化に触れることを大切にしています。例えば、「いりこ飯」は伊吹島の名産品いりこをつかったご飯で、テーブルに海の香りを届けてくれます。他にも「しっぽくうどん」「肉もっそ」「レタス酢味噌和え」など、旬の食材が子どもたちに季節を教えてくれます。

毎日のおやつは、ギュッとおにぎり

保育園でのおやつは、子どもたちの健康と腹持ちを考えて、サケおにぎりや混ぜごはんおにぎりなど、いろいろなおにぎりをメインに提供しています。月に1回は、子どもたちに大人気のラップおにぎりです。3・4・5歳児になると、自分たちで好きな具材を入れて、ラップに包んでニギニギします。「もっと入れよう」「おかわりしたい」と会話も弾み、いつもよりたくさん食べてくれます。

その他にも季節や行事に合わせて、手作りおやつを提供しています。4月の桜餅や7月の七夕ゼリー、9月の月見ウサギ団子や12月のクリスマスツリーケーキなど、子どもたちも本当に楽しみにしています。



自分たちが育てた野菜や果物

保育園の菜園では、毎年、たくさんの野菜や果物を作っています。子どもたちが汗をかきながら、一生懸命に育てたジャガイモ、タマネギ、サツマイモ、ナスビ、トマト、キュウリ、エ

ダマメ、スイカなどなど。収穫した野菜は、クッキングや昼食に使用します。「こんなに大きくなったよ！」「昼食に使ってください！」と、調理室に持ってきてくれた時には、新鮮な野菜や果物とともに、子どもたちの笑顔が溢れています。自分たちの育てた野菜をクッキングすると、「美味しい！」「おかわりしょ！」と嫌いな野菜が嘘のようにパクパクモグモグ食べられるようになりました。



食材とのふれあい体験

生の食材に触れる機会が少なくなっているので、調理前の食材に触れることを大切にしています。

(1) アジとの出逢い きく組（2歳児）

生魚を見たことがあまり見たことがないので、子どもたちはアジに興味津々。目や尾を指でつついたり、口の中を覗き込んだりして大騒ぎでした。うろこがポロリと剥がれると、「これ、お魚さんの服？」と不思議そうに見ていました。その後は、給食で美味しく食べました。



(2) たまねぎの皮むき体験 もも組（3歳児）

「玉ねぎの皮は、どこまでなんだろう？」むいてもむいても玉ねぎはドンドン剥がれていきます。そこで、玉ねぎを半分に切って、中はどうなっているのか観察しました。すると、何枚にも重なって、どんどん小さくなっていく玉ねぎを見て、「玉ねぎの赤ちゃんや！」とみんな

大はしゃぎです。その後は、みんなで玉ねぎをスライスして、美味しく食べました。



(3) ソラマメの皮むき うめ組（4歳児）

「ソラマメのベット」という絵本の中に、ふかふかのベットの場面があります。子どもたちはソラマメを開くと「ほんとに、フカフカや!」「ベットがある!」と絵本の世界に出逢い、みんなでびっくり驚きました。ソラマメはサヤから取り出して、もう一枚の皮を優しくむきました。その後は、おやつにソラマメおにぎりにして、みんなで美味しく食べました。



わんぱくだよりやサンプル展示について

2ヶ月に1回、子どもたちの食事やクッキングの様子、家庭での食事に対するアドバイスや献立レシピを、わんぱくだよりに載せて、保護者にお知らせしています。読んでいて楽しい紙面にするために、生の子どもたちの声や姿を伝えること、すぐにできる食育アドバイスや献立レシピ、たまにはクイズを入れたりしています。

ランチルームの前には、献立のサンプル展示をしています。お迎えの時には、「今日、これ食べた!」「全部食べれた!」と親子の会話が弾んでいます。「子どもが大好きなメニューなのでレシピを教えてほしい」と、問い合わせがあったときには、レシピを配布しています。

2. 食の連携に関する取り組み

調理の連携について

栄養士及び調理員は、日々の調理内容についての問題点やその改善内容などを記録しています。具材の切り方、炒め方などを調理内で共有し、次の調理へと活かせるようにしています。

保育と調理の連携について

保育の視点から検食を行い、その内容を検食簿に記録しています。子どもの食べる様子から、味付けはどうか？具材の大きさはどうか？など、食事の内容を細かく観察することで、明日の調理の参考としています。

また、年に4回の食育会議（ミールミーティング）を通じて、日々の食事に対する課題検討や食材とのふれあい体験の計画・実施・評価、わんぱくだよりなどの内容確認などを行っています。

家庭・保育・調理の三者による連携について

保護者から食事に関する相談を受けると、保育士・栄養士・保護者による三者面談を行っています。生活習慣や食習慣の改善、調理のレシピや工夫についてなど、保育園と家庭が協力して進められるように取り組んでいます。また、アレルギー食に関する取り組みは、年2回の三者面談を行っています。医師の診断の下に、家庭での食生活や保育園での献立に対しての対応を協議しながら進めています。

栄養士会や地域との連携について

栄養士会の協力を得て、親子で参加する食育講演とクッキングなどを行っています。保護者の方には「気になる子どもの食習慣」などをテーマに、食の大切さと子どもの食習慣の改善についての講演をしていただいたり、子どもたちには、1分間で黒豆を左のお皿から右のお皿へ移す「豆運びゲーム」をしながら、お箸の使い方を楽しく学べる機会を提供していただきました。やっぱり最後は、おまちかねの親子クッキング。「ラップおにぎり」を作って、みんなで美味しく食べました。

また、地域で活動されている食生活改善推進協議会の協力を得て、食育の紙芝居などの読み聞かせに来ていただきながら、子どもたちの食に対する興味を高めるような取り組みをしています。

栄養給与目標には、お子様たちの育ち具合と共に、日々の保育活動の中での運動量を考慮して作成されるなど、健康なからだ作りが献立作成の根底にあり、さらには、お子様たちが生活の中で主体的に食材に触れ、生活感のある食育が自然な形で展開されていると感じました。

「おいしい」をもちと

子ども達の食に対する心の活動が、日々の保育内容と絡み合っていて、お子様たちが食材を労り食材に感謝する心が芽生えるような一体感がにじみ出ています。

長閑な地域が背景にあって「育ちと生きる」をテーマのような保育が展開されるのであろうと拝察いたしました。

地域や家庭で食べ慣れた郷土食も、子ども達の人気メニューのアンケートにもあがるのでしょう。「美味しかったよ、おかわりしよう、全部食べたよ」の、子ども達の言葉に励まされる職員の心も素直に聞こえます。

3時の「おやつ」も、おやつの感覚から離れて、お菓子類のおやつでは家庭の夕食までの間に空腹になって待てないであろうと、降園後の家庭での子ども達のからだを察して、3時にはおにぎりを主に食べる。そして、時には子ども達が自分達でおにぎりを作り、ご飯に混ぜたり中に入れる具も、自由に選択できる遊び心を取り入れるなど、子ども達と楽しみながら食事作りに励んでいる光景が浮かびます。

「食事は大人が作って食べさせる」という概念から、子ども達の食べ物は子ども達が参加し一緒に作り一緒に食べるという、生きるための生活力を幼いときから生活の中で体験できる自然体が素晴らしいと思います。

勿論、子ども達の活動範囲は衛生的な観点や危険性についての配慮は前提になるのですが、既成概念にとらわれず、子ども自身の育つ力を信じ見守れる環境作りに、趣を置く食育計画の重要さを提示されていると感じました。

保護者へのアプローチとしては、お便りに子ども達の生の声を載せたり、クイズを入れて保護者が「楽しく読める」ところに、効果的な工夫を施す配慮があります。

親子クッキングの催しでは、親子でラッピングでおにぎりを作って楽しむ、さらには保育士、栄養士、保護者の三者面談を行い、家庭の食生活や保育園の献立への対応などの協議がなされるなど、子どもを取り巻く周囲の大人の一体感を感じます。文字通り保育園は保護者と共に子育てをしているという、本来の理想的な姿なのでしょう。

計画にも無理をしない、自然体が読む人に好感を与えるでしょう。

1. テーマ

心を育てる食育

～赤ちゃんからの食育・幸せな食卓の環境を考える～

2. 保育園名

社会福祉法人育和会 久万保育園

3. 執筆者

副園長 伊東 道子

4. 園紹介

【所在地】愛媛県上浮穴郡久万高原町久万1447

【URL】<http://www.ikuwa.or.jp/>

【定員】定員90名 入所児童数90名

久万高原町は、松山市より車で1時間ほどの静かな山間部にあります。人口は約1万人の小さな町で、夏は涼しく、冬は雪景色が広がる四季折々の季節感を味わえる土地柄です。また、朝晩の気温差を活かした高原野菜や清流米の名産地でもあり、数年後には大規模な道の駅が建設される予定です。そのような土地柄から、保育園でも地域の農家と契約を交わし、地産地消を実践しています。

町の中心部に、当法人が運営する久万保育園、NIKONIKO館（児童館）、Happy House（地域子育て支援センター）の3つの施設が同じ敷地内に隣接しています。

NIKONIKO館の小学生たちが、保育園に遊びに来たり、Happy Houseに訪れた地域の親子連れの方が保育園に遊びに来たりと、3施設が連携をとりながら地域に根付いた子育て支援を目指しています。

久万保育園の保育理念は、「やさしくね やさしくね やさしいことはつよいこと」です。子どもたちの過ごす昼間の時間が、やさしく、美しく、安心できる、居心地の良い場所であるようにと願って、庭に木を植え、テーブルに花を飾り、窓辺にカーテンをかけ、ソファを置きました。

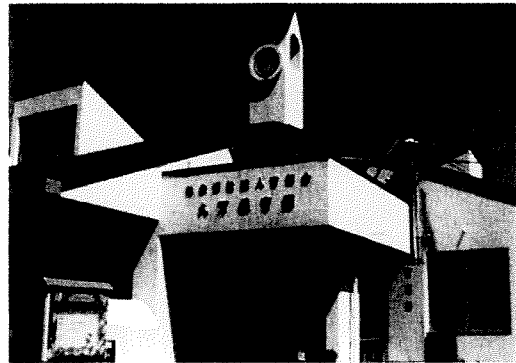
また、1つの部屋で、遊んで、片付けて、食事して、お昼寝をして…という具合に、時間で生活するのではなく、空間を移動しながら、その子のリズムで1日が過ごせるように、ランチルームを作りました。

そのように環境を変えることで、子どもの心が落ち着き、家庭から保育園へと水が流れるように1日が流れています。

児童数と職員数（H22年10月現在）

0歳児	1歳児	2歳児	3歳児	4歳児	5歳児	合計
6名	15名	25名	11名	22名	11名	90名

園長1、副園長1、子育て支援センター長1、主任保育士2、保育士11
非常勤保育士9、栄養士1、調理師2、事務員1



〈保育園の周辺の風景〉



1. 研究に取り組むきっかけ

平成17年に食育基本法が成立し、保育園での食育が改めて見直されるようになりました。保育園のランチルームに行くと、「いっぱい食べたね、えらいね。」「嫌いなものが少し食べられた、頑張ったね。」と、保育者の励ます大きな声がします。でも、食事っていっぱい食べる事がえらい事なの？食事って頑張ってるものなの？という気持ちがありました。

また、隣接している地域子育て支援センターに来られるお母さんから、離乳食を食べないわが子にイライラが募り、無理やり食べさせてしまった自分に、虐待をしたのではないかと自己嫌悪に陥ったというような相談を受けることもありました。また、学生に保育園の嫌な思い出は？と聞くと、必ず食事に関する事が出てきます。「嫌いな物を我慢して食べなければならなかった」とか、「先生が掃除をしている横で、最後まで残って食べなければならなかった」などです。

食に関する思い出は、嫌なことほどいつまでも心に残り、食だけでなくその頃の全ての思い出がマイナスイメージにつながってしまうのではないかと感じました。

時期を同じくして、福祉の先進国スウェーデンへ行く機会に恵まれました。スウェーデンの保育園で見たキッチン、ランチルーム、食卓のテーブルや椅子は、日本の保育園とまるっきり違っていました。言うなれば、日本の保育園は学校モデルで、スウェーデンの保育園は家庭がモデルだったのです。

2. 研究の目的

食にかかわる思い出は様々です。嬉しく楽しい思い出は、幸せな記憶へとつながります。反対に、嫌いな食べ物の記憶は、苦くて辛い思い出と重なっているものです。大人になって思い返してみると、毎日繰り返される、きわめて日常的な「食」に関する思い出は、人とのコミュニケーションや、食卓の風景や、おいしい味と密接に関係している事がわかります。

そこで私たちは「心を育てる食育」を研究テーマに取り上げました。

今現在の好き嫌いをなくす事よりも、将来大人になった時に、「食」の記憶が幸せな思い出として残るような食育を目指そうと考えました。そして、「食」に関する環境への工夫も始めました。穏やかで落ち着いて楽しい会話が楽しめる幸せな食卓がイメージです。

3. 研究スタッフ

園長 白川京子

副園長 伊東道子

主任保育士 山内はづき
保育士 青井未来
調理師 宇都宮千恵子

4. 研究の方法

(1) 0歳からの食育 ～見て、触れて、味わって～

「食」は、きわめて日常的な毎日繰り返されるものであるだけに、食育として取り組む時には、力まずに楽しく進める事を第一に考えました。特に0歳の赤ちゃんからの食育では、日々の保育の中に、「食」にまつわる様々な「見たり、触れたり、味わったり」ができるチャンスを、子どもと一緒に体験し、そこで生まれる子どもの反応や、会話のやりとりを楽しむことにしました。

①事例1 ～トマト～

ある夏の日、園で栽培していたトマトが収穫の時を迎えました。

「見てみてー、こんなにいっぱい実がついてるよ」

子どもたちの目は、数珠なりの赤ちゃんトマトに釘付けです。

「これはね、どんぐりトマトって言うんだよ」

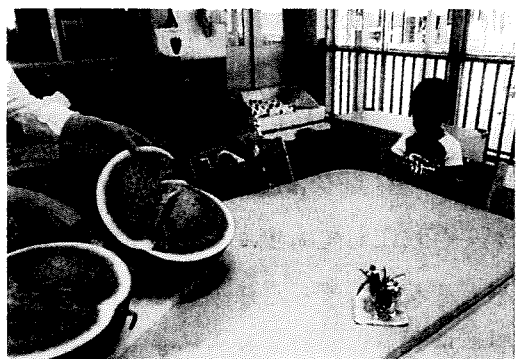
「どんぐり、どんぐり～」



どんぐりじゃなくてトマトなんだけどなと思いつながら、「真っ赤だねえ、どんな味がするのか、ちょっと食べてみようかな」と保育士が食べて見ると、子どもたちはじーっと様子を窺っています。そして、保育士のおいしそうなお顔を確かめるや、われもわれもとトマトに群がります。自分たちの手で摘み取ったトマトは、特別な味がしたのではないのでしょうか。しかも、お日様のパワーがいっぱい詰まったトマトは、子どもたちにビタミン以上の栄養を与えてくれたに違いありません。

②事例2 ～スイカ～

別の日、農家の方から立派なスイカを頂きました。ずっしりと重たいスイカを保育室まで運んで、子どもたちの前で切ってみることにしました。大きなスイカの登場に、子どもたちの目もまん丸です。ちっちゃな手のひらで叩いてみるとなんともいい音がし



ます。いつもはキッチンスタッフが丁寧に皮も種も取って、食べやすく一口大に切っているのですが、今日は皮のまま手で持って食べてみます。ちょっぴり“おとな”になった気分と一緒に、農家の方が愛情をかけて育てて下さったスイカの味は、「おいしい記憶」の一つとして、子どもたちの小さな胸にしっかりと刻まれたことでしょう。

③事例3 ～タコ～

ランチに使うタコが魚屋さんから届いた日には、調理する前に子どもたちに見せています。絵に描いたタコではなく本物のタコ、しかもタコの形をしたタコを間近で見るのは初めてです。

(赤い色してるなあ…丸まってるなあ…変なイボイボがいっぱいついていて、なんだか気持ちわるい…でもちょっとだけ触ってみよう…)

子どもの反応は十人十色ですが、それでいいのです。

「キッチンの先生がおいしいタコ飯つくってくれるって、楽しみねー」

保育士が優しく語りかけます。そして、出来上がったいい香りのタコ飯を、みんなもりもり食べてくれました。海の幸に感謝です。



④事例4 ～レタス～

契約農家から、朝採れたばかりの新鮮な無農薬レタスが届きました。

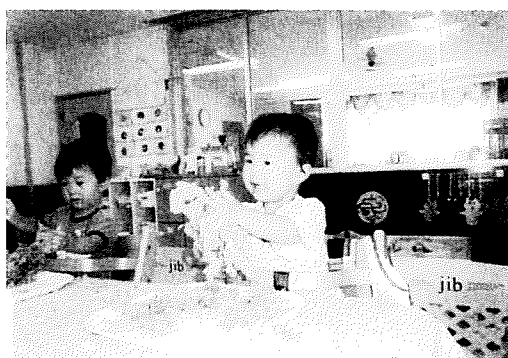
「ねえみんな、ちょっとお手伝いしてくれない？
レタスちぎり、お願いねー」

「ちぎちぎ～？」

「そう、こうやってちぎちぎするの、できるかなー」

「ちぎちぎ～」

思いおもいに手にとって、子どもたちのレタスちぎりが始まりました。そら豆をさやから出してもらったときにも感じましたが、こういう時にこそ、子どもたちは遊びで培った集中力を発揮するものです。それにしても上手にできたのには驚きました。そもそも、ちぎったり破いたり子どもたちにとって大の得意分野だったのです。天使たちの手でちぎ



られたレタスのおいしそうなことと言ったら、もう感動的としか言いようがありません。ありがたくランチに使わせてもらいました。子どもたちも、手づかみでむしゃむしゃ食べていました。地元の安全な野菜にも感謝です。

⑤事例5 ～おやつ～

おやつや果物の切り分けなども、なるべく子どもたちの前でしています。

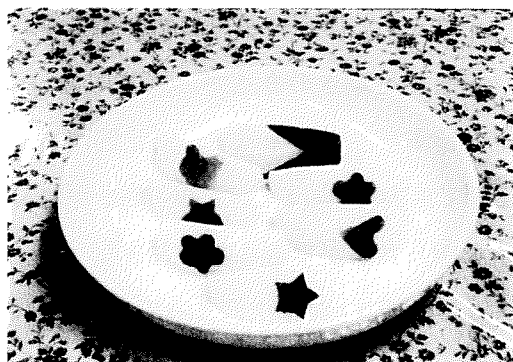
包丁の使い方に慣れていない若い保育士に願ひすることもあります。慣れない手つきで一生懸命リングの皮むきに挑戦する姿は、初々しくていいものです。どこからか「がんばれコール」が起こり、やがて子どもたちも手を叩いて“がんばーれ、がんばーれ”の大合唱となりました。ちょっと時間はかかったけど、みんなの応援のお陰で、無事人数分のリングの切り分けに成功しました。



⑥事例6 ～リング～

キッチンスタッフは包丁を使うのがすごく得意で、本当はみんなに自慢したいところなのですが、たまには文明の利器にも出番をあげなくちゃと、この日登場したのは「リングの皮むき器」です。子どもたちが注目する中、レバーをくるくる回すと、魔法のようにあっという間に皮がむけました。まったくよく出来ているなあと感心しながら、長くつながった皮を披露すると、なぜかKくんが泣き出してしまいました。どうやら大嫌いなへびを思い出してしてしまったらしいのです。「ごめんね、Kくん！」(しまった～、このままリング嫌いになったりしないかなあ、なんとかしなくては…)

後日、その罪滅ぼしと、皮のイメージアップも兼ねて、リングの皮をちょっぴり素敵にアレンジしてみました。



「どのリングがいいかな？お星様？それともクマさん？」

「ぴんく～」

「ピンク？どれ？これ？ちがうのね、じゃあこれは？」

順番に確かめてみたところ、ピンク＝ハートだとわかりました。何故そうなのかは未だに謎ですが、自分で好きなものを選んで食べる楽しさも同時に味わうことができました。

⑦事例7 ～ロールケーキ～

今日は、おやつロールケーキを切り分けに、子どもたちのところへ出向きました。お昼寝から目覚めてお着替えも済ませ、みんなテーブルに着いて待っています。早速切り分けようとすると、Kちゃんがぼつりと言いました。

「でんでんむし」

「え？でんでんむし？どこどこ??」

「でんでんむし」

Kちゃんの視線はロールケーキに注がれています。あ、そうか！ロールケーキの切り口の渦巻き模様＝でんでんむしなのね！

そんなKちゃんの発見に、びっくりするやら感心するやら。保育士の一人が“でんでんむしーむし、かーたつむり～”と歌い始め、そしてやっぱり最後はみんなで大合唱となりました。

以上のように、特別なことは一つもありません。「食体験」のチャンスを活かして、嬉しい楽しい記憶を積み重ねていくことの繰り返しです。肝心なのは、あくまでも子どもの目線で進めていくことです。

食に関する事例をご紹介しましたが、次に、赤ちゃんの食事の環境についてもお紹介します。

(2) 赤ちゃんの食事の環境 ～心地よさを求めて～

①テーブルとイス

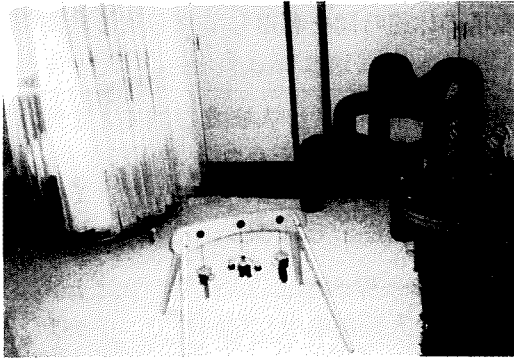
赤ちゃんの座る椅子をご紹介します。

座面と足置きの高さが、成長に合わせて細かく調整できるので、足が宙ぶらりんにならず、安定感があり、落ち着いて食事を頂くことができます。加えて、目線の高さが大人と一緒なので、外の景色を眺めながら食事ができるのも大きなメリットです。保育士にとっては、子どもたちとのコミュニケーションをはかりやすくなったことに加え、動線がスムーズになったなど、嬉しい効果も得られました。



②安心できる環境

静かなベビー専用スペースも設けてあり、スタッフと一対一で穏やかな時間を過ごすこともできます。赤ちゃんの生活リズムを妨げることなく、ゆったりとした授乳、その子のペースに合わせた離乳食の援助、保育士の優しい笑顔と語りかけ…その繰り返しで赤ちゃんは、愛され護られていることを感じとります。その安心感こそが、子どもたちにとって欠くことのできない「心の栄養」になるのではないのでしょうか。



(3) バースデーランチ ～生まれてきたことにおめでとう！～

どの子どもにも等しくやってくる、一年で一番大切な日。それは誕生日です。ここでは、保育園のバースデーランチをご紹介します。

生まれてくること＝誕生のすばらしさ、家族の嬉しい気持ち、本人の誇らしい気持ちを丸ごとお祝いしようと、合同でのお誕生会だけでなく、個別のバースデーランチを行います。



バースデーランチは、子どもにとって特別感を味わえる、心に残るものとなっていますし、将来の嬉しい記憶と食事がつながっていくと思います。

①バースデーランチとは？

お誕生会当日には、保護者を園に招待してバースデーランチでお祝いします。登園すると、生まれた日とメッセージが書かれたバッジを腕につけてお誕生日がみんなに一目でわかるようにしています。

ランチの前には花の冠をつけ、質問を受けたり、保護者に生まれた時の事を話してもらったりします。テーブルには仲よしの友達と保護者を招待し、ゆったりとランチタイムを過ごします。

保護者も一緒にお祝いするバースデーランチは、お誕生日の子はもちろん、保護者にとっても大切な時間となっています。

〈バースデーランチのQ & A〉

いつ行うの？	バースデーランチは、子どもの誕生日に行います。
ご案内はどうするの？	誕生月の前月に、ご案内のお手紙を発行します。(資料1)
保育園内にはどのように知らせるの？	保育園の玄関に、その月のお誕生の子を紹介しています。
当日のスケジュールは？	11：30頃になると保護者が来られます。スタッフによるバースデーイベントがあり、記念撮影をしたあと、テーブルごとでランチを頂きます。13：00頃保護者は帰られます。職場の休憩時間を利用して来られる時間帯なので、保護者にも好評です。
誰が参加できるの？	家族で参加したいという保護者の希望から、2人まで参加できます。父親や祖父母、兄姉や叔父叔母、いろいろな方が来られるようになり、「今日は誰が来るのかな？」というわくわくした思いは、誕生児だけでなく、お祝いをする他の子どもたちの中にも芽生えているようです。
ランチメニューは？	お誕生日当日に行うので、特別メニューではなく、普段のランチメニューを味わっていただきます。お客様の人数が集中しないので、キッチンスタッフも無理なく準備ができます。
どのような演出をするの？	テーブルにランチョンマットを敷いたり、お花や誕生カードを飾ったりして雰囲気を盛り上げます。
バースデーランチが終わったら？	ランチ後、一緒に帰る子は、「今日は特別」感を持ったまま、嬉しそうに帰り支度をします。保護者が先に帰り、夕方まで普段通り園にいる子も、バースデーランチで特別感を味わっているの、自分なりに気持ちを整理し、十分満足しているようです。

(資料1)



平成 年 月 日
久 万 保 育 園

バースデーランチのご案内

月 日 ちゃんのおたんじょうびです。

親子で一緒に食事をしながらお祝いしたいと思います。

時 分頃、いらしてくださいね。

下記を切り取り、 日までにスタッフにお渡しください。

おしらせ
※今年度より、バースデーランチにご家族お二人様までご招待できるようになりました。ぜひ皆さんでどうぞ！
※お子さんのお誕生日当日のメニューのため、お誕生会メニューではありません。

***** キ リ ト リ *****

○ 名、出席します。

○ 欠席します。

○ 都合が悪いので、 月 日に変更してください。

グループ () 児童名 ()

1

②子どもの思い

誕生児にとって、バースデーランチの日は朝からうきうきする楽しい一日です。子どもの話を聞いていると、「今日はお母さんがくるんよ!」とか「バースデーランチに呼んであげるね!」という声が聞こえてきます。「食」を通して特別感を味わい、自分が大切にされている事を実感しているようです。

③保護者の反応

保護者の方は、仲良しのお友だちと一緒に楽しくランチを食べる子どもの姿に、目を細めて喜ばれます。甘えて食べさせてもらおうとする子どもに、「自分で食べなさいよ」と答えつつも、嬉しそうにお箸を口元へと運びます。

キッチンスタッフに食事を作ってもらい、保育士にテーブルセッティングをしてもらい、普段家庭でしなければならないことを保育園がすることで、保護者の気持ちは子どもにすべて注がれます。仕事と家事と育児を一手に引き受けている慌ただしさとはかけ離れた時間です。

ランチ前のミニイベントでは、「子どもの名前の由来は?」等の質問タイムもあり、ご家族の方も、出産時の幸せな気持ちを思い出すようですし、子どもにとっても親がどんなに自分の誕生を喜んでくれたのか、どんな思いを込めて命名したのかを知ることにより、自分が愛されているという実感を得るようです。「食」を通して、自己肯定感が育っていると感じます。

④保育士の思いと意識の変化

子どもたちや保護者の方を長い時間お待たせしないように、短時間でテーブルセッティングや配膳を行うことは、大変なこともあります。それでも、親子の微笑ましい光景を見ると“素敵な笑顔だな。次回も頑張ろう”と、私たち保育士は思いを新たにしています。

環境も、毎年少しずつ変化しています。大勢で食べる保育園のランチルームですが、ランチスペースを移動したり、コーナーを仕切ったりして、テーブル単位のこじんまりした家庭的な雰囲気になるように工夫しています。

バースデーランチ前のミニイベントも、おもちゃのケーキに本物のろうそくを立てるなど、年によって変化を持たせ、特別な一日が、たくさんの愛に囲まれた幸せな時間となるように演出しています。

⑤環境の工夫

バースデーランチを、特別で幸せな時間とするために、いくつかセッティングを行います。

まず、数種類あるクロスの中から、その季節にあった色を選びます。今年の夏は特に暑かったので、ブルーの小花柄が大活躍でした。

そして、ランチョンマットはビニールコーティングされているものを使うことで、汚れてもすぐに拭きとることができ、気持ちの良い食卓で食事をすることができます。

その他にも、テーブルに花を飾ったり、BGMを流したりして、まるでレストランにでも来たかのような感覚で過ごして頂けるようにしています。

5. 研究のまとめと今後の課題

心を育てる食育を目指し、「赤ちゃんからの食育・幸せな食卓の環境を考える」をテーマに研究してきました。

将来、「食」に関する思い出が幸せなものになるようにと取り組んでいますが、せっかく作ってくれた食べ物を無駄にしたくない、バランスよく栄養を取ってほしい、好き嫌いなくなんでも食べる子になってほしい、おしゃべりしないで決められた時間で食事をしてほしい、マナーを守ってお行儀良くしてほしいなどなど、「食」に関する大人の要求は、いろいろな場面出てきます。もちろんそれらを無視するわけではありませんが、まずは楽しい食事や幸せな食卓が根底にないと、何も始まらないのではないのでしょうか。

その基本的な考えに立ち戻って、食育の実践をしてきました。

赤ちゃんからの食育、そして、幸せな食卓の工夫です。

そのためには、職員の意識統一と連携が重要であると感じました。這えば立て、立てば歩めの親心のとおり、どうしても私たちは子どもたちへ、もっともっと、と期待をしてしまいます。けれども、私たちがする事は子どもに期待したり、強制したりすることではなく、自分自身が変えることだったのです。

原点に立ち戻った食育を考え、自分ができる事をするという事です。それは、赤ちゃんからの食育の事例で述べたように、「食」に関する体験を日常の中で一緒に楽しむ事です。バースデーランチの事例で述べたように、「食」を通しての嬉しい体験に親や友達を巻き込む事です。そして、子どもが喜ぶ、保護者も幸せな気持ちになる、環境を整えることでした。

保育園の食育は、将来大人になった時の原風景になると信じて、力まずに楽しみながら今後も続けていきたいと思っています。

藤澤良知研究委員によるコメント

1. 久万保育園は保育園のほか、児童館、地域子育て支援センターの3施設が同一施設内に隣接して設置されており、3施設が連携して地域に根付いた子育て支援に当たっているが、今回同保育園は「心を育てる食育」を目指してユニークな活動をされています。

取り組みのきっかけは、本園卒の学生に、保育園での嫌いな思い出は何か、と聞いたところ食事のことが出て、嫌いなものも我慢して食べた、残してはいけないとの思いで、最後まで残って食べたなど悪い思い出が多くを占めていたことからです。

食事は楽しく、幸せな記憶につながる給食をと願って「心を育てる食育」をテーマに食育に取り組み、併せて食に関する環境づくりへの工夫を含めて研究されています。

具体的には、0歳からの食育として、見て、触れて、味わってを願いに、食材（トマト、スイカ、たこ、レタス、おやつ、りんご、ロールケーキ）をとりあげ、個々の食材について、保育士と園児とが話し合い、楽しい心の交流を図られている楽しい情景が伺われます。

以上のように、食材を中心とした「食体験」が子どもの目線にたって進められており、身近な食育として素晴らしいことです。

2. 赤ちゃんの食事環境を考える

もう一つの内容は、食事環境の改善を目指して、テーブルや椅子について安全、使いやすさ、そして安心できる環境づくりの取り組みをされています。

3. パースデーランチ ―生まれてきたことにおめでとう―

合同の誕生日会のほかに、個人別のパースデーランチの取り組みを行っています。パースデーランチとは園児のお誕生日当日、保護者を保育園に招待して園児とともに、パースデーランチでお祝いをします。保護者も一緒にお祝いするので、お誕生日の子は勿論、保護者からも好評とのこと。

この研究は、心を育てる食育を目指し「赤ちゃんからの食育・幸せな食卓の環境を考える」ことを目指しています。その根底は、まずは楽しい食事や幸せな食卓があるとの視点にたって、子どもに期待したり、強制するのではなく、自分自身が変わることであるとして、自律性を延ばすことに重点をおいています。

食事は、本来子どもの体づ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からの取り上げが大切です。最近のように物質文明に慣らされてくると、食事が人の心を育てたり、子どもの健全育成の基本であるといった認識が欠如してくることは残念なことです。食育の原点に触れた取り組みとして、内容の更なる充実に努め、益々の発展を期待します。