

第2部 家庭での食育支援をどうするか

1. 藤澤良知研究委員による考察

子どもの心を育てる食育 —家庭と保育所の連携の上に立って—

1. 子どもの食事は心を育てる視点を大切に

(1) 子育ての基本は愛情

食事は、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が大切です。そのためにも、食事はみんなで揃って楽しく食べることが基本になります。

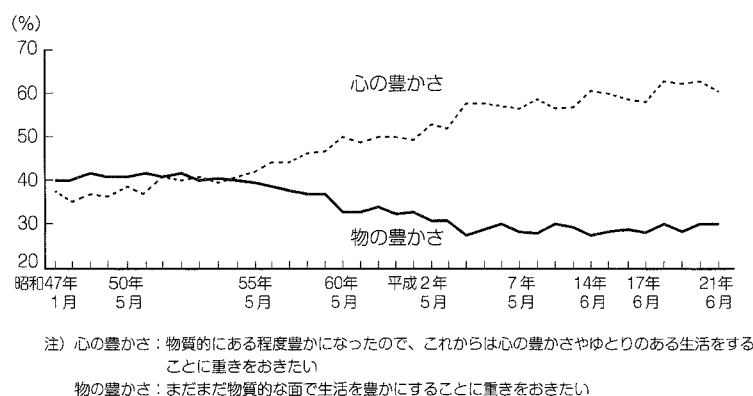
楽しい食卓は子どもの心の成長、健全育成に大きな影響を与えることになりましょう。また、食べるという行動は、精神的・文化的な要因との関わりが大きく、特に成長期の子どもは食べることを中心に心身の発育発達がなされていくわけで、単に栄養素的なもののみでなく、食事行動の発達、心や情緒面の発達といった、精神発達の面から食を捉えていくことが大切です。

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といつてよいと思います。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ると言われていますが、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、反省したいものです。

(2) 心を育てる食育

最近では物に対する価値観よりも、心の豊かさを重視する人が増えていることが、内閣府の国民生活に関する世論調査で明らかにされています。(図1)

図1 物の豊かさから心の豊かさへの重きのおき方の変化



資料) 内閣府：国民生活に関する世論調査 (2009)

小児期から心豊かに育てられると、いま、問題となっているような情緒不安定的な中高生等による暴力行為や非行など非社会的なキレる行動もないのではないかとされています。また、思春期の保健問題は、幼少期の発達過程と関係が深く、特に、乳幼児期の発達・体験の影響を強く受けることも明らかにされています。乳幼児期に大人から十分な愛情を受ける機会がないまま育つと、親となってからも子どもの気持ちや要求を読み取ることが苦手で、子どもを愛する方法がわからないなどの育児困難に陥ったり、最近問題となっている児童虐待につながりやすいとされています。

2. 飽食時代の食生活のひずみ

(1) 豊かさの陰で

私たちの食生活は、一言で言うと貧しさから豊かさへ、和風から洋風へ、家庭料理から加工食品へと実に大きな変化を見せています。このような現象を食生活の合理化、食文化の向上とって手放しで受け取れますでしょうか。最近はやく平均的には、子ども達の食生活は改善されているように思われますが、一方では、栄養や食物に対する関心が薄れ、嗜好本位の加工食品偏重の食生活に陥り、そのため子どもの健康にまで影響を与えてきています。

例えば、太りすぎの子、体力のない子どもの増加、子どもの生活習慣病の話題、また、よく噛めない子どもの増加、欠食、孤食といった食事のとり方の乱れが目立ち、いわば飽食の中の食のひずみ現象が目につくようになってきました。これでは望ましい食習慣は育たないばかりか、子どもの心も育つはずがないように思われます。

飽食時代であればこそ子どもの食はいかにあるべきか、子どもの健康づくり、健全育成の視点から食の在り方を原点に立って考え直してみたいものです。また、最近のように、物質文明に慣らされてくると、使い捨てがはやったり、残飯を惜しげもなく捨てる、ご馳走を食べても感激性がない、食べものを作ってくれる人への感謝の気持ちがないなどの、問題点が見られます。このように物の豊かな時代を生きる現代の子どもは果たして幸せかというといろいろと疑問が多く、真の豊かさとは何かを問い直すことの出来る良い食環境づくりに向けた努力の必要性が感じられます。

(2) 食事は生きた教材

よく食事は生きた教材であるといわれます。友達や家族と一緒に食事を摂ることによって食事の楽しさ、食への関心・料理づくりへの関心、そして健康的な食べ方など教育的効果を上げることができましょう。また、保育所給食に地域の産物を使用したり（地産地消）、地域の伝統的な料理（郷土食、行事食など）を提供することを通じて、地域の文化や伝統に対する理解

と関心を深めることも大切です。

このように、保育所の食事の時間は、生きた教材として食の指導を行うことが出来るだけでなく、食事のマナーなどを学ぶ場としても活用したいものです。また、食物を大切にする心も養いたいものです。食べ残し、廃棄物は環境を汚染するなど環境に大きな負荷を与えています。また、世界の栄養不足人口は、平成21年で10億人を超えたといわれ、また、開発途上国を中心に毎日25,000人が餓死（子どもは6秒に1人が餓死）と推定されています。わが国はエネルギー比で、食料の6割も輸入しながら、なお、残す、廃棄するといったことは、地球社会といった視点から見ても、モラルの面から見ても問題だと思います。今の子ども達は嫌いなものは食べない、惜しげもなく捨てるなど、食べ物を大切にする心、もったいない心が欠けていることは大問題です。

3. 体験学習の大切さ

（1）大切な家事のお手伝い

子ども達の生活習慣、自然体験、家事体験などについての、国際比較調査の結果などみると、日本の子どもは、外国に比較して「家事のお手伝い」「調理体験」「買い物の手伝いをする事」「ゴミ袋を出す事」などは低い実施率でした。

年長の幼児でしたら、台所に入って食器を揃えたり・片付けたりすること、買い物のお手伝いをする事、料理の手伝い、ゴミ袋を出したり捨てるなどの手伝いをしっかりやりたいものです。これは、学齢児になってからのことですが、子どもの手伝いの度合いと、友達が、悪いことをしていたら止めさせる、バスや電車で席を譲るといった道徳観、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子どもほど、道徳観、正義感が強いことが明らかにされています。

また、自然体験が多いほど、自律性、積極性、協調性が優れていることが平成18年国立青少年教育振興機構の調査で明らかにされています。

（2）大切な菜園計画

保育所の菜園計画は多くの保育所が取り組んでいますが、家庭でも自家菜園や庭先やベランダでナス、キュウリ、トマトなど育て、水をやる、草をとる、肥料をやる、収穫するといった体験、そして自分達で作った野菜を使った料理のお手伝いをして、その料理が食卓にあがる喜びを体験させることは、豊かな感性を育むとともに、生命の尊さや大切さを実感させることにつながりましょう。日本保育協会では、平成17年度以降食育研究を奨めています。平成17年度から平成21年度までに応募のあった34園の食育の取り組みを見ますと、栽培保育が1位でし

た。これは素晴らしいことです。菜園計画によって子ども達が、自然に親しみ、生命の源である農作物に触れ合うことで、食べ物大切さを身に付けて欲しいものです。

(3) モデリング学習

子どもの「生きる力」を育てるためには、子ども達がもっと生活体験、調理体験、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ます。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ります。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」と言われます。このようにしつけの際は、よく言って聞かせること、親がモデルになることを意識し、望ましい生活態度で子どもに接してあげたいものです。食を中心に考えますと、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ものです。子どもは大人の様子を見てそこから学んでいきます。学習心理学では、これをモデリング学習と呼んでいます。モデリング学習による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す。例えば、偏食のある子どもに対して、「○○」を食べなさいとあれこれやかましく言うのは簡単ですが、親が手本を示さない限り子どもには受け入れられません。また、子どもとともに考え学んでいく姿勢も大切です。平成14年5月の国立教育研究所調査によりますと、現代の親は優しさを大切にするが、しつけは苦手、悪さは叱るが規範を示せないと言われています。心すべきことです。

4. 規則的な生活習慣と生体リズムの重要性

(1) 規則的な食事が健全な生活リズムに

食事が規則正しくなれば、生活リズムも規則的にコントロールされます。生活リズムと調和した食事の摂取が大切です。最近は遅寝遅起きの夜型生活を送るなど生活リズムが乱れ、食事リズム、食事内容、栄養素摂取に偏りが見られます。食事リズム、生活リズムの乱れの見られる子どもは風邪を引きやすい、疲れやすいなど健康状態に悪影響が見られ、ひいては、生活習慣病の素因となりかねません。3食規則正しく摂って、健全な生活リズムを作りあげましょう。

(2) 大人の生活に子どもを巻き込まない

最近気になるのは、大人の生活習慣の乱れが子どもに大きな影響を与えていることです。食事は生活リズムに沿って、ゆっくりよく噛んで食べる、なるべく同じ時刻に食べる、欠食・夜食をさけ一日3食を規則的に食べる、家族揃って楽しく食べるなどのことを、習慣化させたいものです。一般に、生活リズムの整った子どもは、身体活動水準も高く、摂食行動も活発で食

欲も旺盛であると言われています。生活リズムを整えることは、ゲゼル（Gesell、A.）の言う「自己調整」能力を伸ばし、ひいては、子どもの心を育てることにもなりましょう。特に小児期から早寝早起きと言った習慣は、生活リズムを整え、体内の消化吸収、栄養素の代謝など脳神経やホルモンによって微妙に調節されている栄養機能を伸ばすことにもなります。

平成12年に文部科学省、厚生労働省、農林水産省 3 省合同で策定された、食生活指針では「1 日の食事リズムから健やかな生活リズムを」の項目が示されています。

食事が規則正しくなれば、生活リズムも規則的にコントロールされるようになります。なお、健康的な食事というと、いままでは栄養素の量や質が重視されていましたが、最近は食事のタイミングや食事のリズムが重視されるようになり、望ましいことです。

（3）自律起床・そして朝食はきちんと

自分で朝一人で起きることを自律起床と言いますが、自律起床の子どもは朝早く起きる子どもほど多く、遅く起きるほど少ないと言われています。事実、日本保育協会が平成20年度に実施した「保育所入所児の家庭における食育に関する調査研究」によりますと早寝早起き、自律起床の効用が確認されています。自律起床の子どもの多くは、早寝して十分睡眠を取り、早く目覚め自分で起きて、一日の生活リズムを積極的に作り上げていくため、行動が能動的・積極的に健全に規律化されていくものと考えられています。

早寝早起き、そして自律起床して体を動かすことによって体も目覚め、食欲もでて、朝ご飯がおいしいということにもなります。自律起床の習慣は、幼児期に身につけなければなりません、それにはリズムある生活習慣をしっかりと確立することが大切です。

早寝早起き、そして朝食まで少なくとも30分以上の時間をとり、朝食をしっかりと食べて一日のスタートをゆとりをもって、リズムカルに方向づけたいものです。起床後すぐには、体の交感神経が活発に働かないので、血圧や体温も低く、脳も体も活動する状態にならず、食欲もわいてきません。朝食をとることによって基礎代謝を高め、体温や血糖値を上昇させ脳の働きを助け、また、全身の代謝活性を高めるようにしたいものです。

（4）朝食を欠食すると

朝食の欠食は食事だけの問題でなく、生活の基本の崩れが影響しています。近年の社会構造の複雑多様化の影響で生活リズムが夜型化し、遅寝遅起き型社会となったことが大きく影響しているように思われます。

朝食をとらないと、基礎代謝が落ちて、午前中の体温が上がらない、気力・集中力がわかない、いらいらして、活発な活動ができない事になり、学習能力や体力にまで影響することになります。小児期の健康づくりにあたっては、朝・昼・夕の3食を規則的にとり、日常の生活リ

ズムを健康的に整え、規則正しい生活、バランスのとれた食事、十分な睡眠・休養の大切さを身につけたいものです。

5. 食を通じた子どもの健全育成

(1) 和食の大切さ

日本は平均寿命・健康寿命とも、世界のトップレベルですが、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ます。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ました。

最近では生活習慣病の時代といわれていますが、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す。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ますと、小児期の食事は極めて大切です。

(2) 野菜大好き

野菜類はビタミン、ミネラル、食物繊維など健康づくりに役立つ成分が多く含まれています。主な栄養成分特性は

- ①ビタミンAの母体であるカロテンが多く（特に緑黄色野菜）、また、ビタミンCの良い給源です。
- ②ミネラルではカルシウム、カリウム、鉄、マグネシウムなどが豊富でよい給源です。
- ③野菜は水分が多く、雑穀や豆類に比べ単位重量あたりの食物繊維量は少ないが、比較的多く取るので良い給源です。

平成18年の国民健康・栄養調査で見ますと野菜からの栄養素摂取割合は、ビタミンA、Kは約半分以上、ビタミンC、B₂、食物繊維は約三分の一を占めるなど、野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維の良い給源であることがわかります。

特に、緑黄色野菜といわれる、可食部100g中のカロテン量600 μ g以上のものは健康づくりや病気の予防に欠かせない食品であり、子どもの時からにんじん、ほうれん草、こまつな、かぼちゃなどをしっかりとるよう心掛けたいものです。

(3) 調理体験の大切さ

最近の子どもたちの食生活を見ますとすっかり物質文明に慣らされて、食物の大切さや、感

謝の気持ちが薄れてきていることは残念なことです。また、食品の加工度が進み食品の原材料に触れる機会が少なくなると、食べものを食べてもどんな食品であるかがわからないことになります。

日頃の調理体験を通じて、食品に触れたり、食品の名前を覚えたり、料理づくりの経験を積むことは、ひいては、食べ物を大切にする心を育てる事になります。

(4) 野菜を育て、調理して食べる

近頃のように、食品の加工度が進み、食の外部化が進むと、家庭内調理が少なくなり、食べても食品の名前がわからない、野菜や果実の育っている様子を見る機会が少ない現状においては食への関心が育つはずがありません。

保育所や家庭の庭先（プランターの利用を含めて）に野菜などを植えて作物の成長を観察させるようにします。また、水やり、施肥、時には草取りなど手入れをよくすることで、作物がスクスク伸びることを観察させたいものです。そして、野菜などを育てる喜びを実感させてあげたいものです。クラス別に菜園の割り当てを受け、そこで野菜やいも類を計画的に栽培し、その生産物を給食に導入する。園児たちは自分たちで育てたという喜びと、給食に生かされているといった両面の喜びと楽しさを体験することができるよう。

6. 子どもの健全育成のために

(1) 教える、育てる、育つのバランスを

小児に対する食事やしつけの出発点として平凡なことのようですが、食事づくりの体験、食事の準備や後片付け、みんな揃って楽しい食事、野菜や花を育てるなどの体験が大切と思われます。

特に、子どもの個性や自立性を伸ばすためには、4～5歳になれば、自分で気づき、考え、行動に移させることが大切で過保護や甘やかし、過干渉は避けたいものです。子どもの養育にあたっては、教える、育てる、育つのバランスの取れた子ども達への接触が大切と思われます。

幼児期は、新しい知識や訓練を容易に受け入れやすい時期ですので、この時期に望ましい食習慣の基礎を養ってあげれば、それがやがては、その児の習性として身につくことになりましょう。食習慣のしつけは、大人と子どもの相互関係の中で培われるものであって、強制や押し付けの感じを与えないでスムーズに子どもに受け入れやすいようにしてあげたいものです。

平成17年度文部科学省の専門家会議「情動の科学的解明と教育等への応用に関する検討会」が、心の発達上のひずみの原因を医学、脳科学的視野から研究した報告によりますと、乳幼児期から家族との適切な愛着の形成が大切で、就寝、起床のリズムや食生活の乱れは、心身の健

全な成長を阻害するとして、「キレる子ども」にしないためには、乳幼児期の愛着形成の大切さをあげています

「食」は、生きる力の原点であり、思いやりの心を育て、豊かな人間性を育み、心を育む食育の原点であるように思われます。

（２）家庭・地域の教育力の向上

①地域の教育力の向上

平成17年度文部科学省の『地域の教育力に関する実態調査』によりますと、実際の子育てに携わる保護者のうち55.6%が自分の子どもの時代と比較して地域の教育力が低下していると回答しています。地域の教育力の低下は、個人主義の浸透で他人の関与を歓迎しない、地域が安全でなくなり子どもを他人と交流させることに抵抗感がある、近所の人との交流の不足、居住地に対する親近感、連帯感が薄れているなどが上げられています。

②家庭における教育力の向上

家庭における教育力の低下が問題となっています。平成13年国立教育政策研究所の調査によりますと、家庭の教育力の低下について、まったくその通りだと思う、ある程度そう思うは67.2%を占めていました。総理府（現 内閣府）調査によりますと、最大の理由は『過保護、甘やかす親の増加』で全体の64.9%を占めていました。過干渉は、子どもの自立性や個性を育てる上で妨げとなります。子どもが自分で気づき、考えることが大切で、親は自分のペースを子どもに押し付けないことが大切です。今日の家庭の教育力の低下は、個々の親だけの問題だけでなく、親や子どもを取り巻く地域や社会全体で、親子の学びや育ちを支える環境が崩れていること、また、職場や仕事優先の風潮が広がり、子育てについての精神的、時間的なゆとりの確保が難しい雇用環境も問題であると指摘されています。

食は人間が生きていく上での基本的な営みであり、健全な生活のためには健全な食生活が欠かせません。将来に向けた健康的な食習慣の形成、確立のためにも、今の子どもたちに求められるものは、食の自立力、自律性を如何に高めるかが、大きな課題と思われます。もとより、幼児期はまだ、情緒発達等未分化で多くを期待することは無理にしても、幼児期からの取り組みが大切です。

（３）子育て世代へのメッセージ

平成17年に厚生労働省と農林水産省で共同作成された、「食事バランスガイド」では、子育て世代へのメッセージが表1のとおり示されています。

表1 子育てを担う世代の方々へ

- ①食事はバランス良く！ 親子で楽しく
 - ・主食、主菜、副菜を彩り良く組み合わせて。楽しい食卓を演出。
- ②朝食は欠かさず！
 - ・「お手軽バランス朝食のすすめ」主食、副菜、主菜を食卓に。
 - ・朝食で副菜を食べない時は、昼食と夕食、または間食で補おう。
- ③めざせ！ 野菜大好き！
 - ・野菜を積極的にとり、いろんな野菜の味覚を知りましょう。
 - ・外食では野菜が不足がちになります。意識して野菜料理を1品加えましょう。
 - ・生野菜だけでなく、加熱した野菜も取り入れて、副菜は1日5つ（^{*}サービング）程度。

^{*}サービングとは各料理の1回当たりの標準的な量を指す

資料）厚生労働省・農林水産省：食事バランスガイド（2005）

親子で楽しく食事をとり、朝食を欠かさずに、野菜を積極的に摂ろうという内容となっています。

7. 愛情遮断症候群

（1）大切な母性愛

昔から、愛情があれば、子どもはよく育つと言われ、子育ての基本は愛情であり、子どもの養護、保育に当たっては母親、父親、保育者、教師のいずれであろうと愛情こそ要求される基本的条件であるとされてきました。幼児教育の先駆者ペスタロッチ（Pestalozzi）は、母性愛の重要性を説き、母性愛は自然の全秩序の中で最も優しく、最も強い力であり、母性愛ほど強い刺激を子どもに与えるものは他にないと指摘し、それは愛によるからであると述べています。

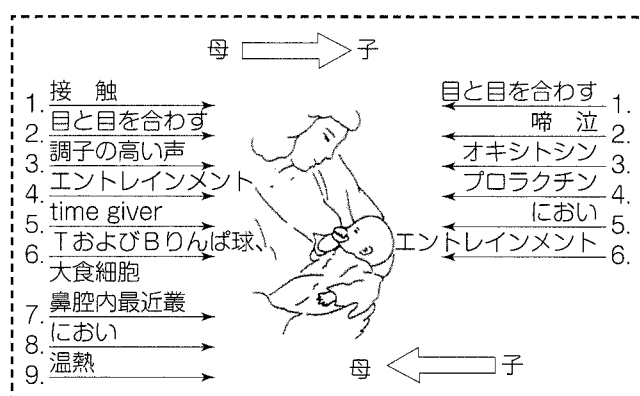
愛情遮断症候群（deprivation syndrome）という言葉があります。これは、家庭において母子分離、適切な母性愛的愛撫の欠如・不足に起因する母性的養育の喪失（maternal deprivation）などのことであり、子育て環境に問題がある場合には、子ども達に愛情遮断症候群（deprivation syndrome）が観察されると報告されています。子どもの養育に当っては、心理現象と生理現象が密接にかかわっていることを再認識し、愛情を込めた態度で子どもの保育・養育に当たっていききたいものです。幼児期を対象とした食育活動の原点も、幼児の健全な成長発育を願う愛情が基本です。

（2）母子相互作用

母子相互作用は、母と子の絆を確立するため、母と子の間でいろいろな感覚系を通して展開される行動的、心理的なメカニズムであり、文字通りその作用は母から子へ、又は子から母へと相互に作用し合いながら結ばれていくものです。

子どもの心身の発達は、授乳期の母子相互作用に負うことが大きいと言えます。図は、クラウドとケンネルによる母子間に同時に発生する相互作用を示したものです。母と子の肌と肌との接触感覚、授乳中の視線、語りかけ、身ぶり、手ぶり、体臭、エントレインメント（同調作用）、などが、重要な要素となっています。特に、乳児の吸綴^{きゅうせつ}作用による、乳頭の刺激は大切で乳児が乳房に口をつけ、吸綴刺激が乳頭に加わると、母体の泌乳ホルモンであるプロラクチン、射乳ホルモンであるオキシトシンの分泌が高まり、母乳の出がよくなります。このように母子相互作用は、母と子どもの間で行われる相互交通的な、感覚系を通して展開される行動的・心理的なメカニズムであり、母と子の絆を深め、子どもの心を育てるためにも極めて大切なことです。母乳育児は子育ての基本であり、母乳育児が出来るような、保育環境づくりが大切です。（図2）

図2 生後数日間に同時に発生しうる相互作用
（母から子どもへ、子どもから母へ）



資料) Klaus, M. H. & Kennell, J. H. (1996)

8. まとめ

中央教育審議会は、平成10年に、「幼児期からの心の教育のあり方について」答申を出しています。その中で次世代を担う子ども達が夢や目標をもち、創造的で活力に満ちた国や社会をつくるためには、「生きる力」を身につけるとともに、正義感、倫理感や思いやりの心など、豊かな人間性を育む教育、心を育てる教育の大切さを取り上げています。このような時代的背景を踏まえて、子どもの心を育てるために保育所においても、家庭においても、子どもに対する食の面からのアプローチのあり方を真剣に考えたいものです。

資料

藤澤良知 子どもの心と体を育てる食事学 第1 出版株式会社、平成18年8月刊

藤澤良知 食育の時代 第1 出版株式会社、平成17年8月刊

2. 巷野悟郎研究委員による考察

保育における食

1. 食と食育

人は自然界の動物と同じ生物です。文字の通り生き物ですから常時食物を食べて生命を保たなければなりません。自然界の動物として、お互いに闘争して相手を食べて生きてきました。結果、強いものが勝って人は地球上に生きながらえています。

それは地球上に生物が誕生してからですから、およそ35億年の月日がたっていますが、二本足で立って歩くようになったのは、およそ700万年前ですから、生命誕生に比べたら、今からほんの少し前ということになります。そして現在各地の古墳などに残っている人の食の歴史は、数千年前からに過ぎません。青森県の三内丸山遺跡（縄文時代）には、当時の食のあとが残っていて、人間が自然と共存していたことが明らかです。

おそらく当時の人達の一日は、獲物を求めるための命がけの行動と、それをいかに食するかの知恵の争いだったに違いありません。食は生命そのものだったからです。ずっと下がって明治時代の前、今から2～3百年前の江戸時代も、人々の生活の多くの時間は食の獲得であり、調理と食べることであって、一日の生活は食が中心だったことは多くの書物や食関係の物品からも明らかです。

このように人の歴史をたどったとき、その中心は食で、よりよい食を求めての生活であったわけです。その食のすべては植物か動物だったため、これらを獲得するには天候など自然界の現象や危険などがありました。明治・大正・昭和の時代になってからの文明開花は、これらを乗り越えてのことだったため、今の食は生活の一部となるほどに恵まれてきました。

その間、一時太平洋戦争という食が不足という不幸な事態も数年間続きましたが、今の時代は肥満が問題となるほど食は豊富で容易に入手できるから、生活の一部といった認識で一日が過ぎているのではないかと思います。それは一日24時間の生活のなかで、従来の朝・昼・夕という3回の食のリズムが薄くなってきたことでもわかります。極端に表現すれば一人ひとりが食べたいときに食べる、食べなくなければ食べないという古代の食にもどったようでもあります。

そこで今、食を見直すことが起こり、ちょうど明治初期の教育・知育・徳育・体育などと同じように食の基本をしっかりとらえて、本来の食を再構築ということで、「食育」という言葉が復活しました。それは国民の合意による「食育基本法」が示していることでも分かります。（平成18年4月）

ここでの食育は、保育所保育における食のことであり、それはまた家庭における保護者の食育を支援するために、保育所がどうあったらよいかということでもあります。そこでこれを園児の立場からみたとき、食のあり方は家庭と保育所で一本でなければなりません。更に近年の食育は入学前の乳幼児が対象であるばかりでなく、学童保育から更に18歳まで及んでいます。そのなかでも乳幼児期の食育は、将来に向けての影響も大きなことから、保育の現場での食育は最重要であります。

2. 食の基本

食は人が生きるために必要な行為です。対象となる食を摂ることによって、空腹が満たされ心が落ち着きます。

また食は相手の生物（植物・動物）を食することです。これは自然界にあっては積極的な行動です。人もかつては同類であったから、食は生理的にも積極的な行動で、実際にも食は昼の行動で、この食を中心に昼と夜のリズムが形成されていきます。

（1）空腹と食欲

人は生きている限りからだを消耗し続けています。その結果血液中の必要な成分が減少し、これが自覚されて「空腹」として認識されます。次いで何か食べたいという「食欲」を感じさせます。これらを統轄しているのが、動物共通の脳の中の旧皮質と呼ばれているところです。ここには食の中樞だけでなく性の中樞もあるため、動物にとっては食を摂って子孫を増やす総元締めのところなのです。その結果生まれたときからよく食べて、思春期になると春の目覚めが訪れます。

生まれたばかりの乳児は、母からの臍帯が切られてしまうと、時間の経過とともに空腹になってきます。生理的な空腹が限界に達すると、我慢できなくてその気持ちを「泣き」で表現します。その泣きを母親は空腹と理解して、母乳を飲ませます。新生児は誰に教わったのでもないのに、乳首を吸って飲み込みます。これらの行動はすべて生まれつき持っている「原始反射」によります。口唇にふれたものを口にし、口に入ったものを舌を動かして吸い、出てきたものを飲むという一連の反射運動です。この反射があるから乳児は乳を飲み、生きていくことができます。また泣いたとき飲ませてくれて満足することで、母と子が結ばれていきます。この空腹からの食欲と食と満足は健康である限り生涯続き、その結果が健康であり、生物として生きていく力となります。一日を生活の単位としたとき、この空腹と食欲は朝から夕までの間が自然です。

今の時代は昔からの朝・昼・夕の3回の食が乱れ、夜間の食や間食の増加などから、「空腹

から食欲、そして食」の単位がくずされてきました。昼間の食を担当する保育所の昼食の役割は大きいので、これを基礎にして、家庭での朝食・昼食・夕食が確立できたと思います。

（２）生活リズムと食

地球上で生活している限り、一日24時間のなかで昼間と夜間が訪れます。その環境で生物は、昔から昼の太陽の光の中で活動して食を獲得し、夜は食を消化吸収して休息をとるというリズムをくり返してきました。

このリズムは人のからだにそなわっていて、からだの働きを調節する自律神経が担当しています。具体的には、朝から夕までの昼間のからだは活動的で積極的です。これを担当するのが交感神経です。食物を前歯で噛み切って奥歯でよく噛み碎きます。これは副交感神経が担当します。そして夜は副交感神経の働きが盛んで長い眠りとなり昼間の食をよく消化し吸収します。以上から考えても食べるという行為は昼間の積極的な行動であり、生きる証であります。

今の時代、子ども達は夜更かしの傾向で、これが昼と夜の生活のリズムを乱してしまっているようです。その結果、からだの働きを調節する本来の自律神経の昼と夜のリズムを乱して、からだの調子をおかしくしています。更に生活の基本である「食べること」と「眠ること」が昼と夜という大自然のリズムに適合していないことが、子ども達の成長発達に何らかの影響を及ぼしていることになります。

（３）早寝・早起き・朝ごはん

いま文部科学省は子ども達の「早寝・早起き・朝ごはん」を広めています。これが学童の学業成績にまで影響していることが明らかになっています。しかしこれは学童ばかりでなく、それより以前の5歳、4歳、3歳、更に2歳以前の乳幼児にも当てはまると言われています。

生後間もない乳児は、昼夜にわたって乳を飲みますが、飲みたいとき飲ませる自律授乳をしていると、3～4カ月頃から自然と夜間の飲み方は少なくなっていくます。しかしこれには夜は静かで暗いという前提があります。これが守られないと乳児の夜更かしや昼夜逆転などがあって親を困らせたりします。

そこで0・1・2歳の頃は、夜は静かに暗くして8時、遅くとも9時には眠るようにということがすすめられています。

3歳頃には早寝で、朝早く起きて朝ごはんをしっかり食べる習慣をつけることが、その後の学童に至るまでの発達がよいという結果が出ています。これを応援するために、日本小児科学会は、夜の生活のなかからテレビやDVDは最小限に限定することをすすめています。これらはいずれも幼小児期から、昼と夜の生活リズムをしっかりと身につけるためであります。

(4) 楽しい食事

私たちは空腹になると、何か食べたいという食欲がわき出てきます。それでも食が満たされないでいると、次第に欲望が高まり気分が悪くなり、ついには意識も朦朧としてきます。反対に空腹が食によって適当に満たされると、それは血糖値を上昇させるなどして、気分を落ち着かせて満足感がわき出てきます。空腹を満足させるということは、万人の幸せということになりましょう。しかし、空腹を満足させるためだけの食は動物的で、ただそれだけのための食となり、空腹を前提とした食に過ぎません。

人間は空腹から求める食を、更においしく楽しくする工夫をしながら、今日の食生活を構築してきています。それが一日3回の食でおいしい食を準備し、仲間と一緒に食べることです。このような食の形式は長い食生活の歴史のなかで、人々の日常の労働や満足する睡眠時間などから自然と形づくられてきました。それは生まれてからのからだと心の発達段階によって変化してきますが、少なくとも昔のように空腹だけが前提というより朝食・昼食・夕食、年齢によっては更に中間食（間食・おやつなど）が加わっての楽しい食事です。

食事は、脳の旧皮質からの動物的な空腹と食欲というより、人間の new 皮質からの楽しい食欲でありたいと思います。

この楽しい食事は、乳幼児の空腹を満足させるだけでなく、心の満足感で食を共にする親や仲間、そして保育士達との人間関係を深めていくことになります。子どもにとっての「孤食」は、ただ空腹を満足させる生理的なものに過ぎません。それでは心の満足がないだけに、折角の人間関係の発達を欠いてしまうことになります。

3. 食のかたち

(1) 日本の食の特徴

地球上での日本の位置は世界の先進国のなかでも南方で、温帯に位置しています。更に小国で周囲が海ですから、国土の割に海岸線が長いので魚介類が豊富です。そして国土の多くは山林なので、食材としての動植物などが豊富です。四季の変化、そして空気の乾湿も著明なので、木造家屋での生活が特徴でした。

以上のような生活環境では、日常の生活で人手が必要なので、木造家屋で家族の同居が一般的でした。このようなことが次のような日本の子育ての特徴を形づくってきました。

- ① 食物の種類が豊富なために、乳から成人の食に移る段階で「離乳食」が必要です。
- ② 家屋の構造から、四季の変化に応じた子育てが必要です。寒いときは厚いふとん、湯たんぽ、厚着。そして仰向け寝。
- ③ 大家族では乳児の「夜泣き」が問題です。

- ④ 水が豊富なのに排泄物などで汚れやすいため、煮沸してさました「湯ざまし」が用いられていました。

(2) 偏食

乳の栄養から離乳食がすすむ段階で、新しい食品がひろがっていきます。それには消化の発達に合わせた離乳食の形や固さ味など適当な順序がありますが、個人差があるので食品によっては受け入れないことがあります。しかし工夫して与えているうちに受け入れることが多いので、離乳期は偏食というより、離乳食の幅が広いことと、作り方や与え方などの選択の問題と言ってよいでしょう。

離乳食がすすんで1歳半頃になると、たいていのものが食べられるようになって、幼児食へ移ります。この頃は家族の食への仲間入りなので、その家の食の特徴が子どもの食に影響してきます。子どもの好きなもの、嫌いなものが出てきますが、無理に食べさせるのではなく、親が楽しそうにおいしそうに食べていると、いつかは子どももその波にのって食べるようになるものです。子どもが食べない理由の多くは、食べにくいものや味などです。保育所で食べるのは、子ども向きの調理だしお友達が食べているから食べるのです。この時期は偏食と決めつけられないで、長い目で見ていきましょう。

(3) 少食

食には個人差があります。またそのときの雰囲気によって食べたり食べなかったりです。子どもは本来空腹で食欲が適当なら食べるものですが、量はその時々で異なるのが普通です。ほどほどのところで止めてしまったときは無理をしないで片づけてしまいます。それで次の食事まで元気で変わりなく遊ぶようなら、それが適当な量の食事だったと解釈しましょう。ことに2歳前後の子どもは、食べたくなければ食べません。かと言ってその理由を言えません。それには何か理由があるけれど言葉で表現できないだけなのです。「イヤイヤ」だけなので、反抗期と言うことがあるけれど、もう少し大きくなると食べたくない理由を話すようになるでしょう。少食と思っても、元気に遊ぶようなら無理じいしないようにします。続くようなら体重の増加を見てみましょう。

(4) 間食・むら食い・おやつ

保育所では年齢によって「おやつ」が出ますが、家庭ではややもすると目についたものを食べたり、ときに要求することがあるでしょう。

幼児期は大人への食の出発で、幼児食と言っています。一日3回の食が基本で、昼と夜との生活のリズムがはっきりしてきます。それでも家庭では、おとなの生活のなかの食べ物が目に

つくことがあるでしょう。これがいつの間にか「むら食い」ということになりがちです。家庭との連絡会の折などに、普段の生活の様子を尋ねて家庭での食の実態を知っておくことが必要です。ややもすると、家庭での間食が保育所での食欲に係るし、ときに頻回のおやつなどがむし歯の原因となっていることがあります。

4. 食の段階

(1) 授乳—母乳・ミルク

母親の子宮内で育っていたときは栄養が補給されていましたが、出生と同時に臍の緒が絶ち切られるので空腹になると「泣き」ます。それを機会に授乳が始まります。その後は「時間を決めて、3時間おきに飲ませましょう」というのが戦後、今から60年前の授乳の仕方でしたが、今は乳児が泣いて「空腹と判断されたら、いつでも飲ませましょう」となっています。これが「自律授乳」で、自然の授乳法です。そのとき飲みたいだけ十分に飲ませます。それで満足すれば乳児は眠り、空腹になると目を覚まして泣きます。乳児はその度に満足で目の前にいる母親や保育士を見て、声を聞いて、次第に人と子が結びついていきます。

このように飲みたいときいつでも飲んでいううちに、授乳は昼に傾き夜は眠りが続くので、昼と夜のリズムが形づくられていきます。家庭でも同じような授乳法を続けているうちに、授乳の時間もほぼ決まってくるので、次の離乳食を与えるのがうまくいきます。

自律授乳はミルクの場合も同じです。時間を決めて飲ませる時間制授乳は、どこかで乳児に無理をさせるので、昼夜のリズムがうまくつかないことがあります。

保育所でも母乳を飲ませて欲しいというときは、よくその理由を尋ねて、保育所が納得してから協力しましょう。母乳は病原菌にとってもよい栄養なので取り扱いには十分な注意が必要です。ことに家庭での採乳に当たっては、無菌第一を心がけてもらいます。

(2) 離乳食

日本人の食材の幅は広く、調理法も食べ方も他国に比して特殊な部類に入るといってよいでしょう。箸文化は日本独特です。そこで母乳やミルクで始まる食事を、おとなの日常食に移行していくためには一段づつ食をすすめていく「離乳食」が必要です。やわらかいものから固形食へ、一日1回から平均的な一日3回の食事形態へとすすめていきます。

それには日本は南北に長くて農産物や海産物の種類が多いから、離乳食の進め方も一様ではありません。そこで厚生労働省は、離乳食の進め方を「授乳・離乳食の支援ガイド」として示しています（平成19年）。保育所によってその地域の産物をうまく利用することがすすめられていますが、このガイドを基準にしていきます。今回の食育の実践事例で「楽しい食事」「おい

しく食べる食事」などが発表されていますが、ガイドに出てくる内容をよく理解していることが分かります。

離乳食は食品の種類を増やしていくことでもあるので、途中でその乳児の体質に合わないものに遭遇することがあります。アレルギー反応で、突然の発疹や下痢、嘔吐など、ときにはショック症状です。これについては多くの場合、保護者が承知していることでもあるので、新しい食品を食べさせるときは、保護者に前もって確かめて記録しておくことです。またその症状が現れたときの対応の仕方も知っておきます。

最近アレルギー体質の子どものための応急処置、ことに注射が必要なことがあります。そのためその用意を依頼されることがあるので、アレルギー体質のお子さんのためにはふだんから保護者や主治医などとの連絡態勢が必要です。

(3) 幼児食

離乳期はそれなりに食事の進め方が示されているので、すすめやすいけれど、これに続く幼児食をどうするか戸惑う親が多いようです。極端には満1歳6カ月を過ぎた翌日から何を食べてよいかの質問もあります。保育所にはたくさんのノウハウがあり、その点は十分に理解しているのですから、保護者の戸惑いを理解して話をしてあげて欲しいものです。

幼児期（入学前まで）になると、たいていのものが食べられるようになるので、子どもも食に対する興味が出てきます。それは子どもの会話のなかで分かりますが、昼食時にはことに担任の保育士との会話が大切です。また保育士の食べ方、箸の運び方、持ち方まで子どもは見ています。そしていつの間にか真似しています。子どもの嗜好やその他、気になることがあったら保護者に話し、生活で何か変わったことがなかったか尋ねてみましょう。

夜更かしや夜食などが、朝食の食べ方に影響し、更に保育所での昼の食へと移っていくことがあります。この頃は言葉がふえて会話を楽しむ年齢です。ことに食事時は空腹を満足させるときでもあるので、楽しい会話が求められます。このときに親しい友達がふえて、これが将来へと続いていきます。

5. 保育所と家庭との連携

(1) 情報交換

家庭での食は家族単位が対象ですから、毎日の食の選択は小範囲になりがちです。更に一人ひとりの好みがどうしても先に立つため、限定した食の傾向です。これがときには健康にまで影響を及ぼすことがあるでしょう。その点で保育所の集団は一人ひとりの好みというより、この年齢の子どもにとってどのような栄養が必要か、また季節の食物やその土地の特産などから、

食の選択が行われるので理想的です。

しかしときにはこれが嗜好というより理想的な、平均的な食への傾向となりがちです。何でも入っているお弁当となってしまうのは、食への楽しみが薄らいでしまうのではないのでしょうか。

家庭では食事の内容が限られたり傾いていても、保育所では十分な栄養をとっているからということでややもすれば安心して、食は保育所にまかせるという傾向があるようです。しかし家庭では家庭の食の知恵があるはずなので、ときには保育所と保護者とが顔を合わせて、ふだんの食について話し合う必要があります。

子どもは保育所でも家庭でも楽しい食事を求めているはずです。ただ空腹を満たすだけでなく、そのときの食をただ口にするだけでなく、お互いの立場での食についての雑談のときを持つことが、楽しい食を発見することになるでしょう。

(2) 親が保育所の食に参加

保育所が対象とする年齢は、0歳から始まって義務教育の始まる6歳までです。この間に生まれて間もない赤ちゃんは乳を飲み離乳食がすすみ、幼児期の食へとすすみます。それは毎日が新しい体験であり、家庭にあっては保護者、一般的には母親が担当し、保育所では保育士、栄養士などです。

子どもにとっての昼は保育士、朝・夕は母親と毎日自分を世話してくれる人が違うことは、食という栄養は同じであったとしても、食で心が満足するときの人との関係が異なるわけです。保育所保育では当然のことだけれど、子どもにとっては自分の親と保育所の先生とが親しい関係にあることが、どんなにか望ましいことでしょう。

例えば乳児も8～10か月頃になると、始めての人に対して「人見知り」をするけれど、母親とその人とが親しくしているところを見せると、人見知りをしません。それはその人が自分の大好きな母親と親しい人なので、母親と同じように信頼するからと解釈されます。

食事と同じで担当の保育士が母と親しくしているところを見ると、保育所と家庭との食の幅が広がっていくのではと思います。

6. 保育士自身の食

食は必要不可欠のものです。それは生きている限り必要とするので、からだが必要としたときは積極的な行動で求めます。生まれたばかりの乳児は、これを泣きで求めます。それに対して授乳すると全身の力でこれを吸い獲得して満足します。だから生まれたばかりの乳児が生きていくことができます。これについては前記しましたが、保育士は日常の保育の現場で、いつ

もこのような子どもが対象です。

おとなは空腹を我慢できますが、子どもも幼いほど我慢できないために正直に空腹を何かの形で表現します。それは言葉ではなく泣きや態度です。従ってもし保育士がそれと気づかなければ、子どもの要求に答えることができません。しかし、それに答えて食を与えるかどうかはそのときの判断ですが、もし気づかなければ子どもの要求は無視されることになります。そこで子どもの要求を保育士が気づくかどうかは、保育士の経験や気遣いなど職業的意識が関係します。更には発達段階における年齢的な空腹時の様子や訴えを理解しているかの知識が必要です。

また空腹のための泣きや症状と分かっても、どのように対応するかの判断が必要です。幼いほど我慢できないため、自律授乳のように毎回飲ませることができるけれど、年齢とともに適切な判断をしなければなりません。このようなとき、最後の判断でどう与えるか、ひとつの決まりがあるわけでないので、その保育士の判断にかかることです。ときにそれは保育士の過去の育ってきたときの経験や、人柄、知識などが関係するでしょう。

空腹だから飲ませる、食べさせるという人の育ちの基本的な問題にかかわることだけれど、このようなことでも育っていく子どもにとっては、将来に向けての発育にかかわることです。それには、一人ひとりの保育士の考え方や日常の食経験などの積み重ねがあります。

7. 最後に

食は栄養学から考えたとき、理論を積み重ねていけば正しい答えは出てくるけれど、食生活・食育と大きく考えたときは、こうでなければという答えはなかなか求められません。家庭における食でも、保育所の食でも、今の時代に求められるのは、楽しい食が昼と夜のリズムの中で、朝・昼・夕の3回の食の中でいかに展開していくことだと思います。それはまた、家庭と保育所がお互いに食の考え方を共有することでもあります。そのなかで子ども達はおとなを信頼し満足しながら、食がからだと心を成長発達させていく力となることでしょう。

3. 酒井治子研究委員による考察

保育所での食・暮らしを通して家庭・地域の生活文化を創造する

「食育」が保育所保育指針の大きな柱の一つになって二年が過ぎようとしています。保育所での食育の実践を重視すればするほど、家庭での食事の様子が気になってくるのではないのでしょうか。子ども達の家庭での食事について支援することは子育て支援の一環であり、保育士としても業務の一部であるとはいえ、家庭の食事になかなか踏み込みにくいものです。

近頃の保護者は食事だけでなく、「生活感がない」「子育て力がない」と言われます。本稿では、保育所での最も身近な「食・その暮らし」を通して、家庭を、さらには地域をどのように支援していくことができるか考えてみたいと思います。

1. 子どもの育ちを支える食育 ―養護と教育の一体性の重視―

平成21年4月1日に施行された新たな保育所保育指針（厚生労働省告示第141号）において、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」ことを目標としていることが示されました。そのために、子どもが毎日の生活と遊びの中で、食に関わる体験を積み重ね、食べることを楽しみ、食事を楽しむ合う子どもに成長していくことが期待されています。

保育所では、毎日の保育を通して、子どもの育ちを支えるために、養護（生命の保持、情緒の安定）と教育（健康、人間関係、環境、言葉、表現）が一体的に提供されています。食育は、養護的側面と教育的側面の両面を一体的に提供している総合的な保育の一場面であることが実感しやすい内容です。そのために、保育所では多様な食に関する体験のための環境づくりをすすめると同時に、食を通した子どもの学びの連続性や、食に関わる活動と他の活動との関係性にも配慮していくことが重要です。



命を守り、情緒が安定し、教育的な支援を提供する保育所での食事



子ども自らがワラを織ったコースターで彩るおやつタイム

2. 子どもの食育を通して学びあう保育者と保護者

子どもの食育といいますが、そのためには、子ども以上に保護者や保育者の「食」の学びが不可欠です。今、食に関する知識だけでなく、技術も生活体験も、保護者はもちろんのこと、保育者さえも不足しています。子どもの食育がそれぞれの保育者の持っている食育観、生活観に大きな影響を受けていることを現実にもっと注目すべきでしょう。

障子、ふすま、押入れ、水屋箆筥、卓袱台、座布団…。東京の真ん中で、田舎のたたずまいを想わせる保育所での食事風景です。子どもたちの暮らしの場に、無造作に置かれた釜や七輪、篩や瓶など数々の懐かしい道具は、昔ながらの食文化を伝える小さな「仕掛け」です。それぞれ色柄の異なる湯呑みや御飯茶碗を手にしながらおしゃべりを楽しむ子どもたちの食欲は年中変わらず、お櫃はあっという間に空っぽのようです。食えることを通して、①人は他の命を取り込んでしか生きていけないこと、②食文化の伝承、③道具との付き合い方、④生活の知恵、⑤季節を知る、旬の野菜を味わう、⑥熱さや冷たさなど食感や味覚など五感で味わう、⑦つくる・育つことを知る、⑧人と関わり合う中で人との暮らし方つきあい方を学ぶ、⑨体調など自分の体を知る、⑩お腹がすいたなど体のリズムを知ることを学んでいます。そんな暮らしの中で、食べたいものをどこで誰と食べるのか考えながら食事をする子どもたちは、暮らすことを楽しむ力を培っています。



子どもは食べ物、食器、食卓などの「モノ」と「人」との間によって、食の場面での文化的意図を習得していきます。この保育所の食の場での適切な環境構成は、子どもの「食を営む力」に大きな影響を与えていることを教えてくれています。食育は、生きること、暮らすことを楽しむ力を培ってゆくこと。日々の暮らしの中で、子どもの食べる営みが形成されていくことを再確認することができます。



このように、食卓や食器といった食事環境についても、どのような保育の意図で設定しているのかは、保護者は説明されなければ把握することはできないでしょう。特に、長年、保育所で継承してきた環境、たとえば、こだわって選択した食卓や食器が特別なものではなくっているため、保育者自身も子どものどのような育ちをねらった環境設定なのか、再確認が必要な場合もあります。子どもの発達過程に応じて、食事を通してどのような学び、育ちを期待しているのか、そのためにどのような環境構成をしているのか、保

育者自らが認識を新たにしたいものです。新入園児の保護者に対して、また、新しい職員に説明する機会を通して、新たな意見も取り入れながら、保育所全体での保育の意図を確認していくことが必要でしょう。

平成16年に公表された「保育所における食育に関する指針」では、食育の内容を5項目設定し、「食と健康」「食と人間関係」「食と文化」「命の育ちと食」「料理と食」といった軸で総合的なアプローチをすることを提案しています。この5項目の中で保育者が最も捉えにくいと言われたのが、「食と文化」に関わるねらい・内容、そして配慮事項です。子どもが培う「食を営む力」は、保育者自ら、保護者自らの食体験を背景した生活文化に支えられています。私たち保育者も、誰一人として食事をしていない人はいません。言い換えれば、保育者は子どもだけでなく、現在も保護者ともども、食育しあう関係であること、互いの価値観を認め合い、引き出していくことが重要でしょう。

「食と文化」

ねらい

- ①いろいろな料理に出会い、発見を楽しんだり、考えたりし、様々な文化に気づく。
- ②地域で培われた食文化を体験し、郷土への関心を持つ。
- ③食習慣、マナーを身につける。

内容

- ①食材にも旬があることを知り、季節感を感じる。
- ②地域の産物を生かした料理を味わい、郷土への親しみを持つ。
- ③様々な伝統的な日本特有の食事を体験する。
- ④外国の人々など、自分と異なる食文化に興味や関心を持つ。
- ⑤伝統的な食品加工に出会い、味わう。
- ⑥食事にあった食具（スプーンや箸など）の使い方を身につける。
- ⑦挨拶や姿勢など、気持ちよく食事をするためのマナーを身につける。

配慮事項

- ①子どもが、生活の中で様々な食文化とかわり、次第に周囲の世界に好奇心を抱き、その文化に関心を持ち、自分なりに受け止めることができるようになる過程を大切にすること。
- ②地域・郷土の食文化などに関しては、日常と非日常いわゆる「ケとハレ」のバランスを踏まえ、子ども自身が季節の恵み、旬を実感することを通して、文化の伝え手となれるよう配慮すること。
- ③様々な文化があることを踏まえ、子どもの人権に十分配慮するとともに、その文化の違いを認め、互いに尊重する心を育てるよう配慮する。また、必要に応じて一人一人に応じた食事内容を工夫するようにすること。
- ④文化に見合った習慣やマナーの形成に当たっては、子どもの自立心を育て、子どもが積極的にその文化にかかわろうとする中で身につけるように配慮すること。

「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～ H16.3」

3. 食を通じた保護者に対する支援 ―家庭における食育を支える―

保育所での食育の実践を進めようとするほど、保育所だけではなく、子どもの家庭と連携・協力が不可欠になってきます。実際に、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ありません。だからこそ、「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・予防することにもつながることを実際の保育の中で実感することができます。

新たな保育所保育指針の一つの柱として、保護者に対する支援が重視されています。保育所に入所している保護者に対してのみならず、未就園の子育て家庭に対しても、次の指針に示されているような観点から、地域の保護者等に対する子育て支援を積極的に行うよう努めることが期待されています。食育に関しても、今まで保育所で蓄積してきた乳幼児期の子どもの「食」に関する知識、経験、技術を「子育て支援」の一環として提供し、保護者と子どもの育ちを共有し、健やかな食文化の担い手を育てていくことが求められているのです。

保育所は、以下のような子育て支援の機能、特性を持っている。つまり、①日々、子どもが通い、継続的に子どもの発達援助を行うことができること、②送迎時を中心として、日々保護者と接触があること、③保育所保育の専門職である保育士をはじめとして、栄養士、調理員、看護師、保健師と、各種専門職が配置されていること、④災害時なども含め、子どもの生命・生活を守り、保護者の就労と自己実現を支える社会的使命を有していること、⑤公的施設として、様々な社会資源との連携や協力が可能であることです。これらの保育所の特徴をふまえて、保育所における保護者に対する支援の基本原則が次の7点に提示されています。

保育所における保護者に対する支援の基本

- (1) 子どもの最善の利益を考慮し、子どもの福祉を重視すること。
- (2) 保護者とともに、子どもの成長の喜びを共有すること。
- (3) 保育に関する知識や技術などの保育士の専門性や、子どもの集団が常に存在する環境など、保育所の特性を生かすこと。
- (4) 一人ひとりの保護者の状況を踏まえ、子どもと保護者の安定した関係に配慮して、保護者の養育力の向上に資するよう、適切に支援すること。
- (5) 子育て等に関する相談や助言に当たっては、保護者の気持ちを受け止め、相互の信頼関係を基本に、保護者一人ひとりの自己決定を尊重すること。
- (6) 子どもの利益に反しない限りにおいて、保護者や子どものプライバシーの保護、知り得た事柄の秘密保持に留意すること。
- (7) 地域の子育て支援に関する資源を積極的に活用するとともに、子育て支援に関する地域の関係機関、団体等との連携及び協力を図ること。

(「新保育所保育指針」第6章－1 抜粋)

具体的な食を通した支援の事例と照らし合わせてみましょう。たとえば、毎月、身長や体重を計測する場合においても単なる健康状態のアセスメントというだけではなく、その結果を基に、家庭と保育所での養育の評価反省の機会とするとともに、保護者と同じ目線で、子どもの成長を喜びあう、まさに共有する姿勢が重要です。また、離乳食などの指導においても、離乳食の作り方にとどまらず、子どもが集団で常に存在する長所を活かし、複数の子どもの食行動を保護者と一緒に観察し、発達過程の観察のポイントと、それに対応した食事提供の方法を、ある程度の順序性と共に多様性を踏まえて提案できるでしょう。保護者への食事の指導というと、どうしても一つの望ましい食事パターンを提示しがちですが、一人ひとりの保護者のライフスタイルや気持ちを傾聴・受容、共感し、いくつかの選択肢を提示する中で、保護者一人ひとりが自己決定し、養育力を向上していくことができるような支援姿勢が重要です。

入所する子どもの保護者に対する支援

今回の指針の改定の一つの特徴として言えることは、「保育所に入所している子どもの保護者に対する支援」と「地域における子育て支援」とを書き分けて、それぞれの留意事項について示している点です。あえて、「保育所入所児童の保護者支援」を明確に打ち出した点が画期的だといえるでしょう。児童福祉法第21条の9で定められている子育て支援事業の中にも、第1項第2号の「保育所その他の施設において保護者の児童の養育を支援する事業」がかかげられており、保育所の特性を生かした取組が求められています。

次に示すように、日常の保育と密着し、子どもの発達援助を介した支援が重要です。(2)のとおり、現在の子どもの発達状況を確認しあい、それを基にした保育の意図を提示するならば、保護者も、家庭でどのように対応することができるか、子どものために適した環境を一緒に探求することができるでしょう。

保育所に入所している子どもの保護者に対する支援

- (1) 保育所に入所している子どもの保護者に対する支援は、子どもの保育との密接な関連の中で、子どもの送迎時の対応、相談や助言、連絡や通信、会合や行事など様々な機会を活用して行うこと。
- (2) 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。

(「新保育所保育指針」第6章-2 抜粋)

具体的な毎日の保育の中で実践しやすい内容としては、連絡帳、送迎時の対話、園だよりや園内の掲示などを通して、保育所での食育の内容や食事中の子どもの様子・食事量などを報告することが支援の最も基盤となっていきます。毎日の食事での子どもの食べる行動や言動に関する小さな報告を積み重ねることが、家庭での様子を伝えてもらいやすくなるでしょう。ひいては保護者

の子育ての自信や意欲を高めることにつながるよう、伝え方を工夫することが望まれます。

また、多くの保育所は園内に調理室があり、食事を提供できる特徴を十分に活かした展開をしていくことができます。保育参観・試食会、また、保護者の参加による調理実践も可能です。保育所では食事を作る人と与える人が分担をして、食事を提供しています。しかし、家庭での食事は、保護者が両方の役割を担っていることを考えると、保育士による食を通した子どもの育ち（発達）の側面からの支援だけでなく、調理員や栄養士等の立場から、食事という「モノ」の環境構成をどのように整えたらいいのかという観点からの支援がとても重要です。毎日の食事の実物を提示するとともに、発達の観点から調理形態や食事量、作り方等のポイント等を印刷物として配布するのも有効です。さらに、食育の視点を含めた保育課程・保育方針や保育内容をおたよりや掲示によって開示するということは、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ることができ、それが家庭での食育の関心を高めていける可能性が大きいといえるでしょう。食育も、計画だけでなく、実践・評価のプロセスを伝え、保護者の子どもの食を通した発達への理解を助けていきたいものです。

地域の子育て家庭への支援

保育所に入所している子どもの保護者に対する支援に加えて、保育所を利用していない子育て家庭に対する子育て支援も重視されています。児童福祉法の第48条の3に「保育所は、当該保育所が主として利用される地域の住民に対してその行う保育に関し情報の提供を行い、並びにその行う保育に支障がない限りにおいて、乳児、幼児等の保育に関する相談に応じ、及び助言を行うよう努めなければならない。」とあるとおり、その社会的役割を十分自覚し、他の関係機関、サービスと連携しながら、保育所の機能や特性を生かして進めることが大切です。実際の地域子育て支援活動は、保育所の保育士等以外にも、様々な専門職、ボランティア、保護者自身などによって担われています。こうした中で、日々子どもを保育し、子どもや保育に関する知識、技術、経験を豊かに持っている保育所が、保護者や子どもとの交流、保護者同士の交流、地域の様々な人々との交流を通じて、その特性を生かした活動や事業を求められています。具体的な地域の子育て支援活動として、指針には次のような内容が示されていますが、こうした視点を具体的な食を通した活動とすり合わせて整理してみることもできるでしょう。

- ① 子どもの保育と密接に関連した活動（保育参観・体験、調理室を活用した試食会等）
- ② 食に関する相談や援助の実施（食に関する講習の実施や情報の提供）
- ③ 食を通した子育て家庭の交流の場の提供及び交流の促進
- ④ 地域の子どもの食育活動に関する情報の提供

地域における子育て支援

(1) ア 地域の子育ての拠点としての機能

- (ア) 子育て家庭への保育所機能の開放（施設及び設備の開放、体験保育等）
- (イ) 子育て等に関する相談や援助の実施
- (ウ) 子育て家庭の交流の場の提供及び交流の促進
- (エ) 地域の子育て支援に関する情報の提供

イ 一時保育

- (2) 市町村の支援を得て、地域の関係機関、団体等との積極的な連携及び協力を図るとともに、子育て支援に関わる地域の人材の積極的な活用を図るよう努めること。

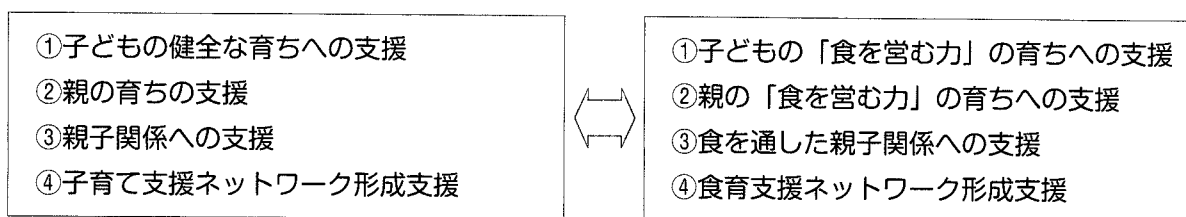
（「新保育所保育指針」第6章－3 抜粋）

4. “地域・暮らし・食のつながり” と“人と人がつながる子育て支援”の双方の観点に着目した食育の意義

改めて、子育て支援とは何かについて考えてみると、大豆生田啓友氏は「子育てという営みあるいは養育機能に対して、私的・社会的・公的機能が支援的にかかわることにより、安心して子どもを産み育てる環境をつくることとともに、子どもの健やかな育ちを促すことを目的とする営みである（「支え合い、育ち合いの子育て支援」、関東学院大学出版会、2006）」としています。

こうした視点からエコロジカルに「子育て支援」を考えると、子育て支援のターゲットは、大きく次の4つから考えられます。①子どもの発達支援となる「子どもの健全な育ちへの支援」、②親自身が社会の中で育つ場をつくる「親育ちへの支援」、③遊びや活動を通して親子の具体的ななかかわり方を伝える「親子関係への支援」、④子育てネットワーク形成支援（まちづくり支援）です。これらを食育と整合性を持たせて考えると、①子どもの「食を営む力」の育ちへの支援、②親の「食を営む力」の育ちへの支援、③食のつながり、すなわち、食べる、作る、伝承する行動を通した親子関係への支援、④食育支援ネットワーク形成支援の目標を考えることができるでしょう。

子育て支援と食育の目標の整合性

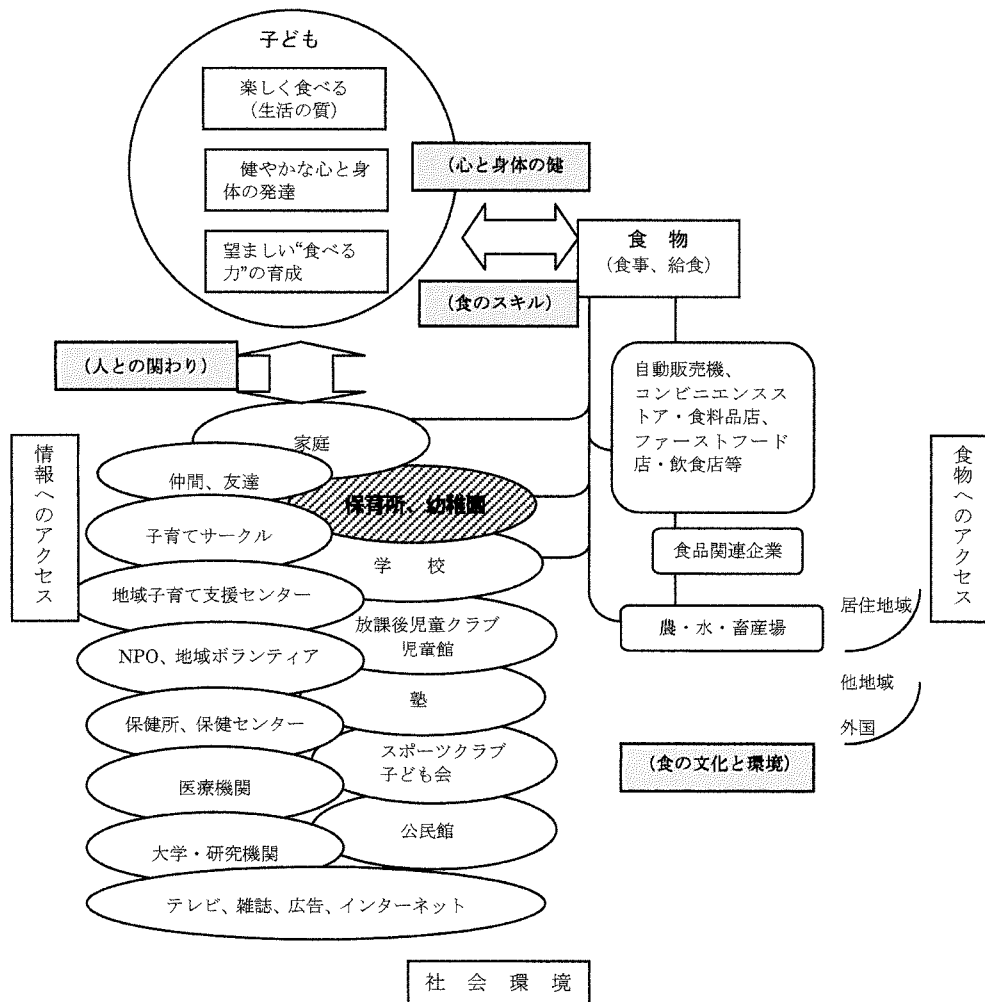


このように、子育て支援の観点から、食育活動への利用者の主体的な参画や、食を通して地域の子育て力を高める取組を組み込むことで、“地域・暮らし・食のつながり”と“人と

人がつながる子育て支援”の双方の観点を重視することができるでしょう。

地域で子どもと家庭を支援する場にはどのような場があるでしょうか。次の図は、平成16年に厚生労働省雇用均等児童家庭局から通知された「楽しく食べる子どもに一食から始まる健やかガイド」に掲載された食を通じた子どもの健全育成のための環境づくりの推進のイメージ図です。食物へのアクセス、情報へのアクセスの大きく2つの流れを示しています。家庭、保育所、子育てサークル、地域子育て支援センター、児童館、保健センターなどは、親子が情報をアクセスする場でもあり、保育所等は「食事・おやつ（給食）」などを通して「食物」をアクセスする場でもあるのです。食育の取組の特徴は、子ども、家庭、地域といった人のつながりの中に、食物という「モノ」のつながりが多重構造で入ってくることです。食物へのアクセス面である「モノ」のつながりとは、食物の生産から流通、消費（食事）、さらに、廃棄・再利用する地域での循環であり、それに目を向けることは地域の食物と人の暮らしとをつなぐことになります。

食を通じた子どもの健全育成のための環境づくり推進



平成16年に厚生労働省雇用均等児童家庭局
「楽しく食べる子どもに一食から始まる健やかガイド」に加筆

情報のアクセス面ともいえる人のつながりに注目すると、子育て世代以外の多世代交流の視点や、妊娠期から乳幼児期、学童期、青年期までの連続性を重視していくとともに、地域の様々な機関の連携を重視した活動も有効でしょう。ここで忘れてはいけないことは、連携というと支援機関・団体間での連携をイメージしますが、中心は親と子です。子育ての当事者である親は、食の知識や技術だけでなく、その地域で子育てをしていくこと、暮らしていくこと、生きていくことへの自信が希薄化してきています。そのため、食を通じて交流の場を共有することで、受身ではない主体性が生まれ、同時に、保護者同士の新たなつながりが生まれ、つながり自体も深めることを可能できる体制づくりが必要だといえるでしょう。

今まで、子育て支援は人と人とのつながりに力点が置かれてきたかと思います。しかし、食物というモノを通して地域の自然環境や経済・流通環境などの地域全体をコミュニティとして捉えることで、地域ぐるみで子育てのしやすいまちづくりに視野を拡げることができるでしょう。

5. 食を学びあい、わかちあい、支えあい、育てあいの観点の保護者、地域の子育て力・食を営む力を高める

子どもの食を考えれば考えるほど、保護者への食育、食生活指導という視点からどうしても上から目線で「〇〇すべき」という指導がされがちです。保育者と保護者が、また、保護者どうしが、食を通して学びあい、分かちあい、支えあい、育てあう観点からの支援を重視していくことが大切です。保護者が保育所の食育活動の受け手ではなく、食育活動（食べる・作る・育てるなど）の企画・運営の担い手になるような活動を進めていきたいものです。

また、地域の子育て力、食を営む力の向上のために、保育所単独だけでなく、子どもの家庭・地域住民との連携・協力に加えて、地域の関係機関である保健センター・保健所・医療機関、小学校などの教育機関、地域の商店や食事に関する産業、さらに地域の栄養・食生活に関する人材や職種の連携・協力を得ていくことで、より豊かなものになっていきます。

私たち人は食べなければ生きていくことはできません。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、育っていきます。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、育っていきます。いわゆる「親育ち」をしていくことになります。「食」の場は、子どもの好奇心や探究心がふきだす場、言葉を豊かにしていく場です。そうした食を通した子どもの感性に保護者や保育者が目を向けつつ「食を営む力」を育てあう保育所でありたいと思います。

参考文献

- (1) 厚生労働省雇用均等・児童家庭局保育課（2004）：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29日、平成15年度児童環境づくり等総合調査研究事業「保育所における食育のあり方に関する研究報告書（主任研究者 酒井治子）」こども未来財団
- (2) 厚生労働省雇用均等・児童家庭局保育課（2007）：保育所における食育の計画づくりガイド、平成19年11月29日、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報告書（主任研究者 酒井治子）」こども未来財団
- (3) 厚生労働省（2008） 保育所保育指針
- (4) 厚生労働省雇用均等・児童家庭局保育課（2008）：保育所保育指針解説書
- (5) こども未来財団（2009）：平成20年度 児童関連サービス調査研究等事業報告書「子育て支援のための地域における食育の取組の分析・評価に関する研究報告書（主任研究者酒井治子）」

4. 太田百合子研究委員による考察

家庭の食事と小児肥満、食物アレルギーの対応

1. 保育所における家庭支援

新保育所保育指針は、児童福祉施設として保育所の保護者に対する支援を重視しています。「第6章」では、地域の親子に向けて施設を開放することで居場所を提供し、保育所という子育ての専門性を遺憾なく発揮することで、保護者の子育て不安を軽減するとともに、健やかな次世代の担い手を育む役割があります。食文化を伝えていくことは保育所の食に関する資源を有効に活用していくことでもあります。

子どもの肥満や食物アレルギーの問題に対して情報が混乱して多くの保護者が困っていることが見受けられますので、子育て不安を軽減するために私たち支援者は、常日頃から正しい情報を取り入れてそれを発信していく義務があります。そこで、ここでは現代の家庭の食事のあり方、小児肥満と食物アレルギーについて保育所で取り組むことがらについてまとめてみました。

2. 家庭の食生活の実態

(1) 朝食

子どもの生活リズムは、家族の生活習慣に影響されやすい面をもっています。全体としては夜型生活になり、夜10時以降の就寝が増えています。平成17年度幼児栄養調査によれば午前8時台に起きる幼児は「朝食をほぼ毎日とっている」割合が約80%と、7時台に起床している幼児の約90%より低く、朝食時間が遅いほど食欲はありません。

朝食に家族揃って子どもに合わせてゆっくりと食べることが難しいと、せかされる、叱られる、世話をされるなどが毎日の習慣になり、子どもの食欲や意欲にも影響してくるでしょう。生活リズムが朝型で目覚めが良ければ、気持ちも安定し子どもは活動的で意欲的であるので、生活リズムを含めた助言が必要です。

(2) 昼食

1～2歳児は、約7割が家庭のなかで生活をしていることから、昼食はほとんど母子2人でとることが多くなります。この時期の子どもは、集中力がなくすぐに立ち歩く、遊び食べや好き嫌いがある等、母親にとっては孤軍奮闘の大変さがうかがえます。地域の保育所、子育て

支援センター、児童館等で同じ子育て中の親子と交流するようになると昼食を共にすることもできます。楽しい雰囲気は子どもの食欲も増し、食べることを楽しめます。休日には、家族揃って外食、公園や遊び場でお弁当を食べる、他の家族と食事会などを経験することで子どもも普段の食事とは違う楽しさを体験できます。

(3) 夕食

夕食時間は、午後6時～8時台が多くみられます。1～2歳児では、夕方以降は疲れから夕食時間前に不機嫌になる、寝てしまうなど大人の思うようにはいかずに食事時間が不安定な時期でもあります。また、父親の帰りを待つ、両親共に就労のため帰りが遅い、兄弟でも上の子の生活習慣に合わせる、夕食作りを手早くできない等の理由から夕食時間が遅くなってしまいます。お腹がすいたら夕食までに手軽にお菓子等を与えてしまうと夕食には好きなものしか食べないことが多くなります。あるいは、夕食を先に食べたにも関わらず、子どもの就寝前に保護者が帰宅し食事をする場面を見ると欲しがることがあります。つまみ食いを習慣にしてしまうと一日4食になり次の朝食に影響があるだけでなく、肥満やむし歯の原因を作ります。

夕食では家族が揃うことが多く、栄養素の配分や家族の嗜好を考慮した食事が作りやすいので、1汁2菜で旬の食材を味わうことやたまに子どもは食べられないものを食卓で見せることで「大きくなったら食べたい」と思わせることもできるので、いろいろな面で家庭としての「食育」がしやすくなります。

(4) 間食（おやつ）

習い事など集団生活に参加し始めると、友人とのコミュニケーションとしてお菓子やジュースの回数が増えます。おやつは補食というよりは楽しみが多くなるので、食べる物の内容や量、与える時間帯等を気にする保護者が増えます。子どもにとっておやつは魅力的なので子どもが欲しがるとままた与えていけば食事に影響があります。少なくとも幼児期の間は間食の管理は大人がするものであり、子どもの言いなりでは困ります。間食の食環境は、食事よりも強く影響を受けやすいので与え方として習慣化しないように気をつけることをまとめました。

①間食の与え方で気をつけること

1. 子どもと出かけるときは必ずおやつを持ち歩く。
2. 「買い食い」が子どもの習慣になってしまっている。
3. たとえば嫌いな野菜を食べたらケーキを買ってあげるなどという。
4. 電車や車の中でよく何かを食べさせている。
5. 牛乳、甘い飲料を水代わりに飲ませている。
6. 留守番、手伝いをした時は好きなお菓子を用意する。

7. テーブルの上にはお菓子や果物を常に置いている。

8. 親が頻繁に間食をする。

9. 特に母親の嗜好は子どもの嗜好に反映される。

間食は食育しやすい面もあります。簡単に作る工程を見せことができるし、手作りに参加することで食べることに興味を持たせることができます。食事とは違い、食事にはない味覚や食感を体験できます。また友人と共有して分け合う、選ぶ、残しておくなどの楽しみが増えます。

3. 家庭だからできる食育

(1) 一緒に食べる

家族が揃う団欒は、一緒に食卓を囲み楽しく談笑しながら食事がすすめられることに大きな意味があります。家族の一員として皆で会話の広がりや盛り上がりがあることが大きいでしょう。子どもは無意識のうちに大人の食事のしぐさ、表情等も読み取ることができます。楽しい雰囲気の中では、子どもの身の回りで感じたことや例えば保育所で習った歌や踊りを披露したがるようになります。

また、「おかわりちょうだい」「魚の骨を取ってちょうだい」「ちょっと苦手だけれど食べてみる」「○○ちゃん食べられたよ」というようなやりとりの中には、大人の細やかな世話や会話が成り立つことから人とのコミュニケーションを学ぶ機会にもなっています。

(2) 一緒にお手伝い

食事の楽しみは、調理する匂いや音を聴きながらワクワクしながら待つということも含まれます。一緒に買い物をして食材を選ぶ、野菜を洗う、ちぎる、混ぜる、味見するなど子どものできそうなお手伝いは、食事までの気分を盛り上げることもでき、好き嫌いには効果を発揮し、意欲も育てることができます。

(3) 体調、食欲にあわせる

家族に合わせた適量は食事がおいしく感じます。運動量にあわせる、気候にあわせる、体調にあわせるなど家庭にしかできない準備がなされると心のこもった料理となりうれしい気分や安心した気持ちになります。

(4) 家庭の食卓

家庭生活をイメージするには食事の習慣が大きな部分を占めます。「我が家流」がどの家庭

でもあるように、食卓の場面から大人を真似る、教えられながら健康教育、社会性、作法等を身につけていきます。

近年は、さまざまな中食が流通しており家庭の味が失われつつあると言いますが、実は肉じゃがや卵焼きに代表されるように、材料、配分、味付けには家庭ごとに微妙な違いがあります。その微妙な違いが分かると嬉しさと同時に家族に感謝する気持ちが芽生えるかもしれません。家族の食卓は、子どもを総合的に育てることができるともいえます。

続いて、低年齢の場合については、小児肥満と食物アレルギーの予防が求められていますので、この2つについて述べたいと思います。

4. 小児肥満について

欧米人の肥満は日本人の肥満に比べて圧倒的に多く（アメリカでは人口の約7割、ドイツでは約5割が肥満）、肥満の程度も比較にならないほど異常な太りすぎの人もいます。しかし問題なのは日本人の場合、肥満の程度が欧米に比べると比較にならないほど少ないのに2型糖尿病が多いということにあります。

「授乳・離乳の支援ガイド」では、乳児期からの肥満にも気をつけるように注意を呼び掛けています。乳児肥満は、体質ですからほとんどの場合は欲しがるだけ母乳やミルクを飲ませて良く、母乳を制限したりミルクを薄めたりはしません。問題なのは乳児期からの生活習慣です。夜型生活、夜食の習慣、洋食傾向の食事、ダラダラ食いなどの関わり方に気をつけておかないと成人病になりやすい肥満へと移行することが考えられるからです。

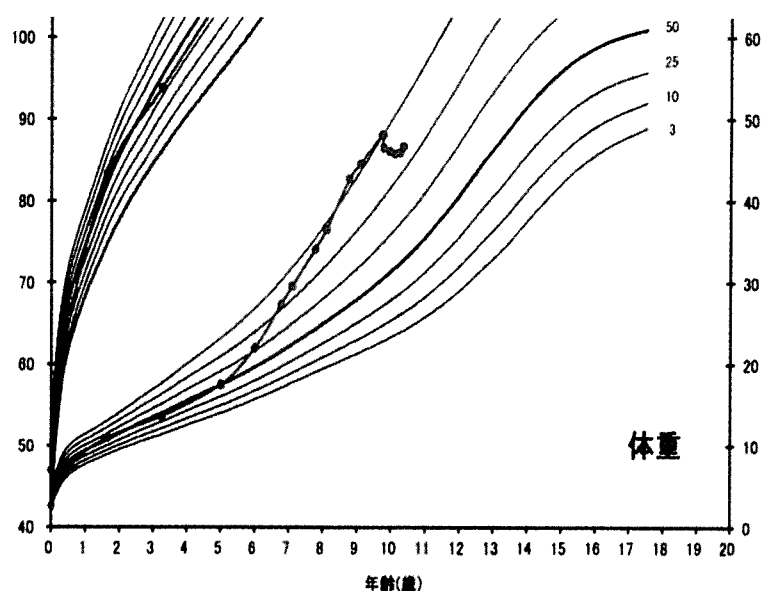
そして、2歳以降の幼児期から生活習慣病の予防はとても大切ですから、肥満を防ぐには保育所の使命はとても大きいものです。第一に日頃から毎月のように身体計測をしているので成長の変化をより早く見つけることができます。毎回計るだけでなく、出生時からの記録を「身長体重成長曲線」に記入し、その曲線を見て成長を評価していく必要があります。肥満・やせ・低身長等も発見することができます。太り始めは、図1のように計測値をプロットすると誰もが簡単にわかり、食事量の評価にも使えるのでぜひ利用しましょう。

（1）太り過ぎを防ぐ食事

次に太り過ぎを防ぐ食事について、具体的な提案をあげてみましょう。

早食いは、満腹であると感じる前に食事をとりすぎてしまうので、太りすぎの原因になりやすいと言われています。離乳食の時期から品数が少なく、おかゆになんでも混ぜて与えていると、早食いや噛まない習慣になってしまいます。さらに幼児期は、食事を通して咀嚼の学習をする大切な時期です。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

図1 身体発育曲線



しまします。一つの原因として、食事内容があげられます。太りすぎ児童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」を多く見かけました。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ありません。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、繊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りました。食事時の水分摂取は控えて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にする必要があります。

幼児期に咀嚼学習がうまくいかないようすがみられたら、献立のうちの1品は咀嚼形態に合わせる事が望ましいでしょう。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っていきます。

(2) 肥満改善・予防のために

肥満予防の食事

それでは、基本的なバランスのとれた食事内容はどのようなことに気をつければいいのでしょうか。肥満予防には、まず個人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、食物摂取基準はそのためのめやすとなります。

さらに3歳以降の肥満予防は、以下のような食事の工夫を試みるといいでしょう。

- ①肉料理は、赤身やささみを中心に使い、余るほど作らないことです。加工食品であるハムやウインナー、ベーコン、焼き豚などは量を控えめに野菜と一緒に調理します。

- ②魚料理は、低エネルギーであるイカやタコ、えび、ホタテなども含みます。やわらかくて脂の多すぎるまぐろのトロやブリなどは控えめに、噛みごたえのある甲殻類を積極的に使います。
- ③大豆料理は、豆腐やがんもどきなどやわらかい食品が多いので、大豆、おからなど野菜と一緒に料理して噛みごたえを増やします。
- ④牛乳は、低脂肪牛乳を利用して水代わりに飲ませないようにします。
- ⑤3回の食事には必ず野菜や海藻、きのこ類をとります。
- ⑥果物は、エネルギー量に違いがあるから量を決めて与えます。ジュースは控えます。
- ⑦いも類は、フライドポテトは控えて、煮物や炒め物で野菜と一緒に料理します。
- ⑧ご飯類は、脂質の多いパンや麺類の回数に気をつけます。
- ⑨間食の適量は菓子類と飲み物を含めて、一日に2単位=160kcal（1単位=80kcal）前後とし食べる時間を決めます。
- ⑩給食のお代わりはできるだけさせません。
- ⑪夜8時以降の飲食はやめます。
- ⑫良く噛んで食べ、家族の人と一緒に食べます。
- ⑬料理の大皿盛りはやめて、個別盛りにします。
- ⑭外食は月に1回程度までとします。
- ⑮週に1回は大好きなものを食べさせます。

（3）料理が苦手

最近では料理を作れないあるいは作らない保護者が増えています。児童の一部の意見ですが、子どもは手作りの食事が食べたいが母親の作った料理はまずくて食べられないといいました。また毎回、出来合いの惣菜を食卓に出されるとうんざりしています。外食も母親が連れて行きたがり、家で落ち着いて食べたくても我慢して付き合うようすが伺えます。乳幼児期の子どもはこのような意見を言うことはまだできないのですから、保育所から外食や惣菜のかしこい選び方を教える必要があるでしょう。

外食や惣菜はエネルギー・塩分・脂質が高めです。惣菜では、主菜や副菜の概念で選ぶことが難しくなっていますから、食事の質を高めるためには、選び方、ひと手間の加え方などを教えていく場が必要です。保護者の人が、離乳食作りは大変と言いながらも市販の食事だけに頼らない努力をさせることも必要であると感じます。

食事のバランスを考えると野菜をたくさん食べる習慣にする必要があります。表1のように幼児期の野菜嫌いはとても多いのですが、子ども特有の食行動と関係があります。子どもの野菜嫌いは、大人の野菜嫌いとは少し違い、「防御本能」が関係しています。野菜の緑色は「熟していない」、苦いのは「毒」、酸味は「腐っている」というようにすぐに受け入れられる味で

はないからです。嫌いだからあげないのは経験不足になるし、無理強いして食べさせる強制はさらに「嫌い」になります。おいしくできる料理方法がわからないようなら保育所から味付け等の工夫を伝えて家でも根気よく食べられるようにしていきましょう。

表1 偏食の内容

(複数回答) %

	総数 (人)	野菜	肉	牛乳・乳製品	魚	その他
総数	795	75.3	22.3	15.2	8.1	12.6
1歳	179	56.4	34.1	17.9	11.2	15.1
2歳	244	75.4	24.6	18.0	7.8	10.2
3歳以上	372	84.4	15.1	12.1	6.7	12.9

資料：厚生省「平成7年度乳幼児栄養調査」より作成

(4) 運動遊び

屋外では子どもに関わる事件が多く、自由な外遊びが減少しています。そして、テレビゲームやビデオ鑑賞などの室内での遊びが中心となり、遊びながらお菓子を食べる「だらだら食い」から、空腹感を感じない子どもが多いと言われています。また、低年齢からの習い事や塾通いなどで夜寝る時間が遅いために、朝起きて朝食を満足にとれない子どもが増えていることも深刻な問題となっています。

少し苦手なものを食べる、食事をしっかりとるには、生活リズムと食事の前に空腹であることが一番ですから、まずは外遊びに誘うのが簡単です。太りすぎの子どもがいる家庭では、休日になると極端に外で遊ぶことが少ないこともあります。ハイキング、公園遊び、水遊びなど具体的な運動遊びを推奨することも必要でしょう。また、太りすぎの子どもだから「外遊びをしなさい」というのは、子どもの自尊心を傷つけ劣等感につながる可能性もあります。子どもは体型に関わらず友達と身体を動かす遊びが大好きですから、いろいろな運動遊びを幼児期から体験させて欲しいものです。

(5) 大人の関わり方

習い事などで夕食の時間が遅くなること、子どもひとりで食卓につく（孤食）など、子どもにとっての家庭環境も大きく変化しています。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ます。孤食では、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ません。

食卓は家族にとって大切なコミュニケーションの場であって、食事における楽しみの欠如やコミュニケーション不足の問題は、子どもにとって心の問題も引き起こす要因となっています。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ります。成長してもストレスに対して食べ物で解消しようとする行動をとり

やすく、太りすぎの原因にもつながります。

子どもの偏食は、親の食事の考え方に栄養素が優先していることがあります。栄養素が優先されると無理強いしてしまい「全部食べてくれない」と悩み、食事が楽しい場ではなくなり悪循環になっていることが多いので、その場合は支援者がまず親をリラックスさせる言葉かけが必要です。

親がリラックスすると気持ちに余裕ができて、やさしく子どもに接することができるようになります。子どもは、楽しい食事になると少し苦手な献立に挑戦するようになり親としても励みになるでしょう。子どもが食事に興味を持ち始めると親の方もそれに合わせて食事に目を向けて作ろうと努力をします。そのような変化が現れたら、簡単においしくできる献立を伝えるといいでしょう。このように親子で食事を楽しめるようになると生活面でも変化が現れます。子どもは楽しそうに何事にも積極的に取り組もうと努力します。

以上のように、食事・運動・自立のための関わりの3点がほどよいバランスになれば生活習慣による肥満は解消できるでしょうから、保育所では早期発見、早期関わりを増やし、家庭との連携、場合によっては医療との連携も忘れずにしましょう。

5. 食物アレルギー

(1) 食物アレルギーとは

食べた食物が原因で起こるアレルギー反応を言います。その原因となる食物をアレルゲン（抗原）と言いますが、消化機能が未熟な乳幼児期では卵、牛乳、小麦、大豆などが代表されるアレルゲンです（表2）。これは消化機能が成熟することと関係があり、0～1歳では約10%、3歳にはその半数、小学校に入る前には約2%と食物アレルギーは少なくなりますから、保育所の給食と家庭の食事の連携は大きいのです。

表2 即時型食物アレルギーの年齢群原因食品（第3位まで）

	0歳 (n=1270)	1歳 (n=699)	2～3歳 (n=594)	4～6歳 (n=454)	7～19歳 (n=499)	>20歳 (n=366)
1位	鶏卵 62%	鶏卵 45%	鶏卵 30%	鶏卵 23%	甲殻類 16%	甲殻類 18%
2位	乳製品 20%	乳製品 16%	乳製品 20%	乳製品 19%	鶏卵 15%	小麦 15%
3位	小麦 7%	小麦 7%	小麦 8%	甲殻類 9%	そば 11%	果物類 13%
小計	89%	68%	58%	51%	42%	46%

（海老澤元宏：厚生労働科学研究班による食物アレルギーの診療の手引き 2008 より）

（２）保護者と子どもへの対応

乳児期の食物アレルギーの発症時期と育児不安はほとんど同じ時期に起きます。また、不満足な医療機関の対応や誤った指導をされることで、情報も混乱して育児不安に陥ることもあります。解決には、まず正しい最新の知識を持つということ、信頼できる専門医の診察を受ける、不安や困っていることを十分聞いてもらえる周囲の理解が必要です。

少し前には妊娠中から食物除去することにより効果があることが言われていましたが、現在は関係がないことが明らかになりました。このように食物アレルギーの対応は、まだ解明されない部分があるので常日頃から新しい情報を知る必要があります。給食の対応には、近々厚生労働省から食物アレルギーの保育所ガイドラインが出されますから、その中の管理表を活用するといいいでしょう。

除去する時は栄養不良が心配されますが、栄養調査をするとエネルギー量やたんぱく質は不足がないことが報告されています。しかし、牛乳を除去する時はカルシウム不足に、ご飯等の和食が多くなると油の摂取が不足しますから、これらを意識して不足のない献立にする必要があります。

集団給食の場合では、どのような対応をするかですが、まず、職員がアレルギーに対して知識を身につけること、アレルギーを持つ子どもの情報を全員が共有すること、緊急時の対応ができることが大切です。

除去解除の場合は、家庭で挑戦してもらいその後、保育所で行うことが基本です。安全を提供することも給食のあり方ですから、定期的に話し合いをしながら慎重にすすめていきましょう。しかし、除去を経験した子どもは、食べられると言われても慎重なことがほとんどです。家庭で試みようとしても食べないことが現実かもしれません。そのような場合は、集団の場で友達と一緒に楽しく食べることから最初の一口が食べられるようになるかもしれません。この場合は家庭と保育所の信頼関係ですから、基本は家庭からの開始ですが柔軟に対応してもいい場合もあるでしょう。

食物アレルギーになると心配だから離乳食を１歳まで与えたくないと思う保護者の方には、離乳食は咀嚼や他の発達面の刺激があるので全体的な子どもの発達に合わせていくことが大切であることを伝える必要があります。

家庭の食育支援は、まず、母親の気持ちがりラックスできるような話し方やアドバイスを身につけることが大切です。忙しい中でのコミュニケーションも大切ですから、行き帰りの時に気にかけてあげるなど働きかけをしながら信頼関係を築くことでしょう。なにげない会話から信頼関係が育まれると悩みやアドバイスを望むようにもなります。まずは、保護者の話を聴くことが大切です。

5. 高橋保子研究委員による考察

「食事の大切さ」を伝える方法を模索しながらの試み

1. 前文

乳幼児期の子ども達の食事は、健康な身体作りへの配慮が最も重要であり、それを楽しく食べられる環境づくりが、健やかな成長には効果的と考えられています。

しかし、昨今は家庭の食生活そのものが不健全であるとの情報が飛び交い、しかも生活に必要な衣食住の経費の中で、一番にお金を掛けないように工夫しているものは何か？と聞かれると食事代と答え、実際に食費には金銭を掛けない主婦が多いとの情報もあります。

それだけではなく、時間も手間も掛けないでできるインスタント食品やレトルト食品などが安易に手に入る社会背景もありますが、食事を作ること自体に手を抜き、素材を求めて母親が厨房で作る家庭が少なくなっているとの報道もあります。

空腹を満たすことにはなりますが、育ち盛りの子ども達の食事内容の重要さは、どう考えられているのかと危惧する日々でもあります。

食事は、家族の健康を守るために最も重要と考えられなければなりません。「今を生きることと、これから先も病気を患わずに生きていくこと」の意味から考えても、食事内容は、健康的に生きるためには欠かせない課題であることは、社会的な通念のように考えられています。

健康に生きるために必要な栄養素が考慮された食事内容で、食材も調達には家族のために吟味する心構えが必要で、健康を維持するために安全な食材を選び、そして、調理をするときには家族の喜ぶ笑顔を思い浮かべながら作り、美味しく・楽しく食べることで、人々は幸せを感じ食べることに喜びを抱くものとも伝えられています。

筆者は戦前の家族のあり方を体験している年代にあります。戦前の家督制度の中で、大家族が信じ合って暮らしていた時代は、家族で子ども達を支える習慣があり、戦時中の苦しい時代であっても、地域が助け合い譲り合って社会全体で子ども達は護られていました。

子育てには欠かせない食事作りも、家族の見えるところで家族のために作るという家庭が多く、和気藹々と食べられる穏やかで落ち着いた環境がありました。

勿論、戦後に否定されたような家督制度の中で起きた問題もなくはなかったものと思いますが、食に限らず子ども達が育つ場としての家族は、現代とは大きく異なり「家」そのものが人が育つ場として機能していました。

「家」は人間の暮らしの場であり食事作りから衣服の作り方まで、暮らしに必要なものの調

達は、素材から選んで手間暇かけて作ることが生活の基本でした。作り方は家族間や地域の達人を師匠にするなど、生活に必要な知識や技術は家族や地域の人々から伝承されて、代々、受け継がれていました。

子ども達もそんな環境で慈しみ可愛がり育てられていたので、地域全体が大家族のように子ども達を大切にすることが自然の営みとして存在していました。

2. 伝達

食事作りの伝達も「習う人と伝える人」どちらの人も「心」が必要になります。

尊敬や信頼関係が双方になれば伝達は機能しない、受け入れる人が素直に聞くとところから伝達ははじまりますが、伝える人も相手が受け入れやすいように丁寧な関わりからスタートすると効果的です。

自分で作った食事を隣近所に届けるといったことは、地域の人々が信じ合って暮らしていた時代の情景です。例えば、あそこのおばあちゃんは芋がらの煮物が好きだから多めに作って届けるといったことが日常的に行われていました。また、梅の実が熟れる頃になると梅の実を醤油に漬けて、魚類を食べるときに最適な醤油ができるから、ご近所のおばあちゃんにその醤油の作り方を教えて頂くといったことも、改めて調理実習などの形式を踏まずに、ごく自然に個別に伝承は行われていました。

現代社会の風潮からは考えられない行為なのかもしれない、或いは地域社会が機能している僅かな地域には残っているのかもしれませんが、しかし、昨今の地域社会では住んでいる地域の中で美味しい食事の作り方も伝達されない、味も心も伝わらない寂しい人間関係が印象として残ります。

どんな風にして美味しい和食の作り方を若人に伝えるのか試案もしますが、人間にとっての食事の必要性や大切さが、伝わらない限り伝えられるものではないであろうと考えています。

3. 現代風伝達の具体例

食事の作り方を伝えたい相手の心に触れるにはどんな方法があるのでしょうか。「その食事の作り方を知りたい」と湧き出る思いは、人間の視覚から湧き出るものなのか、味覚から湧き上がるものなのか考えた時期があります。

改めて今回、一番身近で長いこと付きあってきた筆者の保育園の保護者達の姿を思い浮かべながら、具体的に考えてみたいと思います。毎日提示されている給食の展示食を見て、「この献立の食事の作り方を知りたい」との申し出はありますが少ない。むしろ、作品展のような大

きな行事で、子ども達のテーブルが展示台になっていて食卓としては使えない状況の時に、持ち帰りできる食事を提供していますが、その食事の作り方のレシピは必ず多くの人から求められます。最近では持ち帰る食事のレシピを小冊子にして渡すようにしています。

その持ち帰る食事の主食には鮭寿司・牡蠣ご飯・中華風おこわ・赤飯・グリンピースご飯など、職員会議で栄養士が副菜や料理室の都合も含めて提案して、無理をしない方法で選んで決めています。主食に合わせて主菜は鳥の唐揚げ・炒り鳥・チーズ入りチキンフライなど、副菜にはブロッコリーやきぬさや・きんぴら・トマトなどが主食に添えて提供されます。

要するに視覚では美味しそうとは思いますが作ってみたいまでに思いが及ばず、試食で味わい味覚が「作り方を知りたい・作ってみたい」と思うようになるのであらうと考えたのです。それぞれの保護者の思いは、前述のように明らかに分別できるものではありませんが、生活経験の中から考えられた経緯を書いてみました。

そして年齢別の保護者会には少量ですが試食を提供するようになり、保護者の希望するメニューで年に6回、保護者向けの調理講習が定期的に行われるようになっていきます。

調理講習の実践には市民会館の調理室を借用していますが、定員20人までを限度に申し込みを受けて、土曜日の参加しやすい日程を決めています。

料理講習のご案内

「体の温まる食事」

今回はこれから寒くなっていく季節にぴったりな体の温まる料理を教えて下さいます。このところ、食品に有害物質が混入されていたなどのニュースが多くなり、家族の健康を考えると心配になります。そんな時こそ、手作りの愛情いっぱいの料理はいかがでしょう。この講習では、料理を作るだけでなく、食の安全についても色々と学べる内容となっています。料理は苦手という方にも基本から教えて下さいますので大丈夫です。多くの方の参加をお待ちしています。

日時： 11月27日 午後2時～3時30分

場所： さくらホール（市民会館 実習室）

持ち物： エフロン、三角巾、材料費若干、

*お子様のいらっしゃる方は、「保育希望」と申し込みの時にお知らせ下さい。実習室隣の保育室でお子様の保育をお受けします。

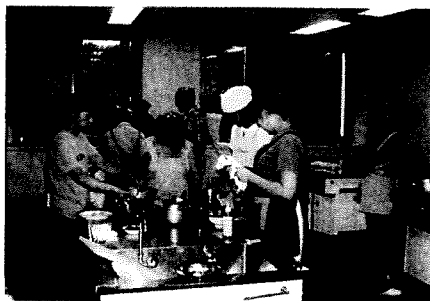
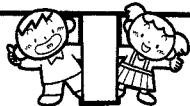
〔メニュー〕

れんこん団子
大根スープ
りんごのくず煮
高野豆腐の卵とじ



村山中藤保育園

子育て支援センター



4. 子ども達への伝達（小学校4年生以上）

学校が週休5日制になった頃のことです。家庭内で目的のない時間があるのであろうと、また、子ども達の土曜日の動きが心配ということになり、初めは卒園生を対象でしたが子育て支援センターで毎月1回、土曜日に食事の作り方を伝える食事作りの会を始めました。

働く両親の狭間で生きている子ども達に、「生活力を身に付けてあげたい」、両親の帰宅が遅くなるなど、ご飯とみそ汁くらい作って待てるようになれば両親も助かるし、両親の帰りが待てないときには「自分で作って食べる」力を身につけるようにとの願いを子ども達にも伝えました。調理段階では話題の中に、片手鍋の持つ部分がガス台の手前にあると作業中に引っかかって危険なので持つ手の向きを変える、などの調理器具の危険性や、実習過程の安全な器具の扱い方についても、怪我をしないで美味しい食事を楽しく作る方法を栄養士が丁寧に伝授しています。

食材の特徴から栄養価についてもその都度丁寧に説明をしています。汁のダシを取った鰹節をさらに佃煮にしてご飯と一緒に食べるなど、食材も可能な限り無駄にしない作り方も伝えています。そして食べた後の体内における食事の役割なども自然に伝えて、食事をしっかり摂取する事の大切さと、自分が食べる食事を自分で作れる喜びを伝えています。

やがて人を頼らずとも食べられる自分の生きる力となりますので大切に考えています。

土曜日 時間に余裕がある小・中学生へ

人間として心豊かに生きるために、まずは食事の大切さ、そして料理の面白さを知って下さい。
いずれ、自分のためだけでなく、家族の人たちにも喜ばれる存在になるでしょう。

「食事作りを楽しむ」（4年生以上の小・中学生対象）
※受講料 無料（材料費 1回2～300円程度）

場所 武蔵村山市市民会館実習室

時間 9時30分～11時30分

申込受付 子育て支援センター 562-3143

※できるだけ多くの人に体験してほしいと考えています。

市民会館の調理室には1回20名しか入れませんので、料理の内容をえらんで申し込んでください。お待ちしております。

第1回	ごはん	玄米、胚芽米、白米の味、栄養を知る 鍋で炊くごはん 電気釜、ガス釜がなくてもごはんが炊ける 煮干、かつお節でだしを作る インスタントと違うよ！ 味、香りを十分味わう 自分で作った味噌の味を知ってもら 作りたい人に興味をもってもら
4月12日	みそ汁	
	漬物	浅漬けなら誰でも作れる コブでうま味を出す
第2回	炊き込みごはん	米としょうゆ、酒、みりんの割合を知り、どこでも誰でも失敗しない おいしく炊けるごはんの作り方
5月10日	すまし汁	この2品でも十分夕飯になる
第3回	肉じゃがが煮 ホットケーキ 手作りジャム	これがあるとか心安らぐ一品 買ったおやつじゃないよ ボール一つと泡立て器があると5分でホットケーキの素が作れる
6月7日	そうめん	簡単なつゆの作り方 市販のつゆの味気ない味と違う めんだけでは栄養が偏るのでトッピングに工夫する
7月5日	玉子焼き 冷やし小豆汁	おいしい玉子焼きのコツ 一味違う調味料のコツ 小豆の食べ方 砂糖がなくてもおいしいよ
第5回	カレーライス	本物のルーの作り方 少し難しいけど我が家のカレー 市販の添加物の中身 キーマカレーも楽しむ
8月2日	サラダ	カレーだったらサラダがほしい ドレッシングの作り方
第6回	野菜と 牛肉の煮込み ジャガイモ マヨネーズ焼き	いろいろな野菜が食べたいって思えば食べられる ごはん、パン、めん（スパゲッティ）にも合うのです オーブントースターがあればOK
9月6日		

第7回	サンドイッチ スイートポテト コンス Soup	エッグ チーズ レーズン キャベツ ハム 収穫したてのサツマイモ（甘味を控えて） レストランに負けない味です
10月18日		
第8回	中華風 炊き込みごはん シューマイ	冷めてもおいしいごはん 買うものと思っている人が多いが、意外と簡単に作れる
11月15日		
第9回	きのこピラフ サツマイモと リンゴの重ね煮	いろいろなきのこを使う きこの栄養を知る おやつでもおいしい
12月6日		
第10回	ブラウンシュチュ キャベツと コーンのサラダ シナモントースト	冬の心温まるスープ ルーも自分で作る ホワイトソースの作り方 朝食などでも一味違う味です
1月10日		
第11回	魚の照り焼き 野菜の煮物 けんちん汁	手軽にできるおいしい照り焼き 旬のふりを使って 身体を温める根菜を使って 忘れかけている味をいつまでも大切に
2月7日		
第12回	肉の野菜巻き ポテトサラダ ほうれん草の ゴマ和え	子どもの好きな肉 野菜は摂れないので、肉を巻いて食べる 手作りのおいしいさのちよとしたコッ ゴマのすり方 本場おいしいゴマ和え いついっ手が出るほうれん草
3月6日		

「食事作りを通してみんなの心がなごみ、人にやさしくなる
そんな子どもになってほしいと願って！」（栄養士）

- ・ 本物の味を伝える（知る）
- ・ 手を加えるとこんなにおいしいの？（スローフードの意味）
- ・ 人のために心を込めて作る料理、食事とは？
- ・ 自分の身体にやさしい食事とは？
- ・ 自然の味の大切さ（食品添加物の怖さ）
- ・ 地球にやさしい料理とは？（環境問題を考える）
- ・ 作るだけではなく、片付け、整理のコツ 食器、フキンの洗い方
- ・ 子どもなので、やさしく作れて、おいしくて安全で安心なものを作る

子育て支援センター
村山中蔵保育園内 ☎562-3143

第一小学校 4 年生

ずっと続ける料理

私は料理を習っています。

いろいろな料理が作れて楽しいです。今日は3つのことを話します。

1つ目は、話を聞くことです。

一番始めに話を聞きます。私はいつも思うことがあります。それは世界の中で誰が一番料理がうまいんだろうと話をして聞いているときに不思議だなあと感じます。でもお料理はみんなが作れば、みんなが上手になるんだと料理教室で学びました。

2つ目は、料理を作る時です。

いつも間違えないように先生にたくさん聞いていますが、毎月美味しい料理を食べられますが、少し失敗することもあります。でも、どれもみんな思い出です。それで料理は失敗をしてもいいんだということを学びました。

3つ目は、片づけのことです。

いつも私は片づけが上手いと言われるます。確かに片づけるのは大好きです。家ではお姉さんが片づけてくれるけど料理の時は自分で片づけているので、少しお姉さんになった感じがしています。

3つのお話は終わりです。

毎月たくさんいろいろなことを学びます。なので、ずっと続けたいです。大人になったら、今度は自分の子どもに料理を教えて、子どももいろいろな料理を学んで、その子どもも大人になったら、自分の子どもに料理を続けて、どんどん広げていきたいです。

そして世界中のみんなが料理が上手くなると、私はうれしい。

これからも料理を続けていきます。ずっとずっとやる気マンマン。

この作文には料理を習い始めての楽しい刺激がこんなにも子どもの心を動かしていることがよく表れています。

子ども達に感想文を書いてもらいますが、楽しかった続けたいという言葉は殆ど毎月書かれています。

平成16年度からは、武蔵村山市内の「教育を支援する会」に所属することになり、その会の年間計画に沿って行われています。

平成16年度 土曜日チャレンジ教室

日にち	内 容	参加者
平成16年5月 2回	ご飯、みそ汁、切り干し大根の ハリハリ漬け	
平成16年6月 2回	たけのこご飯、肉じゃが、かき たま汁	
平成16年7月 2回	梅干たたきおにぎり、かつおの 甘酢漬け、キャベツの煮びたし	
平成16年8月 2回	カレーライス、トマトサラダ	
平成16年9月 2回	月見団子、さばのみそ煮	
平成16年10月 2回	スイートポテト、クレープ、茶 まんじゅう	
平成16年11月 2回	炒飯、焼き餃子、白菜のスープ	
平成16年12月	いなりずし、つみれ汁	

第3回 土曜日チャレンジ教室

「梅干たたきおにぎり」(4人分)

材 料 米2カップ、水450cc、梅干2コ、かつおぶし5g
しょうゆ少々

作り方

- ① 米はざるに入れてよくとぎ、水を加えて30分ひたす。
- ② ①を火にかけて、沸騰したら弱火にして15分おく、そして10分間ひたす。
- ③ 梅干は種をとりのぞき、包丁でたたいてボールに入れて、かつおぶしとしょうゆを少々入れてよくまぜる。
- ④ 梅たたきをごはんにまぜて、おにぎりをつくる。

「かつおのあまずけ」(4人分)

材 料 かつお2切れ、ねしょうが少々、かたくり粉大さじ1、油少々
たれ(酢大さじ1、さとう大さじ1、しょうゆ大さじ1)

作り方

- ① かつおは1切れを2つに切り、しょうがのしぼり汁をからめておく。
- ② かつおにかたくり粉をまぶし、フライパンに油をひいて両方をこんがり焼く。
- ③ 酢、さとう、しょうゆをボールに入れてよくまぜ、焼いたかつおをつけて味をしみこませる。

「きゃべつのびたし」(4人分)

材 料 きゃべつ250g、油あげ1枚、油小さじ2、さとう大さじ1
しょうゆ大さじ1.5

作り方

- ① きゃべつはよくあらひ、食べやすい大きさに切る。
- ② 油あげは半分に切って、1cmくらいの大きさに切る。
- ③ なべに油を入れてきゃべつ、油あげを入れていため、さとう、しょうゆを入れて弱火でゆっくり煮て、きゃべつがやわらかくなったら火を止める。

《設定》

「梅たたきおにぎり」

梅干の効用について話す。コンビニのおにぎりにはいろいろの添加物が入っているので、できるだけ自分で作れるといいねと伝える。

「かつおの甘酢漬け」

旬のかつおのおいしさを知ってもらう。フライパンに油をひいて両面こんがり焼くが、フライパンに油が入っているとき、物を入れるときは、油がはねて危ないので、フライパンの取っ手の向こう側を低くして、物を静かに入れるとはねずに焼けることを知ってもらう。

普段、魚を食べない子がこれはおいしいと言って喜んでた。

《感想》 アンケートより

- ・作るのも食べるのも楽しい。
- ・おにぎりを作るのが楽しい。
- ・魚を揚げたものが楽しい。
- ・200円でこんなおいしい料理ができてビックリ。
- ・キャベツを切ることが楽しい。
- ・平野先生にかつおのたたきとかいろいろ教えてもらった。
- ・かつおの甘酢漬けが一番おいしかった。
- ・おにぎりは熱くて握るのが大変。



平成16年度の年間計画表から7月の実践例を抜粋してみました。毎月このような子ども達の感想文や楽しい意見もあり、市内に子ども達の料理教室が浸透し、今では年度当初の申し込み時期には申請者が殺到して、先着順に定数が決められているようです。



5. 効果と生徒のその後の生活

市内全域の4年生以上の生徒に呼び掛けていますので、応募に応えきれず2カ所の調理室を拝借しての催しになっています。

2カ所で月に1回催すことは、作り方の指導をしている栄養士は毎月2回、児童に食事作りを伝えるために実践していることになります。児童の保護者の信頼が厚く地域を歩いていると呼び止められるなど、その意義を感じているようです。

栄養士は保育園退職後の現在も仕事として、むしろ生き甲斐になっていると言いながら、何年も指導に励んでいます。

子ども達の料理に関して、「お陰様でご飯を炊いておいてくれるので助かるんです。このごろは、おにぎりを作りたいと言うので一緒に作りました。」など、子ども達が厨房に立つ機会が多くなっているとの報告が届いています。

また小学生の頃から参加していた高校生の保護者から届いたお話です。

学校のスキー教室の集合時間に、家からでは間に合わないので友達の家泊めて頂いたときの出来事、お世話になる気持ちもあってその友達と「一緒に夕飯を作ろう」ということになったそうです。二人で厨房に入ってご飯を炊き、豆腐コロッケを主菜にサラダを盛りつけて、家族5人分を準備したようです。そのとき友達の母親に「美味しい、こんな料理もできるの？いつ頃から料理するようになったの？」などなど、夕食を作れることに驚かれて、この高校生は当たり前と思っていたので家に帰ってきて報告し、「みんな高校生は料理しないのかなあー、楽しいのに」とつぶやいたそうです。

この高校生は母親が働いているので小学生のころからご飯とみそ汁は作っていたので、母親は惣菜のみを考える日が多いと小学生の頃には聞いていましたが、中学生の頃には厨房に入ることが楽しく、母親の手伝いをしながら惣菜も作れるようになったと、母親も嬉しそうに報告をしていました。さらに、豆腐コロッケを一緒に作ったお友達も、最近では母親と一緒に厨房

栄養士は保護者、児童に限らず3年前から隣の市からの指導の依頼があり、退職した男性向けの「男の料理・食事作りを楽しむ会」にも出向いて喜ばれているようです。

子育て支援センターの催しで、土地の名物「うどん」作りを計画し、父親の参加を呼び掛けました。目的は、「家族の食事を家族ぐるみで作る」ことに、つまり、和気藹々と楽しみながらみんなで作ることにありました。

作業が始まると子ども連れでの参加なので、参加したい子ども達の心が前面に出てきて、消毒など衛生面に気がつかれます。保護者の目の前で我を張る子ども達の我慢もままならず、泣かせないで一緒に作ることは苦労しますが、粉に水を入れて捏ねる。一つの固まりになれば子ども達を父親が背中に乗せて踏む活動になりますので楽しい作業になります。ここまで来れば一安心。丸められた生地をのし板に載せて綿棒でのばしていきます。厚み5ミリから7ミリ程度まで薄く伸ばす作業は父親の力が必要で、みんな周りで眺めています。伸ばされた生地を畳んで細く麺になるよう切る作業は危険です。しかし子ども達は前のように参加したい思いを主張して、気苦労が要りますがここだけは安全に主力をおいて強く我慢を求めます。保護者にも協力を求めています。

園庭では茹でるための用意が進んで、釜にお湯が煮立ち、ゆであげられたらみんなで試食です。汁が用意されていて次々と配膳して、食べ終わると閉会になります。

こんな雰囲気です30組が参加しています。うどん作りも4カ所で始めますので主催者は気苦労が多く、楽しい中にも事故がないようにと焦ることもしばしばありますが、終わってみればいずれ家族単位で楽しむことが予想されて、イベントの魅力を感じるひとときでもあります。

毎年2、3件の報告があります。「パパとママとが粉を捏ねて、子ども達と一緒に踏んで、ママが付け汁の中にカボチャを多く入れて、山梨県のほうとうに似たうどんの煮込みができました。」とか「夕方から作り始めて家族全員で楽しい食事作りができました。」との報告。「経済的にも家族4人では本当にお金もかからないし、楽しい時間ができました。有り難うございました。」などの報告です。



頻繁に地域の保護者を誘っているプリント（子育て支援センター）

子育てをみんなで楽しみませんか？

こちらの紙面に掲載されている講座などは会員登録がない方でもご参加頂けます

料理講習

7月1日に第二回料理講習があります。今回は、「のどごしのよい食事」です。

日 時 7月1日（木）
14時～15時30分予定

場 所 さくらホール（市民会館）
実習室

持ち物 エプロン・三角巾 材料費
3歳児未満の保育あります。
申し込みは村山中藤保育園「樓」
まで



お知らせ

7月24日（土）17時30分より村山中藤保育園「樓」の講座でゆうずみ会があります。
お子様のお遊戯や地域の方と踊る踊り…
そして、森田幸子達の方のお囃子…
夏の夜のひとときを、一緒に楽しみませんか？

子育てをみんなで楽しみませんか？

こちらの紙面に掲載されている講座などは会員登録がない方でもご参加頂けます

～おやつ作りと座談会～

9月より、「おやつ作りと座談会」を行います。お子様と一緒に手作りおやつを行い、みなさんと試食して頂き、その後は、育児に役立つミニ講座やみなさんとお話をして頂く予定です。是非、お友達も誘ってご参加下さい。おやつは何を作るかお楽しみに！！
尚、材料の準備がありますので、参加される方は事前にお申し込み下さい。
申し込みは、村山中藤保育園「樓」まで



日 時 9月16日（木） 午前10時30分～

場 所 村山中藤保育園「樓」 別館1階
駐車場側の入り口からお入り下さい。

持ち物 エプロン・三角巾・手拭タオル

料理講習

第3回目の料理講習は、「楽しいお弁当」です。これからの季節、お弁当を持って家族でかけるのもいいですね。
今回はお弁当作りですので、出来たものをお弁当箱に詰めてみたいと思います。お子様のものご結構ですので、お弁当箱をお持ち下さい。

日 時 9月13日（月）
14:00～15:30

場 所 さくらホール（市民会館）
実習室

持ち物 エプロン・三角巾・材料費若干
※人数に限りがありますので、必ず申し込みをお願い致します。
3歳児未満の保育有り。申し込みの時に声を掛けて下さい。



母親サロン

お母様同士で育児の悩みや心遣いなどお話になってみませんか？一人で悩んだり、考えているよりも、同じお子様をもつお母様同士で話すと、色々なアイディアが出ると思います。
是非、お気軽にお出かけ下さい。
お子様が一緒でもかまいません。お母様と同じお部屋で保育士と遊んで待っていますので、ご安心下さい。

日 時 9月7日（火）
場 所 村山中藤保育園「樓」
14:00～15:30
別館1階
駐車場側の入口よりお入り下さい。

7. 最後に

食育の勧めは、政府も食育基本法を定めて広く国民に食の大切さを伝えていきます。しかし、食事を作る当事者の考え方がその家庭の食事内容になります。家族ぐるみで家族の食べ物について、美味しく食べるために食材から、楽しめる食事の作り方なども交えて、話題にすることも、食事内容を高める秘訣になるのかもしれないと感じています。

外食も美味しいと食べるだけでは、その家族の食事内容は変わりません。どういう過程を経てこの食事は作られてきたのかを、食事を眺めながら話し合い、料理が作られる過程を想像してみるのも、作りたくなる心理を刺激するのかもしれないと考えられます。しかし、「食事中は静かに淑やかに」などの日本の風習からすると、外食した先の店内ではそのような話題は難しいのかも知れません。

近年は、食材の産地直送や道の駅などにも豊富にその地域の食材が陳列されていて、眺めるだけでも楽しく感じられます。新鮮な食材は素材そのものの味が素朴に楽しめる所にも、楽しみがあります。

食べ盛り子ども達が身も心も健康に育つための、家庭みんなが健康に生きるための食事内容であって欲しいと願っています。

6. 瀬川政子研究委員による考察

日本のすばらしい食文化の継承拠点としての 保育所の食育活動をどう進めるか？

1. はじめに

クリスマスのジングルベルの音が聞こえるようになり、今年も残すところあとわずかとなりました。

私の三人の娘たちは、クリスマスケーキの相談に余念がないようです。「植物性の生クリームは、トランス脂肪酸が多いし、やっぱり、おいしい動物性の40%ぐらいの生クリームを使いたいわね!」「子どもたちの大好きなフルーツは、イチゴとパイナップルとブルーベリー、ぶどう、キウイなどをたくさん使って可愛い色に仕上げようね。」などと相談をしています。

年の暮れになると「今年こそは、『おせち料理作り』から解放されたいね。」などと言っている反面、「黒豆、数の子、田作りはお母さん、酢牛蒡・酢人参、菊花蕪、栗きんとんは私が」と長女が、「牛肉の牛蒡と人参とインゲンを入れた巻き物、松前昆布、イカの松笠」は次女が、三女は、「紅白かまぼこ、昆布巻き、二色卵」を、「お煮しめ、くわい、ブリの照焼、海老のウニ焼き、青菜の煮浸し」などはみんなでと、やる気満々になっています。

この“おせち作り”は、私が小さい時から、毎年、お正月になると、母が夜なべをして作り、元旦の朝にはきれいに『御重飾り』をして、みんなで新年を祝うのに無くてはならないものでした。それが、身についていて、嫁いでも、やはり母と同じ事をしないと、忘れ物をしているようで落ち着きません。おせち料理には1つ1ついわれがあり、例えば「黒豆」には、元気でまめに生活できますように、「数の子」には、子孫繁栄を、そして「田作り」は、五穀豊穡を願って、「くわい」は、芽がでますように、「れんこん」は、先の見通しがよくなりますように、などの感謝と祈りを込めて、お正月に食するのです。

「一度ぐらいは、どこか料亭のおせちをお取り寄せしたいよね!」などと話していても、どんな高価なものより、やはり我が家の味が一番です。小さな6人の私の孫たちも、いつも喜んで、楽しみに食べています。

最近の若い人の中には、『おせち料理』を見たことも食べたことも無い人がいるということを知り、本当にびっくりしてしまいましたが、日本の素晴らしい食文化は、先人の知恵を凝縮したものですから、やはり、絶えることなく継承していきたいものです。

食べるもので、折り目・節目がついたり、礼儀作法が出来たり、季節を感じて、心豊かになるということは、古今東西を問わず、人間として、生きて行く為の必須の食文化だと思います。

豊かさを享受している現代の日本人は、つい、5～60年前までは、敗戦に打ちひしがれ、私たち戦後生まれが想像もできないぐらい、貧しく、ひもじい思いをしていたと思います。

今では、居ながらにして、世界中のあらゆる食材や、各国の料理を口にすることが出来ます。しかし、余ったものが大量に出て、廃棄するのに莫大な税金を使っているという、本当にもったいなく、悲しいことになっています。

やはり、ものを大切にし、そのものの「いのち」を最後まで生かすということは、とても大切なことです。

自分たちで畑を耕し、種をまき、水をやり、草を引いて、野菜を育てること。それは、太陽の恵み、そして雨・土の恵みに感謝して、収穫する喜び、それをみんなで美味しくいただくことで、子どもたちの心は豊かに育っていくのです。人間は、他のものの「いのち」をいただいてのみ、「命」を長らえることが出来ます。この摂理を、子どもたちが、無意識下に会得することが、幼児期において、とても大切なことです。

特に日本は、美しい四季折々の恵み、山海の幸に恵まれ、南北に長い日本列島のそれぞれの地域で、独特の文化が生まれ、その地域に無くてはならない食文化が根差してきました。先人の素晴らしい知恵と、たゆまぬ向上心により、独自の食文化が形成されてきたのです。

現在の、このグローバルな食文化の中で、日々、選択していく必要があります。その反面、守っていかなければならないその地域独特の食文化、その代表的なものに、古くから伝わる“行事食”があります。たとえば、「無病息災」、「子孫繁栄」、「家庭の安泰」を願ったり、「子どもの健やかな成長」を願ったものなどがあります。

それらは、忘れることなく今の家庭生活に生かし、次世代に継承していく責任があります。しかし、現代の核家族化や母親の就労により、現実的には困難なものがあります。そこで、我々、保育所の役割がとても重要になってきます。

保育園長として、この考察を執筆するにあたり、まず、保育現場での状況を的確にお伝えし、そして、この地域の食育活動が、家庭にどのように浸透しているかを、後頁掲載の写真も参考にさせていただきながら、述べたいと思います。

まず最初に飯岡保育園の食育プログラムとして、40年前から、

“食べ物を通し、命の尊さを肌で感じ、感謝の心を育てる”

というコンセプトのもと、

- ① 食べることのよろこび、楽しみを知る
- ② 日本の食文化を知り、栄養バランスについて学ぶ
- ③ もったいない精神を養う

という3本柱で、食育活動を実践しています。

2. 当園における日々の食育活動

① 早寝・早起き・朝ごはん

(当園では、月1回、1クラスずつ「みんなでおいしい朝ごはんの日」を実施しています)

② オリジナルソング“レインボーベジタブル”の歌を歌い、8色の食品を食卓に！

③ 毎日、手作りのおやつを提供する。

④ サンプルスタンドに子どもの食したものを展示し、レシピの公開をする。

⑤ 日々の給食における「地産・地消」の実践

⑥ 園児自らが菜園活動を体験し、収穫物を調理し、共に食することで、すべての人やものに感謝する心を育てる。

これらの活動を通し、保護者の食に対する関心が高まり、

「朝食のレシピを教えてください。」

「サンプルスタンドのようにおいしくできて、子どもがよく食べました。」

「お母さんがサンプルスタンドを見て、おいしい晩ごはんを作ってくれたよ。」

などと、成果は大です。

3. 保護者・地域社会等への影響

① 家庭でも菜園を始めたところ、あんなに嫌いだったピーマン・トマト・しいたけなどが食べられるようになりました。

② 自分から進んで、食事のお手伝いをしてくれるようになり、一緒に料理を作っています。

③ 保護者自身も、栄養のことについて考えるようになりました。

④ 晩ごはんをよく食べるようになり、大変興味を示し、翌日の連絡ノートや、子どもたちの笑顔での会話がはずみます。

⑤ 「お母さん、今日のごはんおいしいね。」と言ったり、「残してゴメンナサイ。」と言えるようになりました。

⑥ 食事の後片付けが出来るようになりました。

⑦ 買い物に行くと、野菜や魚、肉などの名前に関心を持ち、興味津々です。

⑧ 家庭でのお手伝いの時に、「お母さん、野菜を切る時はネコの手よ！」と言って、包丁を持つようになりました。

⑨ 卒園児が小学校に行っても、“レインボーベジタブルソング”を、給食の時間に、先生達や友達に教えて、一緒に歌っている。

4. 保育士が日々の保育で感じる影響

毎日、子どもたちと一番多く接している保育士も、保護者や子どもたちの食に対する実践力が高まってきたことを実感しています。

- ① 子どもたちが持ってくるお弁当が、白いお米から、黒米や赤米、玄米・麦・アワ・ヒエ・アマランサスなどの雑穀が主食になっている。
- ② 手作りお弁当の日は、“8色食べよう！”のとおり、色とりどりの野菜や、冷凍食品から、手作りへと変化している。
- ③ 園での行事食のあとは、「お家でも、お母さん作ってくれたよ！」とよろこぶ顔が見られる。
- ④ 園で芋掘りした後、おやつでスイートポテトを作り、家庭にもお持ち帰りしたところ、「先生、家でも保育園のようにおいしくできました」と、うれしそうなお母さんの笑顔が見られる。
- ⑤ 朝ごはんを食べずに登園する園児がいなくなった。
- ⑥ パン食から米飯の朝食になっている。
- ⑦ 具だくさんの味噌汁を食べるようになった。

又、小学校からの反応も大きくて、保育園時代に、給食で手を合わせて「あなたのいのちをいただきます。」と唱えて、食事をしていたことの本当の意味がわかり、小学校では、みんなで「あなたのいのちをいただきます。」と言ってから、給食をいただいているそうです。

家庭においても、やっとことばが出るようになった1歳児の保護者が、手を合わせて「あなたのいのちをいただきましょ！！」と言って、食べる習慣がついていきますと、連絡ノートに家庭でのわが子の様子を嬉しそうに書いてくれます。

このように、保育所での食育活動が家庭での“食”に良い影響を及ぼし、食への関心と実践が着々と高められていることに、我々保育所の「生活の拠点」、「文化の拠点」、「食の拠点」としての重要性を再確認する次第です。

5. 実地調査

先日、九州福岡の“のぞみ愛児園”と、“ヴィラのぞみ愛児園”に実地調査に行きました。12月初旬の福岡は、そば降る雨に寒さを覚え、どんよりした空は、正午なのにまるで夕方のようなでした。目的ののぞみ愛児園は、林立する団地の谷間に楚々と立っていました。中に入ると、手作り木工のテーブルや椅子が目を引き、まるで絵本の中のような温かい雰囲気にホッと一息つきました。子どもたちは、もの静かで、落ち着いて活動していました。園庭には大きくす

の木があり、静かに子どもたちを見守っていました。職員の先生方も雰囲気になじんで、そっと子どもたちをサポートしていました。

各クラスでは、ポロポロとオルゴールのCDが流れ、手作りの“バナナ入り豆腐ケーキ”を各コーナーで食べている姿に、家庭的な雰囲気を感じました。

園長先生のご配慮か、そこここにステキな小物が飾られており、温かい優しさを感じました。

ヴィラのぞみ愛児園でも、ステキにディスプレイされた置物がセンスよく飾られ、目を引いていました。

四国山脈の山ふところにいだかれた我園は、いつも、青空をつんざくような大声をはりあげ、菜園活動では、ミミズや幼虫を掘りおこし、掌の中に虫たちを入れて、キヤーキヤー・ワイワイ・ガヤガヤと言っている子どもたちと比べて、まさに対照的で、驚きを禁じ得ませんでした。

6. さいごに

今、大きな視点から見て、日本の食文化は、いえ、地球そのものが大変な危機に直面していると思います。

日本人のすばらしい精神文化の、“絶ゆまぬ努力をし、心を磨く強い精神力”、“相手を思いやるころ”、“礼儀正しさ”、“ものを大切にすること”……などが希薄になってきています。しかし、ここで、子どもたちの魂入れをする我々保育所こそが、一丸となって奮い立ち、もう一度足元を固めて、子どもたちと共に歩み出さなければなりません。そして、まず最初に取り組むべきことは、まさに、日々、三度三度欠くことのできない食＝「食文化」の継承であります。

保育所としては、ことある毎に、地域の人や保護者を招いたり、又、地域に出て行って食を共にする——おいしい、たのしい、うれしい食事をいっしょに作って共に食する。そして、食の感動を共に味わう——“共食”をして、共に心が豊かに育つ“共育”を実践していきましょう。

食べている時は、どんな人も楽しそうに笑顔で食べています。1つのものを、2つに分け、4つに分け、10に分けることで、喜びも2倍、4倍、10倍になるのです。

昔は、“親の背を見て子が育つ”と言われていましたが、今は、保育所でいろいろ、さまざまな体験をし、子どもたちの成長とともに、心のひだに残る日本人としての精神を培うことで、“子の背を見て親が育つ”と言えるような、日々の深い努力を重ねる保育所でありたいと思います。

そして、地域の人々や、保育所に通う母親や保護者達が、「もう1人子どもを産もう!」、「もう1人子どもを育てたい!」と言ってくれるような保育所でありたいと願います。

Rainbow Vegetable Song

作詞 瀬川 知子

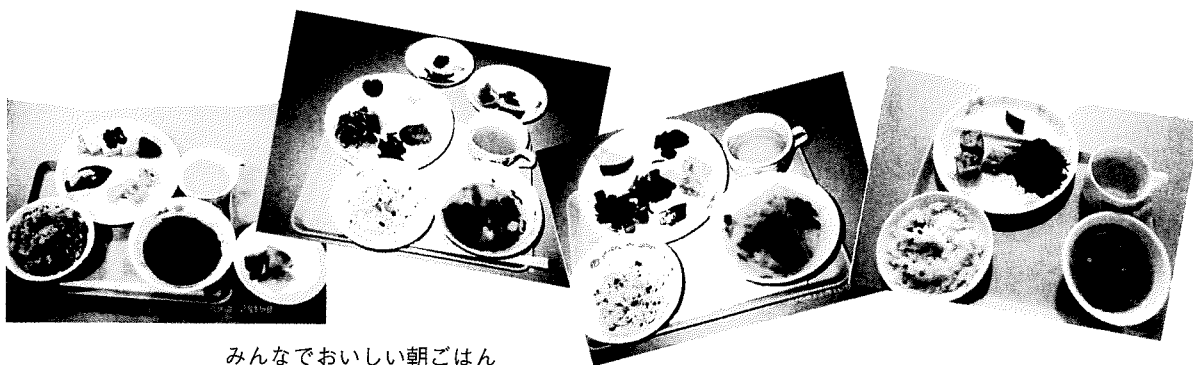
作曲 横内 悦子

1. いっしょにたべよう もりもり たべよう
いっしょにたべよう もりもり たべよう
Red ! Tomato!! Orange ! Carrot!! Yellow ! Lemon!! OH ! Purple!!
Colorful Vegetable だいすきさ!! OH !
2. まだ まだ あるよ みんなでたべよう
まだ まだ あるよ みんなでたべよう
Green ! Pepper!! White ! Onion!! Brown ! Mushroom!! Black ! Sesame!!
Colorful Vegetable だいすきさ!! OH !
3. Never never give up ! Never never give up !
Never never give up ! Never never give up !
Let's ! eat ! Rainbow Vegetable!!
Let's ! eat ! Rainbow Vegetable!!
Colorful Vegetable Power Up !!

レインボーベジタブル 作詞 瀬川 知子
作曲 横内 悦子



飯岡保育園の年間食育活動



みんなでおいしい朝ごはん



みんなで
おいしい朝ごはん
“いただきま〜す！”



この栄養たっぷりの
キュウリを見て！
ヒゲヒゲ痛いよぉ～



このデカピーマン
おいしいヨー♪



園長先生も、生で
なすび かじったヨ！



枝豆とミニトマトの
収穫に感謝して…



収穫物をお供えて
“ありがとうございます”



とれとれアジの丸焼き！
大きな鉄板で焼くよ！
早く食べたいなぁ～



ボク、包丁得意だよ！



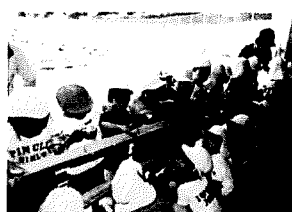
しっかりネコの手で
切るのヨ！



人参も、
ネコの手で切るのヨ！



ウワー、おいしそうな
お好み焼！
みんなで育てたキャベツたっぷり
早く食べたいなあ♪



“ソーメン流し”
冷たくておいしいネ♪



おじいちゃん、おばあちゃん
一家総出の「夕涼み会」で、
おいしい夕食を！



2歳のぼくたちも
園でとれたお米で
おにぎり作り
たのしいなあ～♪



しっかりつぶして
おいしいスイートポテトに



みんなで育てた
ドテカボチャで
ハロウィン！



お父さんも、おじいちゃんも
ベッタンコ！



1歳児さんも
ベッタンコ！



子どもと一緒に
ベッタンコ！



ママも、おばあちゃんも
出番ですヨ！
おいしく丸めてネ！



お父さんも、お母さんも
早く、つきたてのお餅
食べようヨ！



つきたてのお餅を入れた
具だくさんの
豚汁は、サイコー!!



おいしいお餅と豚汁で
レインボーベジタブルソング♪



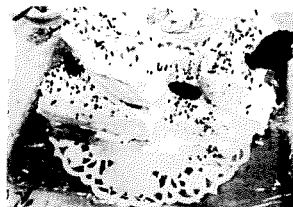
お餅を食べて
1歳児さんも
大きな声で歌いましょ♪



0歳児も、
手作り楽器をならして
おいしいお餅でパワーアップ!



地域の子育てサークルの
クリスマスケーキ作り



おいしそうな
ブッシュ・ド・ノエル!



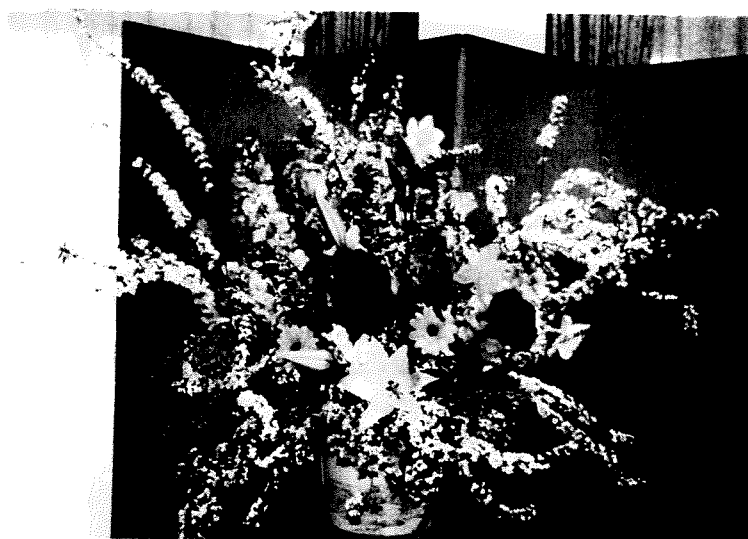
ママ友も
みんなケーキに舌鼓!



お母さんに
おいしいお茶を
点てるわよ♪



お母さんも、
おひなさまになって
“一服どうぞ!”



ほんとうに食べることは楽しいネ!!

7. 豊永せつ子研究委員による考察

保育の現場から発信する「食育の輪」

1. 保育の現場からみる食育の取り組み

「食育推進計画」が食育基本法第18条第1項に基づき、各市町村で推進されています。

全国の保育所は、平成20年から24年にむけて、達成目標をかかげ実践しているところです。

保育の現場では「食」といえば「食物」「食品」を意味し、幅広い「食」の考え方はしていなかったように思います。

「食」という言葉を、食べ物や食事はもちろん、農作物や食文化、食を通じたコミュニケーション等をも含む広い意味を持つ言葉として使うと、同計画のただし書きにはあります。

また、計画の位置づけに、保育所における食育に関する指針を基本とし、保護者、教育関係者、地域の関係団体、行政等がそれぞれの役割に応じて広く連携、協働しながら食育に取り組むための基本方針を策定しています。

筆者の市の基本理念を例にあげると（福岡県大野城市食育推進計画より抜粋）、

市民が生涯にわたって食べる力を育み、健やかに暮らすことを目指します。また、自然や地域とふれあいながら食に関心をもち、家庭や学校等での生活や食事を通して、食をたのしみ、健康な身体と食を大切にする心を育みます。

目的

- ・ 元気な身体をつくる（毎日食べよう朝ごはん運動）
 - ①朝食をきちんと食べ、規則正しい食生活をする
 - ②食材を知り、食べ物を選ぶ力を身につける
 - ③楽しみながら調理する力を身につける
 - ④食べ物と身体の関係を理解し、健康の自己管理ができる
- ・ 豊かな心を育てる
 - ①食べる意欲を持ち、楽しく食べることができる
 - ②食べ物に対する感謝の気持ちを培う
 - ③食事のマナーを身につける



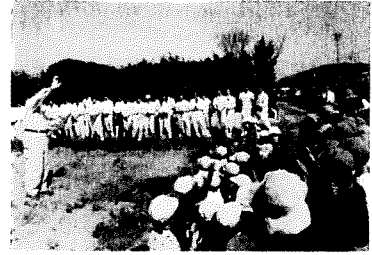
今日の献立



自然の恵みに感謝

・社会性を育む

- ①食を通してコミュニケーション能力を高める
- ②食文化を理解する
- ③地域での農産物に親しみ理解を深める
- ④食を通じて世代間の交流を活発にする



高校生との世代間の交流 いも掘り

など11の柱があります。

この11の柱を基に、保育所が地域の実状とあわせながら、子どもが体験することによって、育まれる心や、培う力を体得します。



食材にふれて楽しむ

長時間すごす生活の場となる保育所ですから、職員全員が食に対する考え方を共通理解しておくことが大切です。

一度に全部完璧に達成しようと思うと保育者も苦になりますので、楽しく関われそうなところから徐々に推進することが良いと思います。

「毎日食べよう朝ごはん」は、朝の会の出席点呼の時、保育所から帰って朝までの出来事を何でもいいので友だちの前で発表する習慣をつけていました。そのうち面倒臭いと思った子どもが、「朝、パンと牛乳を飲んできました。」という、次々に朝食の報告会になってきたのです。時には、来客があったことや、「おばあちゃんが泊まりに来た。」と長々と話す子どももいますが、10年経過したでしょうか、朝の会は朝食の報告が定番化してきました。その良し悪しは別として、朝食を摂らない子どもは、平成15年度の調査で5.8%（1歳～4歳）です。もっと驚くことは、平成19年度の推計ですが、朝食を食べる習慣がない妊婦は12%です。保育所の食事の時間が近づくと匂いが漂うだけで泣き出す子どももいます。器につぐのが待てないで、両手を広げて、早く食べさせてといわんばかりです。保護者は二食主義なので、それに慣れさせるようにしなければというのです。

子どもをとりまく社会の情勢は、共働きの増加に加え、就労形態の多様化、また多様な価値観、核家族化や少子化、高齢化の進展や、両親の介護疲労、さまざまな家庭のありようは、子育てを楽しむ社会とは、ほど遠くなってきました。

今までとは異なった社会現象が起きているのも事実です。それは、母子家庭、父子家庭の増加、育児放棄で子どもをおいて外泊、母親のヒステリックな行動に二面性をもって生きる子どもなどが保育所などでもかかえている問題だと思います。

その反面、母子家庭だからと、一生懸命に子育てに頑張り、子どもが大きくなるにつれ、自立していく姿に子離れできない親も増加しています。

また、両親の離婚で父方にひきとられたり、1週間後は母方にひきとられたり、また父方に…。さんざん振り回されて落ち着いた先は、祖父母の家です。情緒が不安定になっても、祖父母のあたたかい愛情と子育ての信念で早寝、早起きの生活リズムが整い、良い生活習慣が身についたことで、何事もなかったかのように精神的に落ち着きを取り戻し、安定した日々を過ごす子どももいます。

保育の現場からみえることは、多様なライフスタイルの中で築かれた、その家庭それぞれの規則正しい生活リズムが大切だと思います。そして、その子どもが昼の集団生活を快適に過ごせるように、子ども自身が親から愛されている大切な存在なのだと自覚できる関わり方をされていることが重要です。保育者も親にはなれないけれども、子どもの人格の尊厳、人権の尊守、個性の尊重に努めることはできると思います。保育者は子どもを心から愛することが重要です。

地域の特性を生かした食育のとりくみ

保育所保育は「食育」なしでは語れないほど、全国の保育所が積極的に食に関心を持ったことは大変意義が大きいと思います。園庭の広いところや、保育所の近郊に活用できる土地があるところは、子どもと一緒に農作物の栽培を楽しんだり、収穫のよろこびを味わい、食を通して五感を豊かにしながら保育が展開されています。

しかし、同じ環境と立地条件が整っていても、子どもと関わる保育者が「食」について無関心であったり、他者からの理解を得られなかったりすることで、菜園など手のかかる仕事を楽しむことができなくなってしまう。

そこには、食に関心を持つ人が存在するかいなか「食育」に携わるうえで重要なカギとなるでしょう。



子どもと一緒に栽培を楽しむ
狭きながらも楽しい我家

地域の人と人のつながりをいかして

保育所は、園庭が広く、野菜育てが大好きな保育者がいれば、おのずとあちこち耕しては草花を植えたり野菜を育てたりすることでしょう。保育の現場は、本来野菜の栽培など無に等しい集団です。家庭が農家でも、手伝ったことがない保育者も多く、筆者の保育所の職員でも「新鮮な食材の味はわかるけれど、栽培方法は知りません。親に聞いてきますね。」という返事が返ってきます。新鮮な物と、そうでない物を口にして初めて関心をもつものだと思います。食材が、自然の恵みや、人の手がかかっていること、また流通を考えたとき、ひとつの材料に対する重みが脳裏をよぎると思います。子どもに関わる保育者は、その気持ちや心を子どもに伝えていかなければなりません。子どもは、子どもなりに理解し、「尊ぶ心」を培うと思うのです。そこで人との出逢いは人生をかえるといっても過言ではないと思います。

言葉にして、気持ちを表現する人に出逢うのか出逢わないかは、子どもにとって人的環境にあたいします。

保育者は、子どもに多大な影響を及ぼす「環境」ですから、保育者が食への関心を高め「食べることを楽しむ」心の育成に努めることをおしまないことです。

そのためには、体験を通して、体感する子どもを育てることです。感情の体感が大切だと思います。保育所の園庭のみを考えるのではなく、「地域の中の保育所」と考えるとき、地域に愛されるためには、保育所から地域に積極的に出かけることが大切です。そして、「物、人、社会、自然」に目を向けることです。保育所の職員の数は少数です。その少人数の知恵を出し合えば、今までの一人ひとりの出逢いが、人という人財となり、その人の知人、友人、家族の情報で土地を借りることや農園の隅を貸してもらえるかもしれません。行政に働きかけて、公の土地を貸してもらうことも可能でしょう。子どもに何ができるのかを考えたとき、わたしたち大人が、子どもの喜ぶ顔が見たいと思って、あきらめないでいろいろな方法を考えてみるのが大切だと思います。その時、一人で考えないで、まわりの保育仲間や知人、友人、家族、地域の方々に自分の思いを伝えることが肝心です。



地域の農園をかりて
いも掘り体験



おやじの会主催
ガーデンパーティー

筆者の保育所は、団地やビルの谷間にあります。道路わきには花作りの好きな人が次々に草花を植えています。しかし、空き地は全部アスファルトになり駐車場にさまがわりしました。そこで園庭の一番陽当たりの良い一等席を選び、たたみ1枚ほどを畑にしていろいろなものを植えています。まさに、「狭いながらも楽しい我が家」というところです。葉かげで静かに育っている一粒のイチゴは何秒かごとに子どもにのぞかれ、恥ずかしそうに育ちます。保護者が子どもを迎えに来たとき、子どもはすかさず昼間のイチゴの話を披露します。さっそく、親子でイチゴを見に行き、親子の対話がはずむのを見るのも保育者の楽しみのひとつです。

家庭への食育支援は、さりげなくなにげなく話す保護者と保育者の会話が、夕食を囲んでの話題提供にもなります。また、他の食材や食品の話題にも発展すると思うのです。保育者の言葉かけが、家族や家族の職場の人へ、また兄や姉の友人へと広がりを持つことも知っておくべきです。

筆者の保育所では、送迎時に祖父母の方が菜園をのぞいて帰られますが、曾祖父母になるともうほっとけないとばかりに芽をつんだり、根をささえたりと世話のやり方も専門的です。「ありがとうございます。素人ばかりで…」と言うと、次の日は支えの竹まで持参していただきます。ありがたい事です。こうして人と人がつながって行くのです。それを子どもが照れながら

眺めていたり、自慢気に見ていたり、その様子を保護者が見ていたり、地域の朝の散歩中の老夫婦が見ています。また、どこかでいろいろな話題のひとこまになるのでしょう。

「食育」の取り組みおもしろ地域事例

日本といえども、北と南では保育のあり方が違います。

北海道でのことです。保育室の窓辺に、同じ太さの大根が縦20本横5本だったのでしょうか、あたかもブラインドのように下げられ、縄の結び目がみごとに揃い、ひとつの芸術作品に見えたのです。まさしく五感を豊かにするオブジェだなと思いました。地域の祖父母の方が来園してつくってくださるそうです。後は漬物にするのだそうで、これこそ「食の文化」だなと、感心しました。

大都市、東京でのことです。ビルの3階にある保育所は、菜園どころか緑を見ることすらままなりません。そこでは、大根、人参、ごぼう、玉ねぎの切り口を水にひたして芽が出てくるのを楽しんでいました。



大根オブジェ(東京)

また、クッキングをとり入れては、子どもと一緒に作る楽しさ、一緒に食べる楽しさを味わうことで「食育」に取り組んでいます。

神戸のY園では、管理栄養士が食ノートを持ち歩き、自己研鑽したものを献立に取り入れ、常に食へのこだわりと、プロ意識で食に携わっている姿に感動しましたが、研鑽の場を与えることが大切だと思います。園外に出したり、自己研鑽したものを園内で発表したり実践できる機会を与えることが重要です。

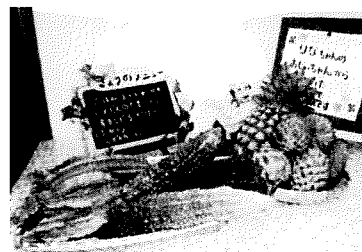
姫路のK園は近くの農園を借り、いつも散歩コースに取りいれては、野菜の成長を観察しています。収穫時には近隣にもおすそわけを忘れません。人とのつながりを最も大切にされている園です。近所の方々にもさわやかな挨拶が自然とできる子どもが育っています。

三重のU園では、広々とした園舎に広々とした庭があります。保育所の横は空き地です。その空き地の地主から、「空いていますからどうぞ使ってください」と草が生えるよりいいのだとか…。うらやましい話です。U園は、すぐ畑を借りたそうです。

長野は、りんごの産地です。K園はりんごの収穫期になると、遠足でりんご狩りを楽しみます。筆者も同席したことがあるのですが、いつも身近にありすぎて、りんごより道中の虫さがしの方に興味がある子どももいます。それもひとつの思い出であり、発見です。

沖縄では、いたるところに畑があり、散歩に出かけると、畑仕事をしているおばあさんに名前を呼ばれ、とれたての果物や、野菜を土産にもらって帰ってくるという土地柄です。ほとんどの家庭が共働きですし、地域とのつながりが深いために、助けあい、支えあう精神が培われ

ています。また、暑さ厳しい土地なので、菜園とまではいかないのが現状です。筆者が訪ねた I 園でも、園庭に実っているグァバのジュースを飲ませてくれたり、保育士の家の庭でとれたドラゴンフルーツやたんかん、漬物名人の保護者の方が漬けたゴーヤの漬物などをごちそうになり、人と人のつながりを深く感じます。



食材の宝庫 沖縄

2. みんなで培う「食育」支援

- ①保育所が積極的に地域社会に参画することで人との関係づくりをする。
- ②保育所の「食育」への取り組みについて、PRする。
- ③地域の理解を深める努力をする。
- ④情報収集する。
- ⑤思いを行動に移す（行動力）。
- ⑥まわりの人とのつながりを大事にする。



園庭開放で食の大切さを伝える

提案および実践例

- ・保育所と保育所の交流（いもほり遠足）
- ・小学校との交流（伝承あそび）（苗もらい）（給食風景見学）
（卒園式に祝いの言葉を6年生からもらう）
（相撲大会に招待される）
- ・高校生との交流（一緒に昼食を食べる、高校生は弁当持参）
（食べ終わった後は一緒にあそぶ）
- ・祖父母と一緒に会食をする——敬老の日行事
- ・誕生日は保育所に家族を招き、一緒に食事をする
- ・短大の食物科の学生が紙芝居やペープサート、劇、影絵などを見せたり、聞かせたりする。「体のしくみと食物」「歯のしくみ」「手洗いうがいについて」など



祖父母と一緒に会食



短大食物科と交流
（からだと食について）

3. 保護者の「食育」支援

生活リズムを作るために

子どもは保護者の就労形態にあわせた生活リズムになり、就寝時間が遅くなり、早起きや朝

ごはんの喫食に影響を与えます。朝食が遅いことが昼食時の「食欲」のなさにつながります。「覇気」のなさ、他の子どものリズムにのれない、活気あふれる本来の子どもの姿が出せなくなります。そのくり返しが、子どもの生活リズムになることで、友だちを作れない、自信がない、一人が良いにつながっていきます。そして大人を求め、言葉で伝えなくても、自分の気持ちを理解してもらうことへと進みます。保育者は保育所での生活のありさまをよく観察し、そのような夜型の子どもに対し「よく遊び、よく食べ、よく寝る」ための保育の計画立案が大切です。

そして、保護者へ子どもの発育について専門的見地で話せるような研鑽も重要だと思っています。

まず、第一に子どもが空腹を感じるほどおもいきり遊ぶこと、特に外あそびを十分楽しませることからはじめます。体の弱い子どももいますし、手足の不自由な子ども、外あそびが不得意な子どももいます。自分で選択したあそびは楽しく興味深い



よく遊び、よく食べて

いことがいっぱいです。あそびは、自由な活動ができるように選択肢をたくさん準備したいものです。その中から子どもが関心あるものは、きっと持続性があると思われます。そのあそびを観察しながら、今、何が育とうとしているのか見極め、保育者が関わったり、環境を設定したりしてあそびの充足感を与えることが、食と健康につながっていくと思います。今は育児放棄をしない限り栄養失調になる子どもはいないと思います。空腹になることは食欲の原点かもしれせん。

「食と人間関係」では、一緒に食べたい人がいることが重要です。保育所では、人間関係をつくる方法を身につける時期ですが、保育者が席を決めてしまい、一年間ずっと同じ席の場合もあります。毎日異なるあそびをする中、おもちゃのやりとりで「ありがとう」といつてくれたKちゃんと、なんだか友だちになれそうだなと思ったり、無言だけど、私が転んだ時、大丈夫？と気遣った目をみせてくれたりしたAちゃん。子どもは、子ども同士で惹かれるものがあるのです。座る席を決めきれずにもじもじしていると、「おいで、ここあいてるよ」と教えてくれる子どもがいれば、もじもじしていた子どもは、うれしくて一日中その子の側に居て、居心地の良さを感じます。そのような2人が昼食を一緒に並んで食べられるとしたら、どんなに楽しいひとときになることでしょう。「一緒に食べたい人がいる」ことが大事になってきます。

子どもはあそびの中で、すぐお母さん役になり家族をとりしきります。手ぎわのよい料理風景などを演じ、お喋りしながら、まるで料理名人みたいです。そのあそびから、食を話題にして、あそびはますます活発になります。「S町のパン屋さん」の話になれば、私も行ったことがある、「何パン買った？」と一人がたずねると、後ろから私も食べたことがある、私も、僕も、



友だちと一緒に楽しいね

それだけで今日から友だち、明日も友だちになるのです。

また、家庭内で親子の間にクッキングの話題でも出ようものなら「お母さんと一緒にクッキングしたい」とおねだりします。それが実現すれば、また共通話題が増えます。その輪は広がってゆくでしょう。「食と文化」はこうして広がりをもちます。親は、こんなに喜ぶのであれば…と子どもの笑顔がみたくて、また作ろうと思うのです。

子どもは、料理に参加したくなります。親からすれば時間がかかるし自分でさっさとした方が早く食事の準備ができると思いがちです。こどもは一、二回箸で鍋をかきまわしたり、味見をしたりすることで食事づくりにかかわったことを喜びとします。ちょっとしたお手伝いが、食欲にもつながりをもち、人の役にたった喜びを培ったことは心の大きな成長につながります。食材に直接触れることで、かたい、やわらかい、ほそい、ふとい、折れる、つぶれる、こなごなになるなど肌での体感には目をみはるものがあります。子どもが触れて体感したからこそ言える言葉と、手指をつかっての身体の実感表現は、みずみずしく、一言一言書きとめたいほどです。

その子どもが、どのようにしてこの食材が作られるのか、野菜が育つ過程を知りたくなるのは当然といえます。子どもは冒険家でもあり、発見家でもあるからです。そして、いろいろな食材に出逢い、どのような味がするのか確かめたくになります。味覚への関心が高まるので、見た目が悪そうだったりすると、最初から不安な気持ちをもち、舌ではなく前歯だけをつかって、ちびりちびりと噛んでみています。食べたいもの、好きなものがはっきりして、食べられるものが増してゆきます。また、栽培することへの関心をもち、大人の手をかりて、友だちと一緒に世話をしたり、野菜や稲などを収穫したりする楽しさも体験しますが、その反面、失敗を通して大変さや悲しさ、悔しさ、さびしさも体験します。

その体験から、「いのち」を考えることができます。また、たくさんの人の「おかげ」の気持ちが心に響いた時、感謝の念が育まれます。「ありがとう」と日常生活でなにげなく使っている言葉の意味が、子どもなりに少し理解できるのです。

保育の現場では、さまざまな工夫がなされ、情報収集しながら「食育」に取り組んでいます。中でも野菜の栽培は、年ごとに増加しています。それというのも、農作物の知識が無に等しい保育界ですが、インターネットで情報収集したり、保育関係者の交流で情報交換したり、地域のプロとの交流などさまざまです。土地がなくても、プランターやバケツ、その他いろいろな失敗しながらも努力しているのが現状です。

4. まとめ

① 保育者の食育支援

毎年度の始園式等で、ミニ講座（園長、主任、栄養士、食育関係専門家、医師、保健師、

行政担当者）を開催し、20分～30分程度講話の時間を設け、食の大切さを話す。

- ② 保育所の食育の取り組みおよび家庭での取り組みなどを文章化して伝えたり、協力を依頼したりする。
- ③ 中途入園児にも初入園児と同様に説明し、食の大切さを理解してもらう。



食の大切さを保護者に ミニ講座

- ④ 園だよりをはじめ、月だより、健康だより、その他を通じ、必要に応じて「食育ニュース」で食への関心を高める。
- ⑤ 読みやすくするためになるよう編集を工夫する。（カットや行間、旬の野菜・魚介類の紹介、早業調理法の紹介、推奨店舗の紹介など）
- ⑥ 保護者へのアンケートを行ない、保護者からのひとことや、保育者と子どものつぶやきなど日々の生活からみえた会話や話題を月だよりに掲載する。また、送迎時に保護者に伝える。
- ⑦ 保育所で栽培したものや、地域の方からいただいたものは、友だちと一緒に食べたり、家庭に配ったりして、親子の会話の話題を提供する。（話題提供）
- ⑧ 「今日の献立」を保護者に提示する（可能なものは見本を添えて）。
- ⑨ 地域で子育て中の家庭や保護者に向けてレシピを紹介し、レシピカードを自由に持ち帰ることができるようにしておく。
- ⑩ 「おしらせ板」を作成し、全クラスの生活や遊び、午睡、食事風景が見えるようにする。
- ⑪ 保護者、祖父母、曾祖父母を園に招待して行なう行事や、誕生会で会食をすることにより、保育所の「食育」活動に対する理解を深める。
- ⑫ アレルギー疾患をもった子どもは、保護者と密に情報を交換し、信頼関係を深めておく。また、必要に応じて園の生活の状況を伝えておく。
- ⑬ 子どもの健康について、園長、保護者、保育士、栄養士、看護師が密に連携を保ち、保育の基本（食育のとりくみについて）を共通理解しておく。

新しい保育所のとりくみ

- ① 地域の人、物、場に積極的に関わっていき、食と文化を体験する。（子育て応援団来園）。
- ② 食物科を開講する大学、短期大学、専門学校と連携して、レシピの提供を依頼し、家庭に配布したり、料理教室、食育講座（体と食について、歯のはたらき）などについて、学生や教職員に講話を依頼したりする。
- ③ 卒園生（小、中、高）に食についての講話を聞く。



町の子育て応援団がべっこう飴づくり（園を開放）

筆者の実践から

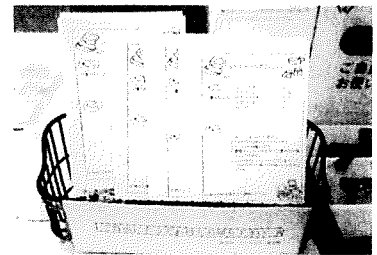
短大の食物科の学生が1グループ7名で、「食」と「体」に関するペープサートや紙芝居、演劇、大型紙芝居、人形劇などを制作して発表します。毎年、招待状が来ますので見に行きますが、楽しい行事のひとつになっています。帰りには、学生の手づくりのクッキーをおみやげにもらって帰ります。

家庭で「食」に関する話題が出るようにすることが、「食への関心」を高めることにつながると思います。

子どもが「食」に関わりをもち、楽しいと感じる体験をすることが、家庭の「食」の支援につながっていくのではないのでしょうか。

最後に、もっと地域、学校、行政等を活用して、縦横のつながりをもった社会の構築が大切だと思います。その「手つなぎ」の接着剤となることが、新しい時代に向けての保育所の使命かもしれません。

そして、遊びや生活の中で、集団だからこそ楽しく学べる保育の知識や知恵、技術を高めあうことが重要な課題です。



レシピの提供

執 筆 者 一 覧

藤 澤 良 知	実践女子大学 名誉教授
巷 野 悟 郎	社団法人母子保健推進会議 会長
酒 井 治 子	東京家政学院大学 准教授
高 橋 保 子	高原福社会 理事長
瀬 川 政 子	飯岡保育園 園長
豊 永 せつ子	ヴィラのぞみ愛児園 園長
太 田 百合子	こどもの城小児保健部 管理栄養士

実践事例報告園 一 覧

麻生保育園	(北海道 札幌市)
和幸保育園	(青森県 青森市)
北浦保育園	(茨城県 行方市)
青い鳥幼児園	(栃木県 鹿沼市)
至誠第二保育園	(東京都 日野市)
まこと保育園	(石川県 金沢市)
竜南保育園	(静岡県 静岡市)
みそら保育園	(三重県 鈴鹿市)
のあ保育園	(山口県 下関市)
愛和保育園	(香川県 観音寺市)
久万保育園	(愛媛県 久万高原町)
白百合保育園	(福岡県 福岡市)
山東保育園	(熊本県 熊本市)
下長飯保育園	(宮崎県 都城市)
ゆうわ保育園	(沖縄県 宜野湾市)