

第1分科会

食育を通して 生きる力を育む

～みんなで食べるって 楽しいね～



発表者 松木 宏 (鳥取ルーテル幼稚園)
指導助言者 鍛冶木いつ子 (鳥取県栄養士会顧問)
司会者 木下 晶子 (鳥取ルーテル幼稚園)
記録者 河上 志保 (鳥取ルーテル幼稚園)
川田 夏未 (鳥取ルーテル幼稚園)

1、発表の概要

(1) 主題設定の理由

平成20年に改訂された幼稚園教育要領では、食育に関する事項が新たに加えられ、これにより、幼児期から食育に取り組む事となった。その内容として本要領解説では、「先生や友達と食べることを楽しむ」と示し、その取り扱いについて以下のように述べている。「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、様々な食物への興味や関心を持ったりするなどし、進んで食べようとする気持ちが育つようにすること」である。

このことを踏まえ、本園での食育は、人が生きていくための基本、つまり、人格形成の基礎が培われる幼児期にこそ適切に行わなければならないと考え、次の目標を立てた。

①健全な食生活を身に付ける、②食に対する感謝の心を養う、③豊かな食文化を知る、④食に関する正しい知識を持つ、⑤みんなで一緒に食べる安心感や楽しさを実感する。の5つである。

そこで、園で取り組んでいる様々な食育の活動を通して、子ども達がそこで何を身に付け、何が育っているのかについて考えてみることにした。

(2) 取り組みについて

主に、2016年度の園内外での食育での取り組みを取り上げ、研究する。

(3) 実践例 (研究発表時の一部を抜粋)

○クッキー当番：本園のクッキー作りは、昭和53年から始まり、新築の時には、クッキーを作る子ども用の調理室も備えた。毎年5月から園の行事等が無ければ、毎週、火曜日と木曜日にクッキーを焼き、全園児で食べている。クッキーを作るのは年長組、2学期からは年中組もこれに加わる。「カタツムリつくろう！」と自分がお世話している年少の子が好きなカタツムリの形を作ったり、クッキーをくっつけようとした子を見て「くっつけたらいけんで」と、数が足らなくならないようにしたりする姿が見られた。この活動で、クッキーを作る楽しさ、他者の為に働きみんなのためにクッキーを作るという責任、1本の生地を8個に等分することや、そして全園児で食べる楽しさを味わうことが出来たと思う。



○栽培・収穫・調理体験：年少組は種からニンジン
を育て、収穫したニンジンを、ニンジンケーキ
にしてデザートで食べた。みんなで協力して作っ
て食べたニンジンケーキに「おいしい～」と笑顔
で



食べる年少組の姿が見られた。また年中組では、
菜園プランターで大きく育ったキュウリを見て
S君が、「このキュウリ、お母さんにあげよ
うっと」と一言。自分の為ではなくお母さんにあげた
い、食べてもらいたいとの気持ちも育っていることを
感じた。この活動から、子どもたちは野菜の成長をみ

んなで見守ることによって、大きくなっていくのを共に喜び合い、その経験から、他の食材に興味
を持ったりすることが出来た。また収穫の感動体験からそれまで苦手だ
ったがニンジンを食べられるようになった子もいた。

○園庭での果実の収穫：園庭には子ども達が食べられ
る

ようにと様々な果樹を植えている。1学期はグミ、
ビワ、スモモ等が収穫が出来る。子どもたちは大き
くなっていく実を見ては、「大きくなってよ」
「もう食べられるかな?」「早くたべたい!」と、
食べられるのを観察しながら待っていた。2学期は
ブドウ、ザクロ、ミカン等が、収穫出来る。



この活動から、果実には、収穫時期があるということや穫った実をその場で洗って食べ
たり、各クラス毎で収穫して給食で食べることが出来た。この活動から自然の恵みのあ
りがたさ、大切さ、収穫を待つ楽しみ、熟したらそれをみんなで分け合い一緒に食べる喜
び等が経験出来た。



○地域のとのかかわり：これまで、地域の方の協力で砂丘
に行きラッキョウ畑を見学に行ったり、ラッキョウ漬けを
指導していただいたり、また、野菜の栽培ではその育て方
を指導して頂いたり等、食育を通して多くの方とかわり

合いを持つことが出来た。年長組は、食育でお世話になっている方のところに行ってヨモギを摘み、
それを使ってヨモギ団子作りをする。できたヨモギ団子は、他のクラスや運転手さんたちにもおす
そ分け。みんなから「おい

しかったよ」の一言が嬉しかった子ども達だった。お世話になっている方の畑に行き、自分たち

で採り、それを使いおいしいデザートにして食べたことは何よりの経験だったと思う。

(4) 反省と考察

いろいろな食育の活動を通して様々な経験をしていった子ども達だが、そこで子ども達に何が育ち、何が身についたかを考察してみると、次のような姿が見られたと思う。

- ・ 様々な活動を通して、いろいろな知識を得る
- ・ 調理保育などで道具の使い方や安全、衛生面に気を付けること
- ・ 数や量の理解
- ・ 作る楽しさ
- ・ 収穫する喜び、他者と食べる喜び
- ・ 味噌づくりを通して日本の食文化を知り、継承していく
- ・ 地域の方、自然の恵み、命の大切さ等、感謝すること
- ・ 食材への興味・関心をもつことで苦手な食べ物にも挑戦すること
- ・ 作ることの責任感
- ・ 待つ楽しみ

また、このような具体的な姿だけでなく、子ども達が出会う出来事や経験から心を動かし、それを友達や先生、お家の人に言葉で伝えたり、感動体験から感じたこと、考えた事を絵に描いたりする活動も出来た。そのような子どもたちの姿から食育を通して自分の気持ちを表現する力も育ったと思う。それにはまず、思わず表現したくなるような感動体験が必要だと感じた。

(5) 今後の課題

☆教師の力、知識

子どもたちが感動体験が出来る事や思わず表現したくなる経験が必要なのではと感じた。そのためには、教師の力や技量が問われると思う。更に食育の知識をもっと増やすことで、今よりより豊かな体験が出来るのではないかと思う。

☆環境構成 スペース

本園は市街地の中心にあり、住宅などが周りを取り囲んでいるため、どうしても場所の問題が出てくるので野菜の栽培は菜園プランターになってしまったり、園の畑も小さく、サツマイモやジャガイモを育てるにしても全園児分の収穫出来ない。新たな果樹を植えるのも難しいのが現状である。

☆偏食

食育年間計画を立て、様々な活動をして「食べる」ということの大切さを伝えているが、

どうしても苦手な物は食べないという姿がみられる。偏食については個人差が大きいため、その子その子に合わせて指導しているが、家庭との連携がこれからも更に必要だと思っている。

2、研究討議

(1) 発表内容に対する質疑応答

特になし



グループ討議 議題

◎自園の食育の取り組みと課題について

◎偏食について

○第1グループ

【食育の取り組みについて】

- ・野菜の苗植えをして収穫しクッキングなどをして食べている。
- ・食育カードの取り組みをしている（野菜が赤黄緑のどの色の分類に入るか考えカードを貼る）。
- ・年長児が誕生児に向けてクッキーを作りプレゼントをしている。
- ・青年の家に行き、よもぎ団子を作っている。
- ・野菜の苗植え時、草取りや水やりを一緒に行っている。

【課題】

- ・園児数の多い園では一回の収穫で足りない。
- ・クッキングとなると大量に作るため、食育がメインなのに作ることに時間がかかってしまう。
- ・嫌いな物を少しでも食べられるようにという指導で、保護者の中には「嫌いなものは食べなくてもいい」という考

えの方もいるため、保護者との連携が取りにくい。園としては、少しずつでもクッキングなどを通して食べる機会を与えたいと思っている。

- ・指導者の知識がもう少しあるとより良い食育ができるのではないか。

【偏食について】

- ・嫌いな物を食べた時にたくさん褒めるようにしている。
- ・偏食がひどい子に対しても保育者がたくさん褒めることで、周りの友達も褒めるようになり、本人も嬉しそうだった。周りも巻き込めると効果がある。
- ・完食できたら手にスタンプを押し、食べる意欲をつけている。すると、周りの子の中にも「頑張ろう」と言って食事を進める姿が増えた。
- ・給食の量を始めから減らして、完食した達成感が得られるようにしている。
- ・お皿の底についているイラストが見えるまで「頑張ろうね」と声を掛けている。
- ・クイズなどを取り入れて「この野菜はどんな味かな」と食べる意欲を持たせるような支援をしている。

○第2グループ

【食育の取り組みについて】

- ・畑やプランターでどの園も夏野菜を作っている。
- ・縦や横の繋がりにより食べられるようになったり、作った野菜を家に持ち帰ったりすることで本人だけではなく家族も嫌いな物を食べられるようになった

【課題】

- ・手入れや水やりが難しい。
- ・作ったものの収穫時間を確保できなかつたり、機会を逃したりで野菜を食べることができなかった。

【偏食について】

- ・嫌いな物をお好み焼きなど子どもの好きな物に入れて食べさせている。
- ・たくさん食べられたらしっかり褒める。
- ・「どれだったら食べられる」と選ばせ、少しでも食べられたらしっかり褒める。また、シールを貼り、子どもの成長を認めてあげている。
- ・言葉掛けが一番大切である。

○第3グループ

【食育の取り組みについて】

- ・園内外の畑やプランターで野菜作りをしている。田んぼで米作りをしている。
- ・収穫した野菜を使ってクッキングをし、年下の子や先生に振舞ったり、おにぎり屋さんをしたりと、他の活動に繋げている。
- ・朝食インタビュー・・・クラスの日直2人に「今日こんな物を食べたよ」と発表する機会を設けている。
- ・フィッシュキッチン・・・事業者に来園して頂き、マグロの獲り方をマグロの模型を使って話してもらっている。また、子どもが実際にマグロの切り身を捌いたり、焼いて食べたり、市場に見学に行って魚に触れたりしている。自分たちで考えて魚のクッキングをする園もあった。

【課題】

- ・アレルギーの子がいる中で、クッキングに取り組むことが難しい。
- ・朝食でお茶しか飲んで来ない子に対してどのように援助していけば良いのか。
- ・飲み込むのが苦手な子に対する支援・・・週一回のおやつ日に、こんぶやスルメを1分間噛んで飲み込むという取り組みをしている。
- ・給食でかみかみメニュー（よく噛んで食べられるようなメニュー）を出してもらっている。

【偏食について】

- ・成功体験を通し、偏食を克服していけたら良いのではないかと。「こうしたら食べられるんだ」「意外とこんな味なんだ」と子どもたちが気付いて一口でも食べられるようにする。子どもたちの頑張りを認めて褒めることが大切である。
- ・無理強いをせず、子どもたちと共に偏食を克服できたら良いのではないかと。

○第4グループ

【食育の取り組みについて】

- ・どの園も夏野菜の栽培収穫を行っている。また、サツマイモの収穫や田植えをしている園もあった。
- ・自分たちで栽培収穫をすることで食に対する意欲が増していくのではないか。
- ・サツマイモ栽培では、地域の方々に協力して頂いている。色々な人に関わって頂くことで、食材が育っていく過程を知ることができ、感謝する心が育つのではないか。

【課題】

- ・給食で混ぜてもらうことはできても、子どもたち自身で作る機会がなかなか設けにくい。
- ・人数が多いため、調理の場所や道具不足で取り組みにくい。

【偏食について】

- ・先生たちが声掛けを積極的に行っていく。
- ・担任が近くで一緒に食べることで、苦手な物も食べられるようになる。
- ・旬の食べ物を提示し、その時期が「一番美味しく食べられるんだ」ということを伝えていくことで、意識を持って食べるようになる。
- ・チャレンジカード・・・苦手な物を食べられたらシールを貼ってあげる。
- ・赤黄緑の色分けを知らせておくことで、「赤しか食べていなかった」などの自覚を持つことができる。
- ・苦手な物がある子には、始めに量を調節する。それを食べて達成感が得られるようにという方法もある。

○第5グループ

【食育の取り組みについて】

- ・0歳1歳2歳も園内で見られるように近くの畑を確保
- ・月に2回おにぎり弁当の日があり、その時に園で育てた野菜を調理して食べることもある。
- ・多くの園がサツマイモ畑を近くに借りている。他にもそら豆、夏野菜、大豆、大根なども育てている。
- ・大根を育て、自分たちで抜いて家庭へ持ち帰っている。
- ・年少児は、公園で拾った梅でジュース作りをしている。
- ・年中児は、カレー作りを行っており、どのようなものを入れて作ると良いか自分たちで考えて買い物もしている。

【課題】

- ・大人数で調理器具をそろえる難しさ、スペースの問題がある。
- ・小麦粉アレルギーの園児がいるため活動制限がある。
- ・野菜については技術員の方が基本的に育てているため、経過を子どもたちが見えていない。食育として十分と言えるのか疑問である。
- ・包丁を使うこと。安全面などの配慮を考えると普段の保育で取り入れにくい。

・生の野菜を食べる前に塩素系消毒をしてからでないといけないと市役所からの指導があり、収穫してすぐに食べることがこれからは難しくなる。

【偏食について】

- ・何でも食べられる子は“人と関わる力”が高く、好き嫌が多い子は弱いように感じる。乳児期から入園している子は偏食が少ない傾向がある。
- ・食べ物クイズをして興味が持てるようにしている。
- ・スーパーの方が出前授業・・・スーパーの中に入って食材に触ったり、買い物を実際にしたり、野菜に興味を持てるような授業をして下さったりする取り組みをしている。

【その他：アレルギーについて】

- ・触れるだけでも駄目な子もあり、他の子と接触がないように配慮している園が多かった。クッキングの際、アレルギーの子どもへの対応をどうされているか聞きたい。

→質疑応答へ

○第6グループ

【食育の取り組みについて】

- ・どの園でも栽培活動を行っている。
- ・なす、トマト、えんどう豆、とうもろこしなど、苦手な子どもも食べられるようになった。
- ・園庭に実のなる木を植えて収穫をし、食べている。
- ・給食でお肉をおかずに出さず、大豆発芽玄米や野菜などを出している。

【課題】

- ・職員が知識を深める必要がある。
- ・他の活動との兼ね合いが難しい。
- ・野菜の一番美味しい時期を逃してしまう。生活の一部の中に食育の活動を入れていかなければならない。
- ・保護者の方との連携も必要になってくる。

【偏食について】

- ・自分たちで作ったものを他の人たちと食べたり、クッキングをしたりすることで、少しずつ苦手な物を食べられるようになった子もいた。
- ・楽しい雰囲気の中で食べたり、“一つだけ、一口だけ”と少しずつでも食べられたら、たくさん褒めて自信へ繋げていくようにする。

☆質疑応答

Q：第5グループ質問対して

A：アレルギー食材を省いたレシピを考えて取り組んでいる。

Q:稲葉幼稚園 堀部先生

ルーテル幼稚園では、火曜日と木曜日にクッキーの日があるが、アレルギーのある子どもへの配慮はどのようにしているのか聞きたい。

A：ルーテル幼稚園のクッキーレシピは、小麦粉・砂糖・マーガリンの3つの材料しか使わない。牛乳や卵アレルギーの子どもがいても、火が通っていれば大丈夫という子がほとんどである。それでも以前一人、小麦粉に触れるのも、小麦粉を吸い込むのもダメという子どもが在園していたことがあり、その時には、クッキー生地が（材料を混ぜ合わせて）しっとりした後の形作りなどの工程から参加させる配慮をしていたことがある。

3、指導助言（全体まとめ）

ルーテル幼稚園の発表、またグループ討議の発表を聞いて、どの園も栽培活動など、同じような食育に取り組んでいるが、本当に熱心に取り組んでいることと、そしてどの園も食育に対して様々な悩みを抱えていることが伝わってきた。

3歳で約8割の脳が完成すると言われており、その時期に体験したことは一生忘れない。だからこそ、この幼児期に食育に取り組む必要があるし、自分たちが食べている食材がどのように出来ているか、それを知らせるのが教師（保育者）の役目である。

最近、食に対してあまり関心を持たない人が増えている。例えば、中学生に「米のなる木を描きなさい」と言ったところ、コンバインを描いたり、保育学生でも米粒と米粉の違いが分からなかったりする人もいる。昔は“食育”を家庭で当たり前に行っていた。誰もが自分より後に生まれた人（妹弟、子ども、孫）に対して食に関するあらゆる知識を教えるのが義務だと思っていた。しかし今は、食育に取り組んでいるのは、国、都道府県、市町村の次に家庭があげられる。本来は家庭が一番始めにくるべきである。本物の味を覚えて育つのは乳幼児期までであり、その時期に美味しいもの（素材そのものの味や食感等）を食べずに育った人に、大人になってから美味しいものを教えても理解は難しいだろう。だからこそ、とても大事な時期の子どもたちを先生方は預かっておられる。

また、偏食について悩み、その改善に向けて取り組んでおられる園がほとんどだが、最近、「好きな物だけ食べさせてあげてほしい」「苦手な物を無理に食べさせないでほしい」等という考えを持った保護者が増えつつある。子どもの偏食に対する取り組みも大変だが、このような考えを持った保護者の心を動かすのはもっと大変なことだと思う。しかし、保護者の心を動かさない限り、食育は成功しない。

子どもを通して保護者を変える手段を考える。例えば、子どもたちが栽培した野菜を持ち帰る際、「○○くんが、この大根はお家に持って帰って、みんなで食べたいと言っていました。」等、一言添えるだけで、その後子どもや保護者の方から、どのように調理して食べたのか教えてくれるきっかけになるかもしれない。そして、子どもの中には「家では食べるのに、園では食べない。」または、「園では食べるのに、家では食べない。」という姿もある。そんな時は、この子はこの食材は食べない、と決めつけず、「家ではどうしている？」と子どもや保護者に聞いてみてほしい。味付けや形の違いで食べないこともある。また、子どもが苦手な食材は、その保護者も子どもの頃、苦手だったという傾向がある。なぜなら、なんとかして食べさせようとする保護者よりも、“自分も苦手だったから無理に食べなくてもいい”という考えが働くからである。

また、保護者も子どもも、野菜に関心を持つきっかけになる方法の一つとして、買い物と一緒にいたり、一緒に台所に立ったりすることも挙げられる。一緒に買い物に行き、どの野菜がいいか選

び、「お家に帰ったら中がどうなっているか見てみようね。」等と話すことによって、子どもは野菜に興味を持ち、自然と台所で調理をする保護者のところに来るだろう。そして、自分の手で割ったりちぎったり、包丁を使ってみたりする経験に繋がる。子どもたちは、とても吸収力があるため、大人に教えられたこと(包丁の使い方やその他の炊事等)をすぐ覚え、上手に出来るようになる。幼少期にそれらを習得した子は、大人になってからも必ずする。だからこそ幼少期に、野菜が出来ている畑を見たり、子どもが食べられるように味付けや形を大人が工夫するだけでなく、野菜を種や苗の時から育てたり、一緒に調理をする“食育”に取り組むことが大切である。

近年は、アレルギー児が増えてきている。ほとんどの園が、アレルギー児用に除去食を用意しておられると思うが、食べられない食材をずっと除去し続けることが、本当にその子のためになるのだろうか。『健康』とは、健やかな体と康らかな心を育むことだと言われているが、アレルギー児にとって、自分だけみんなと違うものを食べていることが、安らかな心を育むことになるとは思えない。もちろん、その子の体を守るためにアレルギー食品を除去した代替えメニューを作ることはとても大切だが、園は家庭と慎重に連携を取り、家庭は主治医と連携を取り、一日でも早くその子がみんなと同じものが食べられるようにしていく必要があると思う。

『食育』というのは、人間が人間らしく、その人が一生心も体も元気に過ごすためにある。統計上では、偏食の多い子ほど、人と関わるのが苦手で、遊びも活発ではないと出ている。また、朝ご飯をきちんと食べている子は、食べていない子に比べ、元気に挨拶が出来たり、友だち関係も良好であると言われている。朝ご飯を食べることによって、口という機械が刺激され、脳も目覚めるので、日中活発に動くことができる上に、免疫力も上がるという報告が多くある程、どの年齢の人にとっても、朝ご飯は大切なのである。幼稚園や保育園では、チェックシート等を使って朝ご飯チェックをしているところもあるようだが、子どもにだけ朝ご飯の大切さを伝えるのではなく、子どもの生活習慣が身につくことにもなるので、保護者にも伝えることが必要である。

子どもを主役と置くと、保護者や兄弟、祖父母、地域の方は脇役である。主役を育てるためには、脇役の仕事がとても重要となる。そして、幼稚園や保育園は、プロデューサーである。プロデュースする人も必ず必要であり、園の役割としては主役である子どもを育てることだけでなく、いかに脇役である周りの人にも協力してもらって、子どもの成長を支えることが出来るかである。主役(子ども)、脇役(家庭)、プロデューサー(園)の全てが関わり、動くことで初めて食育は実るだろう。