

平成 18 年度 文京保育園 食育計画 《乳 児》

資料 1 - 1

食育目標	おいしく楽しく食べる子ども	6 か月未滿	6 か月～1歳3か月	1歳3か月～2歳未滿	2歳～3歳
年齢	6 か月未滿	6 か月～1歳3か月	1歳3か月～2歳未滿	2歳～3歳	2歳～3歳
ねらい	<p>保育士の愛情深いかかわりのもと空腹を感じた時に乳(母乳・ミルク)を飲みたいだけ飲み、満足感を味わう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・よくあそび、よく眠る ・お腹がすいたら泣く ・保育士にゆったり抱かれて乳を飲む ・授乳してくれたい人に関心をもち清潔に過ごす 	<p>身近な大人との安定したかかわりの中で、食の満足感と人の温もりの心地よさを体験する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・よくあそび、よく眠り、満足するまで乳を吸う ・お腹がすいたら、泣いたり喃語で催促する ・さまざまな食べものの味、形、色、口当たりを体験する ・保育士からの温かな援助の中で、摂取できる食品の量や種類を少しずつ増やし、手づかみや食具を使って自分で食べようとする ・ゆったりとした雰囲気の中で、食べさせてくれる人に関心をもち 	<p>大人の温かで適切なかかわりのもと自分から進んで食べようとする</p> <p>新しい行動の獲得により自信を持ち自発性を高める</p> <ul style="list-style-type: none"> ・よくあそび、よく眠り、食事を楽しむ ・安心できる保育士のもとで、コップ、スプーン、フォークを使い一人で食べようとする ・風食や間食を楽しみ雰囲気の中で食べる ・清潔に過ごす心地良さを知る ・身近な人の興味ある行動を模倣し、自分の活動に取り入れようとする 	<p>お腹がすいた時に、いっしょに食べたい人とおいしく食べる</p> <p>友だちのかかわりの中で自然や身近な事物などへの関心を広げる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・戸外でたくさんあそびお腹がすく健康な生活リズムをつくる ・好きな食べものを、よく噛んでおいしく食べ、嫌いなものも少しずつ慣れる ・「もっと欲しい」「もういらない」の意思表示ができる ・保育士や友だちとの会話を楽しみながら食事をすすめる ・食前、食後のあいさつをする ・箸に興味を持ち、使って食べることを喜ぶ ・食後は保育士といっしょに食器を決まった場所に置いたり、こぼした時は拾い、きれいにすると心地よいことを知る ・甘い、すっぱい、しょっぱい味がわかる ・多い、少ない、高い、低いなどの空間を認識する 	<p>2歳～3歳</p> <p>お腹がすいた時に、いっしょに食べたい人とおいしく食べる</p> <p>友だちのかかわりの中で自然や身近な事物などへの関心を広げる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・戸外でたくさんあそびお腹がすく健康な生活リズムをつくる ・好きな食べものを、よく噛んでおいしく食べ、嫌いなものも少しずつ慣れる ・「もっと欲しい」「もういらない」の意思表示ができる ・保育士や友だちとの会話を楽しみながら食事をすすめる ・食前、食後のあいさつをする ・箸に興味を持ち、使って食べることを喜ぶ ・食後は保育士といっしょに食器を決まった場所に置いたり、こぼした時は拾い、きれいにすると心地よいことを知る ・甘い、すっぱい、しょっぱい味がわかる ・多い、少ない、高い、低いなどの空間を認識する
生活	<p>やさしく語りかけられたり、泣き声や喃語に反応してもらいながら保育士との関わりを楽しむ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・保育士の関わりのもと、スキンシップや、さまざまなおもちゃの色合い、音色、肌触りを楽しんであそぶ 	<p>保育士に見守られ身の回りのものやおもちゃに触れ、つまむ、たたく、引っ張るなどしてあそぶ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・保育士と一緒にきれいな色彩のものを見たり、身近なもの絵本を見る ・大人の動作を見て、模倣する喜びを味わう ・食べものや生活に関する、楽しい歌、手遊びを歌ってもらいたい体を動かして楽しむ 	<p>さまざまなものを見る、触れる、たたく、つまむ、転がすなどして手や指を使うあそびを楽しむ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・保育士と一緒に歌ったり、簡単な手遊びをしたり模倣して体を動かしてあそぶ ・生活やあそびの中で、食器、食料、食具の名称に関心をもつ ・園庭あそびや散歩等で、作物や店先の品物を見て楽しむ ・給食室から漂ってくる匂いにひかれ、食事を楽しくする ・調理する人とのやりとりを楽しむ 	<p>保育士といっしょに手や指を使うあそびを十分に楽しむ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・身近な野菜、果物にふれ、色、におい、形、感触を知る ・季節や食に関する歌、手あそびを覚え、歌ったり踊ったりして楽しむ ・絵本、紙芝居等でいろいろな食材、献立、台所用品に慣れ親しむ ・食材から調理された時への変化、野菜等の切り口の美しさに気づく <p>散歩に行き、畑や店先の野菜、食品を見て関心をもつ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・園や家庭で伝統行事に参加し、食文化にふれる 	<p>2歳～3歳</p> <p>お腹がすいた時に、いっしょに食べたい人とおいしく食べる</p> <p>友だちのかかわりの中で自然や身近な事物などへの関心を広げる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・戸外でたくさんあそびお腹がすく健康な生活リズムをつくる ・好きな食べものを、よく噛んでおいしく食べ、嫌いなものも少しずつ慣れる ・「もっと欲しい」「もういらない」の意思表示ができる ・保育士や友だちとの会話を楽しみながら食事をすすめる ・食前、食後のあいさつをする ・箸に興味を持ち、使って食べることを喜ぶ ・食後は保育士といっしょに食器を決まった場所に置いたり、こぼした時は拾い、きれいにすると心地よいことを知る ・甘い、すっぱい、しょっぱい味がわかる ・多い、少ない、高い、低いなどの空間を認識する
遊び	<p>一人ひとりの生活リズムを大切にしてい</p> <ul style="list-style-type: none"> ・一人ひとりの発達状態を適切に把握し、家庭と連携をとりながら個人差に配慮する ・愛情豊かな特定のおとなとの継続的応答的な関わりが、人への信頼、愛情の基盤となるように配慮する 	<p>子どもは、一人ひとりの子どもの健康状態に感じ、無理に食べさせないようし、自分でしようとする気持ちを大切にす</p> <p>また、嘔吐まねを見せたりして、嘔吐の大切さを伝える</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食欲や食事の好みに偏りが現われやすい時期なので、日常の心身の状態を把握して、無理なく個別に対応する 	<p>さまざまなものを見る、触れる、たたく、つまむ、転がすなどして手や指を使うあそびを楽しむ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・保育士と一緒に歌ったり、簡単な手遊びをしたり模倣して体を動かしてあそぶ ・生活やあそびの中で、食器、食料、食具の名称に関心をもつ ・園庭あそびや散歩等で、作物や店先の品物を見て楽しむ ・給食室から漂ってくる匂いにひかれ、食事を楽しくする ・調理する人とのやりとりを楽しむ 	<p>保育士といっしょに手や指を使うあそびを十分に楽しむ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・身近な野菜、果物にふれ、色、におい、形、感触を知る ・季節や食に関する歌、手あそびを覚え、歌ったり踊ったりして楽しむ ・絵本、紙芝居等でいろいろな食材、献立、台所用品に慣れ親しむ ・食材から調理された時への変化、野菜等の切り口の美しさに気づく <p>散歩に行き、畑や店先の野菜、食品を見て関心をもつ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・園や家庭で伝統行事に参加し、食文化にふれる 	<p>2歳～3歳</p> <p>お腹がすいた時に、いっしょに食べたい人とおいしく食べる</p> <p>友だちのかかわりの中で自然や身近な事物などへの関心を広げる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・戸外でたくさんあそびお腹がすく健康な生活リズムをつくる ・好きな食べものを、よく噛んでおいしく食べ、嫌いなものも少しずつ慣れる ・「もっと欲しい」「もういらない」の意思表示ができる ・保育士や友だちとの会話を楽しみながら食事をすすめる ・食前、食後のあいさつをする ・箸に興味を持ち、使って食べることを喜ぶ ・食後は保育士といっしょに食器を決まった場所に置いたり、こぼした時は拾い、きれいにすると心地よいことを知る ・甘い、すっぱい、しょっぱい味がわかる ・多い、少ない、高い、低いなどの空間を認識する
配慮事項	<p>一人ひとりの発達状態を適切に把握し、家庭と連携をとりながら個人差に配慮する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・愛情豊かな特定のおとなとの継続的応答的な関わりが、人への信頼、愛情の基盤となるように配慮する 	<p>子どもは、一人ひとりの子どもの健康状態に感じ、無理に食べさせないようし、自分でしようとする気持ちを大切にす</p> <p>また、嘔吐まねを見せたりして、嘔吐の大切さを伝える</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食欲や食事の好みに偏りが現われやすい時期なので、日常の心身の状態を把握して、無理なく個別に対応する 	<p>さまざまなものを見る、触れる、たたく、つまむ、転がすなどして手や指を使うあそびを楽しむ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・保育士と一緒に歌ったり、簡単な手遊びをしたり模倣して体を動かしてあそぶ ・生活やあそびの中で、食器、食料、食具の名称に関心をもつ ・園庭あそびや散歩等で、作物や店先の品物を見て楽しむ ・給食室から漂ってくる匂いにひかれ、食事を楽しくする ・調理する人とのやりとりを楽しむ 	<p>保育士といっしょに手や指を使うあそびを十分に楽しむ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・身近な野菜、果物にふれ、色、におい、形、感触を知る ・季節や食に関する歌、手あそびを覚え、歌ったり踊ったりして楽しむ ・絵本、紙芝居等でいろいろな食材、献立、台所用品に慣れ親しむ ・食材から調理された時への変化、野菜等の切り口の美しさに気づく <p>散歩に行き、畑や店先の野菜、食品を見て関心をもつ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・園や家庭で伝統行事に参加し、食文化にふれる 	<p>2歳～3歳</p> <p>お腹がすいた時に、いっしょに食べたい人とおいしく食べる</p> <p>友だちのかかわりの中で自然や身近な事物などへの関心を広げる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・戸外でたくさんあそびお腹がすく健康な生活リズムをつくる ・好きな食べものを、よく噛んでおいしく食べ、嫌いなものも少しずつ慣れる ・「もっと欲しい」「もういらない」の意思表示ができる ・保育士や友だちとの会話を楽しみながら食事をすすめる ・食前、食後のあいさつをする ・箸に興味を持ち、使って食べることを喜ぶ ・食後は保育士といっしょに食器を決まった場所に置いたり、こぼした時は拾い、きれいにすると心地よいことを知る ・甘い、すっぱい、しょっぱい味がわかる ・多い、少ない、高い、低いなどの空間を認識する

平成18年度 文京保育園 食育計画 《幼児》

資料1-2

食育目標	おいしく楽しく食べる子ども		
ねらい	身近な人といっしょに食べる楽しさを味わう ・食を通じて、自らも含めたすべてのいのちの大切さを知る		
年齢	3～4歳	4～5歳	5～6歳
健康	<ul style="list-style-type: none"> ・お腹がすく健康な生活リズムを身につける ・さまざまな食べものを進んで食べる ・保育士の手助けにより、手洗い・うがいの大切さを理解し、進んで行う ・食べものとの体に関係に関心をもつ 	<ul style="list-style-type: none"> ・慣れないものや苦手なものでも食べてみようとする ・手洗い・うがい・歯みがきの大切さを知り、自分で行う ・食べものの種類や働きと自分の体に必要な栄養に気づき、食の大切さを考える 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の体の状態や活動により空腹を感じ、食べられる量を加減する
人間関係	<ul style="list-style-type: none"> ・保育士や友だちといっしょに食べる楽しさを味わう ・食事する上でのきまりや約束の大切さを理解し、守る ・調理する人に関心をもつ ・調理する人や地域のひととのふれあいを通して、愛情や信頼感をもつ 	<ul style="list-style-type: none"> ・調理する人や食生活を支える人に関心をもち、感謝の気持ちをもつ 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の体に必要な栄養を理解し、健康や病気との関係に気づき、食の大切さを知る ・保育士や友だちとのかかわりの中で他者の存在に気づき、相手を尊重し、思いやりの気持ちをもってマナーを守る
環境	<ul style="list-style-type: none"> ・身近な動植物や自然事象に興味をもち、見たり触れたりして親しむ ・調理の簡単な手伝いを楽しむ 	<ul style="list-style-type: none"> ・動植物の飼育や栽培を通し、成長・変化に感動し、命の大切さに気づく ・栽培や散歩などで食材の旬の時期を知る ・食事づくりの過程の中で、大人の援助を受けながら、自分でできることを増やす 	<ul style="list-style-type: none"> ・保育士や友だちと協力し、調理することを楽しみながら、調理器具の使い方を学び、安全で衛生的な使用方法を身につける ・当番活動をする
言葉	<ul style="list-style-type: none"> ・地域・郷土の食文化に関心をもち、伝統的な食事を体験する ・あいさつや返事など生活やあそびに必要な言葉を使う ・知っている食材の数が増える 	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな献立名や食材の名前が言える 	
表現	<ul style="list-style-type: none"> ・食材に関する絵本、紙芝居に関心をもち、楽しむ ・身近な食べものに直接触れたり、扱ったりして、驚いたり感動する経験が広がる 	<ul style="list-style-type: none"> ・植物の生長過程をよく観察し、いろいろな素材で形や色を表現する 	<ul style="list-style-type: none"> ・買い物や食事場面で食材や食べ方について話題にしたり、絵本、図鑑、紙芝居、体験を通して食べへの関心が深まる
家庭との連携	<ul style="list-style-type: none"> ※子どもの「食を営む力」の育成を目指し、情報提供し家庭と連携・協力して進めていく ・園での子どもたちの食事の様子や食に関する取り組みを伝え、家庭での食育の関心を高める ・家庭からの食に関する相談に応じ、助言・支援を積極的に行う 		

3. 保育所における食育プログラムの実施内容と評価・改善

1) 子どもの食育

(1) 乳児ランチ

① ねらい

家庭により登園時間にバラつきがあり、一斉の食事時間ではあそびに満足できなかったり、活動が足りず空腹にならないため食事に興味を持たない子どもの姿がありました。そこで、「おいしく、楽しく、食べる子ども」をねらいとして、

- ・一人ひとりがあそびに満足し、おなかが空いた状態で食事に向かう
- ・子どもが食事に興味・関心を持ち、集中できる環境づくり
- ・一人ひとりへの細やかな個人対応を行う ことを目的とし、ランチルームを導入しました。

② 活動の実際、実施の記録

- ・視診室をランチルームとして使用
- ・乳児人数 ～0歳児12名、1歳児18名、2歳児20名 計50名
- ・食事時間 ～am おやつ 9:00～ 9:30
屋 食 10:45～12:30(最終入室時間は12:00)
pm おやつ 15:00～15:45(目覚めた子どもからランチルームに向かう)

[ランチルームでの配慮事項]

- ・あそびの保障をしながらお腹の空き具合や子どもの気持ちを見極め、少人数ずつ入室を促す。
(1テーブルに4～5人の子どもが座る)
- ・配膳は担当者を決め、子どもたちの頭の上から置かず、子どもの見える位置から落ち着いて、配膳する
- ・下膳の際、まだ食事中の子どもの空になった食器を下げる時は、テーブルについている職員に確認する(お替りする場合もあるので)
- ・麦茶コップは途中で下げない(最後にもお茶を飲むため)
- ・こぼれたら、なるべく早く拭く
- ・食器を下げる時はトレーを使用し、子どもの見える場所で残飯を片付けないようにする
- ・配膳係以外の保育士はじっくりと子どもとかかわり一緒に食事をして、できるだけ立ち歩かない。
- ・交代する時は次の人に子どもの食べ具合、食べ始めた時間、終了の目安などしっかり伝えてから立つ。
- ・おとなが焦らない、大声でのやりとりをしない、子どもをせかささないように心がける。
- ・一人ひとりの食事についての配慮点を、非常勤職員を含む全職員が理解しかかわる。
- ・0歳児には担当保育士がつくようにする。
- ・食べ終わるまで保育士が温かく見守りかかわる。

- ・調理員は月に数回ランチルームで配膳・会食をし、食事の興味や意欲を促す。
- ・日常保育の中で本物の食材に触れる機会をつくっていく。

<各年齢別の配慮事項>

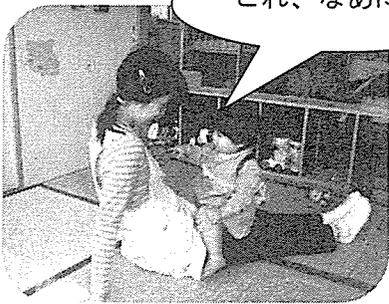
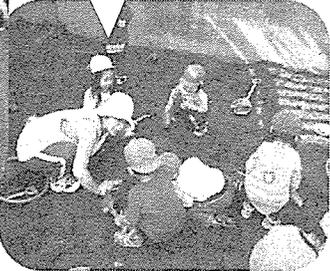
(1歳児)

- ・着席する際、介助を多く要する子どもは、通路側に座らせる
- ・テーブルに職員がついたら配膳する
- ・使用したエプロンがすぐにしまえる時はしまい、困難な時は口拭きと一緒に置き、後で片付ける
- ・食べ終わった子どもの摂取量を表に記入する

(2歳児)

- ・個人によって量を調節し、「全部食べた!」という満足感を得られるようにしている・・・調乳室に掲示してある表を参照し、本人に気づかれないよう配膳前に減らす。分からない場合は担任に確認する
- ・姿勢の乱れはしっかりと声かけする
- ・食器を持ったり、手を添えて食べる意識が持てるよう言葉かけをする
- ・遊び食べをして進まない時は、担任に相談する

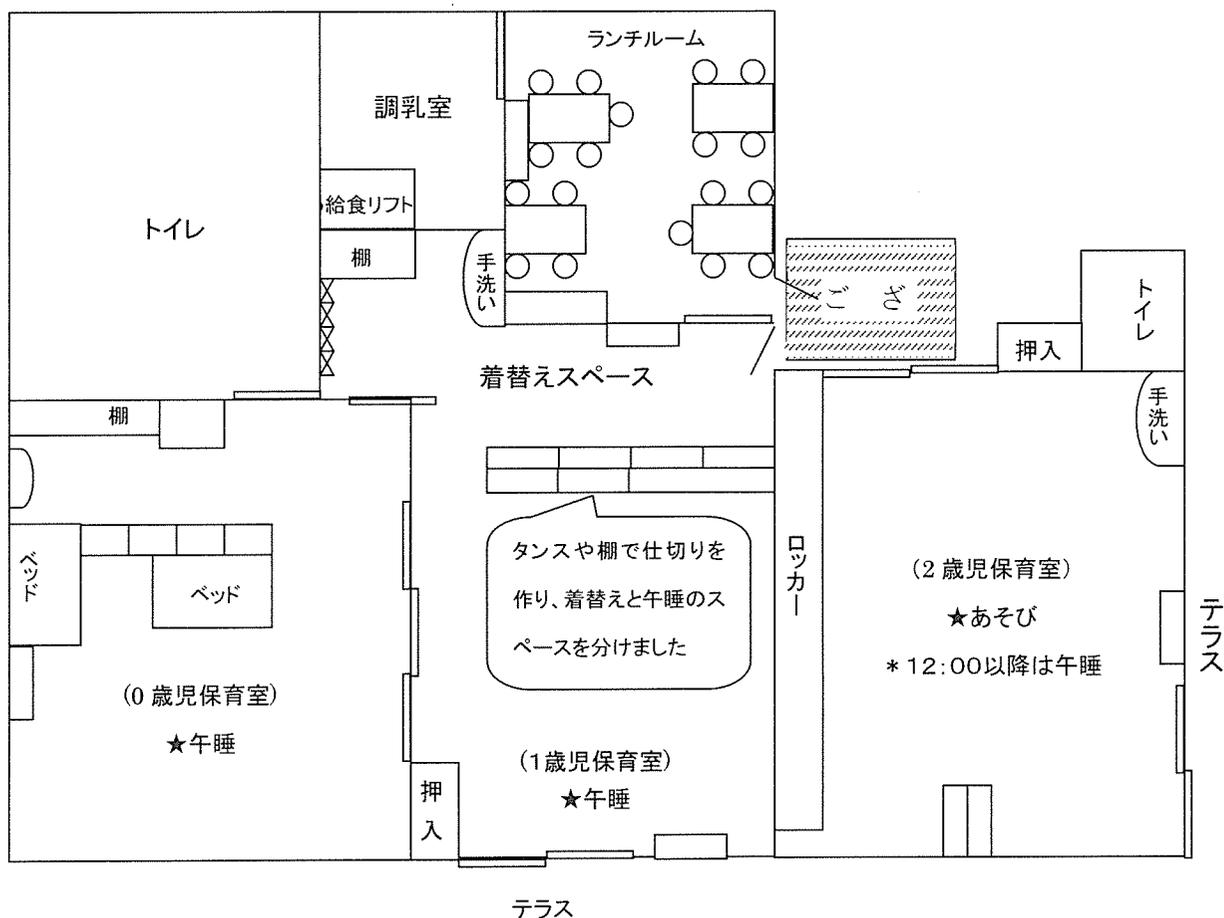
[一日の流れ]

時間	子どもの活動
7:15	順次登園(0・1歳児室にて乳児合同保育)
9:00	手洗い・おやつ(ランチルームにて食べたい子どもから食べています)
9:30	排泄・おむつ交換(一人ひとりのリズムに合わせて行っています)
	室内あそび・戸外あそび(テラス・園庭・散歩)
	<p><室内></p> <p>0歳児はスキンシップあそびなど、1対1のかかわりを大切に、ゆったりと安心して過ごせるようにしています。</p>
	 <p>これ、なあに？</p>
	<p><園庭></p>
	<p>トンネルできた かなあ～</p>
	
	
	<p>砂あそびを楽しんだり、すべり台、ジャングルジム、太鼓橋などの固定遊具や大型三輪車に乗り、たくさん体を動かしてあそんでいます。</p>
<p>いっぱいあそんで おなか空いたよー！</p>	
10:45	<p>ランチルームオープン！ (おなか空いた子どもから食べ始めます。最終入室時間は12:00)</p>
	<p>どこで たべようかなあ～</p>
	
	
	<p>みんなで食べると おいしいね！！</p>
	
	<p>0歳児も保育士と じっくりかかわりながら 食事をしています</p>
	<p>0・1・2歳児が 同じテーブルで食事しています</p>

↓	
12:30	食べ終わった子どもは着替えスペースでパジャマに着替えお昼寝
14:30	目覚め 着替え・排泄
15:00	手洗い・おやつ(目覚めた子どもから順に食べます)
15:30	室内あそび・テラスあそび 排泄・おむつ交換
17:00	順次降園 ↓ 乳児合同保育(17:30まで0・1歳児保育室と2歳児保育室に分かれてあそび、 それ以降は0・1歳児保育室で過ごしています) ↓ 水分補給(麦茶)
18:15	保育終了



[乳児保育室・ランチルーム図]



[実践例]

「調理員とのかかわり」

平成17年度末、食育モデル園になるにあたり全職員にアンケートを取ったところ調理員から「子どもたちと会食がしたい」という意見が出ていました。しかし、乳児は食事の開始時間が早いのでなかなか実行することができませんでした。子どもの食事への意欲をより高めるために調理員とのかかわりをどのように持てばよいのか話し合いを重ね、会食にこだわらずにまずは配膳から始めてみることにしました。部屋が狭いので汁物程度の配膳しかできませんでしたが、直接ふれあうことにより子どもたちの中で「給食」と「作る人(調理員)」の姿が少しずつ繋がっていくのが感じられました。メニューや仕事の段取りの工夫によっては早めに調理を済ませられることがわかり、月数回会食も行えるようになりました。子どもたちも調理員に対し関心を持つようになり「せんせい、みてて！」とパクパク食べる姿をみせたり「おいしいね！」と話しかけたりしています。



最初は少し緊張気味の子どもたちでしたが、配膳してもらっているうちに次第に「給食を作ってくれる人」ということがわかってきたようです。調理員に入れてもらった汁碗を手に取り「あったか〜い♡」とうれしそうに飲んでいきます。

おにぎり実演

調理員に子どもの目の前でおにぎりをにぎってもらいました。調理員の手の中でごはんが丸いおにぎりに変身する様子を0歳児もじ〜っと見つめていました。



調理員とのかかわりを増やただけで、子どもの食事への興味が一とつ膨らみました。給食室の前を通る時に中をのぞいたり「今日のごはんはなあに？」と声をかける子どもの姿が見られようになりました。

配膳係の仕事

	時間	1歳児	2歳児	内 容
朝のおやつ	8:45頃	朝緩和職員が入る		<ul style="list-style-type: none"> ・テーブル、椅子のセッティング ・各テーブルに、台ふきん1枚ずつ用意 雑巾バケツを用意 ・おやつをエレベーターから出したら、人数表に離乳食・アレルギー食数を記入し、エレベーターで下げる(一声かける 0歳児担当) ・消毒済みの哺乳瓶を0歳児クラスのケースにしまう(エンボス手袋使用) ・空になった専用かごは、調乳室においておく ・人数表の記入、調乳室のボードにも人数を記入 ・事務室への人数報告(2歳児担当) ・口拭きタオルの補充 ・口拭き、タオルを洗濯
	10:30頃			<ul style="list-style-type: none"> ・各テーブルに、台ふきん1枚ずつ用意 雑巾2枚とバケツ2つ(雑巾をすすぐ用とごみ入れ用)を用意 ・職員の箸、コップを出す(お茶を入れておくとスムーズ) ・給食の用意(数を確認すること!) ・1歳児の食事を銀のワゴンに載せる ↓ ・少なくなってきたらブルーのワゴンに移し、銀のワゴンは下膳カゴ置きにする ↓ ・2歳児の食事が上がってきたらブルーのワゴンに載せておく ・食事済みの食器の片付け(コップは空になっても最後に口すすぎのためにお茶を飲ませるので下げない) ↓ ・テーブルの下のこぼしを片付ける ↓ ・テーブル・床がきれいになり、人数的に大丈夫であれば、各クラスに「〇人入れる」と声をかける ↓ ・手が空いているときは、食器の下膳、口拭きをすすぐなどしておくとい ・2歳児の配膳係は、はじめに食事を取り、1歳児の配膳係と交代 ・1歳児の配膳係は食事後着替えに入る ・食器、0歳児の哺乳瓶を下膳(哺乳瓶は専用カゴで)各クラスに確認し、喫食状況表も一緒に下ろす ・口拭きの補充 夕方の麦茶を作る ポットのお湯を足す ・口拭き、タオルを洗濯
給食	11:00頃			<ul style="list-style-type: none"> ・テーブル、椅子のセッティング ・各テーブルに、台ふきん1枚ずつ用意 雑巾バケツを用意 ・哺乳瓶が上がってきたら、エンボス手袋を2枚入れ、すぐに0歳児クラスに持っていく「殺菌済み」カードは、下膳のとき一緒に下げる ・夕方用コップをタッパに入れ、かごはそのまま置いておく ・おやつは青いワゴンに載せ、銀のワゴンは下膳用に使用する ・おやつ開始 2歳児の配膳係が食べ終わってから交代 ・席が空いたら各クラスに知らせる ・片付け やかんを洗う 夕方の麦茶、白湯は取っておく ・ポットのお湯を捨て、コンセントを抜く ・タオルウォーマーの水を捨て、コンセントを抜く ・口拭き、タオルを洗濯 ◎金曜日は、冷蔵庫の掃除 ・電子レンジのコンセントを抜く ・排水溝のごみをきちんと処理し、きれいにする
	1:00までに			<ul style="list-style-type: none"> ・テーブル、椅子のセッティング ・各テーブルに、台ふきん1枚ずつ用意 雑巾バケツを用意 ・哺乳瓶が上がってきたら、エンボス手袋を2枚入れ、すぐに0歳児クラスに持っていく「殺菌済み」カードは、下膳のとき一緒に下げる ・夕方用コップをタッパに入れ、かごはそのまま置いておく ・おやつは青いワゴンに載せ、銀のワゴンは下膳用に使用する ・おやつ開始 2歳児の配膳係が食べ終わってから交代 ・席が空いたら各クラスに知らせる ・片付け やかんを洗う 夕方の麦茶、白湯は取っておく ・ポットのお湯を捨て、コンセントを抜く ・タオルウォーマーの水を捨て、コンセントを抜く ・口拭き、タオルを洗濯 ◎金曜日は、冷蔵庫の掃除 ・電子レンジのコンセントを抜く ・排水溝のごみをきちんと処理し、きれいにする
午後のおやつ	2:45頃			<ul style="list-style-type: none"> ・テーブル、椅子のセッティング ・各テーブルに、台ふきん1枚ずつ用意 雑巾バケツを用意 ・哺乳瓶が上がってきたら、エンボス手袋を2枚入れ、すぐに0歳児クラスに持っていく「殺菌済み」カードは、下膳のとき一緒に下げる ・夕方用コップをタッパに入れ、かごはそのまま置いておく ・おやつは青いワゴンに載せ、銀のワゴンは下膳用に使用する ・おやつ開始 2歳児の配膳係が食べ終わってから交代 ・席が空いたら各クラスに知らせる ・片付け やかんを洗う 夕方の麦茶、白湯は取っておく ・ポットのお湯を捨て、コンセントを抜く ・タオルウォーマーの水を捨て、コンセントを抜く ・口拭き、タオルを洗濯 ◎金曜日は、冷蔵庫の掃除 ・電子レンジのコンセントを抜く ・排水溝のごみをきちんと処理し、きれいにする
	3:00頃			<ul style="list-style-type: none"> ・テーブル、椅子のセッティング ・各テーブルに、台ふきん1枚ずつ用意 雑巾バケツを用意 ・哺乳瓶が上がってきたら、エンボス手袋を2枚入れ、すぐに0歳児クラスに持っていく「殺菌済み」カードは、下膳のとき一緒に下げる ・夕方用コップをタッパに入れ、かごはそのまま置いておく ・おやつは青いワゴンに載せ、銀のワゴンは下膳用に使用する ・おやつ開始 2歳児の配膳係が食べ終わってから交代 ・席が空いたら各クラスに知らせる ・片付け やかんを洗う 夕方の麦茶、白湯は取っておく ・ポットのお湯を捨て、コンセントを抜く ・タオルウォーマーの水を捨て、コンセントを抜く ・口拭き、タオルを洗濯 ◎金曜日は、冷蔵庫の掃除 ・電子レンジのコンセントを抜く ・排水溝のごみをきちんと処理し、きれいにする

* 夕方緩和の職員は、7:15番のいるクラスに入る

* エプロン、三角巾を必ず着用する

* 衛生面には、十分気をつける

③ 評価・反省

ランチルーム導入時は、一斉に食事をしていた時との変化にとまどいがあり、時間内に子どもたち全員を食べさせなくてはという焦りや役割分担が徹底できていなかったため、複数の職員が同時に動いて落ち着かないなどさまざまな課題がありました。そこで、再度ランチルームの目的や必要性を職員全員で確認し合いました。職員の動線・子どもの動線を見直し、よりスムーズに行えるようマニュアルをつくり非常勤職員にも周知しました。(資料2参照)

食事時間に幅を持たせたことにより、一人ひとりの生活リズムに合わせた対応ができるようになりました。あそびが中途半端になりがちで食事に気持ちが向かなかった子どももたっぷりとあそんで満足し「おなかすいた!」と自分から食事に行くようになりました。食べたいと思ってランチルームに入っていくので、おもちゃの片づけや排泄、手洗いなども意欲的です。小さいなりに“食べたい”“まだあそびたい”など自分で考える力が育ってきています。また、食事とあそびの部屋を分けたことで、気が散らず食事に集中できるようになり、立ち歩くなどのあそび食べがなくなりました。ひとつのテーブルに保育士がつき、友だちといっしょに食事や会話を楽しんだり、刺激を受けながら苦手な食べものも口にする姿も見られています。異年齢のかかわりも少しずつ見られるようになり、互いに気づかたりいっしょに食べることを喜んでいきます。

ランチルームを行っていく中で見直す部分が出た時には、毎月の乳児職員の話し合いやランチルーム担当者の会議の中で検討し、その都度改善を行ってきました。また、違った視点での意見も取り入れるため、年度末には非常勤職員にもアンケートをとりました。その中で「子どもの対応にとまどうことがあ

る」という意見が聞かれ、今後は一人ひとりの発達状況やその日の状態に応じた対応がより細やかにできるよう職員間のコミュニケーションを密にとっていきたいと思っています。また、職員が変わっても継続できるようマニュアルづくりも進めています。基本的にはクラス保育を行ってきましたが、ランチルームをきっかけにあそびの場・人(子ども・保育士)とのかかわりが広がりました。乳児は食とあそび・生活が密接にかかわっているので、食事に限らず保育自体もクラスの枠を超えた対応が必要であるとわかり、保育全般においても見直しを行っていきたいと思います。

(2) 幼児ランチ

① ねらい

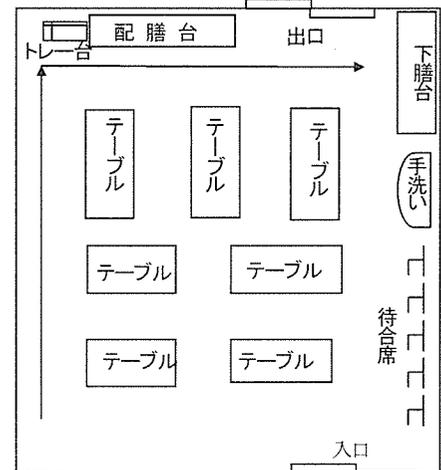
数年前からランチルーム形式を行ってきましたが、今年度は特に『食に興味を持てる環境づくり』を目的として取り組んできました。

② 活動の実際

- ・ オープン保育をしているので、3～5歳児がランチルームで食事をしている。
- ・ 子どものあそびの時間を保障し見とおしをもった活動ができるように、3歳児保育室にランチルームを設け、準備は10時30分から11時に実施。5歳児が当番活動のひとつとして、その週のランチルーム担当職員とともにテーブルと椅子の設置、テーブルを拭く、食品成分ボード(げんきボード)づくり、放送でメニューの紹介などを行う。ランチルームの時間は11時から12時30分。
- ・ 配膳、下膳は子どもたちが自分で行う。
- ・ 配膳台にて調理員や保育士が一人ひとりの希望の量を聞いて盛りつけている。
- ・ 社会生活のマナー、基本的な生活習慣(食器類の扱い方・挨拶・姿勢など)を、身につけられるようにかかわる。
- ・ 一定の時間内に食べることを意識できるように声かけをする。
- ・ 調理員は、ランチルームで11時から11時40分まで配膳し、月6回程度会食している。

ランチルームで混乱がないように当番の仕事や約束事、子ども、保育士の動線を決めたマニュアルを作りました。毎日行っていく上で気付いたこと、見直したほうがいいことなどはその都度ランチルーム担当者に伝え、係で話し合いを持ち、決定した事項はかかわる職員全員に周知しています。また、毎月環境の見直しや子ども一人ひとりのかかり方なども話し合い、意識の統一をしています。

<ランチルーム配置図>



時間	ランチルームの流れ	子どもの動き	職員の動き						
			A(ランチ①)	B(ランチ②)	C	D	E	F	G
8:30	オープン保育	園庭・室内あそび	園庭	園庭	園庭	園庭	室内	室内	園庭
10:30	ランチ準備	当番はランチ準備	↓ テーブル設置など	↓ げんきボード作り				↓ 園庭	↓ 園庭
10:55		メニューの放送						↓ ランチ補助食事	
11:00	ランチ開始	順次食事 順次着替え	↓ 配膳	↓ 配膳				↓ 食事	
11:15				↓ 食事				↓ 室内	
11:30					↓ 園庭		↓ 食事		↓ 食事
11:35					↓ 食事				
11:45	最終入室	最終児ランチへ	↓ 食事			↓ 室内			↓ 室内
12:15	食事・おかわり終了							↓ 布団を敷く	↓ 紙芝居を読む
12:20		紙芝居をみる	↓ ランチ片付け	↓ ランチ片付け	↓ ランチ片付け				↓ ランチ片付け
12:30	ランチ片付け終了								
12:40		各クラスに分かれお昼寝							



文京保育園の 幼児ランチルーム



思い切りあそんでお腹がすいた子どもから、ランチルームで食事をしています。友だちと一緒に食べたり、食事の話題を共有することで、人とかかわりを広げ、愛情や信頼感を育てています。

ランチ当番



ランチ当番（5歳児）は、テーブル・イスの準備、お花をテーブルに置く、元気ボードの貼りかえや麦茶をつぎます。

麦茶をつぐ

こぼさないように
気をつけなくちゃ……



メニューの放送

ランチルーム開始のお知らせの放送を、園庭、室内、廊下に流します。

ランチルーム、11時からオープン
します。
今日のメニューは〇〇、〇〇、〇〇、
〇〇です。食べたい人は来てください。

よく聞こえるように
大きい声でいわなくちゃ。

〇〇ちゃんと一緒に食べたい
から空いてるうちに食べに
いこう。

まだお腹がすいてないから
もう少しあそんでから
食べにいくよ。



- 11:00~11:45までの好きな時間
- にランチルームに入室します。
- ランチルーム終了時間は12:30です。

調理員が配膳してくれるよ

調理員がランチルームで配膳をしています。
食べきれぬ量を自分で考えて伝え、トレーで運びます。

大盛りにして！

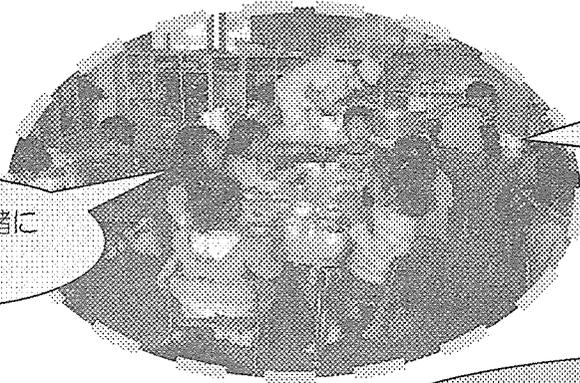


どれにしようかな～。

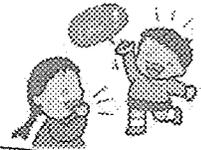
みんないっしょでおいしいね

3・4・5歳児一緒に
好きなテーブルで食事をします。

食べたら一緒に
あそぼうね。



今日は、○組の○○くんと
一緒にのテーブルだね。



食べ終わった子どもは、待ち合い席で待っている
子どもに「あいたよ！」と声をかけて教えています。

バイキング

自分でお皿に盛りつけしやすいメニューの時には、
バイキング形式をとりいれています。

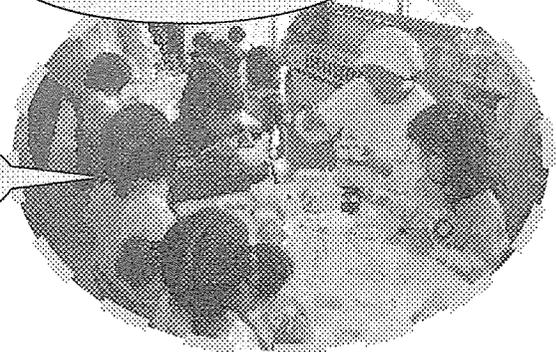
どれにしようかな～、
何個たべられるかな～。

調理員と会食

月に数回、ランチルームと一緒に
食べています。

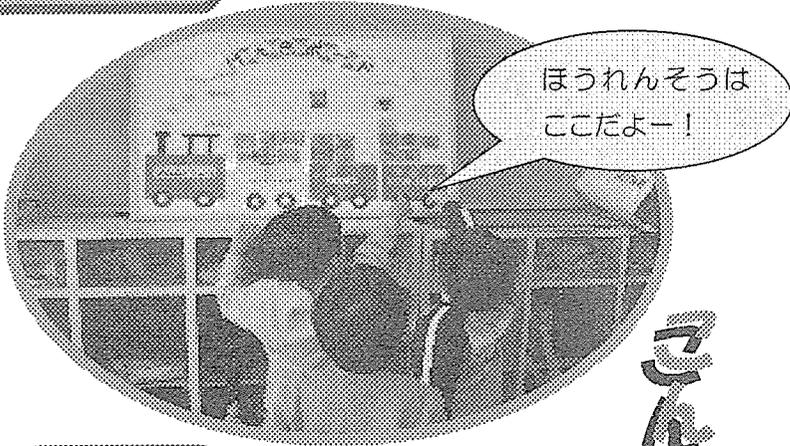
おかわりあるから
いっぱい食べてね。

これおいしいね！



元気ボード

一つひとつ食材の写真を撮り、マグネットシートに印刷し、ホワイトボードに栄養素別に貼っています。どんな食材を使っている、どんな力になるのか目で見てわかります。



3大栄養素

血や肉になる
力や体温になる
体の調子を整える

時計表示

食事時間の目安をつけられるように、30分毎に表示をしました。おしゃべりが楽しくてもときどき、時間をチェックしています。

下膳

片付けに迷わないように、下膳カゴにコップ、おわん、小鉢、中皿の写真を表示し、わかりやすくしました。

あっ、もうすぐ30分だ！
がんばって食べよう。

コップはこのカゴ。

かんたん！保育園のランチ作り

幼児組で育てたお花を飾ったり、音楽をかけて保育室が素敵なランチルームに変身するように、環境作りをしています。

お花

BGM♪

きれいだね。

レストランみたい！

③ 評価・反省

保育環境の見直し(食事のめやすとなる時刻の表示、子どもの動線の掲示、下膳カゴに写真の表示)をすることで、子ども自身がお腹の空き具合でランチに来たり、異年齢での食事を楽しんだり、テーブルに飾ってある花に気づくなど食べる環境にも興味を持つようになりました。

4月当初3歳児はまとまって座っていましたが、徐々に友だちといっしょに座れる席を選んだり、4、5歳児とかかわりながら食事をするようになりました。また、待っている子どもを5歳児が空いた席に誘導するなど、年下の子どもにやさしくかかわる姿がみられるようになりました。

調理員が身近に感じるためにできることから始めようと、ランチルームでの配膳を5月から行うことにしました。子どもたちは調理員に盛りつけてもらうことがうれしく喜んでいました。徐々に自然な関係になり、自分の食べられる量を積極的に伝えられるようになってきました。毎日顔を合わせ会話することにより、お互いに身近に感じるようになりつながりが深まってきました。調理員が子どもと月6回程度の会食をすることで、調理員から、「会話が弾むことはもちろん、一人ひとりの子どもがわかり、さらに作り甲斐が増しました」「実際に食べているところを見て、もっと小さく切った方が良い、もう少し大きくて大丈夫など切り方の見直しにもなっています」との声も聞かれるようになりました。

ハンバーグなどの子どもが扱いやすいメニューの時は、子ども用トングを使用して、盛りつけるバイキングなども取り入れました。おやつランチではバイキングやセレクトおやつ(お菓子の種類の選択やプリンなどのトッピング)なども取り入れています。自分で選んだり、手を加えたりなどの工夫をすることで食欲も増し、楽しみながら食事をしています。食の細い子どもも徐々に食べようという意欲がみられるようになり、摂取量が増えてきています。

食品成分ボード(げんきボード)を作ることにより、食べることのみでなく食に関する興味が広がってきました。また、栽培やクッキングなども食材に興味を持つきっかけとなっています。食材の写真を栄養素別にホワイトボードに貼ったげんきボードはランチルームに置いてあり、食べながら見ることもできるので、子どもたちの関心も深まってきています。食材の持つ力などに興味をもち「これは血になるんだよ」と子どもたちの会話の中にもたくさん出てくるようになりました。

いろいろな取り組みをすることにより『楽しく食べる』『食に興味を持つ』など、思っていた以上に子どもたちの変化を感じることができました。いろいろな工夫も慣れるに従い、細かい食事のマナーまで行き届いていないことがわかりました。今後は、食事のマナーなど折にふれ伝えていきたいと思っています。

軌道にのってきている幼児ランチが、年度が変わり職員が変わっても継続していけるように、ランチルーム担当者だけでなく、かかわる職員全員での話し合いを重ね、マニュアル作りをすすめています。

《たてわりクッキング年間活動計画》

☆ ねらい ☆

・自分たちで栽培した野菜や身近な食材を調理し、おいしく食べる。
 ・食に関する体験や様々な人との関わりを通して命の大切さを知る。

資料 3

	ねらい	栽培	下ごしらえ	調理	片づけ
	<p>《3、4、5歳児》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・エプロン・三角巾・マスクのつけ方、手洗い、手の消毒の仕方を知る ・異年齢児とのかかわりの中で手伝ってもらったり手伝ってあげたりしながらクッキングを楽しむ ・炊きたてのご飯の香りや温かさ・触れ、自分で作ったものを味わう <p>《3歳児》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分たちで畑にまいた種が生長し実って食べ物になることを知る <p>《4、5歳児》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・種まき後の生長を楽しみながら世話をし、収穫を喜び味わう 	<ul style="list-style-type: none"> ・苗植えをする ・稲の生長を観察し、観察画を描く ・水の管理や雑草取り ・収穫をする 	<p>乾燥、脱穀、(精米)をする</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・1回目 おにぎりを握る ・2回目 米とぎを見る 好きな形に握る 	
ポップコーン	<p>《3歳児》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分たちで畑にまいた種が生長し実って食べ物になることを知る <p>《4、5歳児》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・種まき後の生長を楽しみながら世話をし、収穫を喜び味わう 	<ul style="list-style-type: none"> ・畑に種をまく(3歳児) ・水やり、雑草取り ・ポップコーンの生長を観察し、観察画を描く ・収穫する 	<p>乾燥させ実をもぐ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ポップコーンを作る様子を見る 	
さつま汁	<p>《3歳児》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・収穫したさつまいもを観察したり描いたりして興味をもち、できる範囲でクッキングに参加する <p>《4歳児》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・畑で農家の人に教えてもらいながらさつまいもを植える <p>《4、5歳児》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・農家の人の話を聞いて育てる事の大変さを知り、生産者に対する感謝の気持ちをもつ ・畑に行つてさつまいもの生長を観察し、収穫を楽しみクッキングを通して食への関心をもつ 	<ul style="list-style-type: none"> ・畑に行き、さつまいもの苗を植える(4歳児) ・畑に行き、農家の人の話を聞く ・苗の生長を観察し、観察画を描く ・収穫する 		<ul style="list-style-type: none"> ・野菜の皮をむき、切る ・こんにやくをちぎる 	<p>使った器具を洗う</p>
クッキー	<p>《3、4、5歳児》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・クッキーの材料や作り方を知る ・クッキー作りの器具の使い方を知る ・こねたり、型を抜いたりして自分で作ったものを味わう 	<ul style="list-style-type: none"> ・二フトリを観察し、卵との関係を知る 		<ul style="list-style-type: none"> ・生地作り方を見る ・生地を自分の好きな形に型抜きし、トッピングする 	<p>使った器具を洗う</p>
ホットケーキ	<ul style="list-style-type: none"> ・ホットケーキの作り方を知り自分たちで焼き、焼けていく様子に興味をもつ ・自分たちが作ったものを食べてもらおう喜びを味わう 	<ul style="list-style-type: none"> ・二フトリを観察し、卵との関係を知る 		<ul style="list-style-type: none"> ・生地の作り方を見る(5歳児) ・生地をホットプレートで焼く(5歳児) ・ホットケーキにジャムを塗る(5歳児) 	<p>使った器具を洗う(5歳児)</p>
その他の活動		<ul style="list-style-type: none"> ・スジ取り(インゲンなど) ・皮むき(玉ねぎ、人参など) ・切る(にんじん、じゃがいも、大根など) 			<p>使った器具を洗う</p>

(3) クッキング

① 経緯とねらい

以前は、子どもたちの食への興味・関心を育てる活動のひとつとして、野菜を栽培し収穫したものをそのまま味わったり調理して食べるという体験を取り入れていました。ところが、0-157の流行以後、それらの活動は制限されていました。

しかし、命の大切さを知ったり、自分の作った野菜をおいしく食べることの喜びを感じるにはクッキングの活動は欠かせないものではないかと考え、再開することに決めました。再開にあたっては、衛生面に関して栄養士と連携をとり、十分に配慮しながら進めていきました。

●ねらい

- ・自分たちで栽培した野菜や身近な食材などを調理しおいしく食べる。
- ・食に関する体験や様々な人とのかかわりを通して命の大切さを知る。

クッキングの再開にあたっては担当職員が話し合いをもち、「ねらい」を達成するためには子どもたちにどのような体験が必要なのかを考え、発展性を持たせた年間計画を立てました。(資料3)

② 活動の実際・実施の記録

栽培に関しては、3、4、5歳児それぞれが、主として担当する栽培物を決めて取り組みましたが、クッキングの活動は異年齢で構成した縦割りグループで行いました。

a) ポップコーン：3歳児

3歳児が栽培するにあたって、比較的育てやすく、また、調理した時の楽しさや不思議さが感じられるものとしてポップコーンを選びました。

5月19日 種まき

ポップコーンの種は小さくて手の平にのせたら落とそうでした。早くおおきな一れ。



6月24日 水やり

4歳児もいっしょに水をあげて世話をしました。

7月20日 実がなったよ

一本のポップコーンの幹に2~3本の実がなりました。
子どもたちは「先生よたかーい」と大喜びでした。

実の拡大



きれいな黄緑色と赤茶色のヒゲが実の上にふさふさと生えました。
ヒゲの本数だけ実がなるそうです。

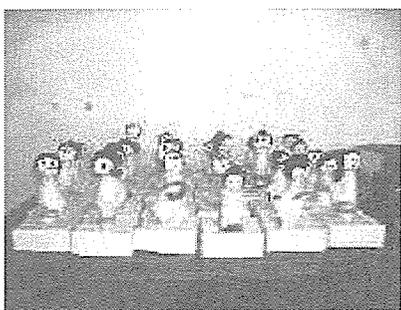


8月27日 収穫

さあ、いよいよ収穫です。
すごくおいしいのかアブラムシも食べにきていまし
た。虫はちょっと怖かったけど頑張って収穫しました。

10月13日 粒とり

十分乾燥させてから実をもぎました。粒が小さいので難しく、指
が痛かったりしました。コツをつかむとだんだん上手になってど
んとんとれるようになりました。



10月16日 製作

粒をとった後の芯と皮を使ってもろこし人形をつくりました。難しいところもあ
ったけどやる気は十分、一生懸命取り組んでいました。

ポップコーン作り

保育士が子どもたちの前で機械とフライパ
ンを使ってポップコーンを作りました。見て
いた子どもたちははねる様子に驚いたり喜
んだりしていました。できたてホカホカを食
べてみんな笑顔でした。



b) さつまいもに触れて：4歳児

毎年地域の農家の協力でさつまいも掘りを行っています。
今年は苗植えから経験し、生長の過程に関心をもち収穫の喜びへつなげていきたいと思い、農家の嶋野さんと交流をもってすすめていきました。

6月7日 さつまいもの苗植え

毎年お世話になっている嶋野さんの畑へ苗植えの見学に行きました。一人一株ずつ苗植えの体験をしました。植え方を教えてもらい、その通りできるととても嬉しそうでした。足の裏に感じる土の感触には思わず「デコボコする！」「きもちいい～」と声にだして表現していました。



7月11日 さつまいもの生長観察

5歳児といっしょに生長の様子を見にいきました。さつまいもの話を聞きながら「ツルの先の新しい葉っぱは黄緑色でツルは紫色だね」葉っぱは「ハートの形にみえるよ！」など発見がいっぱいでした。嶋野さんに雑草とりをお願いして帰りました。

嶋野さんが持ちあげてみせてくれたツルの長さにビックリ!!

9月26日 ためし掘り

ためし掘りに行き生長の様子を見ました。畑は一面に葉が生い茂り子どもたちは「土が見えないよー」「おイモはどこ？」と少し不安そうでしたが、嶋野さんがカメラで葉を刈り、クワで掘り起こすと「おイモが見えた！」と大歓声でした。手に持って重さを感じていました。

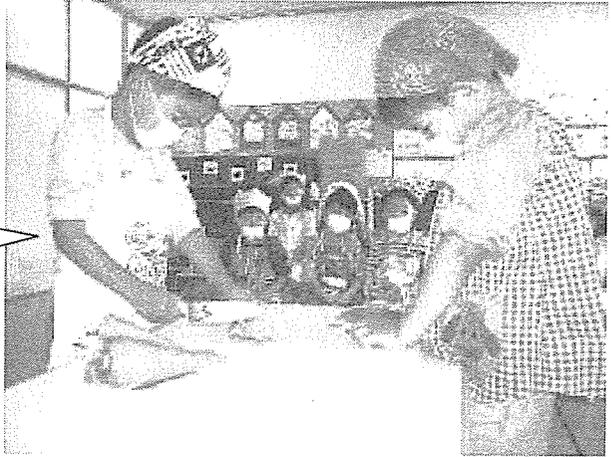




9月27日 さつま汁クッキング

3歳児、4歳児、5歳児の縦割りグループでクッキングをしました。こんにゃくを手でちぎったり野菜の皮をむいたり包丁で切りました。みんなで作ったさつま汁は最高においしかった。

包丁を使うのはドキドキするけど「猫の手」をくずさないように気をつけて野菜を切りました。



10月27日 芋ほり

4歳児、5歳児が芋ほりに行きました。土の中から大きなさつま芋が顔をだすと子どもたちは大喜び！家に持ち帰り、それぞれ天ぷら・焼き芋・大学芋・スイートポテト・さつま汁など、おいしいさつま芋料理を味ったそうです。

太かったり細かったり長かったり短かったりいろいろなお芋がたくさん掘れました。



さつま芋製作
お芋は新聞紙を丸めて形を作り
折り紙を貼ったり、ビニールで包んでマーカーで色を塗って作りました。
長いお芋・丸いお芋・大きなお芋…
いろいろな形ができました。

c) みんなでお米を育てたよ 5歳児

毎日食べている「ごはん」はとても身近ですが、お米作りは土作りから始めて収穫して食べるまで手間も時間もかかります。自分たちで育てたことにより喜びを知りお米一粒々の大切さや「ごはん」のチカラおいしさを伝えていきたいと思いお米づくりに取り組みました。

5月 23日 土づくり

発砲スチロールを使って育ててみることにしました。土と水を混ぜて泥んこあそびみたいに楽しんでいました。

6月 5日 苗植え

2〜3本ずつ苗をもち土の中まで手を入れてしっかり植えました。

7月 中干し

どんどん伸びてきたので一度水を抜き追肥し、一週間後にまた水を入れました。

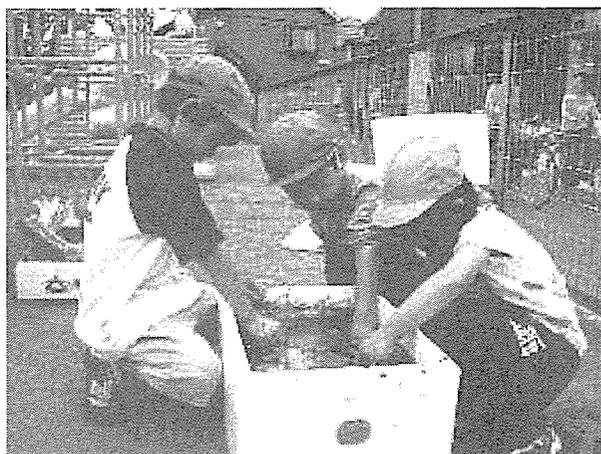
8月 出穂

夏の暑い日差しをたくさん浴びて稲がグングン伸びてきてきました。あっという間にみんなの背と同じくらいになりました。

9月 落水

穂がだんだんたれてきたので、水を抜いて稲刈りの準備をしました。

お米ができて、穂がだんだんおもくなって垂れてきました。もうすぐ収穫できそうだね。



9月28日 稲刈り・乾燥

稲刈りは根元をしっかりもちカマを使って刈りました。思ったよりも力が必要でびっくり!!そして刈りとった稲は束ねて干し乾燥させました。