

【論文】

広島市内の保育園（所）で実践している食育について

——食育の推進を通じて子どもと共に育ちあう保育を考える——

(シリーズ食と福祉 第Ⅳ報)

三好 康之・橘高 有美

The present status of Shokuiku (food and nutrition education) of nursery schools in Hiroshima city

——A study to practice healthy dietary habits through Syokuiku promotion for infants——

(Fourth report of the series on diets and welfare)

Yasutaka Miyoshi and Naomi Kittaka

キーワード (Key Words) : 食育 (Shokuiku: food and nutrition education), 乳幼児 (infants), 保育園 (nursery school), 食生活 (eating habits)

要旨; 食と福祉シリーズ第Ⅲ報に引き続き、広島市内の公立あるいは私立の保育園(所)で食育を実践している保育職員への食育アンケートを実施し、保育園等において推進されている食育の目標、実践状況並びに問題点等について、詳細に検討を加えた。

『第Ⅲ報; 三好康之, 橘高有美, 広島県A保育所に通所する子どもの食育の現状について—食育の推進を通じて子どもと共に育ちあう保育を考える—広島文教女子大学紀要, 第44号, pp103 ~114 (2009)』

はじめに

「食べる」ことは毎日の食生活で単純に繰り返されることであるが、生涯続く行為であり、生きる力を維持する上で大切なことである。また、「食べる」ことを通じて、人と人とのコミュニケーションを強めてくれるばかりでなく、「食べる」ことと心は密接に連携し合っていると考えられることから、子どもの「食育」について特に興味を持つようになった。

現在、社会の変化と共に子どもを取り巻く食環境も大きく変わっている。家族が食卓を囲んだ楽しい食事、生活のリズムとしての規則正しい食事、栄養バランスのとれた食事、食の安全に配慮した食事、食べ残しや食品の廃棄を改善に配慮した食事等、かつて日本人が経験してきた望ましい姿の「健全な食生活」は暫時失われ

つつある。こうした「食」の問題を解決する切り札として、食育基本法¹⁾が制定(平成17年7月15日施行)されたが、保育園(所)では栄養士等「食」の専門家の配置がほとんどなく、食育の推進は、保育士や保護者にその役割が委任され、小中学校に比べて食育推進が遅れているのが現状である。

ところで食育は子どもが「食」に関する知識を得るだけでなく、生産者・消費者など人と人との関わりの中で、動植物から食物として命をもらって自分が生きているということを感じとるなど、子どもの心を豊かに育むものであり、子どもの食生活は長い人生や生き方に大きな影響を与えているといわれている。

今回、福山市A保育園で3～5歳の子どもを持つ保護者及び広島市内の保育園(所)の食育に携わる保育園職員を対象にアンケート調査を

行った。アンケートでは、該当項目の選択だけでなく、自由記述を随所に取り入れ、回答者の思いや意見を書き込んでいただいた。

前者の保育園（所）アンケートの結果は「シリーズ食と福祉Ⅲ報」に報告した。今Ⅳ報では、広島市内の保育園（所）に勤務し食育に携わっている職員を対象に行ったアンケート調査を基に、保育園（所）職員の目指す食育、保育園での食育の実施状況、および子どもに「食べる」ことの楽しさと大切さを伝えるための保育者が子どもに実践している働きかけ等について、保育士の視点で考察した結果を報告する。

アンケートの結果及び考察

1 園長（保育所・保育園）アンケートの方法等

調査の方法：園長宛にアンケートを郵送し、回答いただいた園を趣旨に賛同されたものとした。

調査地：広島市の中区，東区，安佐北区，安芸区の公私立の保育所・保育園64カ所

調査対象者：園長あるいは園長の指定する食育に携わる職員。回答をいただいた内訳は、園長19名（43%）、保育士21名（48%）、栄養士1名（2%）、調理員3名（7%）の構成であった。

実施期間：平成17年7月20日～8月1日

回収率：60.9%（39/64）

2 保育園の子どもで、大切に考えられていること

1位のこどもが食事を楽しく食べること46.2%（18名）の結果を見ると、大半の職員がこの点に重点を置いている。保育所保育指針の食事に関する事柄の1歳3ヶ月～2歳未満のねらいには「様々な食品や調理形態に慣れ、楽しい雰囲気のもとで食べることができるようにする」とある。また、2歳児と3歳児のねらいに

は「楽しんで食事、間食をとることができるようにする」とあり、楽しく食べることができるということが、「食べる」意欲のもととなるという考えから、子どもの「食」では、基本的な位置を占めており、保育所でもこれを意識され、実践されていることが伺われる。

2位の子どもの心の成長41.0%（16名）については「食」を通して生き物とのつながりを感じる心、生き物から命をもらっているという感謝の気持ち、食事の準備などから友達への思いやりなどを育てたいなど、子どもの豊かな心の成長を願っている現れであろう。

3位の子どもの体の成長や栄養面35.9%（14名）については、保育所は児童福祉法に基づき、保育にかける乳幼児を入所させて保育することを目的とする児童福祉施設で、乳幼児は日中の大半を保育所で過ごすため、食事は栄養摂取および好ましい食習慣の形成などの上からも重要な位置を占めている。今後の望まれる対応として、管理栄養士等の食の専門家が個々の子どもの健康、発育状態を把握した上で、現在深刻となっているアレルギー対応食の提供など、できる限りきめ細かな食事作りが望まれる。

4位の子どもがおいしく食べられる工夫23.0%（9名）については、食事は調理場で調理される音を聞き、食べ物の匂いを鼻で感じることから始まり、料理を目で見て楽しみ、口の中で食べ物の固さや味を感じ、五感を総動員することである。子どもの感性を豊かに育てるためにも、今後ともおいしく食べられる工夫や欠かせない項目だと考えられる。

以上のことから、子どもが楽しく食べる雰囲気を作ることで、子どもの情緒が安定し、食事

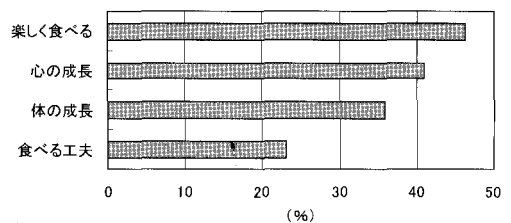


図1 子どもの食事で大切にしていること

がすすむようになり、子どもに食べることが楽しいものであることを伝え、同時に気づかせることが大切であり、必要である²⁾との認識がうかがえる。

3 子どもの心の成長について実践していること

1位のみんで食べるおいしさや楽しさを感じる心を育てる76.9%（30園）では、実に園の約8割はこれを実施している。実施内容は、机に花を飾ったり、音楽を聞きながらの食事を待ったり、一緒であるいは異年齢交流により楽しく食べられる雰囲気を作っている。さらには、野菜を栽培・収穫し、クッキングに参加するなどの「食育」実践もみられる。

2位の食事の前に合掌して、生き物や食事を作ってくれた人に感謝する心を育てる56.4%（22園）では、半数以上の園は、人を思いやる心や、生き物をいたわったりする心を育てるための大切な習慣として実施している。食育実践では、食材について話をしたり、その生長の様子など、季節の野菜、栄養について話をしたりしている。さらには、調理室の様子を子どもたちに見せたり、調理員が各クラスを回り、子どもとコミュニケーションを図ったり、生き物の命を頂いて、私たちが育てられていくことについての話をし、食べ物に感謝する心を育てている。

3位のみんなが揃うのを待って食事を始めるは46.2%（18園）となった。現在の家庭では、労働時間や労働形態の多様化のため、家族全員で食べることができる時間が少なくなっている。その反面、保育所では集団生活であり、たくさんの友達や保育者と食べることができる。みんながそろうのを待って食事を始めることは、こ

の保育所生活の利点を最大限に生かしている。園によっては、当日の献立を紹介したり、その食材の栄養などについて職員が話をしたりするのを聞く場ともされている。

4位のみんで協力して食事の準備をするは、園の33.3%（13園）であった。園では当番活動を中心に活動をし、その他の子どもは、静かに待つことにより、人にしてもらえばかりではなく、自分も参加しているように感じる。当番が前に出て、3色カード（今日の食材について）を見て、食べる意欲がわくようにするなどの実践もみられる。構造上こうした実践が出来ない園では、代わりに陶器を使用し、みんなで食べ物と食器を大切にすることを育てることに繋げている。こうしてみんで食事の準備をすることを通して、困っている友達を手伝うなど、助け合う心の芽生えを助長していく³⁾ことが推察される。

4 子どもが楽しく食べることに実践していること

1位は食べる環境に気を配る64.1%（25園）で、食事の時、集中して食べることができるように、かつ、ゆったりした気持ちで食事をとることができるようにとの配慮から、花を飾ったり、テーブルクロスを敷いたり、食器を変えたり、戸外で食事をしたりなど環境づくりをしている。

2位は保育者が食べる時の声かけを心がける53.8%（21園）では、保育者の「おいしいね」「おいしそう」などの声かけによって、食べる意欲がわいてくることや、苦手なものを食べることができた時、保育者に「にんじんを食べたから元気になれるよ」などと褒められた経験は、

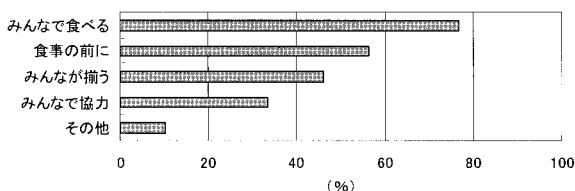


図2 子ども心の成長について実践していること

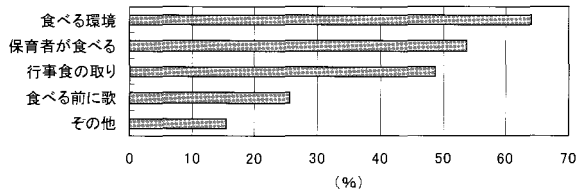


図3 子どもが楽しく食べることに実践していること

子どもにとって大きな自信につながっていくものとする。

3位は行事食の取り入れや、行事食の内容を工夫する48.7% (19園)で、お皿をランチ皿に変えたり、季節の食材を取り入れたり、会食や行事食は、普段の生活とは違った雰囲気ですべて食べている。季節感を感じたり、生活に潤いを与えることができたり、子どもにとっては非常に楽しみなものになる。

4位は食べる前に歌を歌うは25.6% (10園)と園の1/4で実施しているのみであり、意外であった。歌を歌うことも食べる意欲を盛り上げ、楽しく食事に向うことができると思っていたが、食事を待たせない配慮も多々みられるようである。その他の工夫としては、食事前に見廻って献立の声かけをし、食が進まない子どもに対しては無理強いをせず、食べられる量に減らすなどしている。

5 子どもがおいしく食べられる工夫について実践していること

1位はたくさん体を動かし、おなかをすかせる工夫を実施している69.2% (27園)が、7割を占め、反対に調理法の工夫は5割になった。午前中の保育内容を工夫し、遊びを豊かにし、たくさん遊んでおなかをすかせた後に食べた時

の味は、子どもにとっても、心地よい味になると思われる。特に空腹感は、食欲の動機づけとなる。食事時間に空腹であれば食べることに集中できる。生活リズムを確立すべき幼児期に「食事開始時にはいつも空腹感があるようにする」といった、空腹中枢の働きを兼ねた「生活のリズム作り」を身に付けさせることは、栄養補給と並んで食事の大切な役割である。

2位の調理法の工夫48.7% (19園)では、季節感のある旬の食材を用い、手作りおやつを出し、彩りよく盛り付けて、温かいものは温かく、食べる時間に合わせて調理をするなど調理形態をさまざまに対応している。同じ素材のものを調理する場合でも、ちょっと目先を変えることで食べ物に興味を持つことができ、大切になってくると思われる。

3位は盛り付け方の工夫41.0% (16園)である。色、形、組み合わせなど料理を目で楽しめることも、おいしく食べることに繋がると考えられる。盛り付け方で、「色がきれいなね。赤、緑、黄…」と食欲をそそる会話をしたり、「おいしそう。おうちで食べたことあるけど〇〇みたいにおいしかったよ」と具体的に食べた感じなどを、子どもがイメージしやすく伝えるたりする工夫もみられる。盛り付けをする時も、料理を彩りよく一皿に盛ったり、動物や花や顔

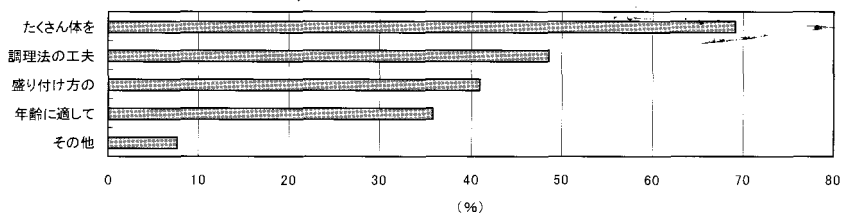


図4 子どもがおいしく食べられる工夫について実践していること

の絵柄になるように配置したりすると、嫌いなものも気にならなくなるのではないかと思われる。

4位は年齢に適している食材を工夫し、実施しているは35.9%（14園）で、年齢によって、控えた方がよい食品や咀嚼の発達を促していくために積極的に取り入れたい食品がある。年齢に適する食材、切り方、調理法、味付けなど工夫をすることで、徐々に、様々な食品を無理なく増やしていくことができるので、子どもの味覚も順当に発達し、おいしく食べることができることにつながると考えられる。

子どもの嗜好は、咀嚼が必要でない軟食への傾向を強めているといわれている。そのことはさらに舌触りがよく、マイルドな高脂質食品への嗜好を生みやすく、野菜摂取の少なさへもつながる。これらの対策として、離乳食の移行期から、食材を大きく切ったり、献立に取り入れる食品や調理の方法によって咀嚼回数を増やしたりする工夫を、行っていくことが大切²⁾と考えられる。

6 子どもの体の成長や栄養面について実践していること

1位は食べる大切さを話すは64.1%（25園）を占めた。絵本や紙芝居等で食べ物や料理の名前を伝えたり、栄養のパネルを作ったり、視覚に訴えながら、日々食べ物の働きの話をしている。さらには、6つの基礎食品の色ぬりなどをして、体に必要なことを知らせることで、食べる意欲を育てる実践も見られる。体を造る食べ物を知ることで、食べる大切さ子ども自身が理解でき、自分の健康や自然の恵みやいのちの

関係にも視野を広げていくことができると考えられるので、食べる大切さを話すことはとても大切なことだと思われる。また、子どもが食品や献立について尋ねた時などは、それを受け入れ答えてあげる保育者の姿勢が大切であると思った。

2位は家庭と食に関する連携をとるでも、64.1%（25園）となった。子どもたちの正しい食習慣形成に向けて、保護者などに対して給食だより等で、呼びかけたいことを記載したり、給食献立の提示、展示食や給食パネルなど、各種媒体を活用したりして食に関する情報提供が実施されている。また、懇談会等による栄養指導の実施もみられる。保育所は毎月の献立表や個人の連絡帳で保育所での食事内容や喫食量を知らせることの他に、「給食だより」や「クラスだより」で、保育所全体の食の様子や取り組みなどを知らせ、保護者の注意を促し、食に対する意識を高めていってもらうように配慮している。子どもの食の管理についても、アカウントビリティーとデスクロージャーが求められている。子どもの「食」について、家庭との共通理解や啓蒙が重要になっているということが分かる。

3位の好き嫌いをしないための声かけをするでは、43.6%（17園）である。各年齢に応じた声かけや発達に応じた声かけをしているが、無理強いせず、子どもが食べようとする気持ちを大切にしている。個々の様子を見て量を調節したり、励ましの声かけをしたりしている。また、好き嫌いをしないための声かけには、「なますを食べたら血がサラサラして美人になるよ」等、子どもが健康的に成長できるようにという、先

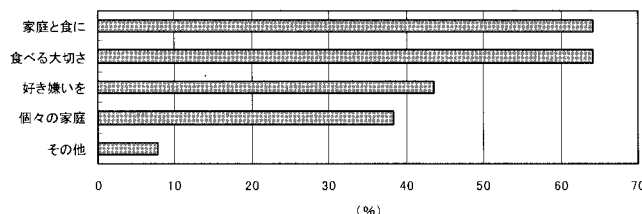


図5 子どもの体の成長や栄養面について実践していること

生方の思いが込められ実践されている。「子どもの食について気になること」で、偏食が上位に上がっていたが、偏食は子どもの体の成長に必要な栄養素が足りなくなるので、好き嫌いをしないための声かけは日常生活の中では、よく実行されていることがうかがわれる。

4位の個々の家庭へ働きかけるでは、38.5% (15園) となり、個人懇談などで嫌だった食物が食べられるようになったことを知らせ、成長の喜びを共有する取り組みや毎日連絡ノートで給食の時の様子が伝えられている。保育所は、子どもが1日の大半を過ごす場所であるが、家庭と保育所という別々の生活があるわけではない。個々の家庭へ働きかけることで、保護者が気になっていたことを話すことができ、保育者と保護者との信頼関係を築き、深めていくことができると思った。日々、子どもが望ましい生活リズムを獲得し、維持していくためには、両者の連携が大切になってくる。個々の家庭での食生活状況を十分に把握し、アレルギーや偏食の有無、また、家族構成や保護者の食意識などを知る一方、改善点など伝え、話し合う場を設け、一緒に悩み考えていく姿勢が大切であると痛感した。こうしたきめ細かな連携が子どもの成長に欠かせないものとして挙げられている³⁾と考えられる。

7 子どもの「食」に関して気になること

1位箸や食器の持ち方は69.2% (27園)、2

位食事姿勢は59.0% (23園)、3位あまり噛まずに飲み込んだり、硬いものを食べなかったりするは51.3% (20園)、4位偏食(好き嫌い)が多いは43.6% (17園)、5位食べるのに時間がかかるは41.0% (16園)、6位主食だけ食べておかずを食べない。または、おかずだけ食べて主食を食べないは38.5% (15園)、7位アレルギー体質は35.9% (14園)、以下食べさせてもらうのを待っているは23.1% (9園)、特定の食べ物を見ただけで食べることを嫌がるは17.9% (7園)、遊び食べは17.9% (7園)、食事の時落ち着きがないは6園 (15.4%)、食欲不振、食欲がないは15.4% (6園)、以下グラフでは省略しているが、一気食べをするは12.8% (5園)、口の中を食べ物でいっぱいにするは7.7% (3園)、残して良いと言われるまで待つは7.7% (3園)、食べ過ぎるは7.7% (3園)、虫歯は5.1% (2園)、その他7.7% (3園)であった。

保護者が子どもの「食」について気になることは、1位遊び食べ、2位落ち着きがないなど食事に向う子どもの姿勢が上位に上がった(第Ⅲ報参照)。

これに対して、保育者が気になっていることは、1位箸や食器の持ち方、2位食べる時の姿勢などのマナーや行儀が上位になった。続いて、3位咀嚼及びアレルギー体質、5位食べさせてもらうを持っているでは、保育者の方が上位であり、虫歯については保護者が上位である。こうして比較すると、保育者と保護者の子

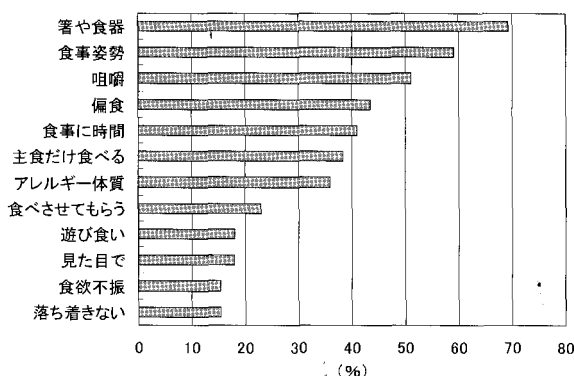


図6 子どもの食に関して気になること上位

どもの「食」について気になることには意識の差、すなわちズレがあることが分かった。

一人ひとりの子どもに、それぞれの将来を見通した援助をしていくことを考慮すると、保育者の視点と保護者の視点のこうしたズレは、あって当然だと思われる。

8 実践している食育について

食事の時声かけをする74.4% (29園)、食物を育て給食の献立に入れてもらう71.8% (28園)、畑などに散歩に行き、食物の成長を見せる69.2% (27園)、絵本を読み聞かせる61.5% (24園)、イベント（行事食を除く）を実施する56.4% (22園)、食べ方などのマナーを教える56.4% (22園)、食に関わる紙芝居をする38.5% (15園)、食物を育て、それらを料理して食べる35.6% (14園)、パネル展示をする33.3% (13園)、食に関わるシアター（エプロンシアター、パネルシアター、ペープサート、人形劇、劇、ビデオ、スライド）をする30.8% (12園)、歌を歌ったりして盛り上げる28.2% (11園)、栄養士さんや調理士さんに講習を依頼する20.5% (8園)、みんなで手作りして食べる（調理保育）12.8% (5園)、その他の食育に関する実践（体を動かしおなかを空かせる、盛り付けや量で工夫、親への指導、食事の手伝いをさせる、残したかチェックする、三角食べの推奨、月1回程度食育に関する会議を実施、匂いのものを食べる、園全体で一緒に食べる）53.8% (21園)という

結果になった。

保育園で実践されている食育の特徴的なことは、1位は食事内容などについての食事中での声かけ、2位は野菜などを栽培し、収穫した野菜を給食の献立に入れてもらうこと、3位畑などに散歩に行き、野菜や動物の成長を見せる、4位食育についての絵本を読み聞かせる、5位食べ方などのマナーを教える、6位食育イベント（行事食を除く）を実施するなどの項目はほとんどの保育園で共通に実施されていることである。

食育に関するイベントの実施内容の詳細は、屋外で食べる41.0% (16園)、お弁当の日を設ける15.4% (6園)、バイキング（カフェテリア）方式10.3% (4園)、その他25.6% (10園)で、屋外での食育がメインとなっている。

① 食物を育て、それらを料理して食べること
 保育園での野菜作りを通して、皆で味わう喜びを大切にしていくと、子どもたちは、食べられなかったものが食べられるようになり、喜んで食べるという園が多々みられる。また、クッキングに参加するなどの実践では、食が進むようになっている。子どもたちが大事に、一生懸命育てた作物である。収穫した作物を食べることができるのは、子どもたちにとって「自分で作った」という親近感や達成感、満足感の証となる。クッキングでは、食材の感触や匂いを楽しむことで、完成後、食への期待感と楽しみがより一層ふくらんでいく。この食育実践から、

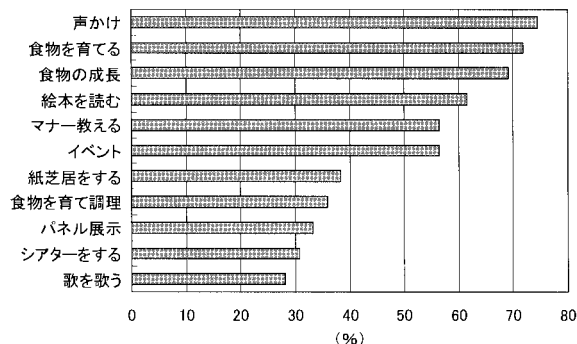


図7 実践している食育上位

子どもたちが食べられるようになったのは、実際に、汗を流して手にまめを作りながら畑を耕したり、野菜の世話をする時少しづつ生長していく野菜からのちや自然の働きを感じたり、真剣に包丁を握り、料理をする楽しさを味わったり、子どもたち自信の肌で感じる体験以外に勝るものはないからだと言っても過言ではない。

② 絵本を読み聞かせること

子どもは、絵本が大好きであり、絵本は子どもにとって一番身近な存在である。子どもたちが、絵本に出てきたお菓子や料理を「食べたい!」と言うことがあるだろう。絵本を読んで、食べたい気持ちがわいた時、実際に料理することができなくても、何でできているのか想像して会話したり、レストランごっこやままごとをしたりして楽しむことも「食育」の一つとして大切にしたい。絵本の中に、子どもたちの知らない食材が出てきた場合に、「〇〇ってなあに?」と聞かれたら、「何だろうね?」と図鑑と一緒に調べることも必要である。絵本を通して知った食べ物は、その話のおもしろさとともに、子どもの心に深く刻まれ、さらに食材への興味も広がっていくと思われる。

9 行事食の実施

行事食の実施率を季節の移り変わりで見ると、5位お正月64.1% (25園)、4位節分69.2% (27園)、2位ひな祭り71.8% (28園)、10位お花見10.3% (4園)、5位こどもの日

64.1% (25園)、母の日は0% (1園)、父の日は0% (0園)、1位七夕74.4% (29園)、夏祭り12.8% (5園)、2位お月見71.8% (28園)、敬老の日12.8% (5園)、運動会2.6% (1園)、もみじ狩り1園 (2.6%)、7位クリスマス22園 (56.4%)である。なお、特徴として、父・母の日の行事食は実施されていない。

実施率の高い保育園での行事食は、順に七夕、お月見・ひな祭り、節分、こどもの日・お正月、クリスマスの7行事食であった。

クリスマスを除けば、これらの行事は、伝統的に日本人々に親しまれてきた行事で、全国的にも多く実施されている。

この7行事食が、保育園共通で実施されているのは、子どもたちの生活の中心を成している「食べる」という実体験を伴う行事からだと考えられる。また、行事食を通して季節感を感じ、旬の野菜を知り、味わうことができるようにとの配慮もみられる。

行事食の意義は、正月に雑煮を食べることで年の初めであるということをより実感するように、料理を通して季節を感じることもでき、さらに収穫の喜びや感謝を感じることが出来る。さらに、行事食の中に、地域の特産物や伝統食を取り入れることで、自然の中で育った「いのち」を身近に知ることができ、地元のよさ“自分が暮らすまちのよさ”を子どもなりに実感させることができ、また、子どもが地域の人達とのつながりを知るきっかけにもなる。また、食

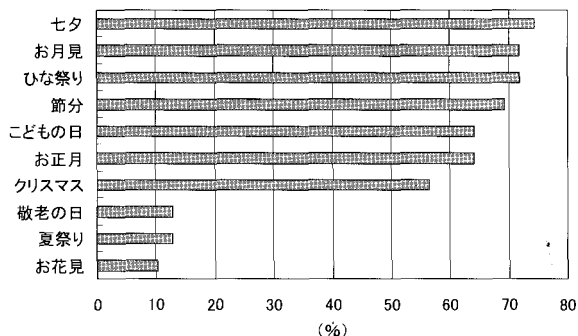


図8 実施している行事食

育の一環として、地域の方々や保護者の得意な技を上手に活用して一緒に楽しむことは、伝統文化の継承でもあり、子育て支援の一つにもなってくると考えられる。

10 子どもの「食」に関する指導方針

順位は上位から、食べたら元気になるから食べよう79.5% (31園)、食事は頑張っ食べるものではない23.1% (9園)、一粒も残さない12.8% (5園)、みんなが頑張るから頑張ろう5.1% (2園)、その他17.9% (7園)という結果であった。

断然第1位で、保育園の約8割を占める「食べたら元気になるから食べよう」については、子どもの食がしっかりすすむように、普段の生活の中で、食べ物は体を作ってくれるもの、「自分の体を元気にしてくれている」ということについて話をしたり、声かけしたりして、何でも食べて元気に育って欲しいという保育者の切実な願いが込められている。

第2位の「食事は頑張っ食べるものではない」について、食べることが子どもにとって苦にならないように、無理じいをさせないようにという配慮もみられる。

第3位の「一粒も残さない」については、保育者の食べ物を大切にしたいという思いがある。一粒も残さないというのは、一見素晴らしい取り組みのように感じられるが、保育者は、それほど重要なこととは考えていない。子どもが「食べることを楽しむことを大切にしたこうした配慮は、子どもに対する重要な食育の取り組みだと考えられる。

その他「みんなが頑張るから頑張ろう」について、「食べたら元気になるから食べよう」と同じような願いがあるが、園では食べることが子どもにとって苦にならないように、無理をさせないようにという配慮もみられ、「みんなが頑張るから頑張ろう」といった取り組みは少なく、子どもの情緒の安定や食育の観点から見ても、奨めにくい⁴⁾ ことと考えられる。

ま と め

今回実施した保育所に子どもを通わせている保護者(第Ⅲ報)、保育園(所)で保育に従事する職員に対するアンケートの自由記述で知ったことであるが、食育を実践したいが保護者と子どもとの共食の時間が持てない、夕食を早めに食べさせるのが難しい、朝食をあまり食べてくれないので困っているなどの悲痛な声があった。子どもは1日の大半を保育所で過し、帰宅した家庭では保護者との関係は続いているので、今後の課題の一つとしては、保育者と保護者とのこれまで以上の連携が必要となる⁵⁾。

感銘を受けたことは、保護者・職員とも、子どもの「食」への援助方法には様々な工夫や実践がなされ、しかも、これらの実践は食事の時間だけではなく、日々の食生活の中で子どもたちに深く関わり、根気強く取り組まれていた様子が感じられたことである。さらには保育者の食育実践から見えたことは、保育者の人間性や生活姿勢などが子どもに伝わっていくと考え、「食べること」「食」を通し、子どもの心を豊かに育てたいと考えるならば、保育者自身が、子どもの目標となる人間でなくてはならない。

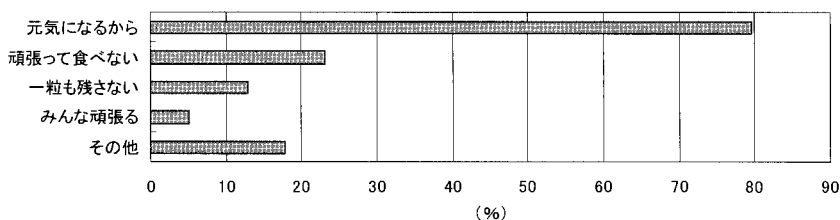


図9 子どもの食に関する指導方針

「食」の営みを含む社会生活全般の中で、日々、自分自身を振り返り、反省・改善を行ない、ひとりの人間としても向上していく姿勢が強く感じられた。

また、保育園等実践現場における食育では、子どもに「食べること」を楽しく感じさせ、「食べること」がこれらの食生活全般に大切だと認識させるためには、栄養バランスのとれた食事を与えるだけでは不十分で、「食べること」「遊ぶこと」「人との関わり」「食文化との出会い」「料理」「自然との関わり」へとどんどん広がり、無限につながっていく菜園活動の基本理念に立ち返るため、子ども自身が食べ物に関わるという行為が重要だと知ることができた。

この報告を書く前は、食べ物が豊かな時代だからこそ、子どもに「食べる」楽しさと大切さを伝え、「食」を通して子どもの心を豊かに育てたいと思っていた。しかし、当たり前のようにまいにち毎日繰り返される食生活の中では、食べる楽しさと大切さを子どもたちに伝えていく前提として、自分自身の食生活に関する意識を

持ち直さなければならないと思うようになった。今後、アンケートで得られた貴重なご意見を基に、子どもの食育実践に活かしていきたい。

謝 辞

このアンケートに快く協力し、貴重な意見を述べてくださった広島市の39保育園の先生方（第Ⅳ報）、福山市のA保育園65名の保護者（第Ⅲ報）の方々に厚く御礼申し上げます。

参 考 文 献

- 1) 食育基本法（平成十七年法律第六十三号）
- 2) 飯塚美和子；最新小児栄養—社会のニーズに対応できる保育士を目指して—，学建書院，pp141～196，2005
- 3) 白井晴美；食と心・いのち—食をとおして子どもが身につけろもの—，食べもの通信社，pp22～28，1996
- 4) 藤沢良知；子どもの食育を考える—生活習慣病時代の保育所給食を中心に—，第一出版，p47，1997
- 5) 八木千恵子，指導三好康之；乳幼児の食生活をめぐる諸問題を中心に，平成10年度研修報告書（広島市保育連盟），p5，pp24～32（平成11年2月）