

子どもの食活動サポートにむけた検討 ～保育園における観察を通じて～

野 中 春 奈

Abstract:

The goal of the “Basic Food Education Law” is to acquire the knowledge and the skills needed to choose food properly. This law is intended for all the people of Japan. The establishment of good eating habits in childhood is especially important. Therefore, this study is intended to support children’s activities with food. For this purpose, I observed the food activities in two nursery schools.

At nursery school A, they created an atmosphere to go with food for special days and holidays. They maintained an environment in which nursery room and kitchen were connected.

Nursery school B used food that they had grown in their cooking. They emphasized close cooperation among the staff members. Children played an active role in meal preparation and clean-up.

I found that support that is clear from the child’s point of view is important. Also, it is important to provide an environment in which it is easy for children to act.

キーワード：

子ども、食育、生きる力、保育園、家庭

1. はじめに

近年、食生活の変化（欧米化・外部化・簡便化）、家族構成の変化（核家族化・共働き世帯の増加）に伴う食事内容や食生活習慣の変化、朝食欠食、孤食・個食・子食の増加、心身の健康問題の増加等、わが国における食や社会の状況はめまぐるしく変化している。様々な要因を背景に、現在および将来にわたる健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与することを目的として食育基本法¹⁾が2005年に施行された。「食育とは、国民一人一人が生涯を通じた健全な食生活の実現、食文化の継承、健康の確保等が図れるよう、自らの食について考える習慣や

食に関する様々な知識と食を選択する判断力を楽しく身に付けるための学習等の取り組みを指す」と定義されている。中村²⁾の理解によると、食育とは人間の食べる行為、つまり食事を単に健康問題に限定せず、食べる心構えや食文化、環境問題、さらに農業や食品の加工、流通、販売なども包含した概念と捉え、これらに内在する種々の問題を解決すべき国民運動を総称的に食育という言葉で表現しているとしている。

食育基本法では、食育の目的は前文で「様々な経験を通じて食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること」であり、そうした

食生活の実践を通じて生きる力を身につけることを目標としている。特に子どもに対する食育は、「心身の成長および人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるもの」とされ、子どもに関わる大人に子ども一人一人が、将来にわたって主体的に食を営む力をつけることが求められている。中でも幼児期は基本的な生活習慣の確立期であり、家庭における食育も強調され、同法5条では、家庭や保育所などの役割と共に、保護者の役割について「家庭が食育の重要な役割を有していることを認識し」、「積極的に活動しなければならない」と明記されている。子どもたちに対する食育は、心身の成長および人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものであるとあり、まさに人間育ちの一番の基礎にあるものが食育だと位置づけられている。

幼児期の食育の目標がわかりやすく示されている「保育所における食育に関する指針」³⁾の中では以下に示す5つの目指す子ども像を掲げており、「楽しく食べる子ども」の姿に近づくことを期待し、楽しく食べる子どもの姿を基本にして「食を営む力」につなげていくことができるとしている。

<5つの目指す子ども像>

- ①お腹がすくリズムのもてる子ども
- ②食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③一緒に食べたい人がいる子ども
- ④食事作り、準備にかかわる子ども
- ⑤食べ物を話題にする子ども

一方で、平成24年度食育白書⁴⁾の調査結果より、ここ数年の食育運動は、食育という言葉を広め食事や健康への関心を高め、健康づくりや生活習慣病の予防のために食生活を改善したいと思う意識や意欲を育てることに成功したが、いまだ、そのための具体的な

知識は不十分であり、実際に食習慣を改善するような行動変革までには至っていないことがわかっている。現在は、第二次食育推進基本計画（平成23年度から平成27年度までの5年間）の「周知から実践へ」という新たなコンセプトのもと、①生涯にわたるライフステージに応じた間断ない食育の推進、②生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進、③家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進という3つの重点課題のもとに食育が進められている。

2. 研究目的

食育基本法はわが国の国民全体を対象とするもので、子どものみを対象としているものではない。しかし、大人の食生活は子どもの食生活形成に大きな影響を与えられ、ことから、子どもの頃の食育が重要なものとなる。このことは、現在進められている食育推進基本計画の重点課題の中で「子どもへの食育の推進」が強調されている点からも理解できる。

子どもの食に関しては、根ヶ山⁵⁾は、食の発達は子どもの自立と親子関係の理解にとってきわめて重要な切り口であるとし、ヒトの子育てと子どもの食発達の問題の重層性や背景の広がり配慮することが大切であると論じている。親と子ども（中学生）の調理態度の関係から家庭の食育について考察した松島⁶⁾、保育所現場での食育の現状を調査した駒田⁷⁾、幼児保育における食育効果とその影響に関する高橋ら⁸⁾、食育の効果と保護者の食意識や食行動との関連については白木ら⁹⁾の報告があり、子どもの食育活動に関連する多角的な報告が食育基本法制定後に増えていることがわかる。その一方で、家庭における日常的な行動を具体的にサポートするような研究はほとんどみられない。さらに、現在2人の未就学児の母親であり、管理栄養士資格を持つ著者は、子どもの育ちに関わる家庭に

における食の意義を実感しているが、その方法を確立していない。

そこで、子育て中の今だからこそできることは何か、母として子どもに何を伝えられるかという思いを抱く中で、日常生活に定着し「またやってみよう」と思うような自然な形の提案、そして日常生活の中における“子どもの食との出会いやかかわり”に気付き、子どものよこびや意欲を再発見できるような、親子で取り組める実践的なモデルプログラム作りへと結び付けるための検討を本研究の目的とした。本報ではまず、食育活動が積極的に行われている保育現場の観察報告を行い、保育現場における食育活動の意義を再確認することとした。

3. 研究方法

＜食育活動を行っている保育園の見学＞

就学前の子供たちの大半が過ごす保育現場（保育園や幼稚園）では保育計画を立てて食育に関する取り組みを行っているところが多い。集団だからこそ感じ得ること、設備的な充実、人と人とのコミュニケーションを通じた社会性の発達など、家庭では体験できないことも数多い。子どもたちが食との関わりや出会いを通してどのような挑戦をしているのか、保育の中で積極的に食活動へのアプローチを実施している2つの保育園（A園、B園）において、保育時間や給食時間、行事食時の観察を行った。子どもたちの様子を観察する中で、特に食との関わりが深い場面に焦点をあて、子どもの様子や園スタッフからの聞き取りを行ったものについて考察を行った。両園は共に、特別な食育活動を実施しているわけではなく、本研究の目的としている日常生活の中に自然と溶け込んだ形で食育活動が進んでいることから研究対象に選んだ。2つの園の特徴は以下に示す通りである。

＜A園＞

A女子大学（東京板橋区）併設の乳幼児施設
保育対象：0歳～3歳
定員：14名

＜B園＞

埼玉県上尾市の私立保育園
入園年齢：生後4か月～就学前
定員：90名

4. 報告及び考察

1) A園のとりにくみ（行事食）

未満児保育を行うA園は、大学の附属機関ということもあり、先進的な保育の取り組みを行っている。全国からの視察者が多い保育施設でもある。

図1、2は行事食の様子である。子ども達の食卓にはテーブルクロスが敷かれ、七夕では、子どもたちは浴衣着用が可能である。クリスマスでは保育士は赤と緑を意識したエプロンを着用してキャンドルを灯すなど、衣食住全体でイベントの雰囲気盛り上げていた。

大皿盛りで提供されているメニューは、子ども自身が食べたいものを選ぶことができ、自由におかわりができるようになっていた。黒塗りのお盆を使った盛り付けは食卓に華やかさをプラスしていた。また七夕メニューのそうめんは、保育現場で使用避けがちなガラスの器で提供され、涼やかさを演出していた。雰囲気づくりをとっても大切に、季節行事を行っていることがわかる。

2) A園のとりにくみ（設備）

図3、4は食事の場である保育室とキッチン（厨房）の写真である。保育室よりも低い構造のキッチンであることから、関心のある子どもは、包丁で切れていく様子や鍋からあがる湯気など、家庭ではなかなか見ることのできない調理のプロセスをガラス戸越しに安全に



図1 行事食の様子(七夕)



図2 行事食の様子(クリスマス)

見ることができるようになってきている。また、食後に「今日のデザートはなあに？」と子どもたちが調理スタッフに声をかける様子も見られ、家庭では当たり前である子どもと家族のやりとりが保育現場でも行うことが可能な設備設計がなされている。しかし、設備環境の変更は大がかりとなることから、設立当初から食環境に配慮した設備設計を考慮する必要がある。

3) B園のとりくみ(クッキング保育～栽培から調理へ～)

B園では、園庭に実のなる木(梅・ぶどう・キウイ・柿)が植えられそれぞれの実りの時期

を楽しんでいる。また、季節野菜の栽培も盛んに行われており、保育活動の中心となることも多い。さらにB園では米作りを行い、クッキング保育につなげ、米が子どもたちの口に入るまでのプロセスを体験できるようになっている。全国的にも食育活動の一環としてクッキング保育を導入している保育現場は多いことから、B園における年長児のクッキング保育の様子を観察した。

図5～7は自分達で育てた米を使ったおにぎり作りと保育所の畑で収穫した野菜を使った味噌汁作りを行っている様子である。

洗った米を炊飯器へセットし浸水・炊飯を待つ間、前日に収穫した野菜(大根・大根葉・



図3 保育室(食卓)からキッチンをのぞく子どもたち



図4 保育室(食卓)とキッチン



図5 ピーラーで大根の皮むき



図6 包丁で大根を切る



図7 おにぎり作り

ねぎ・さつま芋・じゃが芋・ほうれん草) を洗って、ピーラーで皮をむき、包丁で切る作業を行っている(図5)。大きい野菜は保育士が切りやすいサイズに切ってから子どもが作業するなどのサポートが見られた(図6)。炊き上がったご飯は、保温せずにすぐに電源を切り握りやすいよう工夫されていた。子ども達は1人ずつラップを敷いたお茶碗が配られ、好きな具(調理室で準備)をトッピングしておにぎりを作っていた(図7)。

米作り(田んぼ作り、田植え、草取り、



図8 小松菜の間引き

水の管理、収穫、乾燥、脱穀、もみすり、精米) は半年以上かかる長期的なプログラムであるが、主食である米が出来上がる様子を経験することで、作物の育ちにはプロセスがあることを実感できる保育であると同時に、「作って食べること」が保育現場で実際に行われている様子が観察できた。

4) B園のとりにくみ(スタッフの連携1)

図8は午前中の自由遊びの時間の中で、興味関心のある子ども達が集まって小松菜の間引きをしている様子である。子どもたち全員で取り組む活動ではなく、興味関心のある子ども達の「今、やりたい」という気持ちを尊重している様子がうかがえる。さらに、間引いた小松菜は捨ててしまうのではなく、園の厨房へとすぐに届けられ、調理スタッフに「調理して欲しい」と依頼する姿が見られた。このような子ども達の行動に調理スタッフも驚かずに対応し、その日の昼食に間引き菜のお浸しとして提供されていた(図9)。保育士や調理スタッフにとっては予想外の出来事もあり苦労もあるということだが、子ども達にとっては最も関心を持ったときに活動ができ、欲求の充足につながっている。このような動きは、スタッフの連携がとれているために実現できていると考えられ、食育活動にはスタッフ間の



図9 間引き菜のお浸し（黒丸内）

連携が必要であることがわかる。

5) B園のとりくみ（スタッフの連携2）

図10、11は食事前に栄養士と子ども達がこれから食べる食材を3つのグループに分類している様子である。子ども達から積極的に「あか!」「みどり!」「きいろ!」と声があがり、栄養士からの栄養に関する知識が子どもたちに定着し、かつ理解している様子がわかった。食事中も栄養士は子ども達の間をまわり会話し合う姿が見られ、子ども達の中に栄養士の存在が築かれている



図10 栄養士による栄養のはなし（食前）

様子が見られた。栄養の専門家である栄養士が食育活動に参加することも大切なスタッフの連携といえる。

6) B園のとりくみ（食事の準備と片付け）

食べるという行動には、付随する様々なプロセスがある。「準備」や「片づけ」もその大切なものの1つである。図12、13はその様子である。

子どもたちは1人ずつ、食事前には自分のお茶をコップに注ぎ、自分の食べる皿を自分の席まで運ぶ。食事後は食べ終わった皿を片付けコーナーに運び自分で片付けを行う（図12）。当番はテーブルをふく台布巾の準備から自ら進んで行う（図13）。食事の前後にも子ども達が主体的に行動している様子が見られた。食べるという行為にかかわる一連の流れが自然に行われている印象を受けた。

子どもの行動を促すために、子どもの手のサイズに合わせた台布巾を準備する、片づけをサポートするツールとして食べ終えた皿を片づけるお盆やカゴを食卓に準備する等、子どもの視点にたったヒントを保育士より教えていただいた。こうさせなくてはいけない、という大人優位の考えで子どもを動かすのではなく、子どもが動きやすいように場をつくる必要がある。環境をととのえることで子どもはスムーズに行動でき、食べるだけではない食にかかわる活動にも積極的に参加



図11 子どもたちによる食材のグループ分け



図12 食べ終わった皿を片づけている様子



図13 台布巾を洗っている様子

できるようになることが観察できた。

5. まとめ

保育園における食の活動は、食事の準備・片付け、行事の実施、行事食の提供、作物の栽培、クッキング保育、収穫体験、栄養教育などを通じて様々な場面で行われており、生活習慣の確立、文化の継承、食物や人への感謝、人との協力、コミュニケーション、社会性の育成の場となっている。その活動は、イベント的な単発なものとして行うのではなく、生活の中に自然な形で存在することが理想であると考えている。子どもたちの「今、やりたい」という気持ちに気付くことができ、それに対応することこそが、子どもの食活動を支える礎であると思う。「子どもにとってどうなのか、という視点を持ち続け、子どもが興味を持ったその時に応えていくことが大切である」と、A園の保育士が話してくれた言葉が印象的であった。本来、家庭における子どもの小さな気付きや疑問をサポートすることが食育の原点であるのではないかと思うが、

家庭の機能が多様化している現在、「食」に及ぼす保育現場の役割は大変大きく、スタッフ間の連携も含めた、保育現場における食活動の充実がさらに求められるところである。

今回の観察を通して、管理栄養士である著者は、栄養士としての視点のみならず、「子どもにとってどうなのか」という保育者の目線で子どもたちと関わる必要があると感じた。栄養士が子どもの育ちに関する知識を増やしつつ、保育の専門家である保育士のアドバイスを受け、連携を取りながら食活動を進めていくことが重要である。

様々な食活動を行う保育園の観察を通して、子どもの欲求をかなえるためにどのようなサポートができるのかを考えることが重要であると認識した。保育園だから感じ得ることはたくさんある。反面、家庭だからこそ気付ける場面や日常的に伝えられることがあり、マナー定着のための繰り返し働きかけ等は、家庭でこそ行えることであると思う。今後は家庭における食活動サポートに向けて、親のニーズに寄り添い、

日常生活に根付いて自然な形で継続できるような提案作りの検討を行っていききたい。

謝辞

本研究を進めるにあたり、ご指導を賜りました東京家政大学の戸田雅美教授、ご助言をいただきました岩田力教授に深く感謝申し上げます。保育見学を快諾して下さった各保育園の園長先生はじめ関係者の皆様に深く御礼申し上げます。

尚、本研究は、H25年度東京家政大学生活科学研究所研究生としての研究内容の一部をまとめたものである。

6. 引用文献

- 1) 内閣府：食育基本法（2005）
- 2) 中村丁次：食育を考える、食生活、107（7）：30-33（2013）
- 3) 厚生労働省：楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～（2004）
- 4) 内閣府：平成24年版食育白書（2012）
- 5) 根ヶ山光一：発達行動学からみた子どもの食発達、小児看護、30（7）：860-865（2007）
- 6) 松島悦子：家庭における食育とは 親と子どもの調理態度の関係について、季刊家計経済研究、SUMMER（83）：36-47（2009）
- 7) 駒田聡子：保育士アンケートから見た食育の現状と課題、食生活研究、29（3）：29-41（2009）
- 8) 高橋美保・川田容子：幼児保育における食教育のあり方に関する研究 第2報 ～体験学習による食育効果とその影響～、白鷗大学論集、25（2）：191-209（2011）
- 9) 白木まさ子・杉山鮎美・山瀬寿子：保育園における食育の効果と保護者の食意識・食行動との関連、健康プロデュース雑誌（浜松大学）、4（1）：1-10（2010）