

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）の融合の視点にたって、豊かな人間性、生きる力、基本的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ました。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が、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年の村井玄斎著「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思われます。

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、過度の痩（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、食べ物を大切にす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

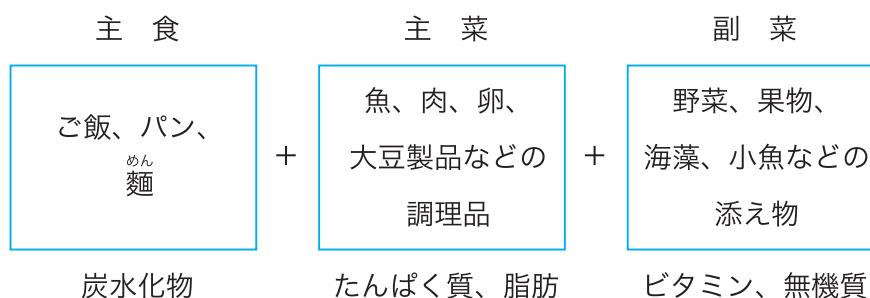
2. 保育の中にしっかり位置づけたい食の課題

(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れば、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は別に大切なものを失いかけてい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 給食だよりの発刊ー給食の献立紹介、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 家庭への訪問指導ー病気の子ども、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

私達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になります。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く、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なのが体内時計です。

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、なかなか調子が出てきません。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

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">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

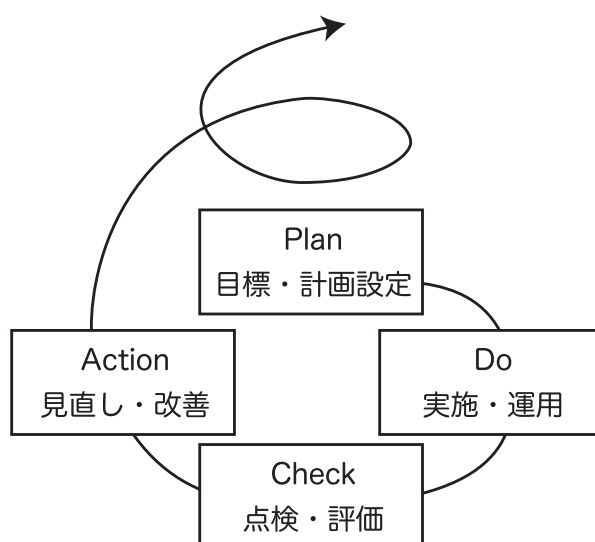
目標がどの程度達成されたかを評価することです。

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ぴよいでしょう。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、援助にあたつ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、従つて、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になります。また、野菜や魚などに直接触れ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み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、手を掛けなくともよ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、そのよろこびを噛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、食べ物を大切にする心、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りましょう。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も、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け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になります。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、食文化の向上といって手放しで受け取れるでしょうか。最近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、孤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ょうが、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しょう。

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ようです。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だけではありません。

(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、形成されることになります。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す。

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、甘味のみに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。

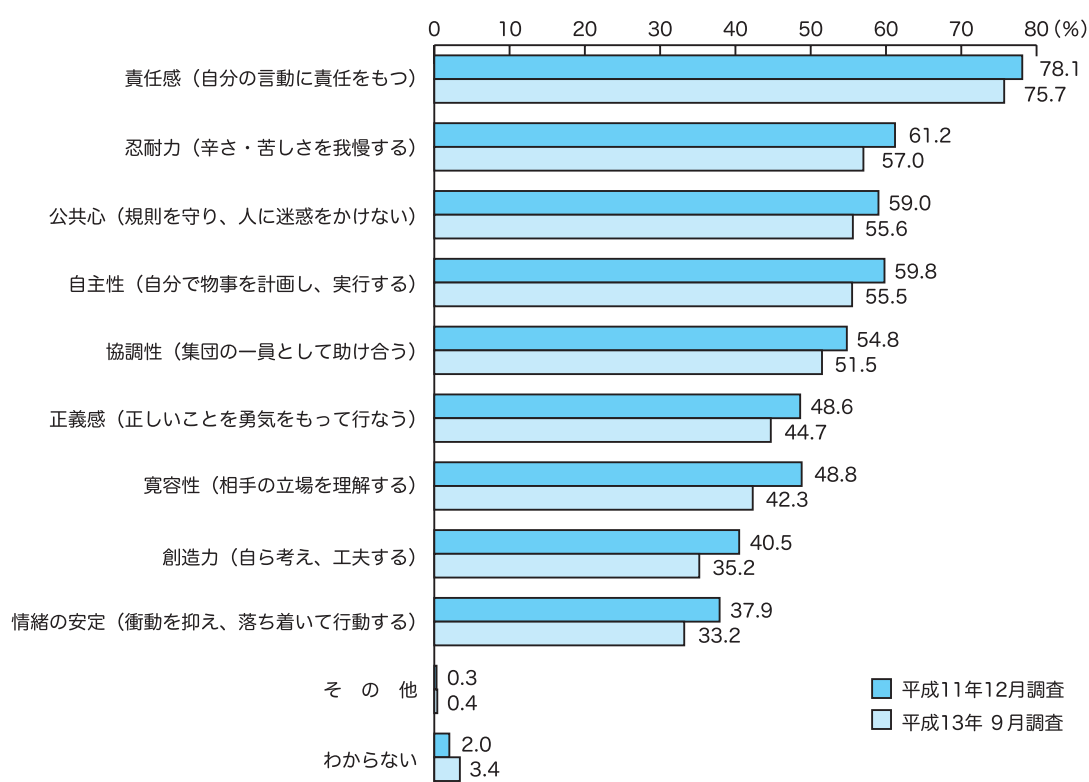
これは、幼児期に与えられた食べ物がその後の食物の選択に大きな影響を持つことを示しており、一種のインプリンティング現象と見ることができます。乳幼児期から豊かな食体験をさせることによって、幅広い食品選択に対する刷り込みを行うことが大切です。そして、豊

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、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 子ども的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^{もの}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は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の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、母親も気分にはムラがあり、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つ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を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意欲も増し、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」と言われていたそ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

④（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、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 200 g 出し汁350 g 長葱 50 g 豚肉50 g 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ťお節

- ①葱をみじん切りにし、豚肉はた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ť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 30 g 卵 ½個 水 10 g 大根 10 g 人参 5 g 豚肉 5 g
白菜 20g しいたけ・まいたけ 各8 g 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。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事です。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います。

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っています。

離乳期をはじめ親子の食事を通しての関わりの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す。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、からだが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。

人さまざまで、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、多くの人は食べるとき、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になります。

(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¹⁾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生かされる。

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）を握るという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、まず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、まずは首が座り、からだがかたくしてからお座り。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まれていません。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²⁾

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います。

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—

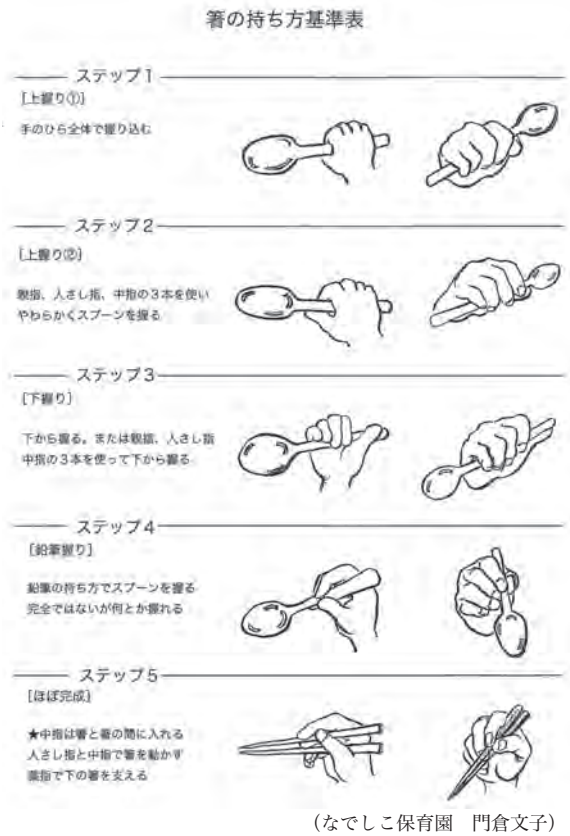


図2 年齢別のステップ (2歳～3歳未満児)

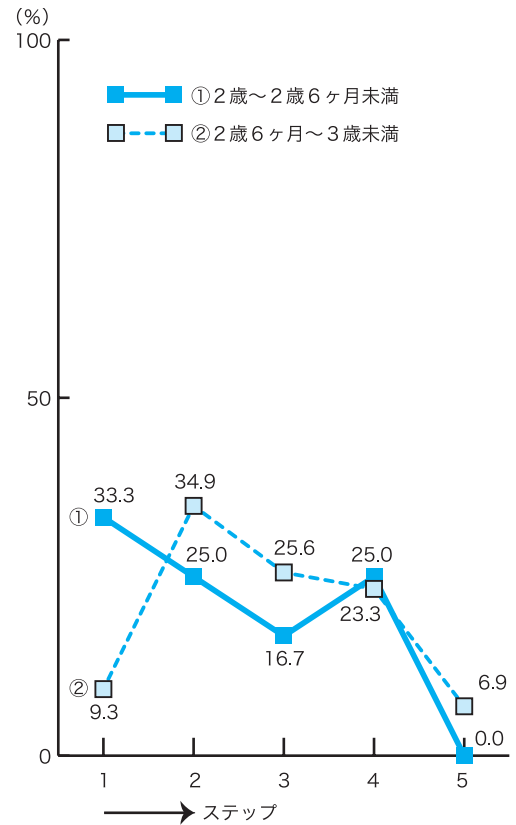


図3 年齢別のステップ (3歳～4歳6ヶ月未満児)

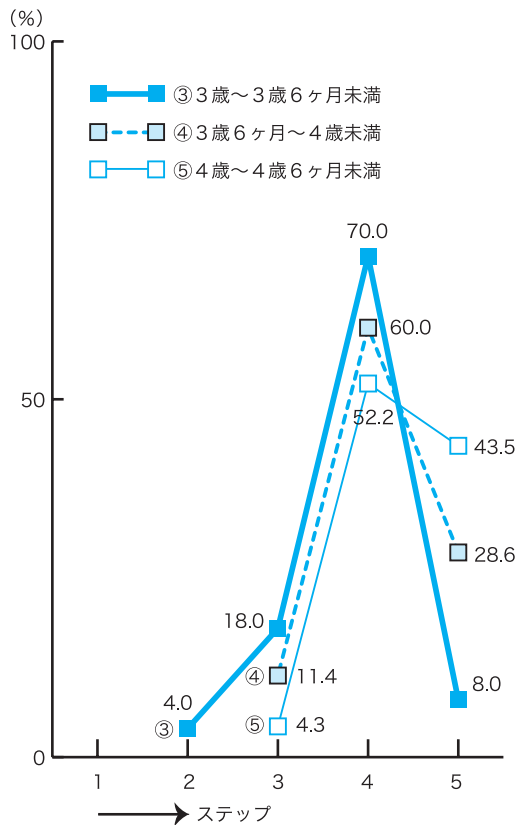
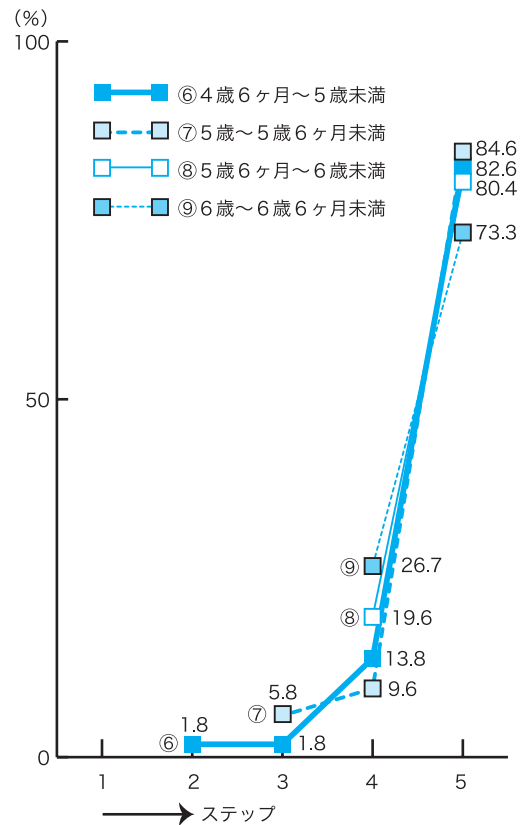


図4 年齢別のステップ (4歳6ヶ月～6歳6ヶ月未満児)



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。「てっぼうみたいにしてね」と声かけをしている。

＊2歳児から全員でなく、家庭と連絡を取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」を取り入れていく。

＊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用具であり、その使用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て、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、非常勤職員を午前に2名、午後に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、見積もりを取り、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
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 にがいんだよ
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」に振り分けしてみ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”^{まなこ}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ています。

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助け、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）

平成23年4月 行事・献立予定表

平成23年10月 行事・献立予定表

平成23年6月 行事・献立予定表

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



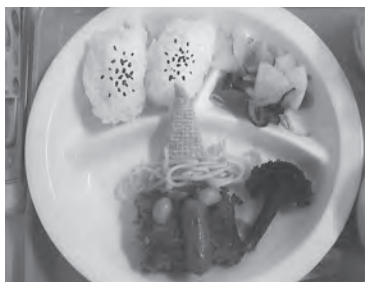
みんなで育てた菜園の収穫物を使ってのクッキング



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
(七夕ず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。

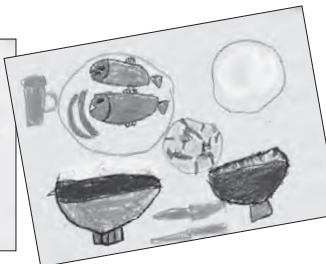
アンケート対象者 3歳以上児 (5・4・3歳児) 62名

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

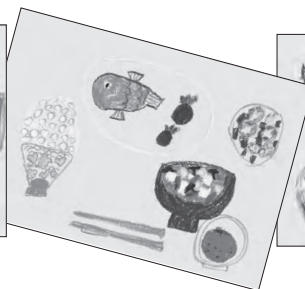
(きのうの晩ごはん)



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 みそ汁はついていきますか？			
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%

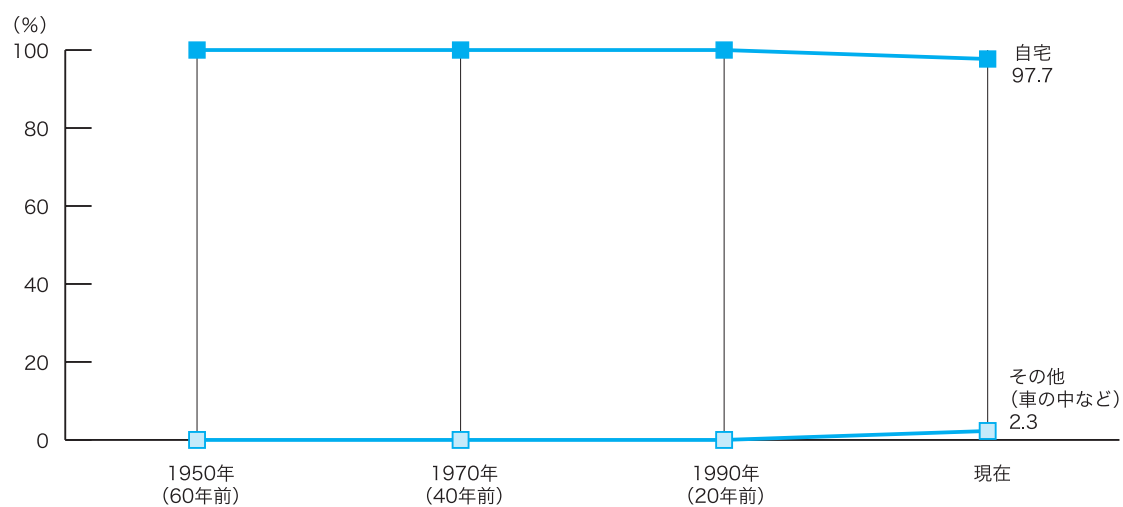
(2) 夕食について

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		

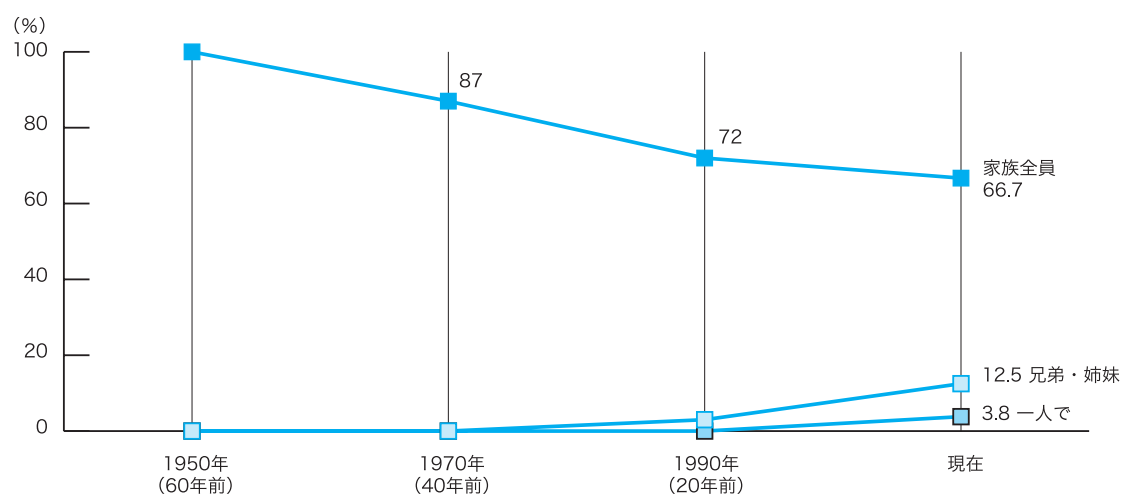
5. 開園当初からの比較

(朝ごはん)

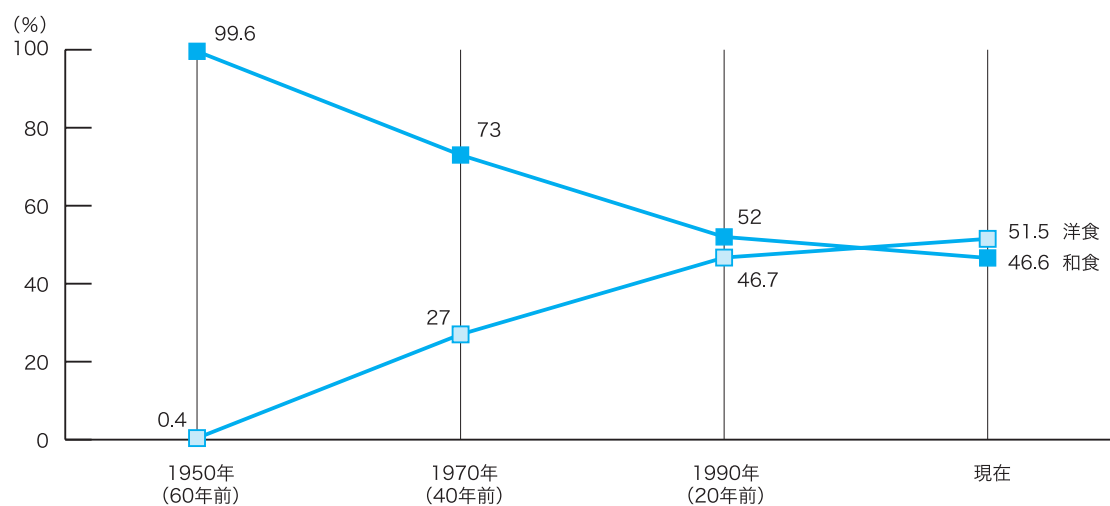
① どこで



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、ぼくところ、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 ! !



各論5

特別な配慮が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代の女性が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るだけ母乳を与える？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るだけ母乳・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った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う夕食時が自然です。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すが、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^{みらい}で受け取られます。その味蕾には、数多くの味細胞があつて甘み・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行きます。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みせる、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とは身構えるよりも、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、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だら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ことも重要です。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、下唇の上に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で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ってから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こと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。キリッとした利発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位の子どもが41.6%と最も多く、次いで、1位の子ども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	問3-1)	4肢選択
		食べたいもの、好きなものが増えること	問3-2)	4肢選択
		親や兄弟と、一緒に食べること	問3-3)	4肢選択
		食事づくりや準備にかかわること	問3-4)	4肢選択
		食べものを話題にすること	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	問４－１)	４肢選択
		保育所での食育への満足度	問４－２)	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%
	あまり満足 していない	調整済み残差	2.1	-1.0	2.1	-1.4	-2.5	-0.3	0.6	-1.7	
		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%
		満足してい ない	調整済み残差	-0.7	-0.6	0.1	1.4	-0.7	-1.0	0.6	-0.6
度数			0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		構成比	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
		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 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	-1.1	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%	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%
あてはまら ない	調整済み残差	-0.5	-0.4	1.1	-0.6	-0.4	1.2	-0.4	-0.5		
	度数	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	合計	構成比	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
		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%
			$\chi^2=26.503$ 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・食育にとと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・食育にとと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%	
	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

て家庭で会話が深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います。

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います。

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 (あてはまるものを全てに○)	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 なんともいえない

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。