

シンポジウム 3

食育を科学する

子どもの体と心を培う食育について

佐藤 洋子 (伊勢崎市健康推進部健康管理課 管理栄養士)

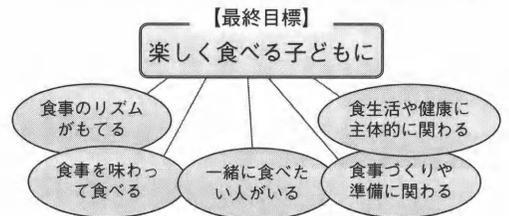
伊勢崎市は平成17年1月1日, 1市2町1村が合併して人口約21万人, 群馬県内で高崎市, 前橋市, 太田市に次いで4番目の都市となりました。赤城山の南面にあり, 4つの都市に囲まれた中央部に位置し, 市の北部に一部丘陵地がありますが, ほほ平坦で南部に利根川が流れています。

土地は水はけが良く, 桑の成長に適し, 古くから養蚕が盛んであり「伊勢崎銘仙」の織物の町として発展してきました。近年は製造業, 大規模商業施設の進出が進み, 商工業が盛んな産業地域と, 農産物の生産が多い地域とあります。

さて, 市内には公立保育所11ヶ所, 私立保育園33ヶ所, 合計44ヶ所の保育所(園)があり, 9月現在公立1,151名, 私立4,698名合計5,849名の子どもたちが通っております。

平成17年に施行された食育基本法により食育という言葉も広く一般に伝わった感もありますが, 保育所における「食育」に関する施策については平成16年2月に「楽しく食べる子どもに

● 一食からはじまる健やかガイドーより
食を通じた子どもの健全育成の目標



～食からはじまる健やかガイド～, さらに同年3月には「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～」が出ています。

食を通じた子どもの健全育成の「ねらい」は「現在をいきいきと生き, かつ生涯にわたって健康で質の高い生活を送る基本としての食を営む力を育てるとともに, それを支援する環境づくりを進めること。」とあり, その最終目標を「楽しく食べる子どもに」と掲げ, 5つの子どもの姿を目標としています。

子どもの発育・発達過程に配慮しつつ, 保育所で取組むテーマを決定する必要があります。

保育所における具体的な実践例としては, 毎日提供される給食を美味しく食べ, 嫌いな食べ物に挑戦し, 思い切り遊んでお腹がすいて食の話題に広がる, 野菜の栽培や収穫体験, 食材の感触・臭い・音・温度・味などを感じて調理に参加し, 料理の盛り付け, おはしの持ち方指導など多岐にわたるテーマで取組むことができました。

【年間計画】

公立保育所の年間計画の一部ですが, 1年を

● 保育所における食育に関する諸施策

- ◇ 楽しく食べる子どもに
一食からはじまる健やかガイドー
(平成16年2月食を通じた子どもの健全育成のあり方に関する検討会)
- ◇ 楽しく食べる子どもに
一保育所における食育に関する指針ー
(平成16年3月29日保育所における食育のあり方に関する研究班)
- ◇ 日本人の食事摂取基準 (2005年版)
(平成17年7月15日施行)
- ◇ 食育基本法
(平成17年7月15日施行)
- ◇ 食事/バランスガイド
(平成17年6月厚生労働省・農林水産省)

● ● 目標とする子どもの姿
—楽しく食べることもに—

【発育・発達過程において配慮すべき側面】

- >心と身体の健康
(身体の発育、生理的要求の充足、安心感・基本的信頼感の確立など)
- >人との関わり
(親子・兄弟・家族などから友だちへと拡大)
- >食のスキル
(哺乳から固形食へ、食べ方の模倣、食べる欲求の表出など)
- >食の文化と環境
(家庭、保育所・幼稚園から地域、学校など)

● ● 保育所における具体的な実践例

- > 食べることを通して
(おいしく食べる、嫌いな食べ物に挑戦する、健康と食物の関係を知るなど)
- > 遊ぶことを通して
(思い切り遊んでお腹がすく、遊びから食の話へ広がる)
- > 食文化との出会いを通して
(旬の食材、郷土料理、食文化、食事のマナーなど)
- > 料理づくりへのかかわり
(自分で料理を選ぶ、盛り付けする、食材の感触・臭い・音・温度・味などを
感じて料理する、料理を作る人に関心を持つなど)
- > 自然とのかかわり
(野菜などの栽培や収穫をし、旬や季節感のある食材を食べる)
- > 人とのかかわり
(人と一緒に食べる、食卓の話題を共有するなど)



食育年間計画



	4月	7月	10月	1月
行事	子どもの日	七夕	お月見	七五三
保育	虫歯予防 ハイキング給食指導	3色分の歌	運動会 3色分のクイズ・遊び	お正月 節分 餅つき ひな祭り
衛生	手洗い指導(来塾) 歯磨き指導			
栽培	トマト苗植え なすの苗植え ピーマンの苗植え	野菜の収穫(給食で使用)	ブロッコリーの苗植え→収穫	じゃがいもの種芋植え
米の栽培	田植え(地域の農家の指導) 水の管理 稲刈り・脱穀・もみすり・精米 米とぎ・炊飯体験 佃子作り			

通じて取組んだ、お米の栽培と活用、野菜の栽培、食べ物の三色分け等の取組みをしています。

【田植え】

地域の方の協力の下、魚屋さんでいただいた発泡スチロールで10個の田んぼが職員室の前でできました。

【実りの秋】

子どもたちから「お花がさいた!」「お米がなった!」と新しい発見が次々と保育士に伝えられました。

保護者でも知らない人が多く、職員室の前に田んぼがあることで送迎時の親子の会話が増えたり、保育士と食育の話題で花が咲くこともありました。

● ● ● 今から田植えだよ～!



● ● ● 先生、お米がなってるよ～!!



● ● ● 稲刈りです…



● ● ● 下にあるのがブロッコリーの畑ですよ～!

【収穫です】

「カマ」ではなくハサミを使って「稲刈り」です。職員室の前に畳1畳ほどの畑があり、小



【もみすり】
 もみがらをとって～
 う～ん、なかなかとれない…



【精米】
 なかなか白くならないねエ～！



こっちも「精米」

うわ～っ！
 機械だと早いねエ～！！

さいブロッコリーが育っています。

【もみすり】

すり鉢とおもちゃのプラスチックボールでもみをとっています。

【精米】

なかなか白くならず、「先生、お米になるのって大変なんだね～」と素直な言葉ができました。

【お米とぎ】

ほとんどの子どもがお米をといだことがありませんでしたが、小さい手で上手にとげました。

【炊飯】

電気釜でご飯を炊きました。10、9、8…と



順番でお米をとぎました！



あけるよ～
 おいしく炊けたかな～？
 うわア～！
 わくわく…
 ドキドキ…
 楽しみ～っ！！

カウントダウンで蓋を開けた時には「わ～っ！」と大歓声です。

自宅でも毎日炊いているお米ですが、この時の感激は特別なようでした。

全員で一口ずつ分けましたが、「おいしいからお母さん、お父さんに食べさせたい」「おばあちゃんに食べさせたい」「おかわりちょうだい」など反応は上々でした。

【しめ縄づくり】

地域のおじいちゃん、おばあちゃんの指導を受けて「しめ縄」を作り、飾りました。

玄関のお正月飾りを見て職員も親子も感激です。

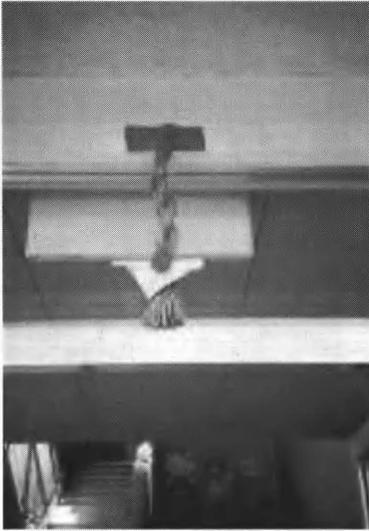
【野菜の収穫】

「ナスが大きくなった～」と報告があり、はさみで収穫し、給食室で調理して味噌汁を作ってもらいました。

子どもたちは宝物を捜すようにおわんの中を探し、「あった～！」「ナスっておいしい！」と新たな発見をしました。

次の味噌汁にナスがなく、「今日の味噌汁は味が違う」「ナスが入っていないからだ」と子どもたちの気付きがありました。

子どものストレートな言葉や表現に大人の心



もだいぶ動かされました。

【三色分け】

食べ物の働きを「あか」「き」「みどり」の3つに分けて廊下に掲示しました。

また、「3つのなかま♪」という食育の歌を作って給食時に歌いました。

さらに、この歌を外遊びやゲームで利用する等に発展し、子どもたちは歌いながら「たんぱく質」「むきしつ」などの単語を覚え、「強いからだをつくる」等の働きも同時に覚えられました。



「3つのなかま♪」

“ごんべさんの赤ちゃん”のメロディーで

1. アカのなかまは何でしょう
たんぱく質と無機質よ
肉に魚に豆, たまご
つよーい体をつくります



2. キイロのなかまは何でしょう
炭水化物に脂肪です
ご飯に砂糖に芋, 油
今日もガンバルエネルギー



ペープサートを使って…



これは平成13年度から市内の公私立保育所の職員が参加した「食教育を考える会」という勉強会で、子どもや保護者に対し行う食育の情報発信を検討した中で最初に作ったものです。

【ペープサート】

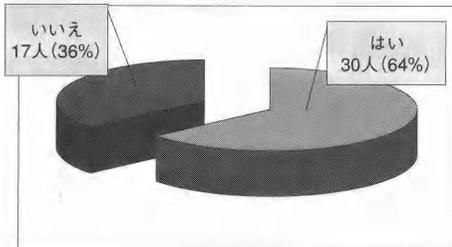
ペープサートを使って3つの働きを小さい子どもたちに教えている様子です。

【アンケート結果】

17年度の結果ですが、食育に取り組んでいることを知っていますかの間に「はい 64%」でし

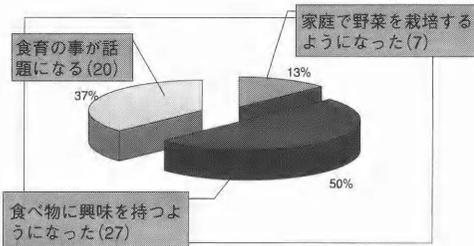
アンケート結果1 (平成17年度調査)

- 保育所で食育に取り組んでいる事を知っていますか？



アンケート結果2

- 食育を通じて家庭での変化は？



た。

【家庭での変化】

食べ物に興味をもつ (50%), 食育のことが話題になる (37%) 等の変化が見られました。

【バイキング給食の効果】

家庭でのお手伝い (66%), 自分で盛り付けをする (30%), 食べる量がわかる (17%) 等, 変化が家庭まで波及している様子がわかりました。

【好きなメニュー】

保育所では魚料理がハンバーグより人気がありました。

【給食について】

「保育所に通って給食を食べているため偏食がない」等好意的な意見のみでした。

【食事バランスガイドを使って】

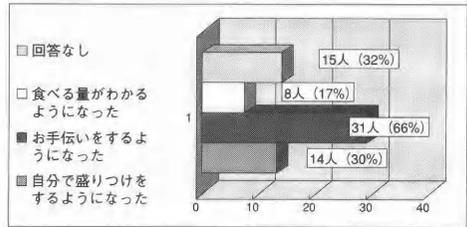
週1回, 4週にわたり食事調査とバランスガイドを利用した「コマの色塗り」をしました。

初回は親子でバランスガイドの説明を聞きました。

「主食・副菜・主菜」と料理で分けますが, ぬり絵を取り入れたことで子どもたちは楽しく取組め, 理解しやすかったようです。

アンケート結果3

- 家庭でバイキングの効果が見られますか？



子どもの好きなメニュー

保育所	家庭
1位 カレー	1位 カレー
2位 汁物・シチュー	2位 ハンバーグ
3位 肉団子	3位 汁物
4位 魚料理	4位 煮物
5位 豆腐ハンバーグ	5位 から揚げ
ハンバーグ	
麺類	
手作りおやつ	

保育所の給食について保護者の意見

- > 保育所に通っているため偏食がない
- > 陶器の食器がいい
- > 食べてるマナーがいい
- > 元気に食べてる姿がたのしい
- > 家庭でも楽しく食べるように心がけている
- > 偏食, おはしの使い方等友達の良い影響を受け成長している

・・・などなど

食事バランスガイドの活用

- > 食育強化月間の実施
- > 食育実施 (週1回, 4週間実施) (初回のみ親子で参加)
- > 食事調査及びバランスガイドの色ぬり
- > 個別コメント
- > アンケートの実施

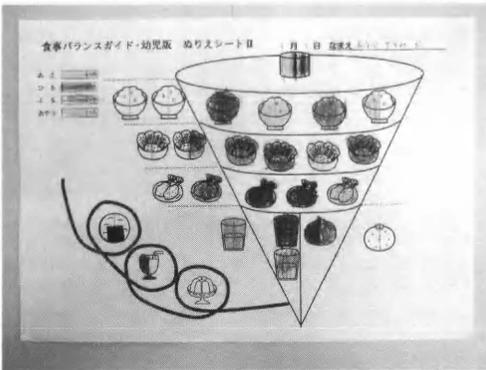
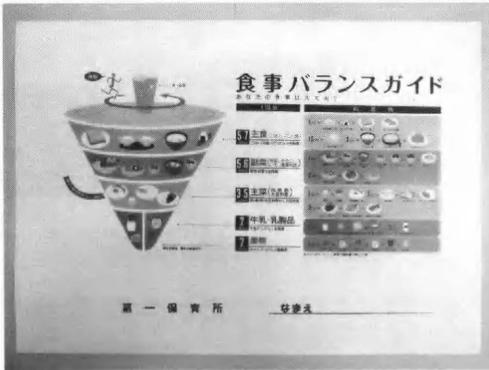
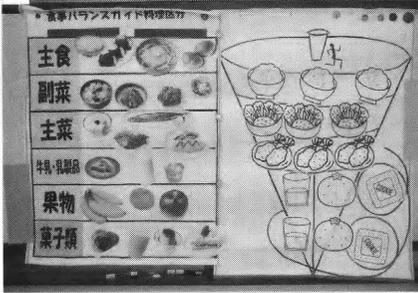
【バランスガイド】

見本のように, きちんと食べている様子がわかります。

しかし, 朝食を食べない子, 夕食が菓子パン1個の子等さまざまな問題を抱えている様子が



食事バランスガイド指導媒体



見えました。

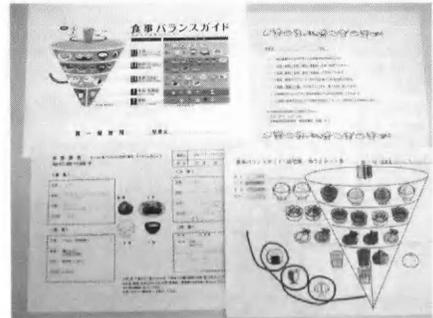
また、「明日バランスガイドの色塗りがあるからがんばって野菜を食べるんだ」といつもは食べない野菜を食べるんですよ！と驚く保護者が何人もいました。

【コメントをつけて】

食事調査にコマの色塗りとコメントを付けて家庭に返しました。

子どもの感想は「楽しかった」「4月から通う学校に来て、また話して欲しい」など。保護者からは「毎年取組んでほしい」などの意見が

● できました～っ！



寄せられました。

【手洗い実験】

でんぷん液とヨード液を使って手洗いの仕方を学びました。

「手のひらは洗うが甲は洗わない」「爪の周りが洗えていない」等自分の手洗いの癖がわかります。

先生や保護者がトライしても驚きの結果が見られます。

【バイキング体験】

手洗いの大切さを教えてから「バイキング給食」に取り組みます。

一番美味しそうなところを友だちの分がなくならないように注意し、トング等の道具を上手に使い自分でお皿に盛り付けます。

子どもたちは同じお料理でも「自分で食べられそうな量を自分で盛り付ける」ので、いつもより美味しく感じるようです。

【とうもろこし】

午後のおやつ材料です。とうもろこしの重さ、ひやりとした感じ、むいたときの香り、虫等いろいろな発見があります。

当然午後のおやつが美味しいのはいうまでもありません。



手洗い実験の様子



とうもろこしの皮むき



あっ、虫がいた〜っ!



バイキング給食の様子



お料理にチャレンジ



親子料理教室



【お料理】

ヨーグルト和えを作りました。「ねこの手」で材料の果物を押さえて包丁で切ります。

大胆に大きく切る子、細かく切る子など自分の順番になるのをドキドキ緊張しながら待っています。

【親子料理教室】

子どもたちにたくさん活躍してもらい、親子で楽しく調理をしました。

皆で「いただきます」の後はとても幸せそうな笑顔でした。

【おはしの指導】

お箸を使って豆、マカロニ、スポンジ、フェルト等をはさむ遊びで、2歳児からお箸の練習です。

【1か月後の様子】

2歳児を1か月指導した結果、持ち方が大きく変わった様子が見られます。

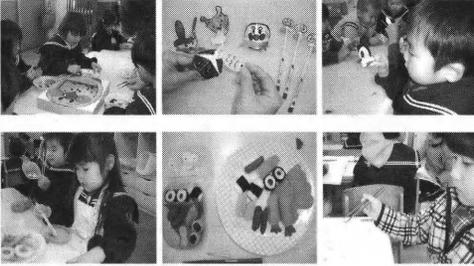
【食育に取り組んだ結果】

子どもから保護者への情報伝達の効果があり、その結果家庭での「お手伝い」に繋がり、「お

いしいね」と共感する気持ちや家族に「食べさせたい」と思う心、周りの人に配慮する気持ちが育ち、新しい食材や料理を食べてみようという「チャレンジ」する勇気に繋がっているようです。

さらに、子どもたちが「できた」と思える達成感や満足感を感じることができ、その経験の積み重ねが社会性や自分自身への大きな自信を培う基礎となっていると考えます。

おはしの持ち方指導



ま と め

保育所での食育は、保育所の全職員、保護者、地域、関係機関等が連携して子どもの健康づくりを考える機会としてとらえていく場である。

また、子どもが食べ物や命の大切さ、自分の体に必要な食品や料理を選択したり決定できる

*** 1か月後 ***



大人になるための基礎を培っていく場であり、食事のマナー、伝統料理（和食）、家庭の味、年中行事、地域の文化等を伝える機会としてとらえていく場でもある。

このような観点で、今後もさまざまなテーマで食育への取組みをし、さらに継続して行うことが必要であると考えます。