

一人ひとりの食事について考える ～保育士と連携して支援方法を探る～



社会福祉法人 愛護会

東水沢保育園

栄養士 石川 志乃

1、研究主題

一人ひとりの食事について考える
～保育士と連携して支援方法を探る～

2、主題設定の理由

保育所保育指針において保育所における食育は、健康な生活の基本としての「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うと掲げられている。2017年改定版の大きな特徴として「食事が保育所保育の重要な要素となっている」という考えが明確に示され、「保育所の特性を生かした食育」「食育の環境の整備等」と2項目に分けて記載されるなど、食育に関する記載が充実している。

最近の保育園児の食事の様子を見ていて、そしゃくが弱く、かめずに口にため込み、うまく飲み込めない子や、反対によくかまずにすぐに飲み込んでしまう子など、さまざまな子どもの姿が見られる。食事時間にも差があり、すぐ食べ終わってしまう子、意欲が無くいつまでも残ってしまう子などがある。食の多様化により、子どもだけでなく食事を準備する大人もやわらかく、味がしつかりついていて、手軽に食べられるものを好んで食べている。また家庭で食事を作る機会も減ってきていると言われている。

保育所保育指針の中に、「子どもが生活と遊びの中で、意欲をもって食に関わる体験を積み重ね、食べることを楽しみ、食事を楽しみ合う子どもに成長していくことを期待するものであること」とある。栄養士として、子どもの食事や生活の様子を一人ひとりきちんと見て子どもや保護者に寄り添いたいという思いがありながら、保護者への働きかけが保育士任せになってしまっていることがある。園児の食事の実態を把握し、保育士と連携してどのような援助ができるのか、支援方法を探りたいと思い本主題を設定した。

3、研究のねらい

一人ひとりの食事をよく見つめ直し、実態を調査して、栄養士・保育士と連携しながら家庭と子どもに働きかける方法を探る。

4、研究の仮説

・家庭での食事の様子から保護者の悩みや子どもの実態を把握することにより、乳幼児期に必要な食についての援助方法（保護者・子ども）が見出せるのではないかと。

・子ども一人ひとりの姿を保育士と情報共有し、一緒にその子にあった支援をすることで、子どもの育ちを援助できるのではないかと。

・食事について考えるさまざまな機会を設けることで保護者の子どもの食に対する意識が変わるのではないかと。

5、研究の内容と方法

1) 一人ひとりの実態を把握する。アンケートの実施

2) 気になる子への配慮

3) 各行事での働きかけ

①保育参加日の給食試食会

②保護者対象の料理教室

③5歳児園内合宿

④夏野菜・秋の収穫祭

6、研究実践

1) アンケートの実施

子ども達の食事の様子を保育士と話してみると、いつも話題になることがある。「かめない。口にためこんでしまう。丸のみであつという間に食事がなくなってしまう。」お家の方に聞くと、「わかってはいるのだが・・・どうしたらよいか悩んでいる」「いや、家ではよく食べてるので大丈夫」と両極端な答えが返ってくる。果たして子どもの食事について保護者はどの点を重要視しているのか、考えを知るためにアンケートをとることにした。

平成30年2月実施 回収率 98%

回答 0・1歳児（離乳完了した子から対象）22名

2・3歳児36名 4・5歳児40名

問1 食事の時にくちやくちやした音が聞こえますか

	0・1歳児	2・3歳児	4・5歳児
はい	5%	31%	30%
いいえ	95%	69%	68%
どちらともいえない	0%	0%	2%

0・1歳児で「聞こえない」という答えが多かったのは、食事の形態が2～5歳児に比べてやわらかいため、そしゃくする回数の少ない食べやすい物が多いからではないかと推測する。

音がするのは、舌をあまり動かさず、例えば歯にくっついた海苔をはがせない、魚の骨や果物の種を識別して口の外に出せないなど、子ども達の舌の動きが弱いのではないかと考える。

問2 食事のときにテレビを見ながら食べますか

	0・1歳児	2・3歳児	4・5歳児
はい(正面)	36%	42%	28%
はい(横・後ろ)	18%	25%	30%
いいえ	46%	33%	42%

テレビを見ながらの食事が子どもに影響することがわかっていてもなかなかやめられない家庭が多いようだ。大人の都合でつけている場合が多く、夫婦間の考えの違いもある。特に朝は時間がないのにテレビに気がそれてさらに食事がとれず、水分や軽めの内容になりがちである。また、食事に集中しないので食べこぼしも多いと思われる。

問3 お子さんの食事時間はどのくらいですか

	0. 1歳児	2. 3歳児	4. 5歳児
時間がかかる	14%	11%	0%
ばらばら	5%	4%	9%
30分～1時間	29%	48%	37%
30～20分	19%	33%	39%
20～10分・早い	33%	4%	15%

家庭での食事時間はかなりばらつきがあった。園での給食のときも年齢に応じた時間設定を保育士が考えて決めているが、早く食べ終わってしまいすることがなくなると、他の子に関わりをもち、その子がさらに食事に集中できないことも多い。1時間近くかかるのは保護者にとってもかなりのストレスだと思う。反対にそのままにして子どもの様子を見ていない場合もあるのではないかな。食べないときは切り上げて、代わりの間食はさせずに次の食事までにお腹が空いて、意欲的に食べたいと感じさせることが必要だと考える。

問4 お子さんの食事で気をつけていることはなんですか (1人3つ選択)

	0. 1歳児	2. 3歳児	4. 5歳児
栄養バランス	13%	18%	19%
食べる量	14%	9%	11%
食べる物の大きさ、かたさ	6%	4%	1%
料理の味つけ	13%	11%	10%
よくかむこと	7%	11%	7%
食事のマナー	10%	18%	24%
一緒に食べること	22%	17%	16%
規則正しい時間に食事をする	12%	7%	8%
間食の内容・量	3%	5%	4%

一緒に食べることや栄養バランスはどの年齢でも気をつけていることの上位だった。年齢が上がると食事のマナーが重要になってくるようだ。食べる物の大きさ、かたさを気にしている家庭が少ないことが浮き彫りとなった。他に「なるべく季節の食材を取り入れる」「好きなものばかり食べないように声をかける」

「できるだけ手作りの料理を作ってあげたいが時間が無く難しい」などの保護者の悩んでいる姿も見られた。家族そろって食べられるのは夕食だけという家庭も多い。その中で一緒に食べることを大切に、子ども一人の孤食にならないよう気をつけているようだ。

問5 お子さんの食事で困っていることはなんですか（1人3つ選択）

	0. 1歳児	2. 3歳児	4. 5歳児
食べることに関心がない	0%	2%	4%
少食	4%	7%	8%
むら食い	8%	3%	9%
食べすぎる	16%	11%	8%
偏食する	8%	22%	16%
早食い・よくかまない	17%	8%	11%
遊びたべ	25%	17%	20%
食べるのに時間がかかる	10%	26%	20%
甘い物やお菓子をほしがる	12%	4%	4%

家庭での遊び食べの実態は多く、保護者の悩みのひとつである。園とは違って集中して食事をしない子が多い。小さい子は自分で食べようとせず、介助してほしいと家族への甘える姿があるのは子どもらしいとも思う。食事に時間がかかるという悩みも多く、仕事をしている保護者にとって食事が負担・ストレスとなっている場合もある。また、白いごはんが苦手な子が増えてきていて最後に残ってしまう子が園でも多くなっている。

考察

給食日より保護者に結果を伝えた。保育園ではよく「かむ」習慣を身につけるための、「かむ」必要のある食品を料理やおやつに取り入れるようにしている。すもも、小魚、海藻類（昆布・わかめ・ひじき）、根菜類（ごぼう・れんこん・人参・大根）、葉物野菜（ほうれん草・小松菜）、果物（皮つきりんごなど）いも（さつまいも）豆（大豆）乾物（切り干し大根 凍り豆腐）などを積極的に取り入れた献立作成を心がけているが、そればかりでは解決されない。

食べるのに時間がかかる、偏食、むら食い、遊び食べ、食事より甘い物や飲み物を欲しがるときの困りごと全てに共通する解決策は「食事時間が空腹の状態を迎えられるようにすること」つまり「生活リズムを整えることが重要」である。

2) 気になる子への配慮、一人ひとりの姿を認める

【事例1】 離乳食が進まず手づかみが苦手なAちゃん 0歳児

子どもの姿

9ヶ月から入園。10ヶ月を迎え中期から後期へ移行した時、丸のみし口から出してしまうことが多くなり一度中期食にもどしてみる。きざみから形のあ
るものへの移行がうまく進まなかった。保育士が「ガチガチね」「お口の中無く
なったら次の食べようね」と声をかけながらそしゃくをうながしたり、詰め込
みすぎないように様子を見守る。手づかみ食べがあまり上手でなくこぼす量も
多い。家では手づかみさせずにいつも大人が食べさせているようだった。

家庭の様子、保護者への働きかけ

送迎が祖父母のことが多く、ノートで様子を伝えたり、母が来た時には口頭
で伝え家での様子も聞くようにする。母は「家でもです」と言うことが多い。
家庭でもかむことを伝えながら食べさせているとのこと。

朝、甘いパンやチョコレートを口の周りにつけて登園した日があった。パン
を選ぶときは、食パンやロールパンを選び、何もつけずにそのまま与えてほし
いことを伝える。家ではやわらかい食べ物を好んで食べているようだった。保
育園では素材の味を大切に、調味料も1歳近くになってから使い始めるので、
甘みの強い食べ物を控えるように話をする。

家では子どもが食べやすいやわらかいものや麺類をよく与えていたので、家
庭での食事は気になる点も多かった。

保育士との話し合い

保育士からぜひ6月の参加日で給食の様子を保護者にみていただきたい。と
の声があがり、給食時間に一人ひとりの園での様子を伝え、お家での様子を聞
いて今後どうしていくか話し合う。

Aちゃんは鶏のささみや白身魚などパサパサしたものを嫌がることが多いの
で細かく切ってあげる。野菜などはあまり刻みすぎないように気をつける。

手指の力が弱いので、調理員と手づかみ食べを十分できるように食材のかた
さや大きさに気をつけるように話し合う。スプーンを持つようになって、指
先で持っていたため力が入らず、うまくすくうことができない。

ハイハイをすることも少なかったなので、首や顔などの筋力も弱いと考え、保
育の中でハイハイ運動をできるだけ多くおこなってきた。

成果

その後離乳完了期になり、なんでも口に運ぶようになり、食事を完食する日
も多くなった。人見知りも強かったが、特定の保育士と信頼関係ができてくる
ことでよく食べられるようになった。言葉の理解もできて声をかけることでよ

くかんで食べられる姿が見られるようになってきた。

課題

2月の保育参加日に保護者に話をする。食欲はあるのだが、まだあまりかまわず、詰め込みもみられる。家でも同じでなかなか難しいとのこと。生活リズムから見直さなければならぬと思われる。「食べたい!」という意欲を大切にしながら引き続きそしゃくをうながす働きかけをしていく。

○栄養士から

スプーンにのせた離乳食を、子どもの口にもっていき食べさせる。→口に入れる物を見せて「これはにんじんだよ。色がきれいなね」などと声かけをして子どもが確認してから口に入れる。「もぐもぐ、かみかみ」と声をかけすぎるのも良くない。食事は強制されるものではない。0歳児からの楽しい雰囲気づくり、大人の笑顔ある声かけが子ども達に伝わることを保育士と確認する。

【事例2】 偏食が多く食べる意欲のないBちゃん 1歳児

子どもの姿

7月途中入所（1歳9ヶ月）。面接の時に偏食があると言われる。入所してすぐは野菜全般が食べられず、食べる量も少なかった。1週間ほど給食をほとんど食べず、心配する。みそ汁も苦手で食べることができない。3時のおやつ頃にはお腹がすくのか、おやつは食べ牛乳は残す。

保育士との話し合い

Bちゃんの食べやすい別のものを与えてはどうかという意見もあったが、給食が食べられないと決めるのはまだ早いのではないかと伝えた。もう少しそのままの給食で様子を見たいと提案する。給食が食べられないのか、保育園に慣れないためなのか、Bちゃんの気持ちに寄り添い、保育士との信頼関係を作ってほしいことを伝える。

家庭の様子、保護者への働きかけ

そしゃくが苦手なようで、口にため込んでしまう。朝登園したとき、パンを口にためて残りのパンを手にとって握ってくる日が続いた。家族みんな夕食を食べる時間が遅く、寝る時間も遅い。そのため朝は起きられない。Bちゃんも同じ生活リズムのようだ。夜中に起きてぐずったときにパンを食べさせていると言われた。朝何か食べさせたいという母の思いに理解を示し、間に合わない時は保育園に来てから食べさせることもできることを伝えつつ、朝ごはんは車の中ではなく、家で食べてほしいことたまにはパンでもよいが、主食にごはんを食べさせてほしいこと（ごはんを食べる習慣をもってほしい）を伝える。その後食事をしながらの登園することは減った。

母は「わかっているのですが、なかかな・・・」との答え。責めるだけの言葉にならないよう保育士が気持ちに寄り添いながら声をかける。

成果

朝ごはんを十分に食べてこないためかお腹がすいて泣いたりする。園での活動量が増えると、食事への意欲もでてきて、少しずつ苦手だった野菜も食べられるようになってきた。食事時間はゆっくりではあるが、無理させず、丁寧に声をかける。食べられたことをほめてあげると「にこっ」と満足したりする。

課題

そしゃくが弱いためか、あごまわりに丸みがあり、顔がふっくらとしている。言葉もあまりでない。何か問いかけると、必ず「うん」と頭を下げるだけで何を聞いても「うん」と返事をする。保育士に聞くと走ったり運動するのも苦手なようだ。

保育士から母親に食事に関心を持ってもらうため、一緒に調理をする保護者対象の料理講座に誘ってみたいと言われる。入園してから保育参加日の機会が無かったため、Bちゃんの園での食事の様子をみていただくことができていない（母がすでに就労していたため）

園でこんなによく食べられるようになった姿をぜひ見てほしいと思う。保護者に子どもの様子をこまめに伝えていく。

○かめないとは

原因 7・8か月頃に唇で食べ物を取り込むことや、舌で食べ物をつぶしてもぐもぐすることを学習していない場合に起こりがち

対策 かまないといって、歯ごたえのあるものを食べさせて、そしゃくを促そうとするのは、かたくて食べづらく、かむことが嫌になり、飲み込んでしまうので逆効果。指でつぶせるぐらいのかたさの根菜の煮物などが適している。

【事例3】 やわらかいもの・好きなものばかり食べていたCちゃん 2歳児

子どもの姿

1歳児より入所。そしゃくが苦手。食べたことのある食材の数も少なかった。いつまでも口の中に食材があり、飲み込めずにいることが多い。園ではおかずをきざみ、ごはんと共に量を少なめにする。果物も苦手、食べた経験がとても少ない。

家庭の様子

母に話をすると「家では食べている」という返事が多い。Cちゃんの好きなものは何ですかと聞くと麺類と答える。食べている食材や量には偏りがあるようだ。あまり心配している様子はなく、食べられる物を食べてくれればいいと考えているようだった。

保育士との話し合い

少量でもさまざまな食材を食べられるように援助する。食べたらずごくほめる。Cちゃんへだけへの言葉かけでは「いつも、また」という気持ちが増すので、友達への言葉かけもすることで、本人の意欲を引き出すようにする。口の中に残りやすい野菜・魚などは食べる順番に工夫した。降園時やノートで園での様子を伝える。肉類は好きなようで、かたまりで出てもよく食べる。

Cちゃんはあまり食に興味がないため、風の子農園での栽培・収穫体験を通して食に関心を持つようになるのではないかと考え、トマト・ピーマンを栽培することにした。

気づき

ある日昼食後しばらくたって、口の中におかずがまだ入っていることに保育士が気づいた。口の違和感も気にならないのか、食べ物を出してはいけないと思ったのか、Cちゃんの食後の口の中をよく確認する必要があると反省した。

Cちゃんが「みんなで食べるとおいしいね」と家で言ったようだ。祖父母・父母と暮らしているが、家では孤食が多いようだ。母もその点は気にしてみんなで食べる回数を増やそうと努力する。

成果・課題

2歳児後半になり、箸で食べるようになると食べることへの意欲が出てきた。保育士の援助がなくても完食する姿が見られるようになる。少しずつではあるが、食べられる食材も増えてきた。スプーンから箸にした時につまみやすいように、おかずを刻まずに出してみる。量は少なめのままだが、きちんとかんで食べられていた。まだ果物の柑橘類はいつまでも飲み込めずにいることがあるが以前より残すことは減ってきた。「ごぼうおいしい！」Cちゃんから積極的に食に関する言葉が出た。保育士は驚きとてもうれしかった。母にも伝えると喜んでいた。家庭で母親一人の育児になってはいないか、食事面のみならず生活全般を見守っていく必要がある。

○丸のみとは

原因 食べ物がかたすぎる場合や、細かく刻みすぎてかむ必要がない場合におこりがち。また乳児は口中でばらばらになってしまう物（ひき肉、ブロッコリーなど）をまとめることができずに、丸のみすることもある。

対策 軟飯のように口中でまとまりやすいもので、かむことに慣れていく。

○飲み込まないとは

原因 その食べ物が嫌い、という意思表示の場合やそしゃく不足で飲み込まない場合に起こりがち。

対策 何を飲み込まないのかを確認して対策を考える。離乳食の時期ならば、ひとつ前の段階に戻ることを考慮してもよい。

○その他保育士との話し合い

・0歳児で入所したお子さんの保護者に食事の様子を見にきていただき、家での食事形態・量などを聞き、給食担当・保育士・保護者で確認してその子の状態に合わせるようにしている。子どもは保護者がそばにいと安心して園での最初の離乳食を食べられるようだ。2～5歳児と違って、0・1歳児は特に保護者支援が大切だと痛感する。

・保育士から離乳食のお皿を見直してはどうかと相談される。手づかみしやすい、お皿にかえしのついたものを購入することにする。スプーンも持つ部分が細すぎて上手に持てないとの指摘を受け、どのくらいの長さ・太さがよいか保育士と相談し見直すことにした。現状に満足せず、子ども目線となった気づきがとても大切だと感じた。

・毎日園長・副園長が給食の検食をする。保育士も子ども達が食べている離乳食を実際に食べてみてはどうかとアドバイスを受け、交代で保育士に検食を実施してもらった。「味がない」と感じた保育士もいたが、離乳食では素材の味を大切にしていること、味覚形成のために必要であることを職員間でも確認する。子どもや保護者へ声かけの際の参考にしよう。

課題

一人ひとりの姿をできるだけ理解するように、食べている姿を見に行きたいという思いと、調理に追われてなかなか離れられないという葛藤が常にある。子どもへの声かけを保育士任せにしてしまいがちである。

子どもの食べる姿を見ずに食事づくりをするのは難しいと考え、調理員もできるだけ子どもの食事の様子を見に行く。交代しながらお部屋で子ども達と一緒に給食を食べる機会も設けているが毎日とはいかない。わずかな機会の中で、子どもの特性、保育者との関わりをかいま見る。その日の子どもの様子を報告し、栄養士・調理員で共通理解できるように話し合っている。

子ども達からの「これどうやって作ったの？誰が切ったの？どこから買ってきたの？」などの質問に答えることは、食事に興味を持つという点で大切であり、丁寧に対応していきたいと思う。

3) 各行事での働きかけ

①保育参加日の給食試食会

保護者から「子ども達の食べている給食を試食してみたい」と要望があった。以前は保育参加日の給食時間に子どもの食事を少しもらって味見をする程度だった。園長に相談してみる。最初は具たくさんみそ汁・塩分控えめな食事の良さを伝えるために実際の子ども達が食べている汁ものを味見してもらうのが保護者に伝わりやすいと思い提供してみる。保護者の感想は「薄味だったが、十分おいしく食べられた。家の味つけは少し濃いようなので気をつけたい。」「だしはいつも市販の粉末のものを使用している。時間があるときは昆布からとってみたい。」など、実際に味見をすることで塩分の違いを実感していただいた。また、「家庭でたくさん具を入れるのは大変だ。」「家庭では大人と同じものを食べさせていたので、気をつけていきたい。」という感想もあった。

2年前からは3～5歳児の保護者に白いごはんを持ってきてもらい、子どもと同じおかずと汁ものを食べてもらうことにした。毎年各クラスの担任と相談し、気になる子の保護者への声かけ、クラス全体で頑張っていること・伝えたいことを給食だよりにして発行している。その日の献立も保育士から「白いごはんを食べている様子を見てほしい」「箸の使い方を見てほしいので、食材の切り方を工夫してほしい」「子どもの苦手な魚料理を食べている姿を見てもらう」などの意見を聞き、献立作成にも反映させている。

考察

園での普段の様子を見られる機会と思う保護者も多いが、お家の人と一緒にいることで甘える姿が多く見られ、なかなかいつも通りとはいかない。できるだけ園での様子を伝えられるように保育士と相談する。試食は保護者が家庭で料理をするときのヒントになればと考えレシピも配布している。「子どもがよく食べていたので、今度家でも作ってみようと思う」「先生方の声かけがとても参考になる」「園の給食で栄養をとっているので安心」と保護者の本音も聞かれた。乳幼児期は食事の土台をつくる大切な時期であることをしっかり伝えていかなければならない。

②保護者対象の料理教室

保護者から「子どもの食事はどんなものがよいか悩む」「給食のレシピが知り

たい」などの声を聞き、園長に相談する。場所はどこが適しているか、どのようなねらいで行うか考える。1回目は保護者が希望する給食のレシピの中で、手軽な食材で、簡単に作られるものをと考えた。場所は保育園で行いたかったが、調理環境の整った常盤地区センターで開催することにした。

参加者5名で他に保育士も一緒に参加してくれた。メニューは子ども達に人気のするめごはん、納豆あえ、さつま汁、ごぼうの唐揚げ、おからサラダにした。最初緊張しながらも、和気あいあいと子ども達の食事や生活面の情報交換をしたり、家での様子などをお話した。メニューはお母さん達にも好評で、「子ども達の好きな納豆あえの作り方が知りたかったので、よい機会だった。家でも作ってみようと思う」「煮物以外のおからの使い方が学べてよかった」などの感想をいただいた。参加者は少なかったが、開催してよかったと感じた。対象者も、3～5歳児の保護者だったが、全クラスの保護者対象でもよいと思った。

エピソード 以前、家で納豆あえを作ったら、「保育園とちがう」と言われたが、今回覚えたものを持ちかえて作ったら「これこれ、おいしい」と喜んで食べてくれた。

○Dちゃんのお母さん

翌年も開催することとした。保育士に相談し、一人ひとりに声をかけてもらう。その中でDちゃんのお母さんにも声をかけてみる。

Dちゃんは2歳児から入園。給食を食べる時、最初は食べたことのない食材・料理だとなかなか手をつけずにいた。面接時にも野菜が苦手と偏食があると言われる。お母さんから「家ではお父さんの好きな肉料理が中心です」と聞いていたので、保育士とも「無理はさせず、でも少しずつ給食に慣れていくといいね」と話をしていた。

保育士から「最初は保育園の給食が苦手だったけど、Dちゃん少しずつ食べられるようになりましたよ。どんな給食を食べているか、料理教室に来て一緒に作ってみませんか」と声をかけてもらう。お母さんも嫌がる様子はなく、「子どもの食べている給食を知りたい」と参加していただくことになった。今回は子ども達の苦手な魚料理と、よくかむ大豆料理を取り入れた。メニューはごまごはん、ビーフンスープ、魚甘酢漬、大豆とツナのサラダとした。お母さんは野菜の切り方、味付けなど、家庭との違いを感じていた。最初他のお母さん達とのコミュニケーションが取れずお話できなかったが、保育士が「お家でのお子さんの様子はどうか、この食材食べたことある？この料理Dちゃん好きなんだよ。」などとたくさん声をかけてくれたおかげでお母さんに笑顔が見られるようになった。

考察

料理教室では作って食べるだけが目的ではなく、家庭にもどってまた作ってみる、子どもの食事を見直す機会になってほしいとのねらいがある。出欠の用紙は出さなくても個別に声をかけると「行ってみたい」と言われることもある。気になっていても自ら積極的に参加しようと思う保護者は少ない。保護者をどう巻き込んで参加者を増やしていくかが今後の課題である。

昔は同居しながら祖父母の料理を味わい伝承することもできたが、核家族が多い本園の園児は食体験が乏しいことも多い。食材から料理するよりも、簡単で楽な加工食品に頼りがちである。作るとしてもできるだけ簡単で、子ども達が食べやすい物を知りたいようだ。しかし日本本来の和食を忘れずに、だしの取り方から伝えていく必要があると感じる。

③ 5歳児園内合宿

毎年6月に行う園内合宿。保育士と子ども達で夕食や朝食の献立を考える。保育士からどのように子ども達と話し合えばいいか相談される。4つのお皿「主食（きいろ）・主菜（あか）・副菜（みどり）・汁もの（しろ）」の絵本があるので、その話から子ども達に働きかけてみてはどうかと提案する。

話し合いの日、子ども達は絵本に興味津々で、一人ひとり意見を言う。バランスよくとは何か、何色の食べ物が不足しているのか、子ども達が考え、答えを導き出す。お家に帰って考えてくるようにお話しをする。

エピソード 食事のときに子どもと「お母さん、みどりのなかまが足りないよ」「これはしろ？これはきいろで、これはあか？」などの会話をした。保育園でのお話をよく聞いているのだと感心した。

④ 夏野菜・秋の収穫祭

毎年・夏と秋に風の子農園で収穫した野菜を使った、異年齢合同でのクッキングをおこなう。

目標	指導内容	配慮事項
収穫の喜びを味わう。旬の食べ物の大切さを知る。異年齢が協力して一つの物を作る経験をする。	収穫の喜びや自然の恵みを実感し、野菜や教材を使って食に対する興味や関心を高める。	子どもの興味や自発性を大切にし、調理しようとする意欲を育てるとともに、食べる体験を通して、食欲や主体性が育まれることをふまえ、食事づくりに取り組むことができるように工夫していく。

夏は夏野菜たっぷりのカレーや、バーベキュー、餃子の皮ピザなど。秋はさつま芋を中心としてさつま芋ごはん、焼き芋、さつま芋シチュー、さつま芋プリンなど毎年子ども達の意見を尊重したものとしている。年齢に合わせた作業を考え、野菜の洗い方、皮むき、切り方などそれぞれ担当クラスを決める。何日も前から子ども達は期待を持って楽しみにしている。普段は食べられないトマトやピーマン・なすなどをたくさん入れて作っても、自分達で作ったという満足感を得た経験からこの日はよく食べられる子も多い。日々の保育の中でもクッキングする機会を設けているので、子ども達に自ら調理し味わう喜びを感じてほしいと思う。

エピソード 子どもがお家に帰ってから「野菜の皮むきをしたい」とお母さんにお話しし、それから何度も「お手伝いをしたい」と言ってくれるようになった。

7、結果と考察

よく食べるが食べすぎて困る。食べるのは早いがよくかまない。時間はかかるがゆっくりと味わって食べている。など子どもの姿はさまざま。アンケートからも、「声はかけるがなかなか治らない。」「身体をつくるのは食事であり、食材や調味料などの食品選びに気をつけている」など、保護者はいろんな子どもへの思いを持っている。しかしまったく食事に関心が無く、食べられるものを食べられれば良い、大人が朝食を食べないので子どもの分も準備しないなど、大人の考えで子どもの食事が左右されている家庭もある。「園での給食が食べられていることがありがたい」と言ってもらえるのはうれしいが、あくまで3食の中の1食であり、他の2食は何でも良いということにはならない。保護者の気づきとなるような指導を継続していく必要がある。

新入園児を迎えるときには必ず保育士と話し合い、経過をみながらその子の姿に寄り添うようにしている。気になる子についても定期的に情報を共有し、必要な援助を考える。また毎月行っている給食委員会に園長・副園長・主任・栄養士・調理員が参加していたが、今年度からは保育士にも入ってもらい、子どもの食事・様子についてもっとお互いの考えをぶつけあい、連携を密にすることにした。

給食試食会や調理実習に積極的に参加してくれる保護者と、わかっているけどできないからという保護者と両極端で、一人ひとりへの働きかけはまだまだ不十分で難しいと感じた。文化祭での給食展示や試食等でも、興味をもって見たり聞いたりする人と、関心を持たせられないまま素通りしてしまう人とさまざま。子どもへの働きかけから保護者へ発信できることもある。保育園での畑栽培活動やクッキング、お当番活動などを通してお家に帰って食を話題にす

る子になっていてほしい。

8、まとめと課題

「第3次食育推進基本計画」の重要課題に「若い世代を中心とした食育の推進」もある。若い世代では朝食の欠食割合が高く、栄養バランスに配慮している人が少ないなど、食生活に課題が見られる。この世代は現在子育てをしたり、今後親になったりするので保護者への食育がとても重要になってきている。仕事を終えて帰って、夕食までの準備している間に間食してしまい、夕食を残してしまう。「わかってはいてもなかなかうまくいかない」保護者の葛藤が見られる。子どもと関わる時間がない中で、食事時間はテレビを消して、その日あった出来事を親子で話し合ったり、同じものを食べて「楽しい・おいしい」と思えるように、お家でもこれは頑張るという点を1つは保護者に持ってほしいと願う。

一人ひとりの食事は100名いるとそれだけ異なり、悩みのない保護者はいない。保育士・栄養士・調理員も一人ひとりへの対応がこれでよいのか悩んでいる。「食べることは生きること」食べ物で身体が作られる。思いきり遊び、お腹が空いて思いきり食べる、それこそが自然な循環である。食べることが楽しいと思える子ども達に成長して欲しい。

当園は平成30年3月に移転したため、新天地での畑づくりも一からのスタートだ。0～5歳児まで同じ建物内で生活するようになり、子どもの様子も見に行きやすく、保育士とも話しやすい環境である。新しい給食室は子ども達の目線で中が見えるため、毎日子ども達が給食を作っている様子を見に来る。ホールでの様子が給食室内からも見ることができ、会食の様子、身体をたくさん使って子ども達が遊んでいたりと、リズム運動をする姿を見ることができる。給食従事者も新たな気づきも多く、子ども達と調理員とのやり取りも増え、給食を作る張り合い・励みとなっている。

この「新しく」ということをよい機会ととらえ、子ども達と給食従事者の関わりを増やし、保護者に寄り添いながら支援できることは何か、保育園全体で食育について今一度見直し取り組んでいきたい。