

第1章

総論

- ①保育の中に食をいかに位置づけるか
- ②子どもの心をいかに育てるか

① 保育の中に食をいかに位置づけるか

実践女子大学名誉教授 藤澤良知

保育の中に食をいかに位置づけるか（保育に占める食の意義と役割）

保育は、養護と教育を結び付けて、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ます。その中で食の持つ意義と役割をしっかりと考えてみましょう。

平成20年に改定された保育所保育指針の第5章の「健康及び安全」の中には、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、保育に占める食の重要性が謳われています。

1. 小児栄養の重要性

子どもは、未来を秘めてたゆみなく成長している、たくましい生命力といってよいでしょう。私達大人は、この子ども達の持っている大きな可能性を健やかに伸ばしていくよう、子どもの心と体の健康を守ってあげたいと思います。そのためには常に栄養的に整った内容の豊かな食物を与えること、衛生や健康に十分注意するとともに、豊かな愛情を持って保育・養護にあたっていきたいものです。

栄養や食事をめぐる問題は、子どもの体づくりといった面のみでなく、子どもの精神発達にも大きな影響を与えます。食の問題は、子どもの発育・発達を考える場合の最も基本的な問題です。特に子どもは年少であればあるほど、栄養素摂取の影響を受けやすく、とりわけ乳幼児の栄養問題は重要です。

2. 第2次食育推進基本計画と保育所給食

内閣府では平成23年3月末に平成23年～27年度の5年間を期間とする、「第2次食育推進基本計画」を策定しています。食育の「周知から実践へ」の概念のもと計画推進の最終年の平成27年度までの達成を目指し、欠食防止、共食の奨め、地産地消の活用、栄養バランスに配慮した食生活、よく噛んで味わって食べる、農業体験などの目標値を定量的に定めています。保育所給食を進めるにあたっては、この第2次計画をこれからの食育推進の基本的な方向として実践活動に反映させたいものです。

（１）第２次食育推進基本計画の重点課題

食育の実践に向けての重点課題として、

- ①生涯にわたるライフステージに応じた間断ない食育の推進
- ②生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進
- ③家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進

の３項目があげられています。

これからの食育推進活動の改善目標として、実践活動を推進しましょう。また、個々人の理解と実践を促進することが「何よりも重要」との認識の下、内閣府において平成23年に「食育ガイド」が作成されました。

健康日本21の第２次計画とSocial capital

（保育所機能を地域にいかに活かすか）

わが国の健康づくり運動である21世紀の国民健康づくり運動（健康日本21）は、平成25年度から第２次計画がスタートしますが、その基本的な指針として、健康寿命の延伸と健康格差の縮小など５つの項目が挙げられていますが、その中で注目されるのが、新たに取り上げられた、健康を支え、守るための社会環境の整備（Social capital、社会関係資本）です。健康水準の高い地域の背景には「いいコミュニティ」があることが疫学調査等で明らかであり、地域のつながりの強化（ソーシャルキャピタルやソーシャルサポートの水準をあげる）が重要になります。保育所給食や食育活動を通じて、保護者家庭や地域の食育活動の活性化の輪を広げることはまさに、このソーシャルキャピタルに沿った活動です。

栄養・食生活は生命を維持し、子どもたちの健やかな成長、人々が健康で幸福な生活を送るための原動力であり、生活習慣病の予防、生活の質の向上、また、健康な社会環境の構築のため極めて重要です。保育所は規模は小さいものの、地域や社会の要請に沿って、健康な社会環境づくりに向けて活動の輪を広げましょう。

（２）保育所等の食育推進の基本的な方針

食育基本法第20条には「学校・保育所等における食育の推進」が謳われています。また、今回の第２次食育推進基本計画で示されている、学校・保育所給食関係の主な内容は、次のとおりです。できることから実践に結びつけましょう。

①家庭における共食を通じた子どもの食育の推進

子どもの頃に身についた食習慣を、大人になって改めることはなかなか困難であり、子ども

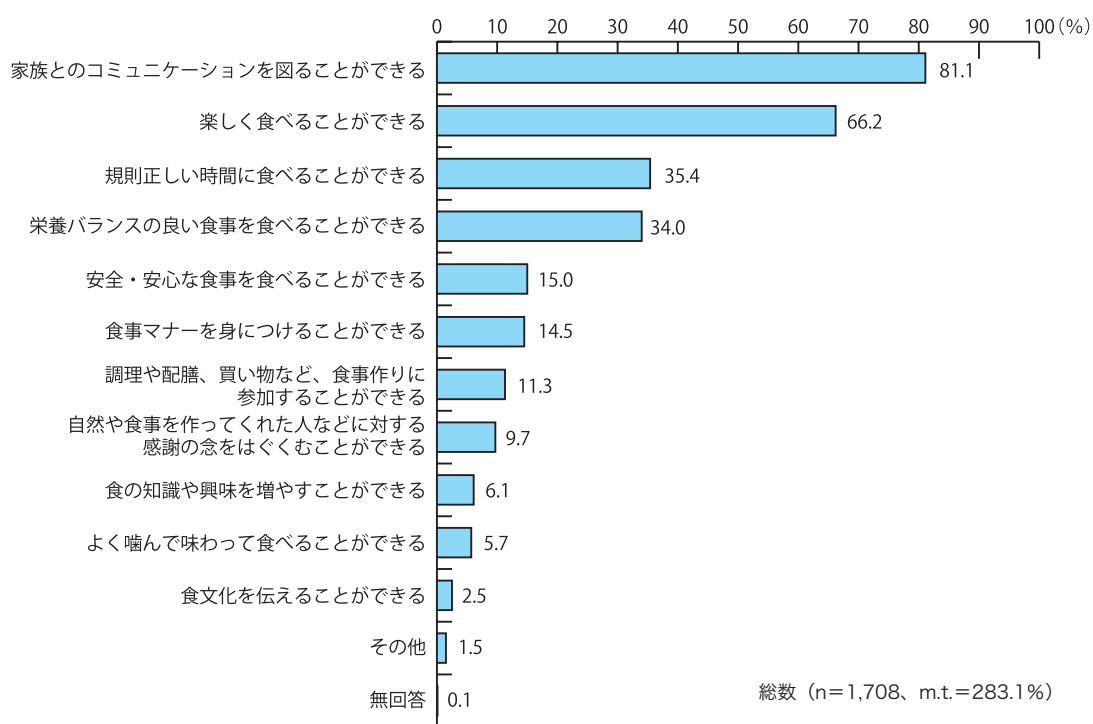
のうちに健全な食生活確立することは、必要な栄養素摂取を通じて、健全な心身を培い、豊かな人間性を育ていく基礎にほかなりません。

特に家庭における家族との共食は食育の原点であり、家族との団らんを通じて食の楽しさを実感させたいものです。また、食事のマナーや挨拶習慣など食や生活に関する基礎的な習慣の習得ができるよう、保育所は保護者家庭に積極的に働きかけたいものです。

②家族との食事は、コミュニケーションが高まる

内閣府の平成22年12月の「食育の現状と意識に関する調査」によりますと、食事を家族と一緒に食べることは、「家族とのコミュニケーションを図ることができる」81.1%、「楽しく食べることができる」66.2%、「規則正しい時間に食べることができる」35.4%、「栄養バランスのよい食事を食べることができる」34.0%など、精神面の安心感や生活や食事の質の豊かさを感じている人の多いことがわかりました。共食は子どもの心を育む原点と言えます（図1）。

図1 食事を家族と一緒に食べることの利点



※20歳以上。3つまでの複数回答。

資料：内閣府「食育の現状と意識に関する調査」（平成22年12月）

③食に関する感謝の念と理解

世界では、現在9億人を超える人々が飢餓や栄養不足で苦しんでいます。このような厳しい状況を理解し、食物を大切にする心を養い、「もったいない」の精神で、食べ物を大切にする

心を養い、豊かな食事ができることへの感謝の念を持つことが大切です。

食べるということは、動植物の命を戴くことでもあり、園児達が動植物の命を尊ぶ機会となるよう、様々な体験活動や情報発信を通じて、自然への感謝の念や理解を深めるようにしたいものです。

④子どもの食育における保護者、保育者、教育関係者の役割

子どもの食育の推進は、健全な心身と豊かな人間性を育む基礎づくりの時期ですので、父母、その他の保護者や教育、保育に携わる関係者等の意識向上を図るとともに、相互の連携が大切です。そして家庭、学校、保育所、地域社会等のそれぞれの場で、子ども達が楽しく食について学ぶことの出来る環境づくりを進めたいものです。

特に食に関する感謝の念や理解、食品の安全知識、また、成長して社会人となったとき身につけるべき食事マナー等食に関する基礎の習得に配慮することが大切です。

⑤食に関する体験活動と食育推進活動の実践

食は、日々の調理や食事等と深く結びついている、極めて体験的なものです。

子どもたちを始め多くの人達が、食料の生産から消費に至るまでの食に関する体験活動に参加するとともに、意欲的に食育の推進のための実践活動を進め、保育所では園庭での野菜づくりや、食事づくり体験(調理保育)、親子の食事づくり(親子クッキング)体験など積極的に進めましょう。

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

わが国の伝統ある優れた食文化や地域の特性を生かし、食生活の継承・発展・環境と調和の取れた食料生産及び消費等が図られるようにしましょう。わが国の食料の需給状況をみると、平成23年度で食料自給率は39%にすぎません。保育所給食を進めるにあたっては、地元の農家等と連携を密にして信頼関係を構築して、給食材料は地元のものを使い、地産地消のもと、地域の活性化と食料自給率の向上につなげましょう。保育所は規模が小さいにしても地産地消の取り組みは大切です。

⑦食品の安全性の確保等における食育の役割

保育所の給食対象は抵抗力の弱い乳幼児ですので、食の安全管理には特に注意したいものです。

（３）食育推進にあたっての目標

①朝食又は、夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数の増加

家族そろっての「共食」が減少傾向です。健康日本21の第２次食育推進計画では、「共食」は望ましい食習慣の実践や食の楽しさを実感させる精神的な豊かさをもたらすことから、仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）等の推進を図り、朝食・夕食を家族と一緒に食べる「共食」の週あたりの回数を、平成22年度の実績である９回から１回増やして10回以上にすることを目標にしています。保育所では、保護者家庭との連携のもと、家族そろっての楽しい食卓づくりの啓発に努めましょう。

②朝食を欠食する子どもの割合の減少

健康的な生活リズムや生活習慣を確立するためには欠食の防止が重要です。生活習慣形成期の幼児の欠食は、当然０％にすることを目指します。

③給食における地場産物を使用する割合の増加

保育所給食等に地場産物を使用し、食に関する「生きた教材」として活用することは、地域の自然や文化、産業等に関する理解を深めるとともに、生産者の努力や、食に対する感謝の念を育む上で重要です。

（４）家庭における食育の推進

①家庭の教育力、生活力の向上

社会環境の変化や生活習慣の多様化等に伴って、食に対する意識の希薄化が進み、家庭のしつけの問題を含めて、食生活に影響を与えています。家庭の教育力、生活力が低下してきていますが、家庭の役割は大切です。保育所給食を進めるに際しても、保護者家庭との連携を密にして家庭の食改善をサポートしましょう。

②子どもの基本的な生活習慣の形成

朝食を摂ることや早寝早起きを実践することなど、子どもの基本的な生活習慣の形成について、「早寝早起き朝ごはん」国民運動を通して、保育所では、学校、家庭、地域、企業、民間団体等の協力を得ながら、普及啓発の取り組みが進められていますが、更にその輪を広げたいものです。

③望ましい食習慣や知識の習得

子どもが実際に自分で料理をつくるという調理体験を増やすとともに、親子料理教室など食

事について望ましい習慣を学びながら食を楽しむ機会を増やしましょう。また保育所では、保護者家庭への給食便り等の配布やホームページ等を通じて、保護者に対して食事の大切さや食育の重要性をしっかりと啓発しましょう。

3. 内閣府の食育ガイドから

(1) 世界に誇れる食育（Shokuiku）を

近年の国民の食生活をみますと、豊かさを実感すると同時に問題点が多く見られます。例えば、栄養の偏り、欠食など不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、食の海外への依存、伝統的な食文化の危機、食の安全等多数の問題点が見られるようになりました。内閣府では、平成24年7月に食育白書、5月には食育ガイド、6月には消費者庁から「教えてラベルくん（健康増進法に基づく食品表示ガイド）」が作成され、食育の啓発に努めています。また、平成18年3月には、食育は世界に誇り得る考えであるとして「食育推進英文パンフレット」（内閣府）を作成して、「食育（Shokuiku）」の言葉が世界的に通用することを願って活動をしています。

(2) 食育の木

内閣府では平成24年5月に、「できることから始めよう！食育ガイド」を作成しています。この食育ガイドでは、『「食べること」は「生きること」、現在をいきいきと過ごし、生涯に亘って心も体も健康で、質の高い生活を送るために、「食べること」を少し考えてみませんか？』の問いかけに始まっています。

そして、食育で育てたい食べる力として、[図2](#)の食育の木をあげています。

図2 食育の木（食育で育てたい食べる力）



資料：内閣府 食育ガイド（平成24年5月）

（３）保育所で実践したい食育ガイドの内容

食育ガイドに書かれている、保育所でもすぐ実行したいこととしては次のようなことがあげられます。できることから、保育の中で実践しましょう。

○よく噛んで、味わって！

一口に何回くらい噛んで食べていますか？

よく噛んで食べるとこんな良いことがあります。

- ①よく噛んで舌で味わって食べるとおいしいよ。
- ②ごはんをゆっくりよく噛むと甘くなるよ。
- ③早食いを予防して、満腹感が得られやすくなります。
- ④よく噛むことで、ホルモン分泌が高まり、食欲が抑えられます。
- ⑤ゆっくり味わうことで、うす味・適量で満腹感が得られます。
- ⑥むし歯の予防やあごの発育が図られます。

○みんなで食べたらおいしいね

毎日の食事、一人で食べることはありませんか？ 核家族化やライフスタイルの多様化などによって、家族みんなが集まって食事をする機会が減ってきています。家族や仲間と会話を楽しみながらゆっくり食べる食事は、心もからだも元気にしてくれます。食を共にすることは人と一緒に食べるだけでなく、「何をつくろうか？」「おいしかったね」と話し合うことも含まれます。「誰かと一緒」の 때가、一人で食べるより楽しい！ できることから始めましょう。

○食事のあいさつをしていますか？

- ・いただきます：「いただく」はもともと「頭にのせる」の意味ですが、ものをもらったり、飲食することを意味するようになりました。自然の恩恵、米や野菜などを作った人たちに対する、さまざまな感謝の気持ちがこめられていると言われています。
- ・ごちそうさま：「馳走」は食事の用意で走りまわること。走りまわって食事の準備をしてくれたことに対する感謝の気持ちがこめられていると言われています。

○私たちの食べ物はどこから？（生産から食卓まで）

日本の食料は、約40％が国内で生産されたもの、約60％は海外からの輸入によるものです。このように、日本では多くの食料を海外からの輸入に頼る一方、年間500～900万トンの膨大な量の食品が廃棄されています。世界では約9億人を超える人々が飢餓や栄養不足で苦しんでいます。「もったいない」の心をもって、食べ物を大切にしましょう。

○季節や地域の「食」を見つけよう

日本に古くから伝わる、正月や節句などの年中行事には、その季節に応じ地域の文化に根ざした「食」が供されてきました。地域の行事食や伝統的な食事などを調べて、書き出してみしましょう。日本には春・夏・秋・冬という四季に恵まれ、旬の味が大切にされてきました。旬の

食材は味も香りもよく、栄養価も高いことがわかっています。自分の住む地域で取れる四季の食品を調べて、時には保育所給食に取り入れて見ましょう。

4. 保育所等における食育の推進

(1) 現状と今後の方向性

近年、子どもの食の乱れや健康への影響が見られることから、保育所等での食育の推進が求められています。保育所での給食や子どもへの食育の充実、ひいては家庭の食育への波及効果として大きいものがあります。従来、栄養分野では「まだ足りない」と言った栄養不足の観点が強調され、栄養の過剰・摂り過ぎの視点が欠けていましたが、生活習慣病の予防が重視される時代となった今、エネルギーや栄養素の適正摂取という面からも子どもの心身の発育・発達を促したいものです。

最近の子どもの食をめぐる問題点

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。最近の幼児の食生活を見て感ずることは、物の豊かさに慣らされ、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が失なわれる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したいものです。

(2) 保育所給食の充実

子どもが食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身に付けることができるよう、食育活動の一層の促進を図るとともに、給食の時間の充実及び食事マナー等の指導内容の充実を図りましょう。

望ましい食生活や食料の生産等に対する子どもの関心を高め理解を深めるとともに、地産地消を進め、生産者である農家や関連団体等と連携し、安定的な納入システムを構築し、給食における地場産物の活用を進めましょう。また、地域の生産者の苦労や農産物等に関する情報等を子どもに教えてあげたり、食に対する感謝の心を育むなどの取り組みを進めましょう。

(3) 郷土料理等の積極的な導入や行事食の活用

わが国の伝統的な食文化について、子どもたちが早い段階から興味・関心をもって学ぶことが出来るよう図り、保育所給食においては、できれば郷土料理等の伝統的な食文化を継承した献立を時には取り入れ、食に関する指導を行なう上での教材として活用するようにしましょう。

また、地域におけるお祭りなど伝統的な行事等伝統文化や食文化に係る取り組みを進め、子どもの食文化への関心を高めましょう。

第2次食育推進基本計画は、周知から実践へのスローガンに示されているように、生活の中に定着化を図るとともに、「生涯食育社会」の実現に向けて保育所給食は規模は小さいながら、その充実を図りたいものです。

5. 子ども・子育てビジョンと食育の推進

(チルドレン・ファースト)

平成22年1月に政府は「子ども・子育てビジョン」を策定しています。そこでは、子どもが主人公(チルドレン・ファースト)を掲げ、少子化対策から、子ども・子育て支援を基本理念として、社会全体で子育てを支えていくことが謳われています。「子どもは社会の希望であり、未来の力である」、そして「子どもの笑顔があふれる社会の実現が課題である」と謳っています。食はまさにその源泉、食育の時代の構築こそ、その基本でありましょう。

また、政府は平成19年度から11月の第3日曜日を「家族の日」、その前後各1週間を「家族の週間」と定めて、地方公共団体や関係団体等と連携して「生命を次代に伝え育んでいくことや、子育てを支える家族と地域の大切さを」呼びかけています。

「家族の週間」では、是非とも家族そろっての食事、楽しい食卓を目指して、家庭では、既製食品や加工食品ばかりでなく、手作りの心を込めた料理などを通してコミュニケーションを図りたいものです。

平成17年6月に制定された食育基本法では、子ども達に対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯に亘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と位置づけています。

厚生労働省の乳幼児栄養調査等によりますと、家庭の乳幼児の保護者にとって、栄養問題で一番困っていることは、出産直後や離乳食の開始時期に授乳や子どもの食事への不安が高まること、4歳未満の幼児の朝食の欠食率がかなり高いことが明らかにされています。

このため、厚生労働省が平成19年に取りまとめた「授乳・離乳の支援ガイド」について、よく理解し、子育て支援に活用しましょう。また、平成22年に厚生労働省が策定された「児童福祉施設における食事の提供ガイド」、平成24年に策定された「保育所における食事の提供ガイド」、平成20年4月に施行された保育所保育指針（厚生労働省告示第141号）の第5章の健康及び安全の項にある「食育の推進」に、「食を営む力」の育成を目標とした留意点が示されていますので、これらを参考に保育の中にしっかりと食育を位置づけたいものです。

6. 「保育所における食事の提供ガイド」

(1) 「生きる力」「食を営む力」をいかに育むか

厚生労働省では平成24年3月に「保育所における食事の提供ガイドライン」を作成しています。そこでは乳幼児は食べることを通していろいろな体験を積み重ね、「生きる力」「食を営む力」を育み、豊かな心と健やかな体の発育、発達に大きな影響を与えるとして、保育所の食事の提供ガイドラインを作成いたしました。厚生労働省・保育課の丸山裕美子保育指導専門官が、「保育界」2012年6月号に寄稿した「『保育所における食事の提供ガイドライン』について」の記述から、そのポイントを探ってみました。

(2) ガイドラインに示す保育所の役割3つの視点

①発育発達のための役割

子ども達の健やかな成長・発達のためには、個々人の健康状態、身体状況に合わせて食事を提供することが重要であり、そのためには保育所と家庭は連携を密にすること、「食を営む力」を培うためには、「食」の環境(人的・物的環境、豊かな体験ができる環境)を整えることが大切です。

②教育的役割

保育所保育指針では、保育所の食育の目標として、「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」と謳われています。保育所における保育は、養護と教育が一体となっていて行われていることから、「何を、どれくらい食べるのか」が重要であるだけでなく「何をどのように、誰と食べるのか」が重要で、この「食」をめぐる体験が教育的役割を担っているとしています。

③保護者支援の役割

乳幼児期の食事は、保護者の影響が大きいため家庭との連携が重要です。しかし、保護者の中には「食」への意識や子育てへの不安、負担感を感じていることから、保育所の特性や職員の専門性を活かした保護者支援が必要であり、ガイドラインでは「保護者とともに」とした具体的なあり方が示されています。

7. 調査結果に見る「生きる力」「食を営む力」

今回実施した保育所の食育に関する調査結果の一部から、「生きる力」「食を営む力」を育むための保育所の対応についてを見てみます。回答の中から、特色あるものを取りあげてみました。

平成24年度保育所の食育に関する調査結果の一部

○食を営む力、生きる力についてどう考えるか

- ・家庭への情報発信をして一緒に考えたい
- ・保育所給食を保護者によく理解してもらう
- ・楽しい食事ができる環境をつくる
- ・自然の恵みに感謝し、食材にも命のあることを理解させる
- ・スローな食文化に触れる
- ・食への感謝の気持ちを養う
- ・外遊びを積極的に取り入れ食事のおいしさを体感
- ・幼児の年齢に合わせて、できることは自分でやるように進める
- ・食べ物と体の関係を教える
- ・シンプルに食と付き合う環境づくりを進める
- ・食を通じてコミュニケーションを深め、生きる力につなげる

8. 「保育所の給食・食育」—これからの課題

(1) よい食環境の創造の必要性

最近の食環境は豊かな食べ物、色とりどりの多様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、その中に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。物質文明にならされ、使い捨てがはやったり、嫌いなものは食べない、残飯を惜しげなく捨てる、ごちそうを食べても感激性がない、食べ物をつくってくれる人への感謝の気持ちがない、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。「真の豊かさとは何か」を問い直すことの出来る食環境づくりに向けて努力が必要です。

(2) 給食に科学性を

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、その追及のためにたゆみない努力が続けられていると思いますが、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マンネリ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。

従来保育所給食の栄養給与基準として、1～2歳児、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から示されていましたが、「日本人の食事摂取基準」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、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給食、食育の取り組みが必要です。

（３）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、学際的研究の推進、保育のなかの体験的な食育の実践研究、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。

9. 給食改善のための調査研究の進め方

保育所給食は園児の健康維持の基盤であるばかりでなく、給食を通じて望ましい食習慣をしつける栄養教育の場であるなど、精神的な面、教育的な面で果たす役割は大きいものがあります。

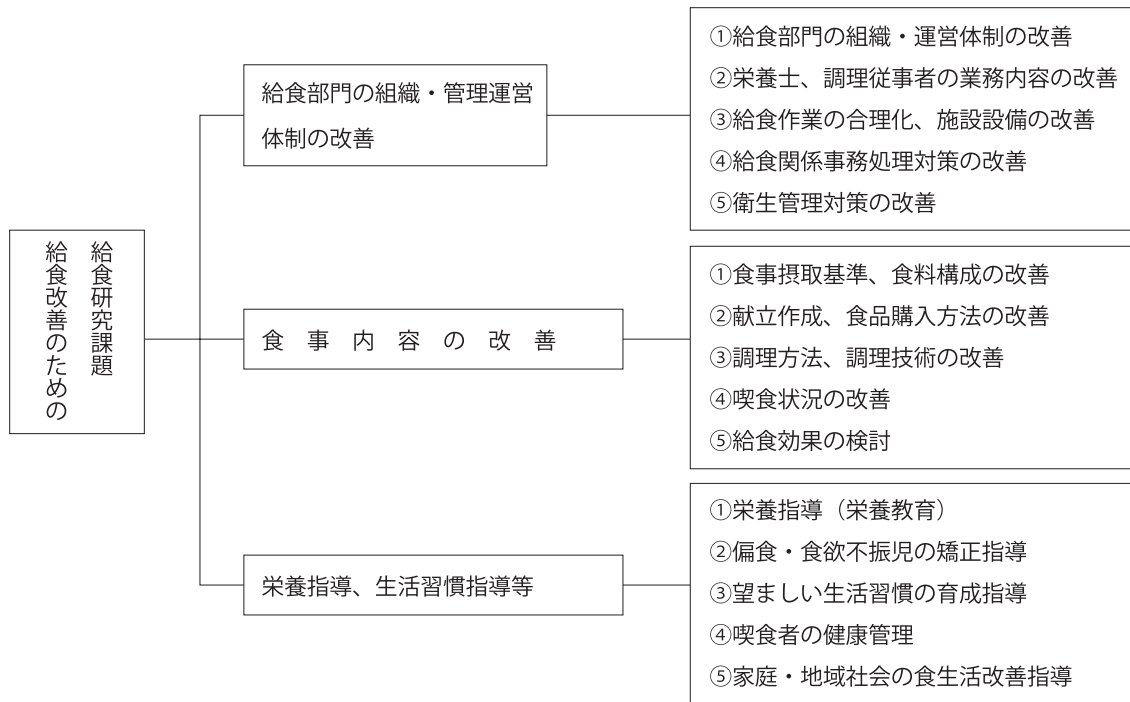
一般的にみますと、給食業務は機械的に繰り返す単純業務のように見られがちですが、給食の管理は機械的に繰り返す単純業務ではなく、管理技術が必要とする業務であり、常に改善意識をもって調査研究に取り組みたいものです。そのためには、専門職の研修制度の充実が必要です。保育に占める科学的研究の推進は、保育の質を高めるために極めて大切です。

特に近年は、食生活水準も向上し、より高い嗜好の充足と作業能力の向上を図るための施設設備の改善、作業の省力化が要請されるなど、給食は計画的、科学的管理の下に運営することが求められています。

栄養士は、このような社会的な要請を背景として、日常の給食業務を評価し、問題点を見出し、これを科学的に改善していく努力、すなわち調査研究活動に力を注ぐ必要があります。

調査又は研究を計画するにあたっては、「何を知りたいか」「改善課題は何か」を明確にして取り組みます。給食改善の課題は多岐に亘りますが、その中から各園で最も関心の深い重要な課題を選び、テーマを決定し取り組むようにしたいものです。次は保育所給食として取り上げたい調査研究課題を例示したものです（図3）。

図3 給食改善のための給食研究課題

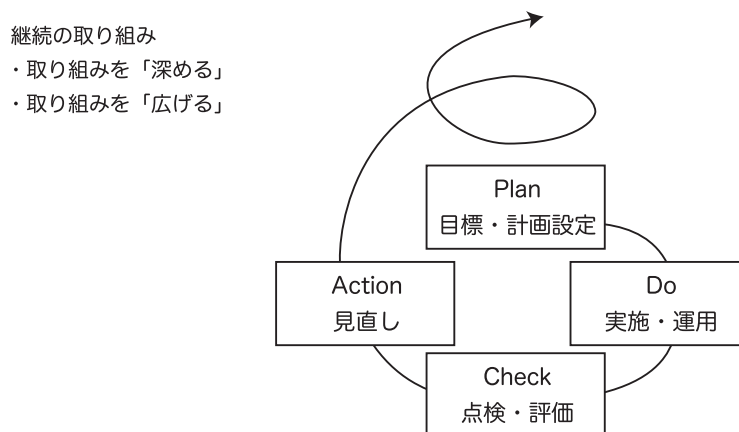


10. 給食管理におけるPDCAサイクル

（１）目標設定から評価まで

保育所における給食管理の推進過程をPDCAサイクルで示すことができます。すなわち、Plan（目標・計画設定）→Do（実施・運用）→Check（点検・是正処置）→Action（見直し）の循環過程に沿って進め改善を図ります（図4）。

図4 PDCAサイクルを活用した給食管理



(2) 評価にあたっての留意点

保育所における「食事の提供」や「食育」についての反省評価を通じて、「食」の質を高めることが大切です。保育所給食の食事提供ガイドラインでは、評価のためのチェックポイントを上げています（図5）。

図5 保育所における食事提供の評価表

	評 価 項 目	評 価	課題・改善が必要なこと
1	保育所の理念、目指す子どもの姿に基づいた「食育の計画」を作成しているか	1 2 3 4 5	
2	調理員や栄養士の役割が明確になっているか	1 2 3 4 5	
3	乳幼児期の発育・発達に応じた食事の提供になっているか	1 2 3 4 5	
4	子どもの生活や心身の状況に合わせて食事が提供されているか	1 2 3 4 5	
5	子どもの食事環境や食事の提供の方法が適当か	1 2 3 4 5	
6	保育所の日常生活において、「食」を感じる環境が整っているか	1 2 3 4 5	
7	食育の活動や行動について、配慮がなされているか	1 2 3 4 5	
8	食を通した保護者への支援がされているか	1 2 3 4 5	
9	地域の保護者に対して、食育に関する支援ができているか	1 2 3 4 5	
10	保育所と関係機関との連携がとれているか	1 2 3 4 5	

1：よくできている 2：できている 3：少しできている 4：あまりできていない 5：できていない

資料：厚生労働省「保育所における食事の提供ガイドライン」について（平成24年）

また、評価にあたっては、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りますし、その活動の成果として喫食者である乳幼児の栄養・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になります。

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たいものです。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。

11. 保育所給食でいま困っていること

今回実施した保育所の食育に関する調査結果の一部から、現在保育所給食で困っていることを見てみます。その一部を次に取りあげてみましたがアレルギーによる代替食の種類が多く、作る職員が不足で困るといった回答が多く見られました。

平成24年度保育所の食育に関する調査結果の一部

○現在保育所給食で困っていること

- ・アレルギー食が多く、作る職員が不足で困る、代替食の種類が多い
- ・調理員は園の裏方、もつと業務の見直しが必要
- ・安全第一で献立が制約される
- ・離乳食の知識のない母親が増えている
- ・箸の持ち方に問題、持参する箸がまちまちで子どもに合わないケースも多い
- ・調理室が狭い
- ・震災後放射能など安全が心配
- ・オール電化のため災害時、計画停電時が心配
- ・主食を保育園で準備できる行政措置がほしい
- ・給食センター構想があるが幼児食であるので心配
- ・調理員が不足、パートの採用措置がほしい

参考文献・資料

1. 第2次食育推進基本計画 内閣府 平成23年3月
2. 平成24年版子ども・子育て白書 内閣府編 平成24年9月20日発行
3. 平成24年版食育白書 内閣府編 平成24年7月6日発行
4. 保育所における食事の提供ガイド 厚生労働省、平成24年5月
5. 保育所食育実践集VI—保育所における調査研究報告書—社会福祉法人日本保育協会 平成24年3月
6. 「保育所給食業のあり方」に関する研究、平成23年度保育科学研究 岡林一枝ほか 保育科学研究第2巻（2011年度）平成24年3月31日発行

② 子どもの心をいかに育てるか

実践女子大学名誉教授 藤澤良知

1. 子どもの心を育てる食育を

(1) 人の心と体の相互関係

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、人の心と体は相互に深い関係を保ち、影響し合いながら恒常性を維持しているといつてよいでしょう。小児期からの心豊かな、愛情をこめた保育・養育が大切です。

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「子どもの心を育てる食育」の推進が望まれます。

近年になって食事は、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、食事は皆でそろって楽しく食べることが基本になります。

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

本来、人の心と体は相互に深い関係を保ち、影響し合いながらバランスを保ち、恒常性を維持しているといつてよいでしょう。また、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。

(2) 子育ての基本は愛情

子どもが心身の発育・発達の時期である乳幼児期に愛情を受ける機会が少なくて育つと、親になってからも子どもの要求や気持ちを読み取ることが苦手、子どもを愛する方法がわからないなどの育児困難、児童虐待につながりやすいと言われています。

子育ての基本はなんと言っても愛情が基本です。幼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「子どもの心を育てる食育」の推進が大切です。

愛情遮断症候群（deprivation syndrome）という言葉があります。これは、家庭において母子分離、適切な母性愛的愛撫の欠如・不足に起因する母性的養育の喪失（maternal deprivation）

などのことであり、子育て環境に問題がある場合には、子ども達に愛情遮断症候群が観察されると報告されています。子どもの養育にあたっては、愛情を込めた態度で子どもの保育・養育をしていきたいものです。

子どもの心を育てるためには、乳幼児期から保育者や家族との適切な愛着の形成が大切です。「食」は、生きる力の基本であり、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。幼少期からの「心」という視点をもっと重視した食育の推進が期待されています。

(3) 幼児期の愛情が親になってからの影響

近年は、思春期の保健問題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な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です。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。

(4) 大切にしたい家族の絆

子どもの心を育てる上からも、親と子（母と子、父と子）と言った関係だけでなく、温かい家庭環境の中で家族そろ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すようにしたいものです。

内閣府から公表された平成18年「家族・地域の絆に関する意識調査」で大切にしていることは何かを見ますと、家族一緒に食事、家族の団らん、あいさつ、悩み事相談、誕生日を祝う、家事分担でした。

2. 楽しい食卓づくり

食事は皆でそろって楽しく食べることが基本になります。楽しい食卓は子どもの心の成長、健全育成に大きな影響を与えることになりましょう。また、食べるという行動は、精神的・文化的な要因との関わりが大きく、特に成長期の子どもは食べることを中心に心身の発達が発達されていくわけで、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。

また、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。

3. 子どもの心と感性を育むための各園の対応

今回実施した保育所の食育に関する調査結果の一部から、子どもの心と感性を育むために各園ではどのような取り組みや対応をしているかを見てみたいと思います。その主な取り組みや対応は、野菜の栽培、老人ホームの訪問、自然に親しむ、祖父母との交流、園児に見えやすい調理室、自然体験、生活体験、社会体験等でした。

平成24年度保育所の食育に関する調査結果の一部

○子どもの心や感性を育てるための取り組み状況

- ・園庭で野菜を栽培し収穫のよろこびを味わい、クッキングの醍醐味を体験
- ・老人ホームの慰問、老人クラブとの交流、野菜などの栽培
- ・友達とのかかわりの中で思いやりを大切にする、そのため縦割り保育を実施
- ・自然の中で活動する機会を増やす
- ・祖父母との交流ふれあいを深める
- ・行事食、郷土食を取り入れる
- ・地産地消により郷土との関連を深める
- ・自然体験、生活体験、社会体験を工夫して実施

平成24年度保育所の食育に関する調査結果の一部

○子どもの心や感性を育てるための提案

- ・自然の中で遊ばせ、季節感を体験する
- ・子ども達の主体的な活動を通じて感性を伸ばす
- ・豊かな自然、食文化、芸術、動植物とのふれあい体験を進める
- ・野菜の成長の観察、害虫をどうするかを話し合う
- ・園庭、園外保育を多く取り入れる
- ・保育に関わる大人がまず感性を豊かにする
- ・給食室で調理の様子の観察、においをかぐなどで五感を育てる、食事を作ってくれる人への感謝の心を養う
- ・保育士自身の感性を磨く

4. 飽食時代の食生活のひずみ(豊かさの陰で)

(1) 良い食環境づくりに向けて

最近では平均的に見ますと、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、栄養や食物に対する関心が薄れ、嗜好本位の加工食品偏重の食生活に陥り、そのため子ど

もの健康にまで影響を与えてきています。

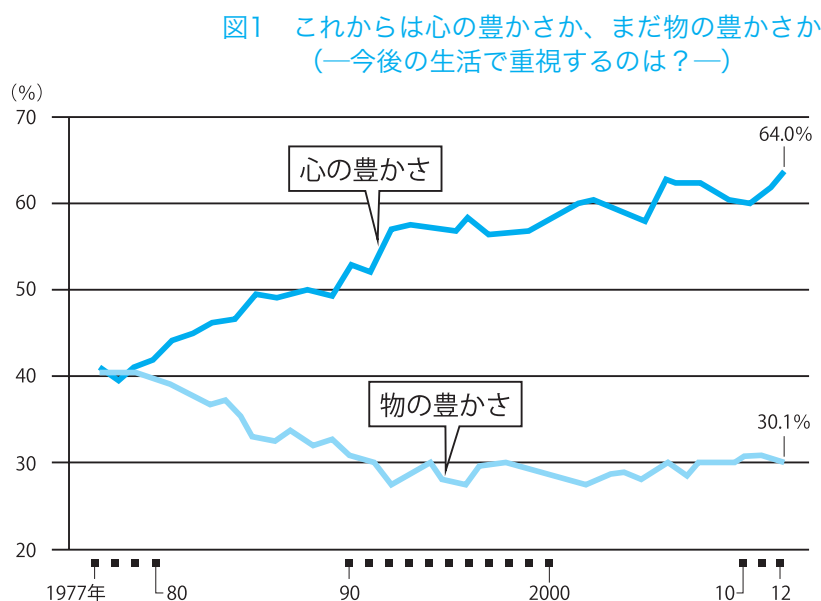
例えば、太りすぎの子、体力のない子どもの増加、子どもの生活習慣病の話題、よく噛めない子どもの増加、欠食、孤食といった食事のとり方の乱れが目立ち、いわば飽食の中の食のひずみ現象が目につくようになってきました。これでは望ましい食習慣は育たないばかりか、子どもの心も感性も育つはずがないように思われます。

飽食時代であればこそ子どもの食はいかにあるべきか、子どもの健康づくり、健全育成の視点から食のあり方を原点に立って考え直して見たいものです。近年のように、物質文明に慣らされてきますと、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、食べ物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と、いろいろと疑問が多く、真の豊かさとは何かを問い直すことの出来る良い食環境づくりに向けた努力の必要性が感じられます。

（２）心の豊かさが求められている（国民生活に関する世論調査）

最近は何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きています。内閣府の国民生活に関する世論調査によりますと、心の豊かさと物の豊かさのどちらを大切にするかを聞いた結果では、心の豊かさを大切にする人の割合が年々増えてきています。

物質的な豊かさの追求から、国民一人ひとりの意識が変化し、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1）。



このように、物質的な豊かさから、国民の意識の変化で周りの環境をよくし、心の豊かさを求める意識の変化が見られます。

5. 食の精神的・文化的意義

(1) 人間の食行動の特性

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。これは、食のもつ社会的機能ということが出来ましょう。

かつて、国立民族博物館の石毛直道氏は、人類の食事文化を特徴付けるものとして「ヒトは料理する動物である」「ヒトは共食の動物である」と述べているところにも、その特性を見ることが出来ます。最近では色とりどりの加工食品、惣菜など、家庭で調理しなくてもすむ食の外部化時代となりましたが、子どもの頃から家庭でお母さん達と一緒に手づくり料理を作る機会などを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ずるものです。

(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でしょう。

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最近の思春期の逸脱行動を初め、思春期特有の心の問題も深刻化し、社会問題となっていることを大きく取りあげています。乳幼児期に大人から愛情を受ける機会がなくて育った親は、子どもの気持ちや要求を読み取りにくく、子どもを愛する方法がわからないなどの育児困難や子どもの虐待につながりやすいと指摘されています。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、子どもの心の問題は、最初に心身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、食の乱れが心の乱れといわれるように、子どもの健全育成のためにも、幼児期から、食を通じた

家族の絆、コミュニケーションが大切です。

震災と地域の絆づくり・新しい公共

平成23年3月の東日本大震災は、大きな爪あとを残しました。今回の災害で、みんなで支えあう、共助、仲間づくり、1人ではない、絆、がんばれ日本、と言った言葉が使われ、新しい公共という言葉も目に付くようになってきました。これは、従来の行政機関中心の考え方でなく、地域住民が災害はもとより、教育、子育て、防犯・防災、医療・福祉、消費者保護等に共助の精神で参加する公共的な活動をさしています。これからは、地域の健康づくりや災害対策、また、保育所など地域の子育て支援も地域の連帯感を高めて進めることが大切です。

6. 食の豊かさを幸福感につなげよう

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か気になりますか？日本は経済大国とまで言われ、物質的な豊かさは増加していますが、東日本大震災後、果して幸福感はどうなったのでしょうか。内外の調査からその実態を探ってみました。また、保育所給食を通じて心の豊かさを育てる食育を推進したいものです。

(1) 平成22年度国民生活選好度調査

この調査は、内閣府が国民の幸福感や新しい公共に係る国民意識を把握するとともに、地域生活における公共サービスに関する潜在的なニーズと、それを満たす上での地域の担い手に期待する役割や自らが担う役割に関する意識等を把握することを目的としています。全国の15歳以上80歳未満の約5,000人を対象として、平成23年3月に行われたものです。

①個人の幸福感の現状

「現在、あなたはどの程度幸せですか」という問いに対して、「とても幸せ」を10点、「とても不幸」を0点とした10段階評価の結果をみると、平均値は6.5点でした。10点満点は6.8%にすぎません。また、3点以下は8.3%で、不幸と思っている人もかなり多いのが気になります（図2）。

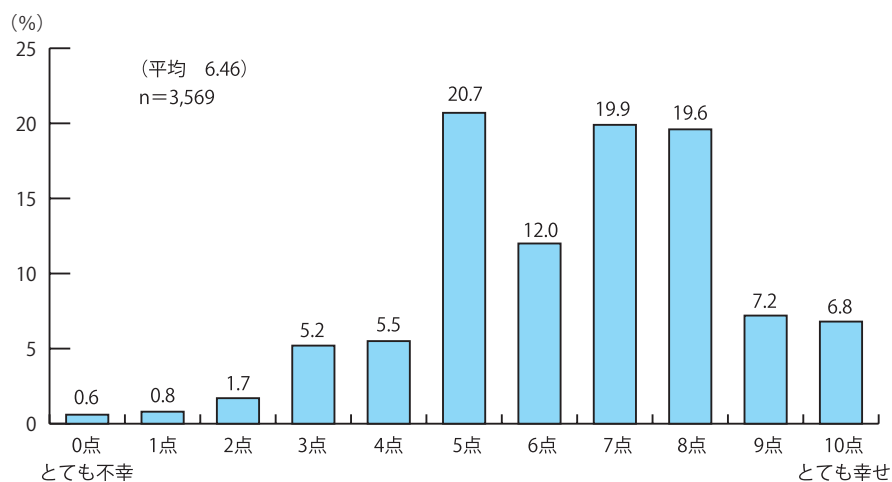
②幸福感を判断する際に重視した基準と重視した事項

幸福感を判断する際に重視する基準としては、「過去の自分との比較」や「他人との比較」よりも、「将来への期待・不安」、「自分の理想との比較」を重視する傾向でした。

また、幸福感を判断する際に重視した事項としては、健康状況65.4%、家族関係65.2%、家計の状況（所得・消費）62.1%となっています。幸福度の第一は、なんといっても健康である

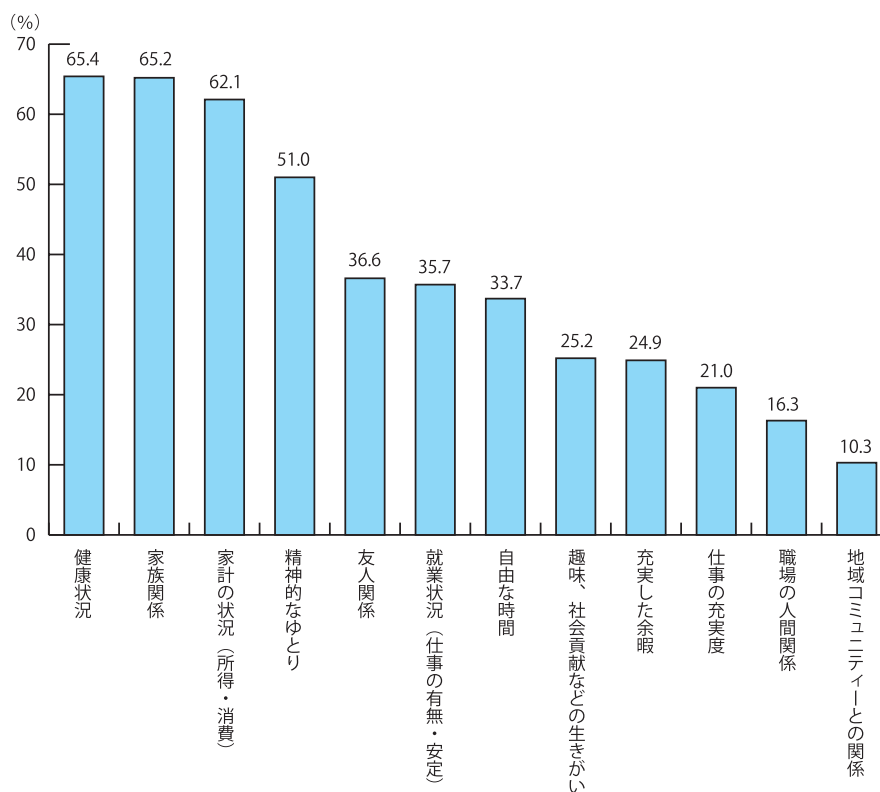
ことがわかります（図3）。

図2 国民の幸福度（とても幸せ10点、とても不幸0点とする）



資料：平成22年度国民生活選好度調査

図3 幸福感を判断する際に、重視した項目



資料：平成22年度国民生活選好度調査

(2) 幸福のパラドクス

国民の豊かさを示す指標として、最も一般的な一人当たりの実質GDP（実質国民総生産）の変化と内閣府「国民生活選好度調査」による「生活満足度」の動きを比較した結果、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ました。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、心理学者によって報告されています。ブリックマン（Brickman）とキャンベル（Campbell）の2人の心理学者は「所得や富といった生活の客観的状況を良くすることは、個人の幸福に何ら影響しない」という結論を示しました。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。

(3) 都道府県別幸せ度ランキング

法政大学の坂本光司教授は、国の発表する社会経済統計をもとに、「都道府県別幸せ度ランキング」をまとめています。最も幸せとなったのは、一位から福井県、富山県、石川県で北陸三県がベスト3を占めていました。

福井県は、内閣府の「豊かさ指標（国民生活指標）」で5年連続トップとなっています。これは、未婚率が低く、出生率が高く、また、老人ホームなど介護施設の充実、女性や障害者の社会進出が盛んで、幸福を感じやすい環境が整っているためとされています。

(4) 内閣府の幸福度の新しい試案

内閣府は経済成長（GDP）だけでは図ることのできない、国民の「幸福度」を評価する新たな試案を平成23年12月に発表し、そこでは、心と体の健康や地域との繋がりなどを柱として、国民の豊かさを数値化する取り組みをしています。心の幸福感を基本とした「経済的状況」「心と体の健康」「(家族や社会との) 関係性」の3つの柱を立て、その上で、子どもの貧困率や自殺者の数、家族との接触の密度や放射線への不安など、合わせて11分野、132の項目について数値化し、有効性を検証することとしています。東日本大震災で明らかになった、家族や地域、それに自然との繋がりや絆を重視した指標となっています。内閣府の試案である幸福度の主な指標は、表1のとおりです。

表1 幸福度の主な指標（内閣府の試案）

経済社会状況	子どもの貧困率 高齢者の孤独死数 育児休暇の取得率 水質・大気の質、放射線量への不安
--------	---

心身の健康	自殺者数 平均寿命 家庭への医療・介護サービス体制の満足度
(家族や社会との) 関係性	地域との関わり度 家庭生活満足度 家族、友人との接触密度

(5) OECDの調査

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、次にカナダ、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。

(6) ブータンの「国民総幸福量（GNH）」

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。話題になったのは、ブータンの「国民総幸福量（GNH）」です。GNHはGross National Happinessの頭文字で、1976年に現在の国王の父であるワンチュク4世による「Gross National Happiness is Than Gross National Product」の提唱に始まり、2008年に制定された憲法に国是として盛り込まれています。

経済的な豊かさにとらわれない幸せを、互惠互助の伝統や高いボランティア意識の元に受け継がれているものです。ブータンの政策の中で、国民総幸福量には4つの柱があり、①持続可能で公平な社会経済開発 ②自然環境の保護 ③有形・無形の文化材の保護 ④良い統治です。

「経済成長や開発ばかりを追及するのではなく、自然や文化を守りながら、自給自足を中心とした生活や地域のつながりの中で国民が幸せに感じるこそ国家の目標」という考え方は、最近のスローライフブームにも通ずるものです。

スローライフは、スロー（Slow）、スモール（Small）、シンプル（Simple）の3つのSに置き換えることができます。このうち、スモールの意義についてはE. F. シューマッハーが「スモール イズ ビューティフル」の著書によって、「人間は小さい。だから小さいことは美しい」

「地域的な制約を越えると、自然環境に多大の影響を与える」と説き、人間らしい規模の暮らしの大切さを謳いました。

経済開発一辺倒になって自然環境の破壊、伝統文化を破壊するなど、地球環境を破壊しながら成長を遂げていくことで、果たして豊かな社会は訪れるのか、他者とのつながり、自由な時間、自然とのふれあいは人間が安心して暮らすのに欠かせない要素であるとしています。

ブータンでは、97%の人が幸せだと答えているそうです。不幸を感じている人は僅か3%に過ぎません。素晴らしいことだと思います。

(7) イギリスのレスター大学の調査

2006年にイギリスのレスター大学の社会心理学者エードリアン・ホワイト氏が、ユネスコ、WHOなどの178カ国の8万人を対象に幸福度調査を実施し、その調査した結果をもとに国民幸福度ランキング（GNHランキング）を発表しました。そのデータによると、1位デンマーク、2位スイス、3位オーストラリア、4位アイスランド共和国、日本は178カ国中なんと90位という低水準でした。

もとより、幸福とは人の心で感じるもの、主観によるもので、絶対的なものではありません。また、幸福の定義や受け止め方は人それぞれです。幸福には、個人的な面と社会的な面があり、社会的な面で重要なのは生涯に亘っての安心、安全な社会の構築です。

幸福度に関する関心が世界的に高まってきたのは、社会が成熟化して、多くの矛盾をはらんできたせいでしょう。

人の欲望は限りがありませんが、過度になるとそのリスクも大きいものがあります。しかし、適度の競争社会は必要ですが、今日求められるものは、心豊かな社会の創造でしょう。日本には昔から「清貧の思想」などもあり、貧しさの中にも幸せを感じ取る力が強く、幸福度・感受性が高い国民とも言われてきました。日本は東日本大震災を受け、より「絆」が強調されていますが、まずは幸福感受性を高めることが必要なのではないでしょうか。いずれにしても、保育所給食においても、子どもの時からものを大切にする心、食に対する感謝の心を育み、食の豊かさが幸福感、生きる力につながるような、心を育てる食育活動の推進が期待されます。

7. シンプル・ライフで心の豊かさを

(1) スローフード運動

20世紀のライフスタイルは、「もの」の増大が豊かさの一つの指標でした。しかし21世紀は、新しいライフスタイルとして「スロー」という言葉が目につくようになってきました。

「スロー・イズ・ビューティフル、遅さとしての文化」（平成13年9月、辻信一著）では、スローという言葉に「エコロジカル（生態系によい）」「サステナブル（永続性のある、持続可能

な)」という意味が込められているとしています。

巨大化・加速化・グローバル化した「豊かな社会」に対し、慎ましやかな経済、生活の技術や伝統的な知恵、食生活、人と自然のつながりの大切さ等を提唱し、もう一度昔のライフスタイルを思い出し、振り返ることで豊かさの意味を考え直そうとするものです。

1980年代中頃から、イタリアでスローフード（Slow Food）という食文化運動が始まり、スローフード協会が発足、消えつつある郷土食や質の高い食品を守る食文化のNPO運動であります。この協会は、世界の主な国や都市で多くの会員を持つ組織となっています。

これは、20世紀後半から全盛を極めているファーストフード、例えばハンバーグやフライドチキン、牛丼、立ち食いフード、セルフ・サービスや持ち帰ったりすることの出来る調理済み食品とは対極の考えから生まれたものです。

その趣旨は「ゆっくりと地域の食材をかみしめて、本来の食を楽しもう」という発想のもとに立ちあがったもので、昭和64年には「スローフード宣言」が採択されています。スローガンとしては、①地域の食材を生かし伝統食を見直そう ②地域の中小農業者を支えよう ③子ども達に本物の食を提供しよう の三つが掲げられています。このようにスローフード運動は、地産地消（地域の産物を地域で消費する）を核として、現代食のもたらす矛盾や歪を正そうとするものです。

わが国では古くから、地域の特色ある食材や文化を生かした郷土食といったスローフード運動が実践されてきましたが、最近では食料の海外依存が高まり、食材の季節性（旬）の希薄化が進んでいます。郷土食や地域の食材を活かした、地産地消型の給食についても配慮したいものです。

（2）新しいライフスタイル(シンプル・ライフの奨め)

近頃は、贅沢で物質的に恵まれた生活に対し、心の豊かさを取り戻すためのライフスタイルとして、シンプル・ライフという言葉が広がりを見せています。それは、次のような生活像の提案です。

- ① 単なるものの節約でなく、本当に必要なものに囲まれて生活する
- ② 安いから買うのではなく、環境への配慮や長期間にわたって使用する可能性などを考えて購入する
- ③ 修理やりサイクル等で、資源を大切にしてお手をかけて丁寧に生活をする

毎日の食生活では、食品を購入するときも調理するときも、食べ物を大切にする心を持つとともに、地球環境にやさしいエコ・クッキング運動を進めたいものです。

(3) 楽しく食べる子どもに

平成16年3月に作成・公表された厚生労働省の「保育所における食育に関する指針」（平成16年3月29日、雇児保発0329001号通知）では、保育所長、保育士、栄養士、看護師等の全職員がその有する専門性を活かしながら、保育計画に連動した組織的・発展的な「食育の計画」の策定等を推進することが重要だと述べております。保育所における食育の指針では、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、生涯に亘って健康で質の高い生活を送る基本となる「食を営む力」の基礎や、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。そして、「楽しく食べる子ども」に成長していくために期待する具体的な育ちの姿として、表2の5つの子どもの姿（像）の実現を目標としています。保育所での食育推進の指針として活用しましょう。

表2 楽しく食べる子どもに「5つの姿（像）」

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">① お腹のすくリズムの持てる子ども② 食べたいもの、好きなものがある子ども③ 一緒に食べたい人がいる子ども④ 食事づくり、準備に関わる子ども⑤ 食べものを話題にする子ども |
|---|

資料：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 ― 2004年 厚生労働省

8. もっと食べ物を大切にすることを

(1) 農林水産省の一般世帯における食品ロス調査

わが国のエネルギー自給率は、昭和40年度は73%、昭和60年度53%でしたが、平成10年度から40%、平成22年度から39%に低下しました。これは、先進諸国の最低水準です。わが国はこうのように、食料の6割を外国から輸入する輸入大国になっています。

農林水産省の一般世帯における食品ロス調査によりますと、平成21年度で食品ロス率は3.7%（直接廃棄0.6%、過剰除去2.0%、食べ残し1.0%）で、食品ロス率の高いのは野菜類、果実類、魚介類となっています。

食品ロス量は、食事管理者の年齢により影響を受け、29歳以下及び50歳以上で、食品ロス率は高くなっています。もっと食べ物を大切にしましょう。

(2) 食品廃棄量は年間約9,100万トン

農林水産省の統計によりますと、わが国の農産物、加工食品を合わせて、全体の食品廃棄量は年間約9,100万トンとなっています。このうち一般家庭からは約1,100万トンの廃棄物が発生

しており、うち可食部分と考えられる食品ロス（食べ残し、皮のむき過ぎた部分、油っぽい部分等を調理せずに除いた部分等の過剰除去、冷蔵庫等に入れたまま期限切れになったもの等の直接廃棄）は200万～400万トンあります。また、食品関連業者や集団給食では、年間約800万トンの廃棄物が発生しており、うち可食部分と考えられる量（規格外品、返品、売れ残り、食べ残し）は300万～500万トン含まれていると推計されています。

なお、食品由来の廃棄物は年間1,900万トンのうち、家畜の飼料等への再生利用量は500万トン、焼却は1,400万トンとなっており、再生利用量の増加が課題となっています。保育所給食での食品廃棄は少ないものの、食べ物を大切にすることの大切さは、子どもの心にしっかり刻み込んであげたいものです。

9. 大切な食の自己管理能力（食の自立力の涵養を目指して）

（1）食の自立力の基礎をいかに育むか

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」の答申がなされています。この答申は栄養教諭制度創設に向けての答申でしたが、その内容には食に関する指導の大切さが謳われています。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。

幼児期や小学校低学年では無理にしても、小学校の高学年くらいになると、栄養や食事について正しい知識をもとに自ら判断し、「何を、いつ、どのくらいの量を食べるか」といった食を自分で考えてコントロールしていく、いわば食の自己管理能力(食の自立力)を身につけたいものです。もとより、幼児期や小学校低学年位では、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、健全な食習慣が育成できるよう幼児期から食環境を整えてあげたいものです。

幼児期から、食に対する健全な食習慣・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ずるものです。

そのためにも、子ども達が自分で気づき、考え、そして行動に移せるような食環境の整備が必要です。また、小児の健全育成という視点から、食環境は年々深刻さを増していることを、もつと真剣に、もっと身近な問題として考える時期が来ているように思われます。

（2）食事（給食）は生きた教材

「食事は生きた教材である」とよくいわれます。友達や家族と一緒に食事を摂ることによって、食事の楽しさ、食への関心・料理づくりへの関心、そして健康的な食べ方など教育的効果をあげることができましょう。また、給食に地域の産物を使用したり（地産地消）、地域の伝

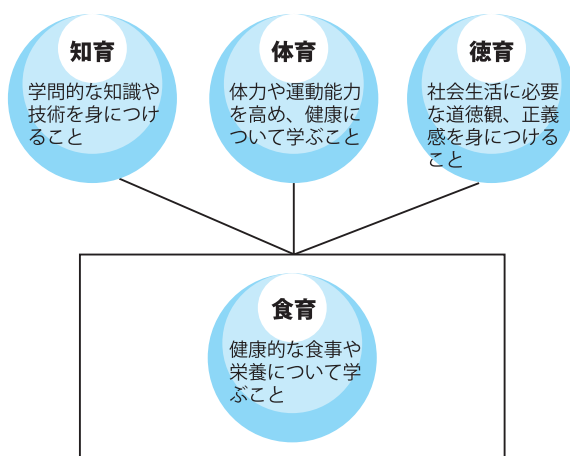
統的な料理（郷土食、行事食など）を提供することを通じて、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めることも大切です。

保育所の食事の場は、食品や料理を生きた教材として食の指導を行うことが出来るだけでなく、食事のマナーなどを学ぶ場としても活用したいものです。

（３）食育で知育・徳育・体育の基礎づくりを

食育基本法は平成17年6月17日法律第63号として制定され、平成17年7月15日から施行されました。法律の前文では、「子ども達が豊かな人間性を育み、生きる力を身に付けていくためには何よりも、食が重要である」と明記し、食育を「生きるうえでの基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるべきもの」として位置づけています。図説すると次のようになります（図4）。

図4 食育の概念図（食育は知育・徳育・体育の基礎）



（４）子どもに教えた食事マナー

内閣府の平成21年12月の「食育の現状と意識に関する調査」によりますと、親の立場になった時に子どもに教えた食事のマナーとしては、「食事のあいさつ習慣」「茶碗や箸を正しく持つ」「食卓にひじを着かない」の順でした。

また、「幼少時に家族全員で夕食を食べた頻度」と「食事のマナー」との関係を見ますと、食事マナーを身につけている得点の高い人ほど、幼少時に家族全員で夕食を食べた頻度が高い傾向がみられました。このように、幼少時に家族そろっての夕食を摂ることは、成長してから食事マナーも身につけていることがわかりました。まさに親から子どもへのマナーの伝承です。

9. 小児期にしっかりした食習慣づくりを

(1) 生活習慣病時代の保育所給食の役割

最近では生活習慣病の時代とまでいわれ、小児期からの健全な食習慣づくりが時代の要請となってきました。一旦出来上がった食習慣を改めることはなかなか難しいことです。改めるなら子どもの時といわれますが、保育所給食を通して生活習慣病など疾病予防につながるような健全な食習慣づくりが期待されています。

生活習慣病はlifestyle related diseaseということで、「食習慣、運動習慣、休養等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」と定義することができます。

生活習慣病の発症要因は、小児期にその基礎が形成されることを考えますと、小児期における生活習慣病予防対策は極めて重要です。

疾病の予防対策には、健康を増進し発病を予防する「一次予防」、病気を早期に発見して早期に治療する「二次予防」、そして病気にかかった後の対応としての治療・機能回復・機能維持という「三次予防」があります。

一次予防は、食習慣、生活習慣や環境の改善、見直しなどにより、病気の発生そのものを予防することで、保育所においても献立や食事内容の改善などの取り組みができる大切なことです。また最近では疾病の治療よりも予防が重視される時代となったことは喜ばしいことです。

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、小児期からの健全な生活習慣、食習慣の育成が課題となってきました。

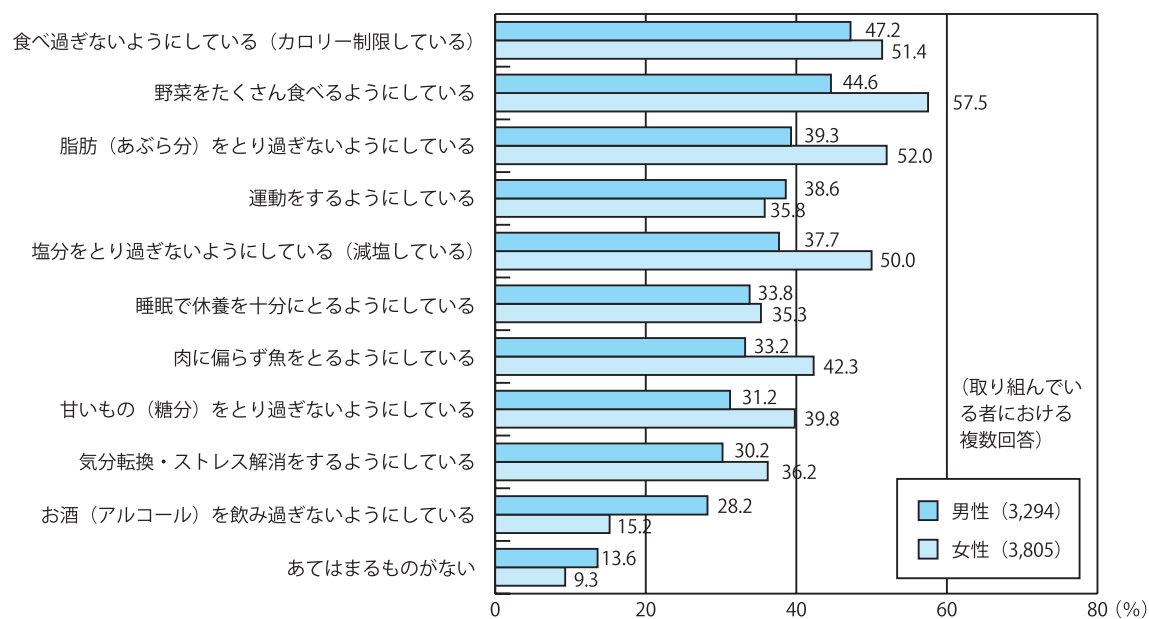
食の改善は、健全な食習慣、食事行動の発達、心や情緒面、社会性の発達面への影響が大きいことを理解し、生活習慣病予防対応をしっかり保育所給食に位置づけたいものです。

幼児にとって、生活習慣病はずっと先の話ではなく、生活習慣の基礎づくりは小児期にあることをもっと真剣に考え、取り組みを進めたいものです。

(2) 生活習慣病予防のための取り組み

平成22年の国民健康・栄養調査によりますと、生活習慣病の予防、改善を目的とした生活習慣改善に取り組んでいる人（30歳以上で）の割合は、男性50.4%、女性57.6%でした。生活習慣病の予防・改善のために普段生活で心がけていることは、男性では「食べ過ぎないようにしている」、女性では「野菜をたくさん食べるようにしている」がトップでした。このような家庭の食事改善は、子どもの食事改善にも通ずる大切な心掛けです。より一層の努力をしたいものです（図5）。

図5 生活習慣病の予防・改善のために普段の生活で心がけている内容（30歳以上）



資料：平成22年国民健康・栄養調査

引用資料

1. 国民衛生の動向（厚生指針増刊）2012/2013 厚生労働統計協会、2012年8月31日発行
2. 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
3. 平成22年度国民生活選好度調査 内閣府
4. 平成22年国民健康・栄養調査成績 厚生労働省

