

# III 結論編



### 1. 子育ての基本は心・そして愛情

#### (1) 人の心とからだ

人間にとって、心とからだは、相互に深い関係を保ち影響しあいながら、心身のバランスが保たれ、恒常性が維持されているとあってよいでしょう。特に子どもを取り巻く環境は、子どもの心の発達や健全育成に大きな影響を与え、環境要因の変調により、子どもが心身のバランスを崩し、欲求不満が重なると、いろいろな身体症状を表すことが少なくなく、このような精神・心理的なメカニズムの狂いによって引き起こされる病理現象としての心身症は近年増加傾向が見られます。

子どもを取り巻く環境要因は複雑多様ですが、食の問題は其中でも極めて重要な要素の一つで、子どもがどのような食環境で育つかは子どもの発育発達や心やからだの健康に大きな影響を与えることになりましょう。

#### (2) 食のコミュニケーション機能

食事は、子どもの体づくりに役立つばかりでなく、子どもの心を育てるといった視点が重視されるようになってきたことは喜ばしいことです。そのためにも、食事はみんなで揃って楽しく食べることが基本になりましょう。

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

食物を調理し、いかに美味しく食べるか、楽しく食べるか、食事のマナーなどは、人間としての特性であり、動物の餌と人間の食事との決定的な相違点でもあります。加えて、動物の摂食行動と違って人間の食事は家族や友人との共食が普通で、食事によってコミュニケーションを深め、その結びつきを強めるといった食の社会的な機能を大切にしたいものです。

子どもを取り巻く環境、特に食環境は、子どもの心の発達や健全育成に大きな影響を与えているといわれていますが、最近の食環境の変化は子ども達にとって果たして望ましいものでしょうか。よく「食の乱れは心の乱れに」と言われますが、食が充実していれば、最近問題となっているような、中高校生の情緒不安定的なキレる行動の抑制にも役立つことになりましょう。それには、幼児期からの子育てが大きく関わってくるとあってよいでしょう。幼児期から愛情をこめた、心を育てる視点からの食育の対応が極めて大切です。

## 2. 子どもの心を育てる食育を

### (1) 育てたい思いやりの心、豊かな人間性

子どもの養育は、心理現象と生理現象が密接に関わっており、子どもの健全育成のためには、小児期からの心豊かな、愛情をこめた保育・養育が大切になります。

小児期の食育にあたっては、子どもの心や人間性をいかに育てるかを考えた、いわば心という視点にたった食育の推進が望まれます。

そのためにも、保育所にあつては、保育者と幼児、家庭にあつては、家族と幼児の間の適切な愛着の形成、絆の形成が大切です。「食」は、生きる力の原点であり、思いやりの心を育て、豊かな人間性を育み、心を育む食育の基礎であるように思われます。

### (2) 母乳育児のすすめ

分娩により、母と子は肉体的に分離されますが、その後は精神的な絆、安定した母子関係が作られることによって人間としての発達が開始されますが、母性愛や子の母への愛着行動がその基礎となります。特に授乳は、母子関係成立の基本的な要件であり、更には安定した母子関係から人間関係、社会性を育てることもなりますので、母乳栄養は子どもの心を育てる基本としてその意義と重要性を再認識したいものです。

### (3) 親と子の心の絆を大切に

精神分析学の創設者フロイド (Freud,S.) は、ヒステリー症状や神経症をもった成人の多くは、小児の頃に精神的な外傷の経験をもっているという臨床体験をもとに、人間形成における乳幼児期、特に家庭での親子関係の重要性をあげています。

乳幼児期における欲求不満は、単にその時点における障害を及ぼすだけでなく、成人してから神経症等の傷あとを残すことにもなりかねないのです。乳幼児の養育にあたっては、母親の一貫したマザーリング (mothering)、肉体的接触、愛情刺激などが必要であるとし、その主張は各方面に反響を及ぼし親の養育態度の重要なことをあげています。

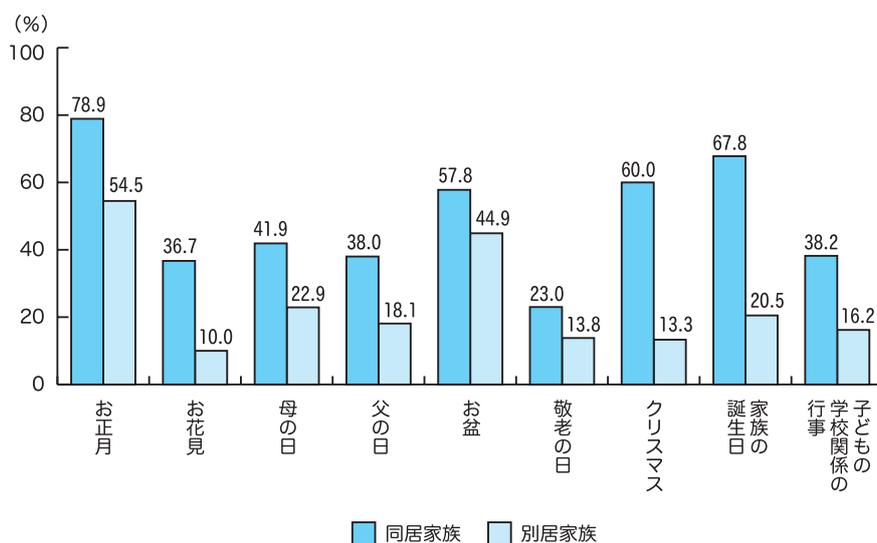
子どもの心を育てる上からも、親と子 (母と子、父と子) といった関係だけでなく、温かい家庭環境の中で家族揃って食卓を囲むといった、食を中心とした生活の中から、親と子、そして家族同士の心の絆を伸ばしたいものです。

### (4) 家族間の年中行事

内閣府の平成18年「国民生活モニター調査 (家族とのつながりに関する調査)」で、同居家族と別居家族の別に一緒に実施している年中行事を見ますと正月、お盆といった年中行事には、同居家族と別居家族ともいつも一緒に行っているとの回答が多くみられます。別居家族につい

ては、家族の誕生日、母の日、父の日、子どもの学校行事への参加など、普段は多忙で家族との時間が取れなくても、年中行事の機会を利用して家族とのコミュニケーションを深めている人の割合が多いことがわかります。子どもがいれば、特に、行事食を通じて家族や友人とのふれあいの一層の推進を期待したいものです（図1）。

図1 家族と一緒にいる年中行事



- 注) 1. 「年間行事の中で、家族と一緒に実施しているものはありますか。同居家族・別居家族それぞれについて、当てはまるものすべてに○をして下さい。」との問いに対する20歳以上の回答者の割合。
2. 選択肢はこの他に「節分」「ひなまつり」「こどもの日（端午の節句）」「七夕」「体育の日」「結婚記念日」がある。

資料) 内閣府：平成18年度国民生活モニター調査（家族のつながりに関する調査）（2007）

## (5) 子どもの心を育てる行事食・郷土食

行事食といえば正月、ひな祭り、子どもの日、七夕祭り、お月見などの年間の行事と、毎月保育所等で行われている誕生日会などで供される食事を指しています。時代とともに行事も料理もかなり形を変え、簡略化されてきています。

また、行事食は各地方で風習を異にしますが、行事食は子どもの最大の楽しみでもあり、よい風習として子ども達に伝えてあげたいものです。また、郷土料理等の伝統的な食文化を継承した献立を給食に取り入れ、食に関する指導を行う上での教材として活用しましょう。行事食・郷土食に寄せる心は、必ずや園児の健全な成長の糧として、心豊かな成長を約束することになりましょう。

平成23年3月末に内閣府が第2次食育推進基本計画を公表していますが、そこでは、学校給食や保育所給食献立に郷土料理等の伝統的な食文化を継承した献立を取り入れることの大切さが謳われています。もとより手のこんだ料理づくりは無理にしても、例えばお月見には、月見

団子に柿、栗、ぶどう、きぬかつぎ、枝豆、など三方<sup>さんぼう</sup>や盆にもり、すすきを添えるなどして、例え昼間であってもお月見の持つ楽しさを体験させてあげましょう。

このように保育所給食献立の中に行事食や郷土料理等を取り入れ、子どもの心の成長を促したいものです。

### 3. 幼児期からの心の教育のあり方

近年は、思春期の保健問題、特に心の乱れが大きな話題を呼んでいます。これらは、幼少期の発達過程と関係深く、特に、乳幼児期の発達・体験の影響を強く受けることも明らかにされています。乳幼児期に大人から十分な愛情を受ける機会がないまま育つと、親となっても子どもの気持ちや要求を読み取ることが苦手で、子どもを愛する方法がわからないなどの育児困難に陥ったり、最近問題となっている児童虐待にもつながりやすいと言われています。

つまり、子育てにおける親や保育者の愛情の大切さがわかります。また、母と子の愛着形成における食の意義と大切さを改めて問い直したいものです。

中央教育審議会は、平成17年に、「子どもを取巻く環境の変化を踏まえた、今後の幼児教育のあり方」について答申しています。この答申では

- ① 家庭・地域社会・幼稚園等施設（保育所等）の3者による総合的な幼児教育の推進
- ② 幼児の生活の連続性及び発達や学びの連続性を踏まえた幼児教育の充実

が謳われています。

ここでは、幼稚園と保育所の連携の推進、就学前の教育・保育を一体として据えた一貫した総合施設のあり方等についても、提言が行われています。

### 4. 食べものを大切にすることを

#### (1) 食べ物を無駄にしませんか

食料資源の乏しいわが国の食料自給率は、エネルギー比で、最近40%程度、また、穀物自給率は平成21年度で26%と先進国の中で最低となっています。多くの食料を輸入していますが、一方では食品のロス率は、減少傾向にあるものの、平成21年度で農林水産省の「食料ロス統計調査」によりますと、一般世帯の食料ロス率は3.7%（過剰除去2.0%、食べ残し1.0%、直接廃棄0.6%）に及んでいます。

食品の流通段階、食品産業、給食施設や飲食店での食料ロス率はもっと高いようです。

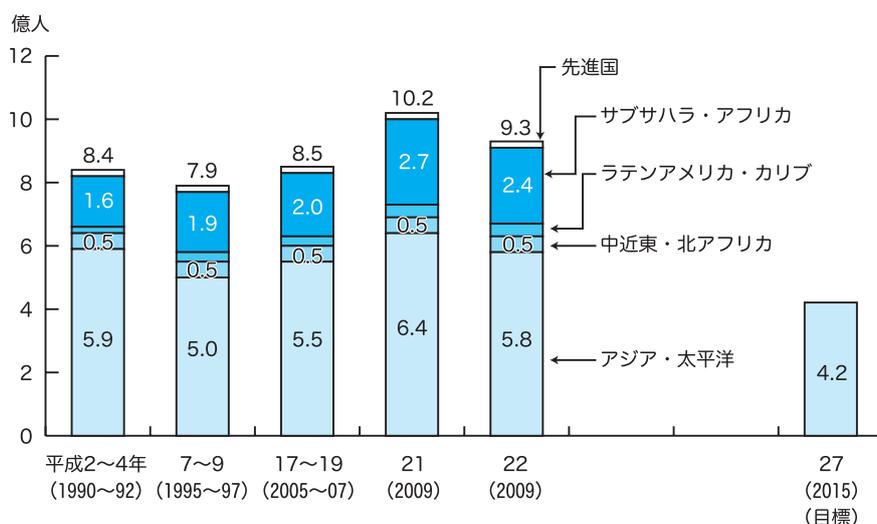
食品の購入の際は消費期限、賞味期限の確認、調理に際しては、食べ残しのない適量を心掛け、計画的な献立づくり、上手な調理と保存を心掛けたいものです。

最近の子どもたちの食生活を見ますとすっかり物質文明に慣らされて、食物の大切さや、感謝の気持ちが薄れていることは残念なことです。また、最近のように、食品の加工度が進み食

品の原材料に触れる機会が少なくなりますと、食べものを食べてもどんな食品であるかがわからないことになります。日頃の調理体験を通じて、食品に触れたり、食品の名前を覚えたり、料理づくりの経験を積むことは、ひいては、食べ物を大切にする心を育てる事になりましょう。

FAOの調査によりますと世界の栄養不足人口は、平成22年で、10億人を下回ったものの9億人を超え、平成12年に国連ミレニアム・サミットでまとめられた「平成27年までに飢餓に苦しむ人口の割合を平成2年比で半減させる」という目標の達成は厳しいものがあります。特に5歳未満の子どもが約四分の一を占めるなど小児の栄養不足は深刻です（図2）。

図2 世界の栄養不足人口の推移（地域別）



資料：FAO「Food Insecurity in the World 2010」、FAOプレスリリースを基に農林水産省で作成

食品ロスの多くは、鮮度の悪化、消費期限・賞味期限切れ、腐る、カビが生えるなどの食品の傷み、食べ残し等により発生することになります。これらは、食品の購入・調理の際に消費期限や賞味期限を確認し、食べ残しのない適量を心掛けることや、計画的な献立づくり、上手な調理と保存に注意することが大切です。

食料ロスの削減は、資源の有効利用はもとより、栄養不足や飢餓に苦しむ人が多くいる中であって、輸入してまで残すことは、地球社会という視点から見ても、人道的に見ても、モラルに反することになりましょう。食料ロスを減らし、その相当分の輸入を減らせば食料自給率の向上にもつながることになりましょう。

## (2) 「もったいない」の心

平成17年2月にケニアの環境副大臣ワンガリ・マータイ氏（ノーベル平和賞授賞）が来日し、わが国の「もったいない」という言葉に感銘し、国連の「女性地位向上委員会」閣僚級委員会で紹介し、わが国の「限られた資源を無駄にせず効率的に活用する」という考え方が世界

で脚光を浴びたことは記憶に新しいことです。もったいないは、日本固有の生活文化、日本人の心・生きかたそのものであり、日本人は古来よりモノを大切にすることを実践し、心豊かに生きてきたと紹介されています。さて、日本の現状はどうなのか、胸に手を当てて考えてみたいものです。

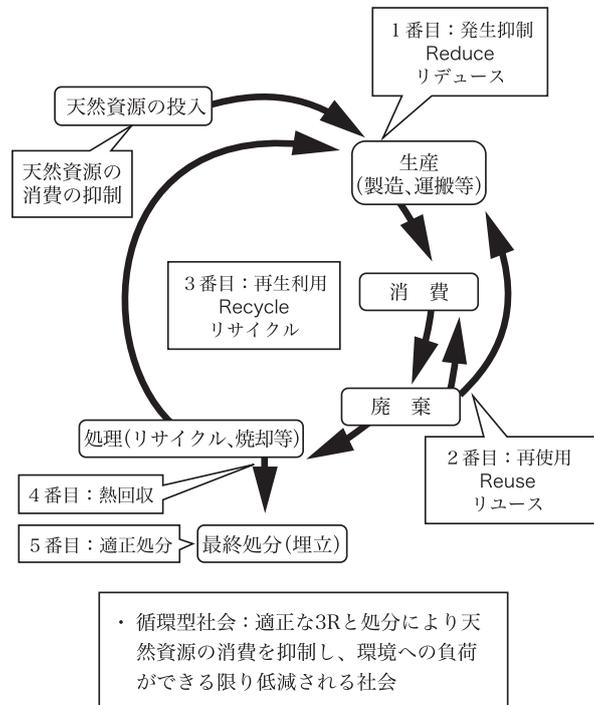
この、「もったいない」の心は、いま注目されている3R運動の推進の原動力と思われます。

### (3) 3R (Reduce・Reuse・Recycle) 運動

我が国では、平成12年に循環型社会形成推進法（循環型社会基本法）が制定され、廃棄物・リサイクル対策の優先順位を明確にしています。その中では、第一に廃棄物の発生を抑制（Reduce：リデュース）し、ごみを出さない。第二に廃棄物を再使用（Reuse：リユース）し、第三に廃棄物を再生使用（Recycle：リサイクル）し、最後にどうしても循環できない廃棄物を適正処分することとしています。最初の3つの対策のアルファベットの頭文字を使って3Rと呼んでいるものです（図3）。

保育所給食は小規模で食材や燃料等の消費は少ないものの、地球温暖化が叫ばれている今日、地球に優しい食を通じた環境づくりのためにも、子どもの時から、「食べ物を大切にする心」、「もったいない」の心を身につけてあげたいものです。

図3 3R運動（循環型社会に向けた処理の優先順位）



## 5. 食習慣のしつけは幼児期から

### (1) 言って聞かせて姿で示せ

小児期は、新しい知識や訓練を容易に受け入れやすい時期ですので、この時期に望ましい食習慣の基礎を養ってあげれば、やがては、その児の習性として身につくことになりましょう。食習慣のしつけは、大人と子どもの相互関係の中で培われるものです。よくしつけとは、「言って聞かせて姿で示せ」と言われます。つまり、口で教えるだけでなく modeling 学習として、大人は身をもって範を示すことが大切です。国立教育研究所の平成14年5月「家庭の教育力再生に関する調査」によりますと、現代の親は優しさを大切にするが、しつけは苦手、悪さは叱るが規範を示せないと言われています。心すべきことであると思います。

### (2) モデリング学習の大切さ

食習慣・生活習慣のしつけは、大人と子どもの相互関係の中で培われるものであって、強制や押し付けの感を与えないでスムーズに子どもに受け入れやすいようにしてあげたいものです。また、モデリング効果 (effect of modeling) とは、心理学領域で使われる言葉で、他人の行動や反応を観察することによって、その人 (モデル) の行動を学習することをいいます。モデリング学習では、口だけでなく言ったことは大人が自ら手本を示し、できないことは押し付けられない態度が大切です。また、子どもと共に考え学んでいく姿勢も大切です。

幼児期の食事づくりの体験において大切なことは、励ます、ほめることの大切さです。子ども達の生活や食事行動を見ていますと、自分の行動を気にし、周りの大人の行動をいかに気にしているかがわかります。調理に好奇心をもって取り組み自分でやれたとき「みて、みて」と大声で人に見せたり、訴えたりしますが、これは関心をもってもらいたいからでしょう。

「すごい、すごい」「上手、上手」とほめ言葉を添えることで、子どもは自信がつき、更に大きく成長することになりましょう。子どもの成長は体験の積み重ね、「頻回の原則」によって達成できるものと思います。いくら潜在能力があっても、食事づくり、野菜・花づくり、調理などは体験しなければ、どう作ったらよいかなど身につくわけがないと思います。

調理体験によってやればできるという自信と、できた時の喜びをしっかりと体験させてあげたいものです。また、叱るよりほめる、励ます言葉が子どもの能力開発に役立つことを忘れたくないものです。

## 6. 子どもの心を育てる保育所での食育実践活動事例

それでは、子どもの心を育てるために、保育所ではどんな対応をしたらよいのでしょうか。それに応えるために、ここでは、日本保育協会の平成22年度第4回「保育所保育実践研究・報告集」の中から、子どもの心を育てるという視点からの取り組みとして、「思いやりの心」、「豊

かな感性を育む食への取り組み」、および同協会の平成22年度「保育所食育実践集V」の中から「心を育てる食育」を事例としてとりあげてみました。

### (1) 食育を通して育む思いやりの心～地域ぐるみで進める食育活動～研究奨励賞の受賞研究

沖縄県・愛心保育園主任保育士 大宣見正代

同研究では、食べることは生きることであるとの視点にたつて、楽しく食べるなど4つの目標設定（①楽しい食事、②正しい食生活、③会話、④果物・野菜を育て収穫など）のもと、食育を通して「思いやりの心」を育てたいとの目標を掲げ、取り組んでいます。「思いやりの心」を育てるという目標設定は、まさに心を育てる食育の推進に役立つ事例といえましょう。

### (2) 「豊かな感性を育む「食」を目指して」実践奨励賞の受賞研究

長崎県・いちご保育園 佐藤郁子

同研究では、豊かな感性を育む「食」を目標として、食を通じて生命の尊さを知り、健全な心身を育てる。3食きちんと食べる、偏食がない、食事マナーを守る、などを目指し、園庭菜園での野菜づくりを通じて収穫と調理、食べる喜びを体験するなど明確な目標設定をして取り組んでいる事例です。

また、老人施設と協同で、餅つき大会をして、独居老人家庭につきたての餅と、園児が作った干し柿、大根漬けなどを届ける活動をされています。このようにこの研究は食を通じて心の成長、人への思いやり、物を大切に作る心、自然にふれ、地域の人たち、老人とのかかわりの中で心の成長を図るべく努力されている事例だと思います。

### (3) 心を育てる食育～赤ちゃんからの食育・幸せな食卓の環境を考える～

保育所食育実践集V—保育所における食育に関する調査研究報告書—

愛媛県久万高原町・社会福祉法人育和会 久万保育園

同保育園では園児が成長したとき、保育所で食べた食事が楽しく幸せな記憶につながる給食をと願って「心を育てる食育」をテーマに取り組み、合わせて食に関する環境づくりへの工夫を含めて活動している事例です。

具体的には、見て、触れて、味わってを願いに食材（トマト、スイカ、たこ、レタス、りんごなど）を取り上げ、個々の食材について保育士と園児が、話し合い、楽しい交流を進めています。このように、食材を中心とした「食体験」をもとに、子どもの目線にたつた食育が進められていることが特徴です。

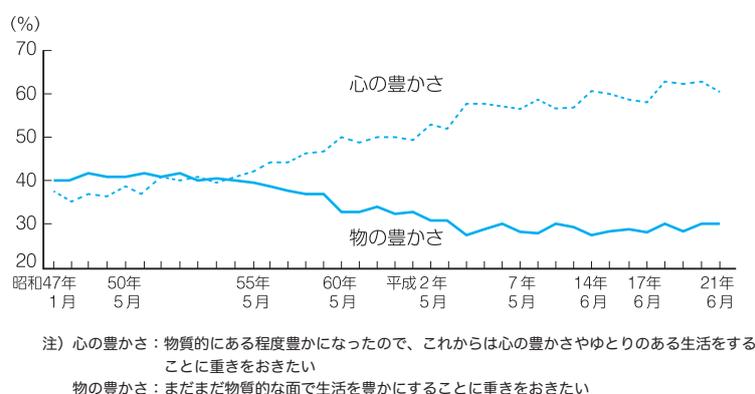
また、合同の誕生日会のほか、個人別に保護者と一緒のバースデーランチを実施しています。楽しい食卓、幸せな食卓づくりは、強制するのではなく、自分自身が変えることであるとの自立

性を尊重した食育に重点を置いて取り組んでいることは素晴らしいことです。

## 7. 物から心の時代に

最近では物に対する価値観よりも、心の豊かさを重視する人が増えていることが、内閣府の国民生活に関する世論調査で明らかにされています。このように、物質的な豊かさの追求から、国民1人1人の意識が変化し精神的なゆとりの面の充実へと変化しつつあるのではないかと考えられています（図4）。

図4 物の豊かさから心の豊かさへの重きのおき方の変化



資料) 内閣府：国民生活に関する世論調査（2009）

もとより食事は、体づくりに役立つばかりでなく、心を育てるという面が重視され始めてきたことは素晴らしいことです。楽しい食卓は子どもの心の成長、健全育成に大きな影響を与えることになりましょう。子どもの心を育てるためには、乳幼児期から家族との適切な愛着の形成が大切です。「食」は生きる力の原点であり、思いやりの心を育て、豊かな人間性を育み、心を育む食育の原点であるように思われます。幼児期における食育の意義と大切さを再認識したいものです。

## 8. 飽食時代の食生活のひずみ（豊かさの陰で）

最近では平均的には、子ども達の食生活は改善されているように思われますが、一方では、栄養や食物に対する関心が薄れ、嗜好本位の加工食品偏重の食生活に陥り、そのため子どもの健康にまで影響を与えてきています。

飽食時代であればこそ子どもの食はいかにあるべきか、子どもの健康づくり、健全育成の視点から食のあり方を原点に立って考え直してみたいものです。また、最近のように、物質文明に慣らされてくると、使い捨てがはやったり、残飯を惜しげもなく捨てる、ご馳走を食べても

感激性がない、食べものを作ってくれる人への感謝の気持ちがないなどの、問題点が見られます。このように物の豊かな時代を生きる現代の子ども達は果たして幸せかといういろいろな疑問が多く、真の豊かさとは何かを問い直すことのできる良い食環境づくりに向けた努力の必要性が感じられます。

## 9. 食の豊かさと幸福感

飽食の時代といわれる今日ですが、食の豊かさが幸福感にどう影響しているのでしょうか。日本は経済大国とまでいわれるように、物質的な豊かさは増加していますが、果して幸福感も高まったのでしょうか。もとより、幸福感は主観的なものであり、客観的評価はなかなか難しい面もあります。

経済協力開発機構（OECD）は、平成23年5月に、各国の生活の豊かさを示す指標として「よりよい暮らしの指標」を発表しました。国民の幸福度を国際比較することを目指しており、国民生活に密接に関わる住居や仕事、教育、健康など11項目を数値化したものです。11指標の平均でトップはオーストラリアでカナダ、スウェーデンが続き日本はOECD加盟34か国中19位でした。

日本は11指標のうち殺人や犯罪の発生率に基づく「安全」が、10点満点で9.7とOECD加盟34国中トップですが、「ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）」はトルコ、メキシコに続くワースト3位でした。この統計は主に2008年の統計などをもとに作成されたものであり、平成23年3月の東日本の大震災の影響は含まれていません。

また、国民の豊かさを示す指標として、一人当たりの実質GDP（国内総生産）と、生活満足度を内閣府の「国民生活選好度調査」で見ますと、所得は高まっているのに生活満足度は逆に低下していることが明らかにされています（図5）。これは他の先進国でも見られ、「幸福のパラドクス（Paradoxes of Happiness）」といわれる現象です。

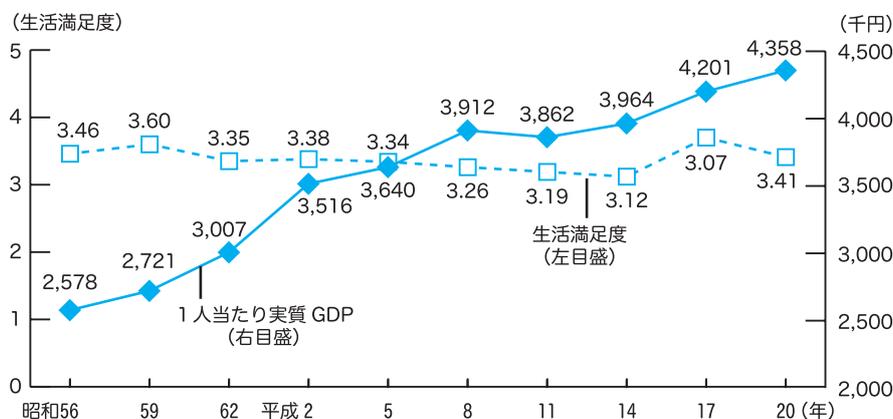
経済成長が人々の幸せに結びついていないという、幸福のパラドクスは1971年頃から、心理学者によって「所得や富といった客観的状況を良くすることは個人の幸福になんら影響しない」としました。その後、幸福の経済学という分野が生まれ、実証分析も行われています。

また、特筆できなのは、平成23年11月に国賓としてブータンのワンチュク国王夫妻が来日しましたが、話題になったのは、ブータンの「国民総幸福（GNH：Gross National Happiness）」です。

経済的な豊かさにとらわれない幸せを、自然や文化を守りながら、互惠互助の伝統や高いボランティア意識の下に受け継がれているものです。日本でも内閣府では、国民の幸福度を評価する新しい試案の作成に向けて検討が進められていますが、心の幸福感を基本とした指標の作成が期待されます。

いずれにしても、食の豊かさを幸福感、生きる力につなげていくような食育活動の活性化が期待されます。

図5 生活満足度と1人当たり実質GDPの推移



1. 「生活満足度」は「あなたは生活全般に満足していますか。それとも不満ですが、(○は1つ)」とたずね、「満足している」から「不満である」までの5段階の回答に、「満足している」=5から「不満である」=1までの得点を与え、各項目ごとに回答者数で加算した平均得点を求め、満足度を指標化したものである。
2. 「1人当たり実質GDP」は各年の実質GDPを総人口で除して算出したものである。実質GDPは、平成5年以前は、内閣府「平成14年度国民経済計算確報」、平成8～20年は、内閣府「四半期別GDP速報(平成21年6月)」による。また、総人口は、総務省「人口推計」による。
3. 調査対象は、全国の15歳以上75歳未満の男女。

資料) 内閣府：国民生活選好度調査

## 10. 食の精神的・文化的意義

### (1) 人間の食行動の特性

人間の食行動の特性は何かを考えてみましょう。私達の食べるという行動は、精神的意義・文化的な要因との関わりが大きく、特に子どもは食べることを中心に心身の発育、発達がなされていくわけで、単に栄養素的なもののみでなく、食事行動の発達面から捉えていくことが重要です。また、人間の食欲は本能としての動物の餌の摂取行動と同次元の問題でもありましょうが、食物を調理し、いかに美味しく食べるか、食事のマナーなどは、精神的・文化的な側面が多く、動物の餌と人間の食事との決定的な相違点でありましょう。

加えて、動物の摂取行動と違って人間の食事は家族や友人との共食が普通で、食事によってコミュニケーションを深め、その結びつきを強める機能を持っていますが、これは、食のもつ社会的機能ということができましよう。

かつて、国立民族博物館の石毛直道氏は、人類の食事文化を特徴付けるものとして「ヒトは料理する動物である」、「ヒトは共食の動物である」と述べているところにもその特性を見ることができます。最近では色とりどりの加工食品、惣菜などで家庭で調理しなくてもすむ時代となりましたが、子どもの頃から家庭でお母さんと一緒に手づくり料理を作る機会など増やしたいものです。そのことが子どもの食への関心、ひいては健康への関心を高めることに通じるもの

です。

また、食育基本法第7条には、食育と伝統的な食文化等の重要性が、謳われています。第24条には、食文化の継承のための活動への支援として、国および地方公共団体の役割が謳われています。食の意義と役割を文化面から捉え、子どもの心の育成に役立てたいものです。

#### 食育基本法（抄）

「伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への配慮」

第7条 食育は、我が国の伝統ある優れた食文化、地域の特性を生かした食生活、環境と調和の取れた食料の生産とその消費等に配慮し、我が国の食料の需要及び供給の状況についての国民の理解を深めるとともに、食料の生産者と消費者との交流等を図ることにより、農山漁村の活性化と我が国の食料自給率の向上に資するよう、推進されなければならない。

「食文化の継承のための活動への支援等」

第24条 国及び地方公共団体は、伝統的な行事や作法と結びついた食文化、地域の特色ある食文化等我が国の伝統ある優れた食文化の継承を推進するため、これらに関する啓発及び知識の普及その他の必要な施策を講ずるものとする。

## (2) 食の乱れは心の乱れに

物質文明に慣らされた今日、食事が人の感性や情緒を育て、更には子どもの健全育成の基本であるといった認識が社会全体を通じて欠如しているように思われてなりません。

いまこそ、子どもの健全育成の面から、あるいは子どもの情緒発達等の面から、食を通じた「心の栄養面」をもっと重視したいものです。幼児期に心豊かに育った子どもは、青年期になっても、いま問題視されているキレることもないように思います。

厚生労働省が平成13年度からスタートさせた健やか親子21では17歳の暴走などといわれる近年の思春期の逸脱行動をはじめ思春期特有の心の問題が深刻化し、社会問題となっていることを大きく取り上げています。

また、子どもの心の問題は、最初に身体上の何らかのサインが発せられることが多いといわれ、初期にそのサインを見逃さないことが大切です。非行要因は、もとより複雑でしょうが、「食の乱れは心の乱れ」と言われています。子どもの健全育成のためにも、食を通じた家族の絆、コミュニケーションを大切にしたいものです。

## (3) ホスピタリズム (hospitalism)

ホスピタリズムとは、病院や施設に入所していることによっておこる子どもの身体的、心理

的発育障害を指しています。ホスピタリズムの問題は、20世紀の初頭に栄養・衛生面で十分管理されていた児に病院での乳幼児死亡率の高いことから小児科医によって注目され、その後スピッツ (Spits. R、1945年)、ボウルビィ (Bowlby. J、1951年)によって研究が進められてきました。

これらの研究は、栄養や衛生条件以上に親密な母親（あるいは代理者）との温かい関係が乳幼児の心身発達上重要であることを明らかにしたものです。

わが国でも、児童福祉対策が十分でない頃、適正な栄養を与えても発育不良となり、極端な場合は、消耗症といった強度の発育障害が起こるとされ、子どもの正常発育のためには、2割近く栄養を多めに与える必要性が報告されています。

要するに、欲求不満・愛情の欠落があると、栄養素の消化吸収、利用といった栄養効率が悪くなり、成長ホルモンの分泌も悪くなり、発育障害を来すこととなります。

最近では、保育所をはじめ児童福祉施設の養育環境や食事内容は改善されているものの、子どもの養育にあたっては、心理現象と生理現象は密接に関わっていることを再認識し、保育所給食を進めるに際しても、愛情を込めて子どもに接してあげたいものです。

#### 参考文献

1. 国民生活モニター調査（家族とのつながりに関する調査）内閣府 2007
2. 平成23年版食育白書 内閣府 平成23年7月29日
3. 平成23年版食料・農業・農村白書 農林水産省 編 平成23年6月20日
4. 平成23年版環境白書 環境省編 平成23年6月8日
5. 第4回 保育所保育実践研究・報告書 社会福祉法人日本保育協会 平成22年6月
6. 保育所食育実践集V（保育所における食育に関する調査研究報告書）社会福祉法人日本保育協会 平成23年3月
7. 藤澤良知 子どもの心と体を育てる食事学 第1 出版株式会社 平成18年8月15日

## 執筆者一覧

藤澤良知	実践女子大学 名誉教授
巷野悟郎	社団法人母子保健推進会議 会長
酒井治子	東京家政学院大学 准教授
高橋 紘	社会福祉法人 至誠学舎立川 保育事業本部 至誠保育総合研究所所長
門倉文子	埼玉県 なでしこ保育園 園長
瀬川政子	愛媛県 飯岡保育園 園長
太田百合子	こどもの城小児保健部 管理栄養士

## 実践事例執筆園一覧

白石興正保育園	(北海道 札幌市)
船堀中央保育園	(東京都 江戸川区)
中加積保育園	(富山県 滑川市)
第二ふたば保育園	(静岡県 静岡市)
千草保育所	(兵庫県 洲本市)
勝山保育園	(山口県 下関市)
しらゆり保育園	(徳島県 北島町)
杉の子保育園	(宮崎県 延岡市)



本書の内容あるいは全部を転用、複製複写（コピー）する場合は、法律で認められた場合を除き、当協会あてに許諾を求めてください。

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

---

平成24年3月

発行所 社会福祉法人 日本保育協会

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5丁目53番1号

電話 03-3486-4412番（代）

<http://www.nippo.or.jp>

---