

食育発信を通して家庭との  
連携について考える  
～「食育ノート」を活用した取り組み～



社会福祉法人 愛護会

たんぽぽ保育園

栄養士 及川 真弓

## 1、研究主題

食育発信を通して家庭との連携について考える  
～「食育ノート」を活用した取り組み～

## 2、主題設定の理由

私が勤務している保育園がある金ヶ崎町は、まちづくりの基本方針として「3育（食育・子育て・地育）」を掲げ、「金ヶ崎の恵みに感謝して、おいしく、たのしく、かしこく食べよう」をスローガンに「金ヶ崎町食育推進計画」をもとに、幼保、小・中学校、職場、家庭・地域みんなが一体となって取り組んでいる町である。当園では、食育活動においては風の子農園での野菜作り、地域の方との交流を兼ねて豆腐作りや加工品作り、食生活アンケートなどの実施、そして21年度の大きな取り組みとして「早寝・早起き・朝ごはん」活動に積極的に取り組んだ。

園での子供たちの様子や、連絡帳やアンケートなどを通して家庭からの悩みを見てみると、箸やスプーンの使い方がおかしい、挨拶が出来ない、食事中テレビばかり見てご飯が進まない、など様々な問題点がでてきた。

これまでもそんな問題を園として何ができるか考え、支援してきたが、子どもは園で、そして家庭へは主にお便りなどで、取り組み方法に子ども・職員間・家庭との一体感を感じることができなかった。実際子どもたちに食育指導を行う時間もあまりとれず、取り組んだところで家庭へはうまく伝わっていないのである。家庭での子どもたちの食の様子や、悩みなどについても一緒にお話しする機会はないに等しい。これで果たして子どもたちの食を取り巻く環境について、情報を把握し、個々の発達や状況に応じた給食づくりへといかしていると言えるのだろうか。

今回は新たな取り組み方法を研究し、子ども・職員間・家庭との連携を深め、子どもたちが心身共に健康に育つために、園ではどのような支援をしていけばよいかを考えていくことにした。

## 3、研究のねらい

19年度の食生活アンケートで挙げられた食に関する悩みを毎月1項目ずつ親子で取り組んでいく「食育ノート」を作ることで、園での共通指導に取り組みやすくする。また、親子で取り組むことで、個々の家庭の食生活を見直すきっかけを作っていく。

## 4、研究の仮説

親子で一緒に取り組むことで、子どもの食に対する悩みに気づき、家庭での食生活についても見直すきっかけとなるのではないかと。また、提出という形をとることで、「食育ノート」が家庭と園で一体となって指導しやすくなるのではないかと。

毎月一つずつの目標なので、年間食育計画とも合わせながら取り組みやすくなるのではないかと。職員にも普段の給食の時間などに子どもたちの食事のマナーなど、支援すべき問題点がはっきりとわかりやすくなるのではないかと。

## 5、実践内容

### 1年目の取り組み

#### (1)「食育ノート」の使い方

毎月一つ、19年度実施の食生活アンケート結果から見いだされた園の子どもたちの問題点や、家庭からの気になることを挙げ、目標に設定する。

一人1冊のノートをつくり、毎月カレンダー式のチェック表と、その月の取り組みに対するミニアドバイスを添付する。そして、毎日親子で取り組みながらチェックし、目標が達成されたかどうか ×で記入してもらう。ノートは毎日提出とし、給食で結果について確認し、時間に余裕があれば給食の時間に子どもたちに伝える。月末には家庭から頑張ったことや取り組みで変わったこと、気づいたことなど何でも自由に記入してもらい、それに対してアドバイスやコメントなど、給食からの励ましの言葉を記入する欄を設けた。

#### (2) 毎月の目標と成果

月	取り組み目標	目標設定の理由	家庭からのコメント
5月	「朝ごはんをしっかりと食べてこよう」	朝ごはんを食べることの重要性を伝え、子どもの体調の変化に気づかせていく。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分（親）が朝ごはんを食べていなかったことを反省し、一緒に朝ごはんを食べるようになった。子どもの食も進んだ。</li> <li>・朝ごはんをしっかりと食べると、うんちもしっかり出るんだとわかった。うんちが子どもの健康状態を知る良いきっかけとなる。</li> </ul>
この結果、2年前の食生活アンケート調査で「朝食を親と一緒に食べる家庭」が20%だったのが、60%までに増えた。（仕事の準備などで親が先に食べたり、朝食を抜いている親がいたりして20%だったが、家族の誰か、兄弟や祖父母と食べる子を足すと、ほぼ100%の家庭で誰かと一緒に食べている結果であったことを補足する。）			
6月	「一口入れたら20回噛んで食べよう」	噛むことの効果を伝え、意識してよく噛むことをすすめていく。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・20回はなかなか噛めないものだと言った。</li> <li>・子どもと一緒に数えながら食べた。数えるのに集中しすぎて、食べるのが遅くなった。</li> </ul>

この目標に対する意見として、1歳児の子どもにはまだ難しい目標だったという家庭からの意見もあり、各年齢の発達をよく捉えて取り組むことへの配慮に欠けていたことを反省させられた。

7月	「朝ごはんでは黄色のお皿の食べ物を食べてこよう」	まずは1日の活動のエネルギーとなる主食の種類を知り、食べてくる。	・エネルギーとなる黄色のお皿の食べ物をあまり食べずに海へ遊びに行ったら、体が寒いと言ってすぐに帰ってきてしまった。次の日ご飯をしっかり食べてから海へ行くと、元気に遊んでいた。自分でもご飯の大切さが体感してわかったようだった。
----	--------------------------	----------------------------------	--

8月	「朝ごはんでは赤のお皿の食べ物を食べてこよう」	ワンパターンになりがちな赤のお皿の食材にも色々なものがあることを伝えていく。	・朝ごはんは、いつも卵料理など同じメニューばかりになっていることに気がついた。色々な食材を食べさせることが大切だと感じた。
----	-------------------------	--	---

9月	「朝ごはんでは緑のお皿の食べ物を食べてこよう」	朝の食卓に並ぶことが少ない緑のお皿の食材を知らせ、他の色のお皿との相乗効果の大切さについて伝えていく。	・苦手な野菜も目標を意識してか、がんばって朝も食べるようになった。 ・緑のお皿に色々な種類があることがわかった。親としてきちんと用意してあげなければと思った。
----	-------------------------	---	--

10月	「4つのお皿をそろえよう」	黄・赤・緑・白の4つのお皿をそろえることで、自然とバランスのとれた食事をそろえることができ、初め	たんぽぽまつりの展示として月2枚のプリント提出形式とした。先月までの3色栄養について理解しており、食卓にワンプレートではなく、昔ながらの一汁二菜の大切さを考えながら、4つのおさらに取り組んでいた。交互食べをすることへのきっかけにもなったようだった。
-----	---------------	--	--

		て食べ物の栄養が活躍できることを伝える。	
11月	「何かひとつお手伝いをしてみよう」	小さなことでもお手伝いすることで、感謝の気持ちを持たせ、食への関心を高めていく。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お手伝いをさせることで、野菜切りなど我が子ができることに驚いた。</li> <li>・一緒に何か作ったりできたことが楽しかった。自分で作ると食欲も違うようだ。</li> <li>・声をかけないとなかなか自分からはやってくれなかった。</li> </ul>
12月	「いただきます、ごちそうさまをきちんとしよう」	ご飯を作ってくれた人への感謝の気持ちや、遊びと食事のメリハリをつけさせる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おうちでもお当番活動をやってくれた。</li> <li>・兄弟や私たち（親）があいさつを忘れると注意された。</li> <li>・小さくても手を合わせたり、頭をぺこっと下げている仕草がかわいらしかった。</li> </ul>
1月	「ごはんの時はテレビを消して食べよう」	アンケートでいちばん親が気になった子どもの食事マナー。家族の会話を楽しみながら食事すること、テレビを消して食事に集中することを伝えていく。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・小学校の兄弟がテレビを消すと怒るので毎日ではできなかった。</li> <li>・テレビがついていなくても園での話などたくさんでき、子どもと向き合う大切な時間だとわかった。しっかり話を聞いてあげられて良かった。</li> <li>・テレビを見ることで普段の姿勢の悪さにも影響していることに驚いた。</li> <li>・食事に集中でき、いつもより食事時間が早く済んだ。</li> </ul>

2月	「親子で箸やスプーンの持ち方を確認しながら食べよう」	子供に教えながら、親自身も自分がお手本になれるよう確認させる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大人が正しく持てないと恥ずかしいことだと思った。</li> <li>・教えているうちに声をかけすぎ、子どもが怒ってしまった。</li> <li>・途中で甘えてきてまた変な持ち方になっていた。</li> <li>・自分から「箸の持ち方こうだね」とみせてくれた。</li> </ul>
----	----------------------------	---------------------------------	--

### (3) 20年度の取り組みのまとめ

3月にはまとめとして「食育ノート」に取り組んでどうであったか、食生活アンケート調査を行った。その結果、家庭の食に対する姿勢が変わったと感じる人が90%弱に上り、10月の「4つのおさらをそろえよう」では、家庭の食事を見直す良いきっかけとなった。また、食事のマナーでいちばん気になる家庭が多かった。「食事のときはテレビを消す」ということが取り組みで習慣化され、とても良い成果を挙げられた。

一方で、毎日の提出ということで負担に感じる家庭があり、来年度の検討課題とする。

#### 2年目の取り組み

##### (1) 食育ノートの使い方

引き続き今年度も取り組む。アンケート結果の意見から、どうしたら押しつけではなく家庭へ負担にならないかを考え、結局、取り組みが8月からと遅くなってしまった。

前年度の反省をもとに、ノートの提出は毎日ではなく月2回とした。1回目は取り組み期間と目標を親子で話し合い設定し、毎月10日に提出してもらい、その目標に対してのアドバイスをコメントする。そして取り組んだ内容や子どもの様子、気づいたこと等を記入し、月末に保健所から配られた食生活チェック表と一緒に次月1日に提出してもらい、取り組み内容や感想についてコメントすることとした。

##### (2) 取り組みについての家庭や子どもの様子

###### 良かったこと

- ・ 取り組み期間を1週間と設定することで、集中して子どもたちが取り組むことができた。また、家庭では子どもの様子をほぼ毎日記入し、子どもたちや家庭での気持ちの変化、取り組みの内容が把握しやすくなった。
- ・ 親子でその月に取り組みたい目標を考えることで、押しつけではなく、積極的に取り組めるようになり、目標と年齢ごとの発達が合わずに目標達成が難しいという問題が解消された。

- ・ 年長組においては、元常盤小学校教諭吉田智子先生による3回にわたる教育講演会を行い、そこから今年度の取り組みが「早寝・早起き・朝ごはん」だったので、子どもたちが自分で目標についておうちの人に意見を出した家庭が多く、そのことをとても喜んだコメントが寄せられた。
- ・ 個々の取り組みを確認し、親が悩んでいることを把握できるようになったので、時間がある時は給食の時間に個別指導しやすくなった。アドバイスをするために、自分自身も勉強したり、参考となる資料を探したり、自分を高めることへもつながった。保育士の意見も聞いて、さらにわかりやすい指導が園全体でできるようにしていきたい。

### 問題点と解決策を探る

問題点	解決策	その後の変化
ノートの提出日を決めてみたが、個々に取り組み期間が異なるため、提出日に関係なくバラバラに提出され、こちらがチェックして返すのに時間がかかりすぎた。	園長に相談したところ、取り組み期間をこちらで設定してもいいのではということだったので、12月分より期間設定はこちらで指定してみた。	以前より提出率もあがり、まとめて提出されるようになったので、こちらでもチェックしやすくなった。
行事などがなく、時間に余裕がある時は個々の目標を一覧にしてクラス担任に配布し、職員間で共通理解を図ろうとした。しかし、忙しくなると同時に一覧表を作るのが遅れ、配布できなかった。	給食の時間など、クラスを回る時にはなるべく食育ノートの目標に目を通し、担任と話しながら子どもたちの指導を行っていった。	全クラス、全園児への指導はできなかった。また、口頭で担任と話しても記録として残すまではできなかったため、職員間の連携はとれなかった。

### (3) 21年度の取り組みのまとめ

今年度末も食生活アンケート調査を行った。今回は食育ノートについては2項目の質問のみとし、取り組み方法についての意見を伺うこととした。

#### 質問と結果

提出率 未満児 44人中41人(93%) 以上児 72人中54人(75%)

1. 今年度の食育ノートの取り組み方法を変えてみたが、どうでしたか？

		良かった	普通	負担であった	特に必要ない
未回答 0 人	未満児	13 人	16 人	10 人	0 人
未回答 3 人	以上児	16 人	22 人	12 人	3 人
		31%	40%	23%	3%

2. 食育ノートに取り組んでみて、感じたことやお子さんが頑張ったことなど自由にお書きください。

#### 未満児の家庭の意見

- ・ 普段からも食に対して工夫し、「今度はこうしてみよう」など次のステップへの目標も立てられるようになった。子どもも1週間集中して頑張れたので、日常的に続けられるようになった。
- ・ 自分の都合に合わせてながら取り組めたので、計画しやすかった。
- ・ 大変だったが、親子一緒に取り組むことで意欲がわいた。
- ・ 給食の先生からのアドバイスも頂き、とても参考になった。また、食べるだけでなく、起床時間などの生活面も見直すことができた。
- ・ 子どものできる段階に合わせて食事をさせることができた。
- ・ 取り組みで親のほうも意識してご飯を作り、食べさせることができた。
- ・ まだ小さいので本人はよく分かっておらず、私たちのほうが少々力が入ってしまったところもあると思う。
- ・ ご飯をしっかり食べてくれるようになった。
- ・ 兄弟の中で注意し合い、大人も手本となるよう気をつけることができよかった。
- ・ 食べる量や食品にムラがあったが、目標を立てることで少しずつ克服できた。
- ・ できたこと、できなかったことを 印やシールで確認できるので、子どもが楽しみながら取り組めた。
- ・ おやつ時間が決まっておらず、勝手に食べることがあったが、取り組みの中で時間を決めることの大切さを伝えることができた。

#### 以上児の家庭の意見

- ・ 親子一緒に目標を決めたので、本人も頑張れたし、親自身改めて食事の大切さを感じさせられた。
- ・ 目標があると親子ともに頑張る気持ちが出て、意欲的になれた。
- ・ 食についていろいろ考えることがたくさんあるなあと感じた。
- ・ 子どものペースより親のペースでせかしてしまうことが多かった。ゆとりある食事を心がけたいと思った。
- ・ 自然に食事に対する姿勢を気にしながら食べるようになった。
- ・ 目標があるとお互い声をかけあいながら前向きに進めていく事ができた。

- ・ 子どもたちと向き合うことができた。
- ・ 目標を決めて行うので、大人になってから自分でも気づいていなかったことに改めて気付かされた。記入していく中で子どもの改善すべき点も分かった。
- ・ 子どもの頑張ろうとする気持ちが嬉しかった。
- ・ 本人がとても意識しており、目標は常に子どもが自分で考えていた。
- ・ 仕事で帰宅が遅く、一緒に食べることが難しく、子どもをよくみてやれないこともあった。
- ・ 取り組みによってさらに本人へ言うことが多くなり、口うるさく感じていたのではないか。
- ・ 1日ではなく1週間ということで、途中、取り組みのことを忘れがちである。
- ・ 子どものことをよく見るようになり、自身をも振り返ることができた。
- ・ 仕事が忙しくて一緒には取り組めなかった。
- ・ 何を目標にすればよいかとても悩んだ。
- ・ 昨年の取り組みのほうが楽だった。
- ・ 食べず嫌いが良くなってきたと思う。

## 6、考察

- ・ 食育ノートの提出を月2回に変更した事で、親の負担を減らせると考えたが、前年度と違い×式の記入ではなく一言でも文章で書くことを要求したので、かえって大変だったのではないか。また、今年度からのおたより帳も目標を書いたり、朝食を食べたかどうか、排便はどうか、子どもの様子など記入する内容が重複している部分があり、2度手間のように感じられるところがあったのではないか。
- ・ 月2回の提出のため、家庭でプリントを保管する期間が長く、月末の提出の際には失くしてしまうということもあった。また、目標を設定して一度提出を求めたが、まとめて月末に1回しか出さない家庭が多く、目標に対するアドバイスや園での個別指導がうまく伝わらなかったのではなかったか。
- ・ 未満児よりは以上児のほうがひとりで何でもできることが多いので、あえてノートの取り組みをしなくても、と感じるおうちの方が未満児と以上児の間に差が出てしまったのではないか。
- ・ 取り組みによって、わが子をよく見る家庭の方が増え、子どもとの食事の時間を大切にしてくれる人が多かったのではないか。
- ・ 以前より、給食の内容や食育ノートを通じて、家庭との会話ができるようになり、給食と家庭のつながりが少しずつできてきたのではないか。園での取り組みも伝えやすくなり、家庭の率直な意見がもらえるようになり、個々の発達や健康状況などに応じた給食づくりへとつながっていた。

## 7、まとめ

毎月はっきりとした目標ができたことで、子どもたちへの指導も、家庭への指導も取り組みやすくなった。個々の食事摂取状況の把握も少しずつできるようになり、家庭での子どもたちの様子も分かるようになってきた。

また、押しつけではなく、親子で目標を設定することで取り組む姿勢や気持ちにも変化がみられる家庭があり、各家庭の食生活を見つめ直し、成果を上げていることを毎月確認でき、子どもの成長がうまく伝わるようになってきた。

一方で、2年目の取り組みのが負担に感じるところもあり、家庭を取り巻く環境を知ること、本当に親が求めていることは何かを把握すること、それに対する取り組み方法を職員一体となって考え直す必要性を感じる。

保育所保育指針第6章 保護者に対する支援のところで、「子育て等に関する相談や助言に当たっては、保護者の気持ちを受け止め、相互の信頼関係を基本に」とある。私の活動はお願いするばかりで、保護者の大変さをまず理解し、その上で、どのような活動をしていくかまで考えが及ばなかったことが反省させられる。

達成できなかった職員間での取り組みについては、私自身が保育に入り込み、職員間の連携を図ることが必要ではなかったかと感じる。食育は園全体で行うものであるのに今の状況ではひとり相撲だったのではないか。職員会議等で給食担当者の考えを明確に伝え、職員間の共通理解を図り、私自身が更に保育の仕事を理解することが必要であった。

家庭への啓蒙を行い、園全体で子どもの成長を担っていると感じてもらえるよう、それぞれの職種の専門性を活かしながら共に進め、「楽しく食べる」ことで、心身共に健康な子どもたちを育てていきたいと考える。