



『shining ほいく』は研修の振り返りと実践への活用を目指し発行する機関紙です。研修受講後に保育の質の向上に向け学んだ内容を実践に繋げていく中で『shining ほいく』を活用していただけたら幸いです。

～「shining ほいく」お役立ちポイント～

- ① 「この間の研修どんな研修だった？」と話すときに『参考になる。』
- ② 他園で研修をどのように活用しているか知りたい時に『ためになる。』
- ③ 保育を見直したい時になるほど！と『気づきがある。』

～乳幼児期の保育・教育ガイドライン～ 「食育の推進」

講師：白梅学園大学 林 薫 氏

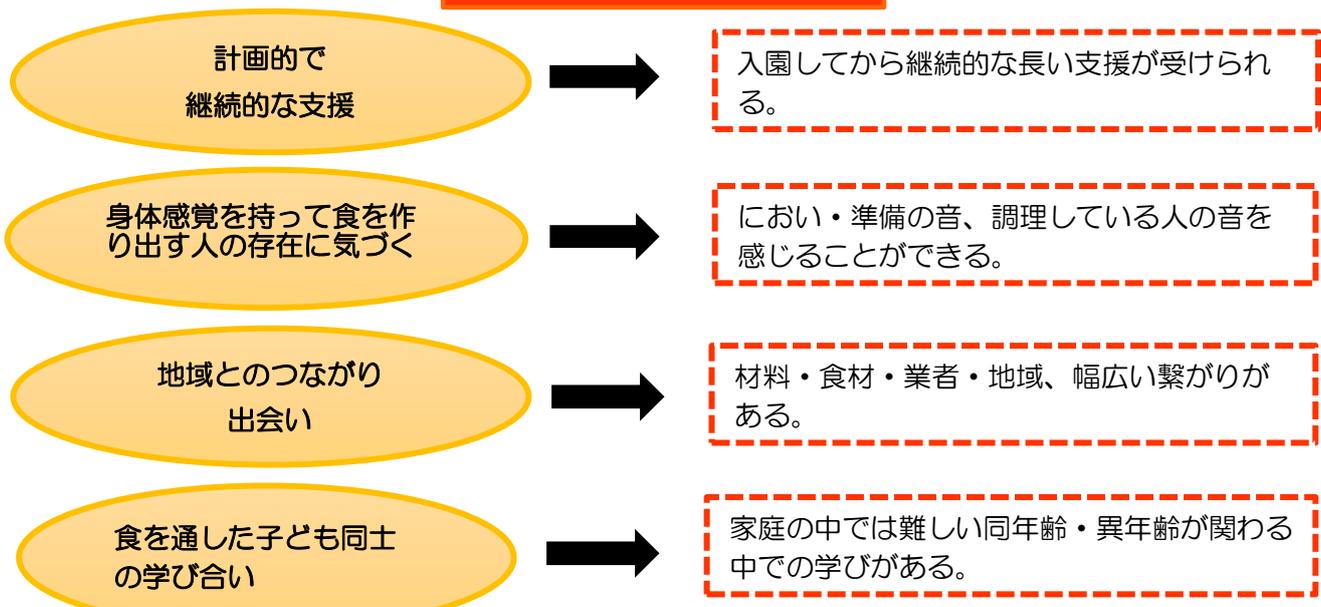


今回の研修では、「保育所の特性を生かした食育」や「ガイドラインの理解・保育所の食育で大切にしたいこと」等について、食べることだけではない「食に関わるもの」という視点で講話をしてくださいました。

2005年に食育基本法が施行され、「保育所保育指針」にも保育園での食事を通して家庭とともに食育を積極的に推進していくことが示されています。

「保育所保育指針」第3章2節には「(1)保育所の特性を生かした食育」「(2)食育の環境の整備等」とあります。保育園では、栄養士や調理員が子どもの「食を営む力」を育むことができる献立を考え、調理します。保育士は子どもの食事の環境を整え、子どもと一緒に食卓を囲み、おいしい食事を五感で味わい、「おいしいね」と共感し合うこと、そのような場を繰り返していくことが保育士の役割であり、何よりの「食育」となります。

保育園の食育の特性



何よりも『調理室が設置されている』ということが大きなポイント

<家庭では経験できない特色がたくさんある保育所での生活>

保育に携わる全ての職員（園長・保育士・看護師・調理員・栄養士等）が「職を通して幸せにしたい」と同じ思いを描き、食事自体を子どもにとって生きた食材として活用していける場所である。

第一保育園の取り組み ～美味しく食べよう～

第一保育園では、厚生労働省保育所保育指針「楽しく食べる」と同じ指針を掲げています。

楽しく食べる事は、健康な肉体を維持し、身体を発達させ、健全な精神をもやどし、自立性、社会性を養い、すべての育成の基本となっています。

《第一保育園の楽しく食べる食育の定義》

「楽しく食べる」ため、5つの柱をつくりそれを土台として、五感で楽しむ食事を心掛けています。



1. 目で食べる…食材の持つ美味しそうな色合いや形などを楽しみ食欲を増進させる
2. 耳で食べる…給食室から聞こえてくる包丁でものを切る音、炒める音等で食欲を促す
3. 鼻で食べる…美味しそうな匂いで食欲増進
4. 口で食べる…触感、歯ごたえ、味を楽しみながら食べる
5. 頭で食べる…食材を想像したり、身体を発育を想像したりして楽しんで食べる



「美味しく楽しく食べる」

心身ともに健康で、毎日生き生きと暮らすには、「美味しく楽しく食べる」ことが大切です。

子どものころから「美味しく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育てていくことにつながります。

第一保育園では、食育として食に興味を持ち、楽しく食べられるように、年間計画を立て取り組んでいます。

①四季の年間行事+伝統的な継承献立

収穫感謝祭、お絵かき献立(オムライスやホットケーキに絵を描いて食べる)、土用丑の日(うなぎ)、お祭り屋台(屋台で買物)

②年齢相応のお楽しみ献立

お魚マスター(魚の栄養をクイズ形式で出題。骨付きの魚をきれいに食べられたらお魚マスターの称号とお面がもらえる)

③栄養についてのお話・クイズ お子様クッキング

バター作り、ぶどうゼリー作り、たまごサンド作り、おにぎり作り

④ごほうび献立下ごしらえのお手伝い

⑤各国の料理 ⑥郷土料理 ⑦絵本ランチ

⑧下ごしらえのお手伝い・食品展示・ラッキー人参

ラッキー人参が入っていたら、翌月メニューリクエストができる。(月1回、各クラス3人、先生1人含む誰かに星形人参が入るもの)

⑨旬の食材+カルシウム強化おやつ



「美味しく作ることも食育」

楽しく食べるには、美味しくなくてはなりません。第一保育園では、食育として「美味しくつくる工夫」をしています。

①旬の食材を利用する(味が良い上に安価)

②素材の味や歯ごたえを生かす

野菜など、いちばんおいしくなる調理法や加熱時間を考えて調理をする。

③出汁の工夫をする

食材や料理の種類、用途に応じ、昆布やかつおぶし・煮干しなどで毎回出汁をとる。

鶏ガラや牛筋、野菜くずなども美味しい出汁がでるので用途に応じて使用する。(フードロスにも最適)

④味の相乗効果を考える

相乗効果とは、アミノ酸系のグルタミン酸(昆布、タマネギなど)と核酸系のイノシン酸(魚・肉など)やグアニル酸(椎茸など)を組み合わせると単独の時よりも強い旨味が得られる効果のこと。

第一保育園では、相乗効果に重点をおき、みそ汁系、コンソメスープ系、鶏ガラだし系、濃厚スープ系と、それぞれ独自の組み合わせによる相乗効果で美味しく仕上げています。

より良い食育とは

乳幼児の身体が発達が著しいこの時期の食事は、しっかりと健康な身体を土台をつくるうえで最も重要です。

また、身体が発達だけでなく、この時期は精神の発達にも大きく影響していきます。

このように重要な時期の食事だからこそ、しっかりと各年齢に応じた栄養素を各年齢に応じた形式で提供していくことが大切です。それには、子どもたちが食に興味を持ち、たくさんご飯を食べてもらうことが重要なのです。

そういう中で「美味しく楽しく食べる食育」が必要不可欠になってくるでしょう。毎日、日々子どもたちの為の、子どもたちに合った、子どもたちの喜ぶ食事を考えることこそが、より良い食育といえるのではないのでしょうか。

向原保育園では、食育係が中心となり「食育の推進」を行っています。

食育目標にも掲げている『おいしく、たのしく食べる子』になるよう年間で食育活動を計画しています。

今回は、「幼児期までに育ててほしい10の姿」を踏まえた楽しい食育活動の一部をご紹介します。

① 野菜を育てる ～2歳児から5歳児～



堆肥作りから始め、畑作りの手伝い、野菜の看板作りや水やりの当番も子ども達が行っていきます。収穫した後は、「しょうゆ炒めにしよう？」「味噌汁にいれてみよう？」と、子どもたちが味を決めて調理してもらいます。自分たちで育てた野菜だと、食べてみようとする姿も見られます。

堆肥作りは、SDGsの観点から紙パックを利用。(乳アレルギー対策からも)

『野菜を育てる』の10の姿は…

- 3協同性 7自然との関わり、生命の尊重
- 8数量・図形、文字等への関心・感覚

② 実験



育ちすぎてしまった野菜も無駄にはせず、実験と称して、なすの断面を観察したり、ゴーヤの種を数えたり、熟れ具合で種の色が変わることに気づいたりしていました。

また、野菜スタンプとしても楽しんでいました。

『実験』の10の姿は…

- 6思考力の芽生え 10豊かな感性の表現

③ 給食の手伝い&調理保育



給食に出る食材の皮むきや、ピーラーを使った人参の皮むき等の手伝いを行っています。ホットプレートを使い、収穫した夏野菜の素焼きや芋ほりで掘った、さつまいもの素焼きを行いました。

『給食の手伝い&調理保育』の10の姿は…

- 1健康な心と体 2自立心 4道徳性・規範意識の芽生え

④ 食育集会



食育集会は年2回計画しています。

写真は1回目の職員劇『食育戦隊食べレンジャー』です。

食べレンジャーは各クラスに浸透しており、2歳児クラスでは

食事中に食べレンジャーのペープサートを活用、3歳児クラスでは食べレンジャーごっこ、4歳児クラスでは三食食品群のグループ分けをしています。次回の食育集会は『うんち』と『生活リズム』を計画しています。

『食育集会』の10の姿は…

- 1健康な心と体 3協同性 5社会生活との関わり 9言葉による伝えあい 10豊かな感性と表現

楽しい食育活動を推進する上で最も大事なことは『安心・安全』な食の提供です。月に1回各クラスの職員が参加し、アレルギー打ち合わせを実施しています。他にも、新たに給食で提供される食材の喫食状況の確認、提供時間、食具の確認等も行っています。

また、職員間で『食』を提供するにあたっての話し合いは随時行っています。今までに『食事で大事にしていくこと』『苦手なものを自分から食べてみようと思える働きかけとは』『お腹が空いた感じられることが大事。どのような活動が良いのだろうか。』等、現在も継続した話し合いが続いています。

保育士だけではなく、子どもたちも『お腹が空く遊びは何だろう?』というテーマで、子ども会議を行いました。

向原保育園の食育活動の取り組みについてのポイント

1. 食育係が中心となり、園全体で取り組むことで連続性を持った食育が行える。
2. 他クラスの職員間で食について話し、話題にすることで意識的に食育活動が増える。
3. 調理保育、食育劇は細かい打ち合わせが必要であるが、職員の連携力が向上する。
4. 手の込んだ料理をしなくても、自分たちで育てた野菜や掘ったさつまいもを調理保育で使用することで感動する経験ができる。
5. 食べさせ方についての職員の気持ちや楽しい食事についての価値観の共有することで不適切な防止につながる。

これらの取り組みを継続していくことで、向原保育園の食育活動が引き継がれています。

これからも、安心・安全な食の提供を行い、楽しい食育活動をしていきます。