

## 第3分科会

### 「子どもの健康な心と身体を育む 食育を考える」

助言者 山口 幸彦 (鹿児島大学 教育学部 非常勤講師)  
司会者 宮下久美子 (西之表幼稚園)  
問題提起者 渡邊 美和 (めいろうこども園)  
記録者 中尾志津江 (ゆかり幼稚園・どんぐりの森保育園)  
記録者 計屋 侑紀 (ゆかり幼稚園・どんぐりの森保育園)  
運営委員 野田 理教 (西之表幼稚園)

#### 【研究課題】

愛されて育つ子ども

#### 【研究・研修の視点】

近年、社会を取り巻く環境の変化に伴い、乳幼児期の子どもたちに、偏食、欠食、肥満、咀嚼力の低下など、種々の課題が生じていることが指摘されるようになった。食べることは生きるための基本であり、幼児の健やかな心身の成長・発達に欠かせないものである。これらのことを背景として、平成17年6月に食育基本法が制定され、食育は生きるための基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものとして位置づけられた。さらに、平成18年3月には食育推進基本計画が策定され、「学校、保育所等における食育の推進」の項の中に、幼児期における食育の方向性や施策が具体的に示され、幼児期から食育に取り組むことが明示された。

幼保連携型認定こども園教育・保育要領の「健康及び安全」の中の「食育の推進」として、また、幼稚園教育要領における「健康」に位置づけられ、「健康な心と体を育てるためには食育を通じた望ましい食習慣の形成が大切であることを踏まえ、幼児の食生活の実情に配慮し、和やかな雰囲気の中で教師や他の幼児と食べる喜びや楽しさを味わったり、様々な食べ物への興味や関心をもったりするなどし、進んで食べようとする気持ちが育つようにすること」としている。

食育は、生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育む基礎となる。園では、十分に体を動かして遊び、美味しく食事をする経験や、他者とともに食べる喜びや楽しさを味わうことが必要である。子どもたちが食材や調理者への感謝の気持ちや食べ物への興味関心をもち、食べることへの意欲につながるような配慮が大切である。また、家庭とも連携し、正しい情報提供や食育への普及啓発が求められている。このことを踏まえて食育のあり方を考えていきたい。

#### 【研究・研修の手がかり】

- ・食育を考えると、各保育者が『食育』について十分な理解を得ないで食育活動に取り組んでいることに気付かされた。まずは食育の基本理念や方向性を共有理解するために、「食育基本法」「食育推進基本計画」「幼保連携型認定こども園教育・保育要領」「幼稚園教育要領」「保育所保育指針」の内容について理解を深めていく。
- ・子どもの健全な育ちに食がどのように関わっているのかを講習等で学ぶ。
- ・食育活動に関する実践例を整理する。
- ・喫食嗜好調査および生活リズム調査の実施。

#### 【研究計画】

(令和6年度)

- ・幼児が食に対して興味関心を高めるための効果的な実践及び食育計画のあり方を考察する。
- ・保護者への食に関する情報提供の効果的な方法を考察する。

(令和7年度)

- ・年齢毎の月の食育について、カリキュラムの精査に取り組み、各園独自の保育活動を考察する。

### 【発表の概要】

#### (1) 研究・研修テーマの捉え方

幼児が健康な心身を育むためには、安定した食事の提供は無くしてはならないものである。

認定こども園教育・保育要領における食育の推進には、「食育の基本」として、「園児が生活と遊びの中で、意欲をもって食に関わる体験を積み重ね、食べることを楽しみ、食事を楽しみ合う園児に成長していくことを期待する」とある。食べる意欲を育み、食べる楽しさを味わい、食べ物への興味関心をもたせる工夫が必要だと示されているのである。

しかし、本園において保育者自身が食育推進の意義を十分に理解しているか、また、家庭での食事の重要性への理解があるかは、十分とは言えないのではないと思われる。主体的に活発に遊びを展開している反面、登園時元気が無かったり、食欲が低く偏食が激しい子どもの姿も見られる。食への関心を高め、進んで食べようとする気持ちを持たせられるようこのテーマを設定した。

#### (2) 研究の内容

- ・家庭では経験できない自然活動を通して、食物という教材への関わりや環境の整備のあり方を考察する。
- ・家庭への情報発信のあり方の調査・研究

#### (3) 研究の方法

- ・食育年間計画を見直し、興味関心が持てるものに編成できているか学年毎に集約する。
- ・食に関する保育実践を通して、興味関心や意欲が高められているかを考察する。

#### (4) 実践例

- ・年間を通した米作り（田植えから稲刈り、炊飯・実食まで）
- ・食育計画の内容の検討と見直し
- ・食事・生活調査及び試食会の実施
- ・心身の発達と栄養についての園内研修

#### (5) まとめ

今回、食育に関するテーマで研究を進める中で、乳幼児の成長にとって食事がいかに大切かを再認識させられた。質の高い睡眠や食事、そして屋外での主体的な活動を担保することが、健全な子どもたちの成長を支えることを実感できたのではないと思う。本園では、恵まれた自然環境が園内に整っているため、年間を通して、田植えや種まきから米や野菜の収穫、脱穀から炊飯・実食までの過程を経験することを担保されている。そのことを通じ収穫までの苦労を知ること、食事への感謝の気持ちや、みんなで食べる楽しさを味わうことができた。給食の際の子どもたちの嬉しそうな表情や目をキラキラさせながら観察している姿を見ると、幼児期に食に対する環境を整えることの大切さを感じることであった。

#### (6) 今後の課題

- ・保護者に、食に対する意識を変えてもらうための効果的な発信をし、家庭での取り組みの推進が必要
- ・個別の「成長カルテ」を通して、職員間で個別の食や発達の状況について共通理解を図りたい。
- ・毎月の給食会議を通して調理員と職員との連携充実が必要。旬の食材や地産地消を考えたメニュー研究、園児の苦手な食材への工夫をさらに深めていきたい。

### 【討議の柱】

- ・日々の食事に対して、幼児がより積極的に取り組めるための各園の取り組みを共有する。
- ・家庭での食事調査等及び効果的な広報のあり方について意見交換する。

## 【グループ協議まとめ】

(1) 日々の食事に対して、幼児がより積極的に取り組めるための各園の取り組みについて

- ・子どもたちと木市に行って苗を買っている。
- ・畑やプランター等で、野菜の栽培(夏野菜・冬野菜、トマト、ピーマン、サツマイモ等)や観察、収穫、食べるまでを行う。
- ・クッキングをする。(カレー、中華料理、おにぎり、よもぎのクッキー、ピザ等)
- ・自分で食べられる量を自分で決めることができるように、給食の配膳を行っている。
- ・苦手なものを食べることができれば、たくさん褒める。
- ・生活リズムが整えられておらず意欲がない子どもは、皆と同じ時間に食べるのが難しい。
- ・保護者と面談を行い、困りごとを聞き、保育者が問題を整理し解決策を一緒に考えていく。
- ・食事のマナーを身に付けるように、写真等を見せながら、食べる時の姿勢を伝える。  
(口に入れている時は話さない)
- ・無理強いがトラウマになることもあるので、食べる楽しさを伝えていくようにする。例えば、自分で選んで取ることで食べる意欲につなげたり、保育者の力だけでなく友達のサポートや励ましをもらったりする。
- ・外でピクニックをして雰囲気を変える。
- ・給食の掲示だけでなく、野菜の芯や根っこなども置き、どんな野菜が調理されているのか過程を知ることができるようにしている。
- ・「食べること＝楽しい」が一番大切なのでスモールステップを大事にしている。まずは、匂いをかぐ、なめる。自分たちが思っているよりも食べることはハードルが高い。



(2) 家庭での食事調査等及び効果的な広報のあり方について。

- ・食事調査をやっていない園、学期ごとにやっている園がある。
- ・献立表、インスタグラム、給食だより、ドキュメンテーション、ブログ等で紹介する。
- ・保護者側から食べる量が分からないと言われることもあり、写真を掲示することで分かりやすくなった。
- ・保護者に試食会や誕生会に来てもらい、一緒に給食を食べる。
- ・朝ご飯を食べて来ない子もいるので、週報で朝ごはんを食べる大切さについて載せる。

## 【助言者まとめ】

1 はじめに

「遊ぶことが学びであり、勉強となる」を根源に、小学校で生活科の立ち上げに携わった。

また、たくさんの小学校・幼稚園の現場を見てきた経験から、幼稚園は通常の保育に加え、年間カリキュラムによる行事(運動会、発表会など)、季節・地域ごとの行事など、やるが多すぎることに言及。「新しいことを始めるのは良いことだが、1つ始めたら、2つ削る」と精選することの必要性を提言している。今回の研修会、公開保育が、日頃から感じている幼稚園と小学校の間にある、大きな段差を少しでも解消するべく、互いを知り、関係を近くにするための交流の場になっていくべきであり、期待している。

2 公開保育から

- ・子どもたちの保育者の話を聞く態度が出来ている。
- ・保育内容が季節に合っていて、子どもたちが楽しめていた。

- ・今回は公開保育ができず残念だったが、年長組の文字への取り組みの提案を、どう幼稚園で扱って、どう小学校に繋ぐかという部分で、ぜひ近隣小学校の先生方にも紹介して、接続期のカリキュラム研究につなげてもらいたい。
- ・環境による保育がとても立派で、他幼稚園の参考となる。ひとり一鉢で、アサガオの栽培をしていたが、小学校1年生の授業でも取り上げる教材でもあるので、幼稚園では鉢ではなく花壇に植え、蔓が絡まるという経験をしておくことも大切である。
- ・保育者がさせたいことをさせるのではなく、子どもが見つけた楽しいこと、子どもが見つけて自ら遊びだすことに価値を見出す保育者であることが大事。(糸電話作りから、けん玉遊びになった事例)



### 3 実践例について

- ・活動はさせることに意味はなく、子どもが自らすることに意味をもつ。環境づくりはそのためのもので、自園の環境を知り、より良いものにする努力と、時として視点を変えて見直すこと、他の人に見てもらうことも大切である。
- ・そこにある環境が良い悪いではなく、そこにいる子どもたちが、何を、どう主体的にやり始めるか、いつに始まり、いつに終わらせるのか、次年はどうなるのかなど、

環境により現体験できた思いや気づきが学びとなることを踏まえ、指導計画の改善に繋げていっていた。

- ・イネは毎年あるが今年はどうなのか、と計画を立てる時に、去年の記録と反省から、今年の新しい取り組みが出来たことが良い。次年に修正をかけながら進めて行くことが出来ている。

### 4 食育について

- ・家庭との連携が重要である。保護者に食育の意味をどう気づかせるかが大切。SNS、アンケートやフィードバックなども活用する。
- ・発達と食育の目安をまとめたものを、保育者全員が手元に持ち共通理解することが大切である。
- ・食べることと、マナーに特化しすぎない食育。食育遊び(調理、絵本等)をもっと取り入れても良いのではないかと考える。
- ・子どもは発達や嗜好により、一人ひとり違うということを具体的な日々の保育の中で理解したい。

### 5 おわりに

- ・導入により、子どもたちがやってみたいと思うことが大切。保育者は導入にしっかり時間をかけ、子どもが興味関心をもつことが出来るようにすることが最も重要である。
- ・子ども自身が、自分で、遊びたい環境を選び、つくり、共に環境を作り出して、友達と関わるという、個別最適な学びと、協働的な学びの基盤を作っていることを理解したい。
- ・活動の内容を振り返り、評価し、次の手立てに繋げていく保育実践を目指すことが重要である。

