

# 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

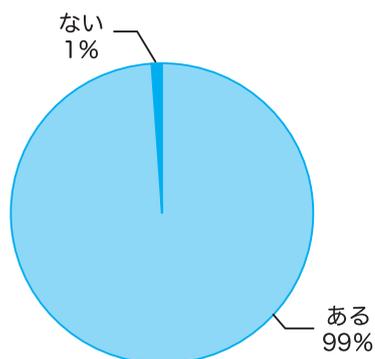
最初にマナーに関しての保護者と職員の考えを、アンケートを取り聞いてみました。

### 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

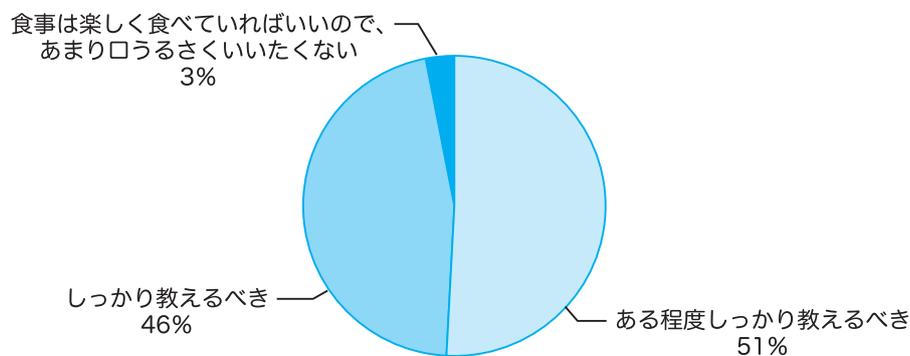


※「ある」と答えた方…注意する内容について教えてください。

- |       |   |
|-------|---|
| 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 ・口にためて飲み込まない ・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。

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いたのですが、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。



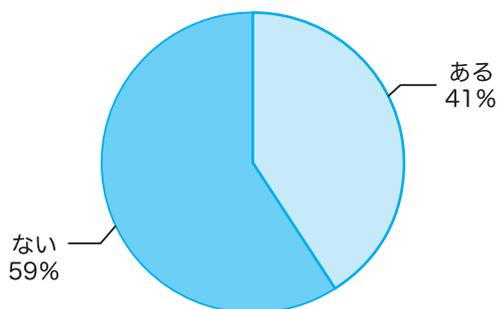
そして、平成23年9月です。

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。

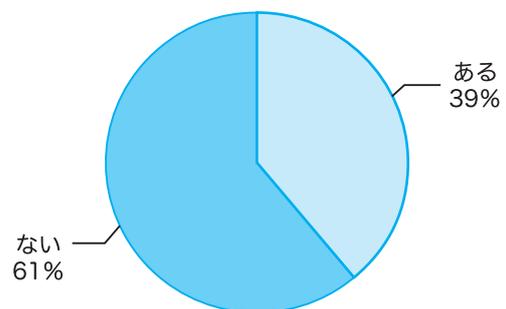
今回の対象は3歳～5歳児の保護者としました。

### 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？

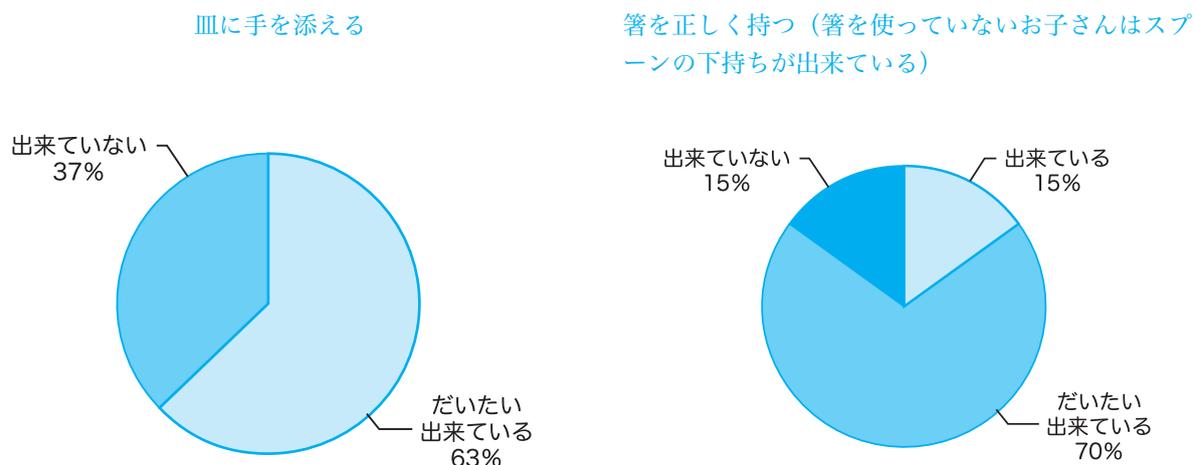


問2. ご家庭でお子さんから、マナーに関するお話を聞くことはありますか？



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、一言声か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年間の中で、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います。

## 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

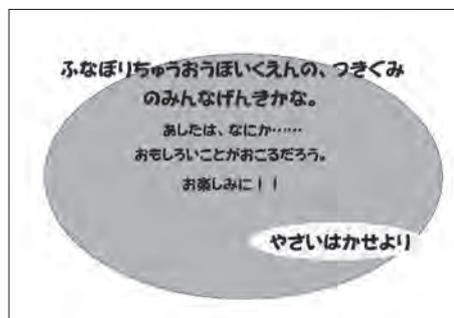
私達保育者の最も大切な役割は物事の入口・きっかけを作っていくことと考え、食と関わるきっかけ作りを目的にワークショップを企画しました。ワークショップのテーマは子どもたちが野菜を大好きになることを願って「野菜」とし、以下の要領で「野菜博士ワークショップ」を行いました。

【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）

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。ではみなの方ありがとう。

（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※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で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す。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、残食がとてもし少ないことです。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 259 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、子どもの顔をみ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、組み合わせることで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歳児はさつまいも、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。



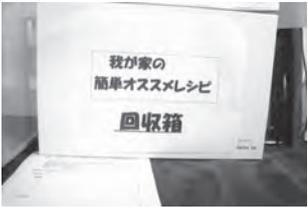
◆パイナップル、りんご、メロン、スイカ、魚（さば、さんま）を調理師が子どもの前で切ってみせます。畑でなっている様子の写真もみせます。



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ことが気になります。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。参加者は少なかつ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

- ・買い物を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っています。



## 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えます。

## 〈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、お祭りにも♪

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☆

**子どもにおすすめの簡単お手伝い**  
おんぼ、お家でお手伝い出来るお片付け～？

**たくさんのおやつは、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！

今年のおやつは、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、食物が出来た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？

こうやって剥くんだよ！  
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！

とうもろこしの皮むきの数々、つゆの数々 ぶんぶんぶんぶん♪！！

**子どもにおすすめの簡単お手伝い**  
おんぼ、お家でお手伝い出来るお片付け～？

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が楽しみに♪  
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！

**涼感を頼りきろう！ 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 器に流し入れ、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、固まれば完成！

## 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。

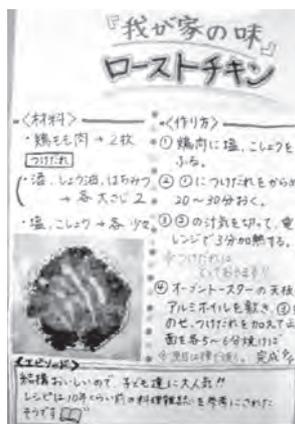
「このメニューはお家でお父さんが作る料理なんです！」

「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。  
七分粥を作る時は湯の容器を使って炊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湯の容器(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、最近では共働きの核家族が多く、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!!



ぎゅっとつちのなかへ!!  
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って歩きにくい。あつというまに泥だらけ。

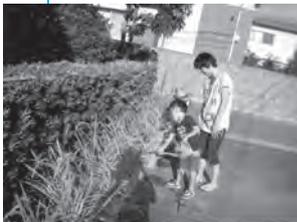
“定規”というまっすぐ苗を植えるための道具を使って植えました。「これ、すごいたいへんやなあ」と田植えの大変さを身をもって体験した子どもたちです。



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。



—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ヵ月間をみんなですべてふりかえりました。

—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。



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》

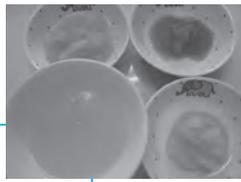
今年も実践のひとつとして、3・4歳児がバケツや田んぼで「お米作り」に挑戦しました。不安はありましたが、子どもたちは、たくさんのお米が実ることを信じて、保護者と一緒に毎日欠かさず水やりをしたり、草抜きをするなど、世話をしてきました。稲苗の成長を見守り、ようやく収穫へとこぎつけられたことをみんなと共に感謝しつつ、喜び合える収穫祭へとつながっていきました。「お米作り」を通して得られたものは、労働の大変さ、成長の様子や不思議さ、達成された喜びと感動、この上ないおいしさ、自然の恵みに感謝する気持ちなど…本当に大きな意味のある食育体験となりました。

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**  
大根も人参もばりばり食べちゃいます！！  
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くと、悪鬼退治の願いを込められているとされています。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たった言い伝えられているのです。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“口中調味”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。

**お弁当についてのヒント**

**お弁当に詰める量**

量はよほど少なめにしておきましょう。1食べったりという量は子どもが味わうことが大切で、また自宅にもつながります。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	初夏の鮭寿司・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)	梅おかがおにぎり
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	根菜バーグ・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	梅おかがおにぎり・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	おさがなボール・マカロニサラダ・きのこ汁	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為に必要なんだと思いました。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ます。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

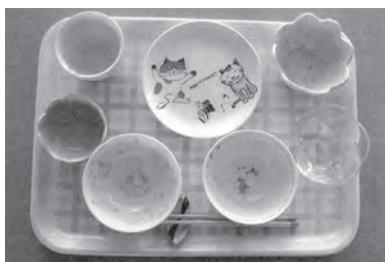


#### クッキング



### 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の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

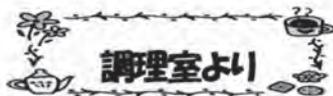
毎月1回、月の初めにA4サイズで7枚(14頁)の園だよりを発行しています。1頁には園長の巻頭言、その月の行事予定を、2頁から6頁までは、各クラスの先月の保育の報告記事、7頁には先月の園行事の写真、8～9頁が保健だより、10～11頁には地域通信として、地域の出来ごとや家庭教育学級のことなど、12～14頁が調理室よりと、当月の献立を載せています。食育に関することは、調理室よりを中心に園長の巻頭言や地域通信の欄などで紹介しています。

### 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ことが少なくなり、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。

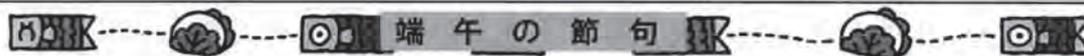
### ※ 排便には食物繊維!

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おう活動が大切です。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いことです。

「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。

