

「健康な心と体づくり」

～食育を通して～



発表者	野坂栄美子（にしき幼稚園）
指導助言者	南前 恵子 （鳥取大学医学部教授）
司会者	西尾由美子（にしき幼稚園）
記録者	野本美智子（にしき幼稚園）

1. 発表の概要

（1）主題設定理由

本園の子ども達は、明るくてひとなつっこい子が多く、体を動かして遊ぶことが大好きで、園の行事などにも喜んで参加する子が多いが、活動をした後、すぐ「疲れた～」という言葉が発したり、活動の途中で集中が切れ、最後まで参加できなかつたり、元気がなくなつたりする子が増えてきたように感じる。食事中の子ども達の様子に目を向けてみると、食べる事に対して意欲的な子や、好き嫌いせず何でも食べる子がいる一方で、食べることに集中せず、飽きてしまい途中で遊び食べをする子や、食べる事に興味がなく、食事開始早々から保育者に促されないと食べない子がいる等、個人差が大きい。子ども達に、家庭での朝食の様子を聞いてみると、「食べてきてない。」とか「クッキーを食べてきた。」等、一日の元気の源をつくる朝食を、食べていない子やお菓子やドリンクでお腹を満たしている子もいる。各家庭で、食に対する考え方や食生活が様々で、そのことが、子ども達の園での生活に大きく影響しているように思われる。

このような実態をうけ、保護者に向けて、食育に関するアンケート調査を実施したり、食育に関する情報提供をしたりして、園と家庭がうまく連携し、子ども達の食べる力を育ていけるように心がけた。また栽培・収穫・調理といった実体験を通して身近な食材に触れることで、楽しみながら、食べる意欲や食に対する興味・関心を向上させ、心身共に健康で明るい子の育成をめざし、研究を進めていった。

（2）取り組みについて

職員間で何度も話し合いを持ち、食に関してクラスの子どもの気になる点、年齢に合った目標や援助の仕方などについて意見を出し合い、その為には具体的にどういった取り組みが必要なのか、試行錯誤を重ねながら研究を進めて行った。

また、子ども達の家庭の現状を知り、保護者の考えや願い、困っていること等を理解するために、5月に食に関するアンケートを実施した。その結果も踏まえて、朝食インタビュー（年長組・年中組・年少組）、うんこダスマン体操（全クラス）、健康チェック表（2歳児組）、チャレンジカード（年長組・年中組）、栽培・収穫・調理活動（全クラス）について取り組んだ。

そして、これらの取り組みに対して、園での子ども達の様子や食に関して気になること、保護者に協力して欲しいことを、食育だよりやクラスだより、ブログなどを通して発信していった。

(3) 実践例

①朝食インタビュー

①朝食インタビュー (年長組、年中組、年少組)

(方法) 日直2人が朝食メニューをみんなの前で発表

(主な成果)

年長組・・・スーパーに食育体験ツアー5ADAYの勉強に行ってから3つの食品群がそろっていると、拍手をするようになった

年中組・・・メモ用紙を家から持って来て、それを見ながら発表する子が増えた

年少組・・・実際食べたものと違うことがあったが、受け止める人前で話すことが上手になった

「家庭での変化」

結果	割合
あった	61%
なかった	37%
無回答	2%

②うんこダスマン体操

②うんこダスマン体操

(方法と経過)

年長さくら組・・・4月の誕生会で発表 ⇒ 親子遠足(保護者と一緒に踊る)
⇒ 全体の朝礼の時に踊ったり、クラスで踊る

(主な成果)

- どの学年の子も体操が大好きで、歌いながら踊っていた
- パンツの中でしていた子が、トイレで上手に出来るようになった
- 家でも、どんなうんちが出たか報告するようになったり、進んでうんちに行くようになった
- 以前より便通がよくなった

「体操の効果」

結果	割合
あった	41%
なかった	58%
無回答	1%

③健康チェック表

③健康チェック表(2歳児)

(方法)

保護者 ⇒ 体温、朝食のメニューと食べた量、就寝時間、起床時間、排便の有無、連絡事項を記入

担任 ⇒ 給食の量、排便の有無、体調の変化等を記入

～ 相互に情報交換することによって、子どもの健康管理をする～

(主な成果)

- 健康に対する保護者の意識が変わってきた
- 保育者も子ども達の健康について細かく知ることが出来た
- 体調の変化があった時も、記入を見直し、対処できた

「やってみてどうだったか」

結果	割合
よかった	88%
負担	12%

④チャレンジカード

④チャレンジカード(年長組、年中組)

(ねらい)
～自主的に行動し、何事にも意欲をもって取り組める子になるように～

(方法)

- ・自分で頑張ることを決め、頑張ったらカードにシールを貼る
- ・10個たまったら、次に挑戦

(ルール)

- ◆ 保育者が友だちにみせよう
- ◆ 1日、シールは1枚
- ◆ 出来なくても、頑張ったらシールが貼れる

チャレンジカードは、おたより帳にはさんで、毎日持って帰り、**保護者の目に触れるようにする**

(チャレンジカードの主な成果)

- 一人の子が、頑張って、出来るようになったことで他の子も刺激を受けた
- 友達同士、誘い合ってチャレンジするようになった
- 色々なことに挑戦するようになったり、引っ込み思案の子が積極的になった
- 保護者のメッセージが、子どものやる気につながった
- 帰宅後、チャレンジカードについて親子の会話がふえた

「自主性・やる気があったか」

●あった ●なかった

⑤食育だより

⑤食育だより

クラスだよりの他に、今年度は、食育だよりを発行

- ・保護者が悩んでいること
- ・食事のマナー
- ・食育に関する情報提供

+

子ども達の園での様子
(給食時の様子、栽培活動)

→

**保護者の興味や
関心度を高める**

(内容)

- 1回目…朝ごはんについて、朝食インタビュー
- 2回目…食事時の姿勢、箸の持ち方、よく噛むこと、チャレンジカードについて
- 3回目…夏休み中の過ごし方、水分補給について、栽培活動、夏休みがんばり表について

※99%の保護者が食育だよりについては満足

⑥栽培活動

実践事例-2

～「栽培」「収穫」「調理」の活動を通して～

(ねらい)

- ① 野菜の好き嫌いの解消
- ② 五感を使うことが出来、発達を促す
- ③ 食べ物に興味・関心を持つ
- ④ 自然に触れることから豊かな感性の育成
- ⑤ 野菜を育てながら、命を育てる実感を持たせる

(内容) 年長組…夏野菜の種まき、苗を育てる～収穫～一泊保育で食べる
年中組…はつか大根の種まき～収穫～調理
年少組、2歳児…ミックスレタスの種まき～収穫～調理

「栽培」「収穫」「調理」の活動の成果

- ・食べ物を大事にするようになったり、感謝の気持ちを持つようになった
- ・野菜が苦手な子が食べられるようになった
- ・給食を残す子が少なくなった
- ・友だちと協力する楽しさを味わったり、異年齢のつながりができた
- ・命を育てる事を実感した
- ・五感を使うことによって、好奇心を刺激したり、感動体験を味わった

「家庭での子どもの変化」

●あった ●なかった



(4)(5) 反省と考察・今後の課題

●朝食インタビューについて

友達が食べたメニューを家に帰って報告したり、3つの食品群が揃わないと栄養のバランスが良くないということを家で話すことによって、保護者の朝食に対する意識が変わり、朝食の品数も徐々に増えていった。しかし、朝食メニューに変化が少ない子どもや家庭に対して、それぞれ事情があると思うので、無理じいはせず、個々に対応し、朝食の大切さを働きかけていきたい。1年を通して、朝食インタビューを続けていき、子ども達の変化を見ていきたい。

●うんこダスマン体操について

うんちに対して汚い物というマイナスのイメージを持っていた子どもたちが、体操をすることで、うんちに対して、良い物、大切な物というプラスの考え方に変わってきたのが1番の成果だった。また自分のうんちの形にも興味を持つようになり、食べ物とうんちが結びついていることを知ることが出来た。子ども達は体操が大好きなので、音楽がかかればいつでも踊りだすが、行事に追われてなかなかクラスで踊ることが出来なかったため、今後は毎日行うマラソンの時にみんなで一緒に行うようにしていきたい。

●2歳児健康チェック表について

自分の体調を言葉で伝えることができにくい年齢なので、家庭と園とのやりとりを通じて子ども達の健康管理が細かく出来たので、2学期も引き続き行うことにする。ただ、負担に感じている保護者も若干ではあるがおられるので、その点は配慮していく必要がある。

●チャレンジカードについて

取り組みに個人差があるので、一人ひとりへの対応や声かけのタイミングが難しかったが徐々にではあるが子ども達の中からやる気が芽生えて、友だちと誘い合ってチャレンジする姿も見られるようになってきたので、これからは、なるべく自主的に取り組み、やればできるという自信につなげられるよう、焦らず長い目で見ていきたい。

●食育だよりについて

今年度より始めたことだが保護者が興味関心を持って読んでおられるので、今後も続けていきたい。内容としては、朝忙しくても簡単に栄養がとれるようなレシピの紹介や親子で楽しく体を動かす体操、食育に関する絵本の紹介等、園での取り組みや子ども達の様子と合わせて発行していきたい。

●栽培・収穫・調理活動について

自分たちが愛情をこめて育てた野菜を食べることで、子ども達も食に対する意識が変わり、食べ物を大事に扱ったり、もったいないという気持ちが芽生えたり、苦手な物でも頑張っておくという意欲が出てきた。

この活動を通して、友だちと協力したり、一緒に考えたり、話し合ったりする中で、クラスの仲間意識も高まった。また、野菜を栽培する中で、命を育てる事の喜びや大変さも実感したのではないかなと思う。これらの1学期の経験をもとに、今後も食べ物に対して感謝の気持ちを持ちながら、子ども達と一緒に冬野菜を栽培し、収穫・調理をして食べる喜びや楽しさを味わわせていきたい。

(今後に向けて)

今回の研究を通して、子ども達が食べる事に対して興味・関心が高まり、今まであまり元気がなかった子が、何事にも意欲的に取り組む姿が見られるようになったり、園全体も元気になったように感じる。今回の活動を通して、自分たちで問題を解決したり、出来ないことにチャレンジしようとする気持ちが芽生えたり、たくましさも備わってきた。また、栽培活動を通して縦のつながりもでき、子ども達に思いやりの気持ちも芽生えた。

今回、子ども達の生活面、心情面、体験学習など多方面より、研究を試みたが、一貫して言えることは、食育に関しては、特に家庭との連携が必要だということである。「子どもが変われば、親も変わる」という思いで、出来るだけ園での様子を保護者に発信したり、家に帰って子ども達が話すことにより、保護者の食に関する意識も向上して来たように思う。今後も、運動会や発表会等の行事の場を利用して、子ども達の食育活動の様子を知らせていきたい。園と家庭が手をつなぎ、子ども達の健康な心と体づくりに向けてこれからも頑張っていきたい。



2. 研究討議

(1) 発表に対する質疑応答

- Q. 食べることに意欲のない子ども達に、何とか食べてほしいという気持ちでいっぱいである。にしき幼稚園の身体作り等、色々な方面から食に向かっているところが参考になった。うちの園でも栽培、収穫、調理をして食べるという活動をしている。その時は苦手な野菜もよく食べるのに、給食になると効果がなく、やっぱり食べないという子がいる。そういう子がいたか？もしいたとしたら、栽培活動と給食をどう結びつけていったか教えてほしい。
- A. うちの園も同じように、みんなで調理して楽しい雰囲気だと普段食べられない物も食べられるが、給食になるとやっぱり食べられないという子もいた。そういう子に対しては、実際栽培しているところに連れて行って、例えばなすびが食べられなければ、「今なすびを育てているよね。同じなすびだよ。調理したらこうなるんだよ。」と調理してあるものと結びつくようにしている。また、給食の時に苦手な物を少し減らして半分でも食べられたらほめるようにしている。保護者にも食べられたことを知らせて「ほめてあげてくださいね。」と個々に声掛けをして保護者と連携を取って見守るようにした。
- Q. 日々食育に関していろいろと取り組んでいるが、どれだけ園で頑張っても家庭の意識がすごく大事で、おうちの人が変わらないと子どもに表れないのを感じる。気になった子の保護者がこう変わったという具体的なエピソードや保護者とのやりとりで感じたことを教えてほしい。
- A. 朝食インタビューを通して、子ども達が家に帰って朝食のメニューについて話すなど、食に対し

ての親子の会話が増えていった。ある子どものお母さんから「先生、うちは朝はパン食なのですが、この頃子どもが味噌汁を作ると言うんですよ。」と言われ、園での取り組みが少しずつ子どもからお母さんに届いて、またそれを聞いた保護者から担任に声が返ってくるというキャッチボールが出来てきたなと感じている。

(2) 全体討議

(朝食調べ)

最初に参加者全員でうんこダスマン体操をした後、6つのグループに分かれて今朝の朝食調べをした。自分が朝何を食べたのかを一品ずつ付箋に書き出し、3つの食品群に分けた。グループによって、3群がバランスよくそろっているグループや、赤が多いグループ、緑が多いグループなど様々で、自分の朝食 について見直すきっかけになった。

(食育に関する家庭との連携について)

次に、各グループで「食育に関する家庭との連携について」話し合い、発表してもらった。

以下はその発表内容をまとめたものです。

- どの園でも、園で頑張って取り組んでもなかなか家庭に届かない悩みが聞かれた。「園で栄養を取っているから家では意識しなくてもいいでしょ。」というようなどころがある。
- 保護者の中には、「嫌いな物をわざわざ食べさせなくてもいいのでは？」と考える保護者もいて対応が難しい。
- 園での食事が進まない子の家庭は、家での食事がお菓子やプリンなど甘味料の多い物を食べている傾向があった。園では絶対に完食ではなく一口でも食べられたらほめるようにする等、個々に合った対応が必要である。
- 個々の食事の様子を保護者にこまめに伝えるようにしている。園で食べられたものを伝えると「家でもやってみます。」という保護者もいる。
- 朝食インタビューによって食に関する子ども達の関心が高まり、それが保護者に伝わっていった。
- 各学年に保護者の給食委員さんがいて、定期的に試食会をしたり保護者に給食だよりを発行している。
- 栽培、収穫したものを調理して食べると、その時はよく食べるが家庭でどうかというとやはり食べられないことが多い。しかし、その経験を園でさせていくのが大事だと思う。
- 栽培を通して、色々な食材を保護者に知らせていくようにしている。
- 収穫したものを持ち帰って、子どもと家庭とで収穫の喜びを共有してもらっている。
- 自園給食なので、朝学年ごとに仕込みをしている。年長児は米を洗ってスイッチを押している。この経験を通して、家でもしたいという子が出てきている。
- 子どもピーマンなど子どもの食べやすい物を栽培し、園で調理したり、家に持って帰って調理してもらったりした。子どもも食べられたことが自信になって、少しずつ家でも食べてみようとしている。このきっかけ作りを園で行っていくことが大切である。
- 毎月の献立表の下に食育についての情報を入れている。
- 園だより、クラスだより、ホームページ、ブログ等で給食の様子や栽培、収穫、調理、調理したものを食べている様子を伝える。
- 月に一回子どもと保護者でクッキングをする日を設けてその姿をホームページに掲載している。
- 保護者が興味を持ちやすいように写真入りで、ブログや食育便りで発信した。
- 園からの発信だけでなく、健康チェック表、うんち調べ等に取り組んで家庭でも子どもの健康に

関心を持って記入してもらおうようにした。

- ・地域の農家と連携をとってのらっきょう作りや、行政の協力を得て子ども達が魚の調理に取り組む園もあった。またその様子を保護者に見てもらったりホームページに掲載したりする。

3. 指導助言

<園と家庭との連携について>

園と家庭とで連携をとって、子どもを健康に育てたいという同じ目標や願いを持っている点では皆同じだが、それぞれの立場で、考え方や、やり方は違ってくる。又時代によっても考え方は、随分違ってきている。幼児期にかかわる保育者は、子どもにも親にも関わらないといけないので非常に難しい面があると思う。

小学校の給食に関しても、昔は全部食べなければならなかった為、給食が待ち遠しい子もいれば苦痛を感じる子もいた。最近では、クラス全体で給食を完食することを目標にしているため、自分で食べられる量を調整している。おかわりをして助ける子もいれば、食べられなくて助けてもらう子もいる。これだと給食が楽しみになると感じた。基本的には食事というのは一緒に食べる人と、楽しんで食べることが、一番大事である。これは子どもも大人も同じである。

お母さん達が食事が一番困ることは、偏食と少食である。また最近では子どもが太ることを非常に警戒して、おやつを食べさせなかったり、おかわりはさせないというお母さんがいたりして、親の健康に対する認識がどうなのかと思う。パンのかわりにクッキーを食べたり、ご飯を少なくしてケーキを食べるなど、子どもがお菓子を食べて食事をした気になってしまうなどの問題点が上がったが、そのような家庭は、親の認識もそうなのではと思う。色々なものが豊かになって食べたい物が手に入るようになった環境が一因とも思われる。

健康的な食事とは、野菜やたんぱく質をバランスよくとることだと思ってない人達に対して、正しい栄養の取り方を発信していく立場にあるのが保育者なのだと感じる。園でちゃんと食事をしているから、家ではいいやというお母さんに対しては園での食事を信頼していると捉え、「おうちでも真似してみてくださいね。」と園の食事を紹介していくと良い。

嫌いな物は食べなくて良いと考える親もいる。それに対して強く反対はしない。そういう考えもありだと思いが食べられない物があるのはその子にとって食べる楽しみという点で、損だと思っているので、出来るだけ食べさせてあげたいと思う。しかし、何を持って好き嫌いというのかと考えると私たち一般社会の中で、食べている物が好きか嫌いかということである。まだ食べたことがないから食べることに抵抗があるということもあるので少し広い視野で見ると良い。

子どもには、少食な子でも元気で身長も体重も増えていく省エネタイプの子もいれば、沢山食べないとすぐ疲れてしまう子どももいるので何歳だから絶対これだけ食べないといけないということはない。バランスを考えて食べるようにすると良い。子どもが自分で満腹感やもういらぬということを感じることが大切である。幼少期に少ないからと言って、無理に口に持っていくと、満腹になった感覚が減って食欲をコントロール出来ず、思春期の肥満を招くことがある。自分の身体と相談しながら食べることが非常に大事である。ピーマンが食べられなくてもほうれん草が食べられればいい、人参が食べられなくてもカロテンは、かぼちゃで摂ればいいが、でも、「食べられるようになったら、もっと楽しい人生が送れる。」という気持ちで、少しずつでもトライして、食べられるものが増えるようサポートしていくのはとても大事である。

しかし、食べられないからダメと決めつけてしまうのは、お互い不幸なことである。食べられな

い物は、一口ずつでも食べてみてそれを美味しいと思えればそれでよい。大人になるにつれて段々好みも変わってくる。色々な物に挑戦しようとする気持ちも出てくる。食べなければいけない場面も出てくるのでその時に対応できていけば良い。

討議の中で、栽培してみんなで楽しく食べる時は食べられたけど、結局家では食べられないということも出ていたが、それでも良いのかなと思う。親には、「園でこういう雰囲気だったら食べられるから、きっといつかは食べられるようになるので、トライしてくださいね。」と伝えていけば良い。嫌いだけれど食べられた経験が子ども達にとって大きな自信につながっていく。次にすぐ食べられなくても、「1回食べられたから、いつか食べられるよね。」と、無理強いしないことが大切である。親に正しい認識を持ってもらうために、園だよりやブログで「家では食べられないかもしれないけど、園ではこんなものをたべています。」ということを発信していくことは大切なこと。食べるべきということではなく、「こういうのもいいですよ。」という選択肢としての発信をしていくと良い。

家庭と園の連携について、沢山の発表（討議）があったが、子どもを育てていく保育者は、子育てのプロなので、親も信頼している。子どもの事で何か言われると自分が非難されたように感じてしまうので、そのあたりの配慮も必要である。つついこうしたらもっといい点が取れますよという感じで言うてしまうが、100点満点の親を作るより、ずっと親であることを続けてもらうことへの支援が大事である。園と家庭と一緒に子育てをして行きましょうというスタンスでいることで、親は安心である。家庭との連携の中で親御さんの困り感に、適切に答えていくようにする。子どもを育てる主役は親である。親の価値観は様々で、食事あまり価値を置いていない家庭もあれば、そうでない家庭もある。子どもの健康を守るという視点に立って、これで健康が守れるかということを考えながら、無理のない程度で改善していく。保育者が家庭を支えるという立場で関わっていくと良い。

<園での取り組みについて>

(朝食インタビュー)

子どもの声で親が変わっていくことがある。保育者が保護者に「こういう食事をしたらいいですよ。」と言うよりも、子どもの方から「〇〇が食べたい。」「〇〇ちゃんが食べているから、うちもそんな風にして。」と言うと、「ちょっと面倒なんだけどね。」と言いながらもそういう食事になることもある。子どもの家庭における力はすごい。子どもが力を発揮できる家庭はとても良い家庭である。

(うんこダスマン体操)

子どもの中には、うんちに嫌な感じを持っている子もいて、一時期小学校でもみんなにからかわれるからうんちに行けないという子が多いという話も聞かれた。

そういうことをなくす為にもとても良い取り組みである。3つの食品群の色分けの取り組みもとても良かった。食べたものと関連付けて自分のうんちの色や形を確認すると、自分に必要なものをバランス良く食べようとする事につながる。子どもの時から自分の健康状態に関心を持つことはとても大切である。

(チャレンジカード)

健康な子どもは、友達と刺激を受け合いながら頑張ろうとする姿が見られる。また、選ぶという行為によって自分にも決めていく力があるんだということを感じることができる。子ども自身が目標を決めて取り組むことは子どもの自主性を育てるためにもとても良い経験になる。

(健康チェック表)

大事な取り組みである。アンケートで負担に思うと答えた12%の保護者へ対応として、食べたか食べなかったかのチェックリストだと採点表のように思ってしまう保護者もいるので、園での子どもの様子を付け加えてあげると園での様子がわかり保護者も嬉しく思うので書くことへの負担感が減ってくるのではと思う。

<終わりに>

先生方には、子育ての専門家として、保護者を追いつめるのではなく、ゆるく保護者を支えてほしい。つい正論で言ってしまうと、追いつめることになってしまうので、上手にコミュニケーションをとりながらゆるく良い方向に導いてほしい。



(朝食インタビューの様子)



(保護者とクッキング)



(一泊保育でカレーを食べているところ)