

期	1期 (4・5・6月)	2期 (7・8月)	3期 (9・10・11・12月)	4期 (1・2・3月)
言語・認識	<p>(低) ・機嫌のよいときなんごを話す ・ 声を出して笑う ・ 親しい人の顔がわかる</p> <p>(高) ・「マンマ」「ネネ」「ナンナンナン」等連続したなんごを話す ・ 名前を呼ばれるとわかる</p>	<p>・保育士の言葉がけに応じていろいろななんごを話すようになる</p> <p>・「ハイハイ」「ゴチソウサマ」等簡単な動作ができる ・ 大人が指を指すとその方向を見たり指差したりする ・ なんごや片言をやさしく受けとめてもらい発語や保育士とのやり取りを楽しむ</p>	<p>・保育士の言葉がけに応じていろいろななんごを話すようになる</p> <p>・相手の動作や声や手に合わせて真似をするようになる ・ 知っているものを指差している ・ 簡単な絵本を楽しむ</p>	<p>・なんごや片言をやさしく受けとめてもらい発語や保育士とのやり取りを楽しむ</p> <p>・興味のある絵本を見ながら簡単な言葉のくりかえしや模倣して楽しむ ・ 簡単な言葉がけを理解し行動する ・ 自分の衣服や持ち物がほしいというわがままを表現する ・ 保育士の話を喜んで自分から片言で話す事を楽しむ</p>
情緒・人との関わり	<p>(低) ・不快感を泣いて知らせる(むずかたり等) ・ 視線があうとじっとみつめる ・ 保育士の話を喜び笑う</p> <p>(高) ・気持ちよく安定して生活できる ・ 保育士とのふれあいを喜び ・ 友達と顔を見合わせたり近づいたりする</p>	<p>・ 親しい人の顔がわかって笑う ・ 揺さぶったり遊び・くすぐり遊びを楽しむ</p> <p>・ 安定した中で大人とのかわわりが持てるようになる</p>	<p>・ 人見知りが始まる ・ 保育士とのふれあいを喜び</p> <p>・ 安定した中で大人とのかわわりが持てるようになる ・ 友達のそばで同じようなことをして遊ぶ</p>	<p>・ 人見知りが始まる ・ 保育士とのふれあいを喜び</p> <p>・ 安心できる大人の見守りの中で身の回りの大人や友達に関心を持ちかわらうとする</p>
運動	<p>(低) ・手をたいたり握ったりする ・ 足をのけたり、足をもち上げたたりする ・ 手を口に持っていき、音がする ・ あやされたり体に触られたり喜び ・ 腹ばいになるとあご、頭を持ち上げる ・ 動くもの、音の出るものを目で追ったり、顔をむけたりする</p> <p>(高) ・大きい子達の遊びを見る ・ 赤ちゃん体操をしてもらう ・ 保育士の歌声や言葉を楽しむ</p>	<p>・ 腹ばいで足をばたつかせる ・ 寝返りが出来る ・ 腹部を中心に旋回する ・ からがらなどきこいつたおもちゃで遊ぶ ・ 手のいじり遊びをする ・ 大きい子達の遊びを見る ・ 赤ちゃん体操をしてもらう ・ 保育士の歌声や言葉を楽しむ</p>	<p>・ お座りが出来る ・ 這い這いで前進する ・ 小さいものを小指から驚つかみす ・ 体の前・中央で持ちかえる ・ 入れ物を片手でひっくり返す ・ 赤ちゃん体操をしてもらう ・ 保育士の歌声や言葉を楽しむ</p> <p>・ 物を引っ張り出すことを喜び ・ ボールを転がして喜び</p>	<p>・ 高這いをする ・ 物を入れたり出したりする ・ 人差し指でつかむ ・ 積み木など高く積んでも倒して遊ぶ</p>
あそび	<p>(高) ・遊具を使うようになる ・ 少しの支えで立てる ・ 高這いをする ・ つかまりだちをする ・ 伍い歩きをする ・ 両手に物を持って打ち付ける ・ 物を入れたり出したりする ・ 「けいけい(ハイハイ)」の遊びを楽しむ</p>	<p>・ 一人歩きをする ・ 物を押し下りたり引いたりして遊ぶ ・ 階段の上り下りをする ・ 外に出て保育士に助けられながら探索する ・ 温水で楽しく遊ぶ</p>	<p>・ 歩行が出来るようになつた子は園庭に出て砂場やその他、探索活動をして楽しむ ・ 介助されて滑り台をすべる ・ 指先で上手に摘む・入れることが出来るようになる ・ 模倣遊びが出来る大人のまねをして遊ぶようになる</p>	<p>・ 近隣の広場や公園で遊ぶ ・ 小走りするようになる ・ 紙にクレヨンなどでなぐりがきをするようになる ・ 出来大人のまねをして遊ぶようになる ・ 見立て・つもり遊びをする</p>
環境設定	<p>☆ 発達にあった遊具・遊びを用意する ☆ 家庭的な雰囲気や大事にして安心してすごせる環境作りをする ガラガラ・園ぬめ・おしやぶり・おきあかりにぼし ビジーボード・オルゴールメリー・引っ張り出し遊び 布・ボール・マット(布団)・ラッパ</p>	<p>☆ 涼しく過ごせようような環境を作っていく。また発達にあった清潔な遊具を用意していく 温水遊び(湯・水)・じょうろ・ハケツ・コップ 穴おとし・太鼓・コンピカ</p>	<p>☆ 興味を持った遊びに集中できるような遊具を整えたりスペースの確保をする ままごと遊具(皿、ちわん、バック、テーブル、椅子) 積み木・あなおとし(方向性のあるもの)・ぬいぐるみ カラートネル・箱・ボール・引き車・絵本・シール テープはがし・せんたくばさみ (絵本)</p>	<p>☆ 子どもが意欲的に遊べるよう安全で興味のもてる遊具を整える ままごと遊具(3期の他におんぶひも、エプロン、布団等) 重ねコップ・型はめ・ひも通し・小麦粉粘土・クレヨン 紙・絵カード・ブロック・絵本・積み木</p>

平成18年度 4歳児 ばなな組 年間保育指導計画 資料3-1

目標	発達の特徴		年間保育指導計画	
	1期(4・5・6月)	2期(7・8月)	3期(9・10・11・12月)	4期(1・2・3月)
<p>・自分でできることの範囲を広げながら生活に必要な生活習慣や態度を身につける。</p> <p>・生活経験をを通して相手の立場を考えたり認め合ったりして友達との関わりを深める。</p> <p>・身近な事物・数・量・形に関心をもち、感じた事などを様々な方法で表現する。</p> <p>・一人一人の子供の気持ちや行動を暖かく受け止め触れ合う中で、認めたり励ましたりして自信を持てるようになる。</p> <p>・豊かな体験が出来る環境作りを心掛け、じっくり遊び込める時間や場を保證し、情緒の安定した生活が出来るようにする。</p> <p>・子供同士の思いの伝え合いを助け、友達関係を支えていく</p>	<p>・夏遊びを十分楽しむ</p> <p>・気の合った友達と関わりながら、一緒に遊びを楽しむ</p> <p>・戸外遊びや水遊びを通して体を十分動かして遊ぶ</p> <p>・汗を拭いたり帽子を着用するなど、夏の健康に必要な習慣を身に付ける</p> <p>・十分な休息や水分を取り健康に過ごす</p> <p>・安全に気を付けてボール遊びを楽しむ</p> <p>(食) 『べらして』や『もういらぬ』など自分の気持ちや言葉で伝えたり、自分の適量に分かる</p>	<p>・新しい環境や生活に慣れ、安心して生活する</p> <p>・好きな遊びを見つけ、友達や保育者と一緒に遊ぶ事を楽しむ</p> <p>・身近な自然に触れ、心地好さを味わう</p> <p>・暑い寒いを感じ取り、自分で衣服調節をしようとする中で薄着の習慣を身に付ける</p> <p>・生活の仕方がわかり、身の回りの事を自分でしようとする</p> <p>・危険なものや場所がわかり、遊具や用具の安全な使い方をを知る</p> <p>(清)・手洗い、足洗い、うがい、歯磨き、 鼻かみをする</p> <p>(食)・箸を正しく使ってたべる</p> <p>(着)・一人で着脱し、たたくでしよう</p> <p>(排)・ズボンを脱がずに排泄する事が身に付く</p> <p>(睡)・一定時間の睡眠を取り気持ち良く目覚める</p> <p>(年間を通して)保健指導、栄養指導</p> <p>・喜んで登園し、保育者や友達と一緒に好きな遊びを楽しむ</p> <p>・友達と生活する中で、決まりの大切さにき付き、守ろうとする</p>	<p>日常生活の上での基本的な生活習慣が固く自立する</p> <p>・全身のバランスを取る能力が発達し、体の動きが巧みになる</p> <p>・各機能の分化・統合が進み、異なる2種類以上の行動を同時に取る</p> <p>・自我がしっかりと立ち立ち、人に見られる自分に気付き、自意識が芽生えてくる</p> <p>・目的を立てて行動する中で、不安やつらさなどの悪感を体験する</p> <p>・人と共感しあい暖かい励まされる事で、他人の立場や心を気遣う感受性を持ち、身近な人の気持ちやわかるようになり、情緒が豊かになる</p> <p>・自分自身の体験によって自然物や遊具等の特性を知り、遊び方を豊かに体験する</p> <p>・仲間とのつながりが強まり、競争心や喧嘩も多くなる一方、我慢もできる</p> <p>・身近な環境に関心をもち、感じた事・思った事・想像した事などを様々な方法で表現する</p>	
健康	<p>・暑い寒いを感じ取り、自分で衣服調節をしようとする中で薄着の習慣を身に付ける</p> <p>・生活の仕方がわかり、身の回りの事を自分でしようとする</p> <p>・危険なものや場所がわかり、遊具や用具の安全な使い方をを知る</p> <p>(清)・手洗い、足洗い、うがい、歯磨き、 鼻かみをする</p> <p>(食)・箸を正しく使ってたべる</p> <p>(着)・一人で着脱し、たたくでしよう</p> <p>(排)・ズボンを脱がずに排泄する事が身に付く</p> <p>(睡)・一定時間の睡眠を取り気持ち良く目覚める</p> <p>(年間を通して)保健指導、栄養指導</p> <p>・喜んで登園し、保育者や友達と一緒に好きな遊びを楽しむ</p> <p>・友達と生活する中で、決まりの大切さにき付き、守ろうとする</p>	<p>・自分のしたい事、して欲しい事ははっきりと伝える</p> <p>・異年齢時と関わる中で友達関係を広げる</p> <p>・共同の遊具、用具を大切にし、譲り合って使う</p> <p>・手伝う事や親切にする事、親切にされた事を喜ぶ</p> <p>・自分のしたい事、して欲しい事ははっきりと伝える</p> <p>・異年齢時と関わる中で友達関係を広げる</p> <p>・共同の遊具、用具を大切にし、譲り合って使う</p> <p>・手伝う事や親切にする事、親切にされた事を喜ぶ</p>	<p>・体調や活動に合わせて、衣服調節をしようとする</p> <p>・運動用具や遊具を使い、様々な動きを組み合わせて体を動かして遊ぶ</p> <p>(排)・排泄やその後の始末を殆ど自分でする</p> <p>栄養指導(審について)</p> <p>(食)10月:苦手なものでも少しずつ食べようとする</p> <p>11月:箸を正しく使って食べる</p> <p>12月:お弁当当箱や皿の中をきれいに食べる</p> <p>(幼)ランチルール月間目標を10月より入れる</p> <p>・ルールのある集団遊びを経験し、ルールを守りながら友達と遊ぶ事を楽しむ</p> <p>・友達と協力して当番活動を楽しむ</p> <p>・地域や身近な人と触れ合い、親しみをもち、ランチルールの中で異年齢を含めた、いろいろな友達と食べる</p>	<p>・生活習慣が身に付き、意欲的に行動し、進級への期待と喜び</p> <p>・相手の気持ちを考え、自分たちで解決しようとする気持ちが芽生える</p> <p>・薄着を心掛け衣服調節をする</p> <p>・寒さに負けず全身を使った遊びを楽しむ</p> <p>・危険な物や場所がわかり、安全に気をつけていく</p> <p>(食)1月:食器やお弁当当箱に手を添えて食べる</p> <p>ランチヨソマットを作る</p> <p>2月:ひじをつかないで食べる</p> <p>3月:時間内(30分)で食べようとする</p>
人間関係	<p>・自分のしたい事、して欲しい事ははっきりと伝える</p> <p>・異年齢時と関わる中で友達関係を広げる</p> <p>・共同の遊具、用具を大切にし、譲り合って使う</p> <p>・手伝う事や親切にする事、親切にされた事を喜ぶ</p> <p>・自分のしたい事、して欲しい事ははっきりと伝える</p> <p>・異年齢時と関わる中で友達関係を広げる</p> <p>・共同の遊具、用具を大切にし、譲り合って使う</p> <p>・手伝う事や親切にする事、親切にされた事を喜ぶ</p>	<p>・自分のしたい事、して欲しい事ははっきりと伝える</p> <p>・異年齢時と関わる中で友達関係を広げる</p> <p>・共同の遊具、用具を大切にし、譲り合って使う</p> <p>・手伝う事や親切にする事、親切にされた事を喜ぶ</p>	<p>・ルールのある集団遊びを経験し、ルールを守りながら友達と遊ぶ事を楽しむ</p> <p>・友達と協力して当番活動を楽しむ</p> <p>・地域や身近な人と触れ合い、親しみをもち、ランチルールの中で異年齢を含めた、いろいろな友達と食べる</p>	<p>・身の回りの人に、いたわりや悪いやりの気持ちを持つ</p> <p>・生活や遊びの中で自分の考えを主張する一方相手の考えも受け入れる</p> <p>・年長組への期待と喜びを待ち、自信を持って意欲的に行動する</p> <p>・身近な大人や友達と楽しく食事をすると</p> <p>・3月:年長組から当番活動を引き継ぐ</p>
環境	<p>・身近な動植物に関心、愛情を持ち世話を楽しんで行う</p> <p>・春の自然に触れながら戸外で元気に遊ぶ</p> <p>・身の回りの物の色、形に興味を持ち、分けたり集めたりして遊ぶ</p> <p>・ほうれん草、とうもろこし、きゅうりの栽培 アサガオ、ヒマワリの種植え</p>	<p>・水、泥など夏ならではの遊びを十分に楽しむ</p> <p>・自分の物、人の物を知り共同の物の区別に気がつき、大切にしようとする</p> <p>・きゅうりの収穫・味見、アサガオの収穫・遊び</p>	<p>・身近な自然に触れ、自然物を使った遊びを楽しむ</p> <p>・具体的な物を通して、数や量に関心をもち、数えたり比べたりする事を楽しむ</p> <p>・保育者や友達の手伝いを進んで行う</p> <p>・ほうれん草の栽培(11月)</p>	<p>・冬の自然現象や春の訪れに気付き関心を持つ</p> <p>・時計や曜日に関心を持つ</p> <p>・自然の恵みの大切さを知り、感謝の気持ちをもち、意欲的に行動する</p> <p>・身近な大人や友達と楽しく食事をすると</p> <p>・ほうれん草の収穫、アサガオの調理(3月)</p>
言葉	<p>・日常生活に必要な挨拶をする</p> <p>・絵本や童話などを読み聞かせてもらい、イメージを広げる</p> <p>・友達との会話を楽しむ</p>	<p>・保育者や友達の話に興味を持って聞いたり話したりして、様々な言語に興味を持つ</p> <p>・言葉遊びを友達と一緒にする中で、言語の面白さに気付く</p>	<p>・経験した事や疑問に思った事を保育者や友達に話す</p> <p>・人の話を注意して聞き、相手にもわかるように話す</p> <p>・劇遊びを楽しむ</p>	<p>・生活遊びの中で必要な文字、数字などに関心を持つ</p>

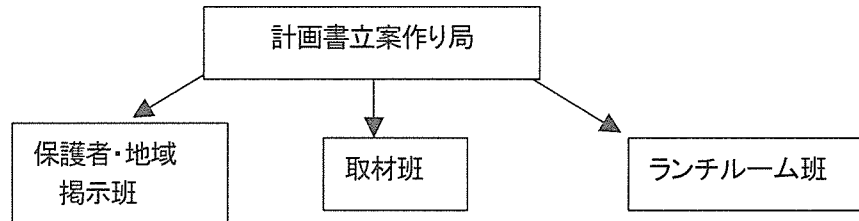
	1期(4月～5月)	2期(6月～8月)	3期(9月～12月)	4期(1月～3月)
表	<ul style="list-style-type: none"> ・友達と一緒に歌を歌ったり、体を動かしたりして楽しむ ・感じた事、思った事や想像した事などを様々な素材や用具を使って、自由に描いたり作ったりする事を楽しむ ・身近な生活経験をこっこ遊びに取り入れて楽しく遊ぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ・音に合わせて歌ったり体を動かす事でリズム感が身に付いていく ・作った物を用いて遊んだり、保育者や友達と一緒に飾ったりして楽しむ ・絵の具を使って表現を楽しむ 	<ul style="list-style-type: none"> ・歌う事、楽器を鳴らしてリズムを打つ事を楽しむ ・絵本や童話、生活経験からイメージを広げ遊びに取り入れていく ・感じたり考えた事を、自分の好きな方法で表現する 	<ul style="list-style-type: none"> ・絵画、造語のテーマを認識して、自分のイメージで仕上げていく ・遊びに必要な物を考え、工夫して描いたりする
現				
行	4/6 入園・進級 5/11 子どもの日集会 お祝い会 ※5/13 クラス懇談会	6/13 ふれあい動物園 6/28 プール開き 7/6 セタ集会 7/8 夏まつり 8/31 プール閉い	9/13 敬老会 10/14 運動会(雨天 21日) 成長発表会 10/24 10/26 幼児遠足「三ツ池公園」 人形劇	1/11 もちつき 2/14-15 ごっこあそび 卒園式 2/2 3/1 3/22 ひな祭り集會 お別れパーティー
事				
主				
活				
動	かけっこ、ケンケン跳び、ケンパ跳び、スキップ、缶ポックリ 巧技台を組み合わせて遊ぶ、マット遊び(でんぐり返し) 鉄棒(足抜き・尻抜き・つばめ立ち)登り棒、うんてい 大縄とび(通り抜け・大波小波など)ボール遊び (ワンバウンドを取る)	プール遊び 水の中を歩く、走る、しゃがむ、ワニ歩き、顔を水につける、輪くぐり ビーズ拾いなど	かけっこ、リレー、鉄棒(前回り) スキップ、かかとつま先歩き、登り棒、うんてい マット遊び(でんぐり返し) 大縄(タイムミダをとらえて入り、抜ける、まわしとび) 一人縄とび ボールあそび (投げたボールを受ける、正確な方向に蹴るなど)	鉄棒(逆上がり) まりつき 竹馬 ↑
運				
動				
自	(年間)散歩(さいわい緑道、神明緑道、戸手公園、南河原公園) 春の草花を見たり、ふれたりする 土、泥こふれる(山作り、トンネル作り、団子作りなど) 虫さがし(アリ、ダンゴ虫、チョウ、ミミズ、テントウムシなど) 栽培(アサガオ、ヒマワリ、トマト、ナス、とうもろこしなど)	雨の様子を見たり、雨音を聞く、入道雲、雷 泥あそび、水あそび、色水あそび、シャボン玉 選択ごっこ、フィンガーボードペインティング 栽培物の世話、観察、夏野菜の収穫、	秋の虫を見たり、虫の音を聞く (トンボ、コオロギ、スズメジなど) どんぐり拾い、落ち葉、木の枝、実などにふれる (数、形、色、比較、分類など) アサガオ、ヒマワリの種とり、ぼうれん草の栽培	北風、霜柱、雪、氷 春の訪れに気づく などに触れ、 (草木の芽がき 観察する 梅や桜の花 日射し、暖かい風) ヒヤンソンスの栽培、ぼうれん草の収穫
然				
造	折り紙(季節のもの)、粘土あそび、自由画、ブロック 桜の木の指絵 四角形を描く こいのぼり作り はさみで円を切ったり、厚紙を切る お母さんの顔をかく 好きな物を切り取る	えのぐあそび(はじき絵、染め紙、スタンプなど) セタ飾り作り、うちわ作り、経験画(夏まつりあそび) 廃材で船作り、おぼけ作り	経験画(運動会、遠足、成長発表会など) 自然物を使って(動物に見立てる、どんぐり駒など) 手作り楽器、空き箱製作 自分の体作り、ソース作りなど	凧作り 作品集の表紙作り 鬼のおめん作り ごっこあそびに必要なものを作る (1つのイメージのものを分担して作る) ひな人形作り・卒園児へのプレゼント作り
形				
音	歌: おつかいありさん、さんぽ、こいのぼり ありさんのおぼなし おかあさん 手遊び: さかながはねて 踊り: パワフルキルトちゃん、ガッチリガード、 アブラハムの子	歌: あめふりくまのこ、セタさま、うみ とけいのうた、キラキラ星 しゃぼん玉、おぼけなんてないさ 手遊び: とんがり山のてんぐさん 踊り: 盆踊り、手のひらを太陽に	歌: こおろぎ、まつかな秋、あわてんぼうのサンタ 森のくまさん、山の音楽家 クロース 手遊び: やきいもグーチャーパー パンやさんにおかいもの 踊り: リズダンス バスごっこ	歌: お正月 豆まき うれしいひなまつり 雪 大きな古時計 春がきたんだ そうだったらいいのにな 手遊び: ホルディアホルディック 鬼のぼんつ
楽				
絵	はらぺこあおむし、そらいろのたね、ぐるんぱのようちえん ぐりとぐら、そらまめシリーズ、きんたろう、団鷲	おたまじゃくしの101ちゃん、たなぼたのはなし ぐりとぐらのかいすいやく、スイミー ははのはなし、どろんこハリー	ぐりとぐらのえんそく、からすのパンやさん おむすびころりん おしいれのぼうけん おおきなおおきなおいも	かさじぞう、ないた赤おに こぶとりじいさん、しんせつなともだち
本	集団あそび: 鬼ごっこ、ドンジャンケン、ジャンケン列車 (年間) 椅子とりゲーム、フルーツバスケット かくれんぼ、だるまさんがころんだ もうじゅう狩りにいこうよ、ハンカチおとし	水おに、高おに、手つなぎおに、ドロケイ 円形ドッジボール		
他				

(お正月あそび)

コマ、カルタ、風あげ、羽つき、すごろく
ふくわらい、カードあそび、トランプあそび

2) 職員間の協力体制づくりの工夫

18年度プロジェクトは、食育プロジェクトを中心に健康プロジェクトと環境プロジェクトに分けて取り組みました。19年度、計画書作りに向けて次のように、プロジェクト化していく予定です。



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) 0歳児クラスにおける“子どもの生活リズムに合わせた睡眠と時差をつけた食事”

① ねらい

一人一人の乳児の安定した生活リズムを大切にして、家庭との密接な連携をとりながら、個人差に応じた配慮をする

② 活動の実際

睡眠時間と食欲の程度を下の表に記録し、対応策を模索しました。

時	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	食欲		
7月																											
3日	→											←→															△
4日	→										↔								←→							○	
5日	→												←→													○	
31日	→												←→														

←→ 睡眠

a) 子どもの現状

7月8月で1歳2ヶ月3ヶ月児になり、3回睡眠から2回睡眠に移行する時期であり、8月にはまとまった睡眠時間がとれるようになったことにより、食事より睡眠に重きをおき生活リズムを考えるようになっていました。食事の環境も時差をつけるといえども、一番目に10分早く食べさせ、ある程度食べた頃に次の子が食べるという程度でありました。又、9月頃1歳4ヶ月前後の子どもで、午前睡がいるかいないかの時期であったため、食事中に眠たくなってしまおうという現状があり、早めに食べさせ寝かせるため、どうしても9名いっぺんの食事になりがちになり、子どもの食べる意欲の見極めが甘く、丁寧な指導が行き届いていなかったと反省します。

b) 働きかけ

20～30分という大きな時差をつけるために、保育士の動きを整理し、フリーの助けを得ることにより、食事中に眠たくなる、又は、食事への意欲が湧かず大人に口に入れられるのを待つばかりであるという子を、思い切って食事前に午前睡(午前睡をとる為に、家庭にも働きかけ夜早く寝てもらい朝6時30分前後に起こしてもらい、保育園で午前睡をとってから食事に向かえるようなリズムづくりに協力してもらった)をとるようにしました。

c) 結果

保育士1名に対し1～2名の子どもと食事を摂れる環境を用意することができ、さらに、食事中眠たくなることもなく、子どもが自分でスプーンを持ったり、手づかみで(好き嫌いはあるが)意欲的に食べる姿が見られるようになりました。

③ 評価・反省

食事時間に時差をつける前は子どもの好き嫌いにより食べる意欲が薄いのか、それとも眠たいから食への意欲が湧かないのかという疑問があり、午前中の活動では元気に遊んでいるので午前睡をとることによって十分な活動をさせてあげられないのではないかと葛藤がありました。しかし、布団に入ることを嫌がらず午前睡をとる姿、食事への意欲を目の当たりにして、睡眠の必要性を感じる事が出来ました。その際、食事後の活動を保障する為にテラスや庭に連れ出し、十分な探索活動を保証することもできました。

大きな時差、そのための人的・物的環境を整えることにより、生活リズムの大きな見直しも出来るようになり、落ち着いた環境の中で食事が出来るようになりました。そこでは、保育士に余裕が生まれ子どもへの働きかけも丁寧なものになり、子どももゆったりした生活リズムの中で食事をとれるようになったと考えます。

(2) 幼児クラスによる異年齢のランチルーム

① ねらい

幼児クラスでは園目標に向け、食育の視点を中心に保育をしていく時、どんな実践をするかを考えました。そして取り組んだのが、幼児クラスによる異年齢のランチルームです。楽しく意欲的に食事することを通して食育の期待する5つの子ども像を目指しています。

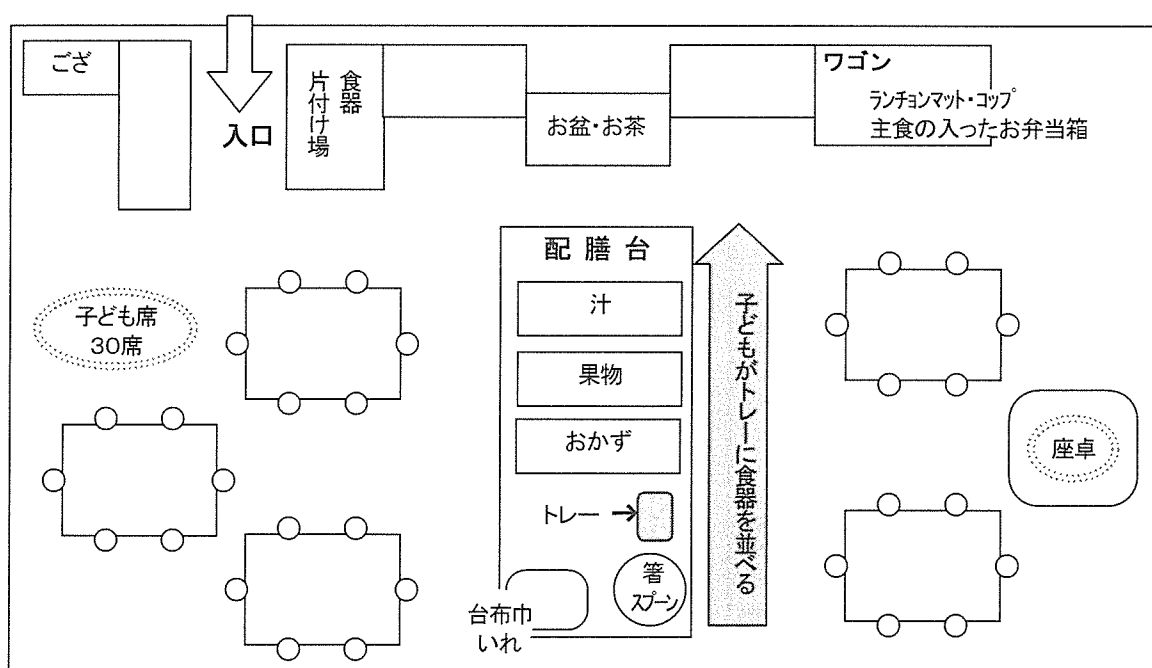
② 活動の実際

本園には、特別なランチルームがあるわけではなく、今までは各クラスごとに各部屋で食べていました。しかし、今年度は各部屋の使い方を考え、試行錯誤しながら異年齢のランチルームを作りました。

子どもの朝食の時間は様々であることから、ランチルームで食事をする時間帯を11時15分から12時30分までと広げ、お腹が空いた時、3歳児から5歳児の子がクラス関係なく、食べられるようにしました。この取り組みは子ども像の『お腹がすくリズムのもてる子ども』にあたります。そのために、園庭、園内の保育室、ランチルームでの職員の動きを資料4に示しています。

a) ランチルームの環境構成

ランチルームでは子ども達が主体的に動けるように、また落ち着いた環境でゆったりと食事が取れるように各年齢の発達、一人ひとりの性格、子どもの動線、テーブルの数、配置などの食環境について、職員で話し合い進めてきました。子どもの動線を考えて、食器の棚の置き場を考えました。



ランチルームでの職員の動き

戸外に出る際に、テーブルセットは5歳児の担任と子どもで行なう。

11:00 5歳児の当番・・・テーブル拭き・ティッシュごみ箱用意・お弁当運び・ワゴン運び・フルーツ取り分け・メニュー紹介



④ リーダー

当番の子ども達とランチルームの準備(ワゴン運び・配膳準備と介助) 子どもと食事し指導

ランチルーム片付け

⑤

臨機応変に動く(3歳児の入室誘導と着替え補助・子どもと食事し食事指導・食べ終わった子の着替え補助)

玄関マット設置・遊びセット

食事が終了した3歳児と午睡室に向かう

⑥

後半にランチルームに入る3歳児を部屋に誘導, 配慮の必要な園児の配膳介助・食事援助(Bと交代 テラス側)

配慮の必要な園児の支度が終わったら、Bと交代する

⑦

ランチルームにまだ入らない子の保育(園庭) 片付け・足洗い場始末

園庭にて保育 4・5歳園庭遊具片付け入室

パジャマの着替え援助・くつろぎコーナーをみる

お話タイム

ランチルームに送る

室内遊具片付け

お話タイム

(玄関ホールにて) 遊びを続けている子どもいる

[———▶ 太い矢印はランチルームにいる職員]

b) ランチルームでの子どもの動線

子ども達は遊びから戻ってきて、ランチルームに入ってくると、まず初めに手を洗います。そして、その後に棚から自分のランチョンマットとコップ、主食の入ったお弁当箱を持って空いている席までいきます。棚は、下の段にランチョンマット、右側の棚にコップが置いてあります。そして棚の上には主食が入っているお弁当箱が置いてあります。

そして、ランチルームの真ん中に設定された配膳台に行き、お盆におかず、果物、汁、を乗せ、先ほど、ランチョンマットを置いた席まで自分で運びます。

そして各自が『いただきまーす』とあいさつをして食べ始めます。

食べ終わると、自分で食器の片付けをします。食器の置く場所、みかんの皮などの残飯を入れる場所、スプーンや箸を入れる場所があって、子ども達はちゃんと分けて片付けます。

そして最後に歯磨きをしてランチルームから出ていきます。子ども達は大人の力を借りずに、自分で主体的に動いています。

c) ランチルームでの実践

子ども達の食事の様子から、まず食事時間が長かかったり、残飯の多さに気づきました。配膳台から持って行ったものの、その子によって量の多さ、苦手なものがあっても食べ始めてからは自分から言えずに結果としてこのような姿になっているのではないかと考えました。

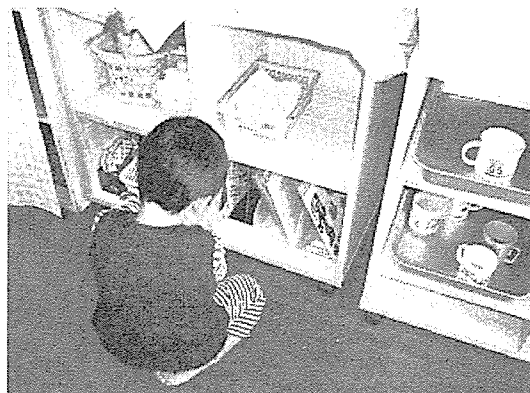
そこで、手段として全てのお皿に盛り付ける量に差をつけ『大盛り、中盛り、小盛り』を作り、配膳台に並べ、子ども達が自分で選べるようにしました。また、苦手なものは配膳台にいる職員に伝え、減らしてもらい、自分で食べられる量のものを持っていくようにしました。また、食べられないから残すのではなく『自分で選んだお皿は全部食べる』の約束を決めました。

その結果、配膳台という自分の意思を伝える場ができたことで、今では残飯が格段に減りました。そして何より子ども自身が『全部食べれた！』という喜びや達成感を味わい、意欲的に食事に向かえるようになってきたと感じています。

食事指導の一つとして、毎月、目標を決め、ランチルームに『こんなことやってみよう』というポスターをはりました。この取り組みは 11 月から始めたもので、箸や姿勢、残さないで食べることなど、食事のマナーを子どものわかりやすい言葉にしています。『ピカピカに食べよう』『お箸を上手に持とう！』などです。

また、ランチルームにポスターを掲示するだけでなく、園便りにも食育のコーナーの一つとして掲載し、保護者にもその目標は浸透していきました。

子ども達の中にもしっかりその目標が意識されており、出来た時には「僕、上手にお箸もてるよ」「ピカピカに食べたよ」と嬉しそうに報告にくる姿もあります。職員もその目標に対してチェック表を作り、子どもの達成状況を把握するようにしています。



お母さん特製のランチョンマット
も忘れずに！



おいしい
そうだね！！

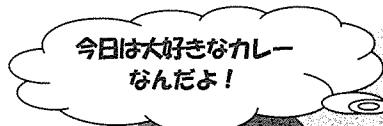
ある日のランチルームで、年長の当番が、今日のメニューを言い終えた後、その中の一人が自発的に「ティッシュ(テーブルの上に置いてある)を大事に使って下さい！」と伝えたのです。

今まで目標は大人が意図的に決めていましたが、この一言をきっかけに3月の目標は年長児が話し合って決めました。

例えば、

- ①[いただきます]を言おう！
- ②背中を伸ばして食べよう！
- ③グー(握りこぶし)が入るように座る
- ④ティッシュは1枚ずつ使う でした。

大人が作った環境で生活しながら、子ども自身がいろいろなことを感じたり、気づいたことをこのランチルームで生かし、その体験を積み重ねる大事さを感じています。



③ 来年度にむけて

おながすいたリズムを作る為に、24 時間トータルした生活リズムを考え、保育を行なっていく。室内外ともに充実感のある遊びを考えていく。又家庭との連携をとりながら、「空腹だから食べる」という心身共に意欲的に食事に向かえる環境を作っていきたいと思えます。

この目標に近づけるために、ランチルームやその前後の遊び等、子ども達がくつろいだり、自分の思いをだせる自由な場で育つものは何か、また、この中での自然な異年齢の子どもの触れ合いをどう広げ深めていくかを考えていきたいと思えます。年長児の姿を到達点にし、今年度つくった年長の当番活動など伝承するものや各年齢のランチルーム、その移行の仕方など見直し、確立させていきたいと思えます。そして、0歳児から年長まで段階を追って、実践から得たものを具体的に計画書にし、食育を通した保育を高めていきたいと考えています。

2) 在園児の家庭との連携

① ねらい

- ・ 食育への関心を持ってもらう
- ・ 子育てを楽しみ成長を喜ぶ
- ・ 子どもとの関わりを保護者に伝える

② 活動の実際

a) 保育園の収穫祭

園で、小さくてかわいい大根から大きくて立派な大根が収穫できました。年長が一人一本ずつ持ち帰り、家庭で料理してもらいました。子どもたちから、「おみそしるにもらったよ」「おいしかったよ」「うちは、さらだにしたよ」等の声が聞こえてきました。家で作って食べた様子を写真に写して持ってきてくれる子どももみられました。“園で作った物を家庭に返して料理してもらおう”ということによって、食べ物の話題が家庭でもしぜん広がっているよう



です。また、園でも子どもから、家庭で作った様子をうかがうことができ、子どもたちと共有することができています。

保護者からの感想

“野菜畑”と聞いたときには、まさか大根を収穫してくるとは思っていなかったので驚きました。小さいけれど“ちゃんと大根”になっていて、はも青々と虫食いもなく立派な物でした。諒太の希望通り“青菜めし”と“大根のみそ汁”にしました。自分で作った大根を食べられるなんてとても貴重な経験だと思います。おいしさもひとしおなのか、あっという間に完食してしまいました。小さな農家に拍手です。

大根の他、昨年度は日よけと、目隠しに作ったゴーヤを家庭に持ち帰り食べてもらいました。保護者から写真付きでコメントをもらうことができましたので、掲示しました。目で見てもらうことで家庭にアピールしています。



b) 保護者のランチルーム体験

「おなかが空いた」と感じ、食べたいときに食事のできる空間を戸手保育園で行っています。そこで、その体験を保護者に共感してもらっています。食事の時間にあわせて、主食をもってきてもらい、同じおかず、みそ汁と一緒に食べてもらいます。

保護者からの感想

「おいしかった」「家では、あんなにおかわりをしないのに・・・」「薄味ですね」
「保育園の目標でもある“楽しく食べられる事ができて、また一緒に食べてみたいです”
「年長さんの当番活動も、しっかりとできていたと思います」
「自分の量を決めて食べられる事はすごいですね」

こうした感想もあり、具体的に[はしの持ち方チェック表]を作り全職員で確認をしたり、「肘をつかないで食べよう」等の“月の強化目標”を作りました。

③ 評価・改善

今年度は野菜の収穫祭、懇談会の試食会、親子クッキー・カレー作りなど、新しく試みました。しかし、何を目的にしたかが弱かったように思います。来年度は今年度の反省を生かし、その後を追って検証し、見直し改善していきたいと考えています。今年度初めて行ったランチルーム体験については保護者にも皆で楽しく食べられる体験をしてもらえました。来年度については、日中の活動からともにしてもらい、子どもの活動量とどれだけ動くことで「おなかがすいた！」と感じるかを保護者にも体験してもらうこと、そして、食事と生活リズムの大切さを家庭にも伝えていきたいと思っています。

3) 子育て(地域の子育て家庭の)支援にむけて

① ねらい

- ・親子、保育園の子ども・地域の友達とふれあい関わりや遊びを楽しんでもらう
- ・「子育て通信」を通して子どもの理解や保育園の存在を知ってもらう
- ・食育の大切さを知らせていく

② 活動の実際

a) 園庭開放・交流保育

活動の実際	月～土： 9時～12時・14時～16時 約束毎に従い、自由に出入り ・栽培物の親子収穫。苗を分け栽培への呼びかけ。－6名
活動状況	・どの職員も声をかけ話の中で悩みや、不安を抱えていると思われる人には、専門職にバトンタッチする。その時間に無理な時は、別の日に設定実施してきた。 ・収穫も「いいんですか?」「どれがいいかな?」「これがおおきいね!」「ゆがいて食べようか」等とお喋りしながら親子で収穫。「なかなかこうしたことが出来ないのが嬉しいです」と喜びの声。 ・種から育てた苗が沢山あるので、「関心のある方どうぞ!」と声を掛けて、多少の肥料を添え、育て方を伝えてやると関心を示し、用意した物はなくなっている
評価・反省	・「子どもへの接し方。けんかの対処。話し方。遊び方。挨拶上手で集団で関われる子になれると思えた」などの感想が有り、子育ての役に立っていたことを実感。中でも食事への関心は高く、専門職の対応がスムーズにできる連携体制作りが必要。 ・栽培を「失敗した」とか「湯がいて食べました」と後で話してくれ、親子の関心や体験の機会となっていた。今後も、活動の定着となるよう、乳児の畑を含め栽培の場所の確保、栽培物の増を確かめていく。 — フリ 対応

b) 保育相談・保育見学

活動の実際	随時 ・「食が進まない」と悩むケースには、弁当を持参してもらい一緒に食べる体験を行う。 ・園内、保育場面、食事場面を見学。相談対応
活動状況	・保育士が食べさせる様子、言葉かけを見てもらい、援助の視点伝える。他にも子どもが居る楽しい雰囲気等からも食べている。「みんなと一緒にたおしいのか?」とある2才の母の言葉。“遊び時間”“公園で食べるなど場所に变化”をつけるなども効果があることをアドバイス。 ・食事場面を直接見ることで、「こんなに食べるの?」「こんな切り方をするんだ!」と大きさ、量、食べ方を見る事で、納得。逆に、疑問を抱いている様子が見られた。悩みを訴えてきた時は、内容により栄養士による指導につなげている。 ・見学者の中で「メニューの幅がない!ワンパターンになってしまう」の声があり、献立表を紹介すると欲しいとの声がある。イベント日も20人強の参加全員が持ち帰っていた。
評価・反省	・笑顔の母を見ると多少の不安は消えたようで、母の気持ちを楽にさせている。食べさせてくれる人の笑顔が、食育の一番の原動力と感じる ・味や食感も伝えられ、同じものを食べる楽しさもあると思われるので保育園の給食を提供できると良い ・生活リズム、子どもの育ち方に疑問を持って、質問をしてくる。どれも食事への影響が感じられるので、保育者の立場から即話を聴いていくと安心して帰っていく。しかし、食事への悩みが1番であり、悩みの深い人は栄養士につなげているものの、即対応が出来ないできた点では、対応しやすい時間帯を告知しておくことも必要と感じる — フリー、栄養士 対応

c) 子育て通信

活動の実際	毎月・月初に「おにわ通信戸手っ子」の発行 周辺地域に回覧板にて(80部)、文化センター、園医医院・園庭、民生委員、主任児童員、家庭福祉員、町内会長、連携保育所
活動状況	・初めての方には、個々に声かけをして配布。発行時期、場所を知らせると随時、持ち帰っている。 ・「子どもとのかかわり・あそび」「健康」「子どもに人気の1品紹介」と内容を割り振り構成。「子どもに人気の1品」等メニュー紹介では、「作って食べている。参考になっている」の声が聞かれた。 ・子育て支援センター発行「行事予定表」を見て、イベントに参加する方が多かった。
評価・反省	・「離乳食も掲載してほしい」希望があったので取り入れていく。 ・「献立表」の要望もあり。途中より、毎月園庭にも提示することとした。 ・今後配布場所の検討必要。 「食育たより」抜粋、— フリー対応

d) 子育てフェスタ 幸

活動の実際	2日間の内の1日に(園内) ・「栄養士による 離乳食指導」 ・食事場面を見てもらう。 ・献立表を配布
活動状況	・両日とも20名前後の参加有り。 ・1日目—巧技台を使ったり、音楽を使って遊ぶ。手遊びをする等して遊んだ後は、フリースペースとすると、談笑していた。 ・2日目—観劇の後。0歳児7人 ・「人形劇」を見終えてから0才児室に移動する。食事はすでに始まり、中には終わったケースもあり量や質感を知らせることができなかった。 ・器や写真、レシピ等を提示しながら説明。 ・写真では適量がわからない。アレルギーを起こさないためには、どの食品をどの時期に与えたらいいのか?など心配の声が多い。
評価・反省	・メディア等からの情報は沢山あるものの、判断に困惑している状況が見えた。直接体験が一番安心するようになるので、食べている様子が見られる時間帯の設定に時間調整を行う。献立の見本の確保が必要。 ・対象者の月齢幅がでると準備する数も多くなり、費用問題も出る —食育指導 栄養士対応

③ 今後に向けて

相談については、栄養士などの専門職の即時対応が重要であるが、その体制づくりをしてこなかったことが反省点です。支援への意識の弱さ、自覚が足りなかったことを反省しています。今後、専門職が対応できる時間の確保に向けた体制作りや、栄養士に関しては離乳食講習会の実施等に取り組んでいきたいと考えております。

4. 1年間の全体の振り返ったまとめ

食育基本法が出され、それに先駆けて、自園が取り組む食育は正直、何をどうすればいいのか、よく分からないままのスタートでした。これは全職員で取り組まなければならない事と、どのように取り組んでいったらいいのか見当が付きませんでした。

まず手始めに、自園の食事の様子から見直してみようと、ビデオを活用することにしました。1才児から、子どもの姿、職員の様子(動線、指導はゆったりと適切に行なわれているだろうか等々)に視点を置き、職員全員で検討に入りました。

幼児組の職員は、ほとんど経験のないランチルームづくりから始めました。利用時間は大きな枠だけを決めて、部屋は年長児保育室兼ホール・・・机は何台・・・利用人数は・・・カバンとコップはどこに・・・給食との相談は・・・年長の室内での活動の保障は等々? 心配、不安、疑問、少しの期待と楽しみ、未知の内容の取り組みでした。まず、“あれこれ言わず実践してみよう!!”の掛け声から本格的な実施へと向かいました。子どもの導入、保護者対応、環境整備、利用手順、保育士の動きなど最低限の動きをまず捉え、特に、環境を整えることを、重点として進めてきました。

年齢別、時間帯の垣根を取りはらった食事環境から、各年齢別の食事に対するリズムが出来上がってきています。また、自然な形での異年齢交流や、年長児の自覚や自信、年長児に対する憧れ、年齢ごとの自立、等々スタート時には予想もできなかった意外な面が多く現れてきています。

この一年、計画から、実践、評価、改善の循環を通して、年度末になって「お腹のすくリズムの持てる子ども」の育ちがほぼ達成できたと思っています。

次年度に向けて、職員の高揚を大事にすること、昨年度の実践から得た内容をまとめ計画書づくりを全職員で取り組むこと、家庭における食育の実践を広げていけるよう努めること、地域に向けての発信拠点となるよう、積極的な支援活動の取り組みをおこなうことを重視していきたいと考えております。

V. 雑誌「保育の友」による食育実践の記録・報告

4つのモデル園での本食育プログラムを、全国社会福祉協議会出版部の全国の保育所に向けた専門誌である雑誌「保育の友」（購買部数 40,000部）平成18年5月号～平成19年5月号の計13回にコーナー「食育のアイディア」としてカラー2ページで紹介した。全体の構成を4つのモデル園で検討し、担当の順序を決定し、各回の掲載の内容については各園がプログラムを開発する中で決定していった。

その結果、モデル園にとっては掲載記事としてまとめるために、職員間で活動のねらいや内容、その評価・反省をするための会議がもたれ、活動をふりかえり、次への再計画を行う必然性が生じ、プログラム開発の原動力となった。

各園では掲載された記事を保護者に向けて掲示していた。掲示されている内容を見ながら親子で話をする姿がみられ、保護者から「保育の友を購入したい」との声があった。保護者が保育所での食育の活動を改めて再確認し、食への関心を高めることにつながっていた。また、他の保育所からの問い合わせもあり、試行錯誤しながら食育プログラムを開発している過程を示すことにもつながった。

以下は、この掲載を保護者から掲示・閲覧した感想を一部紹介する。

- 自分の子どもが写真に載っていてうれしかった
- 保育園の食事の場面は保育参観の時ぐらいだが、記事を読み落ち着いて食べているのがわかった
- 乳児ランチルームで赤ちゃんから大きい子ども（0歳児～2歳児）が一緒に食べるといろいろ覚えるのだとわかった
- 食育を来年度も引き続き行うということで、とても楽しみにしている。幼児クラスに進級し、植物を育てたりクッキングを行ったりするのでますます保育園が楽しくなると思う
- 保育園で「保育の友」をはじめ、いろいろな取り組みを行ってくれているので、親が子どもにあれこれよりも「野菜はたくさん食べるとよい」ことや「朝ご飯はしっかり食べることが大切」など、子どもにきちんと根づいている。また、「はんぺんは鮫からつくる」とか「ちくわも魚からできているのかな？」など家庭での会話がはずんでいる
- 記事を読んで、先生たちが食育に取り組んでいる姿がわかり、いい保育園にいるなとうれしく思った。家庭でも子どもとの食事を楽しむことができるようにしたい

モデル園での毎月の掲載記事と研究者によるコメントの作成が、研究班とモデル園との連携を深める役割も果たしていた。次年度も平成20年4月号までの11回が引き続き計画されており、次年度の実践に向けた再計画のプロセスや、各園での2年目の独自の充実した内容が展開されることを期待したい。

表3 雑誌「保育の友」への食育の実践報告

回	号	担当	テーマ
第1回	平成18年5月号	酒井治子	「子どもの育ち」を支える食育実践にむけて
第2回	平成18年6月号	川崎市戸手保育園	発達に応じた環境づくり 食育を通して保育のあり方を見直そう
第3回	平成18年7月号	川崎市戸手保育園	ゼロ歳児の食育実践 特定の保育士と十分ふれあう中で、新しい環境に慣れ、ミルクや離乳食を食べ、心地よい生活を送る
第4回	平成18年8月号	相模原市上矢部保育園	ゼロ歳児から1歳児の食育実践 新年度、新たな保育士との出会いを通してゼロ歳から1歳へのダイナミックな子どもの育ちをつなげよう
第5回	平成18年9月号	相模原市文京保育園	2歳児の食育実践 「食育メモ」を活用して
第6回	平成18年10月号	川崎市上作延保育園	2歳児の食育実践 “おいしく食べる”ための環境づくり
第7回	平成18年11月号	川崎市上作延保育園	3歳児の食育実践 自然の恵みと食を通して
第8回	平成18年12月号	相模原市上矢部保育園	3歳児の食育実践 家庭と保育園が連携して「主食」を見直し、「食の大切さ」「食のおいしさ」を一緒に考える
第9回	平成19年1月号	相模原市文京保育園	4歳児の食育実践 栽培から調理まで地域の人々や保護者を巻き込んだ食育
第10回	平成19年2月号	川崎市戸手保育園	4歳児の食育実践 ランチルームを通して育つもの
第11回	平成19年3月号	川崎市上作延保育園	5歳児の食育実践 食育を通して、自分で考えて行動できる
第12回	平成19年4月号	相模原市上矢部保育園	5歳児の食育実践 いのちの成り立ちを通して考える総合的な食育
第13回	平成19年5月号	相模原市上矢部保育園・川崎市上作延保育園	1年間を振り返って 2年目の報告書へ

実践 アイデア

第1回

監修 酒井治子
現京家政学院大学助教授

図1 健康づくりのための食育の推進に関する基本的取組

1. 家庭、保育所における健全な食習慣の確立のための取組の推進
2. 保育所において、保育計画に運動した組織的・発展的な「食育の計画」の策定等が推進されるよう支援を行うとともに、地域と連携しつつ、在宅の子育て家庭からの乳幼児の食に関する相談、情報提供等の取組の推進を図ること

厚生労働省児童福祉司等・児童相談所、健康課、保健課、保健所
平成17年7月15日

「子どもの育ち」を支える食育実践にむけて

「食育」ということばが注目を集めています。昨年7月には「食育基本法」が施行されました。この法のなかで、子どもたちが豊かな人間性を培い、生きる力を身につけていくために「食」が重要であると位置づけ、さまざまな経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができ、人間を育てる食育を推進することが求められています。乳幼児期の大きな視点の一つとして、保育所での食育の推進が期待されているのです。

1. 保育計画に連動した「食育の計画」
こうした流れのなかで、図1に示したように、保育所においては、保育計画に連動した組織的・発展的な「食育の計画」の策定等が推進されることと強調されています。実際には、「食」があまりに日常的な営みであり、また反面、行事やイベント性をもった活動でもあるゆえに、子どもの育ちを確保することもなく実践されがちです。「食育基本法」ができる以前から、保育所では、毎日の食事、クッキング、バイキング形式での食育など、さまざまな実践活動が展開されてきています。しかし、こうした活動が、就学前の6年間の見直しをもって、「食」を通して「子どもの育ち」を支える環境をつくり出し、しているでしょうか。あらためて立ち止まって考えてみたいと思います。

アイデア

3. 食育は保育をとらえ直す一つの視点
保育所保育指針では「健康」「人間関係」「言葉」「環境」の5領域から総合的に活動として展開しているわけですが、「食育」をどのように考えたいのでしょうか。これらの5領域と別の6領域目というのではなく、すべての領域をまたぐ内容としてみています。食育指針では「食と健康」「食と人間関係」「食と文化」「いのちの育ちと食」「料理と食」の5項目を窓口にはしていますが、単独の項目ごとに展開するのではなく、相互に一つながりながら、総合的に展開していくことを期待しているのです(図3)。

4. 実践事例を通して食育のアイデアをこのコーナーでは、1年間を通して保育所で食育の実践から創造された個性豊かなアイデアをご紹介します。平成17年度から厚生労働科学研究(子ども家庭総合研究事業)「乳幼児の発育・発達段階に応じた食育プログラム開発と評価に関する研究(主任研究者 酒井治子)」において、神奈川県川崎市と相模原市の4園をモデル園として実践研究を進めています。

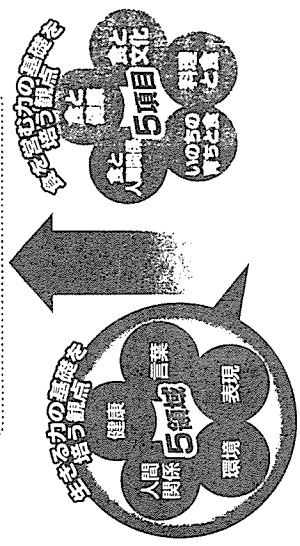


図3 保育における食育をとらえ直す一つの視点

食育のねらいと内容

ねらい
食育の目標をより具体的に育ちとして期待する質的な側面
子どもが身につけることが望まれる、心情、意欲、態度

内容
育ちを実現するために必要は、経験の獲得や幅

<参考にする観点>
「食と健康」「食と人間関係」「食と文化」
「いのちの育ちと食」「料理と食」
…3領域実践は一括して表示

子どもの「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うことができるよう、物的・人的な環境を計画的に構成したり、子どもの姿を真正面から受けとめ子どもの自発的なあそびを引き出すとしています。

保育計画全体から見直し、職員全員が一丸となって取り組んでいる「わが園の食育」を創造的に展開することを試みています。計画一実践一評価一反省、そして再計画という食育実践を循環的に行うプロセスに注目してください。このプロセスを通して、全職員がもちろみ、家族と共に、「子どもの育ちと課題」を確認しつつ進める姿をご紹介します。次月号をお楽しみに。

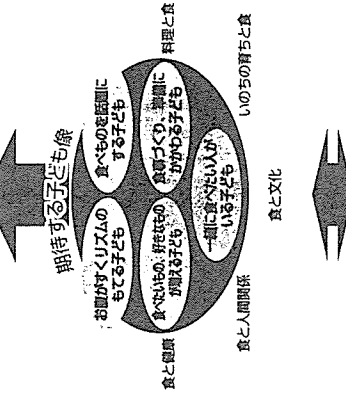


図2 保育所における食育に関する指針

保育所を拠点とした健康づくり
酒井 他「保育所における食育のありかたに関する研究」
厚生労働省 2004.3

発達に応じた環境づくり

川崎市立戸手保育園

食育を通して保育のあり方を見直そう！
本園で食育の視点を重視して保育を行っていくに当たって、まず初めに、どんな子に育てて欲しいかということを含め、全職員で出し合い、園目標から見直しました。

そのなかで「元気にあそべる子は、お腹もすいてしっかり食べてぐっすり眠れるよね」と生活習慣の大切さを再確認し、「元気な子・楽しく食べられる子」を園の保育目標のひとつにしました。

そして、保育園の食育のあり方を考えるなかで、まず各年齢の食事状況をふりかえり、「楽しい雰囲気の中で食べられるか」「発達に合った指導はできているか」などの問題点をあげ、環境について再度改善していくことにしました。

活動の概要

現状を知る

各クラスの食事の様子をビデオに撮り、食事環境、子どもの動き、保育士の動きについて、担当者がそれぞれの問題点をあげました。

環境

ロッカーの中身がむきだしになっていて、空気が雑然としていた。テーブルに六人が座り、きゅうくつそうである。

子どもの動き

食事前後の子どもの動きが多すぎる。外あそび後の足洗い、食前の着替え。子どもが座っているが五分以上配膳されずに待っている。

先に食べ始めていた子どもの間を、外から入ってきた子どもが歩き回っている。

保育士の動き

縦組担任のリporter、サブの動きが同じになっていることがある。食前・食後のあいさつ、スプーンの使い方やことばかけ、見守りなどの食事指導がされていない。



改善前

三歳児の食事風景

給食まだかな？ お腹空いたよー！

実践

良アイデア

監修 酒井治子
東京家政学院大学助教授

第2回

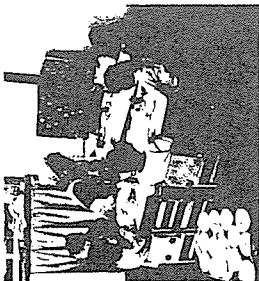
少しだけこんなところを変えてみました！

環境

狭い空間での雰囲気づくりを、中身がむきだしのロッカーにカーテンをけいすに飾りつけた。テーブルの使い方、向きや二つのテーブルの合わせ方などを工夫し、ゆたかりと食べられるように、座る子どもの人数を減らした。

子どもの動き

食事前後の動きを減らした。汚れの程度に感じ、足洗いのみでなく足拭きも実施。食前・食後の着替えを一回のみにした。少人数で食事ができるよう、テーブルに分けた。



改善後

保育士の動き

リporter、サブの動きを確認し、食事指導に当たる職員とサブ的に動く職員が同じ動きをしないようにした。

以上の結果、子どもと保育士の動きが明確でわかりやすくなり、落ち着いたゆたかりと食事をすることができるようになりました。

職員会議で検討したこと

会議は、改善前、改善後のビデオを見ながら二人ひとりが感じたままの思いを出し合い、互換な意見交換の場となりました。このように、子どもの動きを中心に、保育士の動きや食事環境を客観的に分析することで、当たり前にしてきた働きかけの意味を考えると、こんなに変わるという気づきもありました。そして職員が同じ視点に立ち、食育を通して保育を学び合える、有意義な会議となりました。

今後も、全まの改善りや方法にとらわれないこと、意見を出し合いながら食育を進め、保育のあり方を見直していきたいです。

日々の食育を通して、チームワークづくりを

環境を少し変えただけでも、子どもはそれに気づき、「どうして、こうなったの?」と、問いかけてくれることでした。そんな子どもたちの気づきや戸惑いを温かく受けとめたいものです。食を通して配膳や環境づくり、目を向けること、それが子どもたちの“食を管む力”の基礎を培うこと、にどのようなつながりがあるのか、と、食育実践の自己評価と、子どもへの理解を深めたいと思います。それに伴って、指導計画を見直していく必要性も出てくることでしょう。

この事例は、子どもの動き、保育者の動き、環境に目を向け、全職員がさまざまな角度から検討しあうカンファレンスの重要性をあらためて気づかせてくれます。食育をめぐって、このような取り組みを通して、チームワークづくりに努めていくことを期待しています。(酒井治子)

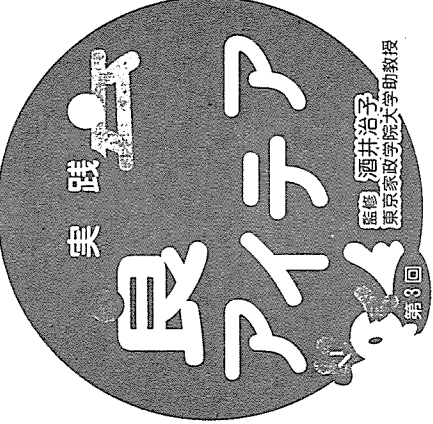
みんなで食べるとおいしいね

良アイデア

ゼロ歳児の食育の実践

川崎市立戸手保育園

ねらい: 特定の保育士と十分ふれあうなかで、新しい環境に慣れ、ミルクや離乳食を食べ、心地よい生活を送る



実践 良いアイディア

酒井治子 監修 東京家政学院大学助教授

第3回



●離乳食を全量摂取できるよになぞってきたら、冷凍母乳の入手している哺乳瓶を始めは嫌がしたが、少々強引に口に含ませると急に飲み出し、全量摂取することができた。

しつかり目を見詰め合って飲むことができました



4月29日 5月7日

- 連体を家庭で過ごす
●家庭でも離乳食を積極的に食べさせてくれる。ミルクも必ず1日1回試みる。
●離乳食を全量摂取し、ミルクも200cc摂取できた。安定して笑顔も多い。

5月9日

- 保育園でも家庭のようすを踏まえ、ミルクを試みる。
●保育園で初めてミルクを100cc飲む。離乳食をよく食べる。
●担任以外の保育士や栄養士にも笑顔をみせてかわかり、あそびなど、人間関係の広がりがみられる。

事例を過したため

入園までは母乳のみ育てたが、当初冷凍母乳ではなく、ミルクの導入に躊躇した。母は「ミルクを飲まない子どもの姿」とそのために就労時間を減らし、理髪店を閉めた。園に入ればスムーズにミルクを飲むものかと思っていたら、最初の3週間を過ごすことができず、退園してしまった。自宅に帰ると、母乳を飲んでいる子どもでも、入園当初は園ではミルクを飲まない子どもがいることを伝え、冷凍母乳を始めると共に、自分で母乳を与えること、母子をしっかりと抱き、子どもと目を合わせ、ミルクを飲ませようとしたが、私にはKちゃんが1日も早く保育園で安心して過せるようにと働きかけをしてきたが結果、園に母乳を断るとはなかった。母乳に断念したのは本意にとっても、母親の愛着を感じられず、何もに代われないものであったのです。そして母親と離れて過す保育園でも、その母乳を飲むことで安心することができたのではないのでしょうか。あらためて乳児の安定に貢献した事例でした。

活動の概要

- 4月に入園したKちゃん(7か月)面接時(4月1日)に聞き取った入園前の家庭での食歴
・母乳(1日6〜7回)
・母親が外出する場合は冷凍母乳で対応
・保育園入園に備え、半月前よりミルクを開始するがまったく受けつけず、一度も飲めたことがない。哺乳瓶以外を使用してもだめだった。冷凍母乳は職場で採取するのは大変なのでミルクで対応してほしいとのこと
・離乳食はおもゆ野菜ペーストを食べるのみで開始したばかり

入園後の経過

- 4月3日 拜(1日目)
●園で母親と一緒に昼まで過ごす(園や家庭での状況、動き、配慮)
●母親に家庭と同じように食べさせてもらう。ミルクを飲ませてもらう。
●(子どもの姿)
●おもゆ20%摂取。野菜ペースト食す。
●ミルクはまったく飲まない。

4月4日 日

- 安心して授乳に向かうことができるよう、睡眠の確保、特設保育士のスキンシップ、静かな場所での授乳などの手だてをとる。
●ミルクをまったく飲まないのでは、就労時間を短縮してもらって(7時40分〜15時まで)。
●離乳食を少し食べるが、ミルクはまったく飲まない(哺乳瓶以外のスプーンや小皿でも)。
●睡眠も十分にとれず、保育士に抱っこされて過ごすことが多い。

4月12日

- 母親に保育園での現状をみてもらい、今後の対応を話し合う
●母親より、就労時間を伸ばしたいので、冷凍母乳の希望がある。担当保育士、栄養士、看護師の3者で話し合い、まずは母親の意向を大事にし、冷凍母乳を行うが、家庭でもミルクを試んでもらう。

4月13日

- 全凍母乳開始
●冷凍母乳を始め、今日今後の見通しももって、保育士時間の延長を決定(7時40分〜18時)
●A.M.: 離乳食+冷凍母乳(80〜100cc)
●P.M.: 冷凍母乳(100〜200cc)
●まだミルクは飲まない。

ゼロ歳児の食育は今後の食育への大きな原動力

「ゼロ歳児の食育? まだ何を話してわからないんじゃない?」と思われるかもしれませんが、言語や認知が発達した4歳、5歳での食育ではなく、ゼロ歳だからこそ食育を園全体で探っている取り組みです。
入園の時期は、子どもが園に慣れること、保護者は園への対応や仕事との両立など最も悩みやすい時期です。とくに、がんばらばって母乳を絞ってきた母親であるほど、母乳の問題は大切です。子どもは今まで飲まなかった離乳食で安心できたから、当然とはいえませんが、最初は飲みださず、最初は飲む量も少ないという状況で、最初は飲む量も少ないという状況で、最初は飲む量も少ないという状況で...

2歳児の食育実践

相模原市立京保育園



監修 酒井浩子
東京家政学院大学助教授

保業者の価値観や生活スタイルが多様化するなか、子どもの登園時間・食欲にもばらつきが出てきています。「おいしく楽しく食べる子ども」を園の食育目標として、一人ひとりが満足できるあるあるを保障したり、豊かな食環境づくりや保育士のかかわり方などをふりかえって見ました。そこで日々の子どもの会話をとおして、「食育メモ」を職員と共有する。短時間パートナー職員も含めた全職員に、「食育メモ」をばらまき朝来板を朝夕に目にする。これで、保育に対する姿勢や視点が大きく変わってきました。今回は2歳児の事例を紹介します。

活動の概要

乳児ランチルーム

昨年度末から、あそびの環境や食事の見直しをし、一人ひとりの状況に合わせて時間差で食事ができるように保育室とは別に「2歳児の乳児ランチルーム」を設置しました。しかし、場所に限られることから、食べたいときに食べるとしても、全員の子どもの何を何と食べさせなければならぬという保育士の焦りや、職員の動きの役割分担が徹底しておらず、同時に複数の職員が動いて落ち着かなかつたりとさ

さまざまな課題がありました。さらに四月の人事異動、新人園児の対応などから、ランチルームの運用は中断してしまいました。すると、「食育メモ」や保育日誌には、さまざまな子どもの姿が記録として取れなくなったのです。そこで、「食育メモ」や保育日誌をもとに「食事あそび着替えが別スペースのほうがよいのでは」「一人ひとりの生活リズムの違いは大きく、お腹が空いた状態で食事に臨んでいない子どももいる」「一人ひとりの好みや摂取量に差があり、個人対応が大切」という保育士の思いをじっくり話し合い、ランチルームの必要性を再認識しました。

実践 アイデア

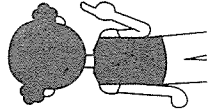
第6回

●食べ終わって、おそび始めるともがいている。ほかの子が食事中でさわい、食べている様子でこちらを覗き込んで、つらつらおそび出す子どもも目立つ。

●食卓の隅々でもいらぬおそび始め、いつまでもおそびている。食べ始めてもタラタラ食べている子どもも目立つ。

●機いおむちがあるところでおそび始め、あそび食べや寝るひらいておそび、遊びが終わるとおそび始める。おそびながら食べている様子も目立つ。

ランチルーム中後の食育メモから



食に意欲をもつためには…

ランチルームを時間するに当たって次のようなことを話し合いました。

- 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よ。
- テーブルにいた保育士はじっくりと子どもとかわる(テーブル五人の子どもの距離)。
- 給食係に配膳などを任せ、テーブルについたら立ち歩かず落ち着いて子どもにかかわる。

さらに、日常保育のなかで食材に触れる機会や作る人(調理員)とのつながりをもつことができればよいのではないかというアイデアも出てきました。

活動のまとめ

「食育メモ」を活用して日常保育をふりかえり、見直したことにより、子どもたちに変化がみられました。あそび食べが減少し自分から「食べた」と食に向かう意欲が感じられるようになりました。きれいに食べた満足感も自信へとつながり、その他の活動でもいきいきと過ごすようになった子どももいます。

「ちよこど待って帰る前に食育メモ」を合言葉に取り組んできました。声を出し合えなければ見逃してしまいうれしや子どもたちの感性を共有し、子どもたちや保護者に「食の大切さ」と「食べる楽しさ」を体験してもらいながら、おいしい、楽しいという記憶の種を乳幼児期にたくさん伝えられる活動をつくってきたいと思います。

『食育メモ』を通してつなぐ食育の視点

園全体をマネジメントする園長・主任保育士にとつて保育は食育だけではなく、給食スタッフも交えてみんなの思いを集め、ひとつの活動をしていくための工夫にもなるのです。日常生活のなかには「食」ばかりからこ、発見しにくい課題意識やアイデアを引き出してくれる「食育メモ」のようにならなければいけません。「食育メモ」に「こぼれ」や「気づき」をたくさん注ぎ込んで、子どもたちの気になる姿だけを積極的に、表面でも傾け、観察をし、実践しようとする姿勢が参考になります。食育のアイデアをいただいた事例です。(酒井浩子)

園全体をマネジメントする園長・主任保育士にとつて保育は食育だけではなく、給食スタッフも交えてみんなの思いを集め、ひとつの活動をしていくための工夫にもなるのです。日常生活のなかには「食」ばかりからこ、発見しにくい課題意識やアイデアを引き出してくれる「食育メモ」のようにならなければいけません。「食育メモ」に「こぼれ」や「気づき」をたくさん注ぎ込んで、子どもたちの気になる姿だけを積極的に、表面でも傾け、観察をし、実践しようとする姿勢が参考になります。食育のアイデアをいただいた事例です。(酒井浩子)



●ランチルームで食べる子どももがら食卓もある。「食べたい山」で遊ぶおもちゃもあつた。おそびながら食べている子どももあつた。保育士もあつた。おそびながら食べている子どももあつた。

●一人ひとりの食卓もあつた。おそびながら食べている子どももあつた。おそびながら食べている子どももあつた。

●おやつのかきまぜもあつた。おそびながら食べている子どももあつた。

ランチルーム再開後の子どもの変化
～食育メモから

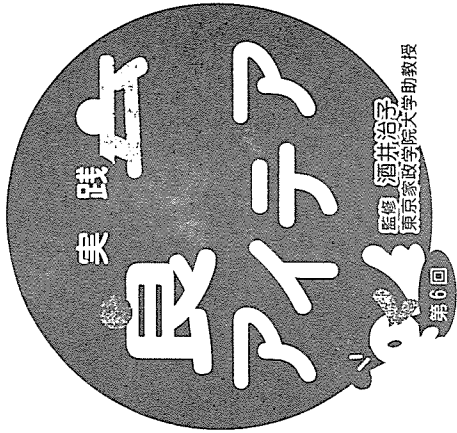
2歳児の食育実践 川崎市立上作延保育園

"おいしく食べる"ための環境づくり

風の匂い、雨上がりの土の匂い、取りたての野菜の味。これらはおとなになって育てるものではなく、小さい頃の経験が後々までからだにしみ込んでいくものです。

上作延保育園では、豊かな自然を生かして、子どもたちの五感を刺激する体験を大切にしています。"おいしく食べる"を目標に、全職員および家庭と連携しながら、年齢に合わせた保育を積み重ねています。

今回は、2歳児の人的・物的環境および活動を含めた食事風景をご紹介します。



大きいお豆だね♪
ふわふわベッドみたいだよ

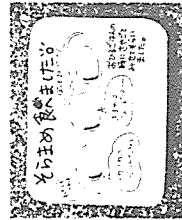
活動の概要

子どもの姿

1歳児高月齢児5〜6月生まれ6人
2歳児低月齢児8〜2月生まれ9人
の計15名のクラスです。

保護者の就業状況が多様化し、保育時間が長くなってきています。ゆつたりと朝食をとることや、夕食を家族そろって食べる機会が少なくなっています。

進級や入園で新しい環境に慣れるまでの間は泣いて食べられなかったり、苦手な野菜などを「いらない」として食べようとしない子どもも多くなりました。



食材そのものに触れる

できものが大活躍はけではなく子どもの興味を引き出し、食べる意欲にむけられるように園庭の栽培物や散歩に行くなかで野菜が実っていく様子を知らせたり食卓そのものに触れる機会を大切にできるようにしています。

給食の時間に、午後おやつにさつま芋を見せました。はじめはおろかなびっくり見えた子どもたちも保育士の「ふわふわだよ。触ってみよう」と「ふわふわよ」「大きいお豆」と興味深そうに指先で触ってみました。

2歳の子どもにとって、給食時に見たさつま芋がおやつに出てきたことと直接つながったのはわかりませんが、おいしそうにさつま芋を食べる姿がみられその後もさつま芋を今まではよく食べるようになってきました。さつま芋のさやをひとつずつお土産にする子どももさやを箱に見立てて水に浮かべてあそびました。という保護者の反応があり、

保育園と共通の課題・体験をもつことができました。

おうちでもお話ししてみてくださいね♪ クラス掲示でお知らせしました

楽しく食べられるように 花を飾った雰囲気づくり

家庭ゆつたり食事をとるという習慣がなくて、ゆつたりと食事をとるために保育園でも子どもは何かをきかす取り組だとして、お友だちや保育士とテーブルを囲み、花を飾り、おいしく食べる雰囲気づくりでした。子どもたちの心理をきき感じるときは「レストランにしよう」「お花がなよよ」と催促するようになりました。そのような経験が保育園ですべて子どもたちのなかには、家庭で「お花を飾るといいな」といふ言葉がみられるようになりました。

今は慣れやすさを考えた風の上作延保育園センターを敷いています。2歳児後半には、お花やテーブルクロスも可能になるでしょうし、もっと大きくなれば自分のお花によりお花やテーブルクロスを使いやすくなり、あそびの時間とは違う、食事の時間としての意識や楽しさを味わえるようになります。



お花がキレイで
お昼ごはんも楽しいよ

活動のまとめ

2歳児クラス初めの時期の子どもたちは、時間の前後の見通しをもつことはむずかしい、保育者や話を聞くだけではイメージがわきにくいようです。目の前にある興味のもとそんなものに、触ってみようといをかいでみようと働きかけます。

今回は給食時におやつのお豆をみせましたが、実際に食べるときは理解しづらかったようで、料理が目の前にある状態その素材を見えるようにしたほうが比較しやすいかたのでは、と反省が残りました。

友だちや保育者と共に家庭的な雰囲気の中で食事をとることによって、人にならざる感や信頼感が芽生えてきているように感じます。こうした自然や人とかかわる経験が、食物に興味、関心をもつて食べてみようとする意欲になりそれが積み重なると自分の力となるのだと思います。

おいしく食べる環境づくりも、今日やることが明日の変化につながるものではなく、継続することが大切だと考えられています。保育園でできることは何か、をきくとき、食卓を囲むとき、楽しさを感じられるような活動や環境を整え、一番身近にいる保育士も人的環境とあることを目覚まして、今後ほかかかわっていきたくと思っています。

①②③ 食を囲んで、子どもの五感を育てる実践報告

見る、触る、吸く、飲む、そして味わう。食育は、五感のすべてを育てて育てることができます。この園では、ふわふわのそらまめに触れたり、給食室からの匂いを吸いたり、テーブルに飾られた花を見たりするなかで、子どもの五感を揺さぶられる環境を構成しています。

2歳児前半は食事を自分で食べ、食生活に必要な基本的な習慣や態度に関心をもつことが中心ですが、徐々に、園内外のさまざまな自然や人に関心を広げていきます。「ふわふわよ」とそらまめの先生、見せる先生、いろいろなカレーを作る給食の先生、食事を楽しみに花を飾って雰囲気づくりをする先生、こうした環境構成をつくり出して、食を通して、「五感」を揺さぶるきっかけをつくる」ことが重要だと感じています。

2歳児は、ことばでのやり取りが十分でないがゆえに多くを五感で吸収する、多様な色を放つ原石のように思えます。(酒井浩子)

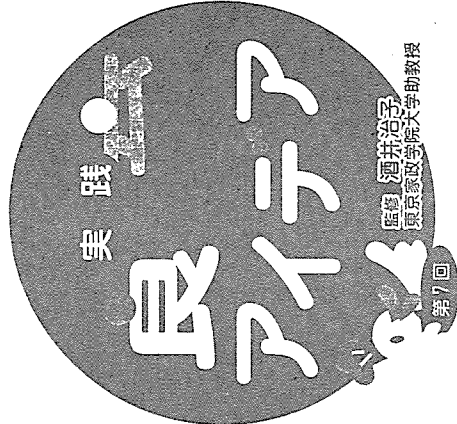
3歳児の食育実践

川崎市立上作延保育園

自然の恵みと食を通して

当園の園庭には、びわ・柿・キウイ・さくら・みかんなどの実のなる木があります。子どもたちはゼロ歳児クラスの時きから、さまざまな実のなる木に緑の葉がつき、花が咲き、実がなる姿を目にし、葉の匂いを感じながら、3歳児へと成長してきました。

食への興味、関心をもち、「おいしく食べる」気持ちをもって、自然の恵みの大切さを知ることをお願いしながら、作物の成長に直接ふれ、収穫する喜びを感じられる保育活動を取り入れてきました。



活動の概要

3歳児の姿

白飯、肉、魚は好きだけど、「野菜は嫌い」と多少苦手もある3歳児。野菜栽培を通して、その気持ちが少しでも変化し、「おいしく食べる」気持ちが多量にたるといふ思いで、ミニトマトとオクラの栽培に取り組みました。

畑を耕す：4月26日

畑はクラスの前にあり、晴れでも雨でも成長をみることができます。

畑を耕すのは保育士ですが、子どもたちも大小のシャベルをもって参加します。まわりからみれば大抵土掘りをしてあそんでいるようですが、3歳児なりに「畑を耕すぞ」と立派な気持ちをもっています。しかし、時間がたつにつれひとり、ふたりと減っていきます。3歳児が集中できる



苗を植えたよ (5月2日)

オクラとトマトの葉っぱの匂いを話しながら、ひとりでつぼみをはかしました。

約10分を超えても、黙々と耕す子どもたちもいました。

雨の日：6月15日

畑のミニトマトやオクラに雨が降ってきたのを保育室前のガラスから見た保育士が「トマトに雨が降っているよ。おいしく水を飲んでいるのかな」というと、教員が集まってきました。保育士が「水をたくさん飲んで大きくなれ！」というところ、大きくなれ、大きくなれ、と子どもたちが踊り始めました。それはまさに「豊作を願う踊り」となりました。

実がなりました：6月22日

トマトに実がなつて大喜びしたのちの問外であそんでいるとこもんの手にトマトがありました。どうやら触っているうちに取ってしまったようです。「緑色の実が赤くなつたら友だちと皆で食べようね」と話しました。かわいいうつらの実。触りたい、取ってみたい気持ちはよくわかるけれども、おいしく待つという気持ちが大切だと感じられたこと、力をこめたときはとても真顔な表情で聞いていた子どもたちでしたが、その後も赤くなりかけた実を取ってしまう、というのを何度か繰り返しながら、めたくいっつうのトマトが赤く成長しました。

いよいよ収穫：6月30日



赤くなつたかな?

トマトが赤く色つき、子どもたちから「赤くなつたよ」との声も多くなつたので、収穫することにしました。ひとり一個ずつの収穫で、初めは慎重な表情をみせていましたが、思つたよりもすぐに茎から実が取れて驚きの表情を見せる子どももいました。実は集めて数人給食室に運び、給食のときに食べられるようにお願いしました。

味わう

小さなトマトを半分は切ってもらい、みんなで食べました。普段苦手で食べない子どもも「あまい」「すっぱい」と思っている感想をいっていました。今までトマトに対して「いや！」とかたくなに拒否していた子が、たまたま半分はミニトマトですが口にするのができたのは、とても大きな成長です。半分で十分という子、

おかわりを何回かする子もいました。

その後、「次は何を育てようか」となると「すいか」「メロン」などという子が多く、また元気に「したいけい」という子がいたのには驚きました。その気持ちを次につなげていければ、さらに興味関心が広がっていくのではないかと考えています。

活動のまとめ

栽培し収穫した物を食べる経験をした子どもたち。3歳児は注意力や観察力がますます伸び、あそびのなかでも創造力を発揮した発露性がみられるようになってきています。栽培にかかわるなかで、保育者として、作物のどんな小さな変化でも子どもたちに伝えていくこと、子どものなかから出てきたことを聞き流さずにこたえること、どうしてトマトは緑なのか、赤くなるのかなど、お話をしながらありきたりのことでも子どもに問いかけ、想像させたこと、考えたこと、やりとりをことばとしていくように配慮しています。

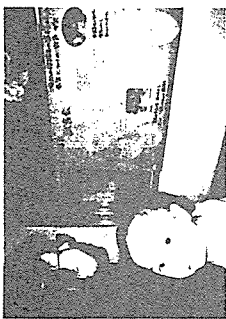
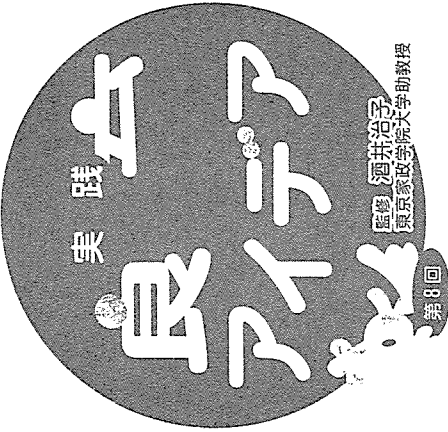
3歳児での体験をもとに4歳、5歳と成長していくなかで、さらに栽培調理と経験を重ね、「おいしく食べる」という気持ちをもてることを目標にしていきたいと思っています。

日々の食育活動は楽しいおぼろげな日々

栽培を中心とした食育が、いよいよ登場。「食を通して、自らを含めたいのちを大切に育てる力を養う」という観点の活動です。栽培は、保育内容の5領域の中でも「環境」を重視した活動ですが、そのほかの側面にも大きく関連しています。友だちとかわりながら食べ物を育てる(人間関係)、変化などをことばでやり取りをしながら伝える(ことば)。育った物を絵や描き(表現)、育てる喜びを食(健康)。というように、5領域すべてにまたがる活動でもあるのです。この園では、栽培と食をつなげ、「おいしく食べる」という食育の目標を支えるひとつの窓口として、子どもが「おいしい」といふ、その成長や変化を発見、感動し、「保育者や仲間と育てる喜び」を培

3歳児の食育実践 相模原市立上矢部保育園

家庭と保育園が連携して「主食」を見直し、「食の大切さ」「食のおいしさ」を一緒に考える本園では「意欲的に楽しめあそびおおいしく食べる子ども」を保育目標のひとつとして、子どもたちの興味や興味に合わせた取り組みを行っています。そのなかでも、家庭との連携は不可欠であり、子どもの食事状況、興味や関心、驚きや感動を保護者に伝え、子どもたちを保護者と共感、共有していきたいと考えています。そこで、毎日家庭から持参する「主食」を家庭と保育園との共通の話題の源として、「食の大切さ」「食のおいしさ」を一緒に考えていく取り組みをしました。今回は、主食を園で用意する給食の事例を紹介します。



「給食を食べよう！ 子どもたちが食べている給食を食べる味づけ、食やすすの大きさにして、また磁器食器を使ってみた感想など、給食に関心をもちたいようにしました。保護者からは「味が薄い」「野菜が多い」「おいしい！」「食器がすすりしてると音がありません。」

話してみよう！
子どもの食事のようすを見感したと家庭の真事とどんな工夫をしているか？子どもの食事とどんな悩みがある？など、保護者間で話し合いました。「主食が多いのでは」「磁器食器で真ん中おもしろい」と、食に関心をもち、家庭での食事をつかかえらな保護者もあつきました。

3歳児	4歳児	5歳児
90g	100g	110g

活動の概要

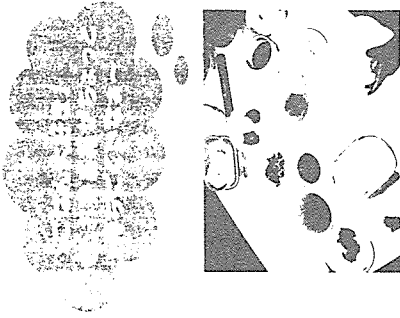
子どもの姿

三歳児クラスになると、主食のごはんやパンは家庭から自分の弁当箱に入れて毎日持参してきています。給食は三歳児の量の「主菜、副菜、汁物」ですが、主食の量は家庭から持参してくるので個々に違ってくる。

新しい環境に慣れてきた頃、子どもたちの食へ興味や食事中的のようすに気になるところがみられるようになりました。

弁当箱が大きく、ごはんの量も多く、食べきるのに時間がかかり、もてあまして

「もういらない」と子どもがサインを出すことで、保育士が量を調節することがある。



キャラクターの形などの弁当箱は手に持ちづらく、テーブルに置くにごはんを口に運ぶときにほしやす。

「主食」を考えるポイント

三歳児の主食の量は、ごはんは九〇g、食パンは六枚切りでは二枚割、バターロールでは三個弱が適量。

主食と主菜、副菜、汁物とのバランスを考える。

弁当箱は食器のひとつと考え、形は「手のひらにのり、持ちやすく、高さのある四角形か楕円形の容器」がよい。

試食会を行いました

食べるようすを見てみよう！

保護者に見てもらいたいポイントを「チェックリスト」にして配布しました。いろいろな観点に気づいてもらえよう。

- チェックリスト**
- 子どもたちが食べてみよう！
 - 子どもが食べる量、どのくらいか？
 - 子どもが食べる味、大きさ、お味のくらいい？
 - どれくらい食べているか？
 - 食器がすすりして音がする？
 - 食器がすすりして音がする？
 - お皿や食器がテーブルの上から落ちる？

情報交換、発信

話し合いのあと、ハート型の紙に、試食会を通しての感想や家庭での工夫、悩みを書いてもらい、後日、模造紙にその紙をはりつけたものを掲示しました。保護者間の情報交換ができ、参加できなかった保護者も情報を知る機会になりました。試食会後は「試食会速報」を配布し、実物のごはんが入った弁当箱を展示しました。

活動のまとめ

家庭から持ってくる「主食」について、試食会や情報発信などによる取り組みを通して子どもの食事状況をふりかえり、家庭と園で連携して見直すことができました。

後日、弁当箱の大きさが変わり、主食の量が適量になった子がいたり、連絡帳に「わが家の真事を興味したら子どももよく食べてくれました」などの保護者からの反響や、子どもたちにもよい変化がみられるようになりました。

この活動を通して、子どもの食事状況を園と家庭、家庭と家庭とが互いに情報交換し、悩みや工夫を共有することで、子どもの「食育」が充実していくことがわかりました。これからも「食の大切さ」「食のおいしさ」を家庭と園で共に考えることができる食育を進めていきたいと思います。

子どもが食育を学んだ園と家庭とのパートナーシップ

この事例のように、保護者が子どもと食事を共有し、家庭の「食」に関する情報を交換することは、保護者同士の関係づくりや、保育所との信頼関係の構築に役立ちます。食育の基本は、子どもが親・きょうだい、また保育者からのような身近な人びとと食卓を共にし、食べ物を分配することから始まります。そこで「おいしいわよ」「ほんだ！」「と、食を通してコミュニケーションが活用し、園での子ども試食会や掲示、連絡帳などを活用し、園での子どもの食事状況、食への興味や関心、驚きや感動を保護者に分配しましょう。「食育」は、保護者ご自身の育ちを共有し、子育ての楽しみを分かち合う、パートナーシップを築く手がかりとなるでしょう。(酒井治子)

3歳児クラスから主食を持参するようになることは、保護者にとっては一見デメリットのように思えます。しかし、これには働きかけるチャンス。保護者は、家に帰ってまず最初に「全部食べたかしら」とお弁当箱を開け、「元気にあそびたかな」と連絡帳を見ます。この事例は、家庭の食と園の食をつなぐ「主食」の大きな役割に注目した食育のアイデアです。近頃では、試食会を大変有効に活用していることから、保護者や試食会には敬遠されがちです。しかし、保育所の保護者がQOL(生活の質)を豊かにするには、仕事のやりがいや育児への自信と共に、保護者間の連帯感が重要だとはいわれています。