

# 17年度の食育に関する取り組みについて

養護教諭 渡辺 誓代

## 1. はじめに

食は生きるための基本であり、食育は心身の成長や健全な生活を営む上で重要である。平成17年度に施行された食育基本法では学校・保育所における食育の推進が明記されている。幼稚園においても、その特色を活かした食に関する活動や啓発ができる。17年度に行った食育に関する取り組みについて以下に示す。

## 2. 本園の実態

週に2～3回弁当の日があり、家庭から持参している。幼児らを個別に見ると、偏食や食のマナーの乱れ、遊びながら食べる、残すなどの問題も見受けられた。しかし、食に対する関心が低いわけではなく、指導をしたり、絵本を読み聞かせたりしているとしっかり聞き入る姿も見られる。

保護者は、教育活動について協力的で、食への関心も高い方が多い。一方で、どんな食事がいいのか、どんなお弁当がいいのかわからないとマニュアルを求める保護者もいる。16年度から弁当の基準を明確にしたところ、もう少し自由にしたいとの意見もあったが、基本的にシンプルな弁当を完食する習慣付けが、幼児期には大切であると考え今年度も継続している。

幼稚園には、給食や調理施設がないため、食指導が十分にできる環境ではないが、これまでにも同じ物と一緒に食べることで、食への興味が高まったり、食べず嫌いが改善したりしている。

## 3. 目的とめあて

目的：食を通じ、健やかな心とからだの発達を促し、子どもの「楽しく食べる力」を豊かに育む  
自分たちで食に関わることで、感謝の気持ちや楽しさを味わう

めあて：3才 弁当を通して、友達や教師と一緒に食べる楽しさを味わう

弁当は食べられる物を完食し、満足感を得る

4才 弁当を通して、友達や教師と一緒に食べる楽しさを味わう

弁当の内容や5才の様子を見ながら食に関心を持つ

箸を使って食べる

5才 弁当や調理を通して、友達や教師と一緒に食べる楽しさを味わう

ご飯や野菜を自分で扱い、興味を持ったり、感謝したりする

箸を正しく持とうとする 弁当を包む

#### 4. 実践内容

幼児対象の食に関する活動や指導を実施することと、保護者対象の弁当に関する情報提供を軸に実践した。

月	幼児対象	保護者対象
4月		総会にて今年度の趣旨を説明し協力を得る
5月	検便の際に食と排泄の指導 5才	学年懇談会にて、食に関する話をする、弁当等の確認
6月	体重測定の際に指導 4, 5才	指導の内容をお便りで知らせる
7月	わくわくワールド（宿泊体験）で同じ物を食べる経験 5才 野菜の収穫と試食 5才	偏食傾向の強い幼児について個別の配慮
9月	おやつ作り 5才	おやつ作りの様子を掲示板等でお知らせ
11月	体重測定の際に食に関する指導 3, 4(資料2), 5才 芋の収穫、芋ようかん作り 5才 芋茶会 3, 4, 5才	父親参加で野外炊飯を実施 報告（お便りまたは掲示）5才 食育講演会（全保護者対象）感想を書いてもらい、内容とともにお便り配布
12月	もちつき大会 3, 4, 5才 野菜の収穫と試食 4, 5才	野菜の試食について園内ブログで発信
1月	体重測定の際に食に関する指導 5才「いただきます」感謝の気持ち 4才「お弁当の準備からかたづけまで」自作ビデオを視聴し指導	
2月	手作り昼食5才 おにぎり・みそ汁・野菜いため・果物 作って会食（資料1）	手作り昼食の様子を園内ブログと掲示板で知らせる 食育に関するアンケート5才

- \* 懇談会の際に保護者に食に関する話をする
- \* 毎月のほけんだよりには、食に関するコーナーを作り情報を発信する
- \* 保健室前の掲示は、食に関するものも取り入れる



実習生との寒天ゼリー作り



園庭畑での野菜の収穫



担任による食育紙芝居



専門家を招いての食育講演会



保護者主宰のバーベキュー大会



いも茶会

## 5. 食に関する調査

① 年長組保護者対象 2月実施 今年度の取り組みの評価をしての調査

54名配布中51名回収 回収率 94.4% 空欄は回答0だったもの

アンケート用紙を用い、記名方式で実施

### I 今年度の食に関する活動について（実数で表示）

欠席等もあり合計は揃っていない。幼児とともに保護者が記入したもの

	楽しかった	あまり樂しくなかった	覚えていない	来年もやつたらよい	保護者が知らなかつた
お箸の持ち方・豆つまみ（6月）	36	9	2	41	6
きゅうりやトマトの試食（6～7月）	40	5	4	37	1
わくわくワールドでの食事（7月）	46	3		41	
なすとピーマンいための試食（7月）	36	5	6	38	1
寒天ゼリー作りと試食（9月）	47	2	1	38	1
食育紙芝居「たべものランドのおまつりだ」（11月）	23	2	21	24	23
パパーズバーベキュー（11月）	25	1	4	35	
二十日大根の酢漬けの試食（11月）	33	4	12	33	8
いもようかん作り（11月）	50			45	
金箔芋茶会（11月）	50			44	
もちつきともちの試食（12月）	47	2		45	
小松菜とサツマイモのみそ汁（12月）	43	1	3	37	1
おにぎり作り（2月）	47			43	
おにぎりとみそ汁の試食（2月）	47			43	
野菜の栽培と収穫	38		11	40	
毎日のお弁当	47	4			

## II 食に関する情報発信について（実数で表示）

	とても参考になった	一部参考になった	参考にならなかった	知らなかった
ほけんだよりでの食の情報	40	11		
ブログでの食活動の報告	14	15		19
ホワイトボードでの食活動の報告（写真など）	33	13	1	2
書籍の紹介（プレイルームの本など）	16	22	2	6
学年懇談会での食の情報	39	9	1	
食育講演会（参加された方のみ）	34	5		
食育講演会報告	23	22		1

## III 来年度やってみたらよいと思うこと

- ・手作り給食(多数)   ・おやつ作り   ・もっと調理にかかわる活動   ・加賀野菜
- ・じゃがいも栽培とカレー作り   ・焼き芋   ・食育講演会(多数)   ・親むけ調理実習
- ・親子料理教室   ・バーベキュー   ・柏餅作り   ・家庭のレシピ紹介
- ・苦手なもののレシピ紹介

## IV 食の活動等を通して、今年度変化があったこと（実数で表示）

- ・食事の手伝いをするようになった（増えた）29   ・野菜を食べるようになった 21
- ・弁当を残さなくなった 14                           ・食事作りに興味を持つようになった 40
- ・箸を持てるようになった 5
- ・その他・・・栄養の話をするようになった、苦手なものを食べるようになった、野菜の成長に関心を持つようになった

## V お弁当作りは？（実数で表示）

- ・大変だったが、楽しくできた 18   ・大変だった 18   ・あまり負担に思わなかった 14

### <結果から>

食育に関する取り組みには保護者・幼児とも関心が高かったことがわかった。1学期の取り組みでも覚えていないという回答は少なく印象に残ったものと思われる。しかし、年長組での食育紙芝居は読み聞かせだけで食べる活動がなかったためか、覚えていないという回答も多かった。

今年度の変化では「食事作りへの興味」が一番多く、自分たちで食材に触れて作ることがその後の生活に反映したことわかった。来年度も続けたらよいという意見が多く、今後も内容を吟味し継続していきたい。

## ② 大学生対象

幼児期の好き嫌いがどのように変化するのかを知るため、食行動が自立する発達段階と思われる大学生を対象にアンケート調査を行った。また、食に関する自立の指標として朝食摂取、自炊や外食の選択についても調査した。

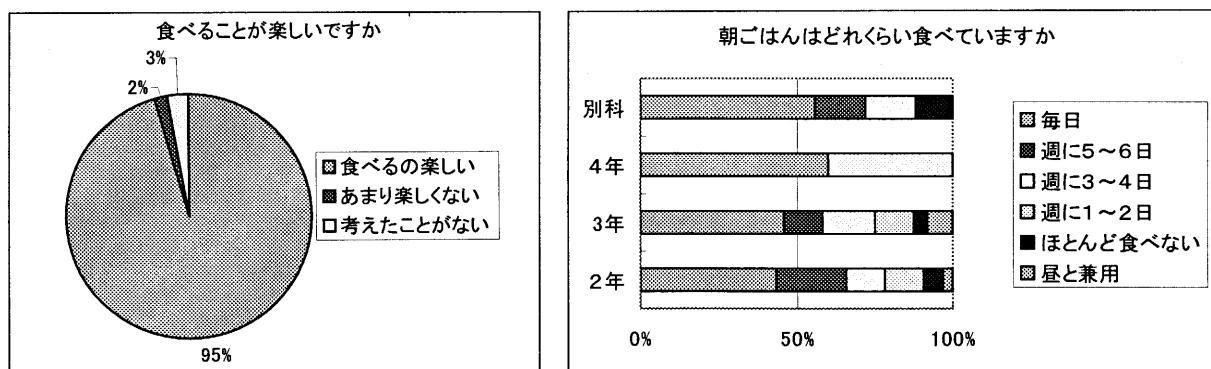
対象：K大学教育学部

	2年生	3年生	4年生	別科	合計
男子	20	15	2	0	37
女子	11	9	3	26	49
合計	31	24	5	26	86

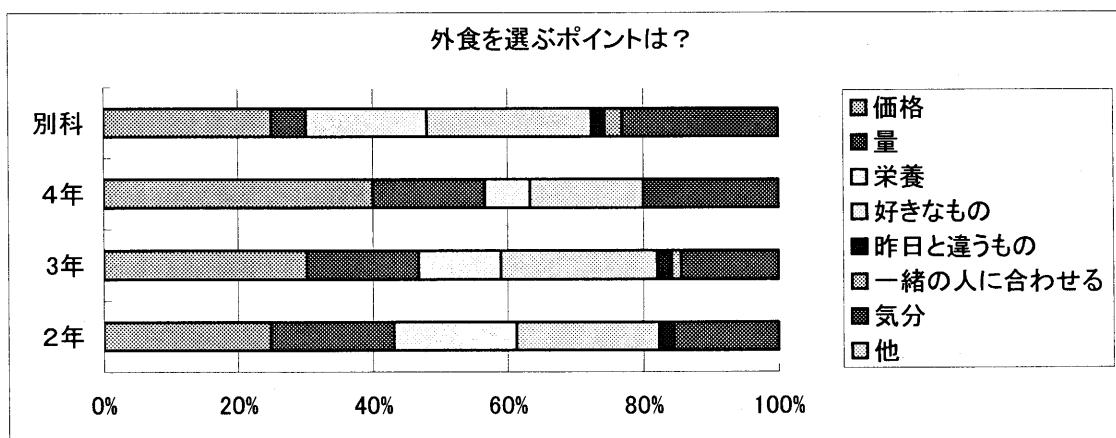
実施期間：2006年1月12日～1月30日

有効回答数：86名（回収率100%）

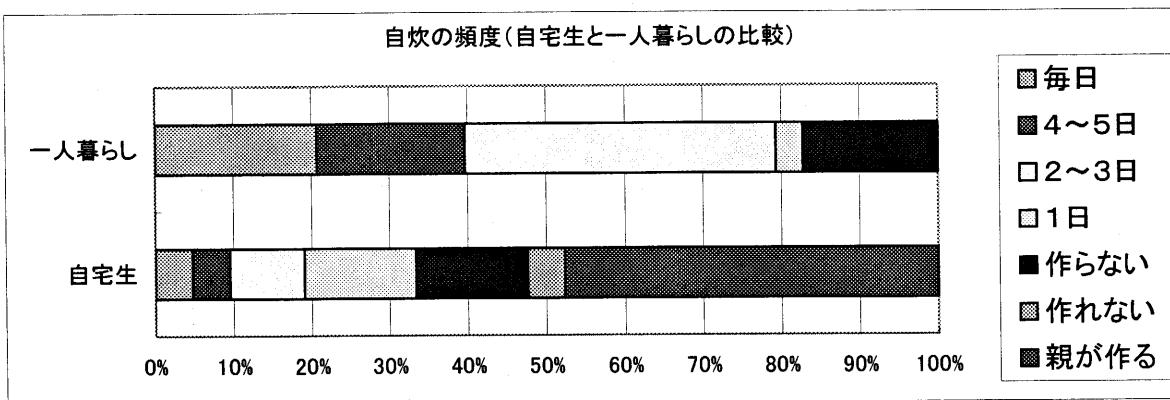
アンケート方法：アンケート用紙を用い無記名にて記入



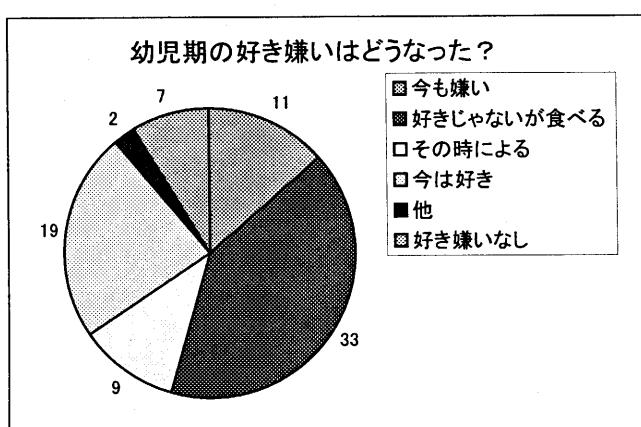
95%が食べることが楽しいと答えた。朝食を毎日食べている者は約半数であった。



外食を選ぶ際の優先順位を上位から3項目答えてもらった。1位を3点、2位2点、3位1点として点数化し合計した。どの学年も「価格」が優先であった。



自宅から通っている学生は自炊の機会が少ない。生活スタイルによって食活動は大きく左右される。



#### <結果から>

幼児期に好き嫌いがなかった者は8.1%しかいなかった。しかし、好き嫌いがあった者のうち85%は大学生になるまでに食べられるようになっている。食べられるようになったきっかけは、「自然に」という答えが一番多かった。幼児期には食べられなくても、自然と口に出来る環境（食卓）作りが大切なのではないだろうか。

食生活に関して大きな問題を抱えている学生はいないようだが、朝食摂取や外食の選択感など健康面に配慮している者ばかりではない。まだ、自分だけの食であり、誰かのために食を考える年代ではないためではないだろうか。ただ、この時期には嫌いでも食べるようにしようという意識が育っている。好き嫌いについては、焦りすぎず長い目で見る必要がありそうだ。

- \* ①②の結果をほけんだように載せて保護者に知らせ、食育活動の評価や幼児期の食育の視点として提供した。

## 6. 成果と課題

- \* 日頃の弁当指導と合わせて食に関する取組みを通じて、学年ごとのめあてはほぼ達成できたと思われる。弁当時間に幼児が話しかけてくる内容も、食に関することが多くなった印象を受ける。食べる楽しさや苦手なものが食べられるようになった自信や喜びが表情や態度から感じられる。5才児の活動を見て来年を楽しみにしている4才児の言葉も多く聞くことができた。
- \* 食べることと日頃の生活ぶりとが重なる面が多くあることに気づいた。例えば、好奇心

旺盛な幼児は新しい食材にも挑戦している。慎重な行動をとる幼児はなかなか苦手と思っている物を口にできない。しかし、集団で食べると、「おいしい」「もっと食べたい」という雰囲気が起こり、その勢いで「私も食べようかな」という気持ちにさせる力があることもわかった。そのためにも「おいしい」と言わせる食材や調理方法などの吟味が必要である。

- \* 手を使う作業は、日頃の製作や遊びの技能と通じるものがあった。米を研ぐ、野菜やにぼしをちぎる、熱いみそ汁を運ぶなど経験内容としての意義も高い。包丁を使うことや火を扱うことも可能であるが、この時期には手で触り感触を体験し、力加減を調節することを重視すべきではないかと思う。発達段階に応じた手技を取り入れ、あまり技能の先走りをしない方がよいのではないか。
- \* 家庭によって食への考えは多様である。かといって、家庭に任せきりでは、発展しない面もあり、親子ともに食と健康の大切さを意識するためには、教育現場が食について先導する立場である。保護者の意向を組みながら、連携して情報発信することは欠かせないと思う。年長組のアンケートでは、食育への肯定的な意見が多かった。
- \* 「食」というわかりやすいテーマをアピールすると、様々な情報が寄せられたり、支援してくれる人脈が持てたりする。食育講演会や研修を通じて出会った専門家からのアドバイスを保護者に広めることができた。
- \* 昨年度の学校評議員会で「食べるだけでなく野菜の栽培をすることで、食べ物への感謝の気持ちが育つのでは」というアドバイスがあった。今年度は積極的に栽培したもの食べることができ、「幼稚園の野菜はおいしい」という幼児もいた。
- \* 保護者の中には、園からの発信がたびたびあることで、「私達の弁当作りに不満があるのでは」と感じられていたり、完璧な弁当を求められているようでプレッシャーだと言われたりする人もいる。これは、まだ理解や信頼関係の薄い現れである。保護者にとって苦痛になるのではなく、楽しい食育であるべきで、園からの発信の仕方を考慮しなければならない。
- \* 行事やカリキュラムに沿った活動などが計画されており、食に関する指導や食べる活動は時間の確保が難しい場合もある。限られた時間と場の中で、できることを少しづつ進めることが大切である。イベントだけで終わらせず、年間を通しての積み重ねが重要であると思う。担任と養護教諭が連携し、幼児の生活に合った指導や活動をしていきたい。いつも食育を意識し、機会を逃さないようにしたい。
- \* 今後、食については、生涯にわたるものなので、小・中・高連携した食育を考慮する必要性を感じている。

## 7. まとめ

17年度の食に関する取り組みは園でも初めてのことが多かった。その分、計画的でなかったり、予測できないこともあつたりした。しかし、何か取り組みを始めることで、得られること

も多かったと思う。年長児が修了する際には、幼児からも保護者からも食べることへの関心が高まったという言葉を聞いた。幼稚園ならではの取り組みが生涯にわたる健康の礎になることを願い、今後も継続していきたい。

### 謝　　辞

食育を進めるにあたり、的確な助言と具体的な提案をいただいた、能登中部保健福祉センター 羽咋地域センター所長 沼田直子先生、「3歳からのお弁当」（文化出版局）著者 上田淳子先生に感謝致します。

## 年長組 2月の手作り昼食活動の留意点

<資料1>

ただ食べるのでなく、幼児の食の経験が広がるよう以下のような配慮をした。

\* 下ごしらえ・・・教師の人数や時間が限られるが、3つの作業を分担することで、一人一つは経験できる。明日の活動を期待できるよう前日に内容を説明し、くじびきにより分担するグループを決定した。作業内容は保育室内に掲示した。

### \* 野菜をちぎる

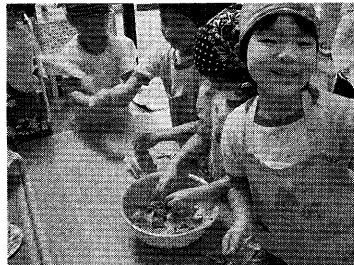
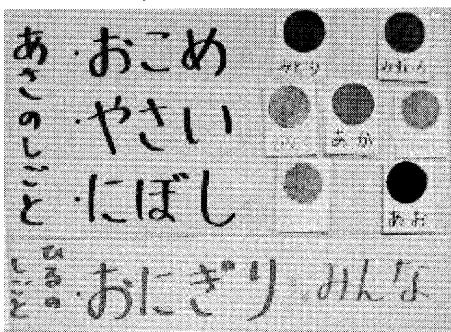
- ・キャベツの形状や芯を観察する
- ・手でちぎり、食べやすい大きさにする
- ・キャベツの硬さを感じる

### \* 米を研ぐ

- ・米をこぼさない
- ・力を入れすぎない
- ・水の様子を見ながら研ぐ

### \* にぼしをちぎる

- ・にぼしの様子を観察する
- ・にぼしの頭を取る
- ・にぼしを半分にちぎる
- ・紙パックに入れる



### \*おにぎり作りと副菜の配慮とねらい（配膳例）

野菜いため：いためることで量が減り、食べやすい

りんご：芯も皮もついたまま。その味や食感を経験する

にぼしでだしをとったみそ汁：タンパク質としての豆腐を入れた。自分でほうれん草の量をセレクトした。野菜が苦手でもみそ汁だと食べられる幼児も多い

おにぎり：ご飯は保育室で炊き、においや湯気による食欲を誘った。ご飯の量を決めてよそう、塩をふる、にぎる力加減を経験できる。のりを巻いたり、貼ったりしてオリジナルのものを作る楽しさがある。作り方は図で説明し掲示した。

## 年中組保健指導案

<資料2>

テーマ：きんぴらごぼうを噛んで食べよう

ねらい：・歯が噛むものであることを意識する

・噛むとおいしくなることを実感する

・苦手な幼児もみんなで同じものを食べてみようとする

リンク：10月の歯磨き講習会や11月初めの担任による紙芝居の読み聞かせ

日時：2005年11月7日（月）さくら組：10：45～すみれ組11：25～

場所：各保育室

展開：



	幼児の活動	環境構成と援助 準備など
2分	サークルの中に集まり教材を見る 発問：この間の歯磨き講習会を覚えている？	サークルの中に集める。 『染め出しの写真』を提示し思い出させる。よく噛むと味がよくわかるなどを説明する
1分	発問：この間のきんぴらたろうは何でいっぱい噛んでいたかな？	紙芝居『きんぴらたろう』の一場面を見せる。
3分	紙芝居を思い出し発言する 発問：きんぴらたろうのきんぴらごぼうは何でできているかな？	知っている幼児は発言する 予想を言う きんぴらごぼうの材料を実際に見る 食べた経験を聞く。大体意見が出たところで、实物を見せる。ごぼうは新聞紙に巻いておき、ゆっくり開いて土のついた部分を見せる。にんじんも同様に
2分	このままでは硬くて食べられないね。でも食べられるようにできるよ 写真を見て、材料の変化（切って小さくなる。いためる）を知る	ごぼうとにんじんの調理の手順を写真で見せる
2分	みんなの歯はきれいに磨いてあるし、きっとこれなら噛めるね 噛む練習を一緒にする	教師も一緒に30回噛む練習をさせる。
5分	じゃあ、本物を噛んでみよう 手を洗い椅子に座って、配られるのを待つ。一緒によく噛んで食べる	幼児に指示をして、きんぴらごぼうを準備する。 幼児らが座ったら、担任とともに配り、声をかけて一緒に食べる（きんぴらごぼうは一人分を小分けにしておく）

評価：・歯磨き講習会や紙芝居とリンクし、噛むことと食べることが関連しているような発言があったか

・きんぴらごぼうを食べてみたいという意欲を感じられたか（表情や発言、待っている姿勢など）

・普段弁当を食べるのが遅い幼児や野菜があまり入っていない幼児、食べたことがない幼児が食べたか