

# 保育所食育実践集VI

— 保育所における食育に関する調査研究報告書 —



社会福祉法人 日本保育協会

# 保育所食育実践集 VI

— 保育所における食育に関する調査研究報告書 —



# 序

本報告書は、厚生労働省の補助事業で日本保育協会が実施した「保育所における食育に関する調査研究」の結果をまとめ、「保育所食育実践集VI」として発行いたしました。

この事業は、保育所が行っている「食育」の実践について調査研究を実施し、今後の保育所保育の充実と向上に資することを目的とするもので、今年度で7年目となります。

今回は、大きく事例編と理論編そして結論編からなり、全国から選ばれた8ヶ園に実践事例を報告していただいた事例編、調査研究委員による理論編、しめくくりとしての結論編で構成しました。

実践事例では、保育所と家庭との相互の交流にこそかけ、家庭での食育支援に力を入れた事例を出していただきました。

このたびの調査研究の実施に当たりましては、藤澤良知先生（実践女子大学名誉教授）、巷野悟郎先生（（社）母子保健推進会議会長）、酒井治子先生（東京家政学院大学准教授）、高橋紘先生（至誠保育総合研究所所長）、門倉文子先生（なでしこ保育園園長）、瀬川政子先生（飯岡保育園園長）、太田百合子先生（こどもの城小児保健部管理栄養士）の各研究委員にご指導いただいたこと、また実践事例執筆園の皆様にご尽力いただいたことに対し、心から深く感謝の意を表する次第であります。

平成24年3月

社会福祉法人 日本保育協会



**保 育 所 食 育 実 践 集 VI**  
— 保育所における食育に関する調査研究報告書—  
目 次

**序**

**調査研究の目的及び方法** .....1

**I 事例編**

1. 白石興正保育園 (北海道 札幌市).....5  
2. 船堀中央保育園 (東京都 江戸川区) .....17  
3. 中加積保育園 (富山県 滑川市) .....27  
4. 第二ふたば保育園 (静岡県 静岡市) .....35  
5. 千草保育所 (兵庫県 洲本市) .....46  
6. 勝山保育園 (山口県 下関市) .....57  
7. しらゆり保育園 (徳島県 北島町) .....65  
8. 杉の子保育園 (宮崎県 延岡市) .....76

**II 理論編**

総論1 保育の中に食育をいかに位置づけるか.....89  
総論2 幼児期の体験的な食育のすすめ方 .....101  
各論1 家庭での食育と保護者教育 .....111  
各論2 箸の持ち方について .....124  
各論3 試行的実験1 食育かるたの制作 .....133  
各論4 実践からみる食文化の継承 .....141  
各論5 特別な配慮の必要な乳幼児のケース介入と改善例 .....151  
保育所と家庭での食育に関するアンケート分析 .....160

**III 結論編**

子どもの心を育てる保育所での食育実践活動 .....175

**執筆者一覧**



# 調査研究の目的及び方法

## 1. 調査研究の目的

保育所が行っている保育実践、特に食育に関する調査研究を実施し、保育所保育の充実に資することを目的とする。

## 2. 調査研究の方法

現場実践園（8ヶ園）が、食育について実践事例を報告する。

その結果を踏まえて、調査研究委員が、各園が実施した実践報告についてのコメントを分担して執筆する。

さらに、研究委員による考察を行う。

## 3. 調査研究委員及び実践事例執筆園

### (1) 研究委員

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 紘	(至誠保育総合研究所所長)
門倉 文子	(なでしこ保育園園長)
瀬川 政子	(飯岡保育園園長)
太田 百合子	(こどもの城小児保健部管理栄養士)

### (2) 実践事例執筆園及びコメント担当研究委員

白石興正保育園	(北海道 札幌市)	————	門倉 文子	研究委員
船堀中央保育園	(東京都 江戸川区)	————	藤澤 良知	研究委員
中加積保育園	(富山県 滑川市)	————	藤澤 良知	研究委員
第二ふたば保育園	(静岡県 静岡市)	————	瀬川 政子	研究委員
千草保育所	(兵庫県 洲本市)	————	酒井 治子	研究委員
勝山保育園	(山口県 下関市)	————	太田 百合子	研究委員
しらゆり保育園	(徳島県 北島町)	————	高橋 紘	研究委員
杉の子保育園	(宮崎県 延岡市)	————	巷野 悟郎	研究委員



# I 事例編



# 1

## 白石興正保育園（北海道 札幌市）

### 1. テーマ

「食事中のマナー改善」への取り組み

### 2. 保育園名

社会福祉法人常徳会 白石興正保育園

### 3. 執筆者

管理栄養士 石田 しづえ

### 4. 園紹介



【所在地】 北海道札幌市白石区中央3条5丁目2-37

【URL】 <http://www.kosodate-web.com/shiroishikoshou/>

白石興正保育園は昭和45年に開設の歴史の長い保育園です。

保育目標である、強く・正しく・明るい子ども達を育てるように努め、地域に見守られ、愛されながら今日に至りました。子どもの環境を第一に考えながら、裸足保育、縦割り保育、小学校との交流も取り入れております。

平成23年4月に増改築をし、今年度から定員150名でスタートしています。

又、保育園開放や一時保育といった子育て支援にも積極的に取り組んでいます。

## 地域の紹介

当園の周辺は準住宅街で、アパート、マンションが多く、零細企業の工場、倉庫街でもあります。当園に隣接して西白石小学校がありますが、近年の少子化の影響により、数年後には統廃合の可能性があります。

周辺には札幌市を一周する環状線があり、また国道12号線も近くにありますが、JR、地下鉄等の公共交通機関からは、大人の足で15分～20分ほどあるため、マイカー利用の保護者が3分の2を占めていて、校区外から通う園児が大半となっています。

## 取り組みのきっかけ

私が毎日子ども達と一緒に給食を食べるようになったのは、3年前になります。調理員の数を増やしてもらったことにより、少し時間に余裕が出来たことがきっかけです。今までも週一度の給食検討会、保育士からの情報、たまに食べる子ども達との給食など、給食の喫食状況についておろそかにしていたわけではありません。

しかし、毎日子どもと食事をする中で、明らかに見えてくるものが違っていました。その

中で一番目についたのが、食事のマナーの悪さです。

箸を持たない手は下にだらんと下げたまま、交互食べが出来ていない、箸を持つてはいるがその持ち方が出来ていないなど、9割近い子どもたちに食事のマナーに関する問題があると感じました。

そこで、平成21年9月より改善への取り組みを行うこととなりました。

## 食事のマナーに関する問題点

〈箸を持たない方の手の置く位置〉



〈箸の持ち方〉



〈交互食べ〉



## 食事のマナー改善への取り組み

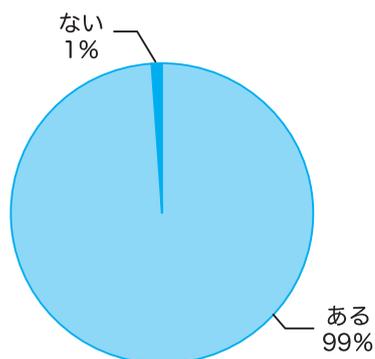
最初にマナーに関しての保護者と職員の考えを、アンケートを取り聞いてみました。

### 保護者向けの食事のマナーについてのアンケート

問1. 毎日の食事中、マナーのことで

お子さんに注意することはありますか？

- ① ある
- ② ない

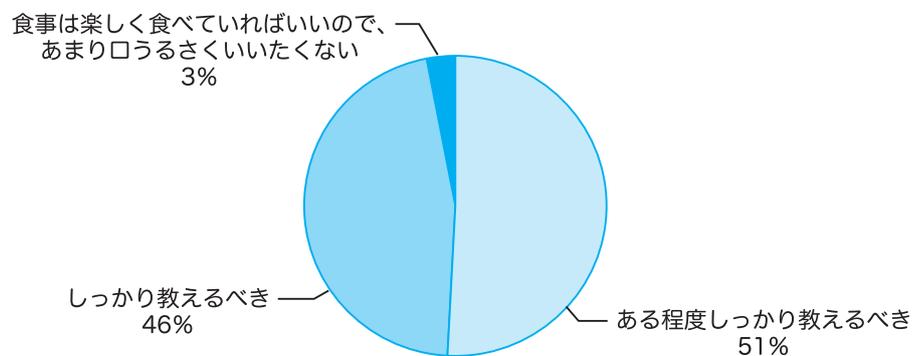


※「ある」と答えた方…注意する内容について教えてください。

- |       |   |
|-------|---|
| 0歳    | ・きちんと座って食べるように  |
| 1歳    | ・わざと食べたものを落とす時 ・きちんと座って食べるように   |
| 2歳    | ・遊び食べ ・口のために飲み込まない ・食べ歩きをする<br>・選び食べ ・「いただきます」「ごちそうさま」を言うように<br>・スプーンの持ち方 ・スプーンを落とす時  |
| 3歳～5歳 | ・音を立てて食べないように、おしゃべりをしないように<br>・好きなおかずばかり食べ嫌いな物を食べない<br>・姿勢が悪い ・立って歩く ・テレビに夢中になる<br>・肘をついて食べる ・お茶碗を持って食べるように<br>・「いただきます」「ごちそうさま」をするように<br>・箸の使い方 ・食べるのが遅い ・交互食べをしない |

## 問2. 食事のマナーの知らせ方についてどう考えますか？

- ① しっかりと教えるべき
- ② ある程度はしっかりと教えるべき
- ③ 食事は楽しく食べていけばいいのであまり口うるさく言いたくない
- ④ 自分で覚えるので教える必要はない
- ⑤ その他 ( )



## 問3. 食事のマナーについて考えていることがありましたらお書き下さい。

- ・食事のマナーは大人になってからとても大切だと思う。大人になってからはなかなか直せないで、子どもの時から少しずつ教えたい。
- ・楽しく食べてほしいが、声をかけないと全然進まない。
- ・食事は楽しくさせてあげたいが、マナーとの兼ね合いが難しい。
- ・あまり厳しいと食べるのが楽しくなくなってしまう気もしますが、あまりひどいと外食時に困るし…難しいです。
- ・家族以外の人と食べても楽しめるくらいのマナーは必要だと思う。

## 職員向けの食事のマナーについてアンケート

### 問1. 各年齢で大切にしたいマナーは？

- 0歳
  - ・離乳食テーブルに座ることに慣れる
  - ・いろいろな味に慣れる
  - ・食べたい気持ちを大切に
  - ・つまんで食べる
  - ・楽しく食べる
  - ・食べる時の姿勢
  - ・空腹と満腹を感じる
- 1歳
  - ・手づかみなどで自分で食べる
  - ・姿勢
  - ・喜んで食べる
  - ・椅子、テーブルの高さ
  - ・交互食べ
  - ・遊び食べをしない
  - ・楽しく食べる
- 2歳
  - ・座って食事をする
  - ・こぼさず食べるように意識する
  - ・楽しく食べる
  - ・スプーン、フォークを使って食べる
  - ・座る姿勢
  - ・時間内にある程度終える
- 3歳～5歳
  - ・正しい姿勢
  - ・正しいフォーク、箸の持ち方
  - ・お皿を持つ
  - ・交互食べ
  - ・残さず、こぼさず食べる
  - ・口の中に食べ物を入れたまま話さない
  - ・苦手な物を食べようとする
  - ・好き嫌いしないで食べる

### 問2. 子ども達の食事の様子を見ていて気になることは？

- 0歳
  - ・咀嚼力が弱い
  - ・自分で食べようとする意欲
- 1歳
  - ・好き嫌いが出てきて苦戦することが多くなる
  - ・遊び食べ
  - ・食事意欲
  - ・咀嚼力が弱い
  - ・スプーンの持ち方
  - ・丸飲み
- 2歳
  - ・手づかみで食べる
  - ・1品食べ
  - ・スプーン、フォークの持ち方
  - ・遊び食べ
  - ・皿に手を添えない
  - ・食べる量が少ない
- 3歳～5歳
  - ・姿勢の悪さ
  - ・皿に手を添えない
  - ・偏食
  - ・好き嫌い
  - ・早食い
  - ・フォーク、箸の持ち方
  - ・食事に対する意欲
  - ・足を組む
  - ・茶碗などにごはんつぶが残っていてもあまり気にならない

というような内容が出てきました。

保護者の方のアンケートより、99%の家庭でマナーのことで食事に注意することがあり、97%の保護者の方が食事のマナーについてしっかりと、又はある程度は教えるべきであると考えていることがわかりました。

家庭で注意する内容と、職員の気になっている内容もほぼ同じであることがわかりました。子どもに大きく関わる人達が同じように考えているならば、**家庭と保育園が協力できたら、食事のマナーは今よりよくなっていくのではないだろうか!**と考えました。

ただ、「食事を楽しく」というのは基本になるために、心がけるマナーのポイントを各年齢別に1つ～2つに絞って声をかけることとしました。

各年齢別に話し合い決めた内容です。

- 0歳 手づかみで食べる
- 1歳 座って食べる
- 2歳 皿に手を添える
- 3歳～5歳 皿に手を添える／お箸を正しく持つ

このように、上記の内容にポイントを絞り、「保育園と家庭で声をかけていく」という取り組みがスタートしました。

この内容は保育参観の場を利用し、保護者の方へは口頭とおたよりで説明しました。その後は、半年毎に効果と課題点について職員間で話し合いを持ち、その内容は給食だよりを通し家庭へお知らせしました。

### 取り組みが始まってから半年後、平成22年3月の様子は怎么样了でしょう。

各クラスの様子を聞いてみました。

#### 0歳 手づかみで食べる

月齢にもよるが、積極的に手づかみして食べている。

#### 1歳 座って食べる

保育園ではしっかりと出来ている。

※ただ家庭では出来ていないようなので、おたよりを通し、今より座って食べる時間を

5分長くしてみるように、というアドバイスを載せてみました。

#### 2歳 皿に手を添える

声をかけるとだいたい出来ている。

#### 3歳～5歳

##### 皿に手を添える

食事前に声をかけると出来ているが、声をかけないと忘れがちになる。

##### お箸を正しく持つ

意識して持っている時は出来ているが、食事時間が長いと元に戻ってしまう。

努力して正しい持ち方に変わった子もいる。

さらに、職員間で次の点について話し合いを持ちました。

#### 1. 箸を持つ時期について

（今まではだいたい3歳をお箸移行の目安にしておりましたが、興味があったり、家庭でお箸を使っている場合などは、2歳後半でも箸に移行する場合があります、お箸への移行の基準は曖昧でした。）

2. 箸を違った持ち方で覚えてしまった場合の解決策について
3. マナーの声かけを習慣づける方法について

その結果、以下のように対応することにしました。

### 1. 箸を持つ時期について

あくまでも食事が楽しく、食べたい気持ちがある時期に

- ・箸に興味を示す。
- ・椅子に座って食べる姿勢が安定し、腕、手首、手指の動きが自由になりスプーンの扱いが上手になっている。
- ・主食、副食、汁を盛り付けた料理をスプーンでほとんどこぼさず、一人で食べることが出来る。
- ・スプーンやフォークを使って、料理（固さのあるもの・軟らかいものなど）を食べやすい一口量の大きさに切り分けたり、食器の中に食べこぼしがないように、きれいに集めて食べることが出来る。

以上の内容がある程度出来るようになったら、お箸への移行が可能な時期になっていると考え、進めていくことにしました。

### 2. 箸を間違った持ち方で覚えてしまった場合の解決策について

- ・えんぴつ持ちの練習をする
- ・正しいお箸の持ち方に直す意識を持たせる
- ・上手に持てた時に誉めてあげる
- ・気にかけて声をかけてあげる

### 3. マナーの声かけを習慣づける方法について

マナー週間を設けてみてはどうだろう！

毎月1日～7日をマナー週間とし、家庭と保育園の両方で特に気をつけて声をかけてあげる一週間とする。

こうして平成22年度よりマナー週間がスタートしました。

毎月の献立表の下に「毎月1日～7日まではマナー週間です。ご家庭と保育園の両方で声をかけてあげましょう」と記載しました。

そして半年後 平成22年10月の様子です。

**0歳児 手づかみで食べる**

月齢によりますがだいたい出来ている。

**1歳児 座って食べる**

上手に出来ているので、次に心がけるマナーのポイントを設けてみました。

スプーンを使って食べるです。

**2歳児 皿に手を添える**

上手に出来ているので、次に心がけるマナーのポイントを設けてみました。

交互食べをします。

**3歳～5歳児**

**皿に手を添える**

園舎立替工事のため座卓で食べる機会が多かった、そのために箸を持たない手を下にすると、床に手がついてしまい手を洗わなければならないためか、以前に比べ手を下にする姿は少なくなった。

**お箸を正しく持つ**

自分で気にして練習した子の中には、完全に変わった子が数名いる。

持ち方が多少変わった子も数名いる。

しかしそれはほんの一部の子で、多くの子は箸の持ち方を変えられずにいます。

保育園の中でもお箸を正しく持つための取り組みは行っていました。

・声かけ→その一瞬はよくなるが、その後はすぐに戻ってしまう。

・遊びの中で豆つかみなどの練習をする

→豆をつかむのはなかなか難しく、豆をつかむことに集中してしまい持ち方に気をつけるところまではいかない。

・マナー週間の時には

→正しい持ち方をしなければと意識はするが、正しい持ち方をしているつもりで、間違えていることがある。

このように、お箸の持ち方を間違えて覚えてしまうとなかなか直せないという問題点が出てきました。

解決策としては

冬の期間の室内遊びでじっくりと箸を使う練習をする。

つかむものはスポンジなど簡単なもので、その使い方に気をつけるように意識しながら取り組んでいく。

### 家庭に願う

上手に持てている子の殆どは家庭でもお箸の持ち方に気をつけてくれている。

### そして数ヶ月後 平成23年1月です。

毎年行っている小学校との交流会で、保育園の子ども達と小学2年生と一緒に給食を食べるという機会がありました。

その時、何人もの先生が園児のお行儀の良さに驚きました。座り方、皿に添えられた手、背筋において小学生との差があったのです。

園内では気づきにくかったのですが、いつもとは違う食事風景の中で、何人もの先生が感じるということは、ゆっくりとではありますが効果が出てきたと確信しました。

しかし、解決できない問題も残っています。

箸の持ち方を間違えて覚えてしまうとなかなか直せない ということです。



問題点を次に活かすために「箸の持ち始め」が大切になってくるのではないのでしょうか。

- ・お箸への移行の時期が適切であること
- ・お箸を持ち始める時期にしっかりと正しい持ち方について声をかけてあげること

この2つを心がけることで正しい箸の持ち方への移行がスムーズに行えて、その後も定着しやすいと感じました。

※1歳後半から2歳児のクラスで、子どもが箸に興味を持つために家庭で箸を持たせているケースがあり、それについての問題点は、給食だよりの中に何度も記載しました。

### さらに半年後、平成23年6月です。

4歳児を対象にした食育に「箸の正しい持ち方」を取り入れてみました。

大半の子が箸へ移行したこの時期に、箸の持ち方をみんなで確認し合い、またその様子を家庭へ知らせることにより、持ち始めにしっかりと声をかけてもらえる効果があると感じたためです。

みんなで正しい持ち方を確認した後、グループに分かれ、お箸でスポンジを持つ練習をしました。



最後に正しい持ち方が出来ている子にお手本を見せてもらいました。



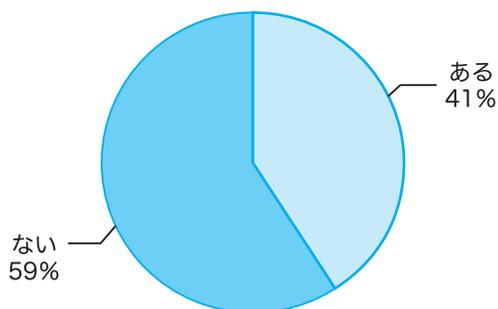
そして、平成23年9月です。

これまで続けてきた取り組みについて、2年ぶりに保護者の声を聞いてみました。

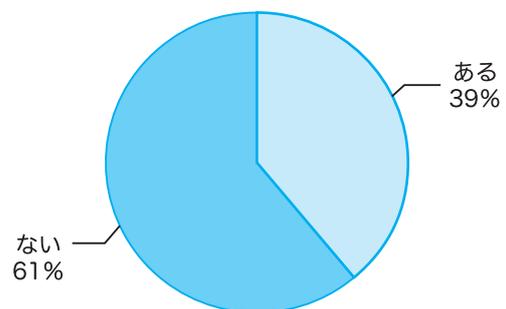
今回の対象は3歳～5歳児の保護者としました。

### 食事のマナーに関するアンケート

問1. ご家庭で保育園のマナー週間に合わせて声をかけることはありますか？

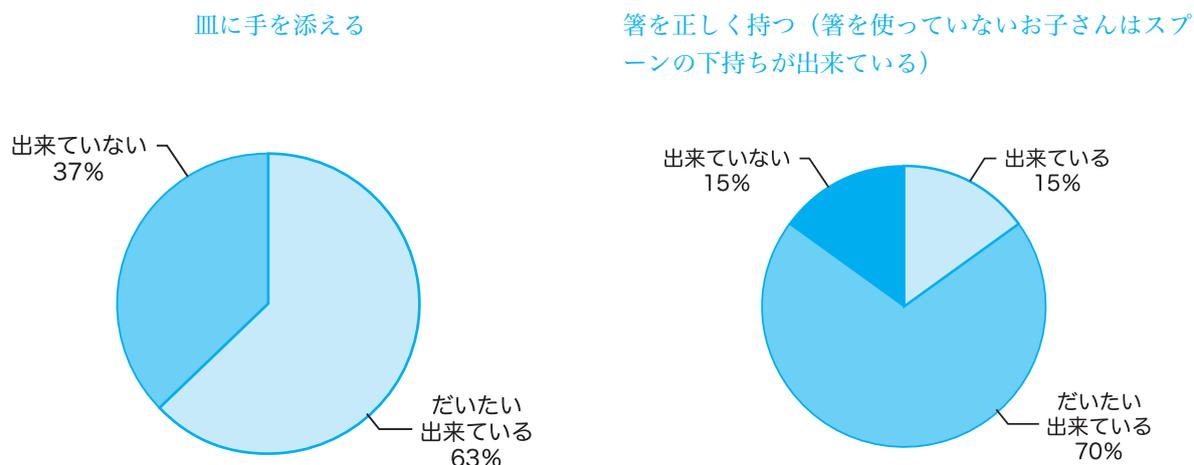


問2. ご家庭でお子さんから、マナーに関するお話を聞くことはありますか？



保育園でのマナー週間に合わせて声をかけている家庭、子どもを通してマナーに関する話を聞く家庭、どちらも約40%という結果でしたが、2つのどちらかが「ある」と答えている家庭は60%となりました。このことから60%の家庭で保育園のマナーの取り組みが反映されていると考えられます。

### 問3. 3歳～5歳でのマナーのポイントについて、お子さんは出来ていると思いますか？



「皿に手を添える」ことに関しては、63%がだいたい出来ている、37%が出来ていないという結果になりました。保育園ではもう少し緊張感があるためか、だいたい出来ているのは70～80%と感じていましたし、声をかけるとすぐに直せるため、出来ていないのは10～20%と感じています。

「箸を正しく持つ」に関しては出来ている、だいたい出来ているを合計すると85%となり、保育園で間違えた箸の持ち方を心配しているのに対し、家庭では正しく持てていると感じているようです。

しかし、取り組みの効果も現れてきているようで、「家庭で注意してもなかなか言うことを聞いてくれずに喧嘩になることも多かったが、保育園のおかげで直すことができた」などの声も聞かれました。持ち始めの時期を遅くした年中児は正しく箸を持てる割合も多いと感じています。

### 問4. マナーへの取り組みについてご感想、ご意見などありましたらお書き下さい。

- ・マナー週間の時に家でも声をかけると、保育園でも言われていることと繋がって、じっくり頭に入っているような気がする。
- ・本人が少しでも気にするという事は、とてもいいことなので有難いです。
- ・箸については、言えば意識して正しく持っていますが、油断すると持ち方がおかしくなっている時があります。でも保育園での取り組みのおかげでここまで正しく持てたと思います。
- ・家でも教えてはいるのですが、保育園でお友達がしているのを見るとやる気が出るみたいです。

- ・食事に関するマナーはもちろん家庭からですが、保育園で取り組んでくれることで、先生から、又は友達と一緒に身に付く効果があると思われ有難いです。
- ・家でももう少し頑張ります。

## まとめ

食事のマナーは実際に効果を数字で表すことが難しいのですが、今回その効果をお伝えするために数字を使わせて頂きます。

取り組み開始前は9割近い子ども達に感じていたマナーに関する問題点でしたが、2年経過し、取り組んだポイントについてはだいたい半数の子が出来ていて、残る半数の中の3割の子どもも、一言声がけをするだけで正しく出来ると感じています。

こういった日常的に継続が必要な取り組みは、日々の忙しさでつい忘れがちになってしまいます。そのために今後も半年毎に給食だよりを発行し、その時の様子をお知らせし、取り組みを意識づけていく必要があると思います。

又今回の執筆にあたり、取り組みをまとめたこと、2年ぶりにアンケートを取ったことは、私達職員はもちろん、保護者にとっても再認識する大きな機会となりました。そのことから、2～3年に一度はアンケートにより取り組みを見直すことが大切だと感じました。

幼児期にこうしたマナーについての取り組みを行うことで、子ども達にも、保護者の方にも、しっかりとした意識が根付いてくると思います。

そしてその意識は、卒園後も家庭の中で継続されていくことを信じ、当園の食育の実践報告とさせていただきます。

## 門倉文子研究委員によるコメント

今回のこの白石興正保育園の「食事のマナー改善への取り組み」については、執筆者の管理栄養士が子ども達と一緒に給食を食べようになってから明らかに増えてきた食事のマナーの悪さについての気づきを問題にした取り組みです。9割近い子ども達に食事のマナーに関する問題があると感じて、平成21年9月から改善への取り組みを行い、23年9月までの2年間で、半年ごとに見直しをし、それを基にさらにその内容を深めていかれました。そして「日常的に継続が必要な取り組みは、日々の忙しさでつい忘れがちになってしまいます。そのために今後も半年毎に給食だよりを発行し、その時の様子をお知らせし、取り組みを意識づけていく必要があると思います。」とまとめています。

最初の保護者のアンケートからは、97%の方が食事のマナーについて教えるべきと考えている、さらに家庭で注意する内容と、職員が気になっている内容がほぼ同じであることが分かり「家庭と保育園が協力できたら、食事のマナーは今よりよくなっていくのではないだろうか!」と考え、「食事を楽しく」を基本に年齢別にマナーのポイントを絞り、「保育園と家庭で声をかけて行く」取り組みをスタートしました。0歳は手づかみで食べる・1歳は座って食べる・2歳は皿に手を添える・3～5歳は皿に手を添える、箸を正しく持つ等を、家庭へも知らせて取り組みました。ここで年齢別に分かりやすくマナーのポイントを絞った工夫が、子どもや職員にも浸透し、保護者にも分かりやすかったことで大きな成果に結びついたのではないのでしょうか。半年後22年3月には少しずつ良い成果が出ました。その後22年度よりさらに工夫をして「マナー週間」をスタート、毎月の献立表の下に「毎月1日～7日まではマナー週間」として職員と保護者にも継続して働きかけていました。

この実践で、特に興味を持ったのは、「箸の正しい持ち方の指導について」です。箸の持ち方を間違えて覚えてしまうと多くの子がなかなか直せないという問題点が出てきました。そのため「箸の持ち始めが大切になってくるのではないか」ということで、箸の移行の時期が適切であること・箸を持ち始める時期にしっかり正しい持ち方について声をかけてやることを心がけました。その半年後、23年6月、4歳児を対象にした「箸の正しい持ち方」を取り入れました。大半の子が箸へ移行したこの時期に持ち方をみんなで確認し合い、家庭へもその様子を知らせることにより、持ち始めにしっかりと声をかけてもらえる効果があると感じました。この園ではまずしっかりスプーンが持てるように指導をし、4歳児を対象に箸へ移行し成果をあげました。このことは長い間箸の指導について試行錯誤してきた私自身にとっても非常に良い目安となりました。

日常保育の中で、子どもの姿を観てその実態を感じ考え、そこから保育を変えていくということが保育内容の改革に繋がると常々強く肝に銘じておりますが、穏やかに日々流れていく保育の中では、何事も感じずに過ぎてしまいがちです。「これは問題」と感じた者がそのことに関して、継続的に視点を定めた取り組みをしていくことが、それぞれの保育園の保育内容を高めていく手立てとなることを、再確認させていただいた実践例でした。

## 2

## 船堀中央保育園（東京都 江戸川区）

### 1. テーマ

植から始まる食育

### 2. 保育園名

社会福祉法人東京児童協会 船堀中央保育園

### 3. 執筆者

副園長 菊地 幹

栄養士 三好 亜祐美



### 4. 園紹介

【所在地】 東京都江戸川区船堀 2-23-10

【URL】 <http://tokyojidokyokai.com/>

船堀中央保育園は東京で複数園経営する社会福祉法人東京児童協会内の保育施設で、東京の下町江戸川区に位置し、昭和60年に認可を受けた定員120名の保育園です。下町とはいえ現在では高い建物が増え、緑ではなく建物に囲まれた保育園です。園庭はビワ・ザクロ・プラム・夏ミカンなどの実のなる樹が多くあるものの猫の額ほどしかありません。そのため体を動かす活動や栽培活動は屋上を使って行っています。

「大きなおうち」を保育理念にかかげ、思いやりを育むこと、生きる力を育むこと、夢を育むことを大事にして毎日の保育をしています。「大きなおうち」は保育園を第2のおうちとして考え、家庭の雰囲気に近い環境の中で異年齢の関わりが自然にできるように全職員が全園児を見ろという考え方です。保育室だけでなく、玄関や廊下、テラスなどの共有スペースも、生活や遊びの場の一つとして考え、園内のあちらこちらに心くすぐる壁画、子ども達の隠れ家や秘密基地のような安心して一息付ける場所があります。子どもの世界の中で子ども自身が育ち、思いやりの連鎖が子ども達の夢と社会性を創造できるように、毎日ワクワク物語が広がる保育園を目指しています。

### 実践のきっかけ

現在の食育基本法や保育所保育指針、または保育所における食育の計画づくりガイドでは、栽培について大きな関心を寄せていません。なぜなら、保育園において食育は食べることやクッキングの方が短時間でしやすく、成果も目に見えて明らかだからです。

しかしながら、そうした簡便な活動だけを取り上げて、「私の保育園では食育しています」と言えるのでしょうか。食べることやクッキングへの偏重が、食育基本法に謳われた「食を営

む力」の意味をかえって曖昧にしているようにも感じました。そこで、私達の保育園では食育活動のスタートを「野菜を育てること、食材を得ること」として、これまでの活動のあり方を見直しました。具体的には、食育の中で「食べる」より「植える」を重視し、植えることから食べることへ、食材を得るプロセスを含めた食育活動を「植育」として提唱し、調理前や食べる前の保育活動から食育へ繋げること等の継続性が高い食育が効果的であると仮定し、初歩的な食育活動のリニューアルを行いました。本稿では、その試行錯誤の食育活動実践記録を紹介していきたいと思えます。

## 実践例（各活動の抜粋）

### 実践例Ⅰ 野菜博士のワークショップ

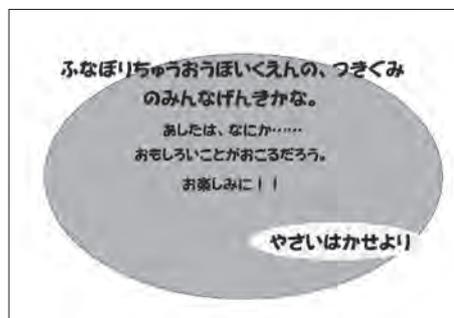
私達保育者の最も大切な役割は物事の入口・きっかけを作っていくことと考え、食と関わるきっかけ作りを目的にワークショップを企画しました。ワークショップのテーマは子どもたちが野菜を大好きになることを願って「野菜」とし、以下の要領で「野菜博士ワークショップ」を行いました。

【目的】 とにかく楽しく！食べたい野菜を増やす。

【内容】（導入部）活動前日に野菜博士から手紙が届く。

（活動） 野菜博士が子ども達と力を合わせてアスパラガスを食べる。

※ファシリテーターとサポーターが活動を盛り上げる。



野菜博士からの手紙

【構成】 登場人物

- ①野菜博士：1名(ファシリテーター)
- ②保育者：2名(サポーター)
- ③コック：1名(栄養士)

【設定】 ①野菜博士が屋上にいる。

②子ども達と保育者が屋上にくる。⇒野菜博士を発見。

③野菜博士はホワイトアスパラガスの秘密（成り立ち）を忘れてしまう。

④思いだす為に子ども達とアスパラ体操を踊って思いだす。

⑤茹でたてのアスパラガスの美味しさを楽しむ。

【台詞台本】 保：保育者 博：博士 コ：コック

保：あなたは誰ですか？（保育者がひそかに子ども達を集める）

博：私は野菜博士じゃ…（アドリブで自己紹介をする）

今わしは、このアスパラガスが何故白いのか思いだせないのじゃ、不思議なアスパラガスじゃー。みんながいつも食べているアスパラガスは何色じゃったかな？

（子ども達が思い思いに色を言う）そうじゃ緑色じゃ。

わしだけでは思いだせないんじゃ。手伝ってくれないかの？



保：よーし！みんなで力を貸してあげよう!!

博：ありがとう。みんなの力を合わせればきっと思いだせる。

保：思いだすには、どうしたらいいのですか？

博：みんなで上手にアスパラ体操を踊れば、きっと思いだせるじゃろう。みんなで踊ってくれるかの？

保：みんなでアスパラ体操を踊ろう!!（子ども達が拡がる）

ミュージックスタート!!

（アスパラ体操を踊る）

博：おおー!!パワーがいっぱい集まってきたぞ。おおー思いだしそうじゃ。

（いろいろな動きをして思いだすような雰囲気です）

博：すごい!!みんなのおかげで不思議な白いアスパラガスの秘密を思いだしたぞー。この不思議なアスパラガスは光が当たらないところで育ったアスパラガスなんじゃよ。

この白いアスパラガスも陽が当たっていたら緑になるのじゃ。……折角だし、どうじゃどんな味がするのかみんなで食べてみないかい？

保：みんなで食べてみようか？

博：ではわしの友達のコックを呼ぼうかの。おーい。

コ：はーい！おお！！これは立派なホワイトアスパラガスじゃないですか。さっそく調理致します。（ホワイトアスパラガス、グリーンアスパラガスを茹でる）

博：では、この2種類のアスパラガスをみんなで食べようかの。

保：どんな味がするかな？（食べる）



博：あっ…もうこんな時間じゃ。わしは次の研究があるんじゃ。ではみなのお礼ありがとう。

（コックとともに去る）

保：アスパラガスって美味しくておもしろいんだね。

あれ？野菜博士から荷物が届いているよ。見てみようか。

（**図1 ミッションシート【アスパラ編】**が入っている）

保：あっ、手紙も入っているよ。読んでみるね。

「今日はどうもありがとう。みんなとても優しいから、これからもわしの手伝いをしてほしいんじゃが、手伝ってくれるかの？みんなで野菜博士になろう!!」

**図1 ミッションシート【アスパラ編】**

**4 がつ アスパラガス**

アスパラガスをかいてみよう

やさしいはかせからのクイズじゃ★

1. アスパラガスのいろは？
2. やさしいはかせがもっていた、まほうのはこのいろは？
3. やさしいはかせのヒゲは、どん谷かたちだったかな？
4. パワーがでるたいそうは？

## 【反省】

- ・「博士」が来るという楽しさだけになってしまい、「博士」というキャラクターがメインになってしまった。
- ・全体的に間延びした感じがあり、子どもの集中力がもたなかった。
- ・せっかくアスパラガスの鉢植えがあったので、栽培の様子を見せたり長さを測るなど活用すべきだった。
- ・劇場型になってしまい、ワークショップとは言えなかった。五感を使って、もっと触れる体験をすれば良かった。
- ・準備に手間取り、待ち時間が長かった。
- ・ミッションシートは、全て家でやるものにせず、保育園で進めてもいいのではないか。また絵を描くには、枠が小さすぎる。そして絵を描くのではなく、塗り絵や点線をなぞる程度のほうが良いのでは。
- ・ただやるのではなく、何を子どもに伝えたいのかを考える。

## 【改善点】

- ・完全体験型にする。(例：実際に子どもたちが茹でてみる、など)
- ・その野菜を使って何ができるかをもっと考える。(例：食べ比べ、触る、つぶす、成長の様子、制作に使う、断面図を見る、など)
- ・ミッションシートは、子どもができる範囲を考えて作成する。

## 【総評】

ワークショップとは子ども達が自発的に食と関われる環境を保育者が提供し、ファシリテーターを中心に子ども達が体験し、その食べものに興味を持つということをねらいとするものですが、今回はその点ではワークショップとは言いづらい活動になってしまいました。

また、栄養士と保育士が協力・連携して行ったはずですが、打ち合わせ（意見交換）が不足していたため、「対象となる子ども達の年齢にマッチしている活動なのか」「必要な準備物は何なのか」などの基本的な相互の確認不足が目立ちました。そのため、ファシリテーターが十分に子ども達を野菜博士の世界に引き込むことができませんでした。栄養士は食育、保育士は保育という固定概念があるように見え、自分の職務範囲を超えない中途半端な任せ合いがワークショップの失敗の要因になったのではないかと思います。栄養士が子どもの発達段階に関して学び、保育士が食育についての理解を深めることが次への課題です。

## 実践例Ⅱ 一から作ろう水耕栽培ミズナ編

造形と栽培を関連づけて、同時に行うことで造形の創る楽しさと、栽培の育てる楽しみが同時に、且つ長期的に味わえるのではないかと考えて挑戦しました。そして、新しいことに挑戦するのなら土ではなくヒヤシンスの様に水を使って活動してみようという話になり、ミズナの水耕栽培で栽培活動を行うことにしました。

【目的】 ミズナの生長を知り、食べるまでの過程を楽しむ。

【対象】 年長クラス

【内容】 造形活動で培地を作ってミズナを育てよう。

流れ

- ①ペットボトル（1.5ℓの物）を約半分にカットし、カット部分をビニールテープで隠す。
- ②ペットボトルの下部分に1/2水を入れる。  
上部分には不織布を筒先から出るようにセットする。
- ③水の中に液肥を垂らす。
- ④ペットボトルの上下を結合し、培地のベラボン<sup>※</sup>を入れる（造形部分の終了）。  
※ベラボン…ヤシの繊維を乾燥させたもの。水の保湿性と吸水性が良い。
- ⑤造形で作ったペットボトルプランターにミズナの種を播く。
- ⑥ペットボトルにアルミホイルを巻く。
- ⑦水が減ったら水を上から補充する。

### 【実践活動】

- ①ペットボトル（1.5ℓの物）の下部分をやや大きめに約半分にカットし、カット部分をビニールテープで隠します。
- あらかじめペットボトルにハサミがはいるように保育者が切れ目を入れておきます。ハサミが上手く扱えない子どもにはお手伝いしたり配慮しながらカットしていきます。カットが終わったらカットした部分で手を切らない様にビニールテープを切断面に巻きつけます。
- ②ペットボトルの下部分に1/2水を入れる。上部分には不織布を筒先から出るようにセットする。



○下部分のペットボトルに1/2程度の水を入れます。水を入れ過ぎると上部分と結合させた時に水が溢れてしまいます。上部分はペットボトルの口から養液吸い上げ用の不織布を出し軽く固定します。

③水の中に液肥を垂らす。

○保育者が用意した水耕栽培用の養液を「野菜が大きくなるためのご飯だよ」と伝えながら入れていきます。養液自体に危険性は無いのですが、万が一の事態が起きないように出来る限り養液入りの水には触れないように留意する必要があります。

④ペットボトルの上下を結合し、培地のペラボンを入れる。

○作成した二つを結合させます。下部分には水が入っているので注意しつつ、上をかぶせる。上部分の不織布が一番下まで届くことを確認する。不織布が下まで届いていないと養液を上手く吸収できず、水不足が起きたりして生長に良くないので不織布が下に付いていることを確認する。

水耕栽培では、培地に保湿性と吸水性があるものが良いとのことで、園に余っていたペラボンを使用しました。そのペラボンをあらかじめ水に浸しておき、ふやかした状態でペットボトルの上部分に詰めていきました。



#### 造形活動→栽培活動へ

⑤造形活動で作ったペットボトルプランターにミズナの種を播く。

○種を播きすぎると養分の取り合いや根詰まりを起こしやすく、ミズナの生長に悪いため3～4粒程度の種を播きます。播き方はペラボン培地の上にパラパラと無作為に播くだけで大丈夫です。

⑥ペットボトルにアルミホイルを巻く。

○植物が生長するには太陽光が不可欠です。しかし、ペットボトルのまま太陽光を浴びせていると中に藻が生えてしまいます。そこで、ペットボトル部分はアルミホイルで覆って藻の発生を抑止します。

⑦水が減ったら補充する。

○この栽培活動は通常通り日々灌水するのではなく、ペットボトルの中の水が減ったら水を補充するという方法で行います。何回か水を補充するため、巻いてあるアルミホイルがボロボロになり易いです。見栄えも悪くなってしまうので補修したり、巻きなおしたりと適宜、保育者も手伝って行いました。



⑧収穫

○本当ならば収穫して子ども達と実際に食べたかったのですが、先の震災の影響により園で収穫したものは区の指導でいただけになりました。その代替策としてペットボトルを家庭に持ち帰り継続的に親子で育ててもらうことにしました。

#### 【総評】

造形から栽培、そして家庭へと繋げる食育活動をすることが出来ました。

造形部分では子ども達はペットボトルを切る作業に苦労している姿があり、事前にハサミを使った作業をもう少し取り入れておくべきだったと反省しました。ペットボトル自体について言えば、四角のものよりも円形の方がプラスチックの厚みが薄くて子ども達も切り易いようでした。また切り口にテープを貼る作業は子どもたちにとってはなかなか難しく保育者が行った方が良かったのではと課題が残りました。しかし他の行程は簡単にでき、子どもたち自身も楽しんで行っており、特にベラボンを詰めていく工程は楽しそうに行っていました。

栽培活動においては水の補充が主となります。その点、子どもたちは自分のペットボトルには自分で水を補充するという習慣が付き自立心が芽生えました。野菜の栽培ということもあり全てが上手く生長したというわけではなく、生長しなかった場合は、保育者が作ったペットボトルを順番にお世話することにして配慮しました。

栽培の醍醐味でもある「収穫」が出来なかったのは残念ですが、栽培のフィールドを保育園から家庭へ繋げることができました。保育園から家庭への食育支援としては結果的に成功だったのではないかと思います。

## 全体を通して

今年度の春から夏にかけて行った新しい食育活動でしたが、勉強不足と準備不足が否めない結果となりました。しかし、得るものは多く、来年度への新たな糧ができました。

野菜博士のワークショップで大人の声で活動を止めてしまい苦労したという経験から、保育士の食育への意識と理解を高め、栄養士は発達段階や効果的な声かけなどの保育を学ぶことが大事だと思いました。また、面白さや恰好から計画が始まり、食育の本質が損なわれがちになっていたことも反省し、食育活動を見直す良い機会になりました。このような活動をする場合にはクラス担任の保育士ではなく、栄養士や他のクラス担任が行うと子ども達もいつもとは違う状況に軽い緊張感を覚え、集中してくれるのではないかと感じました。

ミズナの水耕栽培では造形と食育を意識してつなげることができた点はよかったと思います。また家庭にも栽培を通して食育を伝えられたことも良かったと思いました。子ども達も自分で作ったプランターに愛着を持ち、興味を保ったままミズナの生長を見て楽しむ様子が見られました。しかし、水の補充という活動だけではなく、他の絵を描くことなどの活動につなげることを積極的に行った方が良かったのではないかと後から反省しています。

食育は保育士と栄養士の連携が大事だと言われます。私達は活動を通して保育士と栄養士の活動上の連携だけでなく、保育士も栄養士もお互いの専門性を学び、職務関係なく保育者として食育チームとして行うことが大切だと気付きました。これからは園全体で食育活動を行っていきたいと思いました。

## 藤澤良知研究委員によるコメント

このテーマを見て、「植」は一体何を意味しているのかを、一瞬考える人も多いかと思われま。今までの食育活動はともすると食べること、クッキングのことが多く取り上げられることが多く「食を営む力」の意味を曖昧にしているのではとの発想で、「食べる」より「植える」を重視し、植えることから食べることへ、食材を得るプロセスを含めた食育活動を「植育」として提唱したもので、食育のあり方に新風を吹き込もうとするものです。

実践事例Ⅰとして、「野菜博士のワークショップ」では、子ども達が野菜を好きになることを願った取り組みです。登場人物は、野菜博士、保育者2名、コック（栄養士）の4名、野菜としては、アスパラガスを取り上げ、白いホワイトアスパラガスは、陽があたったら緑色に変化しグリーンアスパラガスになることを、登場人物が役割分担して演技されて、野菜の興味を盛り上げています。反省を含めて、改善点として子どもの体験活動を重視し、実際に子ども達が野菜を茹でてみる、食品の食べ比べ、野菜にさわるとつぶす、成長の観察などを含めた改善策を検討されています。また、栄養士は子どもの発達段階について学び、保育士は食育についての理解を深めることを次の課題として取り組まれています。

実践事例Ⅱとして、年長児を対象に、ミズナの生長を知り、食べるまでの過程を楽しむことを目的に、ミズナの水耕栽培をとりあげています。まず、ペットボトル（1.5ℓの物）を約半分にカットし下半分に二分の一の水と液肥をたらし、ミズナの種を播く、ペットボトルにアルミホイルを巻き藻の発生を抑制し、ミズナを育てるなどして、造形から栽培を体験、観察させるなどの食育活動を展開されています。

本来なら大きく育ったミズナを給食に活用するのが狙いでしたが、3月11日の東日本大震災の影響で区役所から保育園で収穫したものは、給食に使用してはならないとの通達で使えなくなったのは残念でしたね。震災の影響がここにまで及んだことにびっくりしました。

そこで折角育ててきたミズナのペットボトルを家庭に持ち帰り継続的に親子で育ててもらおうようにされるなど、栽培のフィールドを保育園から家庭へ繋げるなどで成果を挙げられていることは素晴らしいことと思います。

また、食育は保育士と栄養士の連携が大切との意識にたつて、取り組まれることは食育の基本として最も大切なことです。今回の体験活動を更に発展させ体験的な食育の推進につなげていきたいものです。

幼児期は理解力等未熟ですので理屈で教えるのではなく、体験的に体で覚えることが効果的だと思います。保育園の食育の実践活動の活性化に向けて、引き続き頑張ってください。

## 3

# 中加積保育園（富山県 滑川市）

### 1. テーマ

心を育てる食育

### 2. 保育園名

社会福祉法人毅行福祉会 中加積保育園

### 3. 執筆者

栄養士 江口 佳奈

### 4. 園紹介

【所在地】 富山県滑川市小林69

【URL】 <http://www.kosodate-web.com/nakakazumi/>

中加積保育園は、昭和27年7月に開園し、創立59年目になります。現在では、定員180名となりました。保育目標を「すなおで明るい子ども」とし、「ありがとう」が素直に言える子どもになるように、友達や遊び、食べ物や動植物など普段の生活の中で、命の尊さや思いやりの心が育つ保育を心がけています。

基本理念「かけがえのないひとりひとり—みんなきらきら輝くように」

私たちは“出逢い”のひとつひとつを“かけがえのないご縁”として大切に受けとめ、その心と心が“信頼の絆”で深く結びついていくように、出逢うことができたすべての人に積極的に歩み寄り、たっぷりの笑顔とまごころで包み込みます。

そして中加積保育園は—互いに尊重し合い、認め合い、共感し合い、のびのび生き生きと、心はずむ躍動感に満ちた自分を素直に出せる場であり続けます。ひとりひとりが自分を発揮し、自己を実現し、みんなきらきら輝けるように—。



## はじめに

### (1) 地域の紹介

本園は富山県滑川市の南東部に位置し、のどかな田園風景の中にあります。滑川市は、富山湾上はるかに能登半島を望み、振り返れば3千メートル級の北アルプス立山連峰を仰ぎみる、農業、漁業、薬業、商業などの各産業とともに、県下有数の出荷額を誇る工業との調和がとれた人口3万4千人の都市です。春になると、世界的にも珍しい特別天然記念物に指定された、富山湾の深海からの使者「ほたるいか」が訪れて神秘的なエメラルド



ドグリーンの光を放ちます。ほたるいかは、酢味噌あえや佃煮、コリコリとした食感がおいしいほたるいかの足だけを使った刺身「竜宮そうめん」などいろいろな料理が楽しめます。

本園のまわりは自然がいっぱいで、春には子どもたちはお友だちと手をつないでお散歩をしたり、冬には雪でかまくらをつくったりと、のびのびと生活しています。

## (2) 取り組みのきっかけ

### 給食時の様子

中加積保育園の自慢は、残食がととても少ないことです。いつも給食室にかえってくるお皿はピカピカです。苦手な食べものも「風邪のばい菌をやっつけて強い体にしてくれるよ」や「肌がつるつるになってもっとかわいくなるよ」と声かけすると、自分から進んで食べている様子がみられます。

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ものだと思います。本園では、毎日の給食を通して「食育」を進めています。給食時間に食事のマナーの話をしたり、噛むことの大切さについて話をしたり、給食を生きた教材として活用しています。毎日栄養士が給食時間に各クラスをまわり、ひとりひとりの顔をみながら「おいしい?」「今日はあまり進んでないね」などと声かけをしています。子どもはその日の気分や体調によって食事にむらがでやすいので、その変化に気づき声かけするように心がけています。

### 中加積保育園のげんきッズ

本園では、食品をあかきッズ、きいろきッズ、みどりきッズ、しろきッズの4つのグループに色分けしています。栄養士が給食時間に媒体を使用し話をしたり、保育士が遊びの時間に、げんきッズの絵本を読んで子どもに読み聞かせたり、げんきッズゲーム（各グループの食品をどれだけ言えるか競い合う）をすることにより、子どもたちから「〇〇ちゃん、野菜食べんかったら風邪ひくよ!」や、「牛乳は牛さんからでるから、あかきッズだよね!」などと声が聞こえてくるようになりました。このようなことから、子どもたちも積極的に疑問に思ったことを聞いてきたり、家庭でも保護者に話したりするようになりました。

栄養士だけでなく保育士も食育に対する意識を高め、給食時間だけではなく遊びの時間にも日々声かけすることにより、卒園する頃にはほとんどの子が色分けができるようになりました。

### 園庭での菜園

「生きる力」の基本は食べること。その生きる力となる食材が、どんなふうに見えるのかその経過をみることはとても大切なことだと思います。本園では、5歳児は米作り、4歳児はさつまいも、なす、トマト、きゅうり、ミニトマトなどの野菜づくりをしています。自分たちで

手間をかけて育てることの喜び、自分たちで作った食材を料理し食べることで、食べものへの感謝の気持ち、生命の尊さを実感することができる子になってほしいとの願いを込めて、菜園活動を行なっています。

また、保育園行事を通して地域の人たちとの交流を深めることも心がけています。子どもたちが親、祖父母の世代と一緒に自然にふれ、おもしろさや不思議さを学び、みんなで育て収穫したという喜びを共感してもらいたいと思っています。

### (3) 事例紹介

#### 米作りの流れ

月	活動内容	子どもの姿
4月	<p>【田植え準備】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・種もみ選び</li> <li>・芽出し</li> <li>・あらくり</li> </ul>	<p>・「これがお米になるんだあ」と子どもたちは興味津々。水に浮いてきたもみを取り除きます。</p>  <p>あっ！！ 浮いてきたよ！</p> <p>・一粒一粒、丁寧に土の上のにのせていく子どもたち。</p> <p>早く芽がでないかなあ。</p>  <p>泥だらけになりながら土と水を混ぜます。</p> <p>わーい！ 気持ちいい！</p>  <p>足がぬるぬるする。</p>
5月	【田植え】	いよいよ田植え。地域の方に教わりながら、植えていきます。
6月	【除草】	まっすぐ植えんがだよー。
7月		こんなに深いんだあ。 ひざまである！
8月		

9月	【稲刈り】 【脱穀】	 <p data-bbox="1034 264 1310 331">思ったよりかたいなあ むずかしいなあ</p> <p data-bbox="660 488 879 555">こんなにたくさん 実ったよ！！</p> 
----	---------------	--

### 収穫祭（10月）

春から大事に育ててきたお米やさつまいもを、祖父母の方を招待し、おにぎりや豚汁と一緒につくりました！

米作りは、田植え、稲刈り、天日干しと一年がかり。米の字の語源は八十八で、八十八の手がかかるといふ意味があります。いろいろな人が関わってやっと食べることができます。

食前のことばの「御仏と皆様のおかげによりこのごちそうを恵まれました、深くご恩を喜びありがたくいただきます」食後のことば「尊いお恵みによりおいしくいただきました、おかげでごちそうさまでした」の言葉を大切に、命ある食べ物への感謝の気持ち、作ってくださった人への感謝の気持ち、「ありがとうの気持ちで食べようね」と子どもたちに伝えました。

お米は祖父母の方に火をおこしてもらい、お釜と薪で炊きます。

まずは、おばあちゃんにお米の研ぎ方を習います。研ぎ汁を透明な容器に開け、子どもたちに白い濁った水がだんだん透明に変わっていく様子を見せながら研いでいきます。子どもたちからは「カルピスみたい」や「だんだんうすくなってきた」などと声が聞こえます。

“シャシャシャッ”とお米の研ぐ音、お米の感触を感じながら一生懸命研ぎます。



おじいちゃんに火をおこしてもらい、釜をセットします。

しばらくすると、お米が炊きあがりました！

炊きたてのお米はあまい匂いがします。

子どもたちもくんと匂いをかぎ、「すごい！おいしそう」と喜びの声が聞こえました。

また、この日は園長先生がさけ一尾を解体して子どもたちに見せてくださいました。最近では、スーパーで切り身になったもの、食卓にあがり調理してある魚しか見たことのない子どもたちが増え、魚を1尾をまるごとみる機会は少なくなっています。

子どもたちは、興味津々に真剣な表情で魚をさばく様子をみていました。



お米も炊きあがり、おにぎり作りの開始です。

“あついあつい”と言いながらお米をラップで握る子どもたち。

「やさしく握るんだよ」と、おばあちゃんに握り方を教わりながら、たくさん握っていきます。



自分でつくったおにぎりは、とっても美味しい！！  
大好きなおじいちゃん、おばあちゃんと一緒に食べて  
いつもよりも食欲が進みます。  
子どもたちもニコニコです。

収穫祭の献立  
おにぎり・豚汁・きゅうりのさざなみあえ・鮭の塩焼き

## 〈その他の食に関する取り組み〉

### 食物アレルギー児に対して

本園では、年度のはじめにアレルギーの調査票を配布し、医師の診断のもとアレルギーがある子どもには、除去食及び代替食を提供しています。アレルギー児は、年々増加傾向にあります。毎月献立表を保護者に渡し、家庭との連絡を密にとり担任、栄養士、看護師、調理員と話し合いをし、ひとりひとりに合わせた献立を調理しています。その日の体調や、天気によってもアレルギーが発症することがあるので、子どもの顔を見ながら献立を考えています。

アレルギー児に対しては、専用のおぼんに食事をのせ連絡票、名札とともに提供し、配膳に間違いがないように、おやつも含めて充分注意しています。また、全職員が共通理解をし、まちがうことのないように努めています。

### 地域への子育て支援

本園では、地域への子育て支援として様々な事業を行なっております。

育児に対する不安感や負担感を解消していただくため、当園を情報交換の場として活用していただく「ちびっ子広場」（園の給食のレシピを配布）。各地域の保育所を身近な子育て支援拠点と位置付け、妊婦さんや在宅で3歳未満の子どもの保育を行う保護者の方に、当園に「マイ保育園」として登録してもらい、入園前から子育てサービスが受けられるようにする「マイ保育園」（富山県委託事業）。急な残業や、子どもが病気にかかったが仕事は休めない！そんな時に保護者の方に代わってサポーター会員が、お子さんを預かるサービス「とやま緊急サポートネットワーク」（厚生労働省委託事業）。

この3つの事業を行うことにより、在園児家庭のみでなく、地域の子どもをもつ家庭との関わりの中で食をはじめ、様々な子育て支援のサービスを行っております。

## (4) 事例を通して得られた効果

米作りや野菜の菜園体験により、食材への興味・関心を高め、食べる喜びを実感できていると思います。自分たちが普段なにげなく当たり前食べていた給食は、食材を毎日お世話して育ててくださった人、運んでくださった人、調理してくださった人などいろんな人たちが関わり、自分たちの目の前に並べられていることを知り、「ありがとう」の気持ちをもって食べられるようになりました。活動の中で、自分の顔より長いきゅうりに驚いたり、いつも走り回っているような子がお米を優しく握っている姿があったりと食体験を通して、達成感を味わい、子どもの普段と違う一面をみることができました。

また、給食時間に栄養指導した内容についても子どもたちから「よく噛んだら、あご強くなるんだよね」や「箸の持ち方これであつとる？」という声が聞かれ、給食を食べながらも意識

している様子が見られました。家に帰ってから、子どもたちが家族の方に話すことにより保護者の方からも「嬉しそうに教えてくれました」というお言葉も頂き、保育園での活動が家庭にも広がっていることを実感しました。

## まとめ

0歳～6歳という乳幼児時期に、どんな体験をするかというのはとても重要なことだと思います。この時期に子どもたちにたくさんの食体験をさせてあげたいと強く思います。保育園ではこれからも、菜園体験や米作りを続けるとともに、調理体験をする機会を増やしていきたいと考えています。

今の時代、食中毒や震災など子どもたちも自分で自分の命を守る力が必要になっています。

子どもたちが自ら食材を選んで調理し、食べるまでの流れを身に付ければそれが自信となり、自立へとつながっていくように思います。

食体験を通して、命の大切さ、尊さを感じとり、その子が大人になってからも輝けるように、これからも心を育てる食育に取り組んでいきたいと考えています。

## 藤澤良知研究委員によるコメント

保育目標を「すなおで明るい子ども」とし「ありがとう」が素直に言える子どもになるように、友達や遊び、食べ物や動植物など普段の生活の中で命の尊さや思いやりの心が育つ保育を心がけて頑張っておられます。そして、食は体づくりに役立つばかりでなく、子どもの心を育てるとの思いで給食を生きた教材として活用することに努力されておられます。

主な活動としては…

1. げんきッズ…食品をあかきッズ、きいろきッズ、みどりきッズ、しろきッズの4つのグループに色分けして、栄養士は給食時間に媒体を使用して話をしたり、保育士は遊びの時間にげんきッズの絵本を読んできかせたり、げんきッズゲームでは、各グループで食品をどれだけ言えるか競い合うなどして、食べ物の種類を知り、また、組み合わせて食べることの大切さを指導されています。

栄養士だけでなく、保育士も食育についての意識を高め、給食時間だけでなく遊びの時間にも声かけして、卒園する頃にはほとんどの子どもが食品の色分けが出来るようになったことなどは努力の成果と思われれます。

2. 園庭での菜園…「生きる力」の基本は食べること、その生きる力となる食材がどのようにして出来るのかを体験させる目的で、5歳児は米づくり、4歳児はさつま芋、なす、トマト、きゅうりなどの野菜づくりをし、自分たちでつくった食材を料理して食べることの喜び、感謝の気持ち、生命の尊さを実感できる子どもになって欲しいとの願いを込めて菜園計画に取り組んでいます。

保育園行事を通じて地域との交流に努力され、10月の収穫祭には祖父母を招待して、祖父母には火を起こしてもらいお釜と薪で炊飯、炊き上がったご飯で、園児とともにおにぎりとお汁を一緒に作る。また、園長が鮭一匹を解体して、魚をさばく様子を見せるなど体験的な食育実践活動をされています。

また、食物アレルギー児に対する個別対応、地域の子育て支援として、ちびっ子広場では保育園の給食のレシピを配布する、各地域の保育所を身近な子育て支援の場として位置づけ、妊婦や在宅で3歳未満児を育てる保護者に、マイ保育園として登録してもらい、入園前から子育てサービスが受けられるようにしている（富山県委託事業）、また、保護者に代わって子どもを預かる「とやま緊急サポート事業（厚生労働省委託事業）」など先進的な事業を取り上げられるなど素晴らしいことです。

なお、欲を言うとテーマが「心を育てる食育」ですから、テーマに沿った解析をもっと積極的に進め記述内容にも反映させていただければ、もっと、テーマが生きるのではないかと感じました。体験的な食育を通じて、命の大切さ、尊さを感じ取り、そして心の育つ食育に発展させたいものです。時代はまさに心の時代、子どもの豊かな人間性の育成に向けて、ご活躍下さい。

## 4

## 第二ふたば保育園（静岡県 静岡市）

### 1. テーマ

家庭、地域の方と子どもの食育を考える

### 2. 保育園名

社会福祉法人翼福社会 第二ふたば保育園

### 3. 執筆者

副園長 市川 紀美子

### 4. 園紹介

【所在地】 静岡県静岡市清水区草薙359-6

【URL】 [http://www3.ocn.ne.jp/~sizhoiku/itiran/d2futaba/en\\_1.htm](http://www3.ocn.ne.jp/~sizhoiku/itiran/d2futaba/en_1.htm)

#### 【園紹介】

昭和52年4月 開園 生後6週～5歳児 定員90名

昭和57年4月 定員120名に変更

平成7年7月 一時的緊急保育事業開始

平成9年4月 生後8週～就学前 定員150名に変更

平成10年4月 19時までの延長保育開始

地域子育て支援センター『第二ふたば』事業開始

平成23年10月現在 入所児童数176名



## はじめに

### (1) 地域の紹介

静岡市清水区は、平成15年に旧静岡市と旧清水市が合併し、旧清水市は静岡市清水区となりました。日本平の東麓に位置し平成17年に誕生した行政区の一つです。日本平からは、清水港や三保の松原、正面には雄大な富士山も眺望することが出来ます。清水港は漁港、貿易港として発展し、臨海地区には多くの企業が立地しています。

保育園のある清水区草薙は、日本平の裾野でみどり豊かな丘です。周辺には歴史ある草薙神社、静岡県立大学や静岡県立美術館、県立図書館、静岡県埋蔵文化財センターなどが存在する、静かな静岡市の文教地区の一つになっています。



## (2) 実践事例

### ①取り組みのきっかけ

ここ数年、朝ご飯を食べない子、保育園に登園しても、元気も意欲もなく、特に午前中の登園が遅く不機嫌な子どもたちが目立つようになっていました。本園においても「早寝、早起き、朝ご飯」、食育の大切さを感じ、園内研修のグループに「食育グループ」ができて研修を行うようにもなりました。

管理栄養士、調理師、調理員、看護師、保育士、園医等で食育を行う中で、食育を家庭、地域の方と一緒に考える・伝える活動を以下の様に行ってきました。

### ②事例紹介

	～平成22年度 食育活動	活動内容	平成23年度への継続状況と変更点
1	山の幸の収穫体験	<p>◆里山の管理を県より委託されている地域ボランティアグループ団地工房「ゆう」さんのご協力で、竹の子、みかん、夏みかん、栗の収穫や、ビオトープその他、里山での遊びを体験します。</p>  	<p>継続します。</p> <p>◆地域ボランティアの皆様を、保育園の行事等にもご招待し、子ども達と交流します。</p>
2	野菜の栽培・収穫	<p>◆園内の農園で、えんどう豆、じゃがいも、人参、きゅうり、なす、ピーマン、オクラ、トマト、冬瓜、さつまいも、菜の花、小松菜を、保育士と子ども達が栽培し収穫します。また、園庭のみかん、きんかん、あんずを収穫しあんずのジャムを作り、おやつサンドイッチ、ヨーグルト等に入れて食べました。</p>   	<p>継続します。</p> <p>◆子どもや保護者に知ってもらうため農園の作物や園庭の木々にひらがなで名前を書いた札をつけました。</p>  <p>◆保護者に子どもの活動を給食だよりや、クラスだより、写真でお知らせします。</p>

3 調理体験

継続します

- ◆園内の農園でできたじゃがいも、さつまい芋を掘って水で洗い、大きい子は火をおこし、茹でじゃがいもや、焼き芋を作ります。みんなで、園庭で食べました。



- ◆パンの生地は発酵まで調理師が行い、膨れた様子を見た後で4、5歳児は型作りをします。亀やへび等ユニークなものが焼けます。自分で作ったパンをおやつに食べました。
- ◆5歳児はホットプレートでホットケーキを作って焼き、おやつに食べました。
- ◆3歳以上児はお月見団子（当地では、へそ餅といって丸い団子の真ん中がへこんでいます）を型作り、ススキや萩と一緒に供えし、おやつで食べます。
- ◆餅つきは、保育士と一緒に1歳児より小さな臼、杵でつく、年末の恒例行事です。3歳児より自分でお餅を丸め、きな粉餅・いそべ餅でいただきます。



- ◆とうもろこしの皮むき、竹のこの皮むき、えんどう豆の皮むきを、1、2歳児より行います。



- ◆2歳児以上は調理室で焼いた一人一人のスポンジ生地の上に、ケーキのトッピングを自分たちで行いローソクを立てて「私のクリスマスケーキ」の出来上がりです。



◆5歳児は米のバケツ栽培を行い稲の種もみから収穫まで栽培します。できたお米を脱穀、精米し、親子でおにぎりを作り食べました。また、子ども達はお米の出来るまでの紙芝居をグループで作り発表しました。



◆夏の夕方、園庭で親子でバーベキュー（野菜を切る、肉を炭火で焼く等）を楽しみました。

4 給食で使用する食材を知る

◆給食で使用する食材（イカ、南瓜、ごぼう、れんこん等）の原型を子どもたちに見せ、どこで採れたり、作られるか等をお話しました。



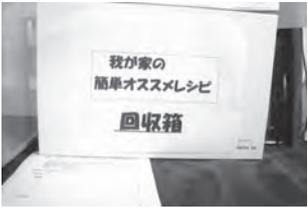
◆パイナップル、りんご、メロン、スイカ、魚（さば、さんま）を調理師が子どもの前で切ってみせます。畑でなっている様子の写真もみせます。



5 保育園の給食室での調理の様子を子どもに知らせること

◆調理室での様子（カレーライス）材料の搬入→調理→でき上がりまでの一連を管理栄養士がDVDにとり園児たちに見せました。  
◆食材はどうしてできて、どう作るのか、食材や食品のできるまでを保育士の作ったパネルボードを使って、子ども達に知らせました。

続きます。

6	<p>アンケート調査</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆誕生会や、保育参加会の給食試食時に保護者より嗜好や朝食についてのアンケートに答えていただきました</li> </ul> 	<p>継続します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆アンケート内容に更に家庭での生活時間を加えました。</li> <li>◆家庭でのお勧め簡単レシピを依頼しました。</li> </ul>
7	<p>各クラスで食事に関するお話</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆朝の会では、「今日の朝ごはん」についての質問やお話など。料理名を知ることや4、5歳児には三色食品群など、栄養に関することを知らせます。(肉はどの色に入り、肉の栄養はどんな役割がありますか?など)</li> </ul>	<p>継続します。</p>
8	<p>マナー、箸の使い方</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆食事中のお話の仕方や姿勢、配膳の仕方、お箸の持ち方、幼児はバイキングのマナーを知らせていきます。</li> <li>◆5歳児には年1回ホテルのテーブルマナー教室に参加し、公共でのマナーと食事の楽しさをしらせていきます。</li> </ul> 	<p>継続します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆食事を楽しむ時のお話の仕方、特に声の大きさを子どもに知らせます。4、5歳児では、1、2、3、4、5段階の声の大きさと今はどの大きさが良いかなど子どもに考えるように促します。</li> </ul>
9	<p>給食だより、写真の掲示</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆当日の給食をケースの中に展示します。離乳食は写真掲示とレシピを掲示します。</li> <li>◆月1回献立表と給食だより、離乳食だよりを発行します。</li> </ul> 	<p>継続します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆給食だよりには子ども達の食育活動の様子を多く取り入れました。</li> <li>◆保護者へ食材の情報を提供しました。(産地など)</li> </ul>
10	<p>保護者への講座（管理栄養士、調理師、保健センター栄養士）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆保護者対象に離乳食、幼児食の紹介、栄養講座などを行いました。当日の献立で離乳食初期より幼児食まで、量、やわらかさなど段階的に分かるように展示しながら説明しました。</li> </ul>	<p>継続します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆食育座談会を開催し家庭と保育園との食事に関する様子をお話しました。</li> </ul>

11	<p>一緒に食べる</p> <p>◆お花見会に祖父母と一緒に給食室で作ったお花見弁当を園庭で桜を見ながら食べました。</p>  <p>◆お誕生会、保育参加会に保護者と食事をしました。 ◆中学生、大学生と食事をしました。 ◆地域ボランティアの皆様と食事をしました。</p>	<p>継続します。 楽しみにするのは子どもだけでなく、祖父母の皆様も毎年一緒に食事をするのを楽しみにしています。</p> <p>ボランティアの方のお名前を覚え、積極的に子どもも質問やお話をするようになりました。</p>
12	<p>カウプ指数、結果後の相談</p> <p>◆年2回看護師が全園児のカウプ指数を割り出し、肥満傾向児の保護者に看護師、管理栄養士、保育士が相談支援します。</p>	<p>継続します。 ◆肥満傾向児と虫歯のある子の保護者にも相談支援をするようにします。</p>
13	<p>アレルギー対応食</p> <p>◆アレルギー児の保護者にアレルギーの除去と代替食の給食の献立を個別に作り、保護者と相談しながら支援しました。代替食のレシピをアレルギー児の保護者に配布します。</p>	<p>継続します。 ◆子育て支援センターへ来訪したアレルギー児の相談にも代替食のレシピを配布しました。</p>
14	<p>早寝をするために</p> <p>◆保育園の午後の外遊びの時間が2歳児以上はおやつ終了後30分～1時間でした。</p> 	<p>◆平成23年4月より午後の外遊びの時間を30分増やし45分～1時間30分にしました。</p>

### ③平成22年度迄の振り返り

- ・山の幸の収穫体験は、収穫の喜びだけでなくボランティアのお年寄りから、山の自然を教えていただく良い機会であると思います。(保育士より)
- ・農園の収穫は、子ども達が楽しみ、トマトに固有名詞をつけ(トマたろう、元気玉など)植物を大事にする様子が伺えました。嫌いな野菜も栽培すると食べる子がいます。(保育士より)
- ・絵本ではない実物の食材紹介は非常に子ども達が興味を覚えるのもっと魚などを取り入れると良いと思います。(保育士より)

- ・制作したDVDは、給食材料の納品、調理、出来上がりにそって撮影できたが、もう少し調理師の姿、表情を引き立てて撮影できたら、子どもがさらに興味をひくのではないかと思います。(調理師より)
- ・DVDを見ることで、食べ物を作る人や食べ物の命を少し知ることが出来たと思います。調理師に、子どもから「ありがとう」と前より多く言われます。(調理師より)
- ・食事中のお話の声が大きすぎるのが気になります。楽しんで食べるのは良いのですが、周りへの配慮も楽しく食べるには必要であることを知らせていきたいです。(保育士より)
- ・アンケートに保護者は、「一緒に朝ごはんを食べた」と回答しているが、子どもは、母親が「お化粧していたので一人で食べた」などと言うこともあり、このことなどから家庭の忙しさが伺えます。(保育士より)
- ・家では、野菜が不足になります。根菜類は特に調理に敬遠しがちです。(保護者アンケートより)
- ・祖父母や地域のお年寄りと食事を共にすることは、核家族の家庭にはない話題に子どもは興味をもち楽しそうです。毎年一緒に食事をすることを祖父母や地域の方も楽しみにしています。(保育士より)
- ・カウプ指数を保護者へお知らせすることは、保護者が関心を示し肥満気味の子どもには、大変効果がありました。また肥満気味の子どもには、虫歯のある子どもがほとんどです。今後虫歯に対しても、医師の検診結果表を渡す時に、衛生指導と共にきめ細かな食事指導も必要と思われれます。(看護師より)

#### 早寝早起き朝ご飯について

- ・早寝が出来ない。延長保育をして帰ってから食事を作り、食事をして、お風呂に入ることだけで寝るのが遅くなります。(保護者アンケートより)
- ・朝、子どもがなかなか起きられないです。(保護者アンケートより)
- ・子どもが朝食は食べようとしても、食欲がなく、食べられないです。(保護者アンケートより)
- ・夜寝つきが悪く朝起きられないです。(保護者アンケートより)
- ・午前の活動に意欲的に参加できないで午前中不機嫌なことが多い子どもがいます。(保育士より)
- ・朝の登園が遅い子ども（9時過ぎ）が比較的午前中、意欲的に活動しないです。(保育士より)
- ・子どもも早寝早起きの大切さは知っているが、まだ、夜遅いテレビのお話をする子や、夕方眠くなる子など、睡眠が不足していると思われる子がいます。(保育士より)
- ・各クラスごとの朝の会で朝食の大切さを知らせたり、今朝食べたものの発表をすることで、子ども達が朝食の大切さを知るようになりました。(保育士より)

- ・昼食時、かき込むように、飲み込むように食べる子どもが平成21年度より少なくなっておりほとんどいません。朝食を食べないで登園する子どもは、いないと思われます。(保育士より)

#### ④平成23年度より取り組んだこと

- ・家庭で夜早寝をするために平成23年4月1日より保育園での午後3時過ぎ（お昼寝、午後のおやつを食べたあと）の外遊びの時間を多く確保しました。午後の体温の高い時間に運動量を多く取り入れることで夜の睡眠が心地よく入眠出来るようにしました。午後3時過ぎの外遊びを、昨年度より2歳児以上は30分多く45分～1時間20分ほど行う様にしました。まだ家庭で早寝が出来ているかどうかは結果は出ていないのですが、一つの効果として平成23年4月末の管理栄養士の報告に子どもの残食が少なく、例年9月以降の食事量が4月には同量食べることができています。これは外遊びの時間が多くなったことが大きな理由と考えられます。

- ・保護者と「食事に関する座談会」を開催しました。

子どもの良い生活リズムを守るために、又、より楽しい食事をするために保護者と一緒に食育を考えるためには、家庭での様子をご意見をお聞きしたいと思われました。直接お聞きする機会を作るために食事に関する座談会を開催しました。参加者は少なかったですが座談会では、それぞれの家庭の環境もあり、子どものために保護者の方も工夫されていることや悩んでいることも知ることが出来ました。以下の報告書は、全園児の保護者に配布しました。報告書配布後、座談会に出席できなかった保護者より、時間の使い方の工夫などが話題になっています。

#### 食育に関する座談会の報告書

日時：平成23年8月20日（土）10：30～12：00

場所：第二ふたば保育園2階ホール

参加者：保育園児の保護者4名

（1歳児5歳児の母親、2歳児の母親、1歳児の母親、4歳児5歳児小学生の母親）

保育者5名（2歳児がいる男性保育士、女性保育士）

座談会は全員の自己紹介からスタート、ご家庭での食事に関してどのような工夫や悩みをもっているか、1～2分程度お話していただきました。その後「仕事と家事（育児食事など）の両立について工夫されていること」「子どもの食事でこれだけは譲れないこと」についてなどを中心に参加者全員で食事に関する様々なお話をしました。

帰宅後の食事時間と生活リズムを守るために

#### ①バランス・効率の良い食事作り

- ・1週間の献立をたて、日曜日にその献立にそって買い物をする。

- ・前夜夕食の片付け時に明日の朝食、夕食をつくる。
- ・冷凍、電子レンジの活用（日曜日に作り冷凍し、忙しい時に電子レンジで解凍）
- ・夫や祖父母に食事作りを応援してもらう。

## ②食材の購入方法

- ・買い物は保護者だけで済ませたり、ネットスーパーを利用する（時間節約のため）
- ・子どもと一緒に買い物をする（子どもが食材を知る機会、子どもと食材の見極め方、栄養や安全性の話題を持つことが出来る。）
- ・食事作りは苦手であるが安全性は求めたいので、経済的でないが取り寄せをする。

## 保育園における「食育活動」の効果と問題点

### ①保育園で知った栄養や食べ方を子どもが家庭で実践している。

- ・子どもが栄養を考えながら食べている。（5歳児が三色食品群で赤色は血や肉になるよと話しながら食べている）。
- ・今まで食べなかったメロンを保育園で目の前でカットし食材紹介したときから食べるようになった（1歳児）
- ・保育園で育てた野菜などは家でもよく食べる。
- ・保育園の給食だよりのレシピをもとに家でも作っている。子どもがよく食べ、話題が広がる。

### ②保育園の食育の取組が十分に保護者に伝わっていなかったこと。そして、保護者がもっと伝えて欲しいと思っている。

- ・食材の購入の仕方など（地場産農家の～さんのレタスや、麴やの～さんの味噌など）
- ・子どもへの食育活動をもっと細かく伝える。（クラスだより、給食だより）

- ・保護者と一緒に「簡単レシピ集（仮称）」を平成23年度末に作成発行予定です。

簡単レシピ集(仮称)作成のため、試食会のあと保護者に簡単に出来るメニューを書いていただいたり、保育園玄関にいつでも簡単レシピを投書できるように専用ポストを置きました。給食のおやつメニューに早速保護者が書いてくださいました簡単レシピをもとにちりめん雑魚のピザを取り入れました。

- ・給食で使用する材料の原型を子どもにできるだけ見せ、食材を多く知るようにします。家庭で使用する魚はパックに入って切り身であり、パイナップルも切れた状態であって、食材の元の形を、子どもに知らせたいと思います。その為に、野菜、果物を手に触れさせ、魚の調理を見せ命を頂くことを知らせていきたいとおもいます。
- ・保育園での食育活動を給食だより、クラスだより写真ビデオなどで保護者に伝えるようにしました。今まで、給食だよりには、栄養面のことを、多く載せていましたが、子どもの食育活動をより細かく多く載せるようにしました。

## まとめ

保育園の子どもの食育活動をよりよく保護者に知らせ、子どもの成長を保護者と共に喜びたいと思っています。給食だより、クラスだよりをより楽しく保護者に読んでいただくために、おたよりの作り方、情報提供は今後一層の工夫が必要と考えます。

また、保護者の不安や悩みに分かりやすい説明で、「一緒に育てる」という思いを伝えるためにも、その悩みや不安、疑問に的確な資料は十分に準備する必要があります。(例えば分かりやすい離乳食の進め方の資料や子どもの成長に関する資料など)

また、保護者との座談会アンケートより家庭での食材から根菜類は避けられている、使わないという答えも有りました。当園も核家族が大多数の昨今、祖父母からの子育て支援も少なく、伝統ある日本の家庭料理が受け継がれにくくなっています。保育園では子どもは和風の根菜類の献立が好きであるということに保護者の中には驚きを表す方もいます。今後、日本の伝統ある家庭料理が各家庭に受け継がれていくために、レシピで保護者にお伝えするのも一方法と考えています。

- ・家庭で作る和食の食材の名前、下ごしらえから丁寧にレシピで知らせる  
(子どもの好きなひじきやサトイモの煮物、酢の物など)
- ・祖父母、地域の方からもお勧めレシピの投稿をお願いする
- ・日本の行事食も子どもに知らせ、保護者に伝えると共にレシピで知らせる。

祖父母や地域のシニアの力をお借りし、保育士、管理栄養士、調理師、看護師が一体となって、保育園機能を十分生かしながら、食育を通じた子育て支援を続けていきたいと思えます。



## 瀬川政子研究委員によるコメント

すばらしい青空の下、緑の山々が連なり、かわいい園舎で日々活動する第二ふたば保育園の元気な園児の声が響き渡る様子が、写真からうかがえます。

この静岡の第二ふたば保育園の食育の取り組みは、地域を巻き込んで頑張っている様子で、ここ数年の取り組みであるにも関わらず、内容が多岐にわたり、いちじるしい成果が出ていると思います。事例紹介にもあったように、園庭の杏を取穫し、杏のジャムをおやつサンドウィッチやヨーグルトにかけたりなどして食べているのは、とっとうらやましい、素敵なことです。また、とれたさつま芋で、火をおこして焼き芋を作っているとのこと。なかなか、上手な焼き芋を作るのは大変だと思いますが、焼きたての芋は、甘くて、香りも良く、子どもたちの心に深く残ることと思います。

給食で使用する食材の原形を子どもたちに見せ、どこでとれたか、どういう風に作られるかなどを知ることにより、子どもは食に深い関心を持つてくるものと思われます。

一方、マナー・箸の使い方などで、5歳児が年一回ホテルのテーブルマナー教室に参加し、公共でのマナーと食事の楽しさを知るということは、大変恵まれていることだと思います。

平成22年度までの振りかえり、祖父母や地域のお年寄りと一緒に食事を共にすることは、核家族の家庭に限らず、子どもたちにとって、とても楽しく、ゆったりとした時間が流れて、地域の方々が保育園の食の取り組みを理解する上で大切なことだと思います。

早寝・早起き・朝ごはんについて、朝なかなか起きられない。朝食が食べられない。ということは、大変大きな問題ですが、朝は、バナナの1本からでも、また、簡単に食べられるもの（牛乳、チーズ、ソーセージ、ゆで卵、バター付きパン…）そして、それが、おにぎりになり、みそ汁が食べられるようになると良いと思います。

また、各クラス毎に、朝の会で、今朝食べたものなどを発表することで、子どもたちはお互いに刺激を受け、食に関心を持ち、幅広く食材を摂ることが出来ると思います。

そして、平成23年度よりの取り組みで、お昼寝・午後のおやつの後、外遊びの時間を多く確保したことは、すばらしいアイデアだと思います。

園長先生をはじめ、職員一同が、子どもたちのために、あらゆる工夫を凝らして取り組んでいる様子に、深い感銘を受けました。

## 5

## 千草保育所（兵庫県 洲本市）

### 1. テーマ

「育てる・食べる・伝える」

～受け継がれる命の恵み～

### 2. 保育園名

社会福祉法人千草福祉会 千草保育所

### 3. 執筆者

管理栄養士 松山 麻里

### 4. 園紹介

【所在地】 兵庫県洲本市千草己25

【URL】 <http://www.happy-chikusa.com/index.html>

千草保育所は、淡路島のほぼ真ん中に位置し、まわりを山や田畑に囲まれた自然豊かなところにあります。この恵まれた環境のもと、子ども達にとって、保育所が楽しいことがたくさんある「昼間の家庭（DAY HOME）」であるように、また働くパパ・ママ達にとって安心できる頼りがいのある保育所作りをめざしています。保護者の多くは、勤労世帯が中心で、核家族で共働きの家庭が多いです。

(1) 定員数 90名

(2) 入所児童数

0歳児14名 1歳児14名 2歳児21名

3歳児18名 4歳児19名 5歳児19名 合計105名

(3) 保育の3つの柱

食事 ～楽しく食べる雰囲気作りを大切にしながら

遊び ～みんなで一緒に遊ぶ楽しさと自分の好きな遊びに熱中できる時間を一日の中でバランスを考えながら

休息 ～個々の状態にあわせた無理のない休息を



### 食育活動の目標

淡路島の豊かな自然の中で、四季を通じて様々な食材に触れ、味わい、またいろいろな人と食事を楽しみながら、「受け継がれる命の恵み」を子ども達に伝えていくとともに、食事の中で大切にしている次の5つの項目を意識して、取り組んでいます。

①充実した生活のもと十分に遊ぶことにより、空腹感や食欲を感じ、それを満たす心地よさを

得ること

- ②さまざまな体験を通し、いろいろな食べ物に親しみを持ち食べたいもの、好きなものが増えていくようにすること
- ③さまざまな人のおつきあいの中で、一緒に食べたいと思う人がいること
- ④食事を作ることや食事の場を準備することで、食べることは、生きる喜びにつながっていることを自覚すること
- ⑤食材の栽培など、命を育む営みを体験し、それを味わい、食べ物を話題にできるようにすること

#### 食育指導計画 食育実践計画

保育内容の中の食事『楽しく食べる雰囲気づくり』を大切にしながらという柱をもとに日常の保育の中で食に関する様々な体験をする事で、食事の中で大切にしている5つのことが出来る子どもに育ってくれることを期待し、保育士・管理栄養士で検討し具体的な活動のねらいを食育指導計画に示しました。

また、食育実践計画も作成し、月ごとに子ども、保護者、地域への働きかけや畑の収穫物、調理活動を記載し、年間食育活動の進め方を示しています。

#### 実践事例

地域の農家の方の協力により、淡路島で収穫できる食材を子ども達自身で栽培、収穫し、食材に触れたり、味わったりすることで季節の旬の野菜について話題にできるような取り組みを工夫しました。そのような様々な活動を通じて子ども達が、食べたい物や好きな物が増えていく取り組みを実践し、日々の喜びとしての食事のあり方、食べ物などについて価値観を深める話題を保育所から家庭へ発信することで、子ども達を通じて保護者の食への関心を高め、保護者への食育支援となるように実践しました。

##### ①地元農家の方の協力

保育所から歩いて5分ほどのところにある地元の農家の畑には、四季折々の野菜が植えられています。春には、ジャガイモ・たまねぎ・そら豆、夏には、スイカ・かぼちゃ、秋には、さつまいも・サトイモ・ジャガイモ・すだち、冬には、大根・にんじん・キャベツなどたくさんの種類の野菜が一年中栽培されています。最初の頃は、収穫時期になると「スイカ取りにおいて。」「ジャガイモが掘り頃になったよ。」と声をかけていただき、畑で実際に採り方を教えてもらい収穫をさせて頂いていました。収穫の経験も子ども達にとって食への関心を深める良い経験となるのですが、さらなる食への関心を深めるために子ども達自身で栽培、収穫し、食材に触れたり、味わったりする経験ができればと農家の方をお願いをし、野菜の苗の植付けや種

の蒔き方から実践させて頂けるようになりました。野菜の種の蒔き方や畑の手入れなども合わせて教えて頂き、また、同じ野菜でも苗の植付けや種まきの時期をずらすことにより長い期間収穫できる工夫もして頂いています。

## ②農家の方に教わる野菜作りの知恵

大根・にんじん・枝豆は、種まきから経験させていただきました。大根は、9月中旬から10月の初旬にかけて、順に種を蒔き、長く収穫できるようにします。種は虫がついたり、腐ったりしないように、赤色の薬剤をコーティングしてあり、驚きました。発芽するとハートの形の双葉が芽を出し、子ども達も「かわいいね。」とそつとのぞき込んでいました。にんじんは、発芽しにくく半分は、芽を出しません。乾燥や降雨から守りながら、大切に水やりをし、発芽を待ちました。にんじんの葉っぱは、小さな細い草のようでした。

枝豆は、3～4月の気温が18℃を越えると、種まきができます。等間隔で3粒ずつ植えていきます。枝豆は、鳥達の大好物なので、鳥に見つからないように、シートで覆っておきました。

他にも、5月には、さつまいもの苗植えをし、しっかりと根をつけるまで、水やりを頑張りました。寒い2月には、4月から年長児になる子ども達と一緒にじゃがいもの種いもを植えました。種いもを芽がでるくぼみを残しながら縦半分に切り、腐らないように切り口に灰をつけ、切り口を下にして植えました。寒い中でしたが、年長組になったら保育所のみなどとじゃがいもを掘るといいながら、張り切って植えていました。

このような体験は、子ども達だけでなく保育士自身も初めてであることが多く、一緒に学ぶよい機会となりました。



収穫期には、地中いっぱい根を伸ばしなかなか抜くことのできない野菜の力に驚いていました。また、収穫する野菜の特徴もいろいろと教えて頂きました。かぼちゃはへたのところは白くなったころ、すいかはトントンと少し鈍めの音がするころが、おいしい熟れ時。大根は抜いたあとに、葉っぱを一束取り、大根についている土を落とし、畑に戻してから収穫すること。同じところに続けて植えると翌年は収量がおちること。さつまいもの苗は前もって、近くの酪農

家の方に乳牛用のえさとして刈り取ってもらうことなど長年の経験や知識として教えて下さいました。農家の方が、畑そのものを大事にしている気持ち、作った野菜には、何ひとつ捨てる場所がないことを子ども達に伝えるよい機会になっています。また、畑では、農薬を極力使用していないため、野菜には、たくさんの青虫がついています。でも、子ども達にとっては、よいプレゼントになり飽きずずっと観察をしていました。



### ③毎月のクッキングDAY

自分たちが収穫した野菜を3歳以上の子ども達は、自分たちで調理をしています。5月には、玉葱やそら豆を6月には、ジャガイモを収穫し、ジャガイモ団子汁やおみそ汁の具材として子ども達が調理して頂きました。7月からは、きゅうり、なすび、かぼちゃ、トマト、すいかななどの夏野菜の収穫を4～5歳児が、毎日当番を決めて農家の方と一緒に収穫しました。10月には、すだちをはさみを使って、一つずつ採らせてもらいました。すだちの木には、とげがあることも初めて知りました。また、さつまいももたくさん収穫でき、さつまいもカレーやさつまいもサラダなどに使ったり蒸かし芋やスイートポテトなどのおやつとして頂きました。

特に5歳児クラスでは、夏に保育所での一泊保育を実施しています。この日の晩御飯は、菜園でとれたなすび・ピーマン・トマト・農家の方の畑で収穫したじゃがいも・玉ねぎを加え、夏野菜カレーを作りました。自分たちで収穫し、野菜を洗い、皮をむき、一口大に切っていました。3歳からピーラーを使っての皮むきを経験している子ども達なので、作業もスムーズに進みました。炒めたり、あくを取ったり、カレールーも入れ、夏野菜カレーの出来上がりです。米も子ども達が分量を量り、洗い、炊飯器でおいしく炊き上がりました。すべての作業

を子ども達が自分でできたという達成感で、いつもにも増して食欲も旺盛であつという間に全部平らげてしまいました。いつも食べているランチのカレーとは違うのは、「食事を作ることや食事の場を準備することは、生きる喜びにつながっていることを自覚できた」からなのでしょう。



#### ④シャドーワーク（日常の仕事動作）としてのクッキングデーの取り組み

調理活動だけが食育活動ではありません。畑で収穫した野菜は売られている野菜とは違って土だらけです。土の付いたさつまいもやじゃがいもを水できれいに洗うこと、玉葱の皮をむくことも調理するまでの大切な行程です。食材の色、形、匂い、手で触った感触（質感、重み）などを感じることで食材に興味を持ったり、友達とお手伝いをする共通の体験をする事でできあがりを楽しみに待ち、一緒に食べたいという気持ちも育ちます。

調理活動の準備や食事の用意、後かたづけをする事も十分な食育活動です。調理器具の名前を覚えたり、使い方を知ったりする事で調理の場面や出来上がった料理を想像し、食への興味も沸いてくるのだと思います。いろいろな食事をするまでの行程を体験することは、そこに至るまでには時間やたくさんの人の労力がかかることを知り感謝の気持ちを持ち、食器の後かたづけもきちんと自分たちでやろうとする気持ちを育てます。

#### ⑤保育所から家庭への情報発信

野菜の栽培、収穫、クッキング、ランチ風景、野菜を使った製作の様子を写真に撮り、それぞれの部屋の前に展示してあります。お迎えに来られた方が、楽しそうにしている子どもの表情ににっこりと笑みを浮かべられたり、子どもとの会話の話題にされたりし、「こんないい表情するんですね。」「すごく真剣な顔してますね。」「本当に楽しそうですね。」などの声が聞かれ保育所での様子がわかると喜ばれています。

収穫した野菜は、食べるだけでなく、色水遊びや、おいのあてっこ、スタンプごっこなどにも活用しました。

3歳児クラスの製作活動として夏野菜を育てたり、おいしくいただいた感謝の気持ちを立体

にして表現しました。模造紙2枚分の大きな作品は、年間を通して作品を展示させていただいている近くの郵便局に飾ってもらいました。郵便局の利用者の方も作品の前で足を止め、「りっぱな野菜ができてるね。」と声をかけてくれていたそうです。たくさんの地域の方に取り組みの様子を見てもらうよい機会になりました。

農家の方の畑でたくさん収穫できると各家庭へプレゼントしています。自分が収穫した野菜なのでその日に“作って”と催促され、進んで食べる子どもの姿に保護者の方からは、「とても不思議です。保育所でいろいろと経験させて頂いているおかげです。」と声をかけていただいています。



未就園の乳児親子の子育て支援として行っているベビーマッサージの参加者に保育所の子どものさつまいも掘りを見学していただき、とれたてのおいもをプレゼントしました。土にまみれ夢中で掘っている姿に「こんな経験はなかなか出来ないのうらやましいです。自分の子どもにも是非こう言う経験をさせてあげたいです。」と、話されていました。

#### ⑥パパ・ママ達と遊ぼうDAY (参加型の保育参観) & ランチ試食会

この日は、午前中の保育所での生活を子ども達と一緒に過ごして頂き、ランチを食べて頂きます。友達同士で楽しく会話をしながら食べている様子を見て大変喜ばれ安心されます。同時に、食事のマナーや家では苦手で絶対に食べない野菜もおいしそうに食べていたりする子ども達の様子に大変驚かれます。保護者の方々には、保育所での食事の中で大切にしている5つのこととお話しします。簡単に言うと十分に遊んで体を動かし、空腹感を感じ、様々な食の体験をする事で培われた食事への興味が食欲を感じさせるということです。このような子ども達の様子を実際に見て頂くことで保護者自身が、子ども達の変化に気づき食への関心の高まりが、感じられます。

#### ⑦ムッレの活動から得た環境の大切さを子ども達に

私たちは、5年前から日本野外生活推進協会のムッレ教室リーダー養成講座を受講しています。「自然を発見する。」「自然の中で遊ぶ。」「自然を大切にする。」の3つの柱のもと、おいしい野菜が育つには、「太陽の光」「たっぷりの水」「おいしい空気」「栄養いっぱい土」が必要

なこと、草花を虫が食べて、虫を鳥が食べ、鳥の死骸は土の栄養になること、みんな命のつながりがあることを子ども達に伝えていくことを日々の生活の中で大切にしています。



### 事例を通して得られた効果とまとめ

子どもにとっての食育は、特別なことではなく、日常保育の中の食、それ自体が食育だと思っています。保育所での様々な食の体験は、子ども達の「食べる喜び」につながり「生きる喜び」につながっていることを再認識し、一緒に食育活動をしたり、子ども達の食事の様子をそばで見、共に食卓を囲むことで子ども達の姿をよりよく知り、食育活動の次のステップへとつなげていきたいと思っています。その中で、スタッフ一人ひとりが食育についての意識を高め、次のステップにつなぐことができました。淡路島に住み、たくさん自然の恵みに触れ、それらを作ったり、味わう体験をたくさん行なうことができました。また、食事という営みが、生活文化の面においても、子どもの成長や健康の面においても大変重要であると再認識するとともに、すべてが「食べる喜び」「生きる喜び」につながっている不思議を感じ、また、スタッフ自身が、生産者の方々と直接関わることで、栽培の方法や知識を学ぶことができ、知識の向上につながりました。

そして、このような保育所での食育活動を情報発信することにより保護者の食育への関心の向上につながっていくことを保護者との会話の中で感じ取ることができました。保育所での生き生きとした食の体験の様子を保護者や地域に伝え、これが、家庭での食の話題につながり、食への意識も高まるのではないかと考え家庭での新たな展開に結びつくようにできればと思っています。食育活動を保育所で推進することは、子ども達のみではなく保護者の方の食への関心を高めることに通じることがこの実践を通じて感じられました。

幸い、千草保育所には、調理に従事しない管理栄養士を独立して配置しています。管理栄養

士や栄養士を配置している保育所でも調理に従事しながら兼務という保育所が、大半であると思います。保育所での食育の実践は、将来の日本をになう子ども達にとってとても重要な経験になり、その子ども達を通じて保護者の食への関心にもつながります。その点からも保育所での独立した管理栄養士や栄養士の配置が実現できるように望みます。特に食育の実践は、保育所の生活の中で特別な行事ではなく、日々の生活の中にとけ込んだものでなくてはなりません。その点からも食のプロである管理栄養士等が中心となり保育に従事する全ての者が、食育に関われるようになればと願っています。子ども達の生活の中で、楽しく食べる雰囲気作り、日々の喜びとしての食事のあり方、食べ物などについて価値観を深める話題作りの観点から実践を進めていきました。これからも、淡路島の豊かな自然とさまざまな人とのふれあいの中で、「受け継がれる命の恵み」を子ども達に伝える取り組みを実践し、発信していきたいと思っています。

## 食育指導計画

		0歳児	1歳児	2歳児
ねらい及び内容	食	<ul style="list-style-type: none"> <li>○温かな雰囲気の中で、お腹がすいたときにゆったりと食事をし、満足する。</li> <li>・乳（母乳、ミルク）を飲みたいだけゆっくりと飲む。</li> <li>・乳以外の味に少しずつ慣れていく。</li> <li>・いろいろな食べ物を見たり触れたり味わったりする。</li> <li>・それぞれの乳児にあった離乳食がスムーズに進むように配慮する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○温かな雰囲気の中、安心して楽しく食事をする。</li> <li>・保育者に介助してもらいながら、手づかみやフォークを持って食べようとする。</li> <li>・保育者と共に食事前後のあいさつをしようとする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○楽しい雰囲気の中、自分のリズムでおいしく食べる。</li> <li>・食前に保育者と一緒に手を洗う。</li> <li>・保育者と一緒に食前、食後のあいさつをする。</li> <li>・保育者や友達と一緒に楽しく食べる。</li> <li>・楽しく食べる雰囲気作りを大切にしよう環境、食事の進め方を考える。</li> </ul>
	生活と遊び	<ul style="list-style-type: none"> <li>○新しい環境に慣れ、機嫌良く遊ぶ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○新しい環境に慣れ、安心して生活する。</li> <li>○保育者との触れ合いを通して好きな場所や遊びを見つけ、楽しく過ごし、お腹をすかせて食事に向かう。</li> <li>○旬の野菜に触れる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○新しい環境に慣れ、保育者に見守られながら自分の好きな遊びをし、保育者や友達とふれあう。</li> <li>○戸外で体を動かして遊び、お腹がすく生活リズムを身につける。</li> <li>○野菜のスタンプ遊びを通して、身近な野菜に触れ興味を持つ。</li> <li>○身近な草花や虫などを見たり、ふれたりしながら、自然を感じる。</li> </ul>
		3歳児	4歳児	5歳児
ねらい及び内容	食と健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>○石けんで手を洗いタオルで拭く等、食前の手洗いの習慣を身につける。</li> <li>○好きな食べ物をおいしく食べる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○うがい、手洗い、歯磨きなどの習慣を身につける。</li> <li>○多くの種類の食べ物や料理を味わう。</li> <li>○食べ慣れない物嫌いな物も食べてみようとする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○身の回りを清潔に保ち、食事に向かう。</li> <li>○多くの種類の食べ物や料理を味わう。</li> <li>○食べ慣れない物嫌いな物にも挑戦する。</li> <li>○食べ物と体の関係に関心を持つ。</li> </ul>
	食と人間関係	<ul style="list-style-type: none"> <li>○好きな友達や保育者と一緒に、楽しく食事をする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○保育者や仲間と一緒に食事をすることを喜ぶ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○保育者や仲間と一緒に食事をすることを喜ぶ。</li> </ul>
	食と文化	<ul style="list-style-type: none"> <li>○あいさつ、姿勢など食事のマナーを身につける。</li> <li>○準備や片づけなど保育者と一緒にながら、知っていく。</li> <li>○季節毎の行事食を楽しむ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○あいさつ、姿勢、箸の持ち方に気をつけて食事をする。</li> <li>○準備や片づけの仕方をしっかり覚え、自分でやろうとする。</li> <li>○季節毎の行事食を知り楽しむ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○あいさつ、姿勢、箸、皿の持ち方に気をつけて食事をする。</li> <li>○準備や片づけの仕方をしっかり覚え、わからない仲間に教えてやろうとする。</li> <li>○季節毎の行事や伝統を知り行事食を楽しむ。</li> </ul>
	命の育ちと食	<ul style="list-style-type: none"> <li>○芋の苗を植え、草ひきをしながら、野菜の生長を楽しみにする。</li> <li>○4、5歳児の植えた野菜の苗に関心を持つ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○野菜の苗植え、水やりを通して、野菜に関心や興味を持つ。</li> <li>○身近な草花や虫に触れ、自然を感じる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○野菜の苗植え、水やりを通して、野菜に関心や興味を持ち、生長を感じ収穫の喜びを味わい旬であることを知る。</li> <li>○身近な草花や虫に触れ、自然を感じる。</li> </ul>
	料理と食	<ul style="list-style-type: none"> <li>○玉葱や人参の皮むきなど、調理の下ごしらえを手伝い、その食材がランチになることを喜ぶ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○玉葱、人参の皮むきをし、調理器具の使い方を知る。そして、食材がランチになることを喜び、味わう。また、手作りおやつの手伝いをし、一緒に作ることの楽しみ、一緒に食べることの楽しみを知る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○玉葱、人参の皮むきをし、調理器具の使い方を知る。そして、食材がランチになることを喜び、味わう。また、手作りおやつの手伝いをし、一緒に作ることの楽しみ、一緒に食べることの楽しみを知る。</li> </ul>

## 食育実践計画

		4月	5月	6月	7月	8月	9月
5歳	命の育みを養う経験	春野菜の収穫 春の草木の育ちを見る	夏野菜、芋の苗植えと水やり、草引き じゃがいもの収穫	夏野菜、芋の水やりと草引きをし 育ちを見る	夏野菜、芋の水やりと草引き 夏野菜の収穫	夏野菜、芋の水やりと草引き 夏野菜の収穫	実りの秋を体験する すだちの収穫
	調理の体験と食事の喜び	旬の野菜に触れたり、野菜の皮むきを楽しむ	お散歩遠足 仲良しチームで園庭でお弁当 子供の日のランチ、おやつ作り(歯餅)を楽しむ	パパ、ママ遊ぼうDAY 親子クッキング(カレー作りを楽しむ)	きゅうり、なすびの浅漬け作り 七夕ランチを楽しむ	お泊まり保育(カレー作り) 梅サワーを味わう	お月見団子を作る お月見カレーの飾り付け
4歳	命の育みを養う経験	春野菜の収穫 春の草木の育ちを見る	夏野菜、芋の苗植えと水やり、草引き じゃがいもの収穫	夏野菜、芋の水やりと草引きをし 育ちを見る	夏野菜、芋の水やりと草引き 夏野菜の収穫	夏野菜、芋の水やりと草引き 夏野菜の収穫	実りの秋を体験する すだちの収穫
	調理の体験と食事の喜び	旬の野菜に触れたり、野菜の皮むきを楽しむ	お散歩遠足 仲良しチームで園庭でお弁当 子供の日のランチ、おやつを楽しむ	旬の野菜に触れたり、野菜の皮むきを楽しむ	きゅうり、なすびの浅漬け作り ゴーヤを収穫し、ゴーヤチャンプルを作る 七夕ランチを楽しむ	旬の野菜に触れたり、野菜の皮むきを楽しむ ゴーヤを味わう 梅サワーを味わう	旬の野菜に触れたり、野菜の皮むきを楽しむ 旬の果物を味わう(なし) お月見カレーの飾り付け
3歳	命の育みを養う経験	春の草木の育ちを見る	夏野菜、芋の苗植えと水やり、草引き じゃがいもの収穫	夏野菜、芋の水やりと草引きをし 育ちを見る	夏野菜、芋の水やりと草引き 夏野菜の収穫	夏野菜、芋の水やりと草引き 夏野菜の収穫	実りの秋を体験する すだちの収穫
	調理の体験と食事の喜び		お散歩遠足 仲良しチームで園庭でお弁当 子供の日のランチ、おやつを楽しむ	梅サワーを作る	収穫した野菜を味わう 旬の野菜の話の聞いたり、旬の野菜に触れる 七夕ランチを楽しむ	旬の野菜に触れたり、野菜の皮むきを楽しむ 梅サワーを味わう ゴーヤを収穫し、ゴーヤチャンプルを作る	旬の野菜に触れたり、野菜の皮むきを楽しむ 旬の果物を味わう(なし) お月見カレーの飾り付け
2歳	命の育みを養う経験			夏野菜の育ちを見る	収穫した夏野菜に触れる	収穫した夏野菜に触れる	実りの秋を体験する
	調理の体験と食事の喜び		お散歩遠足のお弁当を楽しむ 子供の日のランチ、おやつを楽しむ		収穫した野菜を味わう 七夕ランチを楽しむ	収穫した野菜を味わう	お月見カレーを味わう
1歳	命の育みを養う経験			夏野菜の育ちを見る	収穫した夏野菜に触れる	収穫した夏野菜に触れる	実りの秋を体験する
	調理の体験と食事の喜び		お散歩遠足のお弁当を楽しむ 子供の日のランチ、おやつを楽しむ		収穫した野菜を味わう 七夕ランチを楽しむ	収穫した野菜を味わう	お月見カレーを味わう
0歳	命の育みを養う経験						
	調理の体験と食事の喜び		お散歩遠足のお弁当を楽しむ 子供の日のランチ、おやつを楽しむ		収穫した野菜を味わう 七夕ランチを楽しむ	収穫した野菜を味わう	お月見カレーを味わう
		10月	11月	12月	1月	2月	3月
5歳	命の育みを養う経験	芋掘り 冬野菜の苗植え	冬野菜の水やりと草引き 冬野菜の収穫	冬野菜の水やりと草引き 冬野菜の収穫	冬野菜の水やりと草引き 冬野菜の収穫 春の七草を知る	冬野菜の水やりと草引き 冬野菜の収穫	冬野菜の水やりと草引き 冬野菜の収穫
	調理の体験と食事の喜び	収穫したお芋を使ったおやつ作り(スイートポテト)	新米でのおにぎり作り 冬野菜を味わう	クリスマスケーキのデコレーション クリスマスランチを楽しむ	餅焼きをする	餅つきをする 節分のランチを楽しむ バレンタインチョコ作り	お別れ会のランチを楽しむ お別れ会のおやつ作りをする
4歳	命の育みを養う経験	芋掘り 冬野菜の苗植え	冬野菜の水やりと草引き 冬野菜の収穫	冬野菜の水やりと草引き 冬野菜の収穫	冬野菜の水やりと草引き 冬野菜の収穫 春の七草を知る	冬野菜の水やりと草引き 冬野菜の収穫	冬野菜の水やりと草引き 冬野菜の収穫
	調理の体験と食事の喜び	野菜の皮むきをする 収穫したお芋を使ったランチやおやつを味わう 旬の果物を味わう(りんご)	パパ、ママ遊ぼうDAY 親子クッキング(カレー作りを楽しむ) 冬野菜を味わう	クリスマスランチを楽しむ 簡単なおやつ作りを楽しむ	餅焼きをする	餅つきをする 節分のランチを楽しむ	ひな祭りのランチを楽しむ
3歳	命の育みを養う経験	芋掘り	冬野菜の水やりと草引き 冬野菜の収穫	冬野菜の水やりと草引き 冬野菜の収穫	冬野菜の水やりと草引き 冬野菜の収穫 春の七草を知る	冬野菜の水やりと草引き 冬野菜の収穫	冬野菜の水やりと草引き 冬野菜の収穫
	調理の体験と食事の喜び	野菜の皮むきをする 収穫したお芋を使ったランチやおやつを味わう 旬の果物を味わう(りんご)	野菜の皮むきをする 冬野菜を味わう	クリスマスランチを楽しむ パパ、ママ遊ぼうDAY 親子クッキング(カレー作りを楽しむ)	餅焼きをする	餅つきをする 節分のランチを楽しむ	ひな祭りのランチを楽しむ
2歳	命の育みを養う経験	芋掘り	収穫した野菜に触れる	収穫した野菜に触れる	冬野菜の収穫(大根)	冬野菜の収穫(大根)	冬野菜の収穫(ブロッコリー・キャベツ) 野菜の皮むきを楽しむ
	調理の体験と食事の喜び	収穫したお芋を使ったランチやおやつを味わう	冬野菜を味わう	クリスマスランチを楽しむ	餅焼きをする	パパ、ママ遊ぼうDAY(簡単なクッキングを楽しむ) 餅つきをする 節分のランチを楽しむ	ひな祭りのランチを楽しむ
1歳	命の育みを養う経験	芋掘り	収穫した野菜に触れる	収穫した野菜に触れる	冬野菜の収穫(大根)	冬野菜の収穫(大根)	冬野菜の収穫(ブロッコリー)
	調理の体験と食事の喜び	収穫したお芋を使ったランチやおやつを味わう	冬野菜を味わう	クリスマスランチを楽しむ	餅焼きをする	餅つきをする 節分のランチを楽しむ	ひな祭りのランチを楽しむ
0歳	命の育みを養う経験	芋掘りの様子を見て楽しむ					
	調理の体験と食事の喜び	収穫したお芋を使ったランチやおやつを味わう			餅焼きをする	餅つきをする 節分のランチを楽しむ	ひな祭りのランチを楽しむ

### 人間・食物・環境の循環から命の恵みを学ぶ機会を通じた保護者支援

2012年3月11日が近づこうとしています。東日本での大地震、津波、福島原発事故を機に、子どもの「食」を取り巻く環境も大きく変化しました。この一年で、安全で簡単に食べられる保存食の重要性はもちろんのこと、保育所での給食についても食品や土壌の放射能汚染、身近な節電や節約の問題からエネルギー循環にまで不安と動揺が広がりました。千草保育所の今回のテーマにあるように、食べ物を育てること、食事をする、生きること、今まで確保されて当たり前だと思ってきたことが根本から覆され、考え直すことが必要になってきています。

今この時だからこそ、この保育所がとりあげた「受け継がれる命の恵み」を子どもと一緒に家庭や地域の人々とも共有し、共感することの意義を考える必要があるのでしょうか。当然のことながら、私たちが生きていくためには他の生き物からの命を頂かなければなりません。食べ物は農水畜産場で生産され、食品工場、食料品店等での加工・流通経路を経て、家庭や保育所で調理され、食事として食べることができます。さらに、食べ物は廃棄・保存・再利用され、そして、それらが次の資源となっていく、こうしたプラスの循環を生んでいきます。

新たな保育所保育指針でも、食育のための環境（第5章-3-(3)）として、自然の恵みとしての食材や調理をする人への感謝の気持ちや命を大切にすることが育つように、食と命の関わりを実感したり、体験したりできる環境を構成することの重要性が示されています。

千草保育所の実践では、この循環に目を向け、地元の農家の方とかかわり、そこで野菜作りの知恵を頂いたり、調理室での毎日のシャドーワークに子どもが心を寄せたりしながら、多くの人の労力によって自らの「食」が保たれていることに気づくことができる環境づくりがされています。さらには、ムツレという活動から、自然、環境の大切さを子ども達に伝えていくことも大切にしています。この保育所のように多くの保育所では、今まで、私たちの命が多くの生き物の命と、多くの人によって支えられていること、つまり、この命の循環の価値、プラス面を子どもや保護者が少しでも身近に感じることができ環境づくりに努めてきています。

今回の大地震では、あっという間に津波が海から陸へ遡上し、漁場・農場、工場、役所・病院・学校、家々、そして、人々などのすべてをさらっていきました。生産や加工の場も、人々の生活もすべてを破壊し、さらに、福島原発事故が輪をかけ、マイナスの循環を生み出しました。こうしたマイナス面は、正直、視野に入っていなかったのではないかと思います。自然は、人々にとって生活を彩り、豊かなものにしてくれる威力・エネルギーがある一方で、マイナスの循環を引き出す可能性を持っていることが実証されたとも言えます。

環太平洋戦略的経済連携協定（TPP）の議論も持ち上がっている中、日本・世界規模での人間・食物・地域の循環をプラス面・マイナス面の両面から捉え、食の安全・安心をどのように確保していくか、私たち大人が子どもたちに試されているようです。保育所給食での放射能汚染への対応を含めて、今こそ、地域生活に根差した保育所だからこそできる命のつながり、人が紡ぐことの意義を、子どもと家族と地域の人々と一緒に確認していくこと、これも子どもの育ちの援助でもあり、保護者支援の大きな一つと言えるでしょう。

## 6

## 勝山保育園（山口県 下関市）

### 1. テーマ

食育を通しての地域・家庭支援

### 2. 保育園名

社会福祉法人勝山園 勝山保育園

### 3. 執筆者

栄養士 山下 由加里

### 4. 園紹介



【所在地】山口県下関市秋根新町12-12

【URL】<http://www1.ocn.ne.jp/~katuyama/>

本園は、新幹線の新下関駅から徒歩で5分、下関市内の中で比較的若い世代が多く、いわゆるベットタウンで人口流入地域です。地域にある4つの保育園は4月当初からいずれも定員を超えています。本園は、昭和55年4月に90名定員で開設、その後、120名、130名、150名と定員増をしてきました。本年度からさらに受け入れて欲しいとのニーズに対応するため勝山第2保育園（分園）を開設しました。

定員 180名（本園150名 分園 30名）入所児童数 205名（H23.10.1現在）

### はじめに

私は、本園で栄養士として働きはじめて6年が経ちます。日頃から、保育士や保護者とできるだけ連携を取りながら「食育」の大切さを理解し拡げていきたいと実践してきました。ところが、平成19年度に下関市内の56カ園（公立23私立33）で「保護者と保育者のよりよい関係を目指して」と題して行われた調査結果に大きなショックを覚えました。この調査は、広く保護者と保育士に保育と家庭との伝達、連携などの意識調査を行うものでした。保護者用調査表、保育士用調査表をそれぞれに配布し、保護者には59項目、保育士には45項目を答えて記入してもらいました。その結果、回収数は、保護者3,245件（回収率79.2%）、保育士648件（回収率97.7%）でした。項目によっては、保護者と保育士の連携や伝達について意識に隔たりが見られ、そこをいかに埋めていくかを考える良い機会となりました。

実は、そのアンケートの中に「食育」に関する項目もありました。驚いたのは、「朝食が時々欠ける」17.5%、「よく欠ける」2.2%で、合わせて2割の家庭で朝食が上手く摂られていないことや夕食では、「時々欠ける」4.1%、「よく欠ける」0.2%で、約4%の家庭で夕食が上手く

摂られていないことも判りました。

保育園での食事の様子を保育士が保護者へ伝達し、保護者はそのことを把握しているかどうかについての項目では、保育士の81.3%が保育園での食事の様子を保護者へ伝達していると答えていますが、一方把握しているとの回答した保護者は69.7%にとどまっていました。つまり、保育士は保育園での食事の様子を伝えているつもりでも、保護者にはそれほど伝え切れていないことも判りました。

さらに「今後望むサービス」についての質問に対して「食育の推進」をあげた保護者は9.0%と低く、一方保護者に伝えたい大事なこととして「食育の推進」と答えた保育士は21.9%で、食育に対する保育と家庭との思いの開きを感じました。

この結果を踏まえて保育園全体で「食」にあまり関心のない子どもや保護者に対して「食育」の大切さを理解してもらうためには何が必要かを話し合いました。さらに地域の皆様にも保育園の給食や食育活動を少しでも理解して頂くための検討を行いました。

その結果、①地域への働きかけ②保護者への働きかけ③子どもへの働きかけの3つの観点からこれまで実践してきたことを検証し、見直したり、充実させたり、新たな活動を実践していくことになりました。

## 1. 地域への働きかけ

### 〈事例1〉 地域の方々を招いての行事 ～ふれあいデーでの楽しいひととき～

本園では、一つひとつの行事を大切にしています。行事を通じて子ども達に様々な事を体験させることで、心も身体も大きく成長すると考えています。また、園の方針として、保育園は地域の中で一番身近な福祉施設であり、地域との共存以外に保育園の使命はないと考えています。

したがって、あらゆる行事で地域との関わりがあります。運動会やお遊戯会は、もちろんですが、地域の方々を招いての「バザー」や「おもちつき」など子ども達も地域の方々も毎年楽しみにしています。その中でも10月に行われる「ふれあいデー」はおじいちゃんやおばあちゃん、そして地域の方々がとても楽しみにして下さっている行事の一つです。

ふれあいデーの前になると年長児が、

～ぶたじるパーティーにぜひきてください。まっています！～

と思いを込めたかわいい招待状を持って地域の方のところをまわっていきます。

「ありがとう、楽しみにしているからね！」と笑顔いっぱい子ども達を迎えてくれます。



ふれあいデー当日はおじいちゃん、おばあちゃんと一緒に大きなバスに乗って芋畑へ！

「今年はどんなお芋が取れるかな？」「大きなお芋が取れるといいな！」と子ども達は大はりきりです。

泥んこまみれになりながら、力いっぱいお芋を掘ります。色々な大きさのお芋をかかえ、みんな大満足で保育園に帰ってきます。



豚汁の準備が出来るまでおじいちゃん、おばあちゃんと一緒に踊りや手遊びをしたり、おじいちゃんのハーモニカの演奏に合わせて歌ったり、楽しいひと時を過ごします。元気いっぱい身体を動かしたのでみんなお腹ペコペコ。さあいよいよ豚汁パーティーのスタートです。



いい匂いの温かい豚汁とふっくらおにぎりが運ばれると「うわー！！」と歓声があがります。甘いお芋が入った豚汁は大人気！何度も何度もおかわりしてくれます。鍋いっぱいについた豚汁はあっという間になくなり、毎年ふれあいデーはお腹いっぱい、笑顔いっぱいで終わります。

後日、地域の方々からお手紙をいただきました。

～子ども達から元気ももらい、とても楽しいひと時でした。

豚汁もおいしかったです。来年も楽しみにしています！～

短時間の「ふれあいデー」ではありますが、地域の方との「食」を通じた関わりをこれからも大切にしていきたいと思います。

## 〈事例2〉 子育て支援センター「つくしんぼの会」での試食会

本園には、子育て支援センター「つくしんぼの会」があります。子育て支援センターとは下関市内に住む0歳から就学までの未就園児を持つお父さん、お母さんの子育てをサポートする子育て応援団です。つくしんぼの会では、年2回給食の試食会を行っています。メンバーから保育園の給食を食べてみたいという声があったことを機会に、保育園の給食のメニューや、お友達と食べる喜びを知ってもらいたいと思い始めました。これまで保育園で一番人気のカレーライスや三色丼、そしてあまり家では食べたり、作ったりしないであろう高野豆腐のあられとじなど、メニューも工夫してきました。

試食の前には、エプロンシアターや紙芝居を使って食べること、食材に興味を持ってもらうようにお話をします。



いつもと違った環境で、たくさんのお友達とワイワイ食べる給食。

「おいしい！園児はいつもこんな給食が食べられるんですね、いいですね！」と感動の声もたくさん聞くことができます。なかには、「いつもはなかなか落ち着いて食べてくれないのですが、今日はきちんと座って食べる事が出来ました。」と家庭での食事に対する悩みを聞き、その場でアドバイスする事が出来ます。またお母さん同士の食に対する会話も弾み、安堵したり、励まし合ったりとコミュニケーションの場にもなります。

年に2回と回数は少ないのですが、少しでもこの試食会がつくしんぼの会のメンバーにとって充実したものとなるように工夫し続けたいと思っています。

## 2. 保護者への働きかけ

### 〈事例3〉

#### ①給食だより「いただK I D'S」の配布

本園では保護者の声を知るためにアンケートを実施しています。給食についての要望、家での様子など日頃聞けない保護者の声を知ることができます。そしてその声からできたものの1つが給食だより「いただK I D'S」です。

給食の献立は毎月発行している保育だよりに載せているので、給食に関する保護者とのコミ

ユニケーションは今までは十分にとれてはいませんでした。しかし、「いただK I D'S」を発行する事により保護者との距離が縮まりました。

「いただK I D'S」は年に4回配布しています。新年度の第1号には、新園児を中心に保育園でおいしそうに給食を食べている姿やお当番を頑張っている姿を載せて保護者に安心してもらえるようにしています。他にも自家製野菜の栽培の様子やその試食会、お米作りなどたくさんの食物に触れている姿を載せています。これらを続けることにより家庭での対話が弾んだり、好き嫌いが少し減ったり、給食の残食が少なくなったりと保護者の方々や保育士からもうれしい声が聞かれるようになりました。

この「いただK I D'S」は本園のホームページにも掲載し、保護者のみならず地域の方にも見ていただけるようにしています。

勝山保育園 9月給食日より

# いただKID'S

発行責任者 園長 中川真代  
作成者 栄養士 山下由加里

9月を迎えますが、まだまだ暑い日が続きます。  
秋は食欲の高まる季節ですが、その反面、夏バテの影響が出て体調を崩す心配もあります。  
ご家庭でも栄養バランスに気をつけて食事を作り、十分な睡眠をとるよう心がけましょう！

## しっかりと水分補給をしましょう!!

9月から本格的に運動会の練習が始まります。  
日中はまだまだ日差しが強く、暑いです。子どもは大人に比べて体温調節機能が未発達な為、脱水症状や熱中症になる危険性があります。  
保育園でもしっかりと水分補給をしています。ご家庭でもよろしくお願ひします。

## お月見を楽しみましょう

日本では、旧暦の8月15日の夜(新暦の9月中旬～10月上旬)を十五夜とよび、月見だんごやススキ、サトイモなどを供えてお月見をする風習があります。このころの月を「仲秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「いちばんきれいな月」として眺めてきました。  
今年は何年かきれいな月が見えるのか観望でゆっくりと眺めてみてくださいね！  
保育園のゆづりつむり月に月見だんご作りやぼろ餅作りを♪

手作りおやつで子どもたちに大人気だったカルピス寒天！今回は白桃を入れてみました。  
ぜひご家庭でも子どもと一緒に作ってみてくださいね☆

## 野菜を細りきろう！ フルフル 白桃寒天

<材料>  
・カルピス 500ml (3～4倍に希釈したもの) ・粉寒天 4g ・白桃缶 適量

<作り方>  
① 鍋にカルピスと粉寒天を入れて温める。  
※しっかりと煮立たせるのがポイント！  
② 煮落しに投入し、適当な大きさに切った白桃を入れる。  
③ 粗熱をとって冷蔵庫で冷やし、盛りれば完成！

## たくさんの食物とふれ合おう

今年の夏、ゆりぐみさんときくぐみさんはたくさんのきゅうりとミニトマトを収穫し、食物が出来る様子や収穫する喜びを味わうことが出来ました。  
また手作りおやつでは、枝豆やトウモロコシなどそのものの味を感じ、知ることができました。  
ゆりぐみさんでは、トウモロコシの皮むきに挑戦！今回はその様子をのせてみました。さて初めての皮むきはうまく出来たのでしょうか？

3時のおやつは、ゆりぐみさんがむいたとうもろこし！  
いつもより甘くて、おいしく感じましたよ！

どうやって剥くんだよ！  
いってる？  
とうもろこしにミミツ！

とうもろこしのおひけの数と、つぶの数はおんぞひきんだぶよ！！

みんな、ご家庭でお手伝い出来るお料理は？

## 子どもにおすすめの簡単お手伝い!

- ① 野菜を洗う…料理の基本中の基本！暑い日におススメのお手伝いです。
- ② 野菜などの簡単な下ごしらえ…玉ねぎの皮むきなどは初めてでも安心！夢中になって取り組むでしょう。
- ③ 粉などをこねる…形をつくるのは得意分野！ハンバーグなど焼き上がりを楽しみに♪
- ④ 味見をする…コックさんになったつもりで、どんな答えが返ってくるかも楽しみですね！
- ⑤ 食後の用意とお片付け…テーブルに箸やコップをセッティングするのも重要なお手伝い。食べ終わったら食器を運んでもらい、テーブルの上を拭いてもらいましょう！

## ②給食室ニュースの掲示

給食室ニュースは、月末に玄関に掲示します。これは、給食だよりだけでは伝えきれない保育園での食事の様子や活動を伝え、その月に子どもたちに好評だったメニューや手作りおやつレシピなどを紹介しています。

特に人気なのが、家庭でのお勧めメニューや簡単レシピを紹介する「我が家の味」のコーナーです。

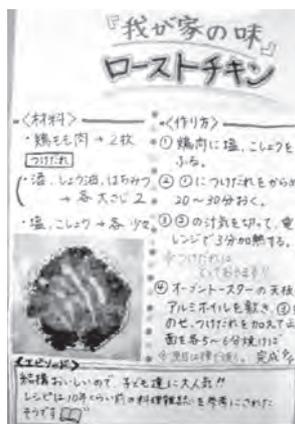
「このメニューはお家でお父さんが作る料理なんです！」

「家族みんなに大人気のメニューです！」

など家庭でのちょっとしたエピソードも添えて紹介すると、保護者から「今日の晩御飯に作ってみようかな!？」という声も聞こえてきました。

また「家庭でも食育に興味を持てるようになりました」「親子がふれあう時間のきっかけになりました」との保護者からの反響の声も聞けるようになりました。

今はまだ保育園から声をかけて紹介してもらっていますが、徐々に浸透して保護者の方から「こんなおすすめレシピありますよ!」と声がかかるようにしていきたいと考えています。



#### 〈事例4〉 乳児への対応

乳児の保護者から離乳食で悩んでいる声を多く聞きます。保護者からの悩みの声には、保育士から栄養士に連絡があり、すぐに対応します。

「家ではなかなか離乳食を食べてくれないのですが、保育園ではどうしているのですか？」

との声には、栄養士から直接保護者に離乳食の写真を撮って見せながら、味付け、切り方や柔らかさを伝えていくようにしています。一人一人と向き合いながら、ひとつひとつ丁寧に関わっていくことが大切だと思っています。

**保育園での離乳食の作り方を紹介します**

◆保育園では離乳食初期の子が2人、後期の子が3人います。  
毎日心を込めて離乳食を作っています。  
今回は保育園での離乳食の作り方について紹介します。

**保育園での七分粥の作り方**  
保育園ではお米を炊くのに炊飯器を使います。  
七分粥を作る時は別の容器を使って炊飯器に入れて炊きます。そうすると、ちょうどいい加減のおいしいお粥が出来上がりその時に野菜も一緒に入れると野菜も煮えて一石二鳥です。

家で作る時は炊飯器の中に別の容器(例:計量カップ)を入れてやればOKです!ご家庭でもし余った場合は小分けにして冷凍保存してもいいですよ!

お粥が出来上がった後は、やわらかい野菜(イモ類など)をお粥と一緒につぶして出来上がりです。本当に簡単に出れますので、ぜひご家庭でも離乳食を作ってみてくださいね

給食だけでなく、保育園での手作りおやつなどのレシピもこれから紹介していきたいと思っています。どうぞお楽しみに!!

### 3. 子どもへの働きかけ

#### 〈事例5〉 ランチタイムDJ（お給食ニュース）

本園では以前より栄養士が部屋ごとにエプロンシアターを巡回し、栄養指導や食材についてのお話しをしていました。このやり方でも意味はあると思いますが、より具体的にしかも子どもの心に届く「食育」の関わりはできないかと思い、考えたのが、「ランチタイムDJ」と称するお昼のお給食ニュースです。これは、給食時間にラジオのDJ風に今日の給食の内容のお話しをしたり、クイズを出しています。例えば『みなさん、こんにちは！栄養士の山下先生です。お給食ニュースの時間がやってきました。今日のお給食は～』というように、園児とのやり取りを楽しみながら行っています。クイズでは、『ここで問題です！今日のスープの中に入っている人参は～』と食材について、栄養について、料理の色合いについて、隠し味など、様々なクイズを三択形式で答えてもらいます。毎日子どもたちの楽しんでいる様子が各部屋から歓声として聞こえます。家に帰ってからもお父さんやお母さんへ子どもたちが給食ニュースで聞いたクイズを出して食事の会話が広がっています。結果子どもたちの声を通じて家庭へも「食」の大切さを届けています。



#### まとめ

これからも「食」への取り組みについて保護者がどのように感じているのか、アンケートやお迎えでの短時間の会話の中でしっかりと受け止めたいと思います。また栄養士や保育士の「食」に対する思いをいかに上手く家庭へつないでいくのかも考え、お互いによりよい方向に向かっていくよう努力していきたいと思います。保護者や地域との関わりの方、コミュニケーションの時間を大切にし、保育園から保護者、地域へと繋がる食育をより一層広げていきたいと思います。

## 太田百合子研究委員によるコメント

保育園は地域の中の身近な福祉施設でありながら、子どもたちの安全を守ることと地域に解放することの兼ね合いが難しく、地域から閉鎖した保育園も珍しくありません。明るい元気な園児たちの声が地域の方には耳ざわりということも時々聞きますが、まずは地域との関係を豊かにすることで、地域が子どもたちを育て子育て家族を守ることができます。

多くの保育園では食育に一生懸命取り組んでいますが、結果や効果を客観的に見ていかないと自己満足に終わることもあります。しかし、この報告は下関市で行われたアンケート結果をもとに、地域・家庭支援の実践につなげた良い取り組みです。「保育士から保護者に向けて保育園での食事の様子を伝達しているか」「今後望むサービスは食育の推進か」の2項目には保育園と保護者の考えに違いがあると分析し、食育の目指すものを再度考えていました。試行錯誤しながらテーマを絞り込むことは保護者にはとても伝わりやすいと考えます。

まず、保育園の行事と地域への働きかけがうまく連動している方法を具体的に紹介されていますので参考にしたいものです。ふれあいデーでは、招待状を持って訪問し、お年寄りと一緒にバスで芋ほりに出かけ、その後一緒に遊んだり一緒に食べて過ごすことは素敵です。招待状を持って直接渡すことは人とのコミュニケーションを学びます。長い時間お年寄りに接することで、人間が老いることとはどのようなことか、高齢者の時間の流れや温かさなどを感じとることができます。このような行事のやり方からは、町で出会っても気軽に話ができる関係に発展できるでしょう。

そして、家庭支援の一つとして試食会や離乳食の相談をしている様子が紹介されています。子育ての問題は、虐待などが多く報告されています。母子だけが密室で過ごすのは問題があることがわかっていますから、試食会などで母子を家から出して風通しをよくすることが求められています。保育園が食べることを通しながら仲間づくりをすることや心の基地になることは誰もが信頼し安心できることです。ホッとしたときにこそ子育ての悩みが多く出されます。特に離乳食の悩みは子育ての上位の悩みですから、保護者が専門家のアドバイスにより元気になる場であることも重要なことです。「給食室ニュース」でも参考になったのが、家庭でのお勧め簡単メニューです。保育園での献立も参考になりますが、同じ子育て中の人のメニューは大いに参考になるでしょう。これも、身近な人々を地域で大切につなげる役割を担っているように思いました。「ランチタイムDJ」は、まさに心に届く食育だと思いました。クイズ形式で子どもたちの心をとらえたのは素晴らしく、このように楽しければ子どもたちは家庭で話す機会が増えると納得しました。

食事の欠食についての対策については報告がありませんでしたが、おそらく保育園と家庭の連携を十分に図ったうえで今後個別のアドバイスを行っていくのではないかと想像しました。

まずは、保育園が地域で信頼される関係を築くやり方を今回の報告から学びました。

# 7

## しらゆり保育園（徳島県 北島町）

### 1. テーマ

心にも身体にもやさしくておいしい給食

### 2. 保育園名

社会福祉法人白百合福祉会 しらゆり保育園

### 3. 執筆者

主任保育士 豊崎 京子

保育士 渡部 知子



### 4. 園紹介

【所在地】 徳島県板野郡北島町北村字神屋敷4-2

【URL】 <http://shirayuri.ergose.com>

本園は、徳島県の北部に位置し、人口21,600人の町で、昭和53年に開園し、昭和55年6月に社会福祉法人に認可された定員60名の保育園です。

【園児数】 0歳児 1歳児 2歳児 3歳児 4歳児  
9名 15名 16名 16名 16名 計72名

職員18名が在籍しております。

#### ◎保育理念

子ども一人一人を大切にし、保護者や地域社会と力を合わせ、地域の福祉ニーズに対応できる保育園を目指す

#### ◎保育方針

心身の発達に合わせた健全な遊びを通じ体力の増進を養い豊かな感性を持った子どもを育成する

#### ◎保育目標（めざす子どもの姿）

- ・心身ともに豊かな子ども
- ・友達を大切にし、思いやりのある子ども
- ・何事にも意欲的に関わっていける子ども
- ・しなやかでたくましい身体を持った子ども

## 地域の紹介

北島町は徳島県北部、河川下流域に形成された三角州の徳島市と鳴門市の間に位置していて、交通の連絡点という優位性を持っています。豊富な地下水と水運、労働力に恵まれているなどから、化学、機械などの大規模企業が立地しています。また、徳島県下の市町村の中で一番小さな面積の町です（総面積8.77km<sup>2</sup>）。

保護者の就労状況は、サラリーマン家庭がほとんどであり、保育園の周辺は、道路がたくさんでき住宅も増えましたが、周囲はまだ自然に恵まれた環境で、住宅地に公園も数ヶ所あります。

※徳島県は芋や蓮根をはじめいろいろな野菜がとれ、海の幸もある豊かな地で多くの農作物が、主に阪神に出荷されています。



子どもたちの大好きな散歩道



天然記念物の光福寺の大銀杏の木



いも畑



お米の実る田んぼ



レンコン畑

## 取り組みのきっかけ

国で食育基本法が平成17年度施行されましたが、当園では10数年前から玄米を主食とした身体にやさしい和食を中心とした給食を行っております。最近のアトピー症や喘息鼻炎といったアレルギー疾患を抱える子ども、さらに無気力、無感情の子どもが増えています。日本人は体質的に欧米のカロリーベースに合わないし、穀物を中心とした粗食の民族であります。“伝統の和食を三食”というのが理想ですが、最近は無働き核家族が多く、育児、家事、仕事に追われて食生活が乱れがちな家庭が増えているのが現状です。保育園の給食は安全・安心の食材、調味料（みりん・塩・味噌・醤油）はほんものの味で、子どもたちに食べさせたい食事を主旨として毎日提供しております。

## 〈玄米の効果〉

玄米はビタミン、ミネラルをバランスよく含み、食物繊維は白米の2倍以上もあります。腸内の余分なコレステロール、脂肪、発がん性物質やダイオキシン等に代表される環境汚染物質を大便と一緒に排泄する働きがあります。玄米食は、よく噛む習慣が身につく、あごの発達、歯並び、視力、姿勢にも大きな影響を与えていきます。噛むことによって唾液の分泌を促し消化を助ける働きを増します。

玄米は生命力も強く、白米は大地にまくと腐りますが、玄米からは芽がでできます。

## 玄米とは…

玄米とは、稲からもみ殻を取り除き、胚芽や表皮が残っている状態の米です。

主食を玄米にすれば副食をとらなくて良いといわれるほどで、まさに栄養の宝庫です。

胚芽…玄米に含まれる栄養素の多くが胚芽に集中している。

たんぱく質、脂質、ミネラルやビタミンなどを多く含み、栄養価が高い。

表皮…表皮にはビタミン、ミネラルの他にも食物繊維やフィチン酸が多い。



## 〈研究スタッフ〉

園長	真島	久美子
主任保育士	坂東	真澄 豊崎 京子
保育士	渡部	知子
栄養士	尾崎	春奈
調理師	佐々木	千賀

## 保育実践

### (1) 年間食育計画

食育目標	①子どもたちが自分で自分の健康を守り、健全で豊かな食生活を送る能力を育てる。 ②玄米・和食を中心とした食事に取り組む。 ③食べ物を通し、すべての命の大切さを学び、感謝する心をはぐくむ。 ④食生活のマナーや食事を通した人間関係形成能力を身につける。			
	Ⅰ期(4・5・6月)	Ⅱ期(7・8・9月)	Ⅲ期(10・11・12月)	Ⅳ期(1・2・3月)
4歳児	・給食に関心を持ち、食事に必要な基本的習慣やマナーを身につける。 ・いろいろな食材に興味・関心を持つ。・友達や保育士と一緒に楽しく食べる。 ・嫌いなもの、苦手なものでも食べてみようとする。 ・異年齢の友達と一緒に野菜を育て、食物に興味を持ち、育てた夏野菜を収穫し味わう。 ・自分たちで食事の準備、配膳、後片付けをし、助け合う体験を通して、思いやりの心を育てる。		・旬の食材に触れ、収穫の喜びを知る。 ・食事の大切さを理解し、マナーを守りながら食事を楽しむ。 ・自分たちで育てた玄米・野菜を使って調理し、保護者や友達、異年齢の友達と一緒に楽しく食べる。 ・食べ物と健康の関わりについて関心を持つ。 ・いろいろな活動を通して命の大切さ、感謝する心を育てる。	
3歳児	・友達や保育士と一緒に楽しく食べる中で、食事に必要な基本的習慣を身につける。 ・食べ物について興味・関心を持つ。 ・食事前の手洗い、あいさつ、給食の準備など自分でできることをする。 ・思い切り身体を動かし、空腹を感じて食事するようにする。 ・身近な野菜の実を見たり、触れたり、収穫する喜びを味わう。		・旬の食材に触れ、収穫の喜びを知る。 ・友達と一緒に食事の配膳、後片付けをする中で、助け合う経験をする。 ・食事のマナーが身につく、楽しく食べることが出来る。 ・収穫した野菜を友達や保育士等と一緒に喜んで食べる。 ・食を通して食べ物、生物への興味・関心や感謝する心を育てる。	
2歳児	・みんなと一緒に楽しく食べる。・食べ物に興味・関心を持つ。 ・スプーンやフォークを使ってこぼしながら自分で食べようとする。 ・食事前の手洗い、あいさつ、椅子の準備など自分でできることをやろうとする。 ・本物の食材に興味を持って見たり、触れたり、持ったりする。 ・身近な野菜の实を見たり、触れたりして楽しむ。		・思い切り身体を動かし、空腹を感じて食事するようにする。 ・友達や保育士と一緒に、楽しい雰囲気の中で食事をする喜びを知る。 ・収穫した野菜を友達や保育士等と一緒に喜んで食べる。 ・食べたいという意欲を育て、苦手なものでも食べられた時は喜びを味わえるようにする。	
1歳児	・こぼしながらも手づかみでどんどん食べる。 ・一緒に食べる人に関心を持ち、楽しみながら食べる。 ・「おいしい」経験をたくさんする。 ・本物の食材を見たり、触れたりする。 ・身近な野菜の实を見たり、触れたりして興味を持つ。		・いろいろな食べ物を見て、触り、噛んで味わうことで食事に関心を持ち、自分からすすんで食べようとする。 ・保育士や友達と一緒に野菜を収穫し、喜びを感じる。 ・手づかみやスプーンやフォークを使ってこぼしながら自分で食べようとする。 ・「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶を知り、喜んで食べる。	
0歳児	【授乳期】 ・授乳、離乳食は家庭との連携をとって、乳児の発達に合わせて行う。 ・愛情豊かな関わりの中で、人間に対する信頼・愛情・感謝の基盤を築く。 ・お腹が満たされて安心して休息ができるようにする。		【離乳食期】 ・授乳や食事は清潔な環境で行えるようにし、個人差や健康状態に注意する。 ・一人ひとりの発達状態に合わせ、咀嚼や嚥下がスムーズに行えるよう調理形態を工夫し、進めていく。 ・いろいろな食べ物を見て、手づかみ食べをする中で食物の感触や味を経験する。	
食育活動と遊び	・田植え ・バケツ稲(水やり・草抜き・観察) ・えんどう豆の皮むき→豆の皮を使ってまごこと ・じゃが芋ほり・苺狩り ・夏野菜の苗植え(水やり・草抜き・観察・収穫)	・とうもろこしの皮むき→皮ひげで変身ごっこ ・流しそうめん ・かき氷→かき氷屋さんごっこ ・じゃが芋の植え付け ・稲刈り・脱穀・もみすり →脱穀後のわらで花瓶作り・わらの家作り	・収穫祭→親子クッキング(いろいろなおにぎり・秋の实り味噌汁) ・さつま芋割り→大ききくらべ・お芋スタンプ ・ほのぼのまつり ・焼き芋パーティー ・クリスマスケーキ作り	・節分まつり→豆煎り・鬼ランチ作り ・味噌作り ・よもぎ摘み→クッキング(よもぎ団子) ・お別れ茶話会
保護者との連携	・育児講座 ・保育参加による給食試食会 ・バケツ稲(水やり・草抜き・観察・稲刈り・もみすり) ・献立レシピの配布 ・調味料・食材の紹介		・収穫祭 ・ほのぼのまつり ・食事相談 ・食事内容調査 ・お別れ茶話会	

### ◎年間食育計画にもとづいた様々な食育活動



きたあ～!!  
おそうめんがながれてきたよ!!



ぎゅっつつちのなかへ!!  
はやくおおきくなあ～れ!



かたいね。とうもろこしのかわ。  
いっしょにむいてえ～



がぶっ!!  
げんまい おいしい!!



でてこい!でてこい!  
おおきなおいも!!



ん?なんだ?なんだ?  
おもたいなあ～



からだのすみずみまでつかうよ!  
リズム きもちいい～



あるけ!あるけ!  
どんどんあるけ!!

- ・日々の保育の中で、できるだけ本物の食材に触れる機会をもっています。
- ・子どもたちが空腹になれるよう十分身体を動かす遊ぶ散歩やリズムをどんどん取り入れています。
- ・子どもたちが五感を使って感じた様々なことを保護者にも共有してもらえるように伝えています。

## (2) 子どもたちの身体にやさしく元気にする食事

### ①お米作りをとおして・・・

- ねらい
- ・玄米そのものを知ること、食べることへの興味を広げる。
  - ・育てる喜びや収穫する喜びを体験する。
  - ・食べ物を大切にすることや感謝の気持ちをもって食べることを楽しむ。

#### 〈お米作りの記録〉

～「育てる」「収穫する」「作る」「食べる」をとおして子どもたちの感じたこと～

#### 〈勉強会〉

新緑がまぶしい季節、いよいよ田植えの日をむかえることになりました。まず、お米についてみんなで勉強会をしました。「そんなしかなかった」と子どもたちの瞳はきらきら輝きます。お米作りへの期待が高まりました。



お茶碗一杯分のお米をとるには、バケツ稲が2個と半分いるんよ！みんなが食べるとなったら…？  
いっぱいいるねえ～。

#### 〈田植え〉

今年度はバケツ稲にくわえ、初めて田んぼでのお米作りにも挑戦することになりました。近所の農家のおじさんに植え方を教えてもらっていざ田んぼの中へ！！

田んぼの中は思ったよりも深く、足がどンドンうまっていて歩きにくい。あつというまに泥だらけ。

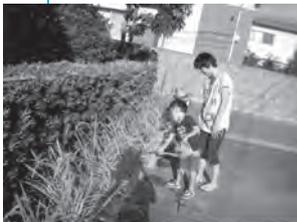
“定規”というまっすぐ苗を植えるための道具を使って植えました。「これ、すごいたいへんやなあ」と田植えの大変さを身をもって体験した子どもたちです。



ぎゅっと土の中に植えるんぞ！！

#### 〈水やり・草抜き〉

梅雨が明け、暑い夏がやってきました。登降園の時、おうちの人と一緒にバケツの中をのぞく姿がありました。「あっ 水がない！草がはえとる！お水あげよう」と自ら気付き水やりをしたり草抜きをする姿がありました。保護者も興味津々。「おっきくなるのはやいなあ」と一緒に稲苗の成長を喜んでいました。



—お米の花—



—バケツ稲・田植え—



#### 〈開花〉

大きな台風が2回もやってきました。台風がとおりすぎるたびに「おこめ 大丈夫かなあ？」と心配する子どもたち。田んぼに落ちてしまいそうなくらいのぞきこんで稲を見ていました。

子どもたちの心配をよそに、稲はすくすく育ち、8月花を咲かせました。2時間程しか咲かないお米の花をみんなで見る事ができました。とっても感動していました。



だいじょうぶかな？

### 〈かかし登場〉

実がかたくなって、お米らしくなりました。「かかしさんにお米まもってもらおう！」と、子どもたちと一緒にかかしをたてました。

「かかしさん おねがいします！！」

今年は4人のかかしさんに、稲を守ってもらいました！！



—田んぼの稲もしっかり実りました—

### 〈稲穂〉

「うわあ お米いっぱいなっとなる！」

実が重たくなり、稲穂がたれてきました。

「なんか お米おじぎしてるみたいやなあ」

「ぼくのいっぱいお米がなっとなるけんおもた  
いんじゃ！」稲穂のたれさがりくらべがはじ  
まりました。

この中  
お米はもっとんや  
なあ～



### 〈稲刈り〉

田んぼが黄金色にかがやきはじめました。

いよいよ稲刈りです。かまを使って、ザクザク刈り  
とっていきます。「かたいなあ～」「なかなか切れんな  
あ」「なんかチクチクする」とみんなそれぞれの感想  
を言葉にします。かりとった稲は、コンバインにか  
けてその場で脱穀しました。「あれ？お米どこいった  
ん??」不思議そうな子どもたちでした。

田んぼでの稲刈りの次の日、バケツ稲の稲刈りもし  
ました。かまの使い方も慣れたものです。

ちやいろくなるまで  
ほしておこうね！



—脱穀の様子—



—みんなでもみすり—



### 〈もみすり〉

お米作りも後半戦！！一番根気のいる作業“もみ  
すり”がはじまりました。

すり鉢やすり棒をつかっごりごりすりします。

息をふきかけて、粃だけをとばします。

「あっ 玄米さんができました！！」と嬉しそう。

おむかえと一緒にきたお兄ちゃんやお姉ちゃん  
はもみすり経験者！さすがの腕前披露、小さいク  
ラスの子は見よう見まねでもみすりしていました。

保護者の人たちも「もみすりさせてえ～」とも  
みすりに参加する姿がありました。

### 《収穫祭》

10月、おうちの人と一緒に、お米が無事実ったことを喜ぶ“収穫祭”を行いました！！

自分達で掘ったさつまいもなどを使った“秋の実りの具だくさん味噌汁”“ゆず大根”“いろいろおにぎり”を作りました。

実際に作っていく中で、食材のにおいや重さ、包丁で切ったときの感触などを体験する中でいろんなことを感じとり、そばにいるおうちの人といろんな気持ちを共有していました。

またおうちの人、子どもたちが毎日食べている玄米の炊きあがりまでを見たり、栄養士、調理師に質問したりすることで、よりいっそう“食”に関する理解が深まったように思います。

「すごい、もちもちとる！」「ほんま！おいしいな！」と大きなおにぎりをほおぼる笑顔がたくさんこぼれる収穫祭となりました。

脱穀した後のわらを使って  
“収穫祭の看板”や“花瓶”を作りました。



昆布・干し椎茸・かつおぶし  
でとっただし。  
お母さんたち感動  
「すごいおいしい！」  
「これぞ“だし”って味！」  
感想がとびかいます。



#### —食材を切る—



めがいたい。  
なんで??



玄米は、ごしごしす  
らんと、かるくあらう  
んよ！

給食の先生に教えてもらった玄米の洗  
い方、お母さんにもきちんと伝えてあ  
げていました。

「いただきます！！」  
おいしさのあまり笑顔がこぼれます!!

#### —炊きたて玄米をにぎる—



親子で同じにぎりかた  
おかあさんの手元をよく見えています。



#### —羽釜で炊く—

保育園のお米の購入先である農家  
さんの協力で羽釜で炊きました。



#### —手作り絵本でお米作りをふりかえる—

「あっ おぼえとおる！！」「～だったよなあ」と田植えの時のちょっとしたことまで鮮明に覚えている子どもたち。5月からの5ヵ月間をみんなで見つめふりかえりました。

こんなん  
したんやなあ！



ゆず大根作りやいも掘り、わらで制作する様子など、写真展示で保護者に紹介。

### 《まとめ》

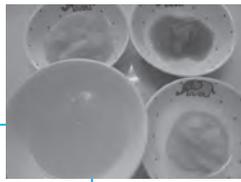
今年も実践のひとつとして、3・4歳児がバケツや田んぼで「お米作り」に挑戦しました。不安はありましたが、子どもたちは、たくさんのお米が実ることを信じて、保護者と一緒に毎日欠かさず水やりをしたり、草抜きをするなど、世話をしてきました。稲苗の成長を見守り、ようやく収穫へとこぎつけられたことをみんなと共に感謝しつつ、喜び合える収穫祭へとつながっていきました。「お米作り」を通して得られたものは、労働の大変さ、成長の様子や不思議さ、達成された喜びと感動、この上ないおいしさ、自然の恵みに感謝する気持ちなど…本当に大きな意味のある食育体験となりました。

②保育園で提供している身体にやさしいメニュー

無農薬・無添加の食材、調味料を使って調理しています。



**玄米クリーム  
ペースト**  
(人参・大根・じゃがいも)  
ひとつひとつの味を子ども  
たちに知ってもらいたいため、  
食材は混ぜあわせず提供し  
ます。



—おやつ—



**さつまいもとリンゴ  
の重ね煮**  
砂糖をいっさい使わずとも  
ほんのり甘い。まさに素材  
の味がいかされています！

**さんまの蒲焼  
ゆず大根**  
大根も人参もぼろぼろ食べ  
ちゃいます！！  
ゆずのちょっぴりすっぱい味  
も子どもたちは大好きです。



**青菜の三色和え  
蓮根ハンバーグ**  
蓮根のシャキシャキした歯ご  
たえ。子どもたちがひろって  
きた銀杏もはいているんで  
す！産地直送です。



**しらゆい保育園5月給食より**

**5月5日は“端午の節句”**

5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、菖蒲人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べますね。“ちまき”には、ちまきを煮へだにはぞろえて、それを食べることで免罪力がつみ、悪鬼退治の願いを込められている。また“かしわもち”には、カシワの水は葉がはるまで古い湯が落ちないことから、子供代々栄えるようにといった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ち、今も昔も変わらぬのです。

**おかずはごはんといっしょに食べよう**

ごはんとおかずをいっしょに入れて、口の中を混ぜ合わせながら食べると“口中調”と呼ばれます。これは、古くからの日本独自の食べ方です。最近では、欧米食文化の“ばっかり食べ”（おかずばかりを先に食べる食べ方）をする子どももいるようですが、口中調味には「ご飯の量や味を調整して、濃い味が食べられない」「腸を活性化させる」などの利点があるようです。

**お弁当に関する量**

量はよほど気にしないであげましょう。1食べったりという量は子どもが味わうことが大切で、また自然にもつながります。ひたひたまで使っている子どもも、1杯分を目安にして、お弁当箱の中でごはんとおかずがらうの割合になるように。

**お弁当の日 5/10(火)**

うさぎ組・ひよこ組は給食がありますのでお弁当はいりません！

**こんだてひょう**

日	曜	献立	おやつ
2	月	海苔フライ・野菜ポトフ	きなこおにぎり
3	火	憲法記念日	—
4	水	みどりの日	—
5	木	こどもの日	—
6	金	初夏の鮭弁当・真実山味噌汁	果物
7	土	じゃこ焼き(玄米入り)	—
9	月	梅ちり菜ごはん・大豆入り金平・味噌汁(豆乳)	ごま塩おにぎり
10	火	お弁当の日	わらび餅
11	水	八宝菜・わかめスープ	レーズン蒸パン
12	木	納豆・南瓜のいとし煮・味噌汁(大根)	梅おかつおにぎり
13	金	鮭の塩焼き・スパゲティサラダ・味噌汁(じゃがいも)	果物
14	土	第2土曜日・お弁当の日	—
16	月	ハヤシライス・トマトサラダ	玄米五平餅
17	火	ししゃもの天ぷら・青菜の三色和え・味噌汁(ごぼう)	赤ようかん
18	水	根菜バーガー・春雨スープ	ポップコーン
19	木	納豆・肉じゃが・味噌汁(あさり)	ふりかけおにぎり
20	金	魚の味噌煮・きゅうりもみ・そば米汁	果物
21	土	わかめうどん・果物	—
23	月	梅おかつおにぎり・焼きそば・野菜スープ	焼き芋
24	火	魚の煮付け・豚肉漬け・味噌汁(南瓜)	りんごゼリー
25	水	マーボー豆腐・もやしのナムル	きなこ団子
26	木	納豆・切干大根の煮付・味噌汁(青菜)	鮭おにぎり
27	金	おさかなボール・マカロニサラダ・きのこの汁	果物
28	土	第4土曜日・お弁当の日	—
30	月	ピーズごはん・高野豆腐の煮付・味噌汁(きつまいも)	焼きおにぎり
31	火	きずの野菜あんかけ・そうめん汁	ふかし芋

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

- 子どもたちの人気メニューや保護者から要望されたメニューのレシピを配布しています。
- 保育参加において、子どもたちと一緒に保育園の給食を食べてもらっています。

《保育参加アンケートより》

- 保育参加で食べた玄米がもちもち、ぶちぶちしておいしかったので、家でも玄米を炊いてみようと思いました。また炊き方を教えてほしいです。
- 家では野菜をほとんど食べないけど、和食をパクパクおいしそうに食べる子どもたちを見て、洋食が喜ぶという勝手な思いこみや、ついつい簡単なカレーになってしまっているの、和食をもっと作りたいと思いました。
- 咀嚼が不十分で気になっていましたが、少しずつ上手に噛めるようになってきたのも、食材の切り方や玄米のおかげなんだろうと思いました。



### ③育児講座をとおして

外部の講師による保護者への食育に関する講演会および活動

- ・講演会・給食試食会「伝統食で育てたい、繋ぎたい、子どもの健全な心と身体」
- ・映画上映会「未来の食卓」
- ・講演会「玄米の話」「頭のよい子を育てる魔法の食事」
- ・クッキング・おやつ試食会「元気大豆クッキング」
- ・ほのぼのまつり・メインプログラム「親子で楽しむ食べ物のお話」



—給食試食会の様子—

〈育児講座後の保護者のアンケート〉

今まで知らなかった事と沢山の事が出来ました。  
初めて参加したので話が聞けるとも良かったです。  
特に一人にも入っている限りの話をして、二人で今後の育児  
もう一人を育てる子にも(おかげ)と話をしました。  
次の機会も参加したいと思います。

昨日は育児講座に参加させて頂きありがとうございました。市原先生のお話を聞いて子育てが深いなあと思いました。昔から「三つ子の魂 白まで」と言いますが、小さい頃の好奇心を伸ばしてあげたり、触れ合いの大切さを考えさせられました。毎日忙しさにかまけていろいろなことがおろそかになっていた気がします。玄米食のお話を聞いた時をここで考えて給食のメニューとか考えさせていただくことに感謝しています。と同時に自分も子供や家族のために、何事でも玄米食を取り入れていこうと思います。食育と言いますが、本当に食事で健康の源に必要なんだと思います。子供を育てていることを見直してみようと思いました。

### 《まとめ》

年に2回の食育講座、試食会、親子で楽しむクッキング等、育児講座として実施しています。およそ半数の方が参加して下さい、それぞれに大変勉強になったと好評を得ています。映画「未来の食卓」を上映したことは、たくさんの保護者の方と一緒にあらためて近年の食の怖さや、安全性について考えさせられる良い機会となりました。また、育児講座では、子どもたちの健やかな成長のために『食』がいかに大切であるかを、毎回様々なテーマで学び合い、個々の家庭における食習慣を見直してもらうきっかけにもなりました。乳幼児期に少しずつ形成されていく大切な食習慣について、保育園と家庭がその共通認識を深めていくことで、保護者の食に対する関心や意識にも少しずつ変化が見られてきたように思います。

### まとめと今後

これまで保育園が取り組んできた身体にやさしい食材や調味料、それらを使った伝統和食を基本とした献立、玄米を主食とした保育園給食も定着しつつあります。「保育園の給食大好き!!」「玄米おいしい!」と喜んで食べる子どもたちの笑顔から、食事は楽しいものだという最も食育の基本であるべき姿がいかみられ、とてもうれしく感じています。年齢別のクラス単位で、それぞれの子どもに合った食育計画を立て、給食も保育の一環であると捉え、日々の保育活動の中に多方面から食に触れる機会を持っています。手づかみ食べ、お米作り、野菜の皮むき、野菜作り、収穫、おにぎりクッキングなど…日々の生活の中にある些細な場面も大切にしてきました。子どもたちの遊びや生活の中で、何事にも興味を持って関わろうとする意欲的な姿が増えてきているのも成果のひとつとして考えられます。

保育園で展開される食育活動は、家庭との連携が何よりも大切であると感じています。これ

らの様々な食育への取り組みは、保護者と保育園が「共に学びあう場」と位置づけ、今後も保育園給食と同様、家庭における食生活の向上にもつながるようアプローチを続けていきたいと思ひます。

「よく食べ、よく遊び、よく眠る」という子どもの生活の基本を保障し、食を通して豊かな人間性や生きる力を育てていくことが「食育」だということを、全職員が理解し、より豊かで楽しい保育園生活になるよう今後も取り組んでいきたいと思ひます。

## 高橋 紘研究委員によるコメント

しらゆり保育園の実践例は保育園の年間食育計画に基づく全体的な活動の紹介です。

実践をまとめる時に色々工夫されている様子が良く分かる報告であったと思います。

報告書は回数を重ねるごとに整理の仕方や表現の方法が洗練されていきます。これからも他の報告なども参考にされ、公表の経験を重ねられると良いと思います。

「年間食育計画」には食育目標が4項目で示されており、「楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～」(平成16年3月)に示されている「食育の目標」(5項目)にほぼ沿った目標といえましょう。

「食育活動と遊び」の活動は稲や野菜の栽培と収穫を中心とした活動が計画され、その活動を通じて「目標」が達成できるよう意図されています。活動の様子が写真付きで説明されています。特に稲作については3ページにわたり一連の作業が紹介されており、5歳児のいない保育園でのご苦労と熱意の程がくみ取れます。体験を通じて園児の身についたものは計り知れないものがあると思います。

「保護者との連携」では10項目の活動が計画され、報告には、育児講座の様子やアンケート、保育参加アンケート、配付した献立表・給食便り、給食の写真とその説明が示されています。これらの活動は保育園で展開する食育活動が家庭との連携があって大きな成果を上げることができる、という信念に裏打ちされたものであると読み取れます。

しらゆり保育園では、「玄米」や「和食」にこだわり、玄米主食導入や週に何日かおやつにおにぎりとして提供するなど、保育園での効果的な「食育」が進められているとされており、献立表が示されています。

毎日主食も含めた3歳未満児の献立表もここに提示すると良かったと思います。

食育基本法が施行され、平成16年に厚生労働省で「保育所における食を通じた子どもの健全育成」、「保育所における食育に関する指針」が示されていますが、保育所における「3歳以上児の主食弁当持参」については何も触れられないままです。

主食の持参について、2011年9月29日付け西日本新聞の「保育どこゆく」の欄で、「おかずは温かいけれど、主食は弁当箱で持参した冷たいご飯。認可保育所の昼食で、こんな光景は珍しくない。3歳以上の場合、おかずは保育所に調理が義務付けられているが、主食は国の補助金の対象外となっているためだ。」と紹介されています。

平成15年度「保育における食事の研究—保育所の保育内容に関する調査研究報告書—」において、主食を含む完全給食を実施している園が37.3%。その内訳は、主食代を保護者から徴収するが28.4%、お米を家庭から持参2.0%、主食代は自治体が負担6.9%、とのデータが示されています。

完全給食にするには単に食材費の問題だけでなく、調理機材・厨房スペース・人手等の課題が伴いますが、献立の幅が広がり、食育が効果的に進められているといった実践例がたくさん紹介されていくことを望みます。

## 8

## 杉の子保育園（宮崎県 延岡市）

### 1. テーマ

地域の食文化を守る保育所を目指して

### 2. 保育園名

社会福祉法人杉の子福祉会 杉の子保育園

### 3. 執筆者

園長 木本 宗雄

### 4. 園紹介



【所在地】 宮崎県延岡市富美山町525-1

【URL】 <http://www15.ocn.ne.jp/~suginoko/>

【定員】 90名

#### 【園紹介】

昭和53年に定員60名で開設、その後、平成12年に定員を90名に増員しています。また、平成15年には、園舎の老朽化により2階建ての園舎に建替えをしました。当園では、保育方針として「共育～家庭や地域と共に育てる」、「遊育～自然の中で遊びながら育てる」、「食育～命をみつめながら育てる」の三つを保育方針に掲げて、日々の保育に取り組んでいます。

## 1. 地域の紹介

延岡市は宮崎県の最北部に位置する人口13万人あまりの地方都市です。市内には公立保育所9箇所と民間保育所27箇所の合計36箇所の認可保育所があります。総定員数は2,605名で、平成23年10月1日現在2,751名の乳幼児が入所しています。延岡市の人口は年々減少傾向にはありますが、就労家庭は増えており、市街地にある保育所はほとんどが定員を超えて入所させている状況です。しかしながら、市の周辺部地域の保育所では定員割れが深刻になってきており、平成17年には1ヶ園が閉園しています。

杉の子保育園のある富美山町は市街地に隣接した住宅地の中にあります。昭和40年頃から宅地造成されて出来た新興住宅地です。富美山町の人口も年々減少してきており、ピーク時には5,000人を超えていましたが、現在は4,000人ほどです。

富美山町と市街地の4つの町で一つの学区を形成しています。校区内にある児童施設としては、小学校(1)、中学校(1)、保育所(1)、幼稚園(1)、児童館(1)、子育て支援センター(1)があります。地域の高齢化も進み、平均すると高齢化率は30%くらいですが、最初に出来た地区は40%

を越えるところもあります。

富美山町においても子どもの数は多いときの半分ほどに減少してきており、保育所の入所児童も富美山町外からの入所が5割を超えています。現在、当園では定員90名に対して108名の乳幼児が入所しています。

## 2. 「食育」活動に取り組んだきっかけ

家庭の役割や機能には、家族の生活保持を基本にしながら、「家族の団らんの場」、「家族の絆を強める場」、「親子が共に成長する場」、「夫婦の愛情を育む場」、「子どもを生み、育てる場」、「子どものしつけをする場」、そして「親の世話をする場」などが考えられます。この家庭の役割も時代や社会の変化とともに、その内容は少しずつ変わって行っています。それでも「子どもを生み育てる場」としての役割は、いつの時代も変わることがないでしょう。しかしながら、その「機能」も近年の核家族化や少子化の進行、共働き世帯や一人親世帯の増加、あるいは食文化の変化などによって著しく低下してきています。

特に、家庭における「食事」の中食化や外食化の進行は、われわれの先人たちが営々として築いてきた日本のすばらしい食文化を家庭や地域から奪い去り、崩壊させようとしています。このような食文化の崩壊は、家庭における子どもの心身の健やかな成長・発達の上からも極めてゆゆしき問題です。このような中、地域社会において「食」の文化をしっかりと守り、食事をとおして乳幼児の健全育成に努めているのは、給食室があり栄養士や調理師、保育士等を擁し、子どもたちに日々食事を提供している認可保育所だけではないかと思えます。この保育所が有している「食事」に関するノウハウを活用して、保護者や地域の子育て支援に取り組むことは、現代の保育所に課せられた社会的な大きな役割ではないかと考えています。このような考えのもとに、当園では園児や家庭に対して「食育」活動に取り組んでいるところです。

## 3. 食育の事例紹介

### (1) 保育園の食事について

乳幼児期の子どもたちにとって「食事」は、心身の健やかな成長・発達をはかるうえで絶対に欠かすことのできない重要なものです。当園では、食事を単なる身体の栄養補給の面からだけでなく、心を育てる「食育」の面も重視しながら、保育園の給食に取り組んでいます。

#### ①菜園づくり・クッキング保育

まず、第一には、子ども達に日々、出来るだけ「食物」にかかわらせるようにしていることです。当初は、保育園から離れた場所の畑を借りていました。しかし、畑が離れていると管理がうまく行き届きません。そこで、園舎の改築に際し、屋上に菜園を設けました。年長児を中心に季節の野菜を栽培させています。大根、胡瓜、トマトをはじめ、子どもたちの好き嫌いの

多いと言われる人参、ピーマン、茄子などを中心に栽培しています。今年は茄子とオクラが大豊作でした。収穫した野菜は、昼食の食材やクッキング保育に利用しています。子どもたちは、野菜の種をまき、苗を植え、水をやり、草を取り、収穫、食事づくりにかかわる中で様々なことを学んでいます。野菜嫌いだった子も菜園作りやクッキング保育をとおして好き嫌いを克服するようです。

#### 菜園作り

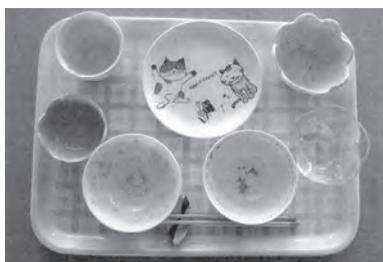


#### クッキング



### ②食器の改善

第二には、食器へのこだわりです。昔から食事は「器」で食べると言われていています。集団給食では割れない食器を使用するところも多いようですが、当園では陶器やガラス製の食器を使用しています。しかも品質のよい高価なものを揃えています。子どもたちにも何となくその食器の良さが分かるのか、食事のマナーも自然に良くなっていくようです。また、そんなに食器を割ることもありません。食器を割るのは園児より保育士や調理師の方が多いくらいです。



昼食



おやつ

### ③和食主体の安心・安全の食事

第三には、和食中心の献立や配膳などにも工夫しています。主食は全園児がすべて米飯です。農家から玄米を購入して保育園で6分づきに精米しています。副食も和食を中心にしたメニューを多く取り入れています。ぬか漬けの漬物と味噌汁は毎日つけています。納豆も週に2回はつけています。また、地元の秋の風物詩、鮎やなの時期には鮎や秋刀魚を一匹のまま焼いて食

べさせています。冬には昔から伝わっている切干大根や干し柿なども自前でつくります。

また、園舎の改築にあわせて3歳以上児は多目的保育室を食堂として使うようにしました。食事スタイルも年長児になると自分で食べたいものを選択し、必要な量をとって食べるカフェテリア方式の食事も時々とり入れています。その他、味噌や醤油、砂糖、塩などは、できるだけ添加物の少ない醸造物や天然物を使用するようにしています。



精米機



干し柿



カフェテリア



おかたづけ



#### ④地域食文化の体験

延岡の名物料理、郷土料理といったら秋の鮎やなと、チキン南蛮、めひかり料理などが有名です。子どもたちに郷土の料理や食べ物をしっかりと体験させておくことは、郷土愛を育むうえでも極めて大切なことです。当園では鮎の美味しい11月頃になると、鮎やなで鮎を食べさせたり、鮎を購入してきて保育園で焼いて食べさせています。また、卒園する年長児には、毎年、延岡発祥の料理であるチキン南蛮を最初に開発されたレストランで食べさせるようにしています。



鮎やな



レストラン会食

#### (2) 家庭と連携した食育活動

食育は保育園だけで取組んでも大きな成果を上げることは出来ません。家庭との連携が重要です。子育て家庭支援の一環として、保護者と連携しながら取組んでいる食育活動の取組みについて、紹介します。

## ①家庭教育学級の開設

家庭や地域と協働して保育や子育て支援に取り組もうと考えて、昭和59年から保護者を対象にした家庭教育学級を始めました。年間に7～8回、夜間に開催しています。当初の頃は外部から講師を招いての講話がほとんどでした。しかし、最近では講話のほかに、自園の保育士や調理師による保育懇談会、「おやつ」づくりの実技講習も時々とり入れるように工夫しています。保護者の中には、保育園で習った「おやつ」を作り、私の自宅まで届けて試食させてくれる方もいました。写真は昨年秋に開催した「おはぎ」づくりの講習会の風景です。



## ②園だよりによる食育情報の提供

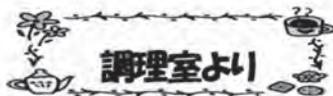
毎月1回、月の初めにA4サイズで7枚(14頁)の園だよりを発行しています。1頁には園長の巻頭言、その月の行事予定を、2頁から6頁までは、各クラスの先月の保育の報告記事、7頁には先月の園行事の写真、8～9頁が保健だより、10～11頁には地域通信として、地域の出来ごとや家庭教育学級のことなど、12～14頁が調理室よりと、当月の献立を載せています。食育に関することは、調理室よりを中心に園長の巻頭言や地域通信の欄などで紹介しています。

### ア) 園長巻頭言(平成19年8月号)から

私が子どものころは、「麦飯」と「味噌汁」と「漬物」の三点セットが平均的な家庭の食卓でした。たまに卵焼きや干し物の魚でも付いていれば大変なお馳走でした。もちろん、味噌汁に使う味噌や漬物、梅干などはすべて自家製です。それぞれの家に固有の味があり、各家庭で作り方や塩加減に少しずつ違いがあったようです。

ところが、昭和30年代後半ころからの急速な経済の発展により生活が豊かになると、急速に洋食化が進みました。当時は、食物中心の食べ物には栄養がないといって牛乳や肉食が奨励され、洋食化に弾みをつけたようです。そして、いつの間にかパンや肉食を中心にした食生活が定着したのです。しかも、家庭で作って食べるのが少なくなり、外食や出来合いの惣菜で済ませるようにもなりました。味噌汁もインスタントのものが出回り家庭の味が消滅しました。家庭から日本古来の食文化が消え去ろうとしています。今や日本の食文化は風前の灯です。

しかし、最近、外国ではヘルシーな日本食に関心が高まってきているそうです。また、添加物を多用した現代食品の危険性も指摘されるようになりました。少数ながらも「食」の墮落に警鐘を鳴らし、和食を見直す動きも出てきています。杉の子保育園でも数年前から和食の献立を多くとり入れるように改善しました。米飯を主食に味噌汁とぬか漬は定番にしています。味噌汁には解毒作用があるそうです。ぬか漬けには乳酸菌が多量に含まれています。また、添加物が少ない食品を使うようにも配慮しています。塩は北浦産の天然物です。味噌や醤油も醸造されたものに切り替えました。地産地消の和食中心の食事を徹底しようと思います。保護者の皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。



## 朝食の大切さ、もう一度確認しましょう

朝は前日の夕食時に蓄えた栄養素(グリコーゲン)が少なくなっており、脳のエネルギー供給が不足している。また、交換神経が活発でないため、血圧や体温も低く、身体全体が活発に活動できる状態になりません。

早寝早起きで朝食がおいしい!

1. 基礎代謝を高める
2. 体温や血糖を上昇させる
3. 脳の働き、全身の代謝活動を高める



## 生活リズムを整えて楽しく排便!

食べたものが腸の中で一定量にならないと、排便の反射が起こらないので、食事をちゃんとしないと、毎日きちんとだいたい決まった時間に排便がありません。

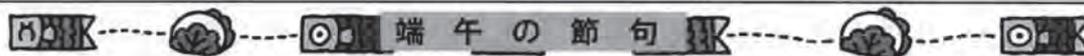
### ※ 排便には食物繊維!

食物繊維は腸の中で水を吸って腸壁を刺激し、腸の運動を促します。また便ができるにはある程度のカサが必要ですが、食物繊維は水を吸ってカサが増すので、とりわけ排便に効果があるのです。

### ● 食物繊維を多く含む食品

穀類・・・マカロニ、ごはん、干しうどん  
豆類・・・納豆、えんどう豆、小豆  
きのこ類・・・生しいたけ、しめじ、えのき

イモ類・・・さつまいも、じゃがいも、里芋、  
野菜類・・・大根、かぼちゃ、ごぼう  
海藻類・・・昆布、のり、寒天



### ● 柏餅へ込められた願い

柏餅とは、柏の葉っぱの上に、上新粉とくず粉(片栗粉)を混ぜてつくった「しんこ餅」に、あんを挟んだものを置き、柏の葉を二つ折りにして包んだお菓子の事です。柏の葉は、新芽が出ないと古い葉が落ちないという特徴があるので、これを「子供が産まれるまで親は死なない」=「家系が途絶えない」という縁起に結びつけ、「柏の葉」=「子孫繁栄」との意味を持ちます。

### ■ 子供の日と言えば柏餅。心を込めて手作りしませんか?

#### ○材料 (8コ分)

上新粉...120g  
熱湯...90g  
白玉粉...50g  
砂糖...20g  
水...大さじ3~  
粒あん...150g  
柏の葉 8枚



1. 柏の葉は水洗いします。あんは8コに分けて丸めます。
2. ボウルに上新粉を入れ、熱湯を加えます。箸で混ぜ、手で触れられるくらいになれば、よくこねます。濡れ布巾を敷いた蒸器で15分蒸します。
3. 白玉粉と砂糖を合わせ、水を少しずつ加えて、粒が残らないように練ります。
4. (2)が蒸しあがったら、布巾ごと水に取り、荒熱を取ります。生地をつきながら良くこね、(3)を加えて更によくこねます。8等分にし、手水をつけながら、あんを包みます。
5. 蒸器に並べ、更に強火で10分蒸します。荒熱をとり、柏の葉で包みます。

### ③おやつを試食とレシピの配布

保護者の方を対象にした「おやつ」の試食会を毎月1回実施しています。その時にレシピの欲しい保護者には配布しています。また、園だよりの中の「調理室より」のコーナーにも掲載しています。平成23年9月号は「いきなり団子」の試食でした。



### ④祖父母との交流・配食サービスの実施

少子化や核家族化した家庭で育つ現代の子どもたちは兄弟や祖父母などと交流する機会があまりないままに育っています。子どもたちを心身ともに健全に育てるためには、子どもを取り巻く多くの人々とのふれあいや交流が必要です。当園では、昭和63年から地域の高齢者や園児の祖父母を招いて、世代間交流「杉の子ふれあい会」を毎月1回開催しています。定員を増員してからは、人数の関係で年長児と3歳未満児のクラスに分けて交互に隔月での実施になりました。まず、全体集会をして、その後、各クラスに分かれて交流し、最後は園児たちと一緒に食事を食べてもらっています。ふれあい会をはじめから20年以上が経過しました。このふれあい会、子どもたちには思いやりの心を、高齢者には孫との交流が一つの生き甲斐になっているようです。

また、ふれあい会の開催案内を持って高齢者の自宅を訪問するうちに、地域の実態が分かるようになり、平成3年から高齢者の配食サービスも始めました。平成4年には、世代間交流専用の「杉の子ふれあい館」の建設にこぎつけました。平成5年から老人デイサービスの認可も受けました。しかし、介護保険制度になり園児との交流が思うように出来なくなり、老人デイサービスは平成17年に中止しました。現在は、園児の祖父母との世代間交流を中心に、規模を縮小して自主事業として、老人デイサービスと高齢者配食サービスを続けています。配食サービスの少ない土曜日には、年長児や学童保育の子どもたちと一緒に配ることもあります。



### 3. まとめ

子育てをする中で、家庭における食事の果たしている役割はきわめて大きいものがあります。一家団らんの食事は家族の絆を強めますし、子どもには安心感や満足感を与えています。人としてのマナーも食事を通して学んだり、躰けられたりしています。また、子どもたちは家庭の食卓を通して、季節の野菜や果物などの食材の変化も身につけていきます。このような家庭の重要な役割を保護者に代わって昼間にきっちりと果たしているのが保育所です。そして、保育所の食事指導や保護者への食育支援をしっかりと出来るように守っているのが、保育所最低基準に規定されている調理室の必置義務だと思います。

ところが、最近の規制緩和や地方分権改革によって、保育所給食が風前の灯となっています。保育所の最低基準の一部がいつのまにか厚生労働省令から都道府県の条例へと緩和されました。保育所の給食についても3歳以上の保育所給食の外部搬入が構造改革特区認定を契機として全国に広がりつつあります。既に、身近な保育所の中にも給食業務を給食専門業者へ委託するところが現れてきています。しかし、いきすぎた規制改革や地方分権は問題です。10年、20年後に気づいても、その時では、もう手遅れです。食事の重要性や食育の必要性を広く地域社会に知ってもらう活動が大切です。これからも微力ながら保育所給食の意義を再確認しながら子ども達への食事指導や保護者支援に取り組んで行こうと思います。このような食育実践活動の中で、地域食文化の拠点としての保育所給食を維持し、発展させたいものだと考えています。

## 巷野悟郎研究委員によるコメント

延岡市は宮崎県の東北部で、高千穂から流れる五ヶ瀬川の河口に位置する自然豊かな城下町です。街中は静かで、人々は落ち着いて生活を満喫している様子が感じられる雰囲気でした。人口は13万で、出生は年々減少しているけれど就労家庭が増加しているため、街中の保育園は定員増加のところが多いいということです。

「杉の子保育園」は昭和53年開設で、それは昭和48年の第二次ベビーブームの余波の続く頃で、女性の労働が保育園での低年齢児保育指向への時代です。保育園の設立にはそれぞれの目標がありますが、本園は夫婦共働き傾向や一人親世帯の増加などが、家庭生活の中心である食生活を崩壊させてきていることを憂いて、今日の「食育」に注目し、日常の保育の現場に取り入れてきたとあります。本報告は、今日の食育のあり方に、参考になる内容でした。

### 1 菜園づくりからクッキング保育まで

園舎の屋上に菜園を設けて、年長児を中心に季節の野菜を栽培しています。大根・胡瓜・トマト・人参・ピーマン・茄子などを種まきから収穫まで実行し、これらを用いた食事づくりに及んでいます。その結果、野菜が身近な存在となり、好き嫌いをなくしているというそれこそ大変な収穫の成果とあります。論より証拠です。成人になってからのよい思い出となることでしょう。

### 2 普通の食器で

子ども達の集団の食事では、ややもすれば割れない食器というところですが、本園は品質のよい陶器やガラス製の食器を使用しています。当然のことですが、なかなか実行できないことです。その結果、子ども達はなんとなく食器のよさが分かるようなので、食事のマナーも自然によくなり、食器を割るようなこともなくなったとあります。割るのは園児より保育士や調理師の方と正直な報告です。

### 3 和食主体の食事

和食中心の献立や配膳の工夫です。そしてすべてが米飯で、農家から玄米を購入して、園で6分づきとあります。副食も和食を中心、お見事です。日本は周囲を海で囲まれた島国です。全体が南北に細長くて中心に山脈が走っています。このような地形なので、海産物や農産物などは多種多様で、四季の変化は日本人の日々の調理にも工夫がこらされています。それも2本の箸で口にするのですから、日本の食事はまさに自然遺産と世界中から注目されているほどです。

このような食事に、小さいときからなじませることは、まさに保育園冥利と申します。本園がこれを実施していることは見事というより言いようがありません。地元の秋の風物詩には五ヶ瀬川の鮎があります。その鮎や秋刀魚を一匹のまま焼いて食べさせているなど子どもにとっては豪快なことでしょう。自前の切干大根や干し柿などは、まさに食文化の基礎と言えましょう。更に3歳以上は多目的保育室でカフェテリア方式とは、園の食文化がそのまま、子ども達に受け継がれていっているようです。

### 4 地域食文化の体験

保育園における給食だけでなく、延岡の名物料理・郷土料理を通じて郷土愛を育むために、「鮎

やな」で食べさせたり、延岡発祥の「チキン南蛮」を街中のレストランで食べさせているとあります。よい思い出となりましょう。

#### 5 家庭と連携した食育活動

昭和59年から保護者を対象とした家庭教育学級を始めています。自園の保育士や調理士による保育懇談会や「おやつ」づくりの実技講習です。秋の「おはぎ」づくりは、まさに「食育の真髄」です。

#### 6 食育情報や祖父母との交流

以上のようなことが、毎月の園だよりで報告されているのですから、保育園の食育はそのまま家族の食育です。

また昭和63年から地域の高齢者や園児の祖父母を招いて、世代間交流「杉の子ふれあい会」を毎月開催しているとのこと。保育園が地域と結びつく大きな力となることでしょう。地元の人達は、園児のお散歩を心待ちにしているのではないのでしょうか。

「杉の子保育園」の食育に関する報告書を拝見して、職員の皆さんが子ども達の毎日の食事にいかに心を使って工夫しているかの様子が伝わってきました。これからも保育のなかの食育を通じて、子ども達の健康増進と郷土愛の心を広げていってあげてください。



## II 理論編



## 総論 1

### 保育の中に食育をいかに位置づけるか

藤澤良知研究委員

#### 1. 保育に占める食育の意義と重要性

##### (1) 保育の質をいかに高めるか ―食の役割を考える―

保育は、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）の融合の視点にたつて、豊かな人間性、生きる力、基本的な生活習慣を育む場であり、保育の質をいかに高めるかが問われており、食育の役割は大きいものがあります。

食育の出発点は幼児期であるといつてよいでしょう。近年、生活習慣病の若年化が進み、最近では成人病胎児期発症説まで話題になる時代となり、母性、妊娠期を含めて小児期の健全な生活習慣、食習慣の育成が課題となってきています。食の改善は健全な食習慣、食事行動の発達、心や情緒面、社会性の発達面への影響が大きいことを理解し、保育の中に食育を、しっかり位置づけたいものです。

成人病胎児期発症説：現代は生活習慣病の時代といわれ、日本人の死因の6割近くを占めています。最近では食生活の洋風化、食事内容の変化、慢性的な運動不足等もあって、年々肥満児などの増加傾向が見られます。

1986年英国の疫学者ディビット・バーカー（David Barker）が「成人病胎児期発症説」を提唱しました。これは、成人病（生活習慣病）の素因は胎芽期、胎児期、妊娠中、乳児期に形成され一旦形成された素因はその後変化することなく、その素因に出生後の生活習慣が付加されることによって成人病が発症するとしています。小児の健康・栄養の出発点は、母性、妊娠期、そして乳幼児期の健康・栄養状態が原点であることを示唆しています。

##### (2) 食育とは何か

我が国で、食育の言葉が始めて用いられたのは、明治31年に発行された石塚左玄著「食物養生法」において、「学童を養育する人は、その家訓を厳しくして、体育、智育、才育の基本となるもの」として「食育」の重要性が述べられています。

また、明治36年の村井玄齋著「食道楽」では、登場人物の会話の中で「智育と体育と徳育の3つは、蛋白質と脂肪と澱粉のように程や加減を測って配合しなければならん。しかし、まず智育よりも体育よりも一番大切な食育のことを研究しないのは迂闊の至りだ」と述べ、智育よりも体育よりも食育が大切であると指摘しています。このように食育の言葉は一世以上も前に使われていたのに、その後鳴りを潜めていたことがむしろ不思議でなりません。

わが国では、古くから、子どもを教育する際、知育、徳育、体育の3点が重視されてきましたが、平成17年に制定されました、食育基本法では食育は知育、徳育、体育の基礎としてしっかり位置づけられました。

食育基本法の前文において、子どもの食育については『心身の成長及び人格の形成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なるものである』と謳っています。

#### 食育基本法前文（抄）

子どもたちが豊かな人間性を育み、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、徳育及び体育の基礎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求められている。もとより、食育はあらゆる世代の国民に必要なものであるが、子どもたちに対する食育は、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なるものである。

また、食育基本法第20条では、学校、保育所等における食育の推進が、次のように特筆されていることから見ても小児期における食育の重要性が社会的に認知されている証拠とされます。

#### 食育基本法（抄）

##### 「学校、保育所等における食育の推進」

第20条 国及び地方公共団体は、学校、保育所等において魅力ある食育の推進に関する活動を効果的に促進することにより子どもの健全な食生活の実現及び健全な心身の成長が図られるよう、学校、保育所等における食育の推進のための指針の作成に関する支援、食育の指導に相応しい教職員の設置及び指導的立場にある者の食育の推進において果すべき役割についての意識の啓発その他の食育に関する指導体制の整備、学校、保育所等又は地域の特色を生かした学校給食等の実施、教育の一環として行われる農場等における実習、食品の調理、食品廃棄物の再生利用等様々な体験活動を通じた子どもの食に関する理解の促進、過度の瘦（そう）身又は肥満の心身の健康に及ぼす影響等についての知識の啓発その他必要な施策を講ずるものとする。

食育という言葉の意義は、食育基本法の制定によってかなり、明確になってきたものの、食育基本法では、食育の用語の定義はなく、「食育の推進に関する施策についての基本的方針」ということで次のように示されています。

食育基本法の食育の推進に関する施策についての基本的方針

- ① 国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成
- ② 食に関する感謝の念と理解
- ③ 食育推進運動の展開
- ④ 子どもの食育における保護者、教育者の役割
- ⑤ 食に関する体験活動と食育推進会議の実践
- ⑥ 伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率向上への貢献
- ⑦ 食品の安全性の確保等における食育の役割

このように、食育という言葉は、かなり概念的・理念的に広い分野からの取り上げが多いように思われます。しかし、一般的には、食教育と同意義で使われ、子どもを中心に取り上げられています。

### (3) 食を通じた子どもの健全育成（—いわゆる「食育」の視点から—）

飽食時代といわれる今日ですが、子ども達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子どもの食のあり方が問われています。最近の幼児期の食生活を見て感じることは、物質文明に慣らされ、使い捨てがはやったり、嫌いなものは食べない、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、食べ物を作ってくれる人への感謝の気持ちがない、食べた食品の名前がわからない、食べ物を大切に作る心の喪失などの問題点が見られます。真の食の豊かさとは何かを問い直すことのできる食環境づくりに向けた努力が必要です。

平成16年3月に作成・公表された厚生労働省の「食を通じた子どもの健全育成（—いわゆる「食育」の視点から—）」のあり方検討会報告では「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—」が示されています。

食育の指針では、食べることは生きることの源であり、乳幼児期から、発育・発達段階に応じた豊かな体験を重ね、生涯にわたって健康で質の高い生活を送る基本となる「食を営む力」の基礎を、楽しく食べる体験を通して培うことの大切さをあげています。

また、報告書では、食を通じた子どもの健全育成のためには、子どもが食の問題に広く関わりながら成長し「楽しく食べる子どもに」なっていくことを目指しています。楽しく食べることは、生活の質（QOL）の向上、身体的、精神的、社会的健康につながるものです。楽しく食べる子どもに成長していくためとして、次の5つの目標が掲げられています。保育所給食の運営にあたっては、この指針をしっかりと生かした取り組みをしたいものです（表1）。

表1 楽しく食べる子どもに「5つの姿（像）」

- ① 食事のリズムの持てる子どもに（食事のときお腹がすいていますか？）
- ② 食事を味わって食べる子どもに（おいしさを見つけられますか？）
- ③ 一緒に食べたい人がいる子どもに（食事の時間は楽しいですか？）
- ④ 食事づくりや準備に関わる子どもに（一緒に食事づくりをしていますか？）
- ⑤ 食生活や健康に主体的に関わる子どもに（食べものの話を良くしていますか？）

資料：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はじまる健やかガイド 平成16年

#### (4) 保育所保育指針と食育

平成20年度に改定された保育所保育指針は、平成20年3月28日、厚生労働省告示第141号として告示されています。第5章の「健康及び安全」の中に、保育所における「食育の推進」が、健康な生活の基本である「食を営む力」を培う基礎として位置づけられるなど、保育の中に食育をしっかり位置づけることの大切さが謳われています。そして子どもが毎日の生活と遊びの中で、食に関する体験をつみかさね、楽しく食べることを通して子ども達が健康的に成長していくことを目指しています。

##### 保育所保育指針における食育の推進と実施体制

##### 第5章 健康及び安全

##### 3. 保育所の食育の推進

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、意欲をもって食に関わる体験を積み重ね、食べることを楽しみ、食事を楽しみあ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が育つように、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もと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。

## (5) 成長期（乳児期、幼児期）の食生活指針

平成2年に厚生省（現厚生労働省）から対象特性別食生活指針が策定されていますが、その一つとして成長期の食生活指針があります。成長期の食生活指針は乳児期、幼児期、学童期、思春期の4区分別に策定されています。ここでは保育所給食に関係深い、乳児期、幼児期について取り上げてみました。乳児期の食生活指針には、「子どもと親を結ぶ絆としての食事」として、スキンシップの大切さ、母乳尊重、離乳食の進め方、母子健康手帳の活用が項目として示されています。

幼児期の食生活指針では、「食習慣の基礎づくりとしての食事」として、食事リズムの大切さ、偏食しない、薄味の食習慣づくりの素晴らしさ、牛乳・乳製品のすすめ、家族揃っての食事、手づくりおやつ、保育所や幼稚園の食事にも関心を持つ、外遊びのすすめからなっています。保育所の給食計画、食育指導にしっかり反映させたいものです（表2）。

表2 成長期の食生活指針

### 1. 子どもと親を結ぶ絆としての食事—乳児期—

- ① 食事を通してスキンシップを大切に
- ② 母乳で育つ赤ちゃん、元気
- ③ 離乳の完了、満1歳（平成19年の厚生労働省の「授乳・離乳の支援ガイドでは、離乳の完了は12～18カ月頃とされている」）
- ④ いつも活用、母子健康手帳

### 2. 食習慣の基礎づくりとしての食事—幼児期—

- ① 食事のリズム大切、規則的に
- ② 何でも食べられる元気な子
- ③ 薄味と和風料理に慣れさせよう
- ④ 与えよう、牛乳、乳製品を十分に
- ⑤ 一家揃って食べる食事の楽しさを
- ⑥ 心掛けよう、手づくりおやつのすばらしさ
- ⑦ 保育所や幼稚園での食事にも関心を
- ⑧ 外遊び、親子揃って習慣に

資料：対象特性別食生活指針（成長期の食生活指針）平成2年厚生省（現厚生労働省）策定

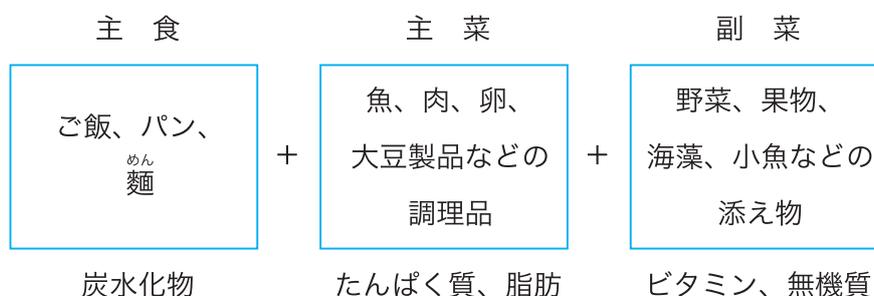
## 2. 保育の中にしっかり位置づけたい食の課題

### (1) 和食の大切さを幼児期から（和食は世界一の健康食）

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、その背後には和食の素晴らしさが大きく影響しているといつてよいでしょう。米を主食とし、魚介類、畜産物、野菜類・果物

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できる和食はバランスの取れた健康食として、世界的にも注目されています。幼児期から和食のすばらしさが、身につくよう日頃から家庭の献立も、保育所の給食献立も考えたいものです（図1）。

図1 献立の組み合わせ



最近では生活習慣病の時代といわれていますが、生活習慣病は食生活との関わりが深く、予防のためには幼児期からの健康的な食習慣の育成が大切です。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創られることを考えますと、幼児期の食事は極めて大切です。また、食習慣や食嗜好はどのようにして形成されるかを、生活習慣病との関連等を文献等から調べて、食育に役立てたいものです。

## (2) 食の自立力をいかに高めるか

平成16年1月2日中央教育審議会から「食に関する指導体制の整備について」答申がなされています。この答申では、食は人間が生きていく上での基本的営みであり、健全な生活のためには、健全な食生活が欠かせないものであり、同時に将来の食習慣の形成に大きな影響を及ぼすものであるとして、食に対する指導の大切さをあげています。

食の指導といっても、幼児期はまだ、理解力等不十分で、理論的な面は望むべくもありませんが、食習慣の基礎づくりの時期ですので、日頃の生活習慣の中において健全な食習慣が育成できるよう食環境を整えてあげたいものです。

食に対する基礎的な学習力を高め健全な食習慣・生活習慣の基礎づくりをすることは、将来の生活習慣病発症への危険性を減らすことにも通じるものです。

最近の幼児期の食生活をみて気にかかることは、偏った栄養摂取など食生活の乱れ、欠食・孤食の増加、肥満ややせすぎの子どもなど、種々の問題点がみられ、それらが生活習慣病の増加要因になっているように思われてなりません。

幼児に食品の組み合わせによる栄養素バランスを理解させるためには、ポスター、図表などで、食品の3色分類（赤、黄、青）などによって、食品の組み合わせの仕方などについて理解

できるようにしたいものです（表3）。

表3 3つの食品分類

	色	分類	食品	含まれるおもな栄養素
1群	赤	血や肉になるもの	魚、肉、卵、乳 豆類	たんぱく質
2群	黄	力や体温となるもの	穀類、いも類 砂糖、油脂	糖質 脂肪
3群	青	体の調子をよくするもの	野菜、果物 海藻類	ビタミン ミネラル

また、食において大切なことは、食の大切さに気づき、自分で考えて食べることの大切さを身に付けることです。幼児期には、無理な点が多いかもしれませんが、最近のように、外食や調理済み食品の利用が増えてきますと、栄養や食事について、嗜好本位の、好きなものだけ食べるのではなく、正しい基礎知識に基づいて自ら判断し、食をコントロールしていく、いわば食の選択力を身につけるようにしてあげたいものです。

また、食は生きる力の原動力であるとともに、それぞれの地域の風土や伝統に根ざした文化的な営みでもあります。食文化の継承やそれに食の持つコミュニケーション機能を通じて子どもの社会性も育つことができます。4歳児クラスと5歳児クラスの年長児では、食の大切さを自分で考え、自分でコントロールする力の基礎を培うことが大切だと思います。

### 3. よい食環境の創造の必要性（保育所の給食・食育—これからの課題—）

#### (1) 忘れられてきた食の大切さ

最近の食環境は豊かな食物、多彩な加工食品に囲まれ、感覚的には豊かさと満足感を与えてくれますが、その中であって子ども達は果たして幸せか、心や体はすくすく育っているであろうかと考えますと、いささか危惧の念を禁じえないものがあります。現代の食生活は、見かけ上の豊かさととは別に大切なものを失いかけてるように思われてならないのは単なる杞憂でしょうか。改めて食の大切さを子どもの時から身につけてあげたいものです。

#### (2) 地域・家庭の教育力の向上

保育に占める保育所の役割は極めて大きいものがあります。しかし、子育ての成果をあげるためには、家庭、地域との連携が必要になります。近年、家庭の教育力の低下が指摘されています。これ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。

保育所では家庭の保護者に対し子どもの食についての関心と理解を深め健全な食習慣の基礎の育成を目指して、次のような対応をしている保育所が多いと思いますが、より一層の充実を図りたいものです。

- ① 給食だよりの発刊—給食の献立紹介、作り方の紹介、食に関する一口メモなど、
- ② 親子料理教室の開催
- ③ 母の会、保護者会等の開催
- ④ 子どもの食に関する座談会、講演会等
- ⑤ 家庭への訪問指導—病気の子ども、アレルギーの子ども、偏食のひどい子ども、集団生活になじまない子どもなど課題のある子どもの家庭の訪問指導・相談・援助
- ⑥ 保育所の調理室での保護者に対する給食献立の実習
- ⑦ 保育所給食に対する希望調査・アンケート調査

## 4. 健全な生活リズム、食事リズムの育成

### (1) 早寝早起きの効用

私たちの生体のリズムや食事の摂取は、体温、血圧、睡眠、運動などの生命活動や心身の健康に大きな影響を与えています。朝食の摂取など規律ある生活習慣は子どもの体力、気力、集中力、学習能力に大きく影響を及ぼします。

幼児期からの「早寝早起き朝ごはん」といった習慣は、生活リズムを整え、消化吸收、栄養素の代謝など脳神経やホルモンによって微妙に調整されている、栄養機能を伸ばすことになりましょう。

遅寝遅起き型の夜型のライフスタイルは、生活リズムが乱れ、食事リズム、食事内容、栄養素の偏り、また、睡眠不足や朝食抜きなどの基本的な生活習慣の乱れをきたすことになります。朝食を摂らないと、基礎代謝が落ちて、午前中の体温が上がらない、気力・集中力が湧かない、活動が不活発になるなどのリスクが大きいものがあります。

最近では、時間栄養学研究（いつ・何を・どのように食べることが、健康的かの学問的追及）、体内時計、生活リズムと食の関係などの研究も多く見られます。体内時計は睡眠、食事、運動、血圧、体温など生体のリズムをコントロールしています。体内時計を正常に機能させるためには、早起きして朝まず太陽の光を浴び朝が来たという信号を送り体内時計をリセットします。そして、昼間の外遊びを増やす、毎日友達や家族との触れ合いを深める、規則正しく1日3回の食事を摂るなどによって、幼児期の生活リズム等の健全化を図りたいものです。

## (2) 早寝早起き朝ごはんのすすめ

子ども達の健康は、リズムのある生活活動や食事内容の影響を大きく受けることとなります。私達の生態リズムや食事摂取は、生命活動や心身の健康に大きな影響を与えています。中でも朝食は1日のスタートとして大切です。私達の生活はテレビの発達などから夜型社会となり、遅寝遅起き型のライフスタイルとなり、その影響を受けて睡眠不足や朝食抜きなどの基本的な生活習慣の乱れをきたしていることは大問題です。特に、起床・就寝時刻、朝食摂取状況などの基本的な生活習慣の育成が学習意欲、体力、気力の向上にどのように貢献しているかなどの分析検討を進めたいものです。

朝食は基礎代謝を高め、体温や血圧を上昇させ、脳の働きを助け、また、全身の代謝活性を高める働きをしています。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、食欲も出て、朝食もおいしいということになります。このように、朝食は体全体を目覚めさせ、脳を活性化させ、子どもたちの集中力や学習能力の改善に役立つことになりましょう。

## (3) 大切な睡眠のリズム

子どもの睡眠は、寝入りばなに深くなり、次に中程度の睡眠が続き、そして深夜の午前2～3時頃再び睡眠は深くなるといわれています。ところが、最近の子どもの中には寝る時間が遅くなっているため、この時間が明け方にずれ込み、十分に深い睡眠をとらないうちに起きることになり睡眠不足となっているようです。寝る子は育つという諺がありますが、子どもは睡眠中に成長ホルモンが分泌されて成長するといわれており、十分な睡眠が健全な成長発達のためにも必要です。

## (4) 体内時計をいかにコントロールするか

人間の体には体内時計と呼ばれる機能があり、太陽が昇っている間は、人間の体を活動的にさせ、太陽が沈むと休息に入るよう指示する体内リズムがあります。

生体の体内時計は、地球の回転にかかわる1日24時間の時刻を刻む不思議な能力で、睡眠、食事、運動、それに、血圧、体温など体全体のリズムをコントロールしています。地球の1日は24時間ですが、体内時計は24時間いつも同じに働いているロボットではありません。人間の本来持っている1日の単位は25時間といわれます。もし光も音も、温度も1日中変わらない条件下で生活していると人は25時間ごとに寝たり、起きたりする事になります。この25時間1周期を1時間はやめて、24時間で1日の周期にすることができるのが体内時計です。

体内時計は朝、目から入る太陽の強い光を感知すると松果体に信号を送り、松果体からは時計ホルモンといわれる、メラトニンが分泌されます。メラトニンは約14時間後に睡眠を促すホルモンで、血流によって体の隅々まで時間の情報を運んでいきます。

私たちは太陽の光を浴びることにより、体内時計を1時間早めるリセット・ボタンを毎日押しているのです。生活リズムが乱れると自律神経に乱れが生じ、体内時計が狂った状態のいわゆる時差ボケを起こす事になります。

自律神経は体温調節とも関係し、夜型生活の人は、朝型生活の人より朝の体温が低く、なかなか調子がでてきません。体内時計に逆らった生活は問題であることを示しています。体内時計を正常に機能させるためには、次の表4のような生活上の配慮をしたいものです。

表4 体内時計の機能の正常化のための生活のあり方

- ① 朝まず決まった時間に太陽の光をあびるようにします。朝の光は生物時計の周期を地球環境に合わせる働きをし、心を穏やかにする神経伝達物質セロトニンの活性を高めることができます。
- ② 昼間なるべく外に出る機会を増やします。昼間明るいところで活動すると夜、メラトニンの生成が促されます。
- ③ 毎日できるだけ友人や家族と触れ合う時間を増やします。友人や知人と一緒に勉強したり、運動したり、遊んだり、食事をともにするなど社会のリズムに合わせることで、24時間周期を感じやすくなります。
- ④ 規則正しく1日3回の食事を摂りましょう。朝食をとり、血糖値を上げることで、1日のリズムが作りやすくなります。

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、食生活指針の第2項目では「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、実践項目として、

- ① 朝食で、いきいきとした1日を始めましょう。
- ② 夜食や間食は摂り過ぎないようにしましょう。

が掲げられていますが当然幼児期にも当てはまることです。

## 5. 給食に科学性を

### (1) 科学性のある給食、栄養管理に向けて

保育所の給食目的や重要性については誰しも一応理解し、その追及のためたゆみない努力を続けられておられると思いますが、日常の業務の多忙さにまぎれて機械的に仕事を繰り返すだけの日々を送っていると、ついには非能率的な進歩のない給食に陥る危険性もあります。給食関係者は誰しもよりよい給食を目指して毎日の業務を通じて得た経験を科学的に検討し改善することが大切です。現代はEvidence Based Nutrition（証拠に基づいた栄養）が、重視される時代でもあります。

常に研究心をもって、科学性のある給食、栄養管理にしっかり努力したいものです。個別の栄養管理の大切さを示す一つの事例を挙げてみましょう。

従来保育所給食の栄養給与基準が、1～2歳、3～5歳児の別にエネルギー、たんぱく質、脂肪等の摂取目安が厚生労働省の行政通知で示されていましたが、食事摂取基準が示されたことにより、「食事摂取基準は単なる数字ではなく理論である」といわれます。これからの給食は、エネルギーや栄養素の数字の一人歩きでなく、子どもの健康発育状態、栄養状態、生活状況等について把握・評価を行い、個人差等にも配慮した取り組みが必要です。

## (2) 保育に占める食育研究の推進

保育に占める食育の科学的研究の推進は、保育の質を高めるためにも極めて大切です。食育研究としては、地域、家庭の子育て力・養育力をいかに高めるかの具体的な研究の推進、保育のなかの体験的な食育実践研究、例えば、調理体験、生活体験、自然体験の保育に占める役割、心や情緒面の発達、社会性の発達などに及ぼす影響などの実践研究を積極的に推進し、その成果を保育所の食育実践活動に反映させたいものです。

保育所における食育活動の活性化のためには、それぞれの保育に伴う専門職種が、その専門資格を生かしてより質の高い保育を進めるための食のあり方を考えることが大切です。当然保育所長、保育士、栄養士、看護師、調理師など各職種の専門性と食との関わり方が問われることになりましょう。

もとより、栄養士や調理師は、保育所給食や幼児の食育指導に関わる専門職種ですので、専門性にたった業務等について考えるとともに、他職種との連携による業務の推進が大切だと思っています。

## 6. 保育所給食の評価と改善

### (1) PDCAサイクル

現代は評価の時代といわれています。給食業務の評価とは、給食目標がどの程度達成されたかを、問題の発見→分析検討→目標の設定→実施→評価（効果判定）のプロセスの繰り返して次第に業務全体の水準を高めていくことです。評価が行われませんと、この循環が停止し向上は期待できないことになります。

給食管理、食育指導の評価の手法として、[図2](#)のPDCA（Plan→Do→Check→Actionの略）サイクルを生かした手法により保育所給食、食育指導の充実を図りたいものです。

### (2) 評価に当たっての留意点

評価に当たっては、まず、目的をはっきりさせ、次いで目的達成のための目標を設定しその

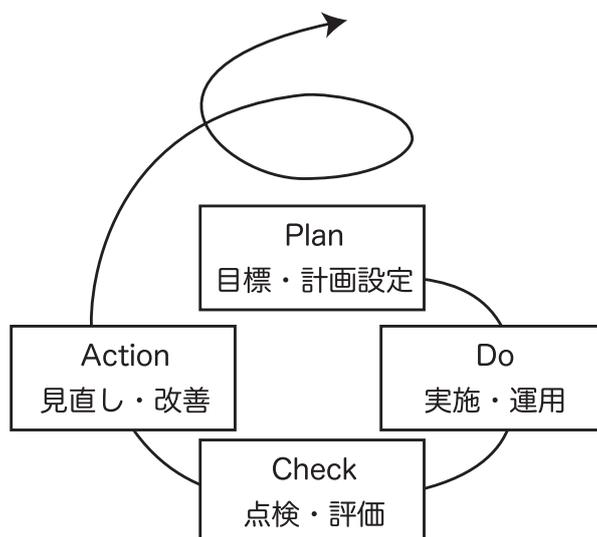
目標がどの程度達成されたかを評価することです。

評価は日常の給食業務の過程で行うこともあるし、その活動の成果として喫食者の栄養・健康状態、食生活の態度・行動面がどう改善されたかをチェックすることも大切です。そのためには、普段からのデータ収集が必要です。常に評価しやすいように記録をとり実施過程の一区切りごとに、運営方針や目標と比較して、その成果や実施状況を検討します。また、評価項目や評価内容を客観的に数量化できるよう予め調査内容や、調査項目を十分検討して調査票を設計することが大切です。

図2 PDCAサイクルを活用した食育実践活動

### 継続的取り組み

- ・取り組みを「深める」
- ・取り組みを「広げる」



### 参考文献

1. 平成23年版食育白書 内閣府 平成23年7月29日
2. 藤澤良知 子どもの欠食・孤食と生活リズム 第1出版株式会社 平成22年3月25日
3. 「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 厚生労働省雇用均等・児童家庭局 平成16年2月
4. 児童福祉施設における食事の提供ガイドについて 厚生労働省母子保健課 財団法人児童育成協会児童給食事業部だよりNo.187号 平成22年6月1日

## 総論2

### 幼児期の体験的な食育のすすめ方

藤澤良知研究委員

#### 1. 体験的な食育のすすめ（もっと自然体験、生活体験を）

子どもの生活体験、自然体験等の国際比較をした調査結果などを見ますと、日本の子どもは、生活体験、自然体験、家事体験、調理体験等が外国に較べて少ないと言われています。幼児期は情緒発達・理解力等未分化の時期ですのではっきりしたことは言えませんが、学齢児期になると生活体験、自然体験、家事体験等の実施率が高いほど正義感や道徳観が身についていることが調査研究で明らかにされています。

また、自然体験をする機会の多い子どもほど、自律性、積極性、協調性が身についている者が多いなどの報告も見られます。幼児期からの自然体験、生活体験等を積極的に推進できる生活環境づくりをすることは、成長してからの、正義感、道徳観、自立性などの育成に役立ちましょう。

#### 2. 生きる力を育む

最近よく生きる力ということばを耳にするようになりました。生きる力とは、

- ① 自分で課題を見つけ、自ら考え、主体的に判断し、行動し、よりよく問題を解決する能力
- ② 自らを律しつつ、他人と協調し、他人を思いやる心や感動する心など豊かな人間性と、たくましく生きるための健康や体力

とされています。

これは、平成10年中央教育審議会の答申で謳われている内容です。幼児期はまだ、情緒発達等未分化の状態ですので多くを望むことはできないにしても、4歳児クラスと5歳児クラスの年長児では、そろそろその準備段階として考えたいものです。

今日のように変化の著しい社会においては、他人と協調しつつ自律的に社会生活を送っていくためには、人間としての実践的な力、即ち、生きる力を子どもの頃から、バランスよく育ていくことが必要になります。

そのためにも、子ども達がもっと、自然や社会体験が重ねられやすい環境を整えることが求められています。

「生きる力」：中央教育審議会答申から

中央教育審議会では、平成10年に、「幼児期からの心の教育の在り方について」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持ち、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、倫理観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。

### 3. 食育の現状とその問題点

#### (1) 保育現場における食育指導

食習慣の育成指導は、幼児の直接処遇にあたる、保育士等の努力にかかっているといっよいでしょう。保育士は、まず、楽しい食事の雰囲気の中にあつて、よい食習慣・生活習慣が身につくよう、子どもの体験的な食育を進めたいものです。

幼児の食事、食育の指導、援助にあたっての基本的な留意事項をあげてみますと次のとおりです。

- ① 繰り返し指導します。望ましい食習慣は、一朝一夕にして身につくものではありません。一つのことを習慣化させるには同じことを300回以上も繰り返さないと習慣化できないと言われていています。望ましい食事態度が身につくまで繰り返し指導し、習慣化させたいものです。
- ② 例外を許さず、一貫性を持たせます。一度例外を許しますと、元にもどそうとしても子どもは承知しなくなりますので、常に一貫性をもって対応したいものです。
- ③ 子どもの発達状況に応じて系統的に行いましょう。
  - ・ 2歳未満児：心身の発達が未分化な状態にあるため、動物の訓練に見られるように、条件反射の原則に基づいて、習慣行動が身につくよう図りたいものです。
  - ・ 3～5歳児：この時期の子どもは、周囲の人の行動をまねる傾向が強く、従って、好ましい習慣形成の時期であると同時に、好ましくない習慣も真似しやすいので、周りの人は無益な態度・行動を慎むようにしたいものです。3歳くらいになりますと、言語発達により理解力が発達してきますので、言葉や経験により無意識に行動パターンが習慣化されるようにしましょう。
  - ・ 6歳以降：理解力が発達してきますので、教育的視点にたつて、発達状況に応じて正しい知識を与え、責任ある積極的な態度と行動を養えるようにしましょう。
- ④ 幼児が自発的に行動を起こすことのできる環境をつくるようにします。

幼児の行動を見ていますと、親や周りの行動をまねてゴッコ遊びをすることがよくありますが、これは好奇心の表れであり、この好奇心こそ新しいことを学び取る原動力となります。周りの大人は子どもの自発的な行動の芽を伸ばすことができるような環境づくりを考えたいものです。また、望ましい行動はほめ、望ましくない行動は叱り、改めさせるようにしましょう。

## (2) 「教える、育てる、育つ」のバランスを大切に

小児に対する生活習慣、食習慣のしつけの出発点として、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です。

特に、子どもの個性や自律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です。特に子ども達が自分で育つ力を身につけられるような食環境づくりを進めたいものです。そのためにも、過保護や甘やかし、過干渉は避けるようにしましょう。

## (3) 子ども達の食べる力をいかに伸ばすか

小児期は、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ましょう。

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」と言われています。周りの親や保育者や養育者は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に接してあげたいものです。また、子どもとともに考え、学んでいく姿勢も大切です。

## (4) 菜園計画

近頃は食品の加工度が進み、また、家庭内調理が少なくなり、食べても何を食べたのか食品の名前がわからないこととなります。また、野菜や魚などに直接接触する機会が少なくなったり、畑で野菜や果実の実っている様子を見る機会が少ない状況では、子ども達の食への関心が育つはずがないように思われます。

沖縄の子どもがりんごの木を知らない、北海道や青森の子どもがみかんの木を知らないといった地域性からくる限界はやむを得ないとしても日本各地で栽培されている野菜やいも類、果物類は、自分でつくらないにしても、つくられている状況を観察し、種子から双葉、そして作物として育ち、実るまでの経過を観察することは比較的容易です。野菜を栽培する際は、土作りや種まき、水やり、施肥、除草・除虫の作業をすることによって、作物がよく育つこと、手を掛けないとうまく育たないことなどを理解させたいものです。

人間の食性が他の動物と本質的に異なる点は、食べものを自然界から取るだけでなく、作物を栽培したり、家畜を飼育したりし、それを料理して食べることは人間だけができる特権であることをよく理解したいものです。

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

せるなど手入れをよくすることによって、作物もすくすく育つことを体験したり、また、観察させたいものです。

そして収穫の喜びを体験させ、収穫物の給食への活用を図りたいものです。保育所内の菜園を通じた一連の体験学習は、食の大切さを原点にたって考えるうえで極めて大切なことです。

ある保育所では、大豆を6月頃まき、お月見の頃には成長した枝豆を茹でて給食に付け合わせる。また、よく熟すまで畑においた豆は、収穫後保存しておき節分の豆まきに使う、園児たちは豆に手をふれ、菜園にまき、育てて食べる。こうした体験を通して自然の偉大さに気づかせ、そのよろこびを嘯みしめさせながら自然を愛する心を育ててあげたいものです。また、自分たちが作ったものという意識は、食べ物を大切に作る心、給食を作ってくれる人に感謝する心を育てることができましょう。このように、自家菜園のもたらす教育的意義は大きいものがあります。

## 4. 幼児期から調理体験を

### (1) Kids in the Kitchen

キッズ・イン・ザ・キッチン (Kids in the Kitchen) は、子ども達の将来の豊かな食生活に向けて、食品の選び方、料理の仕方、楽しい食事など好ましい食のあり方を学ぶ食育の一環として取り上げられているもので、欧米では数十年以上も前から取り上げられているといわれています。我が国では東京ガスがキッズ・イン・ザ・キッチン (子どもを台所へ) を提唱し1992年から、子どもの「食の自立」と「五感の育成」を目指して活動しています。

子どもは調理体験を重ねることで成人になってからの、よい食習慣づくりに大きく役立つことになりましょう。

最近のお母さん方の多くは仕事を持っていますので食事の準備は早く済ませたいとの思いから、子どもの料理づくりへの参加は余計な時間がかかる、汚れる、危険監視などで気が抜けない、ストレスが大きいなどで、子どもを台所から締め出しているようですが考え直したいものです。

日頃の調理体験を通して、食品に触れたり食品の名前を覚えたり、料理づくりへの関心を育てることは、子どもたちの望ましい食習慣づくりに結びつき、健康づくりや生活習慣病予防に役立つことになりましょう。

最近では、よく本物の見えない時代といわれますが、これは、都市化の流れはもとより、季節性野菜の周年化、パック詰め食品やカット野菜の増加、食品の加工技術の進歩等の影響が大きいと思われます。小児期に野菜や魚に直接手を触れたり、自家菜園で野菜の育つ姿を観察したり、時には水やり、草取り、そして収穫、調理して皆でワイワイ食べる時の楽しさを実感したいものです。

## (2) 調理体験の効用

幼児が家事や調理のお手伝いに興味を持つようになれば、栄養素摂取のバランスもよく、魚や野菜料理も増え、親子のふれあいが高まるなどの効果のあることが、以前東京都の行った幼児栄養調査で明らかにされています。

日頃から調理の手伝い、箸や食器を並べる、料理を運ぶ、食卓を拭く、花を飾るなどは、面倒がらずに幼児に参加させ、望ましい食習慣、食行動が自然に身につくようにしてあげたいものです。

幼児期から調理の手伝い、食べることの楽しさを知ることは、子ども達の健全な食習慣の育成、食生活設計の素地をつくることにもなりましょう。普段の家庭の食生活を考えても、母親（父親を含めて）が調理に熱心で、家庭の食事づくりが上手くいくことは、それ自体子どもへの立派な教育で幼児は自然のうちに食事の大切さを身につけることができます。ところが、いつも出来合いの惣菜、調理済み食品、店屋物ばかり食卓に並べていては、子どもの料理への関心も育つはずがなく、子どもは食事とは、このようなものといった意識を植え付けてしまうことになりかねません。

## (3) 調理保育

最近では、保育所での食事の大切さを体験的に教育しようとして、調理保育が盛んになってきたことは喜ばしいことです。調理保育はかなり前から行われ、多くの保育所で取り上げられています。その目的は、食事への関心を深める、偏食をなくす、他人への思いやりを深めるなどです。

調理保育の内容は、調理の準備、食品の下ごしらえ、調理の手伝い、配膳・下膳の手伝いなど全般にわたりますが、中心はなんといっても調理体験が多いようです。取り上げている主なものは、カレーライス、おにぎり、サンドウィッチ、おだんご、ホットケーキ、お好み焼きづくりなどです。

調理保育を行う場合には、衛生面、安全面の配慮が極めて大切です。園児が包丁やガス・電気などを使うことは危険を伴うことですので、実施に当たっては保育士、栄養士、調理師、調理員などが相互連携のもと細心の注意を払うなど体制を整えて実施しましょう。

幼児に調理体験をとおして、食事づくりの大切さを理解させ、そして、料理をつくること、楽しく食べることの大切さをしっかり身に付けさせることが子ども達の将来の望ましい食習慣の育成、健全な食生活設計を通して生活習慣病の予防、健康づくりに役立つことになりましょう。

## (4) 調理体験などの食育のすすめ方

調理保育は、体験的食育として積極的にすすめたいたいものですが、すすめるにあたっては次の

点に配慮したいものです。

調理保育は、食事づくりを通して体験的に行う学習ですから、より経験的・実践的であり、教育効果は大きいものがあるでしょう。最近の保育は、子どもを中心として育てる、援助する方向を重視し子ども達の秘められた潜在的可能性を引き出し、育てるよう、手助けする立場で臨むことが大切であるとされています。

当然、調理保育にあたっては、この点を重視したいものです。そのためにも保育士や栄養士、調理師の幼児への接し方、日頃の食事づくりへの態度や嗜好が敏感に幼児に反映することになりますので、常に食事に対する理解を深め、望ましい態度で接してあげたいものです。

そのためにも口先だけでなく、言ったことはしっかり手本を示し実行し、やれないことは押し付けられないといった態度も必要です。大人が牛乳嫌いなのに、子どもに飲みなさいといっても、子どもは納得してくれないことは、日頃経験することです。

#### **(5) 調理保育で取り上げたいこと**

幼児期は、まだ理解力が十分でないので、多くを望むべくもありませんが、調理保育においては料理の下ごしらえ、料理のつくり方の体験、盛り付け、配膳、食事を揃って楽しく食べる、食後のかたづけなど体験させ身につくようにしてあげたいものです。

調理保育をとおして食品の名前を覚え、食材の洗い方、切り方、包丁の使い方、料理のつくり方を体験するとともに、出来上がった料理を楽しく食べる。残飯は出さない、環境に優しいエコ・クッキングの心も、子どもの時から身につくよう心掛けたいものです。また、保育所に堆肥専用のコンポストを設置して残飯や厨芥で堆肥をつくり、菜園や花壇などの肥料として活用するなど幼児期から体験させたいものです。

#### **(6) 家庭に望むこと**

調理保育の成果が上がるようにするためには、保育所と家庭との連携が大切です。よく近頃の子どもは箸が上手に持てない、包丁の使い方が不器用になったといわれますが、昔の子どものように体験する機会が少なくなったことが原因でしょう。

母親（父親等を含めて）が台所で働いている姿が幼児の目に映らない。子どもが台所に入る機会もない、まして一緒に料理づくりなどしたことがない、皿を洗ったことも、包丁を握ったこともないのでは身につくわけがありません。また、幼児の仕草を見ていますと、つい手を出したくなりますが、自主性に任せて我慢し、辛抱強く子どもに教えることが大切です。

子どもの料理は、本人がいくら頑張っても失敗の連続、あまり神経質にならないで、ままと遊びの延長程度の気持ちで暖かく見守ってあげたいものです。保育所と家庭の連携の中で調理保育を実りあるものとし、創造の喜びを通して子どもの食事に寄せる心、感性や自主性を伸

ばしてあげたいものです。

便利だからといって、加工食品や出来合いの惣菜に偏りすぎると、栄養の偏りを来すこととなります。また、商業的につくられた味に慣れてしまうと家庭の味の喪失にもつながりますので手作り料理を家庭の味として親から子へ、子から孫へと伝えていきたいものです。時代が変っても食べることは人生そのものであり、いかに食べるかは、子どもの健全育成の観点から見ても重要な検討課題です。食卓はその出発点です。食卓の持つコミュニケーション機能を大切にしていきたいものです。

加工食品を使う際は、心という付加価値をいかにつけるかが重要です。具体的には加工食品を調理素材と考え、手づくりの副菜などと組み合わせるようにしたいものです。特に、ビタミンCや食物繊維の補給源となる野菜類を上手に組み合わせることにより、栄養バランスもよくなります。

## 5. よい食環境の創造（子どもにとって食とは）

### (1) 健全な食習慣づくりに向けて

食べるという行動は、私達人間に共通する基本的な営みであり、また、健康な体づくり、健全な食習慣づくりのためにも、子どもの情緒を育て、心を育てるためにも極めて重要な意味を持つものです。

ところで、私たちの食生活は景気低迷の時代とはいえ、飽食時代とか、グルメ志向といった言葉が一般化するほどに豊かになってきています。そして、伝統的な在来の食形態を残しつつも、諸外国の食文化を取り入れて多様化していますが、調理済み食品、冷凍食品、レトルト食品等の加工食品の大量生産、世界的規模での食品の流通拡大と輸入食品の増加、外食産業の増大は、家事労働の軽減をもたらし、台所での食事づくりの時間を短縮させています。

一方では、家庭における食事の持つ意義が段々希薄なものとなり、加工食品、既製食品、半調理品の増加など、食事内容の簡便化、省力化が目につくようになってきました。また、核家族化も手伝って伝統的な調理の伝承もできなくなっています。飢えを知らない、いわゆる飽食の世代人口が人口構成の大半を占める時代となり、食事についての意識も多様化してきています。生活習慣病の時代といわれる今日、食の意義と役割は極めて大きいことを理解し、よい食環境を整え、21世紀を担う子ども達の体や心をいかに健全に育てていくかは、私たち大人に課せられた大きな責務とあってよいでしょう。

### (2) 飽食時代の食生活のひずみ

現代は加工食品の全盛時代といわれます。一見華やかにみえますが、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るでしょうか。最近では平均的には子ども

の食生活は改善しているように思われますが、一部に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いる事例が増えていることは困ったことです。

例えば肥満児、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などいわば飽食の中の食生活のひずみ現象が目につくようになってきました。

また、欠食、弧食といった食事のとり方の乱れも目につくようになりました。これでは子どもの望ましい食習慣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子どもの食のあり方を原点に立って考え直してみたいものです。

### (3) 食習慣も学習で決まる

食習慣とは食に関する習慣や慣習を総括した言葉であり、通常用いられている食習慣は個人を中心として習慣付けられた食事行動を指すものといってよいでしょう。

そして、食習慣は様々な条件下にあつて、世代から世代へ、そして親から子へと伝承され、歴史的に形成された基盤のうえに、更に個々人の生き立ちの中で形付けられるものといえましようが、いずれにしても食べ物をどのようにして選択するか学習が重要な役割を果たしています。

幼児期に望ましい食事体験を通じてよい食習慣が形成されることは、園児が成長してからの生活習慣病予防、健康づくりに大いに役立つことになりましょう。

## 6. 食習慣における味覚形成

### (1) 味覚とは

味覚とは味を感じさせる感覚のことで、味覚の役割は、単に食べ物の味を楽しみ、感覚的な満足を得させるだけでなく、栄養、健康面、更には生活習慣病予防の面でも大きな役割を果たしています。すなわち、甘味はエネルギーの要求の信号であり、塩味はミネラルバランスを整える信号であり、また、辛味とか酸味は有害物質発見の信号、旨みはグルタミン酸、イノシン酸などの味覚で、たんぱく質の存在を知らせる信号というように理解することができます。

味覚は舌の表面に沢山分布している味蕾という花の蕾のような形をした感覚器を通して感じることになります。すなわち、食べ物が口に入るとその内部にある味神経が水や唾液に溶けた味成分によって刺激され、それが脳の味覚中枢に伝わり、味を感じる仕組みとなっています。一般に子どもは、甘味とか旨みが好きで、酸味、辛味などを嫌う傾向が強いです。また、味は色や形（視覚）、におい（臭覚）、温度、皮膚感覚、後天的な食体験などが複雑に絡み合つて起こるもので、単に味覚だけの問題ではありません。

## (2) 味覚体験の大切さ

子どもの味覚は、乳幼児食を食べることによって次第に発達し、形成されることとなります。豊かな食体験を得て成長した子どもは、多様な味覚が体験でき、好ましい食習慣も形成され、ひいては豊かな人間性が育まれていくことになりましょう。

逆に食体験が乏しいと、味覚領域も狭く、偏食が著しいなど、食べ物に対する適応性が乏しくなります。味覚体験が豊かで嗜好の幅が広がると、たとえ初めての食品であっても、類似の食品の体験を通して食べることができるようになりますが、食べず嫌いといった言葉もありますように、食体験が乏しいと、どうしても嗜好の幅が狭く、偏食になりやすくなります。味覚学習をしっかりとさせるためには、まず好奇心に富んだ積極的な子どもに育てることです。神経質な子ども、消極的な子どもでは、どうしても味覚体験も上手にいかないようです。

## (3) 甘さと塩辛さはほどほどに

乳幼児食の甘味が強すぎるような場合には、甘味のみで満足するようになり、他の味覚の発達を阻害するようになりかねませんので、砂糖の使いすぎには注意したいものです。

また、塩味は味の基本ですが、食塩濃度などは生理的要求と一致するものではなく、むしろ幼少期からの味覚体験によって決まるといってよいと思います。食塩の適正摂取量について日本人の食事摂取基準2010年版では、ナトリウムは乳児については、目安量として0～5ヵ月100mg（食塩相当量として0.3g）、6～11ヵ月で600mg（同1.5g）となっています。幼児期は目標量として、1～2歳児は食塩相当量として4.0g未満、3～5歳で食塩相当量として5.0g未満の数値が示されています。乳幼児期は男女差はありません。

なお、食塩は調味料の基本であり、うまい、まずいも塩加減といわれますように、調理品を美味しく食べるためには不可欠ですので食べ物の美味しさの面からも適正摂取を考えたいものです。従って、乳幼児の食事が塩辛く、塩分の多い味付けに慣らされた場合は、どうしても成長してからも塩分の多い食事を好むようになりやすいので普段の食事の味付けには、十分配慮したいものです。

## (4) インプリンティング（刷り込み）

インプリンティングは、刷り込みとか、刻印付けといわれる現象です。私達の嗜好も子どもの時からの経験によって決まり、大人になってから嗜好を変えることは、よほどのインパクトがない限り難しいと言われてしています。

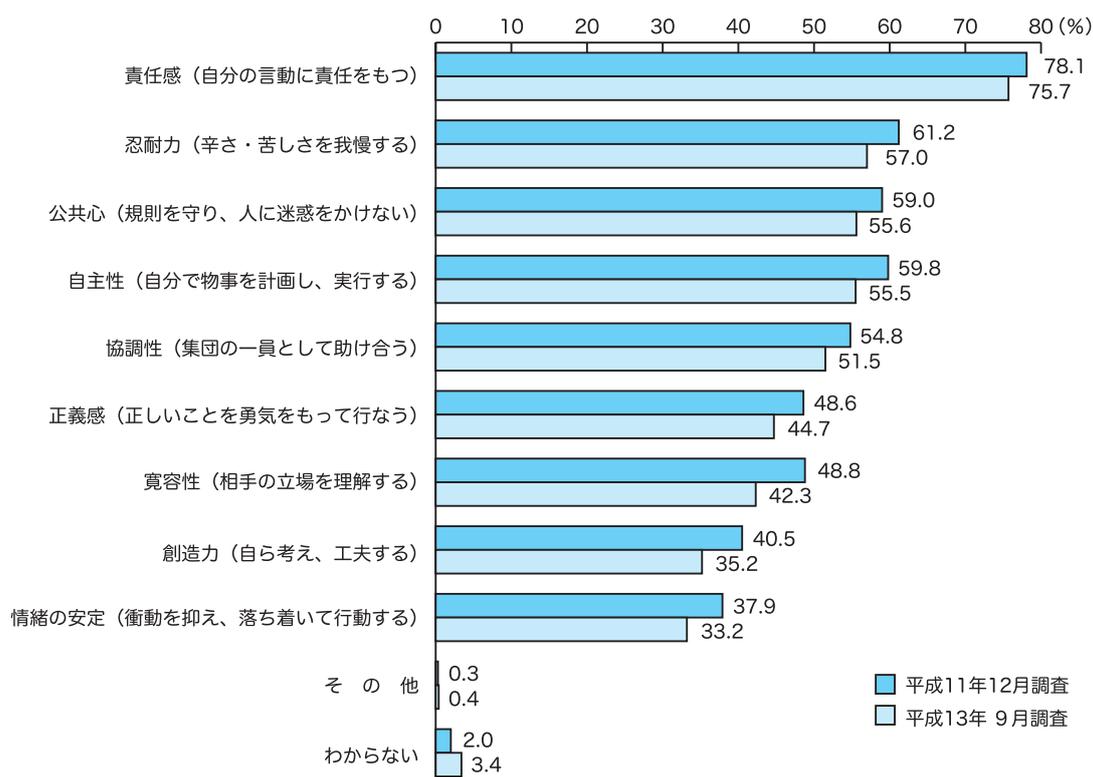
これは、幼児期に与えられた食べ物がその後の食物の選択に大きな影響を持つことを示しており、一種のインプリンティング現象と見ることもできます。乳幼児期から豊かな食体験をさせることによって、幅広い食品選択に対する刷り込みを行うことが大切です。そして、豊

かな食体験は、子どもの情緒の発達にも大きな影響を与えることになりましょう。最近、非行児の問題行動が増えていますが、その原因の一つとして、幼児期に正しい食習慣が身につけられていないことがあげられています。

## 7. 子どもに身につけさせておきたいこと

内閣府の国民生活に関する世論調査で、子どもが、健全な社会人となる上で身につけさせておきたいことについて聞いた結果、「責任感(自分の行動に責任を持つ)が、75.7%」、「忍耐力(辛さ・苦しさを我慢する)が57.0%」、「公共心(規則を守り、人に迷惑をかけない) 55.6%」、「自主性(自分で物事を計画し、実行する) 55.5%」、「協調性(集団の一員として助け合う) 51.5%」などが上位に上がっていました(図1)。幼児期には、多くを望むことはできないにしても、子育てのあり方として考えておきたいものです。

図1 子どもに身につけさせておくことが大切なこと(複数回答)



### 参考文献

1. (独)国立青少年教育振興機構 平成18年度青少年の体験活動等と自立に関する実態調査 2008
2. (独)国立オリンピック記念青少年センター「青少年の自然体験活動等に関する実態調査」2006
3. 国民生活に関する世論調査 平成13年度 内閣府
4. 中央教育審議会答申「子どもを取り巻く環境の変化を踏まえた今後の幼児教育のあり方について」平成17年1月
5. 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15日

## 各論1

### 家庭での食育と保護者教育

#### —保育園の大事な役割としての食育支援—

門倉文子研究委員

#### はじめに

保育園における食育とは、食生活を通して、「何が安全か」「どのように食べるのか」「誰と食べるのか」を教え、食に関する興味を持たせ、「食を営む力の育成を図る」ことを目的としています。

昨今では、両親共にフルタイムで仕事をしている家庭が多い中、平日の毎日を家族揃って食事することは難しくなっています。保護者の方はこれから心身共に成長していく子ども達のことを考え意識するだけでも良いと思うのです。例えば、“TVを消して家族でたわいもない話をしながら食事を楽しむ”そんなことを心がけてほしいと願っています。

社会の進歩とともに世の中が変わり、人々の生活も変化しています。食生活をみると、私が育った時代は、麦飯に味噌汁と漬物だけの粗末な食事でしたが、大家族のちゃぶ台を囲んでの楽しい一家団欒がありました。家族の生活時間も母親が作る三食の食事に合わせて動いていました。また、五穀豊穡を祝った神社のお祭りや、地域の物<sup>もの</sup>日には、祖母や母の作った普段食べられないようなご馳走が並び、親戚の人が泊まりに来て楽しく過ごした思い出があります。農家では年の暮れになると、親戚も集まり、収穫した沢山のもち米でもちつきをし、賑やかな雰囲気の中であんころもちやからみもちを味わえた経験は、今思い出すと豊かな食育活動であったように思います。

その後、高度経済成長の中で、食生活もすっかり変わってしまいました。食べ物がいつでも手に入るコンビニやファーストフードが身近にある現在、お腹さえ満たされれば一人で食べても、いつどこで何を食べても構わないなど、心配なことばかりです。しかし食事は五感で感じるものであり、空腹感を満たすだけでなく心を満たす働きがあると思います。

食事を作らなくても食べられる時代の中で育った現在の子育て中の人々には敢えて、食育として取り組まなければならないことがたくさんあります。

私の保育園では、食育については食育委員会での話し合いを基に取り組んでいます。年間や月間の指導計画の中でも位置づけているので、職員の中にも食育についての基本事項は定着してきています。保護者への働きかけは保育士の意識によるものが大きいため、食育の知識と共通理解が大切だと考えています。以下、私どもの保育園での取り組みを紹介させていただきます。

## 1. 家庭における食育の実態と保護者への対応

### (1) 給食参観と保護者懇談会から

保育園に通う子どもの保護者は育児と仕事の両立で忙しく、一人目の子どもは初めてでよく分からない、二人目になると忙しくて手が回らない…等、核家族の現状が見られます。また祖父母と同居の家庭でも、生活もそれぞれで家族一人ひとりが食事時間も違い、気持ちにも時間にも余裕がない中では、家庭における食育についての意識改革はあまり望めません。保護者も保育園に頼りたい気持ちが強いように見えます。「食べる」という大切な事をおろそかにしないために保育園から家庭に食事に関する多くのことを発信する事で、家庭での現状を把握し、食への意識を高めることを目指して給食参観（親子給食）、懇談会を毎年実施しています。その結果、家庭での食育についての実態が見えてきました。

#### 1) 家庭で悩んでいる問題

##### 《0～1歳児》

- ・離乳食の進め方が分からない
- ・上手にかめずに吞み込んでしまう
- ・食べさせ方、適量が分からない

##### 《2歳児以上》

- ・朝食を摂らない（食べてくれない、忙しくて食べる時間がない）
- ・偏食が多い
- ・咀嚼が弱い
- ・食事のマナーが身につかない

#### 2) 家庭での工夫例

- ・苦手な野菜はカレーに入れたり、手打ちうどんの中に練りこんで食べられるようにしている。
- ・朝食は子どもが食べやすいようにおにぎりやパンなどにしている。
- ・子どもにとって安全な食材選びをしたり、添加物が入ってない物を食べさせている。
- ・家庭でも野菜（キュウリ・トマト・ナス等）を育て、水やりをして毎日観察し、収穫したものを食卓に出すことでよく食べる。
- ・自分で料理をすることで食べる意欲が高まるので、休みの日などは子どもと一緒に料理をしている。子ども用の包丁を誕生日にプレゼントし、親子で料理を楽しんでいる。
- ・保育園に持っていくお弁当はよく食べるので、食欲がない時は家でもお弁当箱に盛り付けて出すとよく食べる。
- ・共働きで忙しいが、なるべく家族がそろって楽しい雰囲気の中で会話しながら食べられるようにしている。
- ・好き嫌いや少食の対応として、苦手な物は細かく（擦るなど）してカレーの中に入れたり、

ワンプレートにして盛り付けを工夫している。

- ・スープの中に入った野菜は食べられるので調理の工夫をして野菜を少しでも食べてもらえるようにしている。

### 3) 給食参観後の保護者の変化と保育園からの食育教育

#### 保護者の変化

- ・咀嚼が苦手な子に対して保育士の働きかけを伝えたり、実際に見てもらうことで家庭でも子どもに働きかけてくれるようになった。
- ・離乳食の進め方が分からない保護者には子どもの実態を伝えながら保育園の「離乳食進行表の目安」を参考にしてもらった。分かりやすい離乳食の本を紹介する事で意識を持つようになり保育園と連絡をとりながら進められるようになった。
- ・幼児でも食事のマナーを教えていくことが大切だと知り家庭でも意識してくれるようになった。
- ・保護者も試食をしたことをきっかけに保育園のメニューに興味を持ち、給食のレシピを持ち帰る保護者が増えた。
- ・レシピ通りに作ったら、家でも子どもがよく食べてくれて給食の話題（これを食べるとどうなるか、骨が丈夫になる、力がわく、肌がきれいになる等）で会話が弾んだ。
- ・野菜嫌いな子が保育園では野菜をいやがらず食べている姿を見て、このように調理すれば食べるんだと親の発見があり、調理方法を工夫するようになった。
- ・クラスのお友達の主食の量が分かり、多く持たせすぎた、逆に少ないと感じたなど実際に目にして主食の量が調節できるようになった。（3歳以上は主食を持参している）
- ・給食参観や保護者料理教室に参加した保護者が、家庭でも取り入れようと意識を持ち、子どもと一緒に料理をするようになった。
- ・給食メニューのレシピや保育園での食育活動のレシピを定期的に配布することでどんな料理に興味を持つようになった。また、親子で作ったり、会話のきっかけになるなど親子のふれあいの一つになっている。
- ・「保育園の給食で苦手なものでも食べられた」と伝えることで家庭でも工夫してみようという前向きな姿勢がみられた。

#### 保育園としての対応（懇談会や配布物で伝えたこと）

- ・離乳食を含め食事とは単に口腔の機能の発達だけでなく、コミュニケーションの場として大切な場所です。食事時は子どもから要求が出やすく大人からの働きかけにも反応がしやすいので、離乳期の親子の食事を通しての関わり大切さを認識してほしいと考えます。まさに乳児期の授乳、離乳食時の関わりこそ、親子のきずな作りの第一歩となります。
- ・楽しい雰囲気食べる、三食しっかり食べる、栄養バランスの良いものを与える、こぼしな

がらも自分で食べる経験をすることで食べる意欲を育てる、忙しくても食事はゆっくり子どもと時間をとってほしい、おとなが朝食を食べなくても子どもにはたべさせてほしい、大人に合った食生活ではなく子どもに合った時間・メニューを考えてほしいなどです。

## (2) 保育園給食の中から家庭でも出来る簡単レシピ (埼玉県内親心の会の提案も含む)

### A. 千草焼き

材料 (子ども4人分)

卵 4個 鶏挽肉 50g 人参 25g 玉ねぎ 50g  
干しいたけ (戻し汁も) 適量 ① (醤油・砂糖・塩 適量) 油 適量

- ①人参、玉ねぎ、水で戻しいたけを薄く千切りにしておく。
- ②①の具材をしいたけの戻し汁に入れ、ある程度、火を通しておき一度熱をさます。
- ③鶏挽肉を炒める。
- ④炒めた鶏挽肉と熱のとれた②を溶き卵に入れ、①の調味料と合わせる。
- ⑤フライパンに油をひき④を焼いて出来上がり。

### B. さんまの唐揚げ

材料 (子ども4人分)

生サンマ 2尾 ① (醤油 大2・酒 小1・生姜汁) 片栗粉・揚げ油 適量

- ①サンマは3枚におろし調味料①につけて下味をつける。
- ②片栗粉をまぶして揚げる。

### C. とうもろこしごはん

材料 (大人4人分)

米3合 とうもろこし1本 塩・酒小各1 昆布適量 (切らずに大のまま)

- ①とうもろこしの皮をむいて包丁でそぎ取る。
- ②米をとき水加減を普通にして、塩と酒を入れて混ぜた中にとうもろこしと昆布を入れて炊く。  
※とうもろこしは食物繊維が豊富で夏は汗で水分が取られる為、便秘になりやすい子どもが増えるので是非お試しください。

## D. レバーのゴマだれ

材料（子ども4人分）

豚レバー 200g 調味料①（生姜 1かけ・酒 小1・醤油 大1）

片栗粉・小麦粉・油 適量 調味料②（砂糖 大2・醤油 大1・みりん ½・白ごま  
少々・水 少々）

- ①豚レバーは食べやすく切り、流水でよく洗い、たっぷりのお湯で茹でる。
- ②生姜はすりおろし、調味料①を合わせる。そこに茹でたレバーを入れ30分置く。
- ③片栗粉と小麦粉を合わせた粉に②のレバーをしっかりとまぶす（漬けダレはよくきる）
- ④180℃の油でよく揚げる。
- ⑤調味料②を鍋に入れ、一煮立ちさせ、④をからめて皿に盛る。

## 2. 保育園における食育活動と保護者教育

### (1) 食生活に問題を抱えている家庭への支援

《事例1》 母親が育児に興味がなく子どもの世話をしなかった例

年長男児T君（5歳6か月）生後4か月から入園

家庭状況：父 母 T君 妹（2歳6か月）父方の祖母の家が近い

1～2歳児時代は、家庭での食事はコーンフレークやバナナなど、栄養バランスを考えたものはほとんどなく、保育園での給食と、祖母宅の食事（週末は祖母に任せっきり）が本児のまともな栄養源でした。偏食も多く、ご飯と揚げ物は友達の倍おかわりするが、野菜や汁物はほとんど食べず、一口食べさせるのに時間がかかりました。母は家事や育児にほとんど手を出さず、2～3歳までは別居状態だったので、父親と祖母で育てていました。

4歳2か月離れた妹が生まれた時に、母親が仕事を休んでいる間を見て、保育園の給食でT君が好きなメニューを伝えたり、給食参観の時に保育士が面談をして家庭での食事の大切さを伝えました。

4歳児の後半頃から、お弁当の日（年3回、給食担当者の研修のため）におかずや御飯に彩りが見られたりキャラクターのお弁当になったりと工夫が見られ、T君もとても嬉しそうに完食しました。母親にもT君の喜んだその様子を伝え、保育士が母親をねぎらい励ましました。するとその頃から家庭でも夕食に「お母さんが〇〇作ってくれた!」とT君が報告してくるようになり、コーンフレークやバナナだった朝ごはんが、おにぎりやパンを食べてくるようになりました。まだ、母親も気分がムラがあり、家庭よりも仕事が大切になることも多いのですが、少しずつ、T君にも目を向けてくれるようになりました。

0歳からの入園で長い保育園生活でしたが、卒園を半年後に控え、偏食もなくなり何でも口

にするようになりました。長い道のりでしたが、母親が2人目の子どもを育てることにより保育園での実態を知ろうとし、気持ちを向けてくれたことが幸いでした。T君の時には苦労した離乳食も、保育園での働き掛けから母親が子どもの食事への理解が出来たことにより、妹の離乳食へは積極的になってくれたように思います。

《事例2》 家庭で段階を踏んで離乳食体験をさせなかったために、嚙んだり飲みこんだりが下手な子どもの例

1歳男児A君（1歳6か月）1歳で入園

家庭状況：父 母 姉（小1）

入園時A君は主食は軟飯、おかずは粗刻みで進めていましたが、家庭ではうどんやおじやが中心で夕食は母と姉と祖母の家で食事を済ませることが多いようです。保育士が気になった保育園での様子は、嚙まずに丸のみしている、固形物（肉など）は舌の使い方が下手で押し出してしまい、ミルクを吸うようにぴちゃぴちゃ食べる状態でした。

A君の状況から保育園での対応は離乳食の段階を下げて、おかずは細かく刻み、主食は全粥としましたが、おかずは食べずお粥中心にたべており、おかずを食べるようになるには時間がかかりましたが、「カミカミしようね」等根気強く言葉をかけたり、保育士も口を動かしながら視覚から見せていきました。

家庭への働きかけとして、おかずとご飯を用意するように、また軟らかいものばかりでなく、スティック野菜や嚙むものを与えてほしいと母親に話しましたが、なかなか実行してもらえず相変わらず「うどん」や「おじや」が多かったようです。母親は「姉も食事にムラがあるので」とあまり気にしていない様子でした。

その後保育園内では次のように進めました。

5月初旬全粥から軟飯へ移行。

5月中旬、コップを上手に持って飲めるようになりました。せんべいは良く食べたので、おやつは嚙む練習も兼ねてせんべいも用意しました。ここで固いせんべいを嚙むことで少しずつ嚙んだり飲みこんだりする力が付いてきたように感じました。家庭では一向に…？

5月末におかずの細刻みを粗刻みに移行しました。

6月の給食参観、いつもは「べーべー」出してしまうのに、その日のメニューのミートローフは、自分から手でつかみよく食べていましたが母はあっけらかんとしていて、特に喜ぶ様子もありませんでした。

6月中旬、ご飯は、軟飯から普通ご飯へ移行。おかずは粗刻みから中間食になりました。

現在では味の好みが出てきたようで、口にしない物もありますが、咀嚼に関しては普通食の肉や硬い野菜なども食べられるようになり、口を大きく動かせるようになりました。保育園で

担当者が連携して良く噛んで飲みこむことを一生懸命体験させましたが、母親にはその気持ちが伝わらないのは寂しいことです。自分のことが精一杯で子どもの成長を心から喜ぶ余裕がないのかもしれない。

## (2) 保育園の食育活動

### 1) 家庭への働きかけ

毎月の給食日より、給食室からその月の献立メニューや食に関する情報を出し、少しでも保護者に意識を持ってもらえるように働きかけています。主な内容は、その月の行事と行事食の紹介、旬の食材、1日の野菜の摂取量、水分補給について、食中毒の心配な時期には家庭で気をつけることや殺菌効果のある食べ物、食物の保管の仕方など食に関することを紹介しています。また給食室の前には、その日の給食やおやつサンプルの展示、子ども達に人気のメニューのレシピを自由に持ち帰れるようにしています。

### 2) 美味しく食べさせる工夫—料理の基本は「だし汁」の取り方から

朝登園してきたときに、給食室からだしを取る匂いが保育園内に漂い子ども達は、今日の給食は何か?と食欲をそそられ、昼食を楽しみに午前の活動を頑張ります。子ども達に美味しい給食を提供したいと考えながらも、ベテラン調理師が定年になり、若手に変わった時に現場の栄養士、調理師は一生懸命やってもなかなか以前のベテラン調理師のようによい味が出せずに悩みました。そこでまずは、料理の基本はだし汁の旨味から始まるのではないかとということに気づき「だし」の研究に取り組みました。その結果、「だし」の材料の値段も考え合わせて、次のようなレシピに決定しましたので紹介いたします。この「だし汁」をもとにいろいろな工夫を加え、美味しいと子ども達に言われるものを提供しています。味覚の育つ乳幼児期に、食材の味を生かした薄味で美味しい食べ物を毎日食べられることは子どもには幸せな生活であり、おいしいものに反応する味覚を育てるのではないのでしょうか。

#### A. 削り節と煮干しのだし（みそ汁用）

材料 大人4人分

煮干し 大きめなら6尾・小さめなら20尾 削りかつお 40g（4つかみ）  
水 4カップ（800g） 味噌 36g

- ①煮干は苦みのある頭とはらわたを除き、鍋に水4カップを入れて一晩水に浸す。
- ②①を中火にかけて、ひと煮立ちしたらぐらぐらしない程度の火加減にする。  
アクを取りながら5分程度煮出したら、網じゃくしで煮干しをすくい取る。

- ③強火にして沸騰したら削りかつおを一気に入れて、ひと呼吸おいて火を止める。  
ぐらぐら煮るとかつおの癖が強くなるので注意しましょう。
- ④表面に浮いたアクを丁寧にすくい取り、そのまま削りかつおが沈むまで静かにおく。  
注：かき混ぜると汁が濁ってしまうので注意しましょう。
- ⑤ざるにキッチンペーパーを敷き、だし汁を流し入れてこす。  
削りかつおを絞ってもだしが濁るので、だし汁が自然に落ちるまで待ちます。
- ⑥火を入れて、煮立ったら火が通りにくい食材から鍋に入れて煮ます。
- ⑦具が柔らかくなったら味噌を入れる。味噌を入れたら、臭みや苦みがでるので沸騰しないようにします。
- ※上記①～⑦の作り方でスープ用だしにも応用できます。⑦の味噌をコンソメ3gと塩1.5gに代えて最後に醤油を入れて味を調えます。

## B. 昆布とかつお節のだし（すまし汁用）

材料 大人4人分

昆布 10センチ×5センチ位 1枚 かつお節 30g（3つかみ） 水 4カップ

- ①昆布の汚れを乾いた布巾でふき、鍋に水を入れて一晩つけておく。
- ②①を中火にかけ、鍋底に泡が出始めたときに昆布を取り出す。
- ③煮立ったら、かつお節を一気に加え、ひと呼吸おいて火を止めます。  
注：ぐらぐらと長時間煮立てるとかつおのくせが強くなるので、注意しましょう。
- ④表面に浮いたアクを丁寧にすくい取り、そのままかつお節が沈むまで静かにおきます。かき混ぜると、汁が濁ってしまいます。
- ⑤ざるにキッチンペーパーをのせ、だし汁を流し入れてこします。かつおを絞ってもだしが濁るので、だし汁が自然に落ちるまで待ちます。

## (3) 保育園で体験する活動

### 1) 親子クッキング

毎年、年中児が親子でバター作りを体験します。作り方は簡単！計量した生クリームと牛乳をペットボトルの空き容器に入れ、ただひたすら（20～30分）振るだけですが親子で一つのもので作るというところに意味があります。液体が固体になっていく不思議さを体験したり、バターになった固体を取り除いた液体（バターミルク）でキャベツ入りのミルクスープも作ります。具材のキャベツを手でちぎって食べてキャベツの甘さを感じたり、大鍋を囲んでスープができていくのを五感で感じます。調理後の食事会では自分達で作ったものを食べるという楽し

さで、親子の会話も弾みます。

体験後、手作りの楽しさだけではなく、親子で作ることの大切さも感じ、その後、「家でもやってみた」「スーパーなどで手軽に惣菜が手に入る現代、どのように物が作られているかということ子どもと一緒に体験するのは大切なことだ」という意見も保護者から出るほど好評です。

※夏では固まりずらいので寒い季節に！

## 2) 年長児のうどん作り

保育園のある埼玉県熊谷市名産の小麦が取れる時期に年長児は毎年うどん作りを体験します。ビニール袋に小麦粉、塩、水を入れて練ってうどんの生地を作り、製麺機で伸ばします。最後の麺になる過程や大釜で茹で上がったばかりのうどんを目にしたときの子どもの驚きは何とも言えません。いつもの給食と違い、自分達で作ったうどんなので、何杯もおかわりをして食べます。この日の給食は、保育園全体が年長児の作ったうどんなので、小さい年齢の子にも作ってあげたという意識もあり「年長さん、ありがとう。おいしかった！」と声をかけられるととても嬉しいようです。当日、レシピも配るので、家庭から「家でも作ってみた」「おいしかった」「簡単で驚いた」等の反響も多く寄せられます。

## 3) 保護者料理教室（うどん、おやつ、具沢山つけ汁）

年長児のうどん作りと時期を同じくして保護者のうどん作りも行います。子どもが作った後なので興味も増し、異年齢児の保護者が交流しながら楽しく作るので情報交換の場にもなり好評です。作り方は子どもと同じで簡単。その他に簡単おやつや具沢山つけ汁も作り、和やかに会食できます。参加した方は、また参加したい、家でも作ってみようと思欲も増し、食に対しての意識の高まりを感じます。

## 4) 魚の解体

魚屋さん（保護者）による魚（70cm位ある天然ブリ）の解体では、見る、触れる、感じることで大きな感動になります。頭、ひれ、内臓、骨などを恐る恐る触ったり、生きている魚は切られても痛みを感じないこと、食べることによってみんなの血や肉になってくれること等よく話を聞いていました。切った魚はホットプレートで目の前で焼くと「塩味！しょうゆ味！」と食べる意欲満々で、日頃魚料理に苦手意識を持っている子も含め全員がおいしそうに食べていました。

家に帰っても話題に出たようで、家族で魚の話で盛り上がったことが連絡帳に書かれていました。目を輝かせて得意そうに話す姿に驚いたと伝えてくれました。

実体験が子どもにとって大きな感動や発見、食べる意欲に繋がるものということを再確認できたように思います。



#### (4) 保育園行事の中での保護者の反応

〈造形展での食育展示と試食会・一日保育士体験〉

- ・給食参観、親子クッキング、一日保育士体験などで給食を体験してもらうことにより、子どもがどんなものを食べているのかを知る良い機会となります。薄味や食材を生かした調理方法が好評です。
- ・造形展では、栄養士が中心になって日頃の食育活動についての展示や試食を行っています。保護者と給食を作る側との交流にもなり、いろいろな保護者と話す良い機会となります。特に、食育の大切さを伝えたい保護者には実際に保育園に来て見てもらって話すと説得力があります。保育園行事で育める保護者教育の一端となります。

### 3. 地域の郷土料理実践

#### (1) 埼玉県北部の地粉を使った地域に伝わる昔からの料理

埼玉県は小麦の主要な生産県となっており特に県北地域で、水田の裏作として良質の小麦が生産されています。そのため製麺業が盛んで、学校給食のパンの食材にも一役買っています。農家では自作の小麦（地粉）を使った手打ちうどんを代表とする家庭料理が昔から親しまれています。今回は行田地域のゼリーフライ（基は小判を型どった「銭（ぜに）フライ」と言われていたようですが現在はゼリーフライと呼ばれています）。熊谷地域のフライ（地粉を使い、この地域特産の長葱を入れたシンプルな薄いお好み焼き風の物、おばあちゃん達が昔から子どものおやつに作ってくれた懐かしい味）。すいとん、煮ぼうとう（家にある野菜をたっぷり入れてどこの家でも冬の家庭料理として今でも喜ばれている）をご紹介します。

##### A. ゼリーフライ（親心の会提案）

材料 4個分

じゃがいも 60g 豆腐のおから 60g 人参 15g 長葱 15g

①（小麦粉25g 水30cc）揚げ油 適量 ウスターソース

- ①人参、長ねぎは切っておき、①を作っておく。
  - ②じゃがいもは蒸してつぶし、おからと①の野菜、①を混ぜて、4個にわけ、小判形に丸める。
  - ③油で揚げて、ソースをかけて出来上がり。
- ※ソースは中濃ソースとウスターソースをミックスしても美味しいです。

## B. フライ

材料 大人3人分

小麦粉 200g    出し汁350g    長葱 50g    豚肉50g    サラダ油 適量  
 ソースまたは醤油 適量    卵はお好みで使用して下さい    青のりやかつお節

- ①葱をみじん切りにし、豚肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ②水で溶いた小麦粉を熱した鉄板に流し、直径20cm位の円形に薄くのばす。  
 ※薄いほど美味しいとのこと！
- ③葱、豚肉をのせ、お好みで卵を割る（卵は水で溶いた小麦粉に混ぜても良い）
- ④③に小麦粉を水でといたものを上からかける。
- ⑤表裏とも鍋ブタなどで押しながら繰り返し焼く。ソース又はしょうゆをかけて、紅生姜、青のりやかつおぶしをトッピングして「フライ」の完成！

## C. すいとん D. 煮ぼうとう

材料 子ども 1人分

小麦粉 30g    卵 ½個    水 10g    大根 10g    人参 5g    豚肉5g  
 白菜 20g    しいたけ・まいたけ 各8g    醤油小さじ½    出し汁 100cc

- ①大根・人参はいちょう切り、白菜・豚肉は食べやすい大きさに切り、しめじ・まいたけは小房に分ける。
- ②だし汁を煮立てて、人参・豚肉・大根を入れて煮込みやわらかくなったら白菜・しめじ・まいたけを入れる。
- ③具がやわらかくなったら、小麦粉・水・卵を溶いてスプーンで一口大にして鍋に入れていく。
- ④すいとんが浮いてきたらしょうゆで調味する。

D. 煮ぼうとうは同じ野菜で具がやわらかくなったら生麺を入れて煮込む。みそ味も旨い。



A. ゼリーフライ



B. フライ



C. すいとん

#### 4. まとめ

食育についての保護者教育の成果は、はっきりと形として表われることは少なく、また家庭での様子は、聞きとりや子どもの保育園での食事の様子から想像することで把握しなければなりません。保護者への食育教育は保育士の意識で大きな相違が現れます。保護者に何を伝え、どんな働きかけをすべきかと判断することが重要であると考えます。

また、家庭における食育について、食事の時間、内容などのあり方を保護者の皆さんと考えていきたいと願っています。それは、人としての営み（生活）の基本は「食」にあるという認識をして欲しいということです。朝食を欠食したり、登園途中の車の中で、少量のおにぎりを食べながらくる子どももいます。朝食は丈夫な体をつくるために大切であり、一日の活動のエネルギーの基であることを保護者に伝えていきたいと努力しています。「一日三食の食事をしっかり摂る」という規則正しい食生活を保障されている子どもは生活全般が安定しています。朝食を欠食している子どもの中には午前中からボーとしていたり集中力がなく、動くとすぐに「疲れた」と言い、意欲や体力の低下が気になる子どもがいます。食事の意味を理解し把握することにより、家庭での食事のあり方は大きく変わるものと期待しています。

今後、保育園にとって必要なことは保育士が子どもの姿を通して家庭での食育の様子を把握し、それぞれに合った働きかけはどんなことか、伝えるべきことは何かを考えることでしょうか。そして、保護者が具体的に取り組めるようなヒントやアイデアを提供することも大切です。給食参観、保護者料理教室などで保育園での子どもの食事の実態を見たり、実際に親も食べてみることで、子どもの料理体験で自分が作ったものを食べることの感激を親に伝え、親子でもう1度作ってみるなど実体験が家庭の食育への支援に大きな役割を果たしていることを重視し、これからの活動を保護者の食育意識の向上に繋げていきたいと思えます。

子ども達は日々の生活の中で給食を通して食への学びを繰り返し、それが脳の発達を促し、味覚の幅を広げ味わい食べるということに繋がります。

保育園では子ども達が食に興味を持ち、生活習慣として身につけていくことを保育士がしっかり見定め毎日の生活を通して食育を進めていきます。

## 5. 今後の課題

食に関心を持つ保護者が少しずつ増えてきていますが子どもの偏食に関心を示さず何もしない保護者もまだまだ多いように見えます。食事は頑張って食べるものではありませんが、食べられる種類が少しでも多い事は大事なことです。また、食事のマナー（座って食べること・箸の正しい持ち方を身につけるなど）・食事の大切さなどを、保護者と一緒に考え、どのように子どもに教えていくかが保育園としての今後の課題です。

また、離乳期を過ぎると簡単に済ませがちな幼児食ですが、塩分や脂質など、まだ子どもは身体の消化機能が未熟なので、大人と同じではないことを伝えていくこと、引き続き旬の食材を使った献立やおやつ作りの情報提供や保護者を巻き込んだ食育活動を進めていく予定です。子どもは食材はスーパーで買うものと認識していますが、園庭のプラムや柿の実、ナスやキュウリ等の夏野菜作りで、身のまわりで取れる食材についても経験を通して教えて行きたいと思えます。

離乳期をはじめ親子の食事を通しての関わり大切さに対する認識を深めて欲しいと考え、保護者に伝えて行きたいと思っています。まさに乳児期の授乳、離乳食時の関わり、幼児期の毎日の食事の時間を親子で共に食べることこそ、親子の「きずな」作りの基となり、子どもの「将来にわたる安全感の獲得」の第一歩となるはずで、それが現代社会の子育てにおけるコミュニケーション不足の親子関係の修正になるものと信じて、保護者への最も重要な食育教育と考え「食を営む力の育成」を進めて参る所存です。

## 各論2

### 箸の持ち方について

#### —日本の食と箸—

巷野悟郎研究委員

#### はじめに

生物が生きるためには、それぞれにそれなりの必要条件があります。人は生まれた段階での栄養は人乳であり、一般には母親からの母乳です。猿や馬なども同じで、「哺乳動物」として分類されています。その結果、生まれてからある期間は母子一体の生活となります。

ついで、からだ健康を維持するためには、生活環境の温度に拘わらず常に一定の体温を保っていなければなりません。「恒温動物」であり、多くの哺乳動物がこれに属しています。

人が以上の条件を満足させながら今日に至るまでには、多くの天然現象を乗り越える知恵があればこそでありました。そこで大きな地球を考えたとき、私達の生活そのものには地域の特徴が存在します。大きくは住居地域が赤道よりか南極・北極よりかで、四季の環境変化があるため、恒温動物によっても生存条件が異なることは明らかです。

殊に生きるための人の食はその地域で求められる食物の種類や量によるので、国によって異なります。日本を眺めたときはかなりの特異性のあることが一般に理解されているので、近年はとりわけ「日本食」の特徴が世界で注目されてきています。

特に食の究極である食物を口に運ぶときの「箸」の使用は日本の伝統であり、日本食に欠くことのできない食文化です。ここに至るまでには日本食の成り立ちがあり、その背景には日本を取り巻く自然の環境の特徴があることを理解しておかなければなりません。

食に関して、近年「食育」という言葉が日常的に使われるようになりましたが、食育という言葉、教育や体育とならべたときは、毎日の食を栄養学的に学んで、健康なからだを目ざすように聞こえます。しかし、今の時代は食をもっと広く日常生活にとけこませて、食を通じての心の通いや、忙しい時間のなかのゆとり、そして夫婦、親子、友人との和みを沸き立たせたいというような気持ちが、誰の心の底にもあるのではないのでしょうか。そのときの食行為を美しく表現するひとつに日本独特の箸の使い方があるように思います。

人さまがまで、本人がおいしく食べていればそれで満足かもしれませんが、孤食でない限り相手のいる食は、そのときの雰囲気そのものが、食の美味しさにかかわることを思うとき、折角の箸の正しい持ち方を、小さい頃から身につけておきたいものです。その最も適当な年齢が、保育園時代なのです。

## 1. 食具としての箸

多くの動物は食物を口に入れるとき、口を食物に近づけて食べる、或いは飲みます。人に近い猿は食物を手でつかんで口に入れます。

一部の民族は、今でも手指で食物を直接に持って口に運んで食べていますが、多くの人は食べる時、目の前の食に口を近づけて食べることはしません。手に持ったフォークに刺して、或いはスプーン（匙）ですくって、口へ運びます。

二本の箸の先で食物をはさんで口へ運ぶ食べ方は、主に日本・韓国・中国・モンゴル圏の人達で、その歴史は古く、2300年前に中国の南から日本へ渡ってきたとも言われています。しかし、中国でも韓国でも箸は使いますが、日本のように汁物を入れた容器は、直接口に運びません。中国では「れんげ」、韓国では「匙」を使用します。日本は味噌汁など汁物は容器を口につけて飲むため、日本の食事は汁物を含めてすべてが箸の使用となります。

## 2. 箸を使えるようになるまで

母親の子宮内における胎児の栄養は、母親からの血液が胎盤を通じて、胎児の血液循環に加わった血液で、その間は口からの栄養摂取は始まっていません。

出生と同時に母と子を結ぶ血液循環は分離されるため、新生児はすべてが独立した存在となります。そしてやがて空腹になると泣き、その声を耳にした母は子を抱き、自分の乳首を子の口の近くに触れさせます。そのとき口唇に直接触れなくても、子はそれを感じて乳首を求めるように首を回し（探索反射）、乳首が口唇に触れると口唇と舌でとらえる（捕捉反射）と同時に、子は乳首を吸う運動が始まります（吸啜反射）。その刺激で乳汁が子の口の中で射乳されるので子は乳を飲みこみます（嚥下反射）。

以上は生まれつきそなわっている反射運動で「原始反射」といいます。

乳の栄養が続き、始めの頃は固形食を与えると口から押し出してしまいます（押し出し反射）。これが哺乳動物としての特徴ですが、やがて消化機能が発達して、生後半年頃になると固形食も受け入れられるようになって液体栄養から成人の食への移行が始まります。その頃までは母乳やミルクは適当に軟らかい乳首でなければ口が受け入れませんが、この頃になると固形物の感触であるスプーンを受け入れられるようになるため、口の中に入れたスプーンからの離乳食を食べることができるようになります。

これは生まれつきの原始反射が消失してきたことであり、この発達が離乳食開始のサインであると同時に、この頃から箸へ向かっての段階的な食具使用が注目されてくることとなります。

### (1) 先ずは手づかみ食べ

離乳食がすすむにつれて手指の発達もすすみ、目に触れた身近なものに対して行動するよう

になります。それは食に対しても同じで、次には手指で持ったものを口に運ぶようになります。そのときの味や臭いや感触、かたさなどが適当なときに飲み込む動作が始まります。これが「手づかみ食べ」で食動作の第一歩であり、子どものこれからのたくさんの発達のなかでも、生きるための食獲得の始まりとなります。

この手づかみ食べも、始めはおもちゃなどの遊びのひとつで、たまたまそれが受け入れられる食べ物であったときに満足したに過ぎません。しかしこのような行動をくり返しているうちに、全体の発達とともに、食を選択するという知恵が発達していきます。それを小児歯科医の向井美恵<sup>1)</sup>は次のように述べています。

- ① 手でつかむことによって、食べ物の固さや温度などを確かめるとともに、どの程度の力で握れば適当であるかという感覚の体験を積み重ねる。
- ② 目で食べ物の位置や食べ物の大きさ・形などを確かめ、口での処理を準備する。
- ③ 口へ運ぶ動きは、指しゃぶりやおもちゃつかみなどで口と手を協調させてきた今までの経験が活かされる。

以上の発達のもとになるのは、初期段階では目の前のものを無作為に握って口にしたときで、その結果「美味しい」から次の行動を引き起こした結果で、このくり返しが上記の3項目を発達させています。

「手づかみ食べ」の行動をみると、5本の指を使って、対象物（この場合は食物）を握るといふ単純な動作であるし、これは出生時にすでに身に備わっていた「原始反射」のうちの「把握反射」に過ぎません。動物が野外を駆け巡っているとき、木から木に移るための行為で、この反応はやがて喪失しますが、成人しても日常生活でこれが出現する機会を温存しています。スポーツなどでは何かの折にごく自然の行為として現れることがあります。

生物である人の行為として、毎日の食は避けて通ることができません。幼小児期の「手づかみ食べ」は、生涯日常生活で重要な役割を果たしています。日常の「手指の動き」との関係は大きいのです。

## (2) スプーンを使う

手に触れたものを握る動作は、始めは原始反射ですが、生後半年を過ぎる頃になると、反射というより意識的な手指の開閉運動で、それによって遊びも広がっていきます。これに並行して「手づかみ食べ」が始まり、これが日常的に行われるようになった段階で、食具を持つての食を始めてみます。一番容易なのはスプーンで、小児用の小型で辺縁が丸型ですくいやすいものを選ぶとよいでしょう。スプーンはこれで口に運ぶため、食物をすくってそのままこぼさないように口に運ぶという動作が必要となります。

フォークは食物を刺して、そのまま口へ運ぶという単純な動作で、手指の運動の練習として

は容易となります。またフォークで口に運んだときは、そのまま口にとりこんでしまうけれど、スプーンは口唇の微妙な動きで食物をとり込むので、食事に関係する口唇の動きの練習となります。手づかみのあとは、スプーンの使用を始めて、これを日常の食具として使用するようになります。

スプーンの持ち方は、1～2歳では手指全体で柄を握り、その後親指（拇指）、人差し指（示指）と中指で握るペンダグリップへとすすんでいきます。箸の持ち方への段階となります。

### (3) そして箸

箸は日本食で使用する専用の食具で、日本食の特徴が関係していると言われ、地球上での日本の位置が、日本食とともに日本独特の食具を作ってきています。

日本は南北に細長い島国で、海岸線が長く、北は北緯45度から南は沖縄を含めて25度までで、ヨーロッパの多くの先進国より南に位置しています。また周囲の海は、暖流と寒流の交差するところのため、魚の種類と量が多く、国の中央には山脈が走り、70%が森林で、海との間はせまい平地となっています。

このような自然環境だから、海産物と農産物の種類が多く、四季の変化は多くの生物の生息地となっています。日常の食の種類は他国に比較して豊富で、これを材料とした日本食は極めて種類が多く多彩で、これらが日常の食具を単純な2本の箸にしたのではないかという説があります。古い記録では「古事記」に記載されているといえます。

箸を含めて日本の食を歴史の中の「自然遺産」へという声があるのも、自然のなりゆきでしょう。

### (4) 箸の使い方

- ① 1本の箸を親指のつけねと薬指の内側面で固定し、他の1本の箸は親指の内側で支えて人差し指と中指の先ではさみ、これを動かして2本の箸の先ではさむ。
- ② 食事は2本の箸の先で食物をはさみ、はさんだままその食物を口へ到達させるという動作だから、指の基本的な動きが十分になってから始める。
- ③ そこでこの前段階として「手づかみ食べ」と「スプーンの使用」を十分に経験させてからがよい。
- ④ 日常の遊びで、特に手指を使う自由遊びをたくさん経験させてからでないと、間違った持ち方を覚えてしまう。
- ⑤ 子どもは近くで食べている人を見ている。間違ったおかしい持ち方を見ていると、いつの間にかそれを真似して覚えていくようなことがある。
- ⑥ 一度間違った持ち方を覚えると、それを矯正することは容易ではない。従ってスプーンを

使えるから、フォークも使えるからといって、容易に箸を持たせないようにする。

- ⑦ 本人が箸の持ち方を理解する年齢になってからにしたい。

### 3. 箸を正しく持つということ

箸を使って食べる動作は、「手づかみ食べ」とは異質です。手の指で支えた2本の箸の先で食物をはさんで口へ運ぶという複雑な運動動作によるものです。これを分解すると、先ず2本の箸を別々に支えて、それぞれが反対の動きをして、その先で食物をはさむのが第一動作。ついではさんだ食物を口へ運びますが、箸を支えている手の位置と口に入れる食物との間には距離があります。手づかみ食べは、食物を持った手をそのまま口へ持っていけば、そのまま食べることができるが、箸を使うときはその距離感が感じとれないと口へ入れることができません。

箸は持ち方だけでなく、この感覚も必要なので、箸を持たせる前に、容易に持つことのできるスプーンでこの距離感を練習させるようにすることが必要です。このような理由から、スプーンから箸への順序があります。

箸の持ち方はおとながつくり出した文化で、生まれつきの反射運動とは異なります。正しい持ち方ができるためには練習の時間が必要であるし、それを受け入れられる年齢もあります。指の感覚や運動神経の発達過程があるので、少なくとも指の動きを自ら調節することのできる3歳以後がよいでしょう。

例えば一人歩きが始まるのを考えると、それまでの基本的な発達過程があります。上から下へで、先ずは首が座り、からだがしっかりしてからお座り。これをしばらく続けてつかまり立ち。これでからだのバランスをとり、十分に経験してから2足歩行を自ら始めます。歩き始めても1歳、2歳は試運転中だから事故には要注意です。

言葉は口の動きや呼吸との合わせ方が上手になった3歳頃になって、おとなの仲間入りをします。

箸を使うのは、ひとり歩きや言葉と違って、人は元来箸を持つように仕組みられていません。原始反射で始まった指の動きを基礎として、ある時期に2本の箸をうまく使って、食事をすることを自分で覚えるのです。それはピアノの実技を勉強するのと同じです。

箸を使うのは、それまでのかなり複雑な指の遊びを経験させてから、ときに箸の話しをしたりしながら、正しい持ち方を教えます。これを覚えると生涯その美しい持ち方が続きます。間違ったおかしい持ち方を覚えてしまうと、その後の矯正は難しくなります。日本の美しい箸の持ち方を後輩達に引き継いでいきたいものです。

## 4. ある保育園の例<sup>2)</sup>

ある保育園では、3歳まで箸を持たせないで、それまでは手指を使う遊びを十分に経験させていて、食具はスプーンとフォーク。そして手づかみ食べ。3歳の誕生日になった日に晴れて家から箸を持参させています。その日はみんなで「箸始め」を祝い、正しい持ち方を教えています。3歳になれば話せばかなりその意をくむことができるから、その日を心待ちにしているといえます。

## 5. 箸の持ち方についての調査

目的 : 子ども達に正しい箸の持ち方を身につけるための参考として、ある保育園の昼食時に、箸の持ち方を担当保育士が観察して記録した。

時期 : 平成23年7月

対象 : 埼玉県の3私立保育園園児 年齢2歳～6歳・未就学児339人

調査方法 : 全園児のスプーン・箸の今の持ち方をステップ1～5の段階(図1)に分類して記録し年齢別に整理した(表1)。

調査結果 : 年齢別各ステップの実数と割合を示したのが(表1)で、これを次の年齢区分でそれぞれに図で示した結果、特徴が明らかになった。

(図2) 2歳～2歳6ヵ月～3歳未満児—ほぼ同様の傾向で、ステップ1・2が多く、2歳6ヵ月未満児ではステップ5(完成型)は0である。

(図3) 3歳～3歳6ヵ月～4歳～4歳6ヵ月未満児—全体が同様の傾向で、初期のステップ1(上握り)は消失し、ステップ2・3は僅かでステップ4(鉛筆握り型)は急上昇する。ステップ5(完成型)は僅か。

(図4) 4歳6ヵ月～5歳～5歳6ヵ月～6歳～6歳6ヵ月未満児—ステップ4(鉛筆握り)は僅かで、ステップ5(完成型)は約80%である。

表1 年齢別各ステップ割合

	対象者	ステップ1		ステップ2		ステップ3		ステップ4		ステップ5		
①	2歳～2歳6ヶ月未満	12	4人	33.3%	3人	25.0%	2人	16.7%	3人	25.0%	0人	0.0%
②	2歳6ヶ月～3歳未満	43	4人	9.3%	15人	34.9%	11人	25.6%	10人	23.3%	3人	6.9%
③	3歳～3歳6ヶ月未満	50			2人	4.0%	9人	18.0%	35人	70.0%	4人	8.0%
④	3歳6ヶ月～4歳未満	35					4人	11.4%	21人	60.0%	10人	28.6%
⑤	4歳～4歳6ヶ月未満	23					1人	4.3%	12人	52.2%	10人	43.5%
⑥	4歳6ヶ月～5歳未満	58			1人	1.8%	1人	1.8%	8人	13.8%	48人	82.6%
⑦	5歳～5歳6ヶ月未満	52					3人	5.8%	5人	9.6%	44人	84.6%
⑧	5歳6ヶ月～6歳未満	51							10人	19.6%	41人	80.4%
⑨	6歳～6歳6ヶ月未満	15							4人	26.7%	11人	73.3%

(平成23年 なでしこ保育園)

図1 箸の持ち方基準 —スプーンから箸へ—

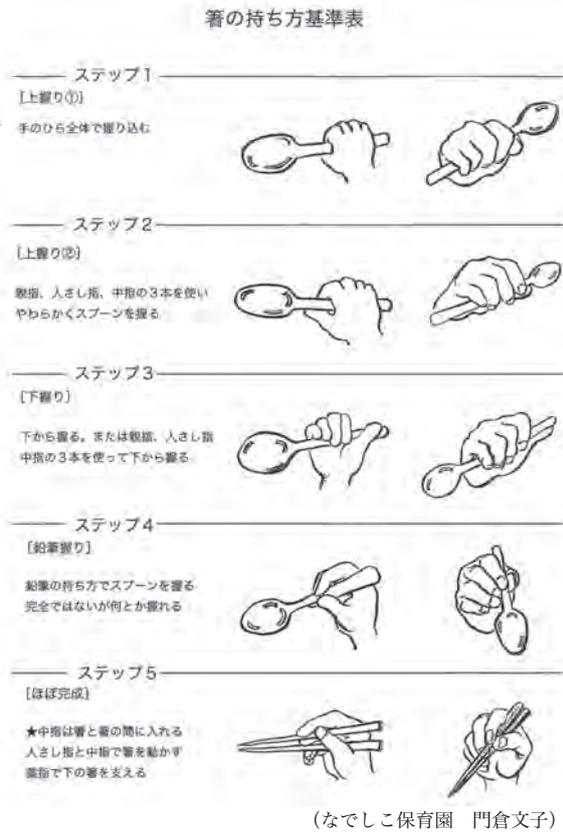


図2 年齢別のステップ（2歳～3歳未満児）

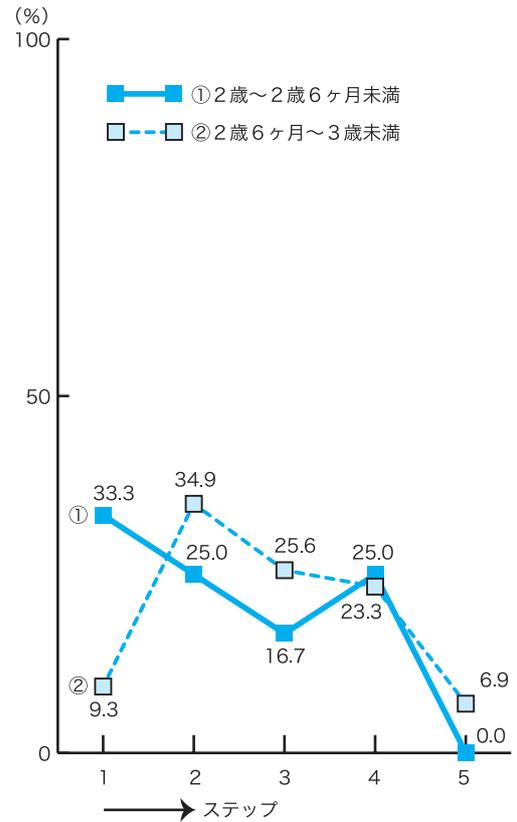


図3 年齢別のステップ（3歳～4歳6ヶ月未満児）

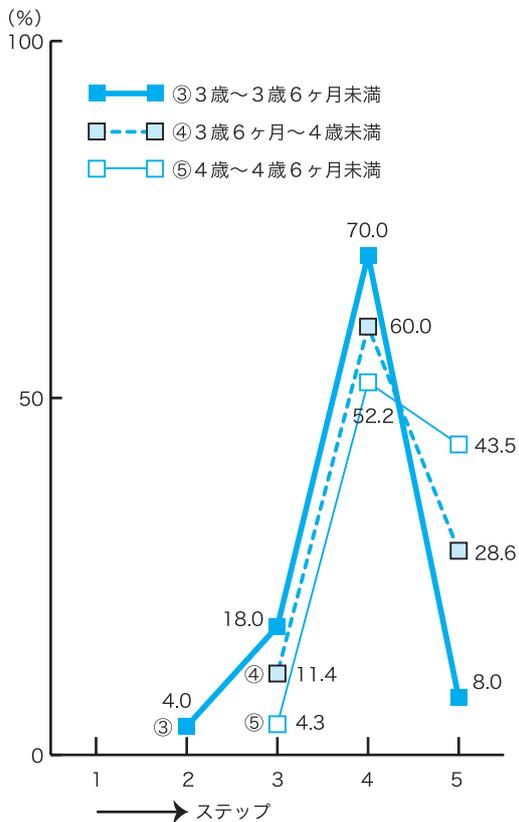
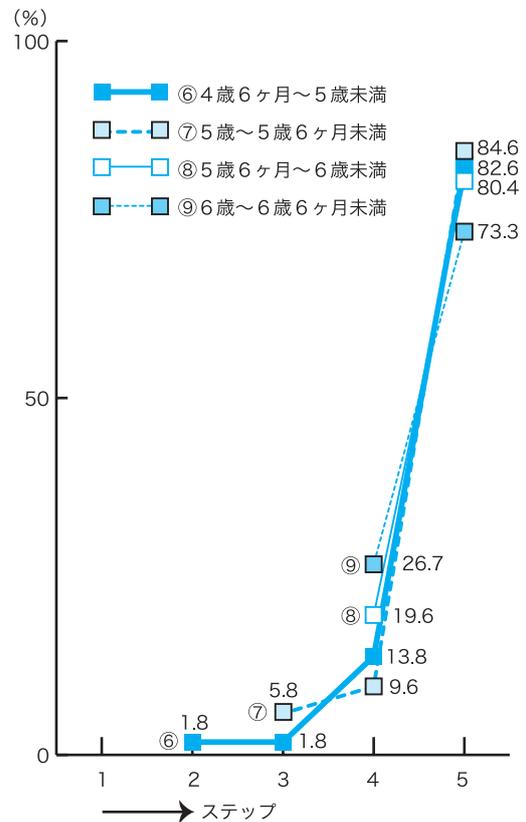


図4 年齢別のステップ（4歳6ヶ月～6歳6ヶ月未満児）



## 6. アンケート調査

アンケートの内容は「保育園の園児に対して保育の中で正しい箸の持ち方を指導していますか？」で次の3項目のうち該当するものを選んでもらった。

- ① 家庭にまかせて特に指導をしていない
- ② 気づいた時にしている
- ③ 指導をしている

※いつから箸をもたせ、どのように指導しているか教えてください。

### 調査対象

埼玉県、私立保育園43園

### 結果（各園から箸の取り扱い方についての回答）

- ① 家庭にまかせて、特にしていない——3園  
\*基本は家庭でやって頂くように働きかけているなど
- ② 気づいた時にしている——5園  
\*集団なので1人ひとりの指導はできないけれど、気づいたときは、手をそえて教えたり、保護者に伝えることがあるなど
- ③ 指導をしている——35園

内容は下記の通り（順不同 \*1園単位）

- \*箸の練習前に「きちんと箸が持てますか？」を配布して協力をたのむ。
- \*鉛筆の持ち方が正しくできるようになったら、保育中に「豆つまみ」「器うつし」等で遊ぶ。  
文字が書けるようになったら箸を使う。箸を玩具にさせない、危険を防ぐ。
- \*2歳児から「3点セット」（はし・スプーン・フォーク）を使用している。メニューによって使い分けする。
- \*2歳児クラスの懇談会の折、話し合っって個別に使う。
- \*2歳頃から興味をもたせ、3歳頃から使用し、4歳頃にはマスターできるように指導。
- \*2歳になったら使うことを保護者に伝えて意識づける。運動会後に使う。「てっぼうみたいに持ってね」と声かけをしている。
- \*2歳児から全員でなく、家庭と連絡をとりながら個人差を考慮。遊びに箸を入れている。
- \*2歳児からスプーンの持ち方に気をつけ、「おはしのつまみごっこ」をとり入れていく。
- \*2歳児から遊びの中で「お箸つまみごっこ」絵のついた形の物をつかませる練習。
- \*2歳児から箸を導入、箸を使えるのは日本人の伝統。
- \*2歳児クラス。スプーンの持ち方で、「バキューンと箸遊び」で興味をもたせる。

- \* 2歳児クラスは秋頃から箸ではさむ練習。
- \* 2歳児クラスの12月頃から練習を始める。
- \* 2歳児クラスの3学期から箸を始める、その前に家庭で練習してもらう。
- \* 2歳児クラスの10月中旬から、「バキューンと箸遊び」で興味を持たせる。
- \* 2歳後半から折り紙を小さく丸めて、「つかみ遊び」をする。
- \* 2歳児半から3歳でフォークが下から持てるようになったら箸に移行できるようにする。
- \* 3歳を過ぎた頃から3本指でフォークが上手に使えるようになったら、箸を使う。
- \* 3歳から箸を使う。鉛筆の持ち方にも通じるので、大切と教えるようにする。
- \* 3歳から徐々に使い、箸を使った遊びを取り入れる。
- \* 3歳児に月1回、持ち方と「危険予防」を指導。
- \* 3歳から保育園と家庭で指導。「バキューンの手とピストル型」で指導。
- \* 3歳の誕生日を目安に箸使いを開始。「お手玉を箸で移動」の遊びをする。
- \* 3歳の誕生日に「お箸セット」を用意して、家庭との連携で保育園でも練習。
- \* 3歳夏頃から家庭便りで連絡、ままごと遊びに取り入れている。
- \* 3歳児クラスの秋頃から箸を使用することを伝えて、家庭と園で練習する。

## むすび

箸は日常生活で欠くことのできない食具であり、その使用方法を含めて日本独特の生活文化であることを述べてきました。音楽で楽器を奏でたり、スポーツで特別な動作を身につけると同じで、まずは本人の関心が基本となります。それと同時に年齢を追っての心身の発達の一部として、保護者との協力で、日常保育の一部として箸の持ち方を取り上げていくとよいでしょう。

本調査の結果から考察すると、手指の遊びとともに、先ず「手づかみ食べ」「スプーン食べ」を十分に経験させて、早くとも3歳過ぎが「箸初め」の時期ではないかと考えます。個人差もあるので、家族とよく話し合っ、美しい箸の持ち方をぜひ身につけてあげたいものです。

(本調査にあたり社会福祉法人なでしこ会なでしこ保育園の皆さんの御協力に深謝します)

## 参考文献

- 1) 巷野悟郎・向井美恵監修：乳幼児の食行動と食支援 医歯薬出版 2008年
- 2) とくながまりこ：きょうからおはし アリス館 1999年
- 3) 一色八郎：箸(はし) 保育社 1991年

## 各論3

### 試行的実験1 食育かるたの制作

—みんなで作った食育かるた—

高橋 紘研究委員

#### 1. 研究の目的

保育園における食育については、保育所保育指針の改訂により保育所における「食育の推進」として位置づけられました。

そこで各保育園は保育課程との関連のもとに食育計画を策定し、実施しているところです。

その意図が家庭にも理解され、保育園との連携のもとに実施されることにより効果の大きなものとなると思います。そこで、食育に関する標語を家庭で考えて頂き、それを「かるた」にして保育園でも、家庭でも折に触れて使っていただくことで、保護者も子どもと共に「標語」を覚え、「生活と遊びの中」で食育を推進することができればと考えました。ここでは私が園長を務めていた至誠第二保育園を中心に私どもの法人で取り組んだその例をご紹介します。

#### 2. 研究スタッフ

研究代表者 至誠保育総合研究所 所長 高橋 紘（前至誠第二保育園園長）

スタッフ 至誠第二保育園

万願寺保育園

しせい太陽の子保育園

至誠あずま保育園 各保育園栄養士・調理担当者

#### 3. 保育園の紹介

保育園名 社会福祉法人至誠学舎立川 至誠第二保育園

住所 東京都日野市日野1183-3

定員 106名

入所児童数 0歳児18名（内分園9名）、1歳児18名、2歳児19名、  
3歳児22名、4歳児22名、5歳児22名 合計121名

昭和34年2月の保育園開設以来、完全給食を実施するなど給食にはこだわりを持ってきました。毎日、園内に給食の実物を展示し、お迎え時に見ていただくほか、写真に撮り保育園のホームページでは「こんだてダイアリー」コーナーに画像を公開しています。

毎月、保育園の保護者に配付する「園だより：風の子」はA4用紙16ページにわたり保育園の様子を収録して発行していますが、そのうち1ページを「食育だより」のページに当てています。その時期に合わせたテーマで、栄養士がメッセージをまとめ、家庭で作りやすいおかずやおやつ作り方を「簡単レシピ」として紹介します。「月次献立表」は「離乳食献立表」「除去食献立表」と共に別刷りで印刷し配付しています。

陶磁器食器利用。以前に比べひと品多いおかずやデザート（フルーツ）付きの献立、手作り回数を多くしたおやつ、産休明け保育に対応するための初期・中期離乳食、アレルギー児への除去食、延長保育児への補食等々、工夫の積み重ねを続けています。これらを進めるために、非常勤職員を午前2名、午後1名の増配置をしています。

回転釜はじめスチームコンベクションオーブンやブラストチラー、コールドテーブル、自動洗米炊飯器、大型の食器消毒保管庫、食器洗浄機、オゾン水生成器、生ゴミ処理機等々、27年経過する古い厨房ですが、機械化による業務省力化を進めてきました。

## 4. 研究の方法

### 経緯

#### (1) 栄養士会議の中から

毎月実施している4つの保育園の栄養士による栄養士会議では、各保育園の食育計画から評価・改善に関して協議し、共同で「献立作成」や「食育だより」の内容検討もしています。

「離乳食」や、アレルギーのための「除去食」について対応、毎日の給食を写真に撮り「こんだてダイアリー」として保育園のホームページに公表するなど、きめ細かい対応ができているのもこの会議のなかから提案があって実現してきています。

#### (2) 福祉QC活動の成果

栄養士は園内で実施しているQC（品質管理）活動で毎年改善事例を発表し、評価を得ています。そのため一つの提案が出ると次々と改善案が自然と出てくることが多いのです。「保育の計画」では計画・実施・評価の手順が重視されてきていますが、給食関係では特にその手順が重視されてきていました。一つのことを進めるにあたり、なぜ、誰が、何を使って、いつ、どのように進めるか、構造的に考えるのも習慣化されています。

ですから、栄養士会議では何か問題が有っても、すぐに現状把握や原因の究明ができ、解決方法の具体案、再発防止案が出てきて、改善に向かうことができます。

私が園長時代、会議の中から出てきた改善対策にすぐに回答を求められることが多かったことを思い出します。

### (3) 家庭と連携・協力して進めていくには

食育に関して、問題点をいくつか出し合う中で解決してきましたが、家庭との連携が有れば、もっと進めやすいという事がたびたび話題になり、できるものから手を打ってきました。

食育は保育園だけで進めるのではなく、「家庭と連携・協力して進めていくことが大切」と再確認しました。内閣府の国民の意識調査でも食に関する意識がまだ十分とは言えない状態であることが公表されています（平成23年3月）。

栄養士会議で保護者にもっと食に関心を持っていただくためには、「標語」「かるた」という道具を使うというアイデアにすぐたどり着きました。

みんなでオリジナルの「標語」を作り、家庭でも子どもとともに遊びの中で使える「かるた」にしよう、ということになり、私のところに提案が持ち込まれ「食育かるた」を制作することになりました。

## かるた制作の手順

### (1) まず、「食育の5項目」の確認

「保育所における食育に関する指針」は食と子どもの発達の観点から食育の5項目を以下のように設けています。至誠第二保育園の食育計画もこの5項目を中心においています。

- ① 「食と健康」 : 健康な心と体を育て、自らが健康で安全な生活をつくり出す力を養う
- ② 「食と人間関係」 : 食を通じて、他の人々と親しみ支え合うために、自立心を育て、人とかかわる力を養う
- ③ 「食と文化」 : 食を通じて、人々が築き、継承してきた様々な文化を理解し、つくり出す力を養う
- ④ 「いのちの育ちと食」 : 食を通じて、自らも含めたすべてのいのちを大切にする力を養う
- ⑤ 「料理と食」 : 食を通じて、素材に目を向け、素材にかかわり、素材を調理することに関心を持つ力を養う

### (2) 保護者への周知、依頼

「食育の5項目」の保護者への周知、何をしたいか、共通の問題意識を持つことが大切です。

4つの保育園と1分園の保護者に呼び掛け、標語作成を家庭で話題にし、親子で考えて頂きました。

募集期間は平成23年2月中。頭文字の範囲ならば、いくつでも出してよいことにしました。その結果、合計194点の応募がありました。

集まった標語を栄養士会議で検討し、50音順に整理し直しました。同じ頭文字が複数あった場合や、標語の無い文字については栄養士グループで調整しました。

### (3) 園児による絵の制作

50音の標語が出そろったところで、公表し、各保育園の児童に絵を描いてもらう事にしました。普段使っている画用紙と画材を使って保育園で保育時間内に描きました。標語の意味を保育士が説明し、その意味を理解したうえで、年長児童全員が分担しました。

### (4) かるたの作成

当初、それを縮小コピーして作るつもりでいましたが、思い通りの厚さの紙が使えない、子どもの人数分作って家庭に配布するには手間ひまがかかりすぎることが判明しました。

印刷業者に相談したところ、以前「かるた」を制作した経験がある、とのことで、見積もりをとり、依頼することにしました。

## 食育カルタ採用決定一覧表

あか あお きいろ しんごうじゅんばん たべようよ

いただきます みんなで たべるとおいしいね

うれしいな おかあさんの おべんとう

えがおのひみつは おいしいごはん

おやさいは げんきのもとになっているよ

からだところろ しょくじでげんきに

きれいなものも たべればつよいこ げんきなこ

くだものは いっぱいたべて おはだツルンッ

げんきなこ まいにちもりもり たべてるこ

これなあに しょくざいさがしの くいずだよ

さんかいの ごはんがたいせつ こころとからだ

しょくじのあとは はみがきをして ピッカピカ!

すききらい なくしていつも けんこうに

せろりたべ しょくもつせんい おなかよし

そらまめの ベッドはふかふか みどりいろ

たべものに いつもかんしゃ ありがとう

ちらしずし いろとりどりの はなばたけ

つくってくれた方にかんしゃ おいしいきゅうしょくいただきます

てあらいは しょくじのまえに しっかりと  
とうじのひ ゆずゆとかぼちゃで かぜよぼう  
なんでもたべて げんきなこ  
にんじんも ピーマンも こまかく きざんでまぜちゃおう  
ぬいだいこん つちだらけ  
ねばねばしょくざい からだにいいよ  
のりまきたべて せつぶん まめまき  
はんぶんこ さいごのひとつ えがおのふたり  
ひとりより みんなでたべると おいしいね  
ふうふうやきいも かわまであまい  
へっちゃらだ！ピーマン・にんじん・ほうれんそう  
ぼくがおにぎりにぎったよ さけ、うめ、おかか はいどうぞ  
まだですよ つくっているそばから つまみぐい  
みんな だいすき カレーライス  
むりをしないで ゆっくりたべよう よくかんで  
めだまやき きみのぐあいで あじちがう  
もぐもぐ、かみかみ おいしく ごっくん  
やさいをたべて からだのなかから きれいになろう  
ゆでたまご おなべで10ふん はい！できあがり  
よくかむと あごがしっかり つよくなる  
ライバルは じぶんじしんだ すききらい  
りょうりする ままにいおうね 「ありがとう」  
ルンルンと みんなでたのしい きゅうしょくたいむ  
レタスはね てでちぎらないと にかいんだよ  
ろうそくの まわりにえがお ハッピーバースデー！  
わあーおいしい！！ おそとでおべんとうたべたらね みんなにこにこえがおだよ  
てをあわせて きょうもげんきにいただきます  
ん？くんくん とってもいいにおい

## 評価

(1)「食育の5項目」に振り分けると標語がほぼ均等に当てはまりました。

### 「食と健康」

おやさいは げんきのもとになっているよ

からだところろ しょくじでげんきに  
きらいなものも たべればつよいこ げんきなこ  
くだものは いっぱいたべて おはだツルンッ  
げんきなこ まいにちもりもり たべてるこ  
すききらい なくしていつも けんこうに  
なんでもたべて げんきなこ  
へっっちゃらだ！ピーマン・にんじん・ほうれんそう  
やさいをたべて からだのなかから きれいになろう  
ライバルは じぶんじしんだ すききらい

### 「食と人間関係」

えがおのひみつは おいしいごはん  
つくってくれた方にかんしゃ おいしいきゅうしょくいただきます  
はんぶんこ さいごのひとつ えがおのふたり  
ひとりより みんなでたべると おいしいね  
ぼくがおにぎりにぎったよ さけ、うめ、おかか はいどうぞ  
まだですよ つくっているそばから つまみぐい  
りょうりする ままにいおうね 「ありがとう」  
ルンルンと みんなでたのしい きゅうしょくたいむ

### 「食と文化」

あか あお きいろ しんごうじゅんばん たべようよ  
いただきます みんなで たべるとおいしいね  
うれしいな おかあさんの おべんとう  
てあらいは しょくじのまえに しっかりと  
たべものに いつもかんしゃ ありがとう  
とうじのひ ゆずゆとかぼちゃで かぜよぼう  
のりまきたべて せつぶん まめまき  
むりをしないで ゆっくりたべよう よくかんで  
よくかむと あごがしっかり つよくなる  
ろうそくの まわりにえがお ハッピーバースデー！  
わあーおいしい！！ おそとでおべんとうたべたらね みんなにこにこえがおだよ  
てを~~を~~あわせて きょうもげんきにいただきます

### 「いのちの育ちと食」

そらまめの ベッドはふかふか みどりいろ  
さんかいの ごはんがたいせつ ころとからだ  
しょくじのあとは はみがきをして ピッカピカ!  
ぬいただいこん つちだらけ  
ねばねばしょくざい からだにいいよ  
もぐもぐ、かみかみ おいしく ごっくん

### 「料理と食」

ちらしずし いろとりどりの はなばたけ  
これなあに しょくざいさがしの くいずだよ  
せろりたべ しょくもつせんい おなかよし  
にんじんも ピーマンも こまかく きざんでまぜちゃおう  
ふうふうやきいも かわまであまい  
みんな だいすき カレーライス  
めだまやき きみのぐあいで あじちがう  
ゆでたまご おなべで10ふん はい！できあがり  
レタスはね てでちぎらないと にがいんだよ  
ん？くんくん とってもいいにおい

## (2) 使用方法

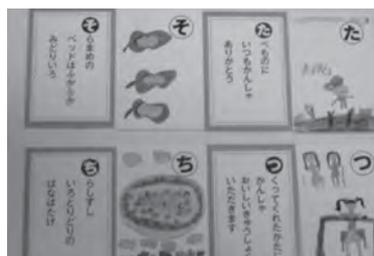
制作にあたった児童は、完成時にすでに小学生になっていましたので、夏に開いた同窓会の折に配付しました。

現在の5歳児が、文字にも興味を持ち始めていますので、それぞれの保育園で運動会の景品等、行事の時のお土産として配付しました。

保育園においても写真のように、使っています。



文字札と、絵札の一部です。



### (3) 感想

家庭からの感想

- ・年長児は字が読めるから楽しめる
- ・絵と文がわかりづらい物もある
- ・卒園児は友達という感覚
- ・友達が書いたものは嬉しい
- ・描いていたのを見ていたから、〇〇ちゃんが描いた絵だとよろこぶ
- ・家でもやっている
- ・保育園では昼寝前に少人数でやる
- ・少人数でカルタ遊びをする時間を楽しみにしている
- ・自分の分が採用されて嬉しい

### 3. 今後の展開

今回のカルタの印刷については、4つの保育園の後援会で印刷業者に発注することにより、余分に印刷することができました。保育園としても一時的な出費を抑え、家庭に配布することができました。

これを将来も5歳児になる園児数に応じてその都度保育園で買い取る形にして家庭に配布していきたいと思います。

また、関心のある他の保育園にも利用して頂ければ、食育への関心が広まるのではないかと考えております。

## 各論4

### 実践からみる食文化の継承 —日本文化の継承拠点として—

瀬川政子研究委員

#### はじめに

今、私たち保育所は、大変重要な位置と立場にあります。社会構造の変化と、若い世代の価値観の変化等のギャップにとまどいを感じつつも、やわらかな“魂”を持った子どもたちの“眼”<sup>まなこ</sup>が、キラキラと輝く毎日であるために、日々、渾身の努力と智慧を結集する必要があります。

#### 1. 保育所の今と現状

家庭にいる時間より、保育所で過ごす時間の方が圧倒的に長い子どもたちにとって、保育所は、現代の家庭以上のものでなくてはならなくなってきました。

毎日、保育所で過ごす8時間から12時間以上の時間は、かけがえのないものです。そこで果たす先生の資質は、大変重要な子どもたちの環境と言えます。

又、それに匹敵する重要な要素に“食”の分野があります。家庭になりかわって、毎日供給するお昼の食事（給食）や、おやつ等は、単に飢えをしのぐものではなくて、“心”を育てる重要な役割をもっています。

今、この「食」の分野が著しく変化している中で、日本全国の保育所が“食育”に対して真剣に取り組み、絶大な努力と研鑽を積み重ねている事は疑う余地がありません。その点では、日本の保育所に通う子どもたち（0歳～6歳まで）は、大変にしあわせで恵まれているといえます。

#### 2. 日本の伝統的食文化

南北に長い日本列島のあらゆる広い地域で、それぞれに、古来より、その地域独特の“山海のめぐみ”“郷土食”“伝統食”“行事食”などが、連綿として受け継がれてきています。それらは、地域の人々の心を育み、豊かにし、コミュニケーションを拡げ、その地域独特の人間性を育んできたことでしょう。まさに“人は食なり、食は人なり”と言えます。

#### 3. 保育所での給食と当園における食育活動

保育所では独自の給食室があり、日々おいしい“におい”がたちこめて、自然とその香りに、給食が楽しみになって食欲がわいてきます。我々の地域では、市全体の共同献立を行っていま

すが、各園でそれぞれの行事等にあわせて変更することもあります。

子どもたちが食したものは、「給食サンプル台」に展示し、保護者の要望により、レシピ（プリント）の公開なども行っています。（下記A、B参照）

A 献立表



B サンプル台

又、「お誕生日会」や「親子クッキング」「おやつ作り」「みんなで育てた菜園の収穫物を使ってのクッキング」「鉄板焼を楽しもう」「それぞれの季節の郷土料理をつくろう」「行事食のクッキング」等々…。



お誕生日会



親子クッキング



親子で摘んできたよもぎを使ってのおやつ作り



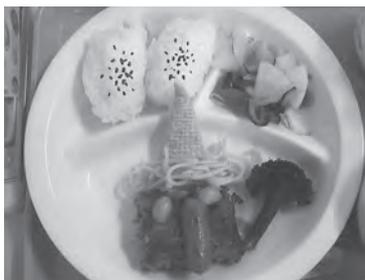
みんなで育てた菜園の収穫物を使ってのクッキング



アジのまるごと1人1匹の鉄板焼き



季節の郷土料理  
(いもだき)



行事食  
(節分の鬼のハンバーグ)



行事食  
(七タズしとオクラのキラキラスープ)

さまざまな経験を通して、食のたのしさやたいへんさ、また、おもしろさを感じ、“太陽・土・水”などの恵みに感謝して、「あなたのいのちをいただきます!」と、心をこめて、みんなで楽しくいただきます。

#### 4. 家庭での実態 (アンケート 平成23年10月実施)

ある朝、子どもたちに「けさは、朝ごはん何だった?」と絵に描いてもらいました。

また、「きのうの晩ごはんも何を食べたか、覚えているものを描いてネ!」と、同じく絵に描いてもらいました。子どもたちは、張り切って、ワイワイと思い出しながら描いていました。

又、3歳未満児は、連絡ノートに書かれているものから統計をとってみました。

アンケート対象者 3歳以上児 (5・4・3歳児) 62名

3歳未満児 (2・1・0歳児) 42名

##### (けさの朝ごはん)



(白ご飯、みそ汁  
目玉焼き、サラダ  
牛乳、柿、お団子)



(白ご飯、みそ汁  
焼魚、豆、目玉焼  
サラダ)



(バターパン、ソーセージ  
たまご焼き、サラダ、牛乳  
ジャムヨーグルト、バナナ)

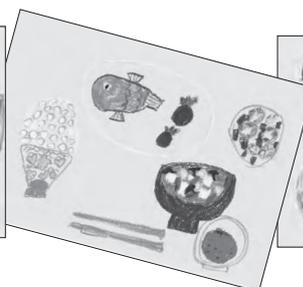
##### (きのうの晩ごはん)



(きのこスパゲティ  
コーンスープ  
サラダ)



(よせ鍋  
おじや)



(白ご飯、みそ汁  
オクラの和え物、煮魚  
ミニトマト、みかん)



(白ご飯、みそ汁  
チーズハンバーグ、ツナサラダ  
コーンといんげんのソテー  
ミニトマト)

## (1) 朝食について

3歳以上児（5・4・3歳児）		3歳未満児（2・1・0歳児）	
① どこで食べますか？			
自宅 その他 (車の中など)	95.5% 4.5%	自宅	100%
② 誰と食べますか？			
家族全員 兄弟・姉妹 母親 一人 無回答	56.1% 18.2% 16.7% 7.6% 1.5%	家族全員 祖父母 兄弟・姉妹 母親 父親	77.3% 9.1% 6.8% 4.6% 2.3%
③ 何を食べますか？			
和食（ご飯） 洋食（パン） その他	50.0% 48.5% 1.5%	洋食（パン） 和食（ご飯） その他	54.6% 43.2% 2.2%
④ みそ汁はついてますか？			
時々 毎日 スープ なし	48.5% 12.1% 3.0% 36.4%	時々 毎日 スープ なし	18.2% 6.8% 4.6% 70.4%
⑤ おかずは何ですか？			
ウィンナー 卵料理 前日の残り 魚料理 ヨーグルトサラダ 肉団子 サラダ のり コーンスープ その他	30.3% 21.2% 18.2% 3.0% 3.0% 1.5% 1.5% 1.5% 1.5% 18.2%	前日の残り ウィンナー 卵料理 サラダ 肉団子 野菜炒め 煮物 ベーコン コーンスープ おひたし シューマイ その他	22.7% 13.6% 9.3% 6.8% 4.5% 4.5% 4.5% 4.5% 4.5% 2.3% 2.3% 20.5%
⑥ 飲み物がありますか？			
お茶 牛乳 ジュース 野菜ジュース ヨーグルト コーヒー牛乳	54.5% 19.7% 18.2% 4.5% 1.5% 1.5%	お茶 牛乳 ジュース 野菜ジュース ヨーグルト 豆乳 その他	50.0% 18.1% 11.5% 9.1% 4.5% 2.3% 4.5%
⑦ デザートはありますか？（フルーツなど）			
時々 毎日 なし	19.7% 9.1% 71.2%	時々 毎日 なし	61.4% 15.9% 22.7%

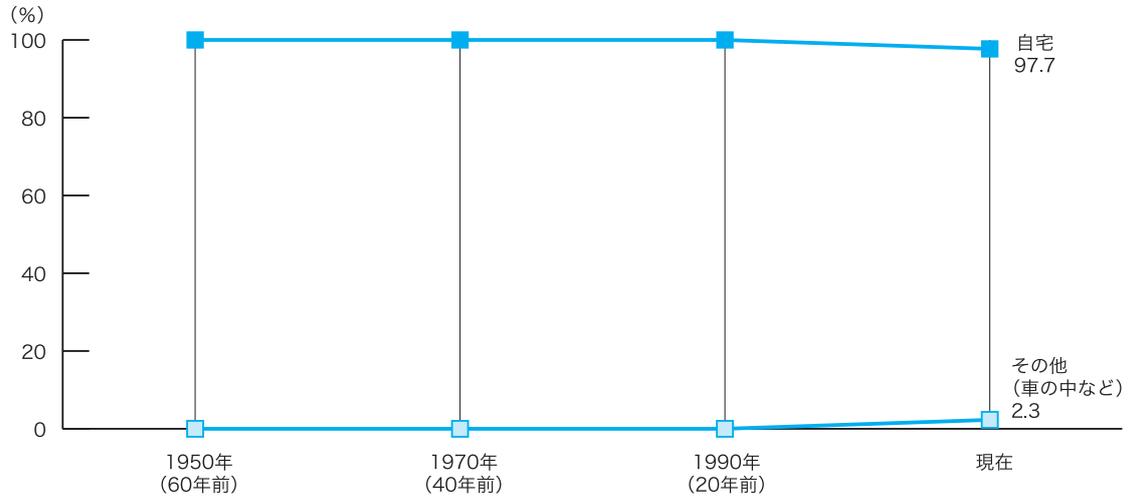
## (2) 夕食について

3歳以上児（5・4・3歳児）		3歳未満児（2・1・0歳児）	
① どこで食べますか？			
自宅	92.4%	自宅	79.6%
実家	6.1%	実家	11.3%
仕事場	1.5%	外食	9.1%
② 誰と食べますか？			
家族全員	78.8%	家族全員	63.7%
父以外全員	9.1%	母親	13.6%
兄弟・姉妹	6.1%	祖父母	22.7%
祖父母	4.5%		
母親	1.5%		
③ 何時ごろに食べますか？			
17：30～18：00	1.5%	17：30～18：00	11.4%
18：00～18：30	12.1%	18：00～18：30	54.5%
18：30～19：00	28.8%	18：30～19：00	27.3%
19：00～19：30	48.5%	19：00～19：30	6.8%
19：30～20：00	9.1%		
④ どんなものをよく食べますか？			
煮物	40.9%	洋食	34.1%
洋食	28.8%	（カレー、シチュー、スパゲティ等）	
（カレー、シチュー、スパゲティ等）		肉料理	11.4%
肉料理	12.1%	炊きこみご飯	11.4%
魚料理	9.1%	煮物	11.4%
揚げ物	4.5%	鍋料理	11.4%
旬のもの	4.5%	魚料理	6.7%
		揚げ物	6.7%
		ぎょうざ	2.3%
		野菜料理	2.3%
		お弁当（市販）	2.3%
⑤ デザートはありますか？（フルーツなど）			
時々	57.6%	時々	50.0%
毎日	33.4%	毎日	29.6%
なし	3.0%	なし	20.4%
⑥ よく使う野菜は何ですか？			
キャベツ	トマト	キャベツ	ほうれん草
人参	じゃがいも	人参	かぼちゃ
レタス	白菜	玉ねぎ	水菜
きゅうり	ネギ	じゃがいも	白菜
ごぼう	ピーマン	大根	
玉ねぎ	きのこ類		

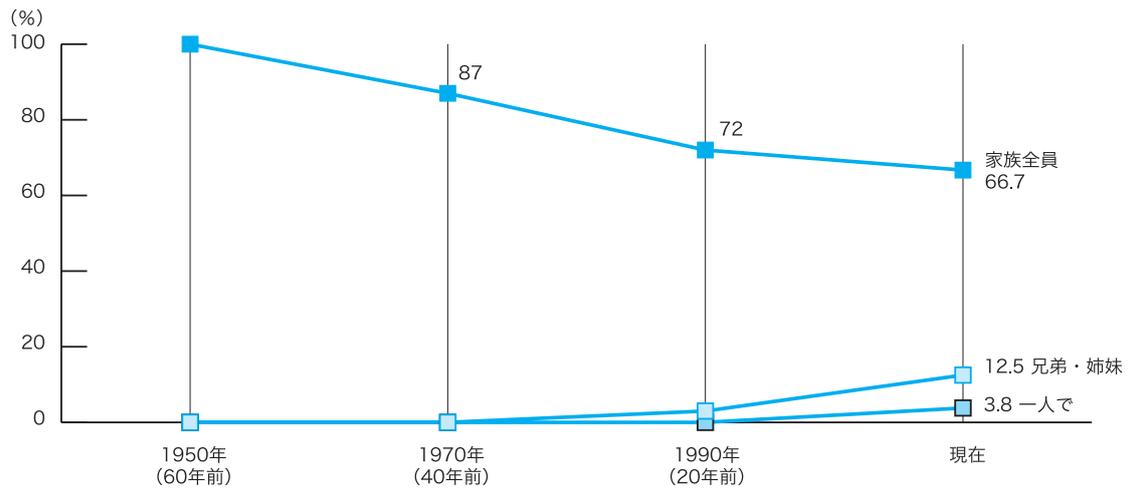
## 5. 開園当初からの比較

### (朝ごはん)

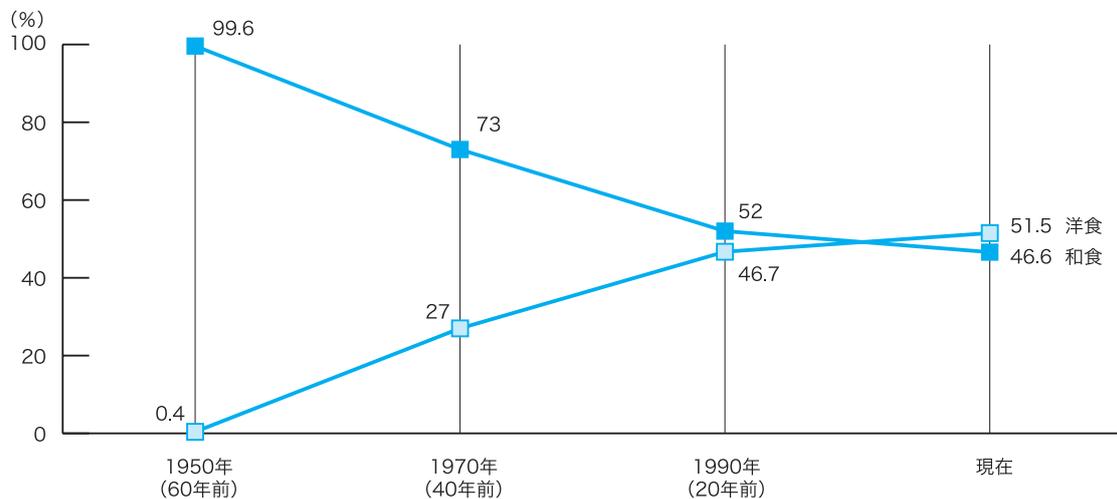
#### ① どこで



#### ② 誰と



#### ③ 何を



## 6. アンケートから見えてくるもの

子どもたちへのアンケートにより、当園では、朝ごはんに重点をおいて、各家庭に発信していることが、より良い朝食につながっていると思われます。3歳以上児クラスになると、「今日は何々を食べてきたヨ！」又、「きのうはネ、先生、ぼくどこ、お鍋してネ、お野菜も、お魚も、いっぱい食べたヨ！」などと、関心を示し、お話がはずみます。

又、「積極的にお手伝いをしてくれて、お野菜を切るのがとてもじょうずです。とっても助かります。」などと、お母さん方の感想ですが、保育園でのお誕生日会のクッキング（主に野菜切り）が効を奏していると思われます。菜園活動で一年を通して、150種類近くの野菜・果物を栽培していますが、子どもたちの関心は高く、「野菜をたくさん摂らないかんヨネ！」などと、積極的です。

60数年前の戦後間もない頃の状況と現在とでは、食事内容の激変が見られ、洋食傾向＝和食離れとか、クッキングの時間の短少化と簡素化が見られ、昔の親たちの「食」に対するエネルギーの使い方が何処に行ったのか、懸念されます。

## 7. 当園で実施する“みんなでおいしい朝ごはん！”

当園では、毎月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。日本の素晴らしい食文化の伝統を継承するために、おいしい朝ごはんを子どもたちと先生たちで食べています。

雑穀米（18種～33種の雑穀）と、季節の野菜が十種類ぐらい入った具だくさんのみそ汁、焼魚、卵料理、豆腐、納豆、乾物を使った煮物（ひじき、切干大根、高野豆腐など）、酢物、果物



感謝を込めて…

“あなたのいのちをいただきます”



朝ごはんのメニュー

十八穀米、具だくさんみそ汁、鮭の焼物

ほうれん草入り卵焼き、夏野菜の煮物

豆腐のオクラ納豆、酢物、スイカ

—野菜は当園の収穫物—



いただき、うれしい・たのしい・おいしい「食」を共有すること！それが、子どもたちの“こころ”も“からだ”も健やかに育つことになります。

わたくしたちは、そんな子どもたちと、日々感動を共有できることを、保育士として感謝し、日本の食文化を継承し、発展させる一助となれるように、努力したいものです。

## 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 !  
 eat ! eat ! Rainbow Vegetable!!  
 eat ! eat ! Rainbow Vegetable!!  
 Colorful Vegetable Power Up ! !



Handwritten musical score for the Rainbow Vegetable Song. The score is written on ten staves, with the first five staves on the left and the last five on the right. It includes guitar and bass parts. The lyrics are written in both Japanese and English. The title 'レインボーベジタブル' is written at the top. The score includes various musical notations such as chords, notes, and rests.

## 各論5

### 特別な配慮の必要な乳幼児のケース介入と改善例

#### —飲むこと・食べることの事例—

太田百合子研究委員

#### はじめに

保育所では、子どもの育ちをめぐる環境や保護者の考え方などが変化する中で、家庭支援に期待される役割が大きくなっています。平成20年3月に保育の質を高めること、役割や機能を十分に発揮できるように「保育所保育指針」が改定されて3年がたちました。保育所に通う子どもたちの食生活は日々の生活の中で食育活動を展開し守られているので安心感がありますが、一方で家庭の食生活の質が危ぶまれています。

少子化、子どもへの虐待、食事に興味のない子、食事を作れない大人などの状況は相変わらずです。子どもの「食べる力」を育てるには、やはり保育所と家庭の両方の質を高めあうことが大切です。そこで、最近の食べることに関係した子育て事情の現状と乳幼児期に多い食の悩みを整理し、改善例をあげて指導のポイントを紹介したいと思います。

#### 1. 最近の子育て

20～30代の女性に通うクッキングスクールの講師は、「急須を指さして『これはなんですか?』ときかれた」「台ふきで食器を拭こうとする」「乱切りがわからない」「おたまでご飯をよそろうとした」など生活経験の乏しさを指摘しています。また、独身女性のうち3割が週に1回も料理しないという実態が朝日新聞に掲載されていました。家庭で普通に生活していて見ればわかりそうなことがわからないのは、家庭での生活力が落ちているということでしょうか。家庭のなかで食生活を大事にしていれば、食事の出来上がるまでを理解し、自然と手伝いもするでしょう。そのような経験をしていない人がやがて親になった時には、母乳、ミルク、離乳食、幼児食の悩みはことさら大きい悩みになります。

子育てしている母親は、それなりに一生懸命です。月齢の小さい赤ちゃんを連れて子育て支援センター、広場、離乳食教室などに連れ出します。母親は、赤ちゃんはどんどん成長するのでその時点の「飲むこと・食べること」を勉強することで「これでいいんだ」とホッと、悩みを整理しながら積極的に質問して疑問を解消していきます。人によっては、あちこちで行われている離乳食講座を何度も受けて勉強しています。

教えてくれる人が身近にいないことや今年は放射線などの問題もあり、情報過多で逆に不安に思うことが多くて専門家の意見をしっかりと聞きたいようです。子育ては楽しいと言いなながらも食事のことになると急に緊張してしまう母親も多く、食事作りは大変だと感じます。

厚生労働省による「授乳・離乳の支援ガイド」では、個人差を尊重しながらの支援であり、細かい数値に振り回されずにアドバイスができるようになりました。その反面、気になることは、大人の生活習慣や考え方がさまざまであることから、保育所での生活と家庭での生活をどう合わせていくのか時々疑問に思うことがあります。

## 事例

### 《事例1》完全母乳と職場復帰

出生後から完全母乳で育てました。病院の指導では母乳推進のためにほ乳びんの使い方の指導はありません。母親としては不安でしたが、助産師からおっぱいのマッサージをしてもらいながら、ほ乳びんを使わなくても大丈夫でしたので不安はなくなりました。

しかし、生後5～6か月から保育所にあずけることにしたので、ほ乳びんに慣らそうと試みましたが赤ちゃんは大泣きするばかりです。そのうち慣れるだろうと思っても1か月がたち、職場復帰も間近になり焦りはじめました。栄養を補うには離乳食はまだ食べていないので、赤ちゃんの栄養は十分とれるだろうかと急に母親は心配になりました。

受け入れる保育所では、そのような事例は多いので母親をとにかく安心させるように努めて、赤ちゃんには根気よくほ乳びんからミルクを与えて慣らしていきます。

### 《事例2》欲しがるときに欲しがらだけ母乳を与える？自律授乳

赤ちゃんには自己調節機能があるので、欲しがるときに欲しがらだけ母乳・ミルクを与える自律授乳が勧められています。生後5～6か月になると日中の授乳回数はおおよそ5、6回になり、そのうちの1回を離乳食の時間にあてます。また、おっぱいをやめることに関しては、赤ちゃんが欲しがらなくなるときにやめればよく、昔の「断乳」のように期限を決める必要はなく、ずっと与えていても自然と欲しがらなくなる時がやめどきであると教えています。

しかし、生後9～11か月ごろの相談では、少食の相談が多くあります。母乳の与え方を観察していると、子どもが泣くか泣かないかの早い段階ですぐにおっぱいをふくませます。子どもの泣きには、抱き上げてあやすことよりもおっぱいを与えることが先になっています。子どもの体は大きくなっていくので少しずつ栄養量を増やすために離乳食を進めていく必要があります。赤ちゃんは、母乳だけではすぐお腹が空くので頻回に飲むことになり、さらに空腹感がないので離乳食が食べられないという悪循環になります。インターネットや雑誌の広告などに「1歳までは母乳で育てるほうがよい」という情報があるとそれを鵜呑みにして実行していることもありました。

離乳食に興味を持たせるには、大人が子どもの空腹感を作らないといけません。そのためには、日中の過ごし方に問題がある場合は母乳だけに頼らないようリズム（授乳回数を減らす

ことなど)が大切です。

子育ての中での親子の関わりにも関係してくるようにも思います。赤ちゃんが成長しても泣いたらおっぱいでは、泣いたら食べ物を与える習慣になりやすく、食べ物でごまかすようになると困ります。母親とおっぱい以外の触れ合いも学ぶ必要があるでしょう。

### 《事例3》2回食の時間はどうするのか

離乳食の回数が1日2回になるころの食事時間は、教科書では10時と14時を例にすることが多いのですが、最近では母子で日中出かけることが多いことや、大人と一緒に食事をとればスキップになるので14時よりも17～18時ごろが多くなっています。

以前のように衛生環境が悪い状態では、離乳食でトラブルがあった時にすぐに病院に連れて行ける日中に与えることが常識でした。しかし、核家族が多い中で子どもが楽しく食べるにはやはり父親など家族がそろそろ夕食時が自然です。人にもよりますが、母親は子育ての実感として自分で作った離乳食を与えたいと願うこともあります。

しかし、保育所での生活が始まると、だいたい2回食といえば午前、午後です。保育所では、家庭での離乳食のようすを聴きながら調整していくことになりませんが、今までの家庭の生活を変えないようにするには、午前中の離乳食は保育所で与えるとしても午後の離乳食を与えるか与えないかの判断に迷うところです。それぞれの家庭に合わせていくにしても複雑で混乱を招きます。家庭の悩みも同じで、職場復帰になるといろいろな判断をして子どもの生活を変えていく必要があります。

### 《事例4》離乳食の与え方には個人差よりも「こだわり」がある

子どもの成長・発育には個人差があるにしても、首のすわり、おすわり、ハイハイ、一人歩きなどは、おおよその目安があり、発達の遅れがあるかどうか判断できます。しかし、母乳・ミルク・離乳食・幼児食の場合は、基準となる量を飲んだり食べなくても現代では栄養不良、発達障害に至ることはまれです。長い時間をかけて大人になった時に病気になるかもしれませんが、それがすべてではありませんからきっちりとした指導ができません。

離乳食の内容は、母親の慎重の度合いにより大きな差がでてくる場合があります。食物アレルギーが心配なので同じものしか用意しない、食品に含まれる放射線や添加物が気になるから1歳でも母乳だけで育てる、前歯でかじり取れる時期でも咳き込むからといつまでも柔らかく小さいものしか与えない、子どもは手づかみ食べをしたがるのに汚されるのは嫌いなのでいつも口に運んであげるなどがあります。

保育所で離乳食を開始する場合は、家庭で食べているものを与えることが原則ですから、現在までどのような食べ方をして、どのような食材を試してきたかを聞き取ります。食事の考え

方は家庭によりさまざまですから、保育所での進め方に困ることがあります。保育所と家庭の連携を重要とするのは、個人個人に合わせた対応を考えなくてはならないからです。母親は、大切なわが子を保育所に預けるには、大なり小なりの不安があるでしょう。初めは家庭のいろいろな考えを受け入れて信頼関係を築きながら、保育所として子どものためにどのようにしていくことが最善かを判断しながら、食育会議で所長・保育士・栄養士・看護師などみんなで知恵を出し合い、よい方向に導いていくことが大切でしょう。

## 2. 栄養相談における乳幼児期の悩みとケース介入による改善方法

まず、幼児期の相談に多い偏食や少食についての一般的な考え方を整理し、改善例を紹介します。

「偏食」は一定の食物を嫌って食べずに特定の食物だけを好んで食べるというような偏った食べ方をいいます。「少食」は、食事量が少ない状態です。今までは「偏食」や「少食」は直すという考え方がありました。なぜなら栄養が不十分な時代では、成長の著しい時期の子どもが栄養不足では成長・発達に影響があったからでしょう。

現代の日本の食事情からは、「偏食」や「少食」によって成長・発達に及ぼす栄養不良はほとんどみられません。「偏食」「少食」は栄養素をさまざまな食品の中から代替できれば問題はないからです。幼児期は、自我の発達とともに特有の食行動がみられ、その中でも「偏食」や「少食」は大人の困りごととしてあげられています。大人の対応の中には、長期的な強制や過保護すぎる等の大人の養育態度がありますが、母子関係、親子関係などの心理的なゆがみを生ずることのほうが問題です。

### (1) 偏食

好き嫌いとは、なぜ起こるのでしょうか。まず表1は幼児期の好き嫌いの内容を年齢別に表したのですが一番多いのは、どの年齢も野菜です。

一つ目は、咀嚼の発達と関係があります。1～2歳児ごろは、奥歯が生え揃っていないために、食べにくいから嫌うこともあるので調理形態の工夫が必要な時期です。特に野菜には嫌われる特徴があるので調理の工夫が大切です。根気よく見せながら味わう回数が増えることで学習していくので「嫌い」と思わないで強制せずに気長に付き合うことが大切でしょう。

二つ目は、味覚の発達です。味を感じる仕組みは、まず口の中の粘膜にある味蕾<sup>みらい</sup>で受け取られます。その味蕾には、数多くの味細胞があって甘み・うまみ・酸味・苦味・塩味を感じる受容体があり、そこで受け取った信号が脳に伝えられて味を感じるといわれています。

子どもが味を感じる仕組みについては、まだ不明な部分がありますが、人間は栄養源を補給するのに、まず口の中でそのまま食べていいか悪いかを判断します。乳児のころは、生まれな

がらにして備わった反射から、旨みと甘味は安心して受け入れることができます。しかし、酸味は未成熟か腐敗した食べ物であり、苦味は毒性の強いものであると判断することもできます。幼児期は、脳の発達に伴い味以外の温度や食感、環境からも左右されて食べ物のおいしさをさまざまな方向から総合的にとらえることができるようになっていきます。好みが出てくる幼児期では、野菜は苦みを感じる食べ物なので苦手と感じやすく、ほうれんそう、ピーマン、にら、にんじんなどは子どもからすれば独特の味であるから、旨みや甘味を生かした調理方法が大切になります。

三つ目は、記憶です。偏食は、さまざまな生活体験によって食べられるように変わることもあります。生活面では、初めての公園や友人にはようすを伺っているだけですが、何度か行くうちにとけこんでいきます。それと新しい食品を受け入れることも同じで、餃子やカレーなどにいつまでも嫌いな食品を分からないように混ぜるのではなく、まず見せることや味付けを工夫することから自分で食べられた経験を増やしてあげることが、嫌いなものを少なくすることでもあります。

嫌いなものは強制せず、その間は代替えになる食品にします。そして、調理などのお手伝いをさせる、外食など楽しい雰囲気の中で食事環境を変えてみる、家族の食べている様子を見せる、たまには「おいしいよ」と誘うなどの工夫が必要です。外食やいろいろな人との食事によって食べられるようになることがあります。楽しい雰囲気などが食べたい意欲を引き出すので、その楽しい経験を増やすことが大切であり、成人してからも偏食は直ることを考えれば、乳幼児期には無理に特定の食品を食べさせることはありません。

表1 偏食の内容

	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

### 保護者の気持ちの理解と対応

離乳食のころはなんでも食べていたのに幼児期になると1歳よりも2歳、2歳よりも3歳と好き嫌いは増えます。特に野菜は敬遠されがちで、保護者によっては、「子どものために作ったのに」と思うとイライラし、強制、脅す、あきらめ等の態度になり、ますます子どもの食欲がそがれてしまうことがあります。

この時期は、嫌いなものでも何かに混ぜると案外食べますが、年齢が上がるにつれてごまか

しがきかずに、ますます保護者の気持ちは思うようにいかず、悩むことがあります。好き嫌いが多いのは、「わがまま」というよりも幼児期特有の食行動でもあるし、「敏感な子」「味が分かる子」とそれぞれの個性としてとらえると少し気が楽になるかもしれません。

食欲は、食事の楽しさ、食物への慣れや興味などメンタルな要素によって、大きく左右されるので、無理に食べさせなくてはと身構えるよりも、食環境を整えることに目を向けさせて、苦手な野菜を洗ったりちぎったりするような簡単な手伝いなどの楽しい食育に取り組めるような援助が望まれます。

### 偏食＝初めての食べ物「怖い」

幼児期の偏食と遊びや友人等の環境とは共通点があります。1歳ごろからは記憶の始まりです。初めての場では「場所みしり」や「人みしり」があるように食べ物にも馴染むことには時間がかかると思ったほうがいいでしょう。子どもは、初めて見る、食べる食べ物は「怖い」ので、大人が安心させながら新しい環境に慣らしていく必要があります。

まずは、興味を持たせることが大切です、たとえばしめじをほぐすこと、とうもろこしの皮むき、さやえんどうの筋を取るなど一緒に楽しみながらお手伝いをさせることは、子どもにとっては遊びの延長なので興味を示すでしょう。そして、現在好きな食品はまず見せずに、空腹である最初に少し苦手な食品等を出して見せることや「食べてみよう」と誘いながら励ます、食べられたら褒めるということを繰り返すことが大切です。

このように、知らないから「怖い」と思う食品は、周りの人の言葉かけにより安心してだんだんと食べられるようになっていきます。

### 野菜が好きになるには

子どもが食べないからと食卓に出さないままでは見る経験もなくなるので、食べなくても野菜料理を作ること、大人が「まずい！」という真似をするため「美味しいね」と言いながら食べることが大切です。野菜の独特の味や苦み等が苦手なので、油やだし、調味料を使って食べやすくする、旬の野菜を鮮度の良い状態で料理する工夫が必要です。時に野菜ジュースに頼ることがありますが、嗜好飲料ととらえ野菜の代用とは考えないようにしましょう。子ども自身が食べられたという経験が、次に挑戦する意欲につながるので根気よい対応が望まれます。

## (2) 少食（食欲不振）

少食は体質が影響していることが多く、やせているほど大人としてはたくさん食べさせたい気持ちが勝ってしまいます。しかし、子どもには強制となり、ますます食欲不振に陥ることが多くなります。

## 少食の対応

まず、年齢とともにあるいは離乳食がすすみ母乳を飲まなくなると少食の相談は少なくなります。逆にいつまでも母乳を飲んでいる場合は、少食の相談が多くあります。日中は頻繁に飲みたがることが多いので、食事中には空腹感がなく動き回るだけで食べる意欲がないので、作った食事を食べないと保護者としてはむなしくなります。

対策は、日中の母乳回数をまず減らす努力をして、できるだけ室内遊びだけにならないように生活にメリハリをつくる必要があります。

ひとり歩きができるようになると、5分とじっとしていません。集中力も続かず、動くことが楽しくてじっとしていないのがこの時期です。食事に集中させるには、テレビ・ビデオなどは消し、おもちゃは片付け、大人と一緒に食べ、食事に興味がわくような食形態や言葉かけが大切です。食事を食べないからとただらと間食を与える習慣にすると食事はますます食べません。

幼児期の食事は見た目も大事で、色どり、形にも配慮し、盛り付けも少量が望ましく、全部食べられたという達成感を大切にしましょう。

## 離乳期の配慮

離乳期の場合は、乳児の咀嚼機能に食べ物を合わせる事が重要です。また、完全母乳児の場合、離乳食開始ごろに生活リズムが整っていないことが食べない原因になります。生後5～6か月には日中の母乳間隔がほぼ決まってきますが、不規則な場合は、欲しがってもいないのに泣くと母乳を与えているようなことがあります。生活習慣にメリハリをつけて規則的にすることが大事でしょう。

離乳食の最初のひとさじを与えるときは、抱っこして状態を起こしながら、スプーンにのせた離乳食を見せて、下唇の上のせながら唇が閉じるのを待ちます。口の奥までスプーンを入れるとますます食べなくなるので与え方のアドバイスが必要です。

子どもの口腔の発達に合わせることも重要です。唇、舌、歯等の使い方を見ながら食形態やとろみを変えていきます。無理強い食欲不振につながるの欲しがらないなら無理には与えず、作ったものを全部食べさせようとは考えないほうがいいでしょう。生後7～8か月ごろまでは、母乳を先に飲み、落ち着いたところで離乳食を与えると食べることもあります。子どもに合わせてすすめることが大切です。

## 幼児期の配慮

母乳を日中飲んでいる場合は、3回の食事を用意しても食べないことが多くあります。大抵は、食事を食べない状態でも、母乳を飲んでいるので成長発達に影響があることはまれで、母

乳を飲まなくなると食べるようになります。食べないからと母乳に頼るのは、ますます食欲不振にする原因です。生後9か月ごろからは、食べ物をつまんだり口に運ぼうとするしぐさが見られます。自分で食べてみたい時期なので、手づかみ食べができるような形態の食事を1品用意します。大人が汚されたくないからと、すぐに口の周りや周囲を拭いたり、手づかみさせないと手を出さなくなります。自分で食べたい意欲を育てることが少食・食欲不振の悩みを少なくします。

### (3) まとめ

3歳以降になると摂食機能の発達は安定し食の嗜好も広がります。しかし、「食べず嫌い」のように子どもが嫌いと言えば食卓に出さないことや、家族に偏食があると嫌いな献立や食品を食べる機会が少なくなり、さらに励ますような関わりがなければ食わず嫌いが偏食となることも考えられます。

少食では、間食（おやつ）や機能性食品に頼ることが多いと、食べることに興味を示さなくなり、お菓子ばかり食べるというように食事が楽しい場ではなくなることもあります。規則正しい生活習慣にして、食事の前には空腹感を作ることが大切です。そして、食べさせることばかりに気をとられると楽しい食卓ではなくなってしまうので、調理の工夫や年齢に応じた調理や盛り付けに参加させて食べることに興味を持たせること、みんなと楽しく食べる食卓に目を向けさせると良いでしょう。

食卓では、小言を言ったり、家族の誰かが不機嫌では楽しめないのも、雰囲気作りにこころがけ、周りの大人は偏食や少食にはあせらずに、いずれ食べるようになるとおおらかに構えるか、あるいは他のもので代用すれば十分であると見守る必要があります。

### 事例と対応

3歳女児。家は菓子店経営なので大家族です。母親の訴えは、卒乳してからもごはんしか食べないので自閉症ではないでしょうか、とのこと。両親ともに作ることも食べるのが好きで食卓にはいろいろなものを並べてみんなで「おいしいね」と言っているのに、なぜこの子は食べられる物が増えないのか、集団生活が始まると偏食では昼食が楽しめずに行きたがらなくなるのが心配ということでした。最初の小児科医の診察などからは、偏食による病気や自閉的なことではないので生活習慣を含めた栄養相談を勧められました。

実際にお子さんに会ってみると、年齢相応の体格で痩せてはいません。キリッとした利落そうなお子さんで栄養相談の部屋では背を向けながら遊び、大人の言うことをよく聴いていて様子を伺っていました。これまでの成育歴や生活習慣を聞いてみると、離乳食はよく食べましたがその後好き嫌いが多くなり、現在は白いごはんが好きですが、なるべく炊き込みご飯にして

たんぱく質や野菜を入れたものを食べさせているそうです。

聞いているうちに、いろいろなことがわかってきました。店には祖父母や従業員がいます。そこで少しだけといいながらも菓子の切れ端などをいろいろな人があげていました。毎日の配達には母子で行くことが多く、子どもが必ず欲しがるフライドポテトを買っていたそうです。飲み物は、いつも冷蔵庫にジュースを入れていたので飲みたい時に飲ませていたようです。

このことから改善点としては、①間食を制限すること、②家族や従業員にも協力してもらうこと、③フライドポテトを買わないこと、④ジュースを麦茶などに変えることにしました。

母親は毅然とした態度で、次の日から改善事項を守りました。相談から1か月後はごはんしか食べない生活でしたが量は増えたそうです。3か月後には急に食卓の料理を食べ始めたそうで、驚き感激されていました。

振り返ると、母親の「自閉症」という疑いがなくなり、生活改善に迷いなく取り組めたようです。それから生活面を話すことで自分たちの行動を振り返ることができ、改善点が整理されたようでした。現在は幼稚園にお弁当を持って行き、全部食べてくるそうです。友達と楽しく過ごせてよかったと言っていました。早期に対応できてよかった例でした。

保育所で行う栄養相談の場合でも、たくさん聴いたあとで改善点を整理してあげましょう。保護者の気持ちの整理にもなるからです。その後の経過は立ち話の中でも定期的に聴いてあげるといいでしょう。気になる親子の場合は、「食育会議」などで経過を共有しましょう。その後も、担任保育士や栄養士などが中心になり経過を把握していきましょう。うまくいかなければ「食育会議」でさまざまな人の意見を聞くと良い方法が見つかることもあります。この事例のようにまず親の不安を聴き、病気などの不安があれば医療機関をすすめることができるという場合もあります。地域の紹介先を調べて整理し、皆が取り出せるようにファイルなどに入れておくと便利です。

## 保育所と家庭での食育に関するアンケート分析

### —保育所での食育の満足度と家庭での食育との関連に関する検討—

酒井治子研究委員

#### 1. 目的

子どもの健やかな育ちを保証するためには、保育所における子どもの食育への支援は当然のことながら、家庭との連携は欠かすことができません。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。

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。こうした不安は単なる食事のことではなく、子育てそのものを意味することが多いものです。そのために、「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も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。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。

このような社会的な仕組みづくりと共に、保護者からのニーズ、当然、保育者からの必要性の認識も高まり、保育所において食を通して子どもの発達支援をしていくこと、保護者の支援をしていくことの認識が深まってきています。しかしながら、保育所での食育を保護者がどのように評価しているのか、また、保護者が求めている活動とはどのようなものか、さらには、それが家庭での食育にどのような影響をもたらす可能性が高いのかについては十分な検討が進められているわけではありません。

そこで、本報では、保育所での食育実践度を保護者がどのように捉えているか、また、家庭の食育にどのような影響を与えているかを検討したいと思います。

#### 2. 方法

平成23年度実践事例執筆をしている北海道、東京都、富山県、静岡県、兵庫県、山口県、徳島県、宮崎県から各1園、計8園を対象としました。対象年齢児は子どもの食発達も幼児期として安定した時期に入り、5歳児のように就学に関心が集まる前の段階で、保護者の食への興味が育ってきたと仮定できるために、3歳児を対象に実施しました。平成23年9月に質問紙調査を依頼、回収しています。配布数214名のうち、回収できた対象児数は男児87名、女児95名の計182

名と、回収率は85.0%でした。東京都の園が14名、徳島県の園が16名と少ない一方、富山県の園が35名、山口県の園が32名と多い傾向でしたが、地域による統計的な差はみられませんでした。

回答者は96.2%が母親で、30代が59.9%、40代が25.3%、20代が14.8%の順でした。東京都の園では、40代が57.1%を占めたのに対して、富山・静岡・兵庫・山口県の園では20%台、宮崎県の園で15.8%、北海道の園では5.6%と、園差がみられました。

園児の属性をみると、兄弟数は2人が51.1%と最も多く、次いで、1人、3人が同等でした。出生順位は2位の子どものが41.6%と最も多く、次いで、1位の子どものが多くみられました。家族との同居については、母親と同居していない子どもは0.6%、父親と同居していない子どもは11.2%みられ、園差はみられませんでした。祖父母と同居している子どもは全体では18.5%と少なく、兵庫県の園では35.3%と多い一方、東京都の園では0%と、園差がみられました。また、「育児は楽しくて幸せだと思いますか」の質問に対しては、「はい」と答えた人が全体で81.6%みられ、園差はみられませんでした。

表1は本調査の枠組みです。家庭での食育に関する保護者の食態度（重要度の認識）については、「保育所における食育に関する指針」のめざす子ども像の項目を引用し、保育所での食育への評価については「保育所保育指針」の第6章の入園している園児の保護者への支援の内容を対応させています。保育所の食育が家庭に及ぼす影響の一つとして、「保育所の食育内容についての子どもの会話の頻度」で評価することを試みました。

表1 調査の枠組み

大項目	中項目	小項目	質問番号	選択形式
親子の属性	子どもの属性	居住地 年齢 性別 出生順位 兄弟数 家族形態	問1	数値回答 2肢選択 数値回答 数値回答 2肢選択
	保護者の属性	回答者と子どもとの関係 回答者の年齢	問2-1) 問2-2)	4肢選択 5肢選択
家庭での育児・食育の状況	保護者の育児態度	育児の楽しみへの認識	問2-3)	3肢選択
	家庭での食育に関する保護者の食態度（重要度の認識）	お腹がすくリズムが確保できること 食べたいもの、好きなものが増えること 親や兄弟と、一緒に食べること 食事づくりや準備にかかわること 食べものを話題にすること	問3-1)	4肢選択
			問3-2)	4肢選択
			問3-3)	4肢選択
	問3-4)	4肢選択		
	問3-5)	4肢選択		
	保育所の食育内容についての子どもの会話の頻度		問6	4肢選択
	朝食の摂食頻度		問7	4肢選択

保護者の 保育所で の食育に 対する評 価	保育・食育内 容への満足度	保育所での保育への満足度 保育所での食育への満足度	問4-1) 問4-2)	4肢選択 4肢選択
	保育所での食 育を通じた保 護者支援に対 する評価	連絡帳や送迎時の対話、給食試食会や行事を通じた、 保育所での子どもの様子や日々の保育の意図の伝達 園だよりや園内の掲示などによる、保育所での食育実 践への協力依頼・報告 送迎時の対話や面談等による、食に関する相談や助言	問5-1)	4肢選択
			問5-2)	4肢選択
			問5-3)	4肢選択
保育所での食事・食育への意見・要望		問8	自由回答	

### 3. 結果

#### (1) 園別 保育・食育内容への満足度

##### 1) 園の保育内容

保育内容について「とても満足している」と答えた人は兵庫県の園で94.1%、東京都の園で78.6%と多く、「とても満足している」「満足している」を合わせると、すべての園が90%以上と高い満足度でした。

表2 園別 保育内容

			居住地								合計
			北海道	東京都	富山県	静岡県	兵庫県	山口県	徳島県	宮崎県	
園の保育 内容	とても満足 している	度数	8	11	17	22	16	22	10	15	121
		構成比	44.4%	78.6%	48.6%	71.0%	94.1%	68.8%	62.5%	78.9%	66.5%
		調整済み残差	-1.8	1.2	-2.1	0.9	2.7	0.6	-0.4	1.4	
	満足してい る	度数	10	3	17	7	1	10	6	3	57
構成比		55.6%	21.4%	48.6%	22.6%	5.9%	31.3%	37.5%	15.8%	31.3%	
	調整済み残差	2.1	-1.0	2.1	-1.4	-2.5	-0.3	0.6	-1.7		
あまり満足 していない	度数	0	0	1	2	0	0	0	1	4	
	構成比	0.0%	0.0%	2.9%	6.5%	0.0%	0.0%	4.8%	0.0%	2.2%	
	調整済み残差	-0.7	-0.6	0.1	1.4	-0.7	-1.0	0.6	-0.6		
満足してい ない	度数	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	構成比	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	
合計		度数	18	14	35	31	17	32	16	19	182
		構成比	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
			$\chi^2=24.497$ p=0.040 n.s.								

##### 2) 園の食事や食育内容

園の食事や食育内容に「とても満足している」と答えた人は兵庫県の園で94.1%、東京都の園で85.7%と多い一方で、富山県、北海道、山口県の園で「満足している」と回答した割合が他の園に比べて若干多い傾向を示しました。いずれにしても、すべての園で「とても満足している」か「満足している」と保護者から高く評価されていることがわかりました。保育内容と比較して、食事・食育内容への満足度はほぼ同じ割合か、食事・食育内容への満足度の方が若干高い傾向がみられました。

表3 園別 食事や食育内容

			居住地								合計
			北海道	東京都	富山県	静岡県	兵庫県	山口県	徳島県	宮崎県	
園の食事や食育内容	とても満足している	度数	10	12	17	28	16	19	14	17	133
		構成比	55.6%	85.7%	48.6%	90.3%	94.1%	61.3%	87.5%	89.5%	73.5%
		調整済み残差	-1.3	1.4	-2.9	2.8	2.4	-1.0	1.3	2.1	
	満足している	度数	8	2	18	3	1	12	2	2	48
構成比		44.4%	14.3%	51.4%	9.7%	5.9%	38.7%	12.5%	10.5%	26.5%	
		調整済み残差	1.3	-1.4	2.9	-2.8	-2.4	1.0	-1.3	-2.1	
	あまり満足していない	度数	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		構成比	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
	満足していない	度数	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		構成比	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
合計		度数	18	14	35	31	17	31	16	19	181
		構成比	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
									$\chi^2=29.987$ p=0.000		

### 3) 園の保育内容と、食事・食育内容との関連

園の保育内容に「とても満足している」と回答した人では、食事や食育内容についても「とても満足している」と回答した人が95.8%と高くなっていました。一方、保育内容に「満足している」または、「あまり満足していない」と満足度の低かった人では、食事や食育内容についての満足度も低くなっていました。統計的に、園の保育内容と、食事・食育内容との関連が顕著であることが明らかになりました。

表4 園の保育内容と、食事や食育内容との関連

			園の保育内容				合計	
			とても満足している	満足している	あまり満足していない	満足していない		
園の食事や食育内容	とても満足している	度数	115	16	2	0	133	
		構成比	95.8%	28.1%	50.0%	0.0%	73.5%	
		調整済み残差	9.6	-9.4	-1.1			
		満足している	度数	5	41	2	0	48
		構成比	4.2%	71.9%	50.0%	0.0%	26.5%	
		調整済み残差	-9.6	9.4	1.1			
	あまり満足していない	度数	0	0	0	0	0	
		構成比	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	
	満足していない	度数	0	0	0	0	0	
		構成比	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	
合計		度数	120	57	4	0	181	
		構成比	100.0%	100.0%	100.0%	0.0%	100.0%	
$\chi^2=92.219$ p=0.000								

## (2) 園別 食育を通じた保護者支援に対する評価

### 1) 連絡帳や送迎時の対話、給食試食会や行事を通じた、保育所での子どもの様子や日々の保育の意図の伝達

兵庫県で「とてもあてはまる」と回答した人が94.1%と最も多く、いずれの園でも80%以上が「とてもよくあてはまる」「あてはまる」と回答していました。「あてはまらない」の回答はみられませんでした。

表5 園別 保育所での子どもの様子や日々の保育の意図の伝達

			居住地								合計
			北海道	東京都	富山県	静岡県	兵庫県	山口県	徳島県	宮崎県	
保育所での子どもの様子や保育の意図を伝えてくれる	とてもよくあてはまる	度数	4	7	16	18	16	12	8	8	89
		構成比	22.2%	50.0%	45.7%	58.1%	94.1%	37.5%	50.0%	44.4%	49.2%
		調整済み残差	-2.4	0.0	-0.5	1.0	3.9	-1.5	0.1	-0.4	
	あてはまる	度数	11	7	15	11	1	17	7	10	79
構成比		61.1%	50.0%	42.9%	35.5%	5.9%	53.1%	43.8%	55.6%	43.6%	
		調整済み残差	1.5	0.5	-0.2	-1.1	-3.3	1.1	0.0	1.0	
あまりあてはまらない	度数	3	0	4	2	0	3	1	0	13	
	構成比	16.7%	0.0%	11.4%	6.5%	0.0%	9.4%	6.2%	0.0%	7.2%	
		調整済み残差	1.9	-1.0	1.3	0.0	0.7	-0.2	-1.2		
あてはまらない	度数	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	構成比	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	
合計		度数	18	14	35	31	17	32	16	18	181
		構成比	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
$\chi^2=26.772$ p=0.021 n.s.											

### 2) 園だよりや園内の掲示などによる、保育所での食育実践への協力依頼・報告

宮崎県で「とてもあてはまる」と回答した人が89.5%と最も多く、「とてもよくあてはまる」「あてはまる」の回答を合わせると、全ての園が95%以上となっていました。「あてはまらない」の回答はみられませんでした。

表6 園別 園だよりや園内の掲示などによる、保育所での食育実践への協力依頼・報告

			居住地								合計
			北海道	東京都	富山県	静岡県	兵庫県	山口県	徳島県	宮崎県	
園だよりや掲示を通して保育所での食育実践を報告してくれる	とてもよくあてはまる	度数	6	11	15	19	14	15	9	17	106
		構成比	33.3%	78.6%	42.9%	61.3%	82.4%	46.9%	56.2%	89.5%	58.2%
		調整済み残差	-2.0	1.8	-1.6	0.8	2.4	-1.0	-0.2	3.2	
	あてはまる	度数	12	3	19	12	3	16	7	2	74
構成比		66.7%	21.4%	54.3%	38.7%	17.6%	50.0%	43.8%	10.5%	40.7%	
		調整済み残差	2.1	-1.8	1.4	-0.6	-2.3	0.8	0.3	-3.1	
あまりあてはまらない	度数	0	0	1	0	0	1	0	0	2	
	構成比	0.0%	0.0%	2.9%	0.0%	0.0%	3.1%	0.0%	0.0%	1.1%	
		調整済み残差	-0.5	-0.4	1.1	-0.6	-0.4	1.2	-0.4	-0.5	
あてはまらない	度数	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	構成比	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	
合計		度数	18	14	35	31	17	32	16	19	182
		構成比	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
$\chi^2=26.503$ p=0.022 n.s.											

### 3) 送迎時の対話や面談等による、食に関する相談や助言

送迎時の対話や面談等による、食に関する相談や助言については「とてもあてはまる」と回答した人が全体で28%程度と低く、「あまりあてはまらない」と回答した人が全体で13.3%、「あてはまらない」と回答した人も全体で2.2%みられ、食を通した保護者支援の他の内容に比べると、実施度が低いと評価されていることがわかりました。

表7 園別 送迎時の対話や面談等による、食に関する相談や助言

			居住地								合計
			北海道	東京都	富山県	静岡県	兵庫県	山口県	徳島県	宮崎県	
送迎時の話しや面談などで食に関する相談にのってくれる	とてもよくあてはまる	度数	5	5	9	6	8	6	4	7	50
		構成比	27.8%	35.7%	26.5%	19.4%	47.1%	18.8%	25.0%	38.9%	27.8%
		調整済み残差	0.1	0.8	-0.1	-1.1	2.0	-1.2	-0.3	1.2	
	あてはまる	度数	11	7	16	20	9	18	10	11	102
		構成比	61.1%	50.0%	47.1%	64.5%	52.9%	56.3%	62.5%	61.1%	56.7%
		調整済み残差	0.3	-0.6	-1.4	0.8	-0.4	-0.2	0.5	0.3	
	あまりあてはまらない	度数	2	2	7	4	0	7	2	0	24
		構成比	11.1%	14.3%	20.6%	12.9%	0.0%	21.9%	12.5%	0.0%	13.3%
		調整済み残差	-0.2	0.2	1.5	0.0	-1.7	1.6	-0.1	-1.7	
	あてはまらない	度数	0	0	2	1	0	1	0	0	4
		構成比	0.0%	0.0%	5.9%	3.2%	0.0%	3.1%	0.0%	0.0%	2.2%
		調整済み残差	-0.7	-0.6	1.7	0.4	-0.6	0.4	-0.6	-0.7	
合計	度数	18	14	34	31	17	32	16	18	180	
	構成比	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
			$\chi^2=18.454$ p=0.620 n.s.								

### (3) 園の食事・食育への満足度別 食育を通した保護者支援に対する評価

保護者の園の食事・食育への満足度は、保護者にどのような支援をした結果から得られるのでしょうか。園の食事・食育に対して「とても満足している」と回答した人が全体で約7割強、「満足している」と回答した人が全体約3割弱占めたことから、家庭での食育に関する保護者の重要度の認識に違いがみられるか検討しました。

#### 1) 園の食事・食育への満足度別 連絡帳や送迎時の対話、給食試食会や行事を通した、保育所での子どもの様子や日々の保育の意図の伝達

連絡帳や送迎時の対話、給食試食会や行事を通した、保育所での子どもの様子や日々の保育の意図の伝達の実施について、「とてもあてはまる」との回答は、園の食事・食育にとっても満足している群で58.3%でしたが、満足している群では25.0%に留まり、園の食事・食育への満足度による差がみられました。

表8 園の食事・食育への満足度別  
保育所での子どもの様子や日々の保育の意図の伝達

			園の食事や食育内容		合計
			とても満足している群	満足している群	
保育所での子どもの様子や保育の意図を伝えてくれる	とてもよくあてはまる	度数 構成比 調整済み残差	77 58.3% 4.0	12 25.0% -4.0	89 49.4%
	あてはまる	度数 構成比 調整済み残差	50 37.9% -2.4	28 58.3% 2.4	78 43.3%
	あまりあてはまらない	度数 構成比 調整済み残差	5 3.8% -3.0	8 16.7% 3.0	13 7.2%
	合計	度数 構成比	132 100.0%	48 100.0%	180 100.0%
			$\chi^2=19.393$ p=0.0000		

### 2) 園だよりや園内の掲示などによる、保育所での食育実践への協力依頼・報告

園だよりや園内の掲示などによる、保育所での食育実践への協力依頼・報告の実施について、「とてもあてはまる」との回答は、園の食事・食育にとっても満足している群で70.7%でしたが、満足している群では22.9%に留まり、園の食事・食育への満足度による差がみられました。

表9 園の食事・食育への満足度別  
園だよりや園内の掲示などによる、保育所での食育実践への協力依頼・報告

			園の食事や食育内容		合計
			とても満足している群	満足している群	
園だよりや掲示を通して保育所での食育実践を報告してくれる	とてもよくあてはまる	度数 構成比 調整済み残差	94 70.7% 5.7	11 22.9% -5.7	105 58.0%
	あてはまる	度数 構成比 調整済み残差	39 29.3% -5.3	35 72.9% 5.3	74 40.9%
	あまりあてはまらない	度数 構成比 調整済み残差	0 0.0% -2.4	2 4.2% 2.4	2 1.1%
	合計	度数 構成比	133 100.0%	48 100.0%	181 100.0%
			$\chi^2=35.805$ p=0.0000		

### 3) 送迎時の対話や面談等による食に関する相談や助言

送迎時の対話や面談等による食に関する相談や助言の実施について、「とてもあてはまる」との回答は、園の食事・食育にとっても満足している群で37.1%でしたが、満足している群では2.1%に留まり、園の食事・食育への満足度による差がみられました。

表10 園の食事・食育への満足度別  
送迎時の対話や面談等による食に関する相談や助言

			園の食事や食育内容		合計
			とても満足している群	満足している群	
送迎時の話や面談などで食に関する相談にのってくれる	とてもよくあてはまる	度数 構成比 調整済み残差	49 37.1% 4.6	1 2.1% -4.6	50 27.9%
	あてはまる	度数 構成比 調整済み残差	71 53.8% -1.4	31 66.0% 1.4	102 57.0%
	あまりあてはまらない	度数 構成比 調整済み残差	10 7.6% -3.5	13 27.7% 3.5	23 12.8%
	あてはまらない	度数 構成比 調整済み残差	2 1.5% -1.1	2 4.3% 1.1	4 2.2%
	合計	度数 構成比	132 100.0%	47 100.0%	179 100.0%
			$\chi^2=28.140$ p=0.0000		

#### (4) 園の食事・食育への満足度別 家庭での食育に関する保護者の重要度の認識

お腹がすくりズムができていくことを家庭で「とても重視している」との回答は、園の食事・食育にとっても満足している群で15.9%でしたが、満足している群では6.2%に留まり、園の食事・食育への満足度による差がみられました。食べたいもの好きなものが増えることを家庭で「とても重視している」との回答は、園の食事・食育にとっても満足している群で28.8%でしたが、満足している群では10.4%と、園の食事・食育への満足度による差がみられませんでした。親や兄弟と一緒に食べることを家庭で「とても重視している」との回答は、園の食事・食育にとっても満足している群で51.9%、満足している群では41.7%と、園の食事・食育への満足度による差がみられませんでした。食事づくりや準備にかかわることを家庭で「とても重視している」との回答は、園の食事・食育にとっても満足している群で17.4%、満足している群では16.7%と、園の食事・食育への満足度による差がみられませんでした。食べものを話題にすることを家庭で「とても重視している」との回答は、園の食事・食育にとっても満足している群で14.3%、満足している群では14.6%と、園の食事・食育への満足度による差がみられませんでした。

表11-1 園の食事・食育への満足度別 家族での食育に関する保護者の重要度の認識

			園の食事や食育内容		合計	検定
			とても満足している群	満足している群		
お腹がすくり ズムができて いくこと	とても重視している	度数 構成比 調整済み残差	21 15.9% 1.7	3 6.2% -1.7	24 13.3%	$\chi^2=17.849$ p=0.000
	重視している	度数 構成比 調整済み残差	85 64.4% 2.5	21 43.8% -2.5	106 58.9%	
	あまり重視してい ない	度数 構成比 調整済み残差	25 18.9% -4.1	24 50.0% 4.1	49 27.2%	
	重視していない	度数 構成比 調整済み残差	1 0.8% 0.6	0 0.0% -0.6	1 0.6%	
合計		度数 構成比	132 100.0%	48 100.0%	180 100.0%	
食べたいもの 好きなものが 増えること	とても重視している	度数 構成比 調整済み残差	38 28.8% 2.6	5 10.4% -2.6	43 23.9%	$\chi^2=9.896$ p=0.019 n.s.
	重視している	度数 構成比 調整済み残差	74 56.1% -0.8	30 62.5% 0.8	104 57.8%	
	あまり重視してい ない	度数 構成比 調整済み残差	20 15.2% -1.5	12 25.0% 1.5	32 17.8%	
	重視していない	度数 構成比 調整済み残差	0 0.0% -1.7	1 2.1% 1.7	1 0.6%	
合計		度数 構成比	132 100.0%	48 100.0%	180 100.0%	
親や兄弟と一 緒に食べるこ と	とても重視している	度数 構成比 調整済み残差	69 51.9% 1.2	20 41.7% -1.2	89 49.2%	$\chi^2=5.796$ p=0.055 n.s.
	重視している	度数 構成比 調整済み残差	62 46.6% -0.4	24 50.0% 0.4	86 47.5%	
	あまり重視してい ない	度数 構成比 調整済み残差	2 1.5% -2.3	4 8.3% 2.3	6 3.3%	
	重視していない	度数 構成比 調整済み残差	0 0.0% 0.0	0 0.0% 0.0	0 0.0%	
合計		度数 構成比	133 100.0%	48 100.0%	181 100.0%	
食事づくりや 準備にかかわ ること	とても重視している	度数 構成比 調整済み残差	23 17.4% 0.1	8 16.7% -0.1	31 17.2%	$\chi^2=0.799$ p=0.850 n.s.
	重視している	度数 構成比 調整済み残差	74 56.1% 0.0	27 56.2% 0.0	101 56.1%	
	あまり重視してい ない	度数 構成比 調整済み残差	33 25.0% -0.3	13 27.1% 0.3	46 25.6%	
	重視していない	度数 構成比 調整済み残差	2 1.5% 0.9	0 0.0% -0.9	2 1.1%	
合計		度数 構成比	132 100.0%	48 100.0%	180 100.0%	

表11-2 園の食事・食育への満足度別 家族での食育に関する保護者の重要度の認識

			園の食事や食育内容		合計	検定
			とても満足している群	満足している群		
食べものを話題にすること	とても重視している	度数 構成比 調整済み残差	19 14.3% 0.0	7 14.6% 0.1	26 14.4%	$\chi^2=2.325$ p=0.508 n.s.
	重視している	度数 構成比 調整済み残差	70 52.6% 1.1	21 43.8% -1.1	91 50.3%	
	あまり重視していない	度数 構成比 調整済み残差	42 31.6% -1.3	20 41.7% 1.3	62 34.3%	
	重視していない	度数 構成比 調整済み残差	2 1.5% 0.9	0 0.0% -0.9	2 1.1%	
合計		度数 構成比	133 100.0%	48 100.0%	181 100.0%	

### (5) 園の食事・食育への満足度別 保育所の食育内容についての子どもの会話の頻度

「子どもは保育園での食事や食育活動について家庭で話しをしますか」の問いに対して「よく話す」と回答した保護者は全体で24.4%、「ときどき話す」が55.6%、「あまり話さない」が16.7%、「ほとんど話さない」が3.3%であり、園の食事・食育への満足度による差がみられませんでした。

表12 園の食事・食育への満足度別 保育所の食育内容についての子どもの会話の頻度

			園の食事や食育内容		合計
			とても満足している群	満足している群	
子どもは保育園での食事や食育活動について家庭で話しをしますか	よく話す	度数 構成比 調整済み残差	36 27.3% 1.5	8 16.7% -1.5	44 24.4%
	ときどき話す	度数 構成比 調整済み残差	77 58.3% 1.2	23 47.9% -1.2	100 55.6%
	あまり話さない	度数 構成比 調整済み残差	16 12.1% -2.7	14 29.2% 2.7	30 16.7%
	ほとんど話さない	度数 構成比 調整済み残差	3 2.3% -1.3	3 6.2% 1.3	6 3.3%
合計		度数 構成比	132 100.0%	48 100.0%	180 100.0%
					$\chi^2=10.114$ p=0.018 n.s.

### (6) 園の食事・食育への満足度別 家庭での朝食の摂食頻度

家庭で朝食頻度は全体で「毎日食べる」が90.1%、「週4・5日食べる」が7.2%、「週に2・3日食べる」が2.2%、「食べないことがある」が0.6%でした。園の食事・食育への満足度による差を検討しましたが、統計的に有意な差はみられませんでした。

表13 園の食事・食育への満足度別 家庭での朝食の摂取頻度

			園の食事や食育内容		合計
			とても満足している群	満足している群	
子どもはどのくらいの頻度で朝食を食べるか	毎日食べる	度数 構成比 調整済み残差	122 91.7% 1.3	41 85.4% -1.3	163 90.1%
	週に4、5日食べる	度数 構成比 調整済み残差	7 5.3% -1.7	6 12.5% 1.7	13 7.2%
	週に2、3日食べる	度数 構成比 調整済み残差	3 2.3% 0.1	1 2.1% 0.0	4 2.2%
	食べないことが多い	度数 構成比 調整済み残差	1 0.8% 0.6	0 0.0% -0.6	1 0.6%
合計		度数 構成比	133 100.0%	48 100.0%	181 100.0%
			$\chi^2=3.094$ p=0.377 n.s.		

#### 4. 考察

本調査では、保育所での食育実践度を保護者がどのように捉えているか、また、家庭の食育にどのような影響を与えているかを検討してきました。その結果、以下の点が明らかになっています。

- (1) 保護者は保育内容の満足度と同様に、また、それ以上に保育所での食事・食育に対して満足度が高い。園での保育内容への満足度が高いと、食事・食育内容の満足度も高い傾向を示した。
- (2) 保育所の食育の満足度の高さで保護者を2群に分けて検討してみた結果、「園の食事・食育内容」の満足度の高い群では、次の園での保護者へのいずれの取組に対しても高い評価をしていた。①連絡帳や送迎時の対話、給食試食会や行事を通した、保育所での子どもの様子や日々の保育の意図を伝達すること、②園だよりや園内の掲示などによる、保育所での食育実践への協力依頼・報告をすること、③送迎時の対話や面談等による、食に関する相談や助言をすることであった。
- (3) 園での食事・食育に対して利用者である保護者の満足度を上げるだけでなく、家庭での食育に対しても重要性の認識を高めているかを検討した。園での食事・食育に対して満足度がとても高い保護者では、他に比べて、お腹がすくリズムができていくことに対して「とても重視している」との回答が多かったが、食べたいもの好きなものが増えること、親や兄弟と一緒に食べること、食事づくりや準備にかかわること、食べものを話題にすることに対しては顕著に重視しているという結果は得られなかった。
- (4) 保育所の食事・食育活動が子どもとの会話を通して、家庭に影響を与えることを仮説したが、保育所の食事・食育満足度が高い保護者の子どもが保育所での食事や食育活動につい

て家庭で会話が多いという顕著な結果は得られなかった。同様に、朝食の欠食が問題視される中で、保育所の食事・食育満足度が高い家庭では、朝食の摂食頻度が高いという顕著な関連はみられなかった。

調査の対象園は本報告書である平成23年度実践事例執筆をしている園です。そのために、保護者の園の食事・食育に対して「とても満足している」と回答した人が全体で約7割強、「満足している」と回答した人が全体約3割弱占めており、「あまり満足していない」「満足していない」という人はみられず、保護者から高い評価が得られていました。そのために、保育所の食事・食育内容に「とても満足している群」と「満足している群」の2群で検討を進めてきましたが、保育所の食育の満足度（充実度の反映をしていると考えています）によって、家庭での食育に顕著な違いがみられるという結果は得られませんでした。従って、食事・食育の実践が発展途上にある保育所も対象園に加えることで、より詳細な検討をしていくことが必要であることがわかりました。

また、今回は3歳児の保護者を対象として質問紙調査を実施しています。対象年齢児は子どもの食発達も幼児期として安定した時期に入り、5歳児のように就学に関心が集まる前の段階で、保護者の食への興味が育ってきたと仮定できるために3歳児を対象としました。しかし、今までの保育所で食事・食育内容の実践の蓄積を考えたり、家庭の波及効果を考慮すると、5歳児のような年長児を対象に加えることも必要でしょう。また、授乳や離乳食、幼児食までの移行期にある0・1歳の保護者等では、食を通した支援へのニーズが高いことを考えると、そうした対象での検討も不可欠かと思われます。同時に、逆に保育所の食育を満足している保護者ほど、家庭での食育がなおざりになってしまっている可能性もあり、今後、さらに検討を進めていきたいと思えます。

以上のような限界はあるものの、本研究により、食を通した保護者に対する支援、すなわち、連絡帳や送迎時の対話、給食試食会や行事を通して保育所での子どもの様子や日々の保育の意図の伝達、園だよりや園内の掲示などでの食育実践への協力依頼・報告、送迎時の対話や面談等による食に関する相談や助言をすることが保育所の食事や食育の満足度を高める可能性があることが示されました。今後、保育所での実践を重ねると共に子どもの育ちに対して、また、保護者支援として、活動の妥当性など様々な観点から計画方法を検討していきたいと思えます。

# 保育所と家庭での食育に関するアンケート

問1 お子さんについての質問をさせていただきます。

お子さんの年齢	満 歳 ヶ月	性 別	男 ・ 女
お子さんは何人きょうだいの何番目ですか	きょうだい( )人の( )番目		
どなたと同居していますか (あてはまるもの全てに○)	① 母親 ② 父親 ③ 祖父母 ④ きょうだい ⑤ その他 ( )人		

問2 あなた(回答してくださっている方)についてお尋ねします。あてはまるものに○をつけてください。

- 1) お子さんとの関係 ① 母親 ② 父親 ③ 祖母・祖父 ④ その他( )  
 2) 現在の年齢 ① 10代 ② 20代 ③ 30代 ④ 40代 ⑤ 50代以上  
 3) 育児は楽しくて幸せだと思いますか ① はい ② いいえ ③ なんともしない

問3 家庭では次のようなことを重視していますか。1～4のうち、あてはまるもの1つに○をつけてください。

	とても重視 している	重視してい る	あまり重視 していない	重視していない
1) お腹がすくリズムができていくこと	1	2	3	4
2) 食べたいもの、好きなものが増えること	1	2	3	4
3) 親や兄弟と、一緒に食べる	1	2	3	4
4) 食事づくりや準備にかかわること	1	2	3	4
5) 食べものを話題にすること	1	2	3	4

問4 保育園での次の点について満足していますか。1～4のうち、あてはまるもの1つに○をつけてください。

	とても満足 している	満足してい る	あまり満足 していない	満足していない
1) 園の保育内容	1	2	3	4
2) 園の食事・食育内容	1	2	3	4

問5 保育園では次のような活動をしていますか。1～4のうち、あてはまるもの1つに○をつけてください。

	とてもよくあ てはまる	あてはまる	あまりあて はまらない	あてはまら ない
1) 連絡帳や送迎時の対話、給食試食会や行事を通して、 保育所での子どもの様子や日々の保育の意図を伝えてくれる	1	2	3	4
2) 園だよりや園内の掲示などを通して、 保育所での食育実践を報告してくれる	1	2	3	4
3) 送迎時の話や面談等で、食に関する相談をのってくれる	1	2	3	4

問6 お子さんは、保育園での子どもの食事・食育活動について、ご両親にお話しをしますか。1～4のうち、あてはまるもの1つに○をつけてください。

- 1 よく話す 2 ととき話す 3 あまり話さない 4 ほとんど話さない

問7 お子さんは、どのくらいの頻度で朝食を食べていますか。あてはまるもの1つに○をつけてください。

- 1 毎日食べる 2 週に4・5日食べる 3 週に2、3日食べる 4 食べないことが多い

問8 保育園での子どもの食事・食育について、ご意見・ご要望をお書きください。

ご協力ありがとうございました。もう一度記入もれがないかご確認の上、保育園にご返却ください。

# III 結論編



### 1. 子育ての基本は心・そして愛情

#### (1) 人の心とからだ

人間にとって、心とからだは、相互に深い関係を保ち影響しあいながら、心身のバランスが保たれ、恒常性が維持されているとあってよいでしょう。特に子どもを取り巻く環境は、子どもの心の発達や健全育成に大きな影響を与え、環境要因の変調により、子どもが心身のバランスを崩し、欲求不満が重なると、いろいろな身体症状を表すことが少なくなく、このような精神・心理的なメカニズムの狂いによって引き起こされる病理現象としての心身症は近年増加傾向が見られます。

子どもを取り巻く環境要因は複雑多様ですが、食の問題は其中でも極めて重要な要素の一つで、子どもがどのような食環境で育つかは子どもの発育発達や心やからだの健康に大きな影響を与えることになりましょう。

#### (2) 食のコミュニケーション機能

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重視されるようになってきたことは喜ばしいことです。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しょう。

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す。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。

食物を調理し、いかに美味しく食べるか、楽しく食べるか、食事のマナーなどは、人間としての特性であり、動物の餌と人間の食事との決定的な相違点でもあります。加えて、動物の摂食行動と違って人間の食事は家族や友人との共食が普通で、食事によってコミュニケーションを深め、その結びつきを強めるといった食の社会的な機能を大切にしたいものです。

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いわれていますが、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しょうか。よく「食の乱れは心の乱れに」と言われますが、食が充実していれば、最近問題となっているような、中高校生の情緒不安定的なキレる行動の抑制にも役立つことになりましょう。それには、幼児期からの子育てが大きく関わってくるとあってよいでしょう。幼児期から愛情をこめた、心を育てる視点からの食育の対応が極めて大切です。

## 2. 子どもの心を育てる食育を

### (1) 育てたい思いやりの心、豊かな人間性

子どもの養育は、心理現象と生理現象が密接に関わっており、子どもの健全育成のためには、小児期からの心豊かな、愛情をこめた保育・養育が大切になります。

小児期の食育にあたっては、子どもの心や人間性をいかに育てるかを考えた、いわば心という視点にたった食育の推進が望まれます。

そのためにも、保育所にあつては、保育者と幼児、家庭にあつては、家族と幼児の間の適切な愛着の形成、絆の形成が大切です。「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、心を育む食育の基礎であるように思われます。

### (2) 母乳育児のすすめ

分娩により、母と子は肉体的に分離されますが、その後は精神的な絆、安定した母子関係が作られることによって人間としての発達が開始されますが、母性愛や子の母への愛着行動がその基礎となります。特に授乳は、母子関係成立の基本的な要件であり、更には安定した母子関係から人間関係、社会性を育てることもなりますので、母乳栄養は子どもの心を育てる基本としてその意義と重要性を再認識したいものです。

### (3) 親と子の心の絆を大切に

精神分析学の創設者フロイド (Freud,S.) は、ヒステリー症状や神経症をもった成人の多くは、小児の頃に精神的な外傷の経験をもっているという臨床体験をもとに、人間形成における乳幼児期、特に家庭での親子関係の重要性をあげています。

乳幼児期における欲求不満は、単にその時点における障害を及ぼすだけでなく、成人してから神経症等の傷あとを残すことにもなりかねないのです。乳幼児の養育にあたっては、母親の一貫したマザーリング (mothering)、肉体的接触、愛情刺激などが必要であるとし、その主張は各方面に反響を及ぼし親の養育態度の重要なことをあげています。

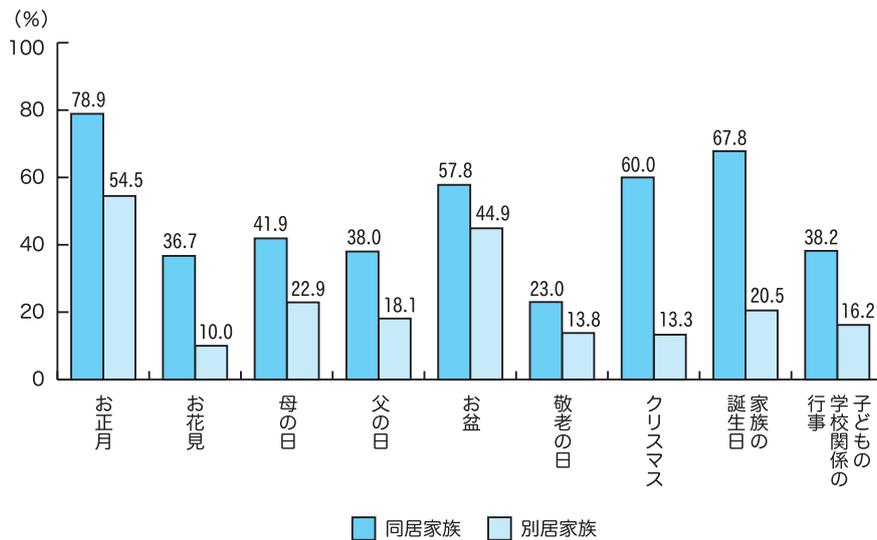
子どもの心を育てる上からも、親と子 (母と子、父と子) といった関係だけでなく、温かい家庭環境の中で家族揃って食卓を囲むといった、食を中心とした生活の中から、親と子、そして家族同士の心の絆を伸ばしたいものです。

### (4) 家族間の年中行事

内閣府の平成18年「国民生活モニター調査 (家族とのつながりに関する調査)」で、同居家族と別居家族の別に一緒に実施している年中行事を見ますと正月、お盆といった年中行事には、同居家族と別居家族ともいつも一緒に行っているとの回答が多くみられます。別居家族につい

ては、家族の誕生日、母の日、父の日、子どもの学校行事への参加など、普段は多忙で家族との時間が取れなくても、年中行事の機会を利用して家族とのコミュニケーションを深めている人の割合が多いことがわかります。子どもがいれば、特に、行事食を通じて家族や友人とのふれあいの一層の推進を期待したいものです（図1）。

図1 家族と一緒にいる年中行事



- 注) 1. 「年間行事の中で、家族と一緒に実施しているものはありますか。同居家族・別居家族それぞれについて、当てはまるものすべてに○をして下さい。」との問いに対する20歳以上の回答者の割合。
2. 選択肢はこの他に「節分」「ひなまつり」「こどもの日（端午の節句）」「七夕」「体育の日」「結婚記念日」がある。

資料) 内閣府：平成18年度国民生活モニター調査（家族のつながりに関する調査）（2007）

## (5) 子どもの心を育てる行事食・郷土食

行事食といえば正月、ひな祭り、子どもの日、七夕祭り、お月見などの年間の行事と、毎月保育所等で行われている誕生日会などで供される食事を指しています。時代とともに行事も料理もかなり形を変え、簡略化されてきています。

また、行事食は各地方で風習を異にしますが、行事食は子どもの最大の楽しみでもあり、よい風習として子ども達に伝えてあげたいものです。また、郷土料理等の伝統的な食文化を継承した献立を給食に取り入れ、食に関する指導を行う上での教材として活用しましょう。行事食・郷土食に寄せる心は、必ずや園児の健全な成長の糧として、心豊かな成長を約束することになりましょう。

平成23年3月末に内閣府が第2次食育推進基本計画を発表していますが、そこでは、学校給食や保育所給食献立に郷土料理等の伝統的な食文化を継承した献立を取り入れることの大切さが謳われています。もとより手のこんだ料理づくりは無理にしても、例えばお月見には、月見

団子に柿、栗、ぶどう、きぬかつぎ、枝豆、など三方<sup>さんぼう</sup>や盆にもり、すすきを添えるなどして、例え昼間であってもお月見の持つ楽しさを体験させてあげましょう。

このように保育所給食献立の中に行事食や郷土料理等を取り入れ、子どもの心の成長を促したいものです。

### 3. 幼児期からの心の教育のあり方

近年は、思春期の保健問題、特に心の乱れが大きな話題を呼んでいます。これらは、幼少期の発達過程と関係深く、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もつながりやすいと言われています。

つまり、子育てにおける親や保育者の愛情の大切さがわかります。また、母と子の愛着形成における食の意義と大切さを改めて問い直したいものです。

中央教育審議会は、平成17年に、「子どもを取巻く環境の変化を踏まえた、今後の幼児教育のあり方」について答申しています。この答申では

- ① 家庭・地域社会・幼稚園等施設（保育所等）の3者による総合的な幼児教育の推進
- ② 幼児の生活の連続性及び発達や学びの連続性を踏まえた幼児教育の充実

が謳われています。

ここでは、幼稚園と保育所の連携の推進、就学前の教育・保育を一体として据えた一貫した総合施設のあり方等についても、提言が行われています。

### 4. 食べものを大切にすることを

#### (1) 食べ物を無駄にしませんか

食料資源の乏しいわが国の食料自給率は、エネルギー比で、最近40%程度、また、穀物自給率は平成21年度で26%と先進国の中で最低となっています。多くの食料を輸入していますが、一方では食品のロス率は、減少傾向にあるものの、平成21年度で農林水産省の「食料ロス統計調査」によりますと、一般世帯の食料ロス率は3.7%（過剰除去2.0%、食べ残し1.0%、直接廃棄0.6%）に及んでいます。

食品の流通段階、食品産業、給食施設や飲食店での食料ロス率はもっと高いようです。

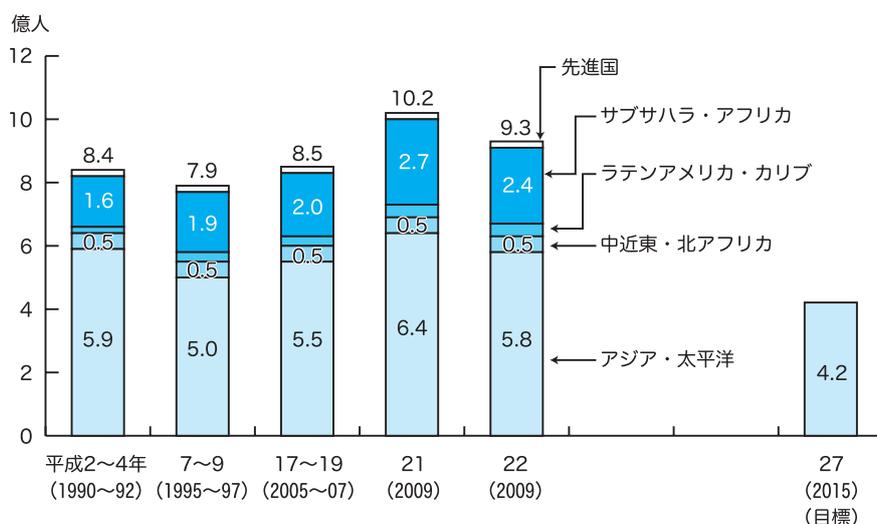
食品の購入の際は消費期限、賞味期限の確認、調理に際しては、食べ残しのない適量を心掛け、計画的な献立づくり、上手な調理と保存を心掛けたいものです。

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いることは残念なことです。また、最近のように、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りますと、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となります。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しょう。

FAOの調査によりますと世界の栄養不足人口は、平成22年で、10億人を下回ったものの9億人を超え、平成12年に国連ミレニアム・サミットでまとめられた「平成27年までに飢餓に苦しむ人口の割合を平成2年比で半減させる」という目標の達成は厳しいものがあります。特に5歳未満の子どもが約四分の一を占めるなど小児の栄養不足は深刻です（図2）。

図2 世界の栄養不足人口の推移（地域別）



資料：FAO「Food Insecurity in the World 2010」、FAOプレスリリースを基に農林水産省で作成

食品ロスの多くは、鮮度の悪化、消費期限・賞味期限切れ、腐る、カビが生えるなどの食品の傷み、食べ残し等により発生することになります。これらは、食品の購入・調理の際に消費期限や賞味期限を確認し、食べ残しのない適量を心掛けることや、計画的な献立づくり、上手な調理と保存に注意することが大切です。

食料ロスの削減は、資源の有効利用はもとより、栄養不足や飢餓に苦しむ人が多くいる中であって、輸入してまで残すことは、地球社会という視点から見ても、人道的に見ても、モラルに反することになりましょう。食料ロスを減らし、その相当分の輸入を減らせば食料自給率の向上にもつながることになりましょう。

## (2) 「もったいない」の心

平成17年2月にケニアの環境副大臣ワンガリ・マータイ氏（ノーベル平和賞授賞）が来日し、わが国の「もったいない」という言葉に感銘し、国連の「女性地位向上委員会」閣僚級委員会で紹介し、わが国の「限られた資源を無駄にせず効率的に活用する」という考え方が世界

で脚光を浴びたことは記憶に新しいことです。もったいないは、日本固有の生活文化、日本人の心・生きかたそのものであり、日本人は古来よりモノを大切にすることを実践し、心豊かに生きてきたと紹介されています。さて、日本の現状はどうなのか、胸に手を当てて考えてみたいものです。

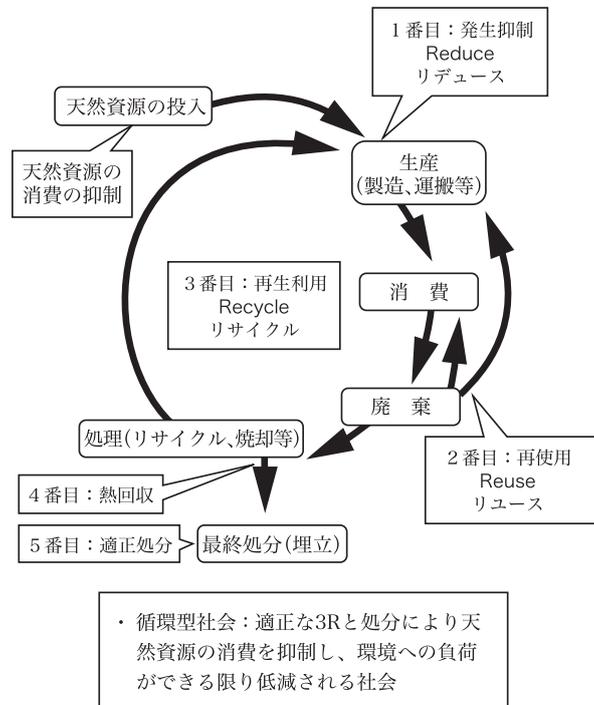
この、「もったいない」の心は、いま注目されている3R運動の推進の原動力と思われます。

### (3) 3R (Reduce・Reuse・Recycle) 運動

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

保育所給食は小規模で食材や燃料等の消費は少ないものの、地球温暖化が叫ばれている今日、地球に優しい食を通じた環境づくりのためにも、子どもの時から、「食べ物を大切にする心」、「もったいない」の心を身につけてあげたいものです。

図3 3R運動（循環型社会に向けた処理の優先順位）



資料：環境省

## 5. 食習慣のしつけは幼児期から

### (1) 言って聞かせて姿で示せ

小児期は、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、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す。よくしつけとは、「言って聞かせて姿で示せ」と言われます。つまり、口で教えるだけでなく modeling 学習として、大人は身をもって範を示すことが大切です。国立教育研究所の平成14年5月「家庭の教育力再生に関する調査」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。心すべきことであると思います。

### (2) モデリング学習の大切さ

食習慣・生活習慣のしつけは、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。また、モデリング効果 (effect of modeling) とは、心理学領域で使われる言葉で、他人の行動や反応を観察することによって、その人 (モデル) の行動を学習することをいいます。モデリング学習では、口だけでなく言ったことは大人が自ら手本を示し、できないことは押し付けられない態度が大切です。また、子どもと共に考え学んでいく姿勢も大切です。

幼児期の食事づくりの体験において大切なことは、励ます、ほめることの大切さです。子ども達の生活や食事行動を見ていますと、自分の行動を気にし、周りの大人の行動をいかに気にしているかがわかります。調理に好奇心をもって取り組み自分でやれたとき「みて、みて」と大声で人に見せたり、訴えたりしますが、これは関心をもってもらいたいからでしょう。

「すごい、すごい」「上手、上手」とほめ言葉を添えることで、子どもは自信がつき、更に大きく成長することになりましょう。子どもの成長は体験の積み重ね、「頻回の原則」によって達成できるものと思います。いくら潜在能力があっても、食事づくり、野菜・花づくり、調理などは体験しなければ、どう作ったらよいかなど身につくわけがないと思います。

調理体験によってやればできるという自信と、できた時の喜びをしっかりと体験させてあげたいものです。また、叱るよりほめる、励ます言葉が子どもの能力開発に役立つことを忘れたくないものです。

## 6. 子どもの心を育てる保育所での食育実践活動事例

それでは、子どもの心を育てるために、保育所ではどんな対応をしたらよいのでしょうか。それに応えるために、ここでは、日本保育協会の平成22年度第4回「保育所保育実践研究・報告集」の中から、子どもの心を育てるという視点からの取り組みとして、「思いやりの心」、「豊

かな感性を育む食への取り組み」、および同協会の平成22年度「保育所食育実践集V」の中から「心を育てる食育」を事例としてとりあげてみました。

### (1) 食育を通して育む思いやりの心～地域ぐるみで進める食育活動～研究奨励賞の受賞研究

沖縄県・愛心保育園主任保育士 大宣見正代

同研究では、食べることは生きることであるとの視点にたつて、楽しく食べるなど4つの目標設定（①楽しい食事、②正しい食生活、③会話、④果物・野菜を育て収穫など）のもと、食育を通して「思いやりの心」を育てたいとの目標を掲げ、取り組んでいます。「思いやりの心」を育てるといふ目標設定は、まさに心を育てる食育の推進に役立つ事例といえましょう。

### (2) 「豊かな感性を育む「食」を目指して」実践奨励賞の受賞研究

長崎県・いちご保育園 佐藤郁子

同研究では、豊かな感性を育む「食」を目標として、食を通じて生命の尊さを知り、健全な心身を育てる。3食きちんと食べる、偏食がない、食事マナーを守る、などを目指し、園庭菜園での野菜づくりを通じて収穫と調理、食べる喜びを体験するなど明確な目標設定をして取り組んでいる事例です。

また、老人施設と協同で、餅つき大会をして、独居老人家庭につきたての餅と、園児が作った干し柿、大根漬けなどを届ける活動をされています。このようにこの研究は食を通じて心の成長、人への思いやり、物を大切に作る心、自然にふれ、地域の人たち、老人とのかかわりの中で心の成長を図るべく努力されている事例だと思います。

### (3) 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～

保育所食育実践集V—保育所における食育に関する調査研究報告書—

愛媛県久万高原町・社会福祉法人育和会 久万保育園

同保育園では園児が成長したとき、保育所で食べた食事が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」をテーマに取り組み、合わせて食に関する環境づくりへの工夫を含めて活動している事例です。

具体的には、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、りんごなど）を取り上げ、個々の食材について保育士と園児が、話し合い、楽しい交流を進めています。このように、食材を中心とした「食体験」をもとに、子どもの目線にたつた食育が進められていることが特徴です。

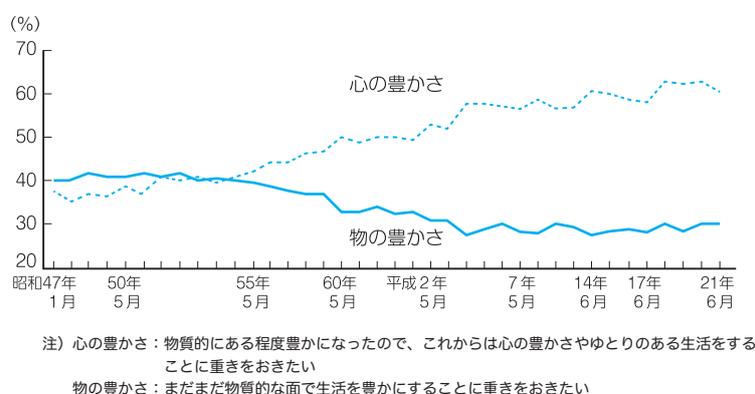
また、合同の誕生日会のほか、個人別に保護者と一緒のバースデーランチを実施しています。楽しい食卓、幸せな食卓づくりは、強制するのではなく、自分自身が変わることであるとの自立

性を尊重した食育に重点を置いて取り組んでいることは素晴らしいことです。

## 7. 物から心の時代に

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。このように、物質的な豊かさの追求から、国民1人1人の意識が変化し精神的なゆとりの面の充実へと変化しつつあるのではないかと考えられています（図4）。

図4 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）

もとより食事は、体づくりに役立つばかりでなく、心を育てるという面が重視され始めてきたことは素晴らしいことです。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。子どもの心を育てるためには、乳幼児期から家族との適切な愛着の形成が大切です。「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。幼児期における食育の意義と大切さを再認識したいものです。

## 8. 飽食時代の食生活のひずみ（豊かさの陰で）

最近では平均的には、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。

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あ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達は果たして幸せかといういろいろな疑問が多く、真の豊かさとは何かを問い直すことのでき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。

## 9. 食の豊かさと幸福感

飽食の時代といわれる今日ですが、食の豊かさが幸福感にどう影響しているのでしょうか。日本は経済大国とまでいわれるように、物質的な豊かさは増加していますが、果して幸福感も高まったのでしょうか。もとより、幸福感は主観的なものであり、客観的評価はなかなか難しい面もあります。

経済協力開発機構（OECD）は、平成23年5月に、各国の生活の豊かさを示す指標として「よりよい暮らしの指標」を発表しました。国民の幸福度を国際比較することを目指しており、国民生活に密接に関わる住居や仕事、教育、健康など11項目を数値化したものです。11指標の平均でトップはオーストラリアでカナダ、スウェーデンが続き日本はOECD加盟34か国中19位でした。

日本は11指標のうち殺人や犯罪の発生率に基づく「安全」が、10点満点で9.7とOECD加盟34国中トップですが、「ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）」はトルコ、メキシコに続くワースト3位でした。この統計は主に2008年の統計などをもとに作成されたものであり、平成23年3月の東日本の大震災の影響は含まれていません。

また、国民の豊かさを示す指標として、一人当たりの実質GDP（国内総生産）と、生活満足度を内閣府の「国民生活選好度調査」で見ますと、所得は高まっているのに生活満足度は逆に低下していることが明らかにされています（図5）。これは他の先進国でも見られ、「幸福のパラドクス（Paradoxes of Happiness）」といわれる現象です。

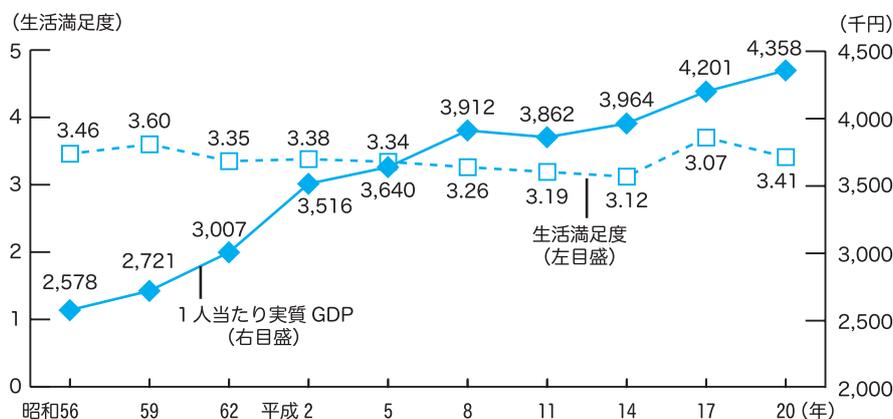
経済成長が人々の幸せに結びついていないという、幸福のパラドクスは1971年頃から、心理学者によって「所得や富といった客観的状況を良くすることは個人の幸福になんら影響しない」としました。その後、幸福の経済学という分野が生まれ、実証分析も行われています。

また、特筆できなのは、平成23年11月に国賓としてブータンのワンチュク国王夫妻が来日しましたが、話題になったのは、ブータンの「国民総幸福（GNH：Gross National Happiness）」です。

経済的な豊かさにとらわれない幸せを、自然や文化を守りながら、互惠互助の伝統や高いボランティア意識の下に受け継がれているものです。日本でも内閣府では、国民の幸福度を評価する新しい試案の作成に向けて検討が進められていますが、心の幸福感を基本とした指標の作成が期待されます。

いずれにしても、食の豊かさを幸福感、生きる力につなげていくような食育活動の活性化が期待されます。

図5 生活満足度と1人当たり実質GDPの推移



1. 「生活満足度」は「あなたは生活全般に満足していますか。それとも不満ですが、(○は1つ)」とたずね、「満足している」から「不満である」までの5段階の回答に、「満足している」=5から「不満である」=1までの得点を与え、各項目ごとに回答者数で加算した平均得点を求め、満足度を指標化したものである。
2. 「1人当たり実質GDP」は各年の実質GDPを総人口で除して算出したものである。実質GDPは、平成5年以前は、内閣府「平成14年度国民経済計算確報」、平成8～20年は、内閣府「四半期別GDP速報(平成21年6月)」による。また、総人口は、総務省「人口推計」による。
3. 調査対象は、全国の15歳以上75歳未満の男女。

資料) 内閣府：国民生活選好度調査

## 10. 食の精神的・文化的意義

### (1) 人間の食行動の特性

人間の食行動の特性は何かを考えてみましょう。私達の食べるという行動は、精神的意義・文化的な要因との関わりが大きく、特に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、食事行動の発達面から捉えていくことが重要です。また、人間の食欲は本能としての動物の餌の摂取行動と同次元の問題でもありましょうが、食物を調理し、いかに美味しく食べるか、食事のマナーなどは、精神的・文化的な側面が多く、動物の餌と人間の食事との決定的な相違点でありましょう。

加えて、動物の摂取行動と違って人間の食事は家族や友人との共食が普通で、食事によってコミュニケーションを深め、その結びつきを強める機能を持っていますが、これは、食のもつ社会的機能ということができるでしょう。

かつて、国立民族博物館の石毛直道氏は、人類の食事文化を特徴付けるものとして「ヒトは料理する動物である」、「ヒトは共食の動物である」と述べているところにもその特性を見ることができます。最近では色とりどりの加工食品、惣菜などで家庭で調理しなくてもすむ時代となりましたが、子どもの頃から家庭でお母さんと一緒に手づくり料理を作る機会など増やしたいものです。そのことが子どもの食への関心、ひいては健康への関心を高めることに通じるもの

です。

また、食育基本法第7条には、食育と伝統的な食文化等の重要性が、謳われています。第24条には、食文化の継承のための活動への支援として、国および地方公共団体の役割が謳われています。食の意義と役割を文化面から捉え、子どもの心の育成に役立てたいものです。

食育基本法（抄）

「伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への配慮」

第7条 食育は、我が国の伝統ある優れた食文化、地域の特性を生かした食生活、環境と調和の取れた食料の生産とその消費等に配慮し、我が国の食料の需要及び供給の状況についての国民の理解を深めるとともに、食料の生産者と消費者との交流等を図ることにより、農山漁村の活性化と我が国の食料自給率の向上に資するよう、推進されなければならない。

「食文化の継承のための活動への支援等」

第24条 国及び地方公共団体は、伝統的な行事や作法と結びついた食文化、地域の特色ある食文化等我が国の伝統ある優れた食文化の継承を推進するため、これらに関する啓発及び知識の普及その他の必要な施策を講ずるものとする。

## (2) 食の乱れは心の乱れに

物質文明に慣らされた今日、食事が人の感性や情緒を育て、更には子どもの健全育成の基本であるといった認識が社会全体を通じて欠如しているように思われてなりません。

いまこそ、子どもの健全育成の面から、あるいは子どもの情緒発達等の面から、食を通じた「心の栄養面」をもっと重視したいものです。幼児期に心豊かに育った子どもは、青年期になっても、いま問題視されているキレることもないように思います。

厚生労働省が平成13年度からスタートさせた健やか親子21では17歳の暴走などといわれる近年の思春期の逸脱行動をはじめ思春期特有の心の問題が深刻化し、社会問題となっていることを大きく取り上げています。

また、子どもの心の問題は、最初に身体上の何らかのサインが発せられることが多いといわれ、初期にそのサインを見逃さないことが大切です。非行要因は、もとより複雑でしょうが、「食の乱れは心の乱れ」と言われています。子どもの健全育成のためにも、食を通じた家族の絆、コミュニケーションを大切にしたいものです。

## (3) ホスピタリズム (hospitalism)

ホスピタリズムとは、病院や施設に入所していることによっておこる子どもの身体的、心理

的発育障害を指しています。ホスピタリズムの問題は、20世紀の初頭に栄養・衛生面で十分管理されていた児に病院での乳幼児死亡率の高いことから小児科医によって注目され、その後スピッツ (Spits. R、1945年)、ボウルビィ (Bowlby. J、1951年)によって研究が進められてきました。

これらの研究は、栄養や衛生条件以上に親密な母親（あるいは代理者）との温かい関係が乳幼児の心身発達上重要であることを明らかにしたものです。

わが国でも、児童福祉対策が十分でない頃、適正な栄養を与えても発育不良となり、極端な場合は、消耗症といった強度の発育障害が起こるとされ、子どもの正常発育のためには、2割近く栄養を多めに与える必要性が報告されています。

要するに、欲求不満・愛情の欠落があると、栄養素の消化吸収、利用といった栄養効率が悪くなり、成長ホルモンの分泌も悪くなり、発育障害を来すこととなります。

最近では、保育所をはじめ児童福祉施設の養育環境や食事内容は改善されているものの、子どもの養育にあたっては、心理現象と生理現象は密接に関わっていることを再認識し、保育所給食を進めるに際しても、愛情を込めて子どもに接してあげたいものです。

#### 参考文献

1. 国民生活モニター調査（家族とのつながりに関する調査）内閣府 2007
2. 平成23年版食育白書 内閣府 平成23年7月29日
3. 平成23年版食料・農業・農村白書 農林水産省 編 平成23年6月20日
4. 平成23年版環境白書 環境省編 平成23年6月8日
5. 第4回 保育所保育実践研究・報告書 社会福祉法人日本保育協会 平成22年6月
6. 保育所食育実践集V（保育所における食育に関する調査研究報告書）社会福祉法人日本保育協会 平成23年3月
7. 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15日

## 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 紘	社会福祉法人 至誠学舎立川 保育事業本部 至誠保育総合研究所所長
門倉文子	埼玉県 なでしこ保育園 園長
瀬川政子	愛媛県 飯岡保育園 園長
太田百合子	こどもの城小児保健部 管理栄養士

## 実践事例執筆園一覧

白石興正保育園	(北海道 札幌市)
船堀中央保育園	(東京都 江戸川区)
中加積保育園	(富山県 滑川市)
第二ふたば保育園	(静岡県 静岡市)
千草保育所	(兵庫県 洲本市)
勝山保育園	(山口県 下関市)
しらゆり保育園	(徳島県 北島町)
杉の子保育園	(宮崎県 延岡市)



本書の内容あるいは全部を転用、複製複写（コピー）する場合は、法律で認められた場合を除き、当協会あてに許諾を求めてください。

**保 育 所 食 育 実 践 集 VI**  
— 保育所における食育に関する調査研究報告書 —

---

平成24年3月

発行所 社会福祉法人 日本保育協会

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5丁目53番1号

電話 03-3486-4412番（代）

<http://www.nippo.or.jp>

---