

保育所・幼稚園・認定こども園等における食生活支援に関する研究

研究分担者 鈴木 美枝子（玉川大学教育学部乳幼児発達学科）
近藤 洋子（玉川大学教育学部教育学科）
加藤 則子（十文字学園女子大学人間生活学部幼児教育学科）
研究協力者 仁藤 喜久子（仙台白百合女子大学人間学部人間発達学科）

研究要旨

食育活動を中心とした健康づくり活動を積極的に行っている保育所、幼稚園、認定こども園等、計 18 施設を対象に、園長、施設長、栄養士等、保育者等の教職員、および保護者へのインタビュー調査を実施し、好事例施設における特徴的な活動や共通重点事項を抽出するとともに、保護者は好事例施設が行う食育活動や食生活支援をどのように受け止めているかについても明らかにした。

好事例施設における共通項目として、日常の食事を重要視し、栄養士、調理員、保育者が職種を超えた連携をすることで、子ども達の発育・発達や成育環境の特性に合わせた食の提供を行っていた。また、子ども達が楽しんで主体的に食べることを大切にしながら様々な食育活動を実施していた。保護者との協力体制の構築にも力を注ぎ、地域資源の有効活用や地域・企業連携のもとに、地域の特性を生かした食育を展開していた。食物アレルギー対策も各施設の工夫のもとに取り組みされており、食物アレルギー児の心のケアをも含んだ対策を心がけていた。いずれの施設においても、園長や理事長、栄養士や調理員など、核となる推進者を中心に、施設全体の食育活動を力強く推し進めていることがうかがえた。偏食対応に関しては、子ども自身が食材に主体的にかかわる環境を構築することで、自ら食べてみたいという意欲につなげており、極端な偏食に関しては、家族の協力と、職種を超えた施設側の職員の連携が必要であり、子どもの生活全体に配慮し、根気よく取り組んでいくことが重要であることが示唆された。また、日々の子どもの食事に関わる保育者らは、幼児期の食生活支援ガイドに対し、子どもの咀嚼の段階や、歯の萌出の程度、食べ方等に合わせた、食材の大きさや固さの目安を示してほしいという意向を持っていた。

一方、保護者は日々、子どもの食に対して奮闘努力しており、それに対して園側から支援が得られることを心強く感じていた。園での食育活動を含む食生活支援はいずれも保護者には好評であり、子どもの発育・発達や健康状態および食の特徴を縦断的に確認しつつ継続的に支援することが可能な環境が整っている保育所や認定こども園等の保育・幼児教育施設での食生活支援は、非常に有効であると考えられる。

A. 研究目的

乳幼児期における栄養や食生活は、健やかな

発育・発達のために大変重要であり、生涯の健康づくりの基盤となっている。近年、子どもた

ちを取り巻く環境が変化し、食や栄養の状況についても大きく変わってきている。そのような中で、乳幼児期の子ども達の生活拠点となる保育所、幼稚園、認定こども園等における食生活や食育のあり方は、子ども達の健康に大きく影響すると考えられる。本研究では、食育活動を積極的に行っている保育所、幼稚園、認定こども園等の施設を対象とし、施設長、栄養士、保育者等の教職員、および在籍している子どもの保護者にインタビュー調査を行う。その結果をふまえ、乳幼児期の食や栄養の現状や課題の一端を明らかにし、保護者側の受け止め方をも明らかにすることにより、子ども達の食生活支援や保護者への子育て支援に資する栄養・食生活支援ガイドを作成するための基礎資料を得ることを目的としている。

B. 方法

食育や生活習慣形成に関する実践や支援が積極的に行われている保育所、幼稚園、認定こども園等を対象として、園長、施設長、栄養士、保育者および、保育所、認定こども園保護者等に在籍する子どもの保護者へのインタビュー調査を実施した。調査実施期間は平成 29 年 9 月 1 日～令和 2 年 3 月 31 日である。

研究対象は、保育所 10ヶ所、幼稚園 2ヶ所、認定こども園 4ヶ所、その他 2ヶ所の合計 18 施設であり、各施設で施設長や保育者、栄養士、調理員等の教職員、および、保育所、認定こども園に在籍する子どもの保護者、合計のべ 50 名を対象としたインタビュー調査（半構造化面接）を実施した。インタビュー項目は以下の項目である。

(1) 各施設の施設長、保育者、栄養士、調理員等教職員を対象にしたインタビュー調査項目

- 1) 食育あるいは健康増進活動として、どのような実践をしているか
- 2) 食への配慮、食事・間食の内容、食行動・生活習慣の実際（時間）、食環境などについて
- 3) 生活リズム（睡眠や遊び、運動排泄等との関連）
- 4) 食の供給体制（自園調理、食物アレルギーや除去食対応など）
- 5) 家庭との協力体制について、保護者へ情報提供や情報共有について
- 6) 活動の情報源
- 7) 問題意識（困っていること）、問題解決策
- 8) 施設形態、職員構成（職種、年齢）、保育時間など
- 9) 偏食への対応など
- 10) 幼児期の食生活支援ガイドに求めることなど

(2) 保育所、認定こども園に在籍する子どもの保護者へのインタビュー調査項目

- 1) 抱えている子どもの食の悩みについて
- 2) 通園している園の食の取組について
- 3) 通園している園の食の取組によって解決した食の悩みなどについて
- 4) 通園している園の食の取組に対する感想など

倫理面への配慮

調査にあたっては、事前に書面および口頭で研究趣旨や内容、方法を伝えた上で、同意の得られたものを対象とした。本研究の実施にあたり、玉川大学研究倫理審査委員会の承認を得た。

（平成 29 年度承認申請番号 N29-4）

（平成 30 年度承認申請番号 TRE18-031）

（令和元年度承認申請番号 TRE19-0001）

C. 研究結果

各保育所・幼稚園・認定こども園等における食生活支援に関するインタビュー調査結果は、以下の通りである。

1. A 保育園（秋田県）

（1）園の概況

- ・ 私立：保育所（社会福祉法人）
- ・ 定員 100 名
- ・ 保育期間 産休明け～就学前
- ・ 開園時間（最長） 7:00～21:00（夜間・日曜日も実施）
- ・ 職員構成 保育士、園長、栄養士、調理員、看護師
- ・ 食の供給体制：自園調理

（2）調査結果

1. 食育、健康増進活動の実践内容

（1）食を中心とした保育実践

S 園では食育計画（年間・月間・日々の保育計画）を作成している。また、食と健康、運動や保育活動を系統的・網羅的に実践している。

（2）伝統や本物を大切にしている

食の伝統や本物を大切にし、献立に秋田県や地元以外の郷土料理メニューがある。また、魚のさばき方など見せる機会を設けている。食材にもこだわりがあり、自園の田畑で米や大根、人参、大豆、秋田の伝統野菜を栽培している。野菜は地産地消（法人施設から購入している）である。

（3）ランチルームで楽しい食事

食事はランチルームで行い、食べる楽しさとマナーを教えている。また、バイキング形式の食事の時もある。

（4）3S 運動で肥満対策

秋田県は子どもの肥満率が高いことから、3S 運動（外遊び・三度の食事・正しい生活習慣）を実施している。

（5）保護者支援

保護者には多様な媒体でお知らせ（園便り・給食便り・クラス便り・トピックスなど）を配信し、保護者支援を行っている。

（6）箸の指導

2 歳から箸が使えるように指導をしている。鉛筆の持ち方指導から始め、正しい箸の持ち方へ繋げている。

（7）PDCA サイクルの実践

個々の園児の健康目標を立て→実態調査→データ収集分析→保育の見直し→家庭への指導を行っている。

2. 栄養士・調理員と保育者との連携など

園長、保育士、栄養士が連携して食育計画を立てている。

3. 生活リズム（睡眠や遊び、運動、排泄等との関連）

保護者が車で送迎する家庭が 98%であるため、子どもたちは歩く機会が少ない。また、寝る時間が遅い子に便秘が多いため、保護者会で指導をしている。

4. 家庭との協力体制、保護者への情報提供や情報共有

保護者会を実施することで家庭との連携を密にしている。また、保護者アンケートを実施し情報収集後、保護者支援としてフォローアップをしている。また、卒園後の支援として、卒園児が園に集まれるイベント「お帰りのさい 6 年生」を実施している。また、企業、県や市、秋田保育協議会、保健所などからの情報提供がある。さらに、Y 市では「食と農」プロジェクト

ト Y の取り組みも積極的に行われている。企業（食品会社）の協力で大豆の食育教室も実施している。

2. B 保育園（宮崎県）

（1）園の概況

- ・ 私立：保育所（社会福祉法人）
- ・ 定員 130 名
- ・ 保育期間 6 ヶ月～5 歳
- ・ 開園時間（最長） 7:00～19:00
- ・ 職員構成 保育士、園長、副園長、管理栄養士、調理担当者、看護師
- ・ 食の供給体制：自園調理

（2）調査結果

1. 食育、健康増進活動の実践内容

C 保育園では食育を「食べることは生きること」と位置づけ、食育は生活の一部であり、子どもたちの育ちにとって重要であるとともに、生涯の健康のために、保育活動の中の食育プログラムを重視し、様々な背景を持つ保護者を支援できるように、あるいは子どもたちの人格形成も視野に入れながら、様々な面に配慮しつつ食育活動を積極的に行っていた。

（1）日常の献立

2 週間で 1 サイクル（1 ヶ月に 2 サイクル）の献立により月に 2 回同じものを提供し、量や調理法を工夫することで、偏食の問題に対応し、完食できた達成感を経験できるようにしている。食材は国産、地産地消を重視し、味付けは薄味にし、旬の物や伝統食も取り入れることにより、様々な食材や味付けに慣れるよう心がけている。

（2）食育活動

食育の日クッキング（うどん・梅ジュースなど）、野菜や芋の栽培・収穫、収穫野菜のクッ

キング、カレー作り、防災の日非常食体験、バイキング、茶話会など様々な食育活動を行っている。

（3）食文化や生命尊重の重視

「ハレの日ケの日」の区別を大切にし、行事食、伝統食を取り入れるようにしている。また、「いただきます」については、食事を準備して下さった人や、動植物の命をいただくことに感謝の気持ちを大切にし、思いやりの心や生命尊重の気持ちを育てる機会と捉えている。

2. 栄養士・調理員と保育者との連携など

（1）多職種連携

保育士と管理栄養士でもある副園長が中心になり、食事を作る調理員と保育者である保育士、看護師による、給食室と保育室の連携が特徴的である。

調理員の役割

- 一人一人の咀嚼に合わせた調理形態で調理、盛り付け
- 育ちに合った食具で配膳
- 食物アレルギー、離乳食、体調不良にも配慮した食事提供
- 2 回目の調理で工夫
- 月年齢に合った食事の適量を周知

保育士・看護師の役割

- 子どもと一緒に給食を食べる
- 一人一人の子どもの口腔環境を把握
- 一人一人の食べられる食事量を把握
- 家庭での食事環境を把握
- 箸やスプーンの持ち方やマナーを伝える
- 好き嫌いなく、楽しく食べられるような言葉かけ、見守り

食事の場に調理員が同席し、保育者を援助することで、子どもたちの食べる様子を通じて、調理法や盛り付けを見直し、2 週間 1 サイクル

の献立へのフィードバックを行っている。

(2) 個々の子どもに合わせた配慮

未満児の離乳食やアレルギー食、障がい児も含め、一人一人の発育・発達に合わせ、食具、配膳も含めたきめ細かい配慮が行われている。食物アレルギーや障がいがある場合は、保護者および医療機関との連携をとりながら、家庭における食支援も含めて対応をしている。

3. 家庭との協力体制、保護者への情報提供や情報共有

(1) 献立予定表や食育だよりの配布・提供

離乳食やアレルギー代替食も含め、2週間毎の献立予定表を家庭に配布し、土曜日を除く給食展示も行っている。その他に、食育だよりで献立の趣旨や季節の食材や伝統食、行事食、食と健康の関連などについて情報提供を行っている。さらに保育参観の日に給食試食会を実施し、メニューのレシピ提供をすることで家庭の食育支援も行っている。

(2) アプリで献立や食事の様子を配信

アプリ（総合連絡ツール：きっずノート）を介して子どもたちの様子を配信するというSNS世代に適合した方法を活用している。その日の献立とともに実際に子どもたちが食べる様子も確認でき、保護者への情報提供の重要な手段となっている。

(3) 愛情弁当の日、育ちのつどい食事会

「愛情弁当の日」として月に1回、お弁当の日を設け、保護者が子どもの食への関心を高めるように、なるべく保護者を巻き込んだ活動を積極的に実施するようにしている。「育ちのつどい食事会」では食を囲む楽しさや料理を作る楽しさを保護者に伝えている。仕事と子育てを両立している保護者の立場や気持ちにより添いながら、食の大切さを伝えている。

4. 子ども達の特徴をふまえた課題対応

家庭の食事に偏りがあることが多いという子ども達の背景をふまえ、保護者支援に力を注いでいる。具体的には、伝統食や行事食の食べず嫌い、夜型生活による食事リズムの乱れ、手作りおやつや甘い菓子が苦手、さらには入所年齢が高い場合に咀嚼や偏食の問題が多いといった子どもたちの特徴を把握した上で、保育者と栄養士が連携しながら、保護者支援の中で個別に丁寧に対応をしている。

3. C 保育園（京都府）

(1) 園の概況

- ・私立：保育所（社会福祉法人）
- ・定員 60 名
- ・保育期間 産休明け～就学前
- ・開園時間（最長） 7:00～19:00
- ・職員構成 保育士、栄養士、調理員、その他
- ・食の供給体制：自園調理

(2) 調査結果

1. 食育、健康増進活動の実践内容

(1) 日々の食事を大切に

何より、毎日の食事を大切に考えている。食育活動やクッキングも行っているが、毎日の食事を最も大切にしている。栄養士の発案で、よくあるメニューに何か一品混ぜることで、より多くの栄養素が取れるように工夫している。普段使用する食材も多く、バランスよく栄養素が取れるように常に考えられている。近隣の農家からいただいたものや、自分たちで育てた野菜なども、栄養士の工夫で給食に混ぜて提供することもある。また栄養士や調理員が、子どもの顔がわかる関係性を築いているため、子ども一人一人に合わせた、よりきめ細やかな個別対応をしている。

例えば、栄養士が子どもの希望を聞いて、メニューを考える試みをしており、「H 君の抹茶ポップコーン」「M ちゃんの赤魚の煮付け」というように、献立表に子どもの名前がついているものがある。それによって、子どもたちは給食をさらに楽しみに思い、メニューを印象深く捉え、食に強い関心を持つようになっていくことであった。

(2) 農園活動、クッキング保育

地域の方々のご厚意により、田んぼを一角借りて田植えから行い、最後はそのお米を食べるところまで行っている。

また、年長になったら味噌を仕込む活動をしている。1年間置いてできあがった味噌で豚汁を作ったり、1年生になった子どもたちを呼んで、一緒に焼きおにぎりを作って食べるといった活動もしている。

その他、地元の産業でもあるお茶を摘んで番茶を作るなどもしている。そういうときにも、保育者が知識を全て教えるのではなく、子どもたちが自分で気づいたり、自分で考えられるようなかわりを心がけている。

クッキング自体も子どもたちの主体性を尊重し、カレーライスを作るにしても、自宅で隠し味として使っているものを参考に、何を入れるかを子どもたちで考えたり、話し合ったりできる環境を作っている。

(3) 食べる量も自分自身で

その日の体調によって食べられる量が違うこともあるため、なるべく子どもたちに意思決定をさせるようにしている。かつてあったように、強要してなんとしても食べさせる、といったかわりはしていない。

2. 栄養士・調理員と保育者との連携など

栄養士も調理員も、食事の場面に顔をだすため、子どもの顔と名前が一致している。子ども

の要望を取り入れたメニューを考案し、子どもたちも楽しみにしている。

3. 生活リズム（睡眠や遊び、運動、排泄等との関連）

午前中は天気の良い日は外遊びをしっかりとし、また夢中になって遊ぶことを大切にして、おなかのすくリズムを作っている。また、プラス運動のゴールデンタイムとして夕方4時～5時半くらいまでは外に出て遊ぶようにしている。

バランスの良い生活、健康的な生活は「食事」「運動」「睡眠」であることを家庭にも発信している。

4. 家庭との協力体制、保護者への情報提供や情報共有

保護者との連携として、園での食事の姿がみられるよう、保護者試食会を年齢ごとに年2回程度実施している。食育の可視化を行い、情報も発信している。

子ども一人一人の様子を丁寧に見守り、偏食等についても、無理強いをするのではなく、保護者と連携して、食べられるものを増やすように根気よく対応している。

4. D 保育園（神奈川県）

(1) 園の概況

- ・私立：保育所（社会福祉法人）
- ・定員 90 名
- ・保育期間 産休明け～就学前
- ・開園時間（最長） 7:00～19:00
- ・職員構成 保育士、栄養士（派遣）、調理員（派遣）、その他
- ・食の供給体制：自園調理（栄養士、調理員は委託給食会社からの派遣によるが、特定の人が

園内で調理)

(2) 調査結果

1. 食育、健康増進活動の実践内容

(1) 子どものつぶやきからはじまるプロジェクト保育を展開

食育活動においても、まずは子どものつぶやきから始まるようにしている。例えば、「カレーを作ってみたい。」というつぶやきは、散歩途中に通ったインドカレー屋の前で、実際ナンを焼く姿をガラス越しに見て感動し、本場のインドカレーを作りたいという思いから発したものである。子どもたちは、カレー作りの本を調べるなどしてなんとかインドカレーを作ってみるが、おいしくないものができあがってしまう。子どもたちはもっとおいしいインドカレーを作ってみたいと、再度インドカレー屋に向かい、そこでインド人から「おいしいカレーにはガラムマサラが必要」と教わることで、ガラムマサラ研究をし始める。インド人に教わったガラムマサラを自分たちで作り、3回目の挑戦にして、初めて納得のいく美味しいインドカレーを作ることができた。このように、保育者が全てお膳立した食育活動を行うのではなく、子どもたちが自ら調べて試してみ、失敗をしても再度チャレンジしていけば成し遂げることができるという体験につながるような食育活動を行っている。

(2) 1歳児クラスから、子どもの興味関心に合わせた調理活動

年長児が自分たちで調理等をしているのを憧れのまなざしで見ていることから、1歳児クラスでもできるような、小さなお菓子等を自分たちでも作って食べるといった活動も取り入れられている。

(3) 自分の食事量は自分で決める

ランチルームにあるものを、自分たちで装っ

て食べることにしているが、1つだけルールがあり、たとえ嫌いなものがあったとしても全種類から必ず装うことを約束としている。ただし、食べたいもの、食べたくないもの、食べられるもの、食べられないものがあるだろうから、自分で量は調整してよいことにしている。みんなで楽しい雰囲気食べているので、自分が苦手なものでも友だちが食べているのをみて刺激を受け、嫌いなものでも徐々に食べられるようになってきている。

2. 栄養士・調理員と保育者との連携など

園では、園外に散歩に行くことが多いが、園外でお昼を食べることもあり、そういうときには、給食ではなく一人一人にお弁当を作ってくれるとのことである。

3. 生活リズム（睡眠や遊び、運動、排泄等との関連）

年齢によって、おおよその食事時間が決まっているので、その時間に自然とおなかのすくように、午前中には外で思いっきり遊ぶようにしている。また匂いも大切にしてい、外で遊んで園に帰ってくるといい匂いがしてきているので、子どもたちが自ずと「食べたい」と思えるリズムが作れるようにしている。

4. 家庭との協力体制、保護者への情報提供や情報共有

食の安全等に関しては、常に保護者に情報提供をしている。特に東日本大震災以降、放射能に関する保護者の関心は高く、放射線量の検出結果などを開示するようにしている。

また卒園に向けて、食事の時間などが長引きすぎないように、保護者が心配しているような場合は、園と保護者で協力して、少しずつ食べる時間が短くなるよう、園でもサポートするなど

して対応している。

5. E 保育園（山形県）

（1）園の概況

- ・私立：保育所（社会福祉法人）
- ・定員 120 名
- ・保育期間 産休明け～就学前
- ・開園時間（最長） 7:00～19:10
- ・職員構成 保育士、園長、副園長、主任、栄養士、調理員、看護師
- ・食の供給体制：自園調理

（2）調査結果

1. 食育、健康増進活動の実践内容

（1）お便りで保護者へ情報提供

栄養士は毎月「給食便り」を作成し保護者へ配布している。給食便りには、献立や主な食材・午後のおやつメニューを記載している。また、看護師も同じように「保健便り」を作成し保護者へ配布している。

（2）食育の日

月に1度、栄養士・調理員と保護者との交流の場として、食の相談日「食育の日」を設けている。また、保健師（看護師職等）による「保健相談の日」も実施している。

（3）畑を所有

園から徒歩10分のところに畑を所有しており、畑での栽培をしている。畑で遊ぶ機会を設けている。

2. 栄養士・調理員と保育者との連携など

「食育の日」を設け、栄養士・調理師と保護者が交流できる場を設けている。また、園内には「子育て支援センター」も設置しており、気軽に園と保護者が交流できる環境にある。

3. 生活リズム（睡眠や遊び、運動、排泄等との関連）

園庭や遊戯室、園外には畑も所有しており、身体を動かすことが出来る環境にある。車での通園者も多いことから、外遊びを積極的に行っている。

4. 家庭との協力体制、保護者への情報提供や情報共有

送り迎えでの保護者とコミュニケーションやお便りでの情報提供、子育て支援センターも設置しており、家庭と園の連携が気軽にできる環境にある。また、山形市では月に一度、保育園栄養士を集めて給食会議を実施しており、市からの情報提供がある。

6. F 保育園（静岡県）

（1）園の概況

- ・私立：保育所（社会福祉法人）
- ・定員 90 名
- ・保育期間 6 ヶ月～5 歳
- ・開園時間（最長）7:00～19:00
- ・職員構成 園長、保育士、栄養士、調理員、
※看護師不在
- ・食の供給体制：自園調理

（2）調査結果

1. 食育、健康増進活動の実践内容

（1）食べて動いてボタンキュー

園全体が一体となって「食べて動いてボタンキュー」になるように取り組んでいる。日々の食育と保育が乖離しないようにしている。

（2）個々に合わせた食事と食事に対する姿勢

乳児は、保育者と1対1での食事を実施している。2歳児は体の大きさがバラバラなので、足がブラブラしないように足置きを置いたり、椅子に座布団を敷いたりして、食べる姿勢についても工夫している。

・子どもの気持ちに寄り添い、子どもの意欲を満たしつつ、食欲を充足させる保育者の声かけを大切にしている。

・食べるときはストレスフリーがよいので、箸の使い方は遊びの中で学んでいる。

(3) 午前中の活動を充実

外遊びだけでなく、身体を動かすようにしている。

(4) 睡眠

睡眠が大事であると考え、食事をした後、パジャマに着替えず、また、よだれかけもしないようにし、綺麗に食べることを心掛け、そのまますぐに眠りにつくことができるようにしている。

(5) 食材準備のお手伝い

・活動の一つとして、トウモロコシの皮むきやグリーンピースをさやから出すことなどしている。

(6) 栽培活動

・食育の一つとして、プランターで野菜などを栽培している。

2. 栄養士・調理員と保育者との連携など

(4) 多職種連携

・保育士と栄養士とで連携し、「納得できる食具・食器を使って欲しい」という栄養士の思いを大切に、食器の形状や大きさも、離乳食から完全食になるまで、きめ細やかに調整している。

・栄養士による栄養講話を年に数回実施している。

(5) 個々の子どもに合わせた配慮

・乳児の食事は3つのグループで交代制にしている。0歳児は1対1で食事をし、大人がそばにいて食べることを見守るようにしている。年長も年中も3歳児もテーブルを見守れる環境を作るようにしている。

・完食できるかどうかは信頼関係が影響するので、基本的には常に同じ保育士が対応する。

・食物アレルギー対応は、きめ細かく栄養士が対応している。インカム（マイク付きのイヤホンを着用して会話できる通信機器）を活用して、いろんな連絡を取り合うことにしている。

3. 生活リズム（睡眠や遊び、運動、排泄等との関連）

・午前中の活動を充実させている。外遊びは外へ出たというだけでなく、体を動かせるような働き掛けをしている。

・睡眠が大事であると考えており、午睡のとり方を工夫している。午睡は大人の都合で寝かせておけばいいのではなく、その子どもに必要な時間だけ寝かせている。おやつ前に1時間くらいは遊んで、その後おやつにするなど工夫している。また、年長は夏のプールの時期以外は、午睡はしないようにしている。

・朝食摂取は大切で、午前中の活動が何となく落ち着かない子どもは、食がきちんと摂れていないという傾向がある。朝食を食べていない子どもは、昼食の食べ方にしてもがっつくように食べるため、子どもに対して「なんでもいいから用意してと、お母さんをお願いしてごらん。」のように話している。最近

は、全く食べてこない子どもはいなくなっている。

4. 家庭との協力体制、保護者への情報提供や情報共有

- (1) 献立予定表や食育だよりの配布・提供
・園便りや食育便りは月に1回で発行している。

5. 子ども達の特徴をふまえた課題対応

偏食への対応

- ・苦手な食材も、本人に確認して、食べる量を決めるようにしている。「こうすべき」を後回しにしておくことで、時期が来たら食べられるようになっていることもある。

7. G 保育園（東京都）（保護者インタビュー協力園）

(1) 園の概況

- ・私立：保育所（社会福祉法人）
- ・定員 162 名
- ・保育期間 産休明け～就学前
- ・開園時間（最長） 7:00～20:00
- ・職員構成 園長、保育士、栄養士、調理員、看護師
- ・食の供給体制：自園調理

(2) 調査結果

1. 食育、健康増進活動の実践内容

(1) 食と保育を一体的に考える

S園では、子どもに携わる人はすべて保育者という理念のもと、給食室を独立させずに、園の入口近くにガラス張りの給食室を配置し、調理員や栄養士も保育者の一員として、直接子どもや保護者と会話できる環境を整えている。食だけを取り出すのではなく、日常の中での食事

を大切にし、食と保育を一体的に考えた保育を実践している。

(2) 「物語メニュー」の導入

メニューの名前の付け方を工夫し、絵本や歌、子どもたちの活動内容からメニュー名を考案する「物語メニュー」を採用している。メニューの名前によって、子どもたちがそのメニューに興味を示し、残食が減るといった効果もある。

(ex. 「シンデレラカレー」と名付けて、かぼちゃ入りのカレーにしたところ残食が減った。)

(3) 月1回の給食会議の実施

栄養士・調理員・保育者・園長・副園長が集まって給食会議をし、その内容をマップにして表すことで、見える化を試みている。

(4) 栽培活動も子どもの主体性を尊重

子どもたちが育てる野菜は、3, 4, 5歳児の異年齢チームで話し合って決めている。栽培に詳しい非常勤職員がいるため、相談にのることが可能である。

(5) 食物アレルギーへの対応

栄養士・調理員と直接顔を合わせて常に話ができる環境にあるため、保護者の不安解消につながっている。

(6) 盛り付ける量の工夫

3, 4, 5歳児はランチルームで食事をしている。同じ料理でも、「多め」「普通」「少なめ」から盛り付けの量を選べるようにしている。子ども達はその日の体調をみながら自分自身で考えて量を選択できるようにしている。4月にランチルームを使い始める3歳児は、自分で量を選択することが難しいため保育者が働きかけをするが、4～5歳児になると自分の食べられる量もわかってくる。自分が決めた量に反して食べきれない場合は、無理に食べさせることはせず、自分でどうすればよかったかを考えられるように言葉がけしている。

(7) ランチルーム担当保育者の配置

ランチルーム担当の保育者（2歳児クラス兼任）がおり、一人一人の食べる量をすべて把握しているため、声掛けも適宜行っている。食の細かい子どもには、「次は少しの量にしてみよう」と声をかけ、なるべくみんなと同じ時間で食べ終わるようにすることで、まずは完食の達成感を感じられるようにしている。それが積み重なると、だんだん食べられる量も増えていく。

（8）子ども達も一緒に手伝う給食の準備

給食の準備の手伝いとして、豆の皮むきや、トウモロコシの皮むきなど、子ども達もできる手伝いをしている。子ども達が食事作りの一環である食材準備に関わることで、「自分たちが手伝った」特別な食材となり、食への興味・関心を深めることができる。

2. 栄養士・調理員と保育者との連携など

（1）職員が参加する「部活」の存在

職員同士のつながりを密にする工夫として、職員一人一人の特技を活かした「部活」を作り、クラス単位以外の人間関係の構築を進めている。（ex. 自然科学部、環境と美化部、音楽部など）その中には、栄養士、調理員の他、事務職員などすべての職員が参加しており、多職種が平等にかかわれる関係性作りを心がけている。

（2）多くの大人からの声かけの工夫

好き嫌いの多い子どもでも、苦手なものも一口は食べるようにしている。苦手な食べ物がある子どもには、ランチルーム担当の保育者、担任、事務所の職員など、たくさんの大人が丁寧に声をかけることで、「頑張って食べてみようかな」という気持ちになり、少しでも食べられたときに「食べられたね」という言葉がけをしっかりとっていくことで、徐々に食べられるようになっていく。

「大好きな先生にそばで見てもらっている」ということが苦手意識の克服には大きく影響

する。

3. 生活リズム（睡眠や遊び、運動、排泄等との関連）

お腹のすくりズム（あそぶ時間、寝る時間、おいしく食べる時間など）を大切にしている。生活リズムは、子どもの心を満たすことを大切にし、ある程度個々のリズムを大切にするように心がけている。

また、食べることや寝ることなどを、点で捉えるのではなく、その前後の流れの中で捉えるようにしている。

4. 家庭との協力体制、保護者への情報提供や情報共有

保護者連携として、数か月に1回、「村会」という保護者と保育者が一緒に楽しめる食事会を平日の夜に開催している。父親が参加することもでき、家族ぐるみで園と交流する場となっている。

日々の保育に関して、子どもの心が動いたエピソードを記述し、家庭に渡すことをしている。保護者に園を理解してもらうことによって、保護者との協力関係を築くことができ、食だけでなく、保護者や園にとっての困りごとにもスムーズに解決することができている。

5. 子どもの特徴をふまえた課題対応

（1）偏食の事例

・白いものしか食べられなかった自閉症児（男児）の例

最初は白いご飯しか食べられなかったが、やがてふりかけをかけたご飯が食べられるようになった。

また、園では、他の子どもがいると食べられないので、まずは先生と二人で食べるということから始まり、やがて周りの友達もそのこと

を理解するようになったら、少しずつ他の子どもと一緒に食べられるようになり、卒園の頃には、みんなと一緒に食べられるようになった。

最初は母親がいろいろと試して「鮎の塩焼きなら食べられるようになったので、毎日鮎の塩焼きを食べさせながら、少しずつ他の物も試している」という状況がしばらく続いていた。最初の頃、父親は子どもについて全く興味を示さなかったのだが、少しずつ父親も育児に参加するようになり、父親の心が動いたあたりで、いろいろな歯車が回ってきたように、子どもの偏食も少しずつ解消されていった。

卒園する頃にはいろいろなものが食べられるようになり、最終的には一人でお泊り保育にも参加できるようになった。

こだわりの強い「偏食」については、園内の多職種や、家族みんなで関心をもって、気長にかかわることで、解消の方向に進んだ好事例であると考えられる。

(2) 調理等の工夫による事例

ぶつ切りだとたべないが、薄切りだと食べるなど、切り方一つで食べ方が変わることがある。同じメニューでも、2回目に出すときに、切り方を変えてみるなどの工夫することで食が進むことがある。

6. 保護者の食に関する悩みとそれに対する園側からの支援（保護者インタビューから）

(1) さまざまな食材、メニューの提供

家では苦手なものは細かく刻んで見た目にはわからないような形にして出すことが多いが、園ではそのままの形で提供されたり、家で作らないものが提供されたりするので、いろいろな食材（メニュー）を経験させてもらえることがありがたい。

また、家では食べない食材を、保育参加したときに、給食の時間におかわりまでして食べて

いる姿を見て感動した。

(2) 給食メニューの展示で広がる親子の会話

毎日の給食のメニューが園の入り口に展示してあり、それをもとに子どもと会話が出来る。

(3) 一人一人の子どもの食べるペースに合わせた保育者のかかわり

子どもの食べるペースがゆっくりなので、それに合わせて、子どもの気持ちに寄り添いながら保育者が接してくれているのがとてもありがたい。

(4) 離乳食を進める際の的確な指示

離乳食は、何をどのように進めてよいかわからなかったが、園で「次はこれを食べさせてみてください」と言ってもらえるので、その通り挑戦しながら進めることができ、本当に助かった。

7. 保護者の子どもの食に対する奮闘（保護者インタビューから）

(1) 子どもの興味関心とすり合わせる工夫

3歳児の保護者から。

幼児になると、自我がしっかりしている子どもの場合、自分から「食べてみよう」と思わないと、無理強いしても結局、苦手なものは食べられるようにはならないと感じている。ミニトマトが苦手な子どもが食べられるようになったのだが、そのときも、子どもの興味関心のあつものと結び付けることで成功した。プリンセスが大好きな子どもに対して、ミニトマトを、プリンセスが身に着けている赤い宝石に見立て、皿にかわいく盛り付けしたところ、子どももミニトマトに興味を持った。「プリンセスの宝石みたい。1つママにちょうだい」といって、子どものお皿からミニトマトを、母親が子どもから一つもらって食べてみたところ、子どももおそろおそろ1つ食べてみる事ができた。1つ食べてみたところで「おいしいかも」と言っ

て、続けていくつか食べることができた。

（例えば：味噌作り、ぬか漬け作り、芋煮、うどん作りなど）。

(6) プランターで野菜作り

トマトやきゅうりなどを育て、収穫した後、ぬか漬けにして食べている。

(7) お弁当の日

月に一回お弁当の日を実施している。

8. H 保育園（神奈川県）

(1) 園の概況

- ・ 私立：保育所（社会福祉法人）
- ・ 定員 100 名
- ・ 保育期間 産休明け～就学前
- ・ 開園時間（最長）7:00～21:00
- ・ 職員構成 園長、保育士、栄養士、調理員、看護師、その他
- ・ 食の供給体制：自園調理

(2) 調査結果

1. 食育、健康増進活動の実践内容

(1) 給食は手作り

お昼の給食だけでなく、おやつや夕食（軽食）も手作りである。給食は家庭であまり作らないメニューが多く、子どもたちが大好きなメニュー（例えば：唐揚げ・カレーなど）は出さず、色々な物を食べる機会を作っている。

(2) 食材のこだわり、旬の食材

野菜は山形の全国有機農法連絡会から取り寄せている。また、地域の作業所で作られた野菜も使用している。生産者の顔がみえる、安全な食材を使用している。さんまも一人に対し一尾出している（年長児）。そのため、食費が高く経済面での悩みを抱えている。

(3) なかよし給食

食物アレルギーのある子どもも同じものが食べられるように、全員の給食から主要なアレルゲンとなるものを除去したなかよし給食を実施している。

(4) 食器へのこだわり

質感にこだわり、木の食器を使用している。

(5) 食事作りやお手伝いをする

遊びの中に食材の仕込みを取り入れている

2. 栄養士・調理員と保育者との連携など

(1) 多種職連携

・ 栄養士が保育活動に入って、子どもたちに野菜の皮むきをさせたり、保育の中でホットケーキ屋さんをするなど、栄養士と保育士が協力して活動する場面がある。

・ 栄養士の考えとして、子どもたちには食に興味を持ってもらいたいという願いがある。

・ 保育士や栄養士は勉強熱心で、色々な研究会や研修等に参加している。

(2) 食物アレルギーへの対応

食物アレルギー児に対しては除去食の対応を行っている。

(3) 子どものこだわりに寄り添う姿勢

井ものが食べられない子どもには、井にはせず、ご飯と上にのせる具を別の皿に盛るなどの配慮を行っている。このようにすることで、井が食べられなかった子どもが完食できるようになった。子どもの発達段階に合わせて、一時的にこうした対応をすることもある。年齢が上がれば、こだわりなく、井が食べられるようになることもあり、一時的なこうした配慮を行うようにしている。

3. 生活リズム（睡眠や遊び、運動、排泄等との関連）

・ 保護者が車で送迎する家庭が 98% であるため、子どもたちは歩く機会が少ない。また、寝る時間が遅い子に便秘が多いため、保護者会で

指導をしている。

4. 家庭との協力体制、保護者への情報提供や情報共有

(1) 卒園後も利用可

長期休みなど、卒園児も保育参加という形で来園が可能である。また、卒園児も園児と一緒に給食を食べることができる。

(2) 情報発信

連絡帳・お便り・献立表の他、園便り、クラス便り、フェイスブック、給食室ブログなど、様々なツールで、保護者と情報共有をしている。

(3) 親教育

保護者会を充実させ、情報交換会や親睦会を実施している。また、保護者参加のおやつ作りなどを実施している。

9. I 保育園（神奈川県）

(1) 園の概況

- ・ 私立：保育所（社会福祉法人）
- ・ 定員 90 名
- ・ 保育期間 産休明け～就学前
- ・ 開園時間（最長）7:00～20:00
- ・ 職員構成 園長、保育士、栄養士、調理員、看護師
- ・ 食の供給体制：自園調理

(2) 調査結果

1. 食育、健康増進活動の実践内容

(1) 日々の食事の大切さ

食だけを切り取るのではなく、法人の理念（1. 自己決定できる子ども、2. かかわりが持てる子ども、3. 本物を体験し、気持ちが動いて表現できる子ども）の中で、食も取り扱っている。大切にしているのは、日々の食事である。

(2) 地域との連携

市の取り組みの一つとしての「環境学習農園（農家と教育機関等との連携で、子どもたちが畑仕事などを無料で体験させてもらうことで、農家が市から助成金をうけることができる制度）」を活用し、農業体験をさせてもらっている。

2. 栄養士・調理員と保育者との連携など

調理員も、栄養士も、単に給食を作る人になるのではなく、給食室から保育してもら意識で取り組んでいる。

職員同士のつながりを密にする工夫として、担任以外に「係」（食育、遊育、木育、言育という4つの係）を作り、各クラスから選出するようにしている。年度ごとにテーマを決めて、担任の枠を超えた研究活動を行うことができる。

3. 生活リズム（睡眠や遊び、運動、排泄等との関連）

0, 1, 2 歳のうちに、発達に合わせたあそびを通して、食事、着脱、排泄ができるように、あそびを工夫している。子ども一人一人の発達段階をみながら、その段階に合ったあそびを提供するようにしている。

また、子ども一人一人の生活リズムを理解し、子どものお腹のすくタイミングで食事をしたり、排泄のタイミングで排泄を促すようにしている。0 歳児は睡眠リズムを中心に生活し、1 歳児については睡眠リズムが大体確立しているので、食事のリズムを中心にした生活にするなど、個人のデイ・プログラムを作成して保育している。

4. 家庭との協力体制、保護者への情報提供や情報共有

- ・ 保護者との関わりを多くして、園の保育を理

解してもらおうようにしている。父親も含んだボ
一年会（たき火でポーッと燃やす）なども行っ
ている。このような会を通して、保育の中身を見
えるようにしていくと、保護者が協力的になっ
ていくというメリットがある。

・入園の頃から、母親の不安感などに対して、
「何が不安なのか」を焦点化して話をしていく
ことで、不安が解消されるように接している。
対応は、人によって自ずと違ってくる。その人
の不安感に寄り添うようにしている。

・不安と不満を分けて考えるようにしている。
不安は「こういうことだったんだ」と見えてく
れば消えてくる。不満は、不満に感じるものが
具体的にあるなら、その行為に焦点を合わせて
説明したり、園側が改善するしかない。「保護
者の悩みは何か」に焦点をあてるのが大事だ
と考えている。そうしていくことで、数年在園
していくうちに、不安も不満もなくなっていく。

5. 子ども達の特徴をふまえた課題対応

偏食への対応

・子どもは、食材そのものへの親和性が高くな
ってくると、その食材に対する意欲がわいて
くるので、物語メニューの手法を用いている。
絵本の中に出てくる食べ物と給食を連動
させたりしている。

・調理員と協力して、煮干しの頭や内臓を取
ることなどもしている。自分が準備にかかわ
ると、自分がかかわった料理に関心を示すよ
うになる。

・さらに、煮干しとシラスの違いを虫眼鏡で
確認し、自分で本や図鑑で調べるようになる
など、子ども自身の気づきも大切にすること
で、さらにその食材への親和性が高まってく
る。これが保育の広がりにつながることもあ
る。

10. J 保育園（東京都）

（1）園の概況

- ・私立：保育所（社会福祉法人）
- ・定員 121 名
- ・保育期間 産休明け～就学前
- ・開園時間（最長） 7:15～20:15
- ・職員構成 園長、保育士、栄養士、調理員、
看護師
- ・食の供給体制：自園調理

1. 食育、健康増進活動の実践内容

（1）食を中心においた環境づくり

保育園のコンセプトとして「昼間の大きなお
うち」というものがあり、園内の真ん中にラン
チルームがある。調理室も窓ガラスが下の方ま
であるため、調理員が作っている姿も見え、子
ども達もガラス越しに「おはよう」と声をかけ
るといふ姿も見られる。サンプルケースも乳児
の目の高さにおいてあるため、お迎えの時に保
護者と子どもとで今日の給食について会話を
している姿がよく見られる。

（2）3 人一組の食事グループ

年少・年中・年長から各 1 人ずつ組み入れて
3 人一組の食事グループを毎年作っている。年
長の担任と主任と用務員がついて、年長がリー
ダーとなって配膳活動を行っている。年長児は、
同じグループの年中児、年少児の食の状況も把
握しており、「〇〇ちゃんはニンジンをもめに
して、きゅうりは 1 つにしてください」などと
申請しながら配膳を行っている。3 人は年長児
が真ん中に座り、食事のマナーなどについても、
年長児があこがれの存在となっているよう
である。このようなシステムのおかげもあり、子
ども達同士で励まし合ったり、お互い頑張っ
たりして、少しずつ好き嫌いも解消されていく
ようである。

また食物アレルギー児は、誤食防止のため、なるべく同じ食物アレルギーのある子ども同士で食事グループを作るように工夫している。

(4) 「減らし皿」の存在

年長児が主導で配膳を行うため、量の加減がうまくいかないこともあり、「いただきます」の挨拶をする前に、真ん中に「減らし皿」とお箸を置いておき、どうしても減らさないと食べられそうにない場合には、大人に「〇〇を減らしてください」と申告して減らすことができるようにしている。この減らし方にもコツがあり、そこには必ず大人がつくので、子どもの様子を見ながら、食べられそうなタイミングの時にはうまく声かけすると、結果的には減らさなくても食べられることもある。

また、「減らし皿」は手を付ける前のものなので、おかわりをするときは、「減らし皿」にあるものから食べていくようにしている。

2. 栄養士・調理員と保育者との連携など

ランチルームでは、子どもと一緒に調理員、保育士だけでなく、用務員、事務員などもみんなでお食事をしている。関わる大人が保育士だけではないため、調理員の前では甘えてみせる、といった子どもの姿も見られる。ランチルームは、子どもにとってはいろいろな人と関わるきっかけの場所となっているとともに、職員にとっては子どもの様子を把握し、情報共有することで多職種連携につながる場所として機能している。

3. 生活リズム（睡眠や遊び、運動、排泄等との関連）

(1) 午睡は家庭の生活リズムからの引継ぎ

入園のときに、園での午睡の時間を決めて知らせるのではなく、家庭での生活リズムを引き継いで行くことを伝えている。保護者も子ども

も、入園してからだんだん生活のリズムがついてくるので、それに伴い午睡の時間もだんだん変化してくる。そうした変化に対応できる環境づくりをしている。

そのためにも、いわゆる「トントンして寝かしつける」という発想をなくし、一人で寝られるように工夫している。子どもの「寝たい」時間帯を見極めてあげると、すぐに寝入るとのことである。

4. 家庭との協力体制、保護者への情報提供や情報共有

(1) 子どもがなじんでいる食具を園でも使用障がいがあってもこだわりの強い子どもが、園のステンレスのスプーンの感触が嫌で食べられないため、保護者に相談したところ、家ではシリコンのスプーンを使っていることがわかった。それを借りて食べさせてみたら食べられたことから、園でも同じ食具を購入し、使うようにしている。

5. 幼児期の食生活支援ガイドへの要望

(1) 食材の固さ・大きさなどの目安を知りたい

離乳食が完了すると、すぐに大人と同じ食事になってしまっていたので、その間の段階を作ろうとしているとのことである。子どもの口腔機能との関連で、例えばどれくらい咀嚼できれば、どのくらいの大きさがよいのか、どのくらいの柔らかさがよいのか、といった目安がわかるとありがたい。

食欲のある子どもは、鶏の照り焼きなど、かなり大きめのサイズにして提供しても食べるのであげてしまうが、実は奥歯がまだ生えていないような状態だと、丸のみする子どもになってしまうこともある。サイズが大きくても、歯茎で取り込める柔らかさであれば問題ないと

いうものもあるだろう。奥歯の萌出の度合いや、咀嚼などの口腔機能の発達による食材の大きさや固さの目安を示してもらいたい。

1 1. K 幼稚園（神奈川県）

（1）園の概況

- ・ 私立：施設型給付幼稚園（学校法人）
- ・ 定員 182+数名
- ・ 保育期間 3歳児～就学前
- ・ 開園時間（最長） 7:30～18:30
（通常保育 9:00～14:00）
- ・ 職員構成 幼稚園教諭、保育士、その他
- ・ 食の供給体制：なし（通常は弁当持参、外部委託で弁当注文可）

（2）調査結果

1. 食育、健康増進活動の実践内容

（1）栽培した作物を調理する食育活動

栽培するものは、幼稚園教諭が決めるのではなく、子どもたちが決めることにしている。食べごろなども、子どもたちに体験させることで、どのようになったら食べごろかが身をもってわかるようにしている。また、食中毒等の心配がないよう、食育活動で作ったものは、すぐにその場で食べるようにしている。

（2）命の大切さを感じることでできる食育活動

「にじますつかみ」では、つかまえたにじまずを、焼いて食べるというところまで体験することで、命の大切さ・ありがたみ、本当の意味での「いただきます」を感じることでできる体験となっている。

2. 栄養士・調理員と保育者との連携など

幼稚園ということもあり、栄養士や調理員はいないが、保育者間で食物アレルギー児への対応など、情報交換をしながら、症状が出ないよう心がけている。

給食はなくても、おやつの時間や食育活動など、みんなで一緒に食べる活動は多いため、食材の選定にはより注意を払っている。おやつなども、同じ銘柄でも味が違うと、アレルギーが含まれる場合があり、保護者と確認しながら細心の注意を払うようにしている。

また、食物アレルギー児に対しては、単にアレルギー対策をするだけでなく、食物アレルギー児も一緒に楽しく活動できるよう、日々の保育の中で担任が工夫しながら過ごすようにしている。例えば、遠足でよくあるおやつ交換も、どのおやつでも食べられるわけではないため、担任はアレルギーを含まないおやつを持っていて、担任とおやつ交換をするなど、楽しく過ごすことへの配慮を忘れないように活動している。

3. 生活リズム（睡眠や遊び、運動、排泄等との関連）

午前中の時間はなるべく園庭で、夢中になって遊びこめるようにしている。午前中に活発に活動することで、おなかのすくリズムが自然と作られている。

4. 家庭との協力体制、保護者への情報提供や情報共有

おとまり会や食育活動では、調理の際、保護者にも協力してもらって活動をよく行っている。「パパの会（保護者会）」もあり、父親たちが作ったピザ釜を用いた食育活動も行うなど、園と保護者との距離を縮める取り組みをしている。

1 2. L 幼稚園（宮城県）

（1）園の概況

- ・ 私立：幼稚園（学校法人）

- ・定員 105 名
- ・保育期間 3 歳～就学前
- ・開園時間（最長） 8:00～18:30
- ・職員構成 園長、副園長、主任、教諭、職員
- ・食の供給体制：外部注文（民間）。どこに外注するかどうかは、保護者と職員で試食会等をして決めている。木曜日パン・それ以外ご飯。牛乳と温かいスープが必ず付く。現在、食物アレルギーは一人（卵）、お弁当を持参する園児もいる。

（2）調査結果

1. 食育、健康増進活動の実践内容

（1）栽培活動

平成 26・27 年の園内研修は栽培活動を実施した。栽培活動を通じた食育指導をしている。研究主題：「野菜の栽培を通して「食」への興味・関心を高めるための教師の援助のあり方」。

（2）クッキングを通じた食への興味・関心

9 月は園内の畑で育てた野菜でカレー作り（カレーパーティー）、10 月は芋掘り遠足や芋煮会などの行事を実施している。カレー作りや芋煮作りは年長児と保護者が中心に調理をしている。

（3）地域（商店街）との連携

企業（総合小売業）の社員が直接園に食育指導をしてくれた。食品会社からブルーベリーを頂き、園で育てジャム作りをした。また、保護者（青果業）からの差し入れもよくある。

2. 栄養士・調理員と保育者との連携など

幼稚園であるため、給食室はない（栄養士や調理員は不在）。園の行事には保護者が積極的にサポートをしてくれる環境にある。

3. 生活リズム（睡眠や遊び、運動、排泄等との関連）

早寝・早起き・朝ごはん運動を実施している。朝食抜きで登園する園児はいない。オムツが取れないうちに入園する園児が増えている。また、園でのうんちが多いのが現状である。小学校と共有の園庭を使用しているため園庭の利用には制限がある。

4. 家庭との協力体制、保護者への情報提供や情報共有

全員保護者のお迎え、徒歩通園が多い（園バスはない）ため、保護者とはコミュニケーションが取れている。家庭及び小学校・市民センター、地域との連携を目指している園である。商店街の中の園であるため、自治体や企業からの支援が多い。

13.M 子ども園（山形県）（保護者インタビュー協力園）

（1）園の概況

- ・私立：幼保連携型認定子ども園（社会福祉法人）
- ・定員 120 名
- ・保育期間 0 歳～就学前
- ・開園時間（最長） 7:00～19:00
- ・職員構成 保育教諭、栄養士、調理員、その他
- ・食の供給体制：自園調理

（2）調査結果

1. 食育、健康増進活動の実践内容

（1）保護者会、孫親の会に支えられた栽培活動

園全体で、さまざまな栽培活動をしている。田んぼづくりや畑づくりも行っているが、そのような栽培活動は、保護者会だけでなく孫親の会（祖父母の会）の協力を得ながら行っている。

土地の提供も、米作りも、孫親の会の方に大いに支えられている。そして、保護者も孫親も「一緒に楽しむ」ことを大切にしている。

保育者は、子どもたちと何を作りたいかを相談し、栽培して収穫し、食べるところまでの一連の体験ができるようにしている。

(2) 食の循環も学びの一つに

A 幼稚園では、馬（ポニー）を3頭飼っており、子どもたちが馬に餌を食べさせることもある。馬の糞からできた堆肥を使って、畑で野菜を育てることもしており、子どもたちは食の循環をも体感している。

(3) 成長曲線を用いた食の支援

A 幼稚園では、成長曲線を用いて、一人一人の食の状況と体重や身長推移をみながら、食に関する支援を行っている。離乳の時期が中心となるが、同月齢であっても子どもの食事量や食べられる固さが違うため、栄養士と保育士が連携して保護者と対話する時間を取り、保護者に確認してもらいながら、日々の食事量や固さを決めている。

(4) 地域交流で食知識を学ぶ

保幼小接続カリキュラムとして小学生との交流や職業体験の中学生と稲刈り体験、地域のリンゴ農園の方からリンゴ狩りへご招待を受けるなど、地域の方々との交流により、食材についての知識を学んでいる。

(5) お手伝いを通じた食への興味・関心

給食準備のお手伝いを通して、食材を身近に感じ、その特徴を理解することで、日々の生活の中で食事は生活の一部という意識が育つ。また、食べることを楽しむことや食べられなかった食材が食べられるようになるなど、食への興味・関心に繋がっている。

(6) ランチルームでの食事

「食事は楽しい」を基本と考え、ランチルームでの食事が楽しくできる空間づくりに配慮

している。また、テーブルや椅子は木製を使用。暖炉を設置し、少人数で食事をしながら、お友だちと一緒に食べる楽しさを持てるようにしている。食事は、発達段階に合わせてビュッフェ形式を取り入れ、ごはんや汁物、おかずを自分でよそうことで、おたまやしゃもじ、トングなど道具の使い方や自分に合った量、盛り付けなどの仕方を学んでいる。

(7) 身近に自然がある環境

近隣の森へ行き、木や植物との触れ合いを通して、食育活動だけでなく、感じたことや思いを言語（俳句）・造形・身体などの豊かな表現活動に繋げている。

2. 栄養士・調理員と保育者との連携など

(1) 保育者・栄養士・保護者との連携

食に関する悩みが、一人一人異なるため、保育者が保育の中で子どもの食に関する問題（噛めない、飲み込めないなど）で気づいたことは栄養士に相談し、保育者と栄養士と一緒に子どもの様子をみながら、食事の提供の仕方を工夫するようにしている。また保護者の困り感も聞き取りながら、家庭と足並みをそろえつつ、子どもがしっかり食べられるよう、一緒に取り組むようにしている。また調理員も、単に作り手に徹するのではなく、時間を作って子どもが食事をしている場を見て、「この子どもの、この食事の固さはどうだろう」という視点で毎日チェックをし、調理員もみんな理解できるよう、情報を共有している。

(2) 栄養士を中心にした食物アレルギー児や病中病後児への対応

食物アレルギー児や、病中病後児に対しても、症状に合わせた適切な食事が提供できるよう、栄養士が中心となって対応をしている。

3. 生活リズム（睡眠や遊び、運動、排泄等と

の関連)

園庭にあるトラックや、手作りの遊具を使い、子どもたちが大いに走り回り、遊びまわられる環境を作っている。自然とお腹がすくリズムが作られるような活動になっている。

4. 家庭との協力体制、保護者への情報提供や情報共有

保護者や孫親たちとの合同のイベントが多数行われており、保護者や孫親の方々が、積極的に園に協力をしてくれる体制ができています。常に、園と家庭が近い距離にあり、食に関するイベントなども連携して行い、保護者も孫親も「参観」ではなく「参加」することを大切にしている。

5. その他

放課後児童健全事業や一時保育も随時受け入れ、地域に根差したセンター的役割も果たしている。

6. 保護者の食に関する悩みとそれに対する園側からの支援（保護者インタビューから）

(1) 食物アレルギー対応の工夫

2歳児の保護者から。

1歳ぐらいに卵アレルギーが見つかり、除去食で対応している。園からの支援としては、食事内容について、見た目は他と同じようになるように配慮してもらっている。そのため、他の子どもとの食事が違うから食べないということはない。無理強いして食べるというのではなく、楽しい食事ができるよう、周囲の環境に配慮してくれている。栄養面でも色々と考えていただき、成長にはあまり大きな影響が出ずにきている。

お迎えの際、担任の先生から、「今日はこんなものが出て、このように食べました。こんな

食べ方だったから、このように工夫してみました」、「声かけしたら食べてくれました」等の報告がある。このように、子どもの近くにいる保育者や職員の方から親子に対して声かけをしていただき、日常的な会話の中で楽しく食べられるように配慮をしていただくことが、子どもの食べる意欲に繋がっている。

(2) 食への興味が持てるようなイベント

園では年長児が毎日米とぎをする。各クラスで畑での栽培もしている。また、畑で収穫したものに触れて自分たちでクッキングをしている。クラブ活動（紅花作りやずんだ餅作り等）もあり身近に食を感じられる機会が多い。

(3) 離乳食からのきめ細やかな対応

1歳2か月児の保護者から。

家では長い時間座って食べるというのがなかなか難しい。椅子に座って食べさせることを練習している段階である。家では白米を食べないが園だと食べる。咀嚼が苦手という悩みがある。特に肉や魚はずっと口の中で噛んでいてなかなか飲み込めない。

園ではみんなと座って食べており、離乳食をはじめた時期から保育者が色々工夫して食べさせてくれている。例えば、苦手なものを一口食べると「すごい、食べられたね」、「食べられた、やったー」といった声かけをしてくれるなど、前向きに励ましながら食べさせてくれている。また、ご飯とおかずを順番に食べさせてくれるので、園では白米も食べてくれる。食事の内容だけでなく、ほめて食べさせてくれるなどの食べ方への配慮もあってありがたい。

7. 保護者の子どもの食に対する奮闘（保護者インタビューから）

(1) 食事にむらがある

2歳児の保護者から。

食事にむらがあり、日によって食べる日と食

べない日がある。無理には食べさせてはいないが、白いご飯は必ず食べるため、白いご飯にふりかけやじゃこ等を混ぜるなどして食べさせている。またみそ汁だけは必ず摂るようにしている。

家ではむらがあるのに、園では残さず食べており、家で食べられないものを色々経験させてもらっていることが成長に繋がっているので感謝している。

1 4. Nこども園（大阪府）

（1）園の概況

- ・私立：幼保連携型認定こども園（社会福祉法人）
- ・定員 170 名
- ・保育期間 産休明け～就学前
- ・開園時間（最長） 7:00～19:00
- ・職員構成 保育教諭、栄養士、調理員、その他
- ・食の供給体制：自園調理

（2）調査結果

1. 食育、健康増進活動の実践内容

（1）日々の食事を大切に

0こども園では、何より、日々の食事を大切にしている。イベントとしての食育活動もやっているが、それよりも、毎日おいしく、楽しく、しっかり「食べる」ことを大切にしていきたいと考えている。

昆布だし・昆布かつおだし（合わせだし）を毎日手作りして、和・洋・中の料理に使用している。手作りのだしは、素材が明らかなため、食物アレルギーのある子どもにも使える。また、だしをしっかりとることで、その分、ほかの調味料を減らすことができるというメリットもある。調味料も、丸大豆醤油を使用し、濃口・

薄口の使い分けをしたり、砂糖はミネラルの多い「きび砂糖」を使用するなど、調味料にもこだわっている。またドレッシングも市販のものは使わず、全て手作りしている。米の銘柄にもこだわり、月に2～3回は「おいしいお米の日」というのを作り、各地のブランド米を提供するなどして、お米の味にも違いがあるというところを子どもたちに伝えている。

また、味覚（甘味・酸味・苦味・塩味・うま味）を給食で体感できるよう、あえて香の強い野菜（セロリ・パセリ・春菊・ニラなど）や、珍しい野菜も使用している。

（2）クッキングや食品加工を通じた食への興味・関心の醸成

5歳児は、毎日お米を自分たちでとぎ、お米を炊いている。そうすることで、日々の生活の中で、食事は生活の一部という意識が育つ。

その他、切り干し大根を作ったり、みそも手作りしている。卒園のお別れ会ときには、保護者の方に、子どもが作ったものを食べてもらうという取り組みもしている。

（3）食物アレルギー対応として「なかよし給食（ユニバーサル給食）を実施

「ぼくも、みんなと一緒に給食をたべたい。」という、食物アレルギーのある3歳児の一言がきっかけで発想を転換し、食物アレルギーのある子どもも、ない子どもも同じメニューを食べる「なかよし給食」を実施している。給食を、食物アレルギーのある子どもの献立から考え、園児全員の給食から卵と乳製品を除去している。ただし、食物アレルギー対応専用の食材では、専門店では購入できない者が多くコストがかかりすぎるため、近隣のスーパーで売っている食材から選んで使用するようにしている。

「なかよし給食」を始めたことで、調理ミスや誤配がなくなり、調理室内の個別除去食用の

ゾーン分けも必要なくなった。調理スタッフや保育者のストレスが軽減されただけでなく、食物アレルギーのない子どもの保護者からも「みんなが安全に過ごせることが大事であり、卵や乳製品は、食べさせなかったら、家での食事で食べさせれば良い。実際、給食はおいしいと太鼓判なのでよいのでは。」といった声も聴かれている。

2. 栄養士・調理員と保育者との連携など

保育の中に栄養士の活躍の場を位置付けており、栄養士も保育での一員として、クッキング活動のときなどに、保育の中に入ってもらっている。また調理員も、行事のときにはお手伝いという形で、一緒に保育の中に入ってもらっている。調理員も栄養士も「この子たちのために給食を作っている」ということがわかってもらえるように、子どもたちとふれあったり、接してもらう機会を作っている。毎日おいしい食事を作ってくれる人が身近にすることで、子ども達にとっても自然に感謝の気持ちや食への関心が生まれると考えられる。

3. 生活リズム（睡眠や遊び、運動、排泄等との関連）

午前中には光を浴びることを意識していて、基本的には、体調が悪い子ども以外は園庭に出るようにしている。朝の光を浴びたいので、室内遊びはなるべく昼以降の活動にするようにしている。

4. 家庭との協力体制、保護者への情報提供や情報共有

2004年からブログを毎日やり続けていて、給食の写真も載せている。なお保護者には、事前に子どもの写真掲載等に関しては許可を得ている。またレシピは常に渡せるようにしており、保護者からの問い合わせがあると、渡すよ

うにしている。

15.0 こども園（宮崎県）

（1）園の概況

- ・私立：幼保連携型認定こども園（社会福祉法人）
- ・定員 125名
- ・保育期間 0～5歳
- ・開園時間（最長） 7:00～20:00
- ・職員構成 保育教諭、園長、副園長、主任、栄養士、調理担当者、養護教諭、職員
- ・食の供給体制：自園調理

（2）調査結果

1. 食育、健康増進活動の実践内容

（1）子どもが主体的に科学する心を育む食育活動

食えることから「なぜこんな味がするんだろう」「なぜこんなにおいしいんだろう」「どうやってつくるんだろう」という食べ物への疑問や興味関心を、探究心、想像力、創造力、行動力につなげ、さらに生命や調理してくれた人への感謝の気持ちを大切にできることを目指し、「科学する心」を育む食育活動を実践している。平成28年度には「ソニー幼児教育支援プログラム 科学する心を育てる」という公募制のプログラムに応募し、『「食べるの大好き」－おいしい たのしい うれしい－』が優秀論文として選ばれている。具体的には、まず、3歳児ではピーマンの栽培を通して食への関心を高める。次に、4歳児では普段自分達が食べている給食で使われている食材について考える機会を通して食に対する理解と関心を深める。これらの取り組みを経て、最後に5歳児では「だし」について考えたり想像したりする環境の構成と共に家庭との連携による取り組みを行うことで、食に対する関心と探求の心を育む。以上のように、子ども達の各発達段階に即した学び

の支援を行っている。

(2) 日常の献立

給食の献立には、メニューを1月に4回繰り返し、サイクリング・メニューを採用しており、子どもたちが繰り返し同じ食材を口にすることで、食材への抵抗感をなくすよう、毎回切り方、味付け、盛り付け、量について保育士と調理室が連携のもとに工夫している。このように子ども達からのフィードバックを活かし、偏食や食べ残しをなくすことにより、子ども達の自信につながることを大切にしている。

(3) 食へのこだわり

国産や天然だしにこだわり、食材を厳選している。和食を中心とした献立にし、例えばタンパク質でも、魚、肉、卵、大豆等さまざまな素材を、煮物、焼き物、炒め物等調理法も変えながら1週間のメニューに盛り込んでいる。水素水を使い、自園製のヨーグルトを毎食提供している。

2. 栄養士・調理員と保育者との連携など

給食検討会において、1週間のメニューや子どもたちの食べ方に関する情報をもとに、献立、調理法、盛り付けや彩りなどについて検討を行い、翌週の献立にフィードバックしている。

3. 生活リズム（睡眠や遊び、運動、排泄等との関連）

(1) 昼寝

昼寝については、年長児については生理的に不要であるが、一律に止めるのではなく、個々の子どもの活動や家庭での状況をふまえて、対応している。

(2) 運動

お腹がすくリズムを作るために運動を重視し、保育の中にも積極的に取り入れ、園便りにも運動遊びに関する情報提供に多くのページ

をさいている。さらに、運動会を年に2回実施し、10月は親子運動会として、3月の運動会については、単なる行事としてではなく1学年を通じた健康づくりを評価する機会として位置づけている。

4. 家庭との協力体制、保護者への情報提供や情報共有

(1) 保護者への情報提供

食育のみならずアレルギーや感染症予防についても最新の情報を元に積極的な実践を行っている。これらのことはA5版で総ページ数70ページ以上の毎月の園便りに詳細に掲載されており、子ども達の写真を加えたCD版も並行して配布し、保護者への情報提供・共有にも力を入れている。

また、毎月保護者協力を必要とする行事（園内大掃除など）を行い、保護者を巻き込むよう配慮している。その際、調理員が作成したレシピを保護者に提供することで、調理員と保護者が情報交換する機会としている。調理員は家庭の様子を直接把握することができ、給食作りに主体的にかかわることにつながっている。

(2) 成長曲線等のデータ提供

自園で開発した園児管理総合システムを利用して、発育や発達の状況を記録し、個々の子どもについて成長曲線を作成している。成長曲線も含め、発育・発達や健康や栄養面の評価を行った結果を保育にフィードバックするとともに、保護者にも情報提供しながら子育て支援に役立てている。

(3) 職員研修

職員への研修活動も積極的に行われており、理事長、園長が強力なリーダーシップをとって、職員の研修活動や保育活動を展開していることが特徴である。幼児教育・保育の根幹に保健学を置きながら長年にわたり蓄積してきた健

康増進活動の一環として食育活動が位置づけられているということがうかがえた。

16. Pこども園（宮城県）

（1）園の概況

- ・私立：幼稚園型認定こども園（学校法人）
- ・定員 280 名
- ・保育期間 満 1 歳～就学前
- ・開園時間（最長） 7:30～18:30
- ・職員構成 園長、副園長、管理栄養士、教諭、職員
- ・食の供給体制：自園調理

（2）調査結果

1. 食育、健康増進活動の実践内容

（1）地産地消メニュー

給食のメニューは無農薬に出来るだけこだわり、地産地消を心掛けている。また、子どもたちが安心して口にできる食材で、おいしい給食作りを目指している。今日子どもが食べたものや、おもな食材の産地をホームページで紹介している。

（2）こだわり食材

子どもたちが食べるものだから食材には人一倍気を使っている。契約農家から仕入れることで生産者と食材を知ることができ、安全で新鮮なものを提供している。

（3）食物アレルギー対応

食物アレルギーに対しては、保護者の方々の中でも関心が高まってきているため、食物アレルギー対応のお弁当でも他と変わらない見た目になるよう心がけている。

（4）畑での栽培や動物の飼育

園内にある畑では、じゃが芋・さつま芋・里芋・トマト・胡瓜などを作っている。夏は漬物をつくり、塩分補給として食べている。また、羊の飼育もしている。

2. 栄養士・調理員と保育者との連携など

定期的に管理栄養士と園長・副園長と交えての給食会議を実施している。

3. 生活リズム（睡眠や遊び、運動、排泄等との関連）

K園は自然が多く、子どもたちが遊びたくなる面白い園庭にしている（季節によって園庭を改造）ため、外遊びを楽しみにしている子どもが多いようである。魅力ある園庭環境であるため、園児はよく身体を動かして遊んでいる。睡眠については園便りにて（睡眠の大切さを）指導をしている。

4. 家庭との協力体制、保護者への情報提供や情報共有

毎月、食事のメニュー表を保護者に配布している。また、食物アレルギーがある園児の保護者がレシピ本を作ってくれた事例がある。今後、保護者向けの料理教室や園児と一緒に作って食べるなどのイベントを実施してみたいと考えている。ホームページの内容は大変充実しており、保護者に分かりやすく情報提供をしている。

17. 子育て支援総合Q園（宮城県）

（1）園の概況

- ・公立：子育て支援総合施設
- ・定員 120 名
- ・保育期間 産休明け～就学前
- ・開園時間（最長） 7:00～19:00
- ・職員構成 保育士、保育教諭、園長、副園長、栄養士、調理員、看護師
- ・食の供給体制：自園調理

（2）調査結果

1. 食育、健康増進活動の実践内容

（1）「元気いっぱいL園のげんキッズ」による総合的な食育への取り組み

L園は平成28年みやぎっ子ルルブル推進優良活動団体に表彰（宮城県教育庁）されている。宮城県では食育活動として「ルルブル（しっかり眠ル、きちんと食ベル、よく遊ブで健やかに伸びル）通信」を発行している。

- ・お腹がすくりズムをもてる
- ・食べたいもの・好きなものが増える
- ・一緒に食べたい人がいる
- ・食事作りや準備にかかわる
- ・食べ物を話題にする
- ・大切にす

パンフレット「ルルブルのすすめ」を配布し、保育参観や個人面談時に、園長や保育士、栄養士からルルブルについて説明をしている。

（2）食文化の継承

お膳の形で給食を提供し、バランスよく食べることを意識させている。また、天然だしを使用し食文化を伝えている。

（3）食への関心をもたせる工夫

例えば、そら豆のさやむき後に、関連する絵本を読み聞かせ、好きな野菜の絵を描かせるなど、様々な手法で食への関心を喚起している。

（4）げんキッズタイムの取り組み

ルルブル活動の体を動かすプログラムの一環として、1日2回の「げんキッズタイム」で「ルルブルロックンロール♪」などの曲に合わせてダンスを踊っている。ダンスという身体活動とともに、歌詞の中にしっかり食べることや早寝早起きなどの大切さも含まれていて、子ども達への啓蒙活動にもつながっている。

（5）小学校や高校と連携

小学校5年生と5歳児の交流や保育実習時に高校生との交流を行っている。

（6）食と遊びの連動

近隣で栽培活動を行っており、栽培したものを収穫して、クッキングをしている（クッキング保育）。

（7）給食室の工夫

給食室には園児が見学できる窓があり、給食室を身近に感じられる環境である。

（8）地域・企業との連携

地域住民から畑の提供や栽培の指導をして頂いている。また、県や市、宮城県保育協議会、保健所などからの情報提供がある。企業との連携（食品会社・飲料会社・JAなど）も積極的に行っている。

2. 栄養士・調理員と保育者との連携など

保護者との個人面談では、園長や保育士だけでなく栄養士からアドバイスをしている。また、給食の時間には栄養士も保育士と一緒に保育に入り食育指導をしている。また、園内研修により教職員の共通理解を図っている。

3. 生活リズム（睡眠や遊び、運動、排泄等との関連）

車での通園がほとんどであるため、運動・食事のバランスを指導している。園での取り組みにより、早寝をする割合が向上したほか、朝ごはんのメニューがおにぎりやパンだけだった子ども、みそ汁やおかずを食べるようになった。また、外遊びを進んで行うようになったほか、4月当初は登園時間が遅かった子どももいたが、生活リズムが整ってきたことで、全ての子どもが9時までに登園できるようになった。

4. 家庭との協力体制、保護者への情報提供や情報共有

家庭との連携を密にしている園である。毎月お便り（食育だより）を配布。保護者との話し合いもあり。保護者向けの給食試食会、親子クッキング、クッキング教室なども実施している。また、園独自の食事調査を実施しデータを集計分析し保育に活かしている。

18.R区中央健康サポートセンター（東京都）

（1）センターの概況

・公立保育所：35 箇所（給食調理は民間委託）
0 歳児保育は実施していない。すべて 1 歳児保育から実施しているため、保育所には栄養士も看護師もいない。栄養士は区役所にしかいないため、献立も区役所で考え、食育も区役所主導で行っている。

- ・認可私立保育施設：96 箇所
- ・公立幼稚園：なし
- ・私立幼稚園：36 箇所

（2）調査結果

1. 食育、健康増進活動の実践内容

（1）母親への食事指導

・主に母子保健の観点を中心に、母親への食事指導を実施している。

・食育は、親の生活習慣から始まっているのではないかと感じている。一番大切なのは「朝ごはん」だと思うので、乳児健診の時に朝食を食べていない親がいた場合、リーフレットを配布している。

・子どもに何を食べさせたら良いか、赤ちゃんはどう座らせるか、スプーンの使い方などのアドバイスからしている。

（2）食育推進連絡会

区内のさまざまな団体（教育関係、保育所、歯科医師会等の医療関係者、農業生産

者、環境関係者、飲食店店主、町会等）の代表が集まり会議をしている。

（3）乳幼児食事研究会

認可保育所で年に 5 回位、勉強会を実施している。

（4）保育所内での工夫

・保育士は子どもへの声かけが上手であるため、保育士を参考にして栄養士から母親に伝えている（保育士と栄養士の言葉の使い方に違いがある）。

・七夕やクリスマスなど、行事に合わせた食事や、行事にゆかりのある食材を使うようにしている。

・米とぎをしている園もある。

・保護者会の出席率が高く、保護者会の際に園児向けの食育活動をするようにした。保護者向けには、食事の話とだし作りを教えている。

（6）食育キャラクターの活用

・E 区の食育キャラクターを作ったが、子どもが栄養に興味を持つのに効果がある。

（7）私立幼稚園の取り組み

・幼稚園では「栽培活動」を主に行っている。子どもたちが食事を作る活動をする際は、保護者が協力して手伝いをするケースが多い。

2. 保健所、幼稚園・保育園、栄養士・調理員と保育者や地域連携など

（1）保健所としての機能

区で設置している保健所の機能の一部を担っているため、保育所および給食を提供している施設の管理をしている。

（2）幼稚園

・食に関しては例示集を作り、勉強会を行っているところもある。

(3) 保育所

- ・保育士と共同して、保育士のやりたいことを栄養士が「ダメ」と言わずに、できる方向を探して食育活動を行えるようにしている。
- ・衛生管理に気をつけつつ、生のままで「いちご」を給食で提供するなど、知識と知恵を出し合って、食べさせたい食材を給食で出せるよう工夫している。

(4) 地域活動栄養士会

- ・E区在勤在住の栄養士が入会してサポートをしている。

3. 生活リズム（睡眠や遊び、運動、排泄等との関連）

- ・3歳児健診の時に起床時間について保護者に話し、午前中に一回は外に出かける（散歩する）よう呼びかけている。

4. 家庭との協力体制、保護者への情報提供や情報共有

「野菜」を食べる取り組みをしている保育所があり、区役所では保育所に通園していない子どもにもわかるように、その内容をパネルにして掲示するなど工夫している。

5. 幼児期の食生活支援ガイドへの要望

保育者が見てわかりやすい言葉を使って解説してほしい。保育者は、保育所保育指針や、幼稚園教育要領、幼保連携型認定こども園教育・保育要領をバイブルにしているため、これらで使用されているものに近い言葉を使い、栄養士以外の職種でもわかりやすく平易に書かれたものを希望している。

D. 考察

1. 食育、健康増進活動としての実践

いずれの施設でも、子どもが楽しく食べることを大切にしていることが共通項として挙げられた。実際、子どもたちの様子を捉え、子どもたちが楽しみながら食事をするのができ、進んで食べようとする気持ちを大切にしながら、それぞれの施設ならではの工夫をしていることがうかがえた。

また、いずれの施設でも日々の食事を最も大切にしているということも共通項であった。食事は毎日摂るものであり、心と身体の健康に直接影響を及ぼすものである。特に乳幼児期の食生活はその後大きく影響を与えることから、今回調査対象となった各施設等では、乳幼児期の日々の食事を非常に大切なものとして捉えていた。つまり、食育活動や食育イベントも行うが、何より大切にしているのは日々の食事であるということであった。

なお、日々の献立にはそれぞれの施設での工夫がみられた。同じ献立を繰り返すことで、子ども達からのフィードバックを活かす取り組みをしている施設も多かった。

調理室に窓を設けて調理の様子が見えるようにしたり、ランチルームで異年齢や教職員と食事を共にする機会を持つことなど、食に関わる保育環境に配慮することで、子どもや保護者にとって食事を身近に感じることができ、食への関心や意識を高めるような工夫をしている施設も多くみられた。

2. 生活リズム（睡眠や遊び）等との関連

いずれの施設でも、午前中によく運動して、お腹のすくりズムを作ることを心がけていることが共通項として挙げられた。2004（平成16）年に、厚生労働省より「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～」が策定されたが、その中で掲げられている食育の目標の第1番目に「お腹がすくりズムのもてる子ども

も」とある。どの園・施設でも、昼食前の午前中に、体をよく使って、夢中になってしっかり遊びこむことで、自然とお腹がすき、食事を楽しみにできるようにしていた。

また、年齢によって睡眠のとり方を工夫することで、子どもの生活リズムを整えることを試みている施設が多かった。0歳児は、睡眠リズムを大切にし、睡眠リズムが確立してきた1歳児では、食事のリズムを大切にするなど、子ども一人一人の持つリズムを大切にしたいという思いから、デイリー・プログラムを組むことで、子どもに負担をかけることなく日々の生活を送ることができていることが示された。また、あそぶことで気持ち満足し、信頼している保育者とともに食事をし、午睡に入る、といったリズムができている0歳児であれば、保育者も無理矢理寝かしつける必要がなくなる。穏やかに自分のリズムにのって眠りにつくことができれば、子どもにとっては心身両面の安定感をもたらす、保育者にとっても、日々の生活を心穏やかに送ることができる。乳幼児期は特に、生活リズムを整えることが心地よい生活につながっていることが示唆された。

3. 保護者との協力体制

保護者との協力体制を大切にし、保護者の困り感にも共感しながら、保護者と一緒に「子どものためにどうすればよいか」を考えるようにしている施設が多かった。また保育者が保護者の困り感を察知し、栄養士も一緒に加わって面談するなど、食に関する困りごとについては、保育者だけでなく、栄養士・調理員も加えた上で解決を図るように取り組んでいる施設もあった。

食育活動を行う上でも、保護者との協力体制を取ることで、協力して食育を推進しているようであった。園によっては、保護者だけでなく、

祖父母とも協力体制があり、園での食育活動に重要な要素となっていることが見受けられた。

4. 保護者への情報提供や情報共有

方法はさまざまだが、昨今のスマホ世代の保護者に対して、アプリ等を用いて子どもたちの様子を配信したり、ブログを活用して毎日の食事について配信するなど、独自の工夫がなされていた。子どもの写真を掲載する際は、保護者に掲載許可を得たり、在籍している人しか閲覧できない環境内で公開するなど、個人情報への配慮も行っていた。またドキュメンテーションを取り入れ、保育・幼児教育の可視化という視点から、写真や動画を活用している例も見受けられた。保護者世代に見合った多様な手段により、施設内の保育・教育活動を情報提供・共有することにより、保護者との協力体制も取りやすくなっていると考えられた。

また、保護者参加の行事等に食育活動を取り入れたり、レシピや調理方法を紹介するなど、保護者が子どもと共に食を楽しめるような機会を持つことにより、保護者との連携や保護者の食への関心を促す工夫がなされていた。

5. 食物アレルギー対応

それぞれの施設で食物アレルギー事故を起こさない工夫をしていた。施設によって取り組み方は異なるが、どの施設でも、医師との連携・協力や「生活管理指導表」による保護者との密接な情報共有を基本としつつ、食物アレルギー児の心のケアも忘れずに視野に入れることに努めていた。平成29年告示の保育所保育指針、幼保連携型認定こども園教育・保育要領においても、アレルギーについての記述がより詳細になされ、看護師や栄養士が配置されている場合は、その専門性を活かした対応をすることが謳われている。今回調査した施設の多くは栄養士

や看護師を配置しており、きめ細やかな食の提供がなされるとともに、アレルギー児の心情にも配慮する対応を心がけていた。

6. 多職種連携

栄養士、調理員、保育者、その他の事務職員等が共に連携し、栄養士や調理員等も「食事に関わる人」「食事を作る人」に徹するのではなく、保育者の一員として、子どもや保護者と関わっている施設が多くみられた。

中でも、施設内の各職種が上下関係なく連携できるように、施設内に「部活」や「係」といった、担任や職種にとらわれないグループを作り、職員間の連携の強化を試みている施設もあった。

また、栄養士や調理員が子どもの食べている場に足を運び、子どもの食べる姿を見ることで、その様子から食材の切り方を変更したり、味付けを微調整するなど、次回の食事提供に向けて適宜フィードバックしていた。栄養士も調理員も、子どもの顔が見える関係性が構築されることで、より子どもに寄り添った食事提供がなされるようになっていた。

7. 地域との連携

多くの施設で、地域と積極的に連携・協働することにより、食育に関する資源を確保し、食育活動が実践されていた。提供される資源は、その土地によって異なるが、地域資源を上手に活用することで、地域全体で子どもの食を見守る絆が作られている施設が多かった。

平成 29 年告示の保育所保育指針、幼保連携型認定こども園教育・保育要領においても、食育の推進において、地域の関係機関の協力を得ながら実施することについて追記されている。今回調査した施設では、既にその地域で活用できる関係機関等の協力を十分に得て、豊かな食

育を推進していた。

8. 意識の高い、核となる推進者の存在

本調査において、すべての施設で共通する点として、食育を活発に推進していくための、意識の高い、核となる推進者の存在が認められた。各施設によって、推進者の職種・職位は異なるが、園長や理事長、栄養士、調理員など、核となる推進者が施設全体を引き上げていくような構図があることがうかがえた。

9. 偏食への対応

平成 30 年度調査においては、平成 29 年度から班会議で質問の多かった偏食への対応について、詳細に尋ねることを試みた。

どの施設も、基本的には子どもが主体的に「食」にかかわることのできる環境を作ること、子どもが食べられるようになるという経験を有していた。

「物語メニュー」のように、絵本や子どもの生活体験等をメニューの名前に連動させる方法を取ることで、子どもがそのメニューを特別なものと捉え、その結果、よく食べるようになるといった事例を多く聞くことができた。子ども自身が、自分にとって身近だと感じるができるメニューであることが、結果として残食を減らすことにつながることを示唆された。

また、自宅で行われる「お手伝い」にあたるような食材のしこみを施設内で行うことで、その食材が子どもにとって「特別な」食材になり、通常食べられない食材も、自分が積極的にかかわったことで「食べてみる」という意欲に通じることも明らかになった。自分で育てた野菜だと食べられるといった栽培活動にも通じることだが、子ども自身がその食材に主体的に関わる経験をしていくことが大切であることが示唆された。平成 29 年告示の保育所保育指針、

幼保連携型認定こども園教育・保育要領においても、食育計画の作成にあたっては、子どもの日々の主体的な生活や遊びの中で食育が展開されていくよう留意することが記載されており、子どもが自ら主体的に食に関わる体験を積み重ねていくことが、食への関心を高め、同時に偏食対応にもつながっていると考えられた。

子どもが食べている姿を見ることで、切り方を変えたり、とろみをつけて食べやすくするなど、調理法や味付け等を工夫し、食べられるようになった事例もあった。

発達障害等を伴う極端な偏食については、家族や保育者、栄養士、調理員など、周囲の大人が子どもの気持ちを大切にしながら根気よく関わり、周りの子どもたちの理解も得ることで、偏食を解消することができた事例もあった。こうした極端な偏食に対しては、母親だけでなく父親の子どもへの関心も関連しており、家族ぐるみで子どもを支えていくことが重要である。また栄養士や調理員の知識や知恵を活用しながら、保育者やその他職員も含んだ周囲の大人の連携が必要になることが示唆された。

10. 保護者からみた園での食育活動

平成 29、30 年度の調査では、保育所・幼稚園・認定こども園等、園側からのインタビュー調査を実施し、園側の食育活動についてその共通重点事項を明らかにしてきたが、令和元年度の調査においては園での食育実践の受け手側である保護者からの声を聞くことができた。

その結果、保護者は、日々の生活の中での保育者ら職員が行っている子どもの気持ちに寄り添った食事の声かけなどが、子どもの食を支えていると感じ、保育者ら職員に感謝している様子が明らかになった。また、家では食べない食材も園で経験させてもらえたり、離乳食を進めるにあたって園側からのサポートがあっ

たりと、園側が供給する食の支援に対し、非常にありがたいと感じていることが明らかになった。

また、食について困ったことを、栄養士や調理員に相談できる環境がある場合、保育者以外の職種による支援に対して非常に感謝している様子がうかがえた。

その他、園側が開催する食に関するイベントなどに対しても、大変好評であった。

11. 保育・幼児教育施設と保護者との協力関係が支える子どもの食

保護者によっては、子どもの食に関して困りごとがあり、奮闘努力している様子が伝わってきた。そうした困りごとがあっても、それを保育者や栄養士、調理員に相談できる環境が整っていることで、解決できることも多いことが明らかになった。それは、日常の子どもの姿をよく理解し、縦断的な発育・発達や健康状態を把握している保育者や栄養士、調理員だからこそ継続して支援ができる環境にあると考えられる。

平成 29 年告示の保育所保育指針、幼保連携型認定こども園教育・保育要領においても、保育所や認定こども園の特色を生かした食育をより充実させていくことが謳われており、栄養士が配置されている場合は、専門性を生かした対応を図ることが追記されている。

保育者が子どもの心に寄り添う対応を心がけ、栄養士や調理員が食の専門家としてのアプローチをすることによる多職種連携ができれば、保育所や認定こども園での食生活支援は非常に有効であると考えられる。日々の食事の中で、一人一人の子どもに見合ったいろいろな方法を工夫しながら、子どもの様子を確認しつつ、継続的に支援することが可能な環境が整っている保育所や認定こども園等での食生活支援

は、今後ますます期待されるであろう。

12. 保育者が求める幼児期の食生活支援ガイド

毎日の子ども達の食事を支える上で、保育者らは、子どもの咀嚼の段階や、歯の萌出の程度、食べ方等に合わせた、食材の大きさや固さの目安を示してほしいという意向を持っていた。保育者の目線だけでなく、食の専門家からの情報も取り入れながら、子ども一人ひとりに合った食生活支援を行うことを求めている。

E. 結論

本研究では、食育活動や食生活支援を積極的に行っている保育所等の好事例を報告した。と同時に、これまで研究協力が得られた保育所、認定こども園等の中から、保護者へのインタビュー調査が可能な園を抽出し、園での食育活動に対する保護者側の思いなどについても報告した。

すべての施設において、日々の食事の大切さを最も重要視し、栄養士や調理員、保育者といった職種を超えた連携をすることで、子どもに寄り添った食の提供を行っていた。また保護者との協力体制を得るためにも、日々の食事内容等について、アプリやブログといったツールを利用しながら保護者に情報を提供している施設もあった。さらには、保育内容の可視化を進めることで、保護者が積極的に施設に協力できるよう努めていた。

またその地域の資源を有効に活用し、地域の協力を得ながら、その土地ならではの食育を展開していた。食物アレルギー対策も各施設で工夫して取り組んでおり、食物アレルギー児の心のケアをも含んだ対策を心がけていた。

何より、食育活動を推進していくためには、核となる推進者の存在が認められた。核となる

推進者は、園長や理事長、栄養士や調理員など、施設によって職種や職位は異なるが、中心となって施設全体の食育活動を力強く推し進めていることがうかがえた。

子どもの偏食への対応は、子ども自身が食材に主体的にかかわる環境を構築することで、自ら食べてみたいという意欲につながることを示唆された。また極端な偏食への対応には、職種を超えた周囲の大人の連携が必要であり、家族の支えのもと、根気よく取り組んでいくことが重要であることが示唆された。

なお、すべての園で日々の食事において、子ども達の気持ちに寄り添う声かけを行うなど、子どもの気持ちを大切にしながら、好き嫌いが克服できるよう、また完食できるよう努めていたが、そうした日々の保育者ら職員の声かけに対し、保護者は感謝の気持ちを表していた。多くの保護者は子どもの食に対し心配事を抱え、その解決のために奮闘努力しており、保護者の困り感に対して継続的に支援できる機能を持つ保育所や認定こども園における食育や支援活動は、乳幼児期の食生活支援にとって今後ますます重要な役割を果たすことが期待できるであろう。

また園での食事は家とは違う環境であることから、家では食べないものを園で食べる子どもの姿を見て、保護者は驚くとともに感謝の気持ちを示していた。

園側が主催する食育活動は、いずれも保護者にとって影響力が大きく、家庭ではできない食育実践なども含め、園での食生活支援は、保護者の食への理解を深め、意識を高めることにもつながることが示唆された。

今後、幼児期の食生活支援を進める上で、保育所や認定こども園といった保育・幼児教育施設が担う役割は大きく、保護者との双方向性がある食育活動が保護者支援にも有効であるこ

とが示唆された。

謝辞

本研究を進めるにあたり、ご助言を賜りました相模女子大学 堤ちはる教授および玉川大学 大豆生田啓友教授に感謝を申し上げます。また、本研究にご協力くださいました保育所、幼稚園、認定こども園等の教職員の方々に深謝いたします。

【参考文献】

- 1) 社会福祉法人友愛福祉会 幼保連携型認定こども園 おおわだ保育園監修. 『おおわだ保育園 卵・乳製品除去の「なかよし給食」』小学館, 2013.
- 2) 2017 年度ソニー幼児教育支援プログラム 「科学する心を育てる」実践事例集 vol. 14
http://www.sony-ef.or.jp/sef/preschool/practice/pdf/vol014_all.pdf
- 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) 厚生労働省. 「保育所保育指針」2017.
- 5) 内閣府「幼保連携型認定こども園教育・保育要領」2017.
- 6) 文部科学省. 「幼稚園教育要領」2017.

F. 研究発表

1. 学会発表

(1) 鈴木美枝子, 近藤洋子, 仁藤喜久子. 幼稚園・認定こども園・保育所における食育活動に関する研究. 学校保健研究, 第 60 巻, p. 192, 2018.

第 65 回日本学校保健学会学術集会（大分）, 2018. にて発表

（発表概要）

平成 29 年度のインタビュー調査内容から、幼稚園・認定こども園・保育所における食育活動の好事例について、M-GTA の手法を取り入れて、その共通する概念を抽出した。その結果、以下の 12 の概念に整理された。

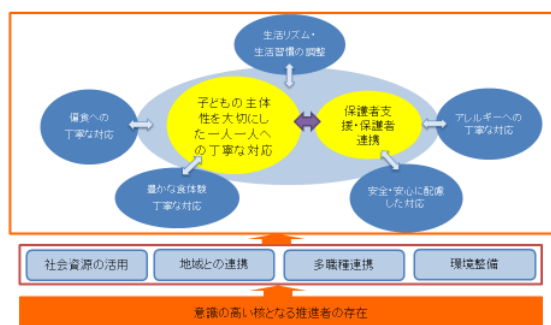


図 1. 幼稚園・認定こども園・保育所における食育活動好事例に共通する 12 の概念

図 1. にあるように、幼稚園・認定こども園・保育所における食育活動の好事例では、「意識の高い核となる推進者の存在」を根幹とし、「社会資源の活用」、「地域との連携」、「多職種連携」、「環境整備」を行っていた。その中で、各教職員は「子どもの主体性を大切に一人一人への丁寧なかかわり」や「保護者支援・保護者連携」をしており、

「偏食への丁寧な対応」、「アレルギーへの丁寧な対応」を行っていた。また「生活リズム・生活習慣の調整」をし、「安全・安心に配慮した対応」を心がけ、「豊かな食体験」を実施していた。

(2) 鈴木美枝子, 近藤洋子, 加藤則子, 仁藤喜久子. 保育と保健の融合—保育現場における多職種が連携した偏食への対応—. 小児保健研究, 第 78 巻, p. 126, 2019. 第 66 回日本小児保健協会学術集会（東京）, 2019. にて発表

（発表概要）

平成 30 年度のインタビュー調査内容から、保育所・幼稚園・認定こども園等における食育活動の好事例の中で、特に保育現場における多職種（保育者、栄養士、調理員、看護師など）が連携して取り組んだ偏食への対応によって、子どもが偏食を解決していくプロセスについて、M-GTA の手法を取り入れて分析した結果、以下の 9 つのカテゴリーを生成した。

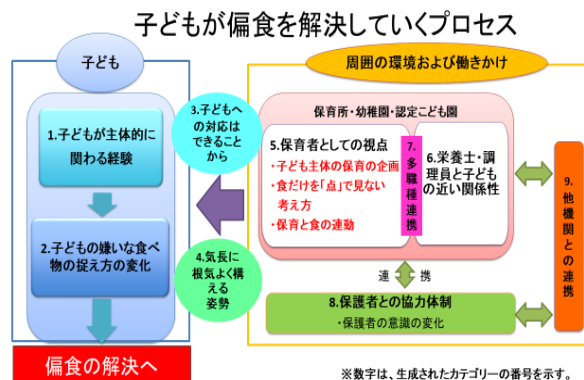


図 2. 保育所・幼稚園・認定こども園等において子どもが偏食を解決していくプロセス

母や地域の協力が支える食育活動—保護者に寄り添う細やかな対応—である。(別添)

図2. にあるように、保育所・幼稚園・認定こども園等における食育活動の好事例の中で、子どもが偏食を解決していくプロセスは、「1. 子どもが主体的に関わる経験」をすることで、「2. 子どもの嫌いな食べ物のとらえ方の変化」が起こり、その結果偏食が解決することが示唆された。また子どもの周囲の環境や働きかけとしては「3. 子どもへの対応はできるところから」「4. 気長に根気よく構える姿勢」が大切であり、無理強いをせず、子ども主体の保育の企画を行ったり、食を生活の一部と捉え「点」で見ない考え方をし、保育と食を連動させるといった「5. 保育者の視点」が重要となる。一方「6. 栄養士・調理員と子どもとの近い関係性」があることも重要であり、食の専門職である栄養士や調理員と子どもが顔の見える関係であることも共通項として抽出された。そして保育者や栄養士、調理員などとの「7. 多職種連携」がスムーズにいくことで、「8. 保護者との協力体制」が整えられ、また必要に応じて「9. 他機関との連携」も行われていることが抽出された。

2. 「幼児期の栄養・食生活支援ガイド」の「5. 幼児期の食生活支援のための取組み（好事例）の紹介」での事例紹介

本研究の中から、保育所、幼稚園、認定こども園の好事例をまとめた。

事例4として「A 保育所における食と保育の一体化—全職員・保護者が連携する食の営み」、事例5として「B 幼稚園における子どもの主体性を大切にした食育活動」、事例6として「C 認定こども園における祖父