

# 乳幼児の発育・発達段階に求められる食育の一考察

江 田 美 代 子

A Study of Nutrition Appropriate for  
the Development of Nursery School Children

Miyoko EDA

## はじめに

近年の食生活をめぐる環境の変化に伴い、孤食、個食、偏食、過食等の食生活上の問題等が浮上し、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むための食育の推進が喫緊の課題となったことに鑑み、平成17年6月17日「食育基本法」が制定された。

「食育基本法」は、食育を、知育、徳育、体育の基礎となるべきものとして位置づけ、食育を充実して、多様な体験を通して食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育成することを求めている。

子どもたちへの食育については、「食育基本法」に「食育は、あらゆる世代の国民に必要なものであるが、子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性を育てていく基礎となるものである。」と記されている。

平成20年告示の「保育所保育指針」の「食育の推進」の項には、「食育基本法」を踏まえ、「保育所における食育に関する指針」（平成16年）を参考に、保育の内容の一環として食育を位置付け、施設長の責任のもと、保育士、調理員、栄養士、看護師などの全職員が協力し、各保育所の創意工夫のもとに食育を推進していくこととしている。すなわち、食育は、保育所（園）全体で取り組むこととしているのである。

宮崎学園短期大学の保育科は、毎年、保育士の資格を取得させ、卒業と同時に現場で活躍しうる実践力を備え、専門職として社会に貢献できる人材を育成するという使命を有する。そこで、保育士の免許取得の必修教科「小児栄養」においては、食育を重視し、学生全員に食育に関する媒体の製作、模擬授業を課し、保育所等における実践力の育成に努めているところである。

しかし、食育はプライベートな内容を包含することもあって、子どもやその家庭、保育所（園）の実状把握は困難で、一面的な理解に留まっており、今後の食育の指導の充実には、その詳細を解明することが課題であった。

本研究「乳幼児の発育・発達段階に求められる食育の一考察」は、今回、T保育園のご理解により実施した実態調査によるものであり、その調査結果の分析により、特に、発達段階における子どもたちに求められる食育、保育士に求められる実践力、保育園現場の課題、家庭との連携の在り方

について考察したいと考える。

基礎研究としてのこのささやかな調査研究が、本学の保育科の学生を対象にした授業における指導法の工夫改善に還元され、保育現場のニーズに応え得る、食育の実践力を備えた保育士育成に資したいとの願いを込めて論を進めたい。

## I 食育の定義

食育基本法が制定され、食育が話題にのぼるようになって、種々の食に関するところに、食育の文言が使われるなど、多様な意味に解釈されている傾向がある。

本研究では、「食育基本法」に則り、「国民の食生活をめぐる環境の変化に伴い、国民が生涯にわたって、健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための食育」を食育とする。具体的には、食育が、「食育基本法」、「保育所における食育に関する指針」を踏まえた「保育所保育指針」の第5章3「食育の推進」に、保育の内容の一環として位置づけてあることを基本にする。

食育基本法には

第2条 食育は、食に関する適切な判断力を養い、生涯にわたって健全な食生活を実現することにより、国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成に資することを旨として、行われなければならない。

第3条 食育の推進に当たっては、国民の食生活が自然の恩恵の上に成り立っており、また、食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについて、感謝の念や理解が深まるよう配慮されなければならない。

第5条 食育は、父母その他の保護者に当たっては、家庭が食育において重要な役割を有していることを認識するとともに、子どもの教育、保育等を行う者にあつては、教育、保育等における食育の重要性を十分自覚し、積極的に子どもの食育の推進に関する活動に取り組むこととなるよう、行わなければならない。

第6条 食育は広く国民が家庭、学校、保育所、地域その他のあらゆる機会とあらゆる場所を利用して、食料の生産から消費等に至るまでの食に関する様々な体験活動を行うとともに、自ら食育の推進のための活動を実践することにより、食に関する理解を深めることを旨として、行わなければならない。

とあり、家庭、保育園、地域などが連携して社会全体で取り組むことが重要であると考えられる。

食を通じた子どもの健全育成のあり方に関する検討会の報告書（厚生労働省）「楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～」の「食を通じた子どもへの健全育成」の目標として「楽しく食べる子どもに」をあげ、その目標をめざす過程において

- ・食事のリズムがもてる
- ・食事を味わって食べる
- ・一緒に食べたい人がいる
- ・食事づくりや準備にかかわる
- ・食生活や健康に主体的にかかわる

ことができるようにとしている。

また、発育・発達過程において、食の行動や体験をして、健全な食に関する知識や情報を得るとともに、食べるプロセスを通して人間関係や、人間性を育むことが重要であるとして、目標を「楽しく食べる子どもに」とし、「発育・発達過程において配慮すべき側面」として、「心と身体

の健康」「人とのかかわり」「食の文化と環境」「食のスキル」をあげている。

## Ⅱ 保育園の食育に関する調査研究の進め方

### 1 調査研究の概要

調査研究のテーマ「乳幼児の発育・発達段階に求められる食育についての一考察」

- (1) 現時点におけるT保育園の食育の状況は、本アンケートに集約されるものと期待できる。
- (2) T保育園及び保護者の調査結果から、乳幼児の発達段階におけるおおよその食育の状況が推定できる。
- (3) 今回の調査は、T保育園の職員と同保育園の保護者に対して実施する。
- (4) 本調査により、保育園における子どもの食育に関する実態、食育の課題、保護者に対する要望、家庭における子どもの食育に関する実態、課題をまとめる。
- (5) 子どもの性別による食育に関する実態をまとめる。
- (6) 保育園の職員の保護者に対しての要望は、自由記述を依頼し、職員の生の声をとらえることとする。

### 2 調査の目的

本調査研究は、「保育園と家庭の食育」を視座にすえて、食育推進の方向性を見出すため、次の2点を明らかにしたものである。

- (1) 保育園における子どもの食育に関する実態、職員の食育に関する課題、保護者への要望、保育園全体としての食育に関する課題を明らかにする。
- (2) 家庭における子どもの食育に関する実態、課題を明らかにし、家庭との連携の在り方、家庭への支援の在り方について明らかにする。

### 3 調査の方法

本調査は、協力の快諾を得たT保育園の職員、保護者に対して、食育に関する実態、課題意識に関して紙面記述によって調査したものである。

### 4 調査を依頼した保育園の概要

#### (1) 調査対象保育園の概要

##### ① 園児数

(名)

クラス	ひよこ	つぼみ	うめ	もも	さくら	ふじ	合計
年齢	0歳児	1歳児	2歳児	3歳児	4歳児	5歳児	
人数	18	26	38	41	46	60	229
性別	男子	14	18	18	23	33	118
	女子	6	12	20	23	27	111

## ② 職員数

(名)

職 種	園 長	副 園 長	主任保育士	保 育 士	調 理 員	合 計
人 数	1	1	1	正職員 22 非常勤 9 (臨時4含む)	正職員 3 非常勤 4	41

## ③ 環 境

福岡市の東部に位置し郡部との境界に位置する。

## ④ 通園区域

東区の5-6の小学校区よりの通園を主としている。他区からの通園の園児も居る。

## ⑤ 定 員

190名の定員であるが 但し待機児が多いことから市当局から定員の20%までの受け入れを許可され、8月1日現在園児は229名である。まだ、入園できず、自宅待機している子どもが20名以上いる。

## ⑥ 特別保育事業

延長保育事業、障害児保育事業、地域活動事業を実施

## ⑦ 保護者の特徴

保護者は、本園の卒業者が多く、親子2代にわたって在園している家庭が多い。本園の保育方針には全面的に支持し、協力体制も良好である。保護者の職業は、父親のほとんどが会社員で自営業も目立つ。また、母親は、看護師や商業、施設勤務者等が多いが、商店や会社でのパート勤務者も目立つ。

## ⑧ 食育の取組状況

ア、全体的な計画である「教育課程」と具体的な計画として作成した「指導計画」の中に、食育を位置付ける。

イ、「食育全体計画」「食育年間計画」を作成し、計画に基づいて、意図的、計画的、継続的に実施している。

ウ、食育に関する研究保育の公開、職員の食育の研修にも努力している。

エ、保護者への「食育だより」は年間を通して内容を計画し、保護者の食への理解が深まり、子どもの健全な育成に資するよう、月1回発行している。

オ、食に関する行事は、田植え、稲刈り、餅つき、お泊まり保育の飯盒炊飯、親子会食、カレークッキング、芋掘りを実施し、行事を通して地域の高齢者との交流をしている。

カ、近隣の田畑を借用し、米作りやさつまいも栽培を、保護者や農業経営者の協力を得て、毎年実施し、この活動を通して共汗や収穫の喜びを実感させている。

上記の保育活動を柱に、「よく遊び、ぐっすり眠り、よく食べる」保育を通して「生きる力の基礎づくり」に努めている。

## 5 調査対象

T保育園の保育士（非常勤保育士は終日勤務者に限定）、調理員、保護者

子どもの年齢 (歳)	担 任 保 育 士		保 護 者	
	回 収 人 数	回 収 率 (%)	回 収 人 数	回 収 率 (%)
0	6	100	7	38.9
1	4	100	23	88.5
2	7	100	30	78.9
3	4	100	30	73.2
4	2	100	36	78.3
5	4	100	52	86.6
合 計	27	100	178	77.7
調 理 員	調査回収人数 7名		回収率 100%	

## 6 調査項目

### (1) 保育園の職員対象

- ① 担当学級の食育に努力していること、留意していること
- ② 担当学級の食育に関する今後の課題
- ③ 食育の指導上、困っていること。
- ④ 保護者（家庭）への要望事項

### (2) 保護者対象

- ① 子どもが食事の時にできること
- ② 朝食の摂り方
- ③ 朝食を摂らない理由
- ④ 夕食の摂り方
- ⑤ 家庭での食育に関する体験活動
- ⑥ 保育園への願い

## 7 調査期日

平成21年8月10日

## 8 複数選択の場合は、延べ回答数を100パーセントとして集計した。

### Ⅲ 調査の結果・考察

#### 1 保育園の保育士、調理員の食育に関する実態

(1) 担当クラスの園児の食育に関して留意していること。(該当するものを全部を選択)

- |                        |                               |
|------------------------|-------------------------------|
| ① 楽しく食べられる雰囲気づくり       | ⑬ 野菜等の栽培への関わり                 |
| ② 食品衛生を考えた取り扱い         | ⑭ 栄養のバランスの必要性                 |
| ③ アレルギー等への対応           | ⑮ 健康、成長と食事の大切さ                |
| ④ 食事マナー習得              | ⑯ 朝食の大切さ                      |
| ⑤ 咀嚼状況（よく噛むこと）         | ⑰ 「早寝早起き朝ご飯」の大切さ              |
| ⑥ 箸の正しい使い方             | ⑱ 三色食品群の理解                    |
| ⑦ 安全な食べ方（箸を口に入れて立たない等） | ⑲ 保護者への啓発（クラス通信等）             |
| ⑧ 食事前後の挨拶              | ⑳ 給食の準備とかたづけ                  |
| ⑨ 生命の尊さの理解             | ㉑ 給食時の手伝い                     |
| ⑩ 料理に使われている食品名の理解      | ㉒ 時間内に食べられること                 |
| ⑪ 感謝の気持ちの醸成            | ㉓ 残滓を出さない                     |
| ⑫ 友達とのコミュニケーション        | ㉔ その他（                      ） |

#### 保 育 士

保育士	6人	4人	7人	4人	2人	4人	計27人
項目	0才	1才	2才	3才	4才	5才	合計
①	6	4	6	4	2	4	26
②	6	3	4	2	1	4	20
③	6	4	7	4		3	24
④	2	3	6	4	2	3	20
⑤	3	2	7	4	1	3	20
⑥			1	4	2	3	10
⑦	5	2	5	4	2	4	22
⑧	3	3	7	4	2	3	22
⑨			3		2	4	9
⑩	2		4	1	2	2	11
⑪			6	4	2	4	16
⑫			5	2	2	1	10
⑬						1	1
⑭	2	3	3	2	2	2	14
⑮	2	2	4	2	2	1	13
⑯		2	5	4	2	4	17
⑰	2		4	4	2	1	13
⑱		2	5	4	2	3	16
⑲	2		2	2	1	1	8
⑳	2	2	2	4	2	4	16
㉑		3	2	3	1	3	12
㉒			2	2	2	4	10
㉓		3	3	4	2	2	14

## 0 歳 児

保育士	項目	①	②	③	④	⑦	⑤	⑧	⑩	⑭	⑮	⑰	⑱	⑳	㉑	㉒	㉓
6人	合計	6	6	6	6	5	3	3	2	2	2	2	2	2			
	%	100	100	100	100	83	50	50	33	33	33	33	33	33			

### 【考 察】

0歳児担任の保育士6人全員が、食育上留意していることの一番目に上げている項目は「①楽しく食べられる雰囲気づくり」「②食品衛生を考えた取り扱い」「③アレルギー等への対応」「④食事マナー習得」の四項目を上げている。①②③については、当然であると考えられるが、0歳児の時期から「④食事マナー習得」について留意し努力している保育姿勢は評価される。

二番目には、「⑦安全な食べ方（箸を口に入れて立たない等）」を83%である。0歳児においては、離乳食が始まり、安全性が考えられた先の丸いフォークやスプーンを使用していると考えられるが、椅子の上に立ってしまうこともあり、目を離せない状況がある。

三番目が「⑤咀嚼状況」「⑧食事前後の挨拶」であるが、0歳児は、乳歯がはえ始め、離乳食も始まるので、「⑤咀嚼状況」が上げられたのは頷ける。また、「⑧食事前後の挨拶」が一番目に上げられた「④食事マナー習得」とも相通ずる内容である。「⑩感謝の気持ちの醸成」は0%であるが、「⑧食事前後の挨拶」が感謝の気持ちの醸成の内容を包含しているので、課題として取り上げる必要はないと考える。「⑱保護者への啓発（クラス通信等）」が6人中2名、33%であるが、0歳児の保護者には、初めて親になり、育児に経験がなく、試行錯誤していることも考えられるので、園便り等による保護者への支援や連携を図り、保育園の考え、保育士の願い等を理解していただくことが子どもたちの健全な成長、食育の充実に繋がると考える。今後、「保護者への啓発」にも、なお一層力を注いでいくことが大切である。

## 1 歳 児

保育士	項目	①	③	②	④	⑧	⑭	⑰	⑲	⑤	⑦	⑮	⑯	⑳	㉑	㉒	㉓
4人	合計	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2		
	%	100	100	75	75	75	75	75	75	50	50	50	50	50	50		

### 【考 察】

1歳児担当保育士4人が全員が、食育上留意している項目は、「①楽しく食べられる雰囲気づくり」「③アレルギー等への対応」の2項目を上げ、一番多い留意事項である。

二番目には、「②食品衛生を考えた取り扱い」「④食事マナー習得」「⑧食事前後の挨拶」「⑭栄養のバランスの必要性」「⑰給食時の手洗い」「⑲残滓を出さない」が上がり、それぞれが75%である。

0歳児に比べて、留意している項目が多くなっているが、離乳食から普通食へ替わるとともに、子どもたちの動きも活発になり、食事においては、自分でフォーク、スプーンを持って食事をするとともに、多くを吸収していく時期なので、頷けることである。

1歳児においては、離乳食が、1歳～1歳3カ月で完了し、幼児食に移行する。食事の回数は、1日3回の食事に加えて、食事の所要量の補いとしてのおやつを、食事と食事の間の10時と15時頃に与えるようにする等の食事のリズムが大切であり、特に、配慮が必要である。食事のリズムについては、保育園の一日の流れが、このようになっているので、保育士個々としては、特に認識していないのであろう。

「⑩保護者への啓発」を選んだ保育士は0%である。そこで、今後、クラス通信等による保護者への啓発にもなお一層配慮し、保護者に保育園での状況や課題、保育士の願い等を伝えることにより、家庭における食育も充実し、子どもたちの成長に役立ち、保育園での指導も容易になると考える。

## 2 歳 児

保育士	項目	③	⑤	⑧	①	④	⑪	⑦	⑫	⑬	⑱	②	⑩	⑮	⑰	⑨	⑭	⑲	⑳	㉑	㉒	⑥	⑬	
7人	合計	7	7	7	6	6	6	5	5	5	5	4	4	4	4	3	3	3	2	2	2	2	1	
	%	100	100	100	86	86	86	71	71	71	71	57	57	57	57	43	43	43	29	29	29	29	14	

### 【考 察】

2歳児担当保育士7人の全員が、食育上留意している項目は「③アレルギー等への対応」「⑤咀嚼状況」「⑧食事前後の挨拶」の3項目を上げ、一番目に多い留意事項である。2歳児になると、食べる食品の種類も多く、幼児食といえども固さは普通食になっており、挨拶の習慣をつける時期でもあるので、この3項目は当然と言える。

二番目には、「①楽しく食べられる雰囲気づくり」「④食事マナー習得」「⑩感謝の気持ちの醸成」を86%の保育士が上げている。

三番目には、「⑦安全な食べ方」「⑫友達とのコミュニケーション」「⑭朝食の大切さ」「⑱三色食品群の理解」を71%の保育士が上げている。

2歳児になると、行動も多様になり、食事中の安全への配慮が重要になっている。また、2歳児になって、はじめて「⑫友達とのコミュニケーション」、人間関係が上がっている。保育所保育指針にもあるように、子どもの人と関わる力が育まれるように環境を整えることは大切である。「⑱三色食品群の理解」は、発達段階から考えて早いようにも思うが、学問的な理解ではなく、何でも食べよう、バランス良く食べよう等の声かけはこの時期からできることであり、大切であると考え。2歳児になると、大人と変わらない食事が摂れるようになり、消化器も発達し、偏食についても留意が必要であり、「⑱三色食品群の理解」が上がっていると考えられる。

四番目には、「②食品衛生を考えた取り扱い」「⑩料理に使われている食品名の理解」「⑮



健康、成長と食事の大切さ」「⑰早寝早起き朝ご飯の大切さ」を57%の保育士が上げている。健康な生活の基本としての「食を営む力」の育成に日々努力している保育士の保育への姿勢が見える。

この時期では、「⑥箸の正しい使い方」は、14%で、まだ、留意していることとしては低い。

2歳児になると、大人と変わらない食事が摂れるようになり、消化器も発達してくるので、偏食についても留意が望まれる。

### 3 歳 児

保育士	項目	①	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑪	⑬	⑰	⑱	⑳	㉑	㉒	㉓	㉔	㉕	㉖	㉗	㉘	㉙	㉚
4人	合計	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	1	
	%	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	75	50	50	50	50	50	50	25	

#### 【考 察】

3歳児担当の保育士4人の全員が、食育上留意している項目として「①楽しく食べられる雰囲気づくり」「③アレルギー等への対応」「④食事マナー習得」「⑤咀嚼状況」「⑥箸の正しい使い方」「⑦安全な食べ方」「⑧食事前後の挨拶」「⑪感謝の気持ちの醸成」「⑬朝食の大切さ」「⑰早寝早起き朝ご飯の大切さ」「⑱三色食品群の理解」「⑳給食の準備とかたづけ」「㉑残滓を出さない」の13項目を上げている。

2歳児では、100%が3項目であったが3歳児になって特に増えている。3歳児になると、多くのことに意欲的で、できることが増え、行動も活発になり、成長も著しい。3歳児になって、初めて「⑥箸の正しい使い方」「⑳給食の準備とかたづけ」「㉑残滓を出さない」が多くなっていることは、うなずけることであり、大切である。残滓については、子どもの状態に応じて摂取法や摂取量を考慮することを基本としているが、この時期から、偏食も多く見られるようになるので、残滓を出さないように指導するだけでなく、年齢にふさわしい食事が提供されるよう、子どもの喫食状況の実態などを随時把握し、調理員との連携により、給食が子どもにとって美味しく魅力的なものであるよう食事の質の改善を図ることも大事である。

また、この時期になると、野菜の好き嫌いが出てくるので、初歩的な栄養指導が必要である。

二番目には、「㉒給食時の手伝い」の1項目が75%である。一番目に上げられていた「⑳給食の準備とかたづけ」と合わせて、この時期からできることを手伝わせることは大切である。子どもたちは、成長していく過程で、食べるという行動や体験を重ねながら、健全な食に関するさまざまな知識や情報を得ていくことが必要であり、簡単な食事づくりや準備にかかわることは積極的に取り入れたい。さらに、このような食べるプロセスを通して、人間関係や人間性を育むという重要な面もあると考える。

## 4 歳 児

保育士	項目	①	④	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	⑯	⑰	⑱	⑳	㉑	㉒	㉓	㉔	㉕	㉖	㉗	㉘	㉙	㉚	㉛	㉜
2人	合計	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1				
	%	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	50	50	50	50				

### 【考 察】

4歳児担当の保育士2人の全員が、食育上留意している項目として、ほとんどの項目の17項目「①楽しく食べられる雰囲気づくり」「④食事マナー習得」「⑥箸の正しい使い方」「⑦安全な食べ方」「⑧食事前後の挨拶」「⑨生命の尊さの理解」「⑩料理に使われている食品名の理解」「⑪感謝の気持ちの醸成」「⑫友達とのコミュニケーション」「⑭栄養のバランスの必要性」「⑮健康、成長と食事の大切さ」「⑯朝食の大切さ」「⑰早寝早起き朝ご飯の大切さ」「⑱三色食品群の理解」「⑳給食の準備とかたづけ」「㉑時間内に食べられること」「㉒残滓を出さないこと」を上げている。

担任保育士全員が、上げている数は、2歳児が3項目、3歳児は13項目であるが、4歳児になると特に増え、17項目になっている。その項目の多さは特記すべきことである。

4歳児になって初めて、「⑨生命の尊さの理解」「⑩料理に使われている食品名の理解」「⑫友達とのコミュニケーション」「⑮朝食の大切さ」「㉑時間内に食べられること」が一番目に上げられた。「⑨生命の尊さの理解」については、0歳児から4歳児まで上げられていない「⑬野菜等の栽培への関わり」等と関連づけて、食と生命の関わりなどを実感したり、体験したりできる環境づくりの構成が大事である。「㉑時間内に食べられること」は、3歳児までは少なかったが、4歳児になって全員が上げている。ゆとりのある食事の時間を確保し、その上で、遊びながら食べること等の指導が出てくると思う。また、子どもの十分な活動に配慮し、食欲を育むことができるようにしたいものである。

4歳児になって、食事の取り方や栄養についての項目の「⑩料理に使われている食品名の理解」「⑭栄養のバランスの必要性」「⑮健康、成長と食事の大切さ」「⑯朝食の大切さ」「⑰早寝早起き朝ご飯」「⑱三色食品群の理解」がクローズアップされているが、発達段階から考えて、栄養学というよりも、「牛乳を沢山飲んで大きくなろうね。」等の、食べ方の指導が中心であろう。幼いころから、このような言葉掛けや紙芝居等によって、間接的に認識させることは必要であるが、また、生涯の食習慣の基盤をつくる時期なので、意図的、計画的、継続的な指導も大切である。

どの年齢でも多い「③アレルギー等への対応」が、4歳児にはない。これは、このクラスの子ども46人にアレルギー症状を呈する子どもがいないことによる。

## 5 歳 児

保育士	項目	①	②	⑦	⑨	⑪	⑬	⑮	⑰	⑲	⑳	㉑	㉒	㉓	㉔	㉕	㉖	㉗	㉘	㉙	㉚	㉛	㉜	㉝	㉞	㉟	㊱	㊲	㊳	㊴	㊵	㊶	㊷	㊸
4人	合計	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	%	100	100	100	100	100	100	100	100	100	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	50	50	50	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25

### 【考 察】

5歳児担任の保育士4人の全員が、食育上留意していることとして8項目、「①楽しく食べられる雰囲気づくり」「②食品衛生を考えた取り扱い」「⑦安全な食べ方」「⑨生命の尊さの理解」「⑪感謝の気持ちの醸成」「⑬朝食の大切さ」「⑰給食の準備とかたづけ」「⑲時間内に食べられること」を上げている。

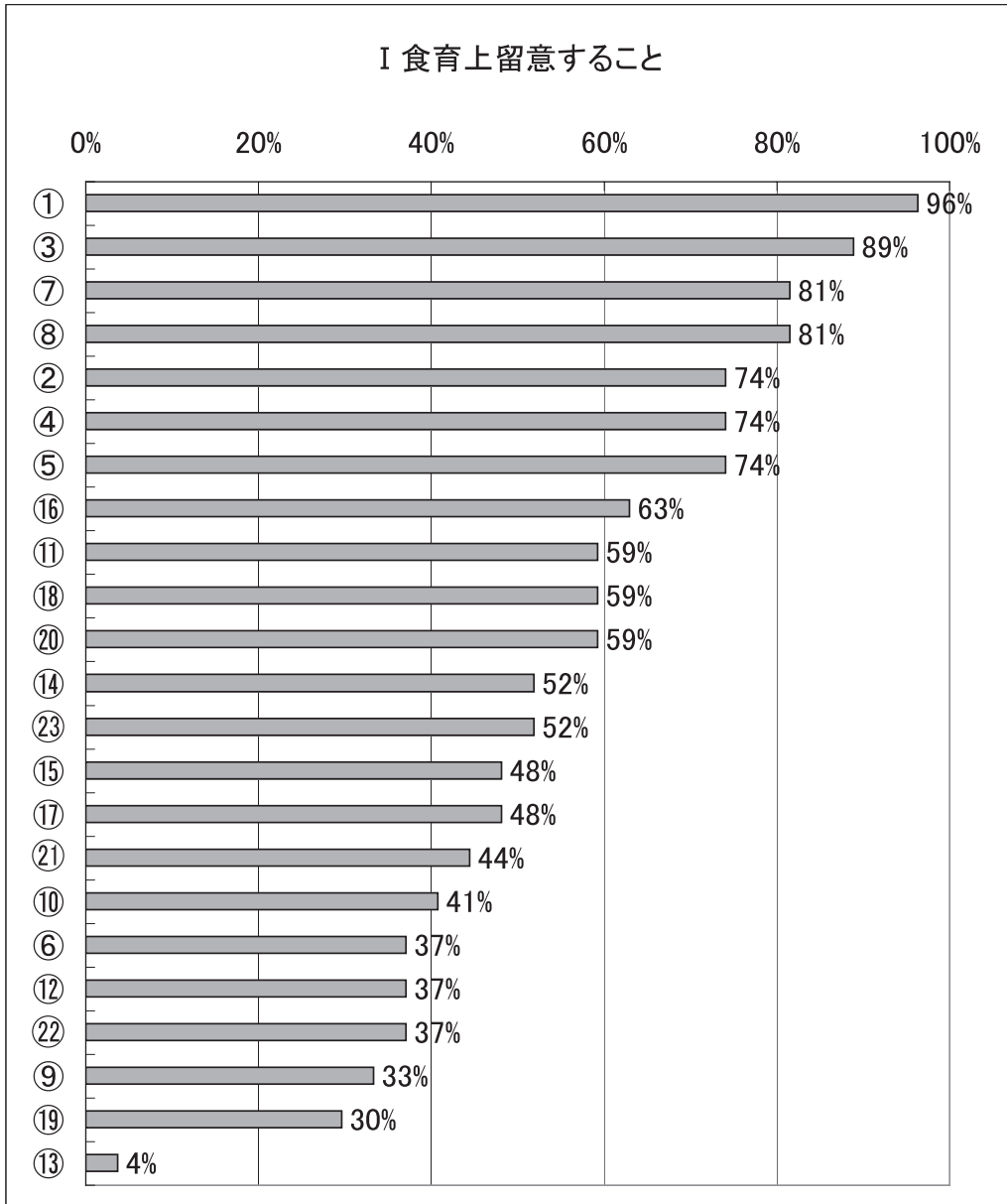
全員が上げた項目は、3歳児担任が13項目、4歳児担任が17項目、5歳児担任が8項目で、5歳児になって急に減少している。年長児になると、0歳児からの指導が身に付き、食事マナー、咀嚼の仕方、箸の使い方、栄養のバランスの必要性、三色食品群の理解等のほとんどができるようになってきたことによると言えよう。

二番目は保育士の75%が選んだ項目は、「③アレルギー等への対応」「④食事マナー習得」「⑤咀嚼状況」「⑥箸の正しい使い方」「⑧食事前後の挨拶」「⑩三色食品群の理解」「㉑給食時の手伝い」である。

4歳児担任が100%選んだ項目で、5歳児担任には25%に減少した項目は、「㉒友達とのコミュニケーション」「㉓健康、成長と食事の大切さ」「㉔早寝早起き朝ご飯」である。すべての年齢でもれなくすべてを留意指導するのではなく、発達段階に応じて重点項目をおくことは大切であり、効果的である。不十分な子どもには、補足する意味の支援があつて良いと考える。

園児全体

保育士	項目	①	③	⑦	⑧	②	④	⑤	⑬	⑪	⑱	⑳	⑭	㉓	⑮	⑰	㉑	⑩	⑥	⑫	㉒	⑨	⑲	⑬
27人	合計	26	24	22	22	20	20	20	17	16	16	16	14	14	13	13	12	11	10	10	10	9	8	1
	%	96	89	81	81	74	74	74	63	59	59	59	52	52	48	48	44	41	37	37	37	33	30	4



【考 察】

保育士27人の全員が食育上留意していることとして上げた項目はない。一番目が96%「①楽しく食べられる雰囲気づくり」、二番目が89%「③アレルギー等への対応」、三番目が81%「⑦安全な食べ方」「⑧食事前後の挨拶」、四番目が74%「②食品衛生を考えた取り扱い」「④食事マナー習得」「⑤咀嚼状況」である。

一番目に「楽しく食べられる雰囲気づくり」が上げられたことは、保育所保育指針の「(1) 食育の基本」の「①食育の目標」に、「保育所における食育は『食を営む力』の育成に向け、その基礎を培うために、毎日の生活と遊びの中で、自ら意欲を持って食に関わる体験を積み重ね、食べることを楽しみ、大人や仲間などの人々と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す。～」を踏まえたことであり、喜ばしいことと考える。

二番目から四番目の内容は、安全に関する内容、心身の健全育成に関する内容、食事マナー関係の内容である。

一番少なかった項目は4%で、「⑬野菜等の栽培への関わり」である。また、この項目と関連がある「⑨生命の尊さの理解」が33%である。栽培は、田畑に限らず、園内の花壇、植木鉢、プランターに種子を蒔き、日々水掛をすることで、愛着をもって成長を見守り、感動の瞬間を得ることができると考える。栽培を通して、生命の尊さを学び、食物を得るまでの苦労を味わい、感謝の気持ちが醸成され、偏食の改善にも繋がるであろう。このことについては、保育所保育指針の「(3) 食育のための環境」に「子どもが自らの感覚や体験を通して、自然の恵みとしての食材や調理する人への感謝の気持ちが育つように、子どもと調理員との関わりや、調理室など食に関わる保育環境に配慮すること。」とある。ついでには、今後、この栽培についても、配慮したいものである。

次に低い項目は30%で、「⑰保護者への啓発（クラス通信等）」である。保育園としては、親子食事を開催したり、保護者への食育通信を年間計画に基づいて発行しているが、クラスとしての対応が希薄であると推測される。保育所保育指針の「(1) 食育の基本」の「①食育の目標」に「～食育の実施に当たっては、家庭や地域社会と連携を図り、それぞれの職員の専門性を活かしながら、共に進めることが求められます。」とある。また、「(3) 食育のための環境」の説明文に「～子ども同士や栄養士・調理員など、また、保護者や地域の人々などと一緒に食べたり、食事を作ったりする中でも、子どもの人と関わる力が育まれるように環境を整える。」とある。ついでには、今後、発達段階に応じたクラスごとの食育通信の発行や親子クッキング等の開催にも配慮したいものである。

調理員

(人)

調理員	項目	②	③	①	⑮	⑰	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑯	⑰	⑱	⑲	⑳	㉑	㉒	㉓	㉔	㉕
7人	合計	6	5	2	2	2																					
	%	86	71	29	29	29																					

**【考 察】**

調理員7人の86%が、食育上留意していることとして上げた項目は、「②食品衛生を考えた取り扱い」、次の71%が「③アレルギー症状への対応」である。調理員としては当然なことであり、大切なことである。

次に上げた項目は29%で、「①楽しく食べられる雰囲気づくり」「⑮健康、成長と食事の大切さ」「⑰早寝早起き朝ご飯」の3項目である。調理の段階から、「楽しく食べられること」「健康、成長」に配慮されていることは素晴らしいことである。また、近年、子どもの朝ご飯の欠食が課題となっていることから、「早寝早起き朝ご飯」が上げられていることも喜ばしいことである。

**(2) 担当クラスの保育士、調理員の食育に関する課題（該当するものを全部を選択）**

- |                   |                               |
|-------------------|-------------------------------|
| ① 楽しく食べられる雰囲気づくり  | ⑬ 野菜等の栽培への関わり                 |
| ② 食品衛生を考えた取り扱い    | ⑭ 栄養のバランスの必要性                 |
| ③ アレルギーへの対応       | ⑮ 健康、成長と食事の大切さ                |
| ④ 食事マナー習得         | ⑯ 朝食の大切さ                      |
| ⑤ 咀嚼状況            | ⑰ 早寝早起き朝ご飯の大切さ                |
| ⑥ 箸の正しい使い方        | ⑱ 三色食品群の理解                    |
| ⑦ 安全な食べ方          | ⑲ 保護者への啓発（クラス通信等）             |
| ⑧ 食事前後の挨拶         | ⑳ 給食の準備とかたづけ                  |
| ⑨ 生命の尊さの理解        | ㉑ 給食時の手伝い                     |
| ⑩ 料理に使われている食品名の理解 | ㉒ 時間内に食べられること                 |
| ⑪ 感謝の気持ちの醸成       | ㉓ 残滓を出さない                     |
| ⑫ 友達とのコミュニケーション   | ㉔ その他（                      ） |

**保 育 士**

保育士	6人	4人	7人	4人	2人	4人	計27人
項 目	0才	1才	2才	3才	4才	5才	合 計
①	5	3	5	2	1	3	19
②		2	2	1	1	1	7
③		3	6	2	1	1	13
④	2	3	6	3	2	1	17
⑤	6	2	6	3	2		19
⑥			6	2	1	1	10
⑦	2	2	6	1	1	1	13
⑧	3	1	5	2	1	1	13
⑨			4	3	2	3	12
⑩		1	3	1	1	1	7
⑪			6	2	2	2	12
⑫		1	3	2			6

⑬			1	1	1		3
⑭	2	3	3	3	1	1	13
⑮	2	2	4	2	2	3	15
⑯	3	2	3	2	1	2	13
⑰	2		6	2	2	2	14
⑱		2	3	2	1	2	10
⑲	2	1	3	1	1	1	9
⑳		3	3	1	1	1	9
㉑		3	2	2	2		9
㉒			2	3		1	6
㉓		2	5	1	2	1	11

## 0 歳 児

保育士	項目	⑤	①	⑧	⑯	④	⑦	⑭	⑮	⑰	⑱	②	③	⑥	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑱	㉑	㉒	㉓	
6人	合計	6	5	3	3	2	2	2	2	2	2													
	%	100	83	50	50	33	33	33	33	33	33													

### 【考 察】

0歳児担当の保育士6人の100%が課題としていることは、「⑤咀嚼状況」である。この時期は、生涯の食事の基礎を築く大切な時期であり、特にきめ細かな配慮が必要である。離乳初期の生後5～6カ月は、初めての経験である離乳食がなめらかに楽しく進むように配慮し、おかゆのすりつぶしから始めていくが、卵白、肉、赤身魚、青背魚などはまだ与えない。離乳中期の生後7～6カ月は、細かく刻んで、舌で簡単につぶれるようにする。この時期はモグモグ期とも言われるように、離乳食を舌でつぶしてモグモグと噛む練習が必要である。離乳後期の生後9～11カ月は前歯が生えていても奥歯が生えるまでは歯ぐきでつぶせる位の固さにする。この時期はカミカミ期とも言われるように特に噛む基礎をつくる大切な時期である。また、1日3回食になるので、リズムの調整も必要になる。離乳完了期の1歳～1歳3カ月は、舌やあご、唇を自由に動かせ、歯ぐきもかたくなる。前歯が揃ってきて、奥歯も生えかけているので、リズムカルに噛む練習が必要である。また、三度の食事で所要量をとれない時は食事の補いとしておやつをあげる必要も出てくる。離乳食の完了から幼児食期なっても小さく薄味にするなど配慮が必要である。

この時期の食事においては、きめ細かな配慮が必要であるが、特に、離乳食から普通食へ移動する過程の食事においては咀嚼が大切であり、その指導によっては、その後の食事にも影響を及ぼす重要な課題である。

二番目が83%で、「①楽しく食べられる雰囲気づくり」、三番目が「⑧食事前後の挨拶」「⑯朝食の大切さ」を上げている。いずれも食の基礎を培う時期に大切な食育の内容である。幼い乳児に対してこれらの課題に取り組むには、ゆったりした時間、明るい音楽、温かい声かけ、保護者との連携等が、大切になると考える。

課題として上げている項目は、33%の「④食事マナー習得」「⑦安全な食べ方」「⑭栄養のバランスの必要性」「⑮健康、成長と食事の大切さ」「⑰早寝早起き朝ご飯」「⑲保護者への啓発」を加えて、全部で10項目に過ぎない。乳児の発達状況から考えて当然と言えよう。

## 1 歳 児

保育士	項目	①	③	④	⑭	⑳	㉑	②	⑤	⑦	⑮	⑯	⑱	㉓	⑧	⑩	⑫	⑲	⑥	⑨	⑪	⑬	⑰	㉒
4人	合計	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1						
	%	75	75	75	75	75	75	50	50	50	50	50	50	50	25	25	25	25						

### 【考 察】

1歳児担当保育士4人の75%課題としていることは、「①楽しく食べられる雰囲気づくり」「③アレルギー等への対応」「④食事マナー習得」「⑭栄養のバランスの必要性」「⑳給食の準備とかたづけ」「㉑給食時の手伝い」を上げている。「㉑給食時の手伝い」は、発達段階から考えて保育士の子どもへの支援が必要という意味である。

二番目は、担当保育士の50%が上げた「②食品衛生を考えた取り扱い」「⑤咀嚼状況」「⑦安全な食べ方」「⑮健康、成長と食事の大切さ」「⑯朝食の大切さ」「⑱三色食品群の理解」「㉓残滓を出さない」である。自分でスプーンやフォークを使って口に運べるようになるが、まだバラバラとこぼしたり、手でつかんで口に作る時期であるので、安全な食べ方や食品衛生を考えた取り扱いはうなづける。しかし、「⑯朝食の大切さ」「⑱三色食品群の理解」は子どもに対しては無理であって、保護者に対しての課題と考えて良いだろう。保護者へどのような方法で理解させるかが課題である。1歳児になって食育の課題として上げられた項目は17項目であり、0歳児の10項目と比べると1.7倍である。1歳児の活発な食に関する行動と成長、そして保育士の子どもへの期待がうかがえる。

## 2 歳 児

保育士	項目	③	④	⑤	⑥	⑦	⑪	⑰	①	⑧	㉓	⑨	⑮	⑩	⑫	⑭	⑯	⑱	⑲	⑳	㉑	㉒	⑬	
7人	合計	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1
	%	86	86	86	86	86	86	86	71	71	71	57	57	43	43	43	43	43	43	43	29	29	29	14

### 【考 察】

2歳児担当の保育士7人の86%が課題としていることは、「③アレルギーへの対応」「④食事マナーの習得」「⑤咀嚼状況」「⑥箸の正しい使い方」「⑦安全な食べ方」「⑪感謝の気



持ちの醸成」「⑩早寝早起き朝ご飯の大切さ」を上げている。中でも、「⑥箸の正しい使い方」「⑪感謝の気持ちの醸成」「⑩早寝早起き朝ご飯の大切さ」は、2歳児になって初めて上げられた項目である。いずれも、2歳児に必要な食育の課題として大きな意味がある。特に「⑥箸の正しい使い方」は、留意していることとしては、14%で低かったが、保育士の86%が課題として意識していることがうかがえる

二番目は保育士の71%が上げた「①楽しく食べられる雰囲気づくり」「⑧食事前後の挨拶」「③残滓を出さない」である。2歳児は、自分で食べられるので、残滓を出さず、感謝して全部食べる習慣づけが大切であるが、基本として、適切な食べ物の量、適切な時間の確保、適切な食材の選定、調理の方法が大事である。

三番目は保育士の57%が上げた「⑨生命の尊さの理解」「⑤健康、成長と食事の大切さ」である。2歳児に、生命の尊さを、食を通してどのように理解させるか難しいが、食に関する絵本や紙芝居、野菜等の栽培への関わり（水かけ）、ミニトマトの収穫等の体験を通して感じさせることはできると考える。しかし、「⑬野菜等の栽培への関わり」は7人中1人、即ち、最低の14%に過ぎない。栽培を本格的な栽培と捉えず、鉢植えの世話程度に考えて、園庭やベランダで栽培して子どもたちの身近におくことも一方法である。

2歳児担当の保育士は、割合が少ない項目もあるが、全ての項目を食育の課題として上げている。

### 3 歳 児

保育士	項目	④	⑤	⑨	⑭	㉒	①	③	⑥	⑧	⑪	⑫	⑮	⑯	⑰	⑱	㉑	②	⑦	⑩	⑬	⑰	⑳	㉓
4人	合計	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1
	%	75	75	75	75	75	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	25	25	25	25	25	25	25

#### 【考 察】

3歳児担当保育士4人の75%が課題としていることは、「④食事マナー習得」「⑤咀嚼状況」「⑨生命の尊さの理解」「⑭栄養のバランスの必要性」「㉒時間内に食べられること」を上げている。食べることに慣れてきた3歳児に指導したい、必要な項目である。

二番目は、保育士の50%が上げた「①楽しく食べられる雰囲気づくり」「③アレルギー等への対応」「⑥箸の正しい使い方」「⑧食事前後の挨拶」「⑪感謝の気持ちの醸成」「⑫友達とのコミュニケーション」「⑮健康、成長と食事の大切さ」「⑯朝食の大切さ」「⑰早寝早起き朝ご飯の大切さ」「⑱三色食品群の理解」「㉑給食時の手伝い」である。食事マナーに関する事、食事をいただく感謝の気持ちの醸成、友達との人間関係、朝食の大切さ、等が中心である。給食時の環境整備が必要なこと、給食時にその都度声をかけること、食育媒体等を通して指導すべきこと、保護者への啓発が必要なこと、意図的・計画的に進めたいこと等が考えられる。

「㉑給食時の手伝いは」一人での食事が困難な子どもへの支援としての手伝いと子ども

の体験としての手伝いがある。一人での食事が困難な子どもへの支援は、養護として当然必要である。また、子どもの体験としてのテーブル拭き等の手伝いは、できるだけ子どもに任せ、子どもが意欲的に取り組める体験を続けさせて、「食を営む力」の育成に努めることが大切である。

3歳児担当の保育士は、割合が少ない項目もあるが、全ての項目を食育の課題として上げている。

#### 4 歳 児

保育士	項目	④	⑤	⑨	⑪	⑮	⑰	㉑	㉓	①	②	③	⑥	⑦	⑧	⑩	⑬	⑭	⑯	⑱	㉒	㉔	
2人	合計	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	%	100	100	100	100	100	100	100	100	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	

##### 【考 察】

4歳児担当の保育士2人が課題として共に上げた項目は、「④食事マナー習得」「⑤咀嚼状況」「⑨生命の尊さの理解」「⑪感謝の気持ちの醸成」「⑮健康、成長と食事の大切さ」「⑰早寝早起き朝ご飯」「㉑給食時の手伝い」「㉓残滓を出さない」である。

4歳児になると、理解が十分できるようになるので、子どもの成長に合った絵本や紙芝居、早寝早起き朝ご飯の歌等を製作して、これらの媒体を通して指導していくことも効果的である。また、給食時の手伝いは、各自がすること、当番制にすること等に分けて体験させ、残滓の多さ等とその意味を考えさせる等、工夫したいものである。

「⑫友達とのコミュニケーション」は課題として上げられていない。課題として上げなくてもよい程、コミュニケーションがとれていて上げなかった場合も考えられるが、いずれにしても、食を通して、子どもの人と関わる力が育まれるように環境を整備し、より良い人間関係が構築されるように努めることは大切である。

#### 5 歳 児

保育士	項目	①	⑨	⑮	⑪	⑯	⑰	⑱	②	③	④	⑥	⑦	⑧	⑩	⑭	⑲	⑳	㉒	㉓	⑤	⑫	⑬	㉔
4人	合計	3	3	3	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				
	%	75	75	75	50	50	50	50	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25				

##### 【考 察】

5歳児担当の保育士4人の75%課題として上げたことは、「①楽しく食べる雰囲気づくり」「⑨生命の尊さの理解」「⑮健康、成長と食事の大切さ」を上げている。

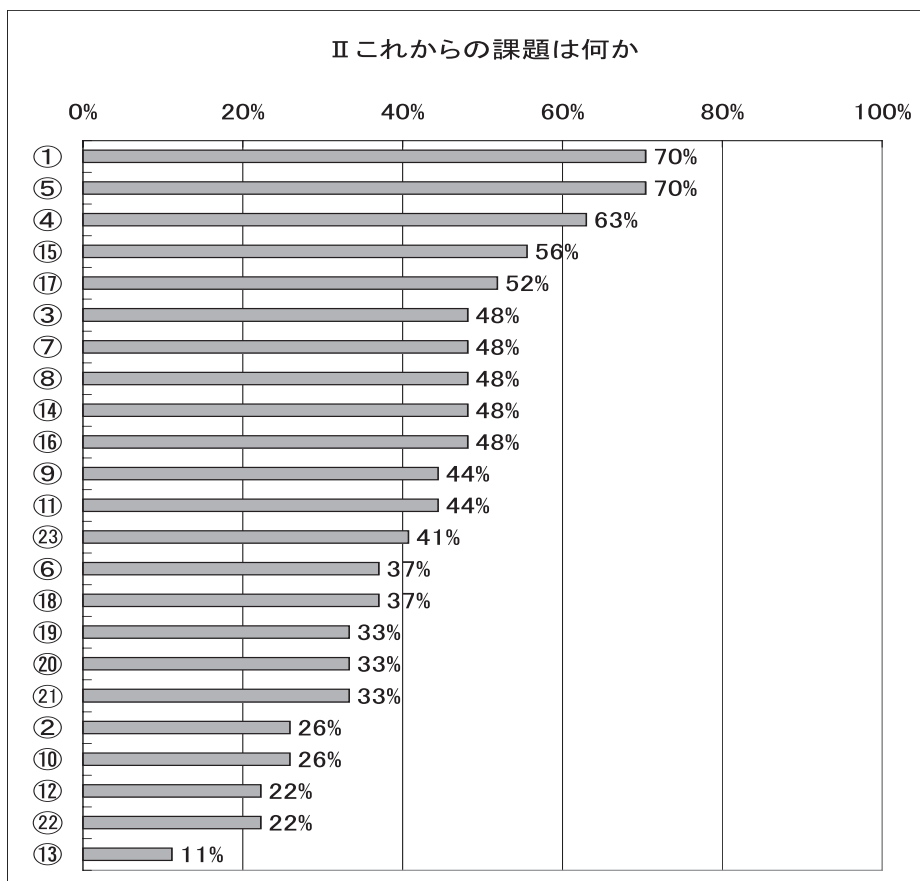
二番目は、保育士の50%が上げた「⑪感謝の気持ちの醸成」「⑯朝食の大切さ」「⑰早寝早起き朝ご飯」「⑱三色食品群の理解」である。一番目と二番目に上げられた7項目のう

ち⑮⑯⑰⑱は健康、成長に関わる内容である。5歳児は、理解力もあるので、「全部何でも食べようね」等の言葉かけに合わせて、栄養や食品群等の理論的な内容も取り入れて理解させたい。そのためには、指導効果を高める食育媒体の研究が望まれる。

「⑤咀嚼状況」「⑫友達とのコミュニケーション」「⑳給食の準備とかたづけ」の3項目は誰も上げていない。いずれも大切な内容であるが、5歳児の咀嚼や嚥下機能は発達しているので余り心配はいらぬが、⑫⑬については、特に継続して取り入れたい内容である。子どもは、友達と一緒に食事する中で、食事の楽しさを味わったり、人と関わる力を育んだりする。また、手伝い等の体験を通して、調理する人や準備する人の大変さを知り、⑪の感謝の気持ちも醸成されると考える。

### 園児全体

保育士	項目	①	⑤	④	⑮	⑰	③	⑦	⑧	⑭	⑯	⑨	⑪	㉓	⑥	⑱	⑲	⑳	㉑	②	⑩	⑫	㉒	⑬
27人	合計	19	19	17	15	14	13	13	13	13	13	12	12	11	10	10	9	9	9	7	7	6	6	3
	%	70	70	63	56	52	48	48	48	48	48	44	44	41	37	37	33	33	33	26	26	22	22	11



## 【考 察】

保育士27名の70%が課題として上げたことは、「①楽しく食べられる雰囲気づくり」「⑤咀嚼状況」である。食を通じた子どもの健全育成のあり方に関する検討会の報告書の「食を通じた子どもへの健全育成」の目標は、「楽しく食べる子」である。発育・発達段階において、食の行動や体験を通して、健全な食に関する知識や情報を得るとともに、食べるプロセスを通して人間関係や人間性をはぐくみ、「楽しく食べる子ども」を目指すとしている。保育士の70%が、子どもたちが楽しく食べられる雰囲気づくりを課題として意識し、日々、努めていることは喜ばしい。また、0歳から5歳において、吸う、啜る、飲む、そして歯がはえ、噛む、食べるプロセスがある。これは、大きな変化であり、発達である。しかし、速く食べようとして飲み込んだり、食物で遊んだりする傾向があり、この時期に、咀嚼の状況の見守り、よく噛んで食べる指導は重要である。

二番めは、保育士の63%の「④食事マナー習得」、三番目は保育士の56%の「⑩健康、成長と食事の大切さ」、四番目は保育士の52%の「⑰早寝早起き朝ご飯」、五番目は保育士の48%の「③アレルギー等への対応」「⑦安全な食べ方」「⑧食事前後の挨拶」「⑭栄養のバランスの必要性」「⑱朝食の大切さ」である。即ち、食事マナー関係、健康、成長と食の関係、朝食の大切さである。

一番少ない項目は、保育士の11%が上げた「⑬野菜等の栽培への関わり」である。園庭の花壇やプランター、植木鉢等での栽培への関わり、子どもが当番でする水かけ等でも十分であると考えるが、保育士は、広い畑でする栽培と捉えているのか、栽培が苦手なのだろうかと考えさせられる。栽培への関わりを通しての生命の尊さ、収穫の喜びの体得等、子どもへの教育の効果を再確認して実施したいものである。

次に少ない項目は保育士の22%があげた「⑫友達とのコミュニケーション」「22時間内に食べられること」である。保育園での給食は、友達とテーブルを囲んでお互いの顔が見え、会話を楽しみながら、ゆったりした時間の中で行われるので、課題にはならないのである。即ち、人と関わる力の育成をもねらいとする給食の環境として問題はないようである。次に低い項目は、保育士の26%の「②食品衛生を考えた取り扱い」「⑩料理に使われている食品の理解」である。食品衛生については、料理は、調理員の方で責任をもって調理し、保育士としては、給食環境の整備、配膳や手洗い等が考えられるが、子どもへの習慣づけができれば問題は特にないと思われる。

しかし、給食の料理に何が入っているかは、できるだけ、毎食、子どもに考えさせ、発達段階に応じて「トマトがおいしいね。」や「みんなが水かけをして育てたミニトマトだよ。おいしいね。」「ミニトマトは緑の栄養だね。」と声をかけ、理解させることが大切である。

食育の基本は、保育園の生活と遊びの中で、食に関する体験を積み重ね、食べることを楽しみ合う子どもに成長していくように、し向けることであると考えられる。

保育所保育指針の第5章3食育の推進に示された4項目を参考にして、食育の視点を、「保育の内容」、「保育の計画及び評価」に深く関わらせることである。特に、養護的側面（生命の保持、情緒の安定）と教育的側面（健康、人間関係、環境、言葉、表現）との関わ

りが大きいと言える。

三つ子の魂百までの諺にあるように、乳幼児個々にふさわしい食生活の展開は、その後の成長発達に大きい影響を与えることを、再認識する必要がある。

## 調理員

(人)

項目	②	③	⑯	①	⑯	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	⑰	⑱	⑳	㉑	㉒	㉓	㉔	㉕	
7人	6	6	5	1	1																					

### 【考察】

調理員7名中6名が、「②食品衛生を考えた取り扱い」「③アレルギー症状等への対応」を課題としている。5名が「⑳給食の準備とかたづけ」、1名が「①楽しく食べられる雰囲気づくり」「⑯朝食の大切さ」をあげている。

調理員としては、食品衛生とアレルギー症状が課題であることは当然である。また、給食を、温かい物は温かく、冷たい物は冷たく、時間に間に合うように準備すること大変だが、それが仕事であり、責務である。かたづけについても同様である。

食育の視点から考えて、調理場の見学や調理員が調理の苦労話、子ども達への願いなどを話す時間を設定をしたり、子ども達が調理員に感謝して、食事をし、残さず食べること、年齢に応じて、できる給食の準備やかたづけを体験させることも考えられる。今後、相互に交流を図ることで、食育の成果が期待される。

### (3) 食育の指導上、困っていること、悩んでいること。(該当するもの全部を選択)

- |                 |               |
|-----------------|---------------|
| ① 年齢に応じた指導内容    | ⑨ 指導者の精神的ゆとり  |
| ② 指導方法          | ⑩ 指導に必要な機器の整備 |
| ③ 発達段階を踏まえた指導方法 | ⑪ 残滓の量        |
| ④ 保護者の理解        | ⑫ 食事の時間配分     |
| ⑤ 保護者との連携       | ⑬ 食育便りの発行     |
| ⑥ 田、畑の整備        | ⑭ 食器の選定       |
| ⑦ 行事の調整と食育の計画   | ⑮ その他         |
| ⑧ 指導時間の確保       |               |

**保 育 士**

保育士	6人	4人	7人	4人	2人	4人	計27人
項 目	0才	1才	2才	3才	4才	5才	合 計
①		4	2	1	1	1	9
②		1	3			1	5
③	3	4		1	1	1	10
④	2			1	1		4
⑤	1			1	2	2	6
⑥							
⑦							
⑧			1				1
⑨			1	1		1	3
⑩	1						1
⑪			1				1
⑫			1			1	2

**0 歳 児**

保育士	項目	③	④	⑤	⑩	①	②	⑥	⑦	⑧	⑨	⑪	⑫
6人	0才	3	2	1	1								
	0才	50	33	17	17								

**【考 察】**

0歳児担当の保育士6人の50%が困っていること、悩んでいることは、「③発達段階を踏まえた指導計画」を悩みとして上げている。33%が上げた項目が「④保護者の理解」である。次が、17%の「⑤保護者との連携」「⑩指導に必要な機器の整備」である。保護者に関する内容は、①と⑤を合わせて50%である。

この4項目に、今後の対策のポイントがあると考ええる。

**1 歳 児**

保育士	項目	①	③	②	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫
4人	1才	4	4	1									
	1才	100	100	25									

**【考 察】**

1歳児担当の保育士4人の全員が困っていること、悩んでいることは、「①年齢に応じた指導内容」「③発達段階を踏まえた指導計画」の2項目、25%が「②指導方法」を上げている。即ち、発達段階、年齢に応じた指導内容を明らかにし、指導計画を立て、その指導方法を明らかにすることが求められる。

## 2 歳 児

保育士	項目	②	①	⑧	⑨	⑪	⑫	③	④	⑤	⑥	⑦	⑩
7人	2才	3	2	1	1	1	1						
	2才	43	29	14	14	14	14						

### 【考 察】

2歳児担当の保育士7人の43%が困っていること、悩んでいることは、「②指導方法」、29%が「①年齢に応じた指導内容」を上げている。14%は「⑧指導時間の確保」「⑨指導者の精神的ゆとり」「⑫残滓の量」「⑩食事の時間配分」を上げている。また、1人で5項目を上げている保育士がいる反面、なしと答えている保育士が3人いる。悩みの内容は、指導に関すること、時間に関すること等である。2歳児担当保育士としての悩みの特徴は、特に見られないが、強いて上げれば、残滓の量と食事の時間配分である。この2項目は、この時期の子どもの食事の様子から推察して関連があると考え。

## 3 歳 児

保育士	項目	①	③	④	⑤	⑨	②	⑥	⑦	⑧	⑩	⑪	⑫
4人	3才	1	1	1	1	1							
	3才	25	25	25	25	25							

### 【考 察】

3歳児担当の保育士4人の25%が困っていること、悩んでいることは、「①年齢に応じた指導内容」「③発達段階を踏まえた指導計画」「④保護者の理解」「⑤保護者との連携」「⑨指導者の精神的ゆとり」を上げている。また、なしと答えている保育士が1人いる。

## 4 歳 児

保育士	項目	⑤	①	③	④	②	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫
2人	4才	2	1	1	1								
	4才	100	50	50	50								

### 【考 察】

4歳児担当保育士2人全員が困っていること、悩んでいることは、「⑤保護者との連携」、50%が「①年齢に応じた指導内容」「③発達段階を踏まえた指導計画」「④保護者の理解」を上げている。保護者との関連項目が大きく占めている。

**5 歳 児**

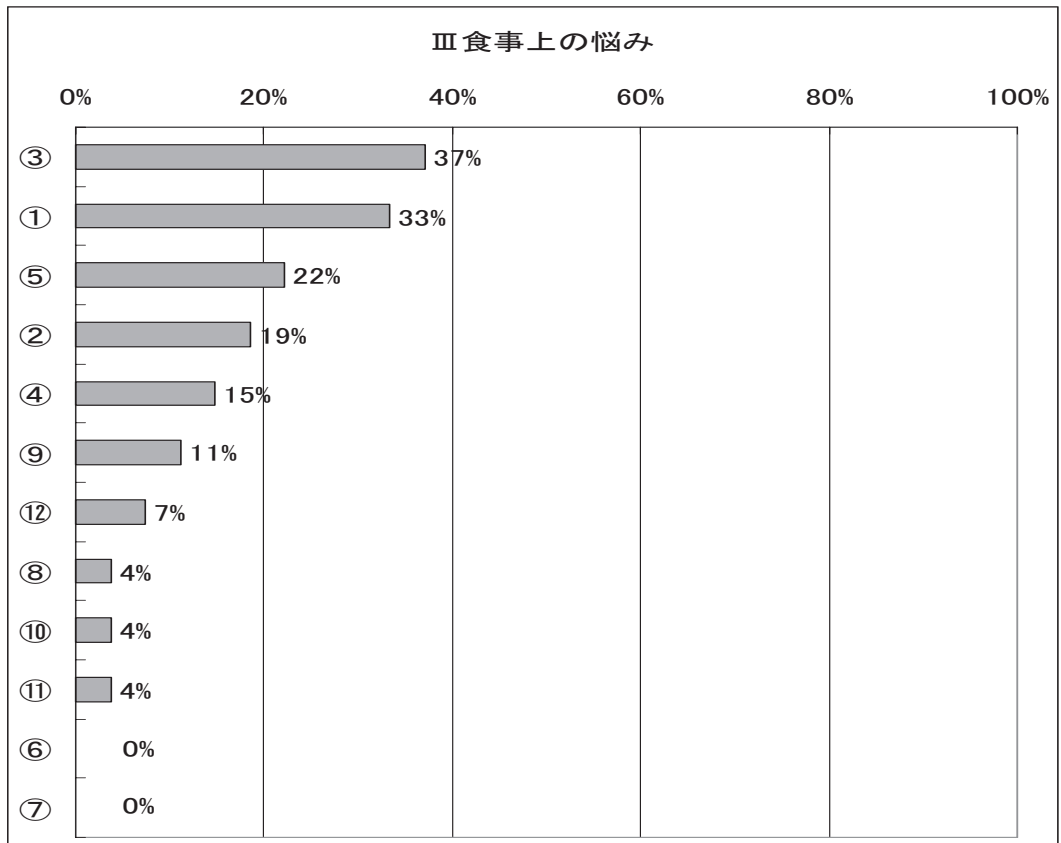
保育士	項目	⑤	①	②	③	⑨	⑫	④	⑥	⑦	⑧	⑩	⑪
4人	5才	2	1	1	1	1	1						
	5才	50	25	25	25	25	25						

**【考 察】**

5歳児担当保育士の50%が困っていること、悩んでいることは、「⑤保護者との連携」である。保育士の25%は、「①年齢に応じた指導内容」「②指導方法」「③発達段階を踏まえた指導計画」「⑨指導者の精神的ゆとり」「⑫食事の時間配分」を上げている。5歳児担当保育士だけが特に困っていること、悩んでいることはなく、他の年齢と同様な項目である。

**園 児 全 員**

保育士	項目	③	①	⑤	②	④	⑨	⑫	⑧	⑩	⑪	⑥	⑦
27人	合計	10	9	6	5	4	3	2	1	1	1		
	%	37	33	22	19	15	11	7	4	4	4		





### 【考 察】

保育士27人の37%が困っていること、悩んでいることは、「③発達段階を踏まえた指導計画」、33%が「①年齢に応じた指導内容」である。次の22%は、「⑤保護者との連携」、19%が「②指導方法」、15%が「④保護者の理解」である。即ち、大きく分けると、一つは、年齢に応じた指導内容と指導計画そしてその指導方法、二つには、保護者との連携を図って理解を得る、この二つになる。すぐに解決できること、時間をかけて計画、実施していくことを、考えていくことが肝要である。

## 調 理 員

### ③ 発達段階を踏まえた指導計画

### 【考 察】

調理師7人中2人が困っていること、悩んでいることとして上げた項目は、「③発達段階を踏まえた指導計画」である。保育士、調理員共に、この項目が困っていること、悩んでいることである。保育士、調理員が連携を図って、共通理解を図ることが大切である。

## (4) 保護者への要望

## 保 育 士

- 〔0歳児〕・登園が早い子どもはミルクだけ飲んでくるので、おやつまで待たず、機嫌が悪くなる。きちんと食べさせてから登園させてほしい。(1人)
- ・家庭でも牛乳に慣れてほしい。(1人)
- ・朝食はきちんと食べさせてほしい。遊び食でなく、落ち着いて食事ができるようにしてほしい。(1人)
- 〔1歳児〕・朝ご飯は必ず食べさせてから登園するようにお願いしたい。(1人)
- 〔2歳児〕・朝食は菓子パンが多いので、朝食として整った食品にしてほしい。(2人)
- ・冷凍食品がおおいので、手作りにしてほしい。(1人)
- ・朝ご飯をしっかり食べて登園してほしい。(3人)
- 〔3歳児〕・家族と共に食事をとるようにしてほしい(1人)
- ・朝食なしはほとんどないが、菓子パンだけで副食なしが多い。みそ汁1杯を準備してほしい。(1人)
- 〔4歳児〕・嫌いな物でも一口食べる気持ちがあるような配慮をお願いしたい。(1人)
- 〔5歳児〕・家庭への要望なし

### 【考 察】

27人の保育士が保護者へ要望している内容のほとんどが、「朝食を食べさせてからの登園」、「朝食の内容」である。朝のあわただしい状況の中の朝食づくり、子どもの起床の状況等がこのような要望に繋がっていると考えられる。内容の充実した朝食をいかに作るか、いかに早く寝て早起きし、ゆとりある時間を確保して朝ご飯を食べるかである。保護者と連携し理解を得れば解決できると考えるが、そのためには、園便り、食育便りの発行により情報を提供したり、クッキング講習会の開催をなお一層充実する等が大切である。

## 調理員

保護者への要望なし

### 【考 察】

7人の調理員からの、保護者への要望はない。保護者との触れあいが少ないこともあるが、調理室から見える子どもの姿を通しての保護者への期待や願いもあろうかと推察する。

## 2 保育園の保護者の食育に関する実態

### (1) 子どもの食事中にできること（該当するもの全部を選択）

- |                |                |                        |
|----------------|----------------|------------------------|
| ① 食事前の手洗い      | ⑩ 箸を正しく使える     | ①⑥ 食事中に遊ばない            |
| ② 自分で手を拭く      | ⑪ 交互に食べる       | ①⑦ こぼさないで食べる           |
| ③ 食事前の挨拶       | ⑫ スプーン、ホークを使える | ①⑧ 食事中にふざけない           |
| ④ 食事後の挨拶       | ⑬ 食器を持って食べられる  | ①⑨ 食事中に眠らない            |
| ⑤ 食事の感謝の言葉が言える | ⑭ よく噛んで食べる     | ②⑩ 料理の名前を二つ言える         |
| ⑥ 楽しく食べる（飲む）   | ⑮ 食事中に立たない     | ②⑪ 料理の名前を四つ言える         |
| ⑦ 残さず食べる       |                | ②⑫ 料理の名前を五つ以上言える       |
| ⑧ 食事後の歯磨き      |                | ②⑬ 野菜の名前が言える           |
| ⑨ 食事後のグチュグチュ   |                | ②⑭ 食事の感想が言える           |
|                |                | ②⑮ 食事準備の簡単な手伝いができる     |
|                |                | ②⑯ 食事後の簡単な手伝いができる      |
|                |                | ②⑰ 自分が健康上食べてはいけない物がわかる |
|                |                | ②⑱ 料理の材料名が言える          |
|                |                | ②⑲ 家族（友達）と食事を分けて食べられる  |
|                |                | ②⑳ 食事内容について会話ができる      |

## 保 護 者

### I. 子どもが食事中にできること

年齢 項目	0才			1才			2才			3才			4才			5才			合 計		
	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計
①				3	9	12	11	15	26	12	15	27	17	8	25	22	18	40	65	65	130
②				3	7	10	11	16	27	13	14	27	13	16	29	22	20	42	62	73	135
③	1		1	8	9	17	12	18	30	13	16	29	18	16	34	24	21	45	76	80	156
④	1	2	3	7	12	19	12	18	30	13	16	29	17	16	33	25	21	46	75	85	160
⑤					1	1	2	2	4	4	4	8	5	6	11	9	13	22	20	26	46
⑥	1	1	2	6	10	16	6	16	22	11	14	25	15	15	30	19	12	31	58	68	126
⑦	1		1	2	4	6	4	5	9	5	6	11	10	7	17	14	9	23	36	31	67
⑧				5	1	6	6	7	13	8	7	15	7	13	20	16	10	26	42	38	80
⑨					1	1	1	5	6	3	4	7	4	5	9	10	8	18	18	23	41
⑩								1	1	6	6	12	5	12	17	13	14	27	24	33	57
⑪	1		1	1	1	2	1	5	6	2	5	7	4	7	11	14	8	22	23	26	49
⑫	1		1	5	9	14	12	18	30	13	16	29	18	16	34	26	20	46	75	79	154
⑬				1	1	2	5	6	11	8	14	22	10	12	22	16	14	30	40	47	87
⑭	1		1	1	2	3	5	10	15	9	10	19	10	10	20	15	17	32	41	49	90
⑮		1	1	2	1	3	1	1	2	4	4	8	4	5	9	14	10	24	25	22	47
⑯		1	1	2	2	4		1	1	4	2	6	3	5	8	14	9	23	23	20	43
⑰								1	1	3	3	6	6	5	11	9	10	19	18	19	37
⑱		1	1	1	1	2		2	2	4	1	5	2	3	5	11	8	19	18	16	34
⑲	1	1	2	6	4	10	11	10	21	11	11	22	20	8	28	29	18	47	78	52	130
⑳					1	1	6	9	15	7	9	16	15	8	23	24	13	37	52	40	92
㉑							4	6	10	10	6	16	11	8	19	23	10	33	48	30	78
㉒				1		1	3	3	6	6	7	13	12	6	18	21	17	38	43	33	76
㉓							7	17	24	13	13	26	20	10	30	28	20	48	68	60	128
㉔					1	1	9	7	16	9	12	21	19	10	29	25	20	45	62	50	112
㉕				1	2	3	5	12	17	12	12	24	18	10	28	27	20	47	63	56	119
㉖				5	2	7	8	16	24	12	13	25	18	10	28	26	20	46	69	61	130
㉗							1	1	2	4	5	9	7	9	16	15	8	23	27	23	50
㉘							4	5	9	5	9	14	11	8	19	18	17	35	38	39	77
㉙							6	5	11	10	9	19	17	10	27	23	21	44	56	45	101
㉚							3	3	6	4	7	11	12	7	19	22	16	38	41	33	74
合計	4	3	7	12	11	23	12	18	30	13	17	30	20	16	36	29	23	52	90	88	178

**0 歳 児** 回答者（男児の保護者4人、女児の保護者3人、計7人）

(人)

年齢	項目	④	⑥	⑯	③	⑦	⑪	⑫	⑭	⑮	⑰	⑱	①	②	⑤	⑧	⑨	⑩	⑬	⑰	⑳	㉑	㉒	㉓	㉔	㉕	㉖	㉗	㉘	㉙	㉚
0才	男	1	1	1	1	1	1	1	1																						
	女	2	1	1						1	1	1																			
	計	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1																			

(%)

年齢	項目	④	⑥	⑯	③	⑦	⑪	⑫	⑭	⑮	⑰	⑱	①	②	⑤	⑧	⑨	⑩	⑬	⑰	⑳	㉑	㉒	㉓	㉔	㉕	㉖	㉗	㉘	㉙	㉚
0才	男	25	25	25	25	25	25	25	25																						
	女	67	33	33						33	33	33																			
	計	43	29	29	14	14	14	14	14	14	14	14																			

**【考 察】**

0歳児の保護者7人の43%が、食事中にできることとして上げた項目は、「④食事後の挨拶」である。次に上げた項目は、29%の「⑥楽しく食べる（飲む）」「⑱食事中に眠らない」である。男児、女児で上げられた項目が異なる物もあるが、この時期は、保護者の支援の仕方によって左右されると考える。男児ができることは、8項目、女児は6項目で、男児が多い。しかし、女児の保護者が上げた、できるの項目の割合は男児より高い。

0歳児では、「⑭よく噛んで食べる」ができるとした割合は14%である。0歳児担当の保育士の50%が咀嚼状況に留意していると上げていることからもうなずける。

また、食育の目的である「楽しく食べる子」に合致する「⑥楽しく食べる（飲む）」が、割合は少ないが、できることとして上げられたことは嬉しいことである。

**1 歳 児** 回答者（男児の保護者12人、女児の保護者11人、計23人）

(人)

年齢	項目	④	③	⑥	⑫	①	②	⑯	㉖	⑦	⑧	⑰	⑭	⑮	㉓	⑪	⑬	⑱	⑤	⑨	⑳	㉒	㉔	⑩	⑰	㉑	㉓	㉗	㉘	㉙	㉚
1才	男	7	8	6	5	3	3	6	5	2	5	2	1	2	1	1	1	1				1									
	女	11	9	10	9	9	7	4	2	4	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1							
	計	18	17	16	14	12	10	10	7	6	6	4	3	3	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1							

(%)

年齢	項目	④	③	⑥	⑫	①	②	⑯	㉖	⑦	⑧	⑰	⑭	⑮	㉓	⑪	⑬	⑱	⑤	⑨	⑳	㉒	㉔	⑩	⑰	㉑	㉓	㉗	㉘	㉙	㉚
1才	男	58	67	50	42	25	25	50	42	17	42	17	8	17	8	8	8	8				8									
	女	100	82	91	82	82	64	36	18	36	9	18	18	9	18	9	9	9	9	9	9	9	9	9							
	計	78	74	70	61	52	43	43	30	26	26	17	13	13	13	9	9	9	9	4	4	4	4	4							

**【考 察】**

1歳児の保護者23人の78%が、食事中にできることとして上げた項目は「④食事後の挨拶」

撈」、次は74%「③食事前の挨拶」、70%「⑥楽しく食べる（飲む）」、61%「⑫スプーン、ホークが使える」、52%「①食事前の手洗い」である。男児、女児を比較すると上記の、④、③、⑥、⑫、①の割合は共に女児が高い。

1歳児担当保育士の75%が留意していることとして「食事前後の挨拶」を上げているが、この時期の保護者ができることとしても78～74%が「食事前後の挨拶」を上げている。

1歳児は、できることとしての「②自分で手を拭く」、「⑦残さず食べる」、「⑯食事中に遊ばない」、「⑭よく噛んで食べる」、「⑮食事中に立たない」の割合は低く、「⑩箸を正しく使える」、「⑰こぼさないで食べる」を上げた保護者はいない。このような状況から、この時期は、保護者（保育者）の支援が不可欠である。

## 2 歳 児 回答者（男児の保護者12人、女児の保護者18人、計30人）

(人)

年齢	項目	③	④	⑫	②	①	⑬	⑮	⑥	⑱	⑮	⑭	⑯	⑰	⑱	⑲	⑳	㉑	㉒	㉓	㉔	㉕	㉖	㉗	㉘	㉙	㉚	㉛	㉜	㉝	㉞	㉟	㊱	㊲	
2才	男	12	12	12	11	11	7	8	6	11	5	9	5	6	6	5	6	4	4	4	4	1	1	3	3	2	1			1					
	女	18	18	18	16	15	17	16	16	10	12	7	10	9	7	6	5	6	5	5	5	5	3	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
	計	30	30	30	27	26	24	24	22	21	17	16	15	15	13	11	11	10	9	9	6	6	6	6	4	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1

(%)

年齢	項目	③	④	⑫	②	①	⑬	⑮	⑥	⑱	⑮	⑭	⑯	⑰	⑱	⑲	⑳	㉑	㉒	㉓	㉔	㉕	㉖	㉗	㉘	㉙	㉚	㉛	㉜	㉝	㉞	㉟	㊱	㊲	
2才	男	100	100	100	92	92	58	67	50	92	42	75	42	50	50	42	50	33	33	33	8	8	25	25	17	8			8						
	女	100	100	100	89	83	94	89	89	56	67	39	56	50	39	33	28	33	28	28	28	28	28	17	17	11	6	11	6	6	6	6	6	6	6
	計	100	100	100	90	87	80	80	73	70	57	53	50	50	43	37	37	33	30	30	20	20	20	20	20	13	7	7	7	3	3	3	3	3	3

### 【考 察】

2歳児の保護者30人の100%が、食事中でできることとして上げた項目は、「③食事前の挨拶」「④食事後の挨拶」「⑫スプーン、ホークが使える」である。この3項目は全員ができると解答している。次は90%の「②自分で手を拭く」、87%の「①食事前の手洗い」、80%の「⑬野菜の名前が言える」と「⑮食事後の簡単な片づけができる」、73%「⑥楽しく食べる（飲む）」、70%「⑱食事中に眠らない」である。このように、0歳児、1歳児よりも、どの項目も高い割合を示している項目が多い。

2歳児担当の保育士が留意していることの一歩目は、「咀嚼状況」と「食事前後の挨拶」であったが、2歳児ができることの「③食事前の挨拶」「④食事後の挨拶」が100%、「⑭よく噛んで食べる」は50%である。保育園での支援・指導が、「食事前後の挨拶」100%の成果に繋がっている。この時期は、「⑭よく噛んで食べる」が大切であるので、家庭でも努力が必要である。

男児と女児を比較すると、男児がわずかに高い項目は、「②自分で手を拭く」、「①食事前の手洗い」、「⑱食事中に眠らない」である。女児が高い項目は、「⑬野菜の名前が言える」、「⑮食後の簡単な片づけができる」「⑥楽しく食べる（飲む）」である。女児は、全部

の30項目にできる子どもがいる。男児は、できるとして一人も上げられなかった項目は、「⑩食事中にふざけない」「⑩箸を正しく使えない」「⑩食事中に遊ばない」「⑩こぼさないで食べる」であり、男児の特徴がうかがえる。

### 3 歳 児 回答者（男児の保護者13人、女児保護者17人、計30人）

(人)

年齢	項目	③	④	⑫	①	②	⑬	⑥	⑮	⑮	⑮	⑮	⑮	⑮	⑮	⑮	⑮	⑮	⑮	⑮	⑮	⑮	⑮	⑮	⑮	⑮	⑮	⑮	⑮	⑮	⑮	⑮	⑮	
3才	男	13	13	13	12	13	13	11	12	12	8	11	9	9	10	7	10	8	5	6	6	6	5	4	4	4	4	4	4	3	2	4	3	4
	女	16	16	16	15	14	13	14	13	12	14	11	12	10	9	9	6	7	9	7	6	6	7	5	4	4	4	4	4	5	2	3	1	
	計	29	29	29	27	27	26	25	25	24	22	22	21	19	19	16	16	15	14	13	12	11	11	9	8	8	7	7	6	6	5			

(%)

年齢	項目	③	④	⑫	①	②	⑬	⑥	⑮	⑮	⑮	⑮	⑮	⑮	⑮	⑮	⑮	⑮	⑮	⑮	⑮	⑮	⑮	⑮	⑮	⑮	⑮	⑮	⑮	⑮	⑮	⑮	⑮	⑮		
3才	男	100	100	100	92	100	100	85	92	92	62	85	69	69	77	54	77	62	38	46	46	46	38	31	31	31	31	31	23	15	31	23	31			
	女	94	94	94	88	82	76	82	76	71	82	65	71	59	53	53	35	41	53	41	35	35	41	29	24	24	24	24	29	12	18	6				
	計	97	97	97	90	90	87	83	83	80	73	73	70	63	63	53	53	50	47	43	40	37	37	30	27	27	23	23	20	20	17					

#### 【考 察】

3歳児の保護者30人の97%が、食事中にできることとして上げた項目は、「③食事前の挨拶」、「④食事後の挨拶」、「⑫スプーン、ホークを使える」である。この3項目は、また、2歳児の全員ができるとしている項目でもある。次に、できることとして上げた項目は、保護者の90%が「①食事前の手洗い」と、「②自分で手を拭く」、87%「⑬野菜の名前が言える」、83%が「⑥楽しく食べる（飲む）」と「⑮食事後の簡単なかたづけができる」、80%「⑮食事準備の簡単な手伝いができる」である。成長がうかがえる。

「⑩箸を正しく使える」は2歳児では3%であったが、3歳児では40%ができるとしている。

「⑭食事の感想が言える」は2歳児では53%であったが、3歳児では70%に上がっている。感じたこと、思ったことを表現できる大きな成長である。子どもと料理をした保護者との交流の場も広がり、食事も楽しくなると思われる。

男児と女児を比較すると、男児は100%の項目が、「③食事前の手洗い」、「④食事後の挨拶」、「⑫スプーン、ホークを使える」の項目で、女児よりも男児の方ができるとしている割合がわずかに高い。特に「②自分で手を拭く」「⑬野菜の名前が言える」は、男児の割合が高い。

男児、女児の共に、30の全項目にできることとしての回答がある。しかし、中には、20%「⑩食事中に遊ばない」と「⑩こぼさないで食べる」、17%「⑩食事中にふざけない」の項目のように低い割合もあるが、内容を見ると、楽しい食事光景が見えるようである。

**4 歳 児** 回答者（男児の保護者20人、女児の保護者16人、計36人）

(人)

年齢	項目	③	⑫	④	⑥	⑬	②	⑭	⑱	⑮	⑯	⑰	①	⑳	㉓	⑧	⑭	㉑	㉒	㉓	㉔	⑦	⑩	㉖	⑤	⑪	⑰	⑨	⑮	⑯	⑱
4才	男	18	18	17	15	20	13	19	20	18	18	17	17	15	10	7	10	11	11	12	12	10	5	7	5	4	6	4	4	3	2
	女	16	16	16	15	10	16	10	8	10	10	10	8	8	12	13	10	8	8	7	6	7	12	9	6	7	5	5	5	5	3
	計	34	34	33	30	30	29	29	28	28	28	27	25	23	22	20	20	19	19	19	18	17	17	16	11	11	11	9	9	8	5

(%)

年齢	項目	③	⑫	④	⑥	⑬	②	⑭	⑱	⑮	⑯	⑰	①	⑳	㉓	⑧	⑭	㉑	㉒	㉓	㉔	⑦	⑩	㉖	⑤	⑪	⑰	⑨	⑮	⑯	⑱
4才	男	90	90	85	76	100	65	95	100	90	90	85	85	75	50	35	50	55	55	60	60	50	25	35	25	20	30	20	20	15	10
	女	100	100	100	94	63	100	63	50	63	63	63	60	50	75	81	63	50	50	44	38	44	75	56	38	44	31	31	31	31	19
	計	94	94	92	83	83	81	81	78	78	78	75	69	64	61	56	56	53	53	53	50	47	47	44	31	31	31	25	25	22	14

**【考 察】**

4歳児保護者の36人の94%が、食事中にできることとして上げた項目は、「③食事前の挨拶」「⑫スプーン、ホークを使える」である。この項目は、2歳児の全員、3歳児の97%ができることとして上げている項目でもある。次に上げた項目は、92%「④食事後の挨拶」である。この③⑫④は2歳児、3歳児、4歳児共に上位に上げられている。83%「⑥楽しく食べる（飲む）」と「⑬野菜の名前が言える」、81%「②自分で手を拭く」と「⑭食事の感想が言える」である。

ほとんどの子どもが、食事の感想が言えることは喜ばしいが、「⑤食事の感謝の言葉が言える」は31%である。感想は言えるが、感謝の言葉には至っていない様子である。「おいしいね」の言葉にも感謝の気持ちが含まれているとも思われるが、保護者の受け取り方にもよると思われる。しかし、「⑤食事の感謝の言葉が言える」は2歳児13%、3歳児27%、4歳児31%と徐々に上がっている。成長がうかがえる。

割合の低い項目は、31%「⑰こぼさないで食べる」、25%「⑮食事中立たない」、22%「⑯食事中に遊ばない」、14%「⑱食事中にふざけない」は3歳児でも割合が低い。家族みんなで食卓を囲んでの食事でも、このような状態なのかどうか不明であるが、子どもと「今日は誰と遊んだの」等の会話をする等、食事の雰囲気づくりが大切であろう。

男児と女児では、大差は見られない。割合が低い上記の「⑮食事中立たない」、「⑯食事中に遊ばない」、「⑱食事中にふざけない」は、わずかではあるが女児の方が割合が高く、できるとなっている。

**5 歳 児** 回答者（男児保護者29人、女児保護者23人、計52人）

(人)

年齢	項目	㉓	⑱	⑮	④	⑫	⑯	③	㉔	㉒	①	㉑	㉓	㉔	⑥	⑬	⑩	⑧	⑮	⑦	⑯	㉖	⑤	⑪	⑰	⑱	⑨					
5才	男	28	29	27	25	26	26	24	25	23	22	22	21	22	24	18	23	15	19	16	13	16	14	14	14	14	15	9	14	9	11	10
	女	20	18	20	21	20	20	21	20	21	20	18	17	16	13	17	10	17	12	14	14	10	10	9	9	8	13	8	10	8	8	
	計	48	47	47	46	46	46	45	45	44	42	40	38	38	37	35	33	32	31	30	27	26	24	23	23	23	22	22	19	19	18	

(%)

年齢	項目	⑬	⑭	⑮	⑯	⑰	⑱	⑲	⑳	㉑	㉒	㉓	㉔	㉕	㉖	㉗	㉘	㉙	㉚	㉛	㉜	㉝	㉞	㉟	㊱	㊲	㊳	㊴	㊵	㊶	㊷	㊸	㊹	㊺	㊻	㊼	㊽	㊾	㊿
5才	男	97	100	93	86	90	90	83	86	79	76	76	72	76	83	62	79	52	66	55	45	55	48	48	48	52	31	48	31	38	34								
	女	87	78	87	91	87	87	91	87	91	87	78	74	70	57	74	43	74	52	61	61	43	43	39	39	35	57	35	43	35	35								
	計	92	90	90	88	88	88	87	87	85	81	77	73	73	71	67	63	62	60	52	52	50	46	44	44	44	42	42	37	37	35								

【考 察】

5歳児保護者の52人の92%が、食事中にできることとして上げた項目は、「㉓野菜の名前が言える」である。次は90%の「㉑食事中に眠らない」、「㉕食事準備の簡単な手伝いができる」、88%の「㉔食事後の挨拶」、「㉒スプーン、ホークを使える」、「㉖食後の簡単な片づけができる」、87%の「㉑食事後の挨拶」「㉔食事の感想が言える」である。

「㉓野菜の名前が言える」は、4歳児83%に比べて5歳児は92%に上がっている。また、「㉑食事中に眠らない」は4歳児78%に比べて5歳児は90%に上昇、「㉕食事準備の簡単な手伝いができる」は、4歳児78%に比べて5歳児は90%に上昇し、㉓㉑㉕いずれからも成長が認められる。

「㉔食事の感想が言える」は、4歳児81%が5歳児になって87%に、わずかではあるが上昇している。また、「㉕食事の感謝の言葉を言う」は4歳児31%から5歳児は42%になり、11%程の上昇が認められるが、割合としては高いとは言えない。食事の感想や食事前後挨拶は、8～9割の子どもが言えるが、感謝の言葉までは至っていない。まずは、保護者をはじめ家族が、「いただきます」や「ごちそうさま」だけでなく、「おばあちゃん美味しかったよ。有り難う」や「お父さんが作った大根大きくて美味しかったよ。有り難う」等の感謝、感想の言葉入れた会話をすることによって、子どもも意識して言えるようになると考える。

食事中にできることとして4歳児で割合が低かった項目「㉘食事中にふざけない」14%が5歳児では37%、「㉖食事中に遊ばない」22%が5歳児では44%、「㉕食事中に立たない」25%が5歳児では46%と高くなっている。だんだん落ち着いて食事ができるようになった様子がうかがえるが、まだ5割に至っていない。その原因はいろいろ考えられるが、家族みんなが食卓に着くこと、楽しい会話をしながら食事をする事等の基本的なことが大事であると考えられる。

特に、男児と女児での大差は認められない。

園児全員 回答者（男児保護者90人、女児保護者88人、計178人）

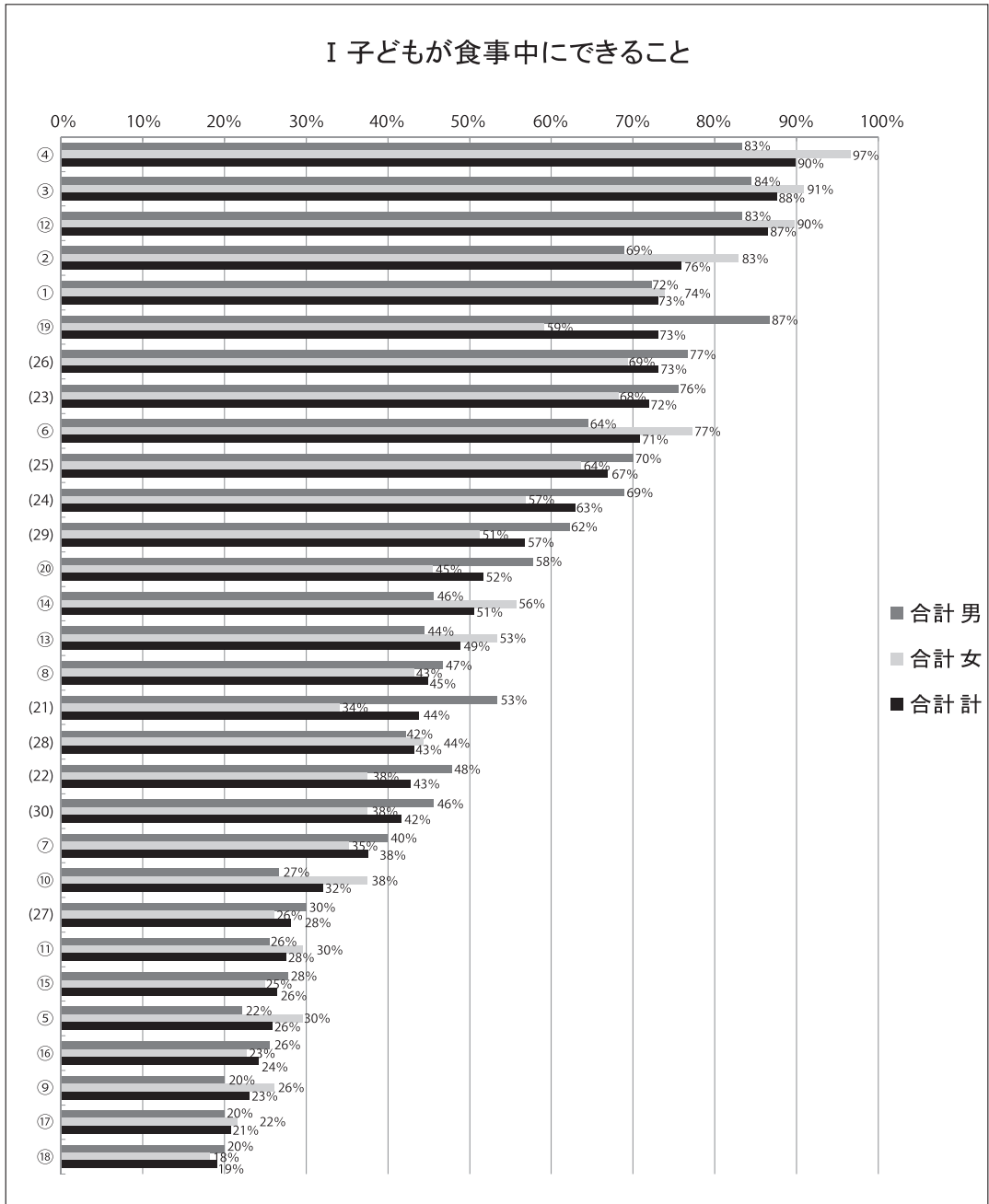
(人)

年齢	項目	④	③	⑫	②	①	⑰	26	23	⑥	25	24	29	⑳	⑭	⑬	⑧	21	28	22	30	⑦	⑩	27	⑪	⑮	⑤	⑯	⑨	⑰	⑱
合計	男	75	76	75	62	65	78	69	68	58	63	62	56	52	41	40	42	48	38	43	41	36	24	27	23	25	20	23	18	18	18
	女	85	80	79	73	65	52	61	60	68	56	50	45	40	49	47	38	30	39	33	33	31	33	23	26	22	26	20	23	19	16
	計	160	156	154	135	130	130	130	128	126	119	112	101	92	90	87	80	78	77	76	74	67	57	50	49	47	46	43	41	37	34



(%)

年齢	項目	④	③	⑫	②	①	⑱	26	23	⑥	25	24	29	⑳	⑭	⑬	⑧	21	28	22	30	⑦	⑩	27	⑪	⑮	⑤	⑯	⑨	⑰	⑱
合計	男	83	84	83	69	72	87	77	76	64	70	69	62	58	46	44	47	53	42	48	46	40	27	30	26	28	22	26	20	20	20
	女	97	91	90	83	74	59	69	68	77	64	57	51	45	56	53	43	34	44	38	38	35	38	26	30	25	30	23	26	22	18
	計	90	88	87	76	73	73	73	72	71	67	63	57	52	51	49	45	44	43	43	42	38	32	28	28	26	26	24	23	21	19



**【考 察】**

園児0歳～5歳全員の保護者178人中の90%が、食事中でできることとして上げた項目は、「④食事後の挨拶」である。次は、88%の「③食事前の挨拶」で、食事前後の挨拶はほとんどが言えるが、問題は、あいさつができない残りの1割である。慣れっこになって言わないのか、家族みんなが言わないのかと考えさせられる。保育士の方から保護者に働きかけて、保護者の啓発に努め、子どもに根気強く言葉をかけていくことが望まれる。

次にできることとして上げられたことは、87%が「⑫スプーン、ホークが使える」、76%が「②自分で手を拭く」、73%が「①食事前の手洗い」、「⑩食事中に眠らない」、「26食後の簡単な片づけができる」、72%が「⑬野菜の名前が言える」、71%が「⑥楽しく食べる」である。食育の目標である「楽しく食べる」は7割である。もう少し割合が高くてよいと思われる。

「⑭よく噛んで食べる」は51%、約5割である。「⑩箸が正しく使える」は32%、「⑪交互に食べる」28%で、発育、発達状況を見て、指導が必要である。

最も低い19%が「⑮食事中ふざけない」、次は21%「⑰こぼさないで食べる」、23%「⑨食事後のグチュグチュ」、24%「⑯食事中に遊ばない」、26%「⑤食事の感謝の言葉を言う」、28%「⑪交互に食べる」と「⑳自分が健康上食べてはいけない物がわかる」である。

できることとしての男児と女児の割合が、18～19%の差になっている項目は「㉑料理の名前を4つ言える」と「⑱食事中に眠らない」である。「㉑料理の名前を4つ以上言える」は、男児53%、女児34%で、男児の方が名前が言えるとなっている。また、「⑱食事中に眠らない」は、男児87%、女児59%で、男児の方が食事中眠らないとなっている。

男児より女児の方ができる割合が高い項目は、「④食事後の挨拶」女児97%、男児83%と、「②自分で手を拭く」女児83%、男児69%である。

男児と女児に近い割合を示した項目は、「①食事前の手洗い」「⑧食事後の歯磨き」「⑰こぼさないで食べる」「⑮食事中にふざけない」「28料理の材料名が言える」であった。男児、女児に関する項目の状況は、参考にして、指導に活かしたい。

**(2) 家庭での朝食のととり方**

- ① ほとんど家族そろって食べる
- ② 家族がそろわない時がある
- ③ ほとんど子どもだけで食べる
- ④ 朝食はほとんど食べない

**保 護 者**

(人)

年齢	0 才			1 才			2 才			3 才			4 才			5 才			合 計			%
	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	
①	1	2	3	4	3	7	2	5	7	2	5	7	6	2	8	11	5	16	26	22	48	27
②	2	1	3	5	4	9	5	10	15	5	8	13	10	9	19	11	5	16	38	37	75	42
③	1		1	3	4	7	5	3	8	6	4	10	4	4	8	7	13	20	26	28	54	30
④														1	1					1	1	1

**【考 察】**

回答した保護者178人の27%が、「ほとんど家族そろって食べる」である。42%が「家族がそろわない時がある」、30%が「ほとんど子どもだけで食べる」、1%が「朝食はほとんど食べない」である。朝食を食べないは4歳の女儿1人であり、食べない理由については無回答である。年齢、男児、女儿の大差は認められない。

「早寝早起き朝ご飯」と「共食」の大切さが言われ、その推進運動が起ころざるを得ない実態がある。「孤食」の問題は言うまでもない。保育士の保護者への要望として朝食の問題が多かったこともこの実態からうなずける。勤めている保護者にとって大変であろうが、朝食の大切さ、共食の大切さを考えると放置はできない。今後も継続して、保護者への啓発と支援が望まれる。

「早寝早起き朝ご飯」の大切さを再認識して、一日のスタートの朝食は家族そろって食べられるようでありたい。

**(3) 家庭での夕食のとり方**

- ① ほとんどが家族そろって食べる      ③ ほとんど子どもだけで食べる
- ② 家族がそろわない時がある      ④ 夕食はほとんど食べない

**保 護 者**

(人)

年齢 項目	0 才			1 才			2 才			3 才			4 才			5 才			合 計			%
	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	
①	1	1	2	8	3	11	7	8	15	6	8	14	10	6	16	19	14	33	51	40	91	51
②	3	2	5	4	6	10	5	8	13	6	7	13	8	7	15	8	5	13	34	35	69	39
③					2	2		2	2	1	2	3	1	3	4	2	4	6	4	13	17	9
④													1		1						1	1

**【考 察】**

回答した保護者178人の51%が、「ほとんど家族そろって食べる」である。38%が「家族がそろわない時がある」、9%が「ほとんど子どもだけで食べる」、1%が「夕食はほとんど食べない」である。夕食を食べないは4歳の男児1人である。食べない理由は無回答である。夕食をとらないとは、夕食としての内容ある物を食べないということであろうか。空腹であれば、菓子類等を食べる状況も考えられる。

年齢、男児、女儿の大差は認められない。

約半分は家族そろって食事をしているが、あとの半分はそうでない。子どもだけは、兄弟姉妹の子どもだけの場合、一人だけの場合が考えられる。「孤食」が子どもに与える影響を考えると、早期に改善したいものである。また、朝食、夕食ともに家族がそろわない状況も推測される。食事には、家族のコミュニケーションの場としての大きな役割があることを再認識する必要がある。

(4) 子どもとの野菜栽培

- ① 栽培している                      ② 栽培していない

**保 護 者**

(人)

年齢	0 才			1 才			2 才			3 才			4 才			5 才			合 計			%
	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	
①				3		3	2	5	7	5	4	9	8	5	13	10	7	17	28	21	49	28
②	4	3	7	9	11	20	10	13	23	8	13	21	12	11	23	19	16	35	62	67	129	72

(5) 栽培しているもの                      ミニトマト    なす

(6) 栽培していない理由                      畑がない、時間がない、子どもが小さい、用具がない

**【考 察】**

回答した保護者178人の28%が、「栽培をしている」である。72%は「栽培していない」である。子どもの年齢が上がるにつれて栽培の割合が増加している。特に2歳から増え始め、栽培している割合は、2歳は23%、3歳は30%、4歳は36%、5歳は49%である。

栽培している物は、ミニトマトが多く、なすが少々である。

栽培していない理由は、時間、場所がない、子どもが小さい、用具がないである。

家庭での、栽培の体験を通しての教育的効果は余り期待できない。保育園での体験が可能であれば、今後も、計画、実践し、給食や親子クッキング等に活かすことが望まれる。

(7) 保護者と一緒にする料理

- ① 料理をしている                      ② 時々料理している                      ③ 料理はしていない

**保 護 者**

(人)

年齢	0 才			1 才			2 才			3 才			4 才			5 才			合 計			%
	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	
①								1	1	2		2	2	1	3	4	1	5	8	3	11	6
②				1	1		8	8	5	9	14	5	12	17	18	15	33	28	45	73	41	
③	4	3	7	12	10	22	12	9	21	6	8	14	13	3	16	7	7	14	54	40	94	53

(8) 作った料理名 (回答内容)

野菜切り    野菜の皮むき    米とぎ

ポテトサラダ    ホットケーキ    白玉だんご    かき氷    クッキー

炒飯    餃子    ハンバーグ    卵料理唐揚げ    焼きそば    お好み焼き

冷麺    サラダ    カレー    コロッケ    みそ汁

目玉焼き    オムライス    ゆで卵    ゆで卵の殻むき

### 【考 察】

回答している保護者178人の6%が子どもと一緒に料理をしている。時々しているは、41%で、合わせて47%である。

その内容は、野菜切り、野菜（いも等）の皮むき、米とぎ、白玉だんご、ハンバーグ、コロッケの成形や餃子の包み方等、ままごとや泥だんご作りなどの遊びの延長から始まっている。

料理と言っても、子どもの発達状況に合わせて、できることを手伝わせ、危険なことは保護者が担当すればよい。茹でたり、油で焼く、揚げる等は保護者の仕事として仕上げればよいのである。その過程において、楽しい会話がはずみ、交流が深まり、食への関心も高まり、保護者の家庭の味や技が自然と子どもに伝承されるのである。

その繰り返しの中で、食事作りの楽しさ、大変さ、家族に食べていただく喜びを味わい、そして、食品の名前、選び方、料理の名前、栄養なども学んでいくと思う。内容によっては、生命の尊さや加熱等による科学変化を目前で知ることにもなる。

料理をしていないと答えた %の保護者は、その理由を、時間がない、面倒だ、危険だ、多忙だ、まだ子どもが小さいを上げている。このような理由でとらえず、食育の視点で考えて、その意義を再認識してほしいものである。週1度、月に1度でも、子どもと一緒に料理を楽しめるようでありたい。

そのためには、保育園の行事で「親子クッキング」を開催することも良いし、食育便りで支援することも良い。いろいろな方法で、レシピ等の紹介を継続したいものである。そのためには、保育士が研修を積んだり、調理員の担当や講師の招聘もあると考える。

### (8) 保護者が困っていること、保育園へのお願い

#### ① 困っていること

- ・白飯が嫌いで、食事中いつも怒って食べさせている状態である。保育園では頑張って食べているようですが、家ではお茶漬けで流し込んでいます。
- ・食事時間が長く、ダラダラ食べる。保育園でどの位の時間が設けてあるのか知りたい。
- ・好き嫌が多い。

#### ② 保育園へのお願い

- ・なすびが嫌いなので、保育園でも食べさせてほしい。
- ・一日一回の歯磨きを続けていただきたい。
- ・自宅で手作りのおやつを作る機会がないので、保育園のおやつはなるべく手作りをお願いしたい。

## IV まとめ

### (1) 乳幼児の発育・発達段階に求められる食育

保育士の食事中に留意していること、保護者のできることの調査結果をもとに「乳幼児の発育・発達段階に求められる食育」を次表にまとめた。

乳幼児の発育・発達段階に求められる食育 ○準備期間 ◎目標達成 ●主な支援・指導方法

年 齢	年 齢						支 援 ・ 指 導 方 法						常 時 指 導	計 画 的 指 導
	0	1	2	3	4	5	環 境 作 り	言 葉 か け	媒 体 活 用	歌 ・ 手 遊 び	裁 培	体 験		
	歳 児	歳 児	歳 児	歳 児	歳 児	歳 児								
項 目	児	児	児	児	児	児	り	け	用	び	培	験	導	導
楽しく食べる（飲む）	◎	◎	◎	◎	◎	◎	●	●					●	
進んで食べようとする	◎	◎	◎	◎	◎	◎	●	●					●	
いろいろな食品に関心をもち食べようとする	◎	◎	◎	◎	◎	◎	●	●					●	
食事のリズムをもつ	◎	◎	◎	◎	◎	◎	●	●					●	
食事前後に挨拶する	○	○	◎	◎	◎	◎	●	●	●				●	●
よく噛んで食べる	○	◎	◎	◎	◎	◎	●	●	●	●			●	●
一緒に食べることを楽しむ	○	◎	◎	◎	◎	◎	●	●					●	
スプーン、ホークが使える	○	◎	◎	◎	◎	◎	●	●					●	
食べたい物が言える	○	◎	◎	◎	◎	◎	●	●	●				●	●
自分で手を拭く	○	○	◎	◎	◎	◎	●	●	●				●	●
食事前に手を洗える		○	◎	◎	◎	◎	●	●	●				●	●
食後に歯を磨く		○	◎	◎	◎	◎	●	●	●				●	●
食事マナーを身につける		○	◎	◎	◎	◎	●	●	●				●	●
食事中に立たない			○	◎	◎	◎	●	●	●				●	●
食事中に遊ばない			○	◎	◎	◎	●	●	●				●	●
野菜の名前が言える			○	◎	◎	◎		●	●	●	●	●	●	●
食事後の簡単な片づけができる			○	◎	◎	◎		●	●			●	●	●
食事準備の簡単な手伝いができる			○	◎	◎	◎		●	●			●	●	●
箸を正しく使える			○	◎	◎	◎		●	●			●	●	●
食事の感想が言える			○	◎	◎	◎	●	●					●	
料理の名前が言える			○	◎	◎	◎	●	●	●				●	●
こぼさないで食べる			○	○	◎	◎	●	●				●	●	
簡単な料理と一緒にできる			○	◎	◎	◎			●			●		●
料理中の食品がわかる			○	◎	◎	◎		●	●		●		●	●
交互に食べる			○	◎	◎	◎		●	●			●	●	●
食事の感謝の言葉が言える			○	◎	◎	◎	●	●	●				●	●
朝食の大切さがわかる			○	◎	◎	◎	●	●	●				●	●
「早寝早起き朝ご飯」ができる			○	◎	◎	◎	●	●	●	●			●	●

三色食品群がわかる				○	◎	◎		●	●				●	●
コミュニケーションをとって食事ができる		○	◎	◎	◎		●	●					●	●
食べ物を食べて生きていることを実感する		○	○	◎	◎			●	●		●	●	●	●
健康・成長と食事の関係を知る		○	○	◎	◎			●	●				●	●
生命の尊さがわかる			○	◎	◎			●	●		●	●	●	●

## (2) 指導方法

- ① 日常の食生活を基本にして、食育の視点からの言葉かけをする。
- ② 食育媒体を作成し、指導に活用し効果を高める。
- ③ 田植え、いも掘り等の体験学習を通して食育の充実を図る。
- ④ 収穫祭やもちつき大会等の行事を通して食育の充実を図る。
- ⑤ かえ歌や手遊び等を通して理解させる。

例：カミカミの歌 三色食品の歌 早寝早起き朝ご飯の歌

- ⑥ 日常の手伝いや料理を食育として活用し、感動を伴う体験をさせる。

## (3) 支援・指導上の配慮事項

### ① 保護者（家庭）

- ア 子どもの食育の意義を理解し、日常生活においてよい環境づくりに努めること
  - ・食事を楽しむ気持ちを育てること
  - ・食事はできるだけ家族がそろって、コミュニケーションが図れるようにすること
  - ・食事は楽しい雰囲気にする
  - ・子どもは、家族の食事の仕方を手本にして成長することを認識すること
- イ 食事中に適切な言葉かけ等、根気強く繰り返すこと  
食事マナー等の生活習慣は、繰り返しの中で定着する
- ウ 家族が一貫性をもって食育に当たること
- エ 子どもの成長・健康に配慮した食事内容にすること
- オ 朝食の大切さを認識し、「早寝早起き朝ご飯」に努めること
- カ 発育・発達に応じた手伝いをさせること
- キ 子どもと一緒に料理等、感動を伴う実体験を重視すること
- ク 子どもと簡単な栽培をして、水かけ、収穫等の体験の場を設定すること
- ケ 感謝の気持ちが醸成されるように、食事中の会話の内容にも配慮すること
- コ 子どもの発育・発達状況を把握して、適切な食育を行うこと
- サ 保育園と連携して、子どもの健全な成長を目指すこと

### ② 保育士・調理員

- ア 子どもの気持ちをくみ、子どもの行動の背景の理解に努め、大らかに進めること
- イ 食育の発育・発達段階に求められる食育を明らかにすること

- ウ 指導計画を明らかにし、指導計画を作成することによって意図的、継続的に食育を進めること
  - エ 日常的に行う項目と計画的に行う項目を明確にすること
  - オ 計画的に行う項目は、子どもの発育・発達段階に合った適切な方法で行うこと
  - カ 環境を活かした、栽培等の体験学習を計画・実施すること
  - キ 年間行事の中に食に関する行事を計画すること
  - ク 地域の高齢者等の協力を得て、食に関する交流を図り、食育の成果を得ること
  - ケ 食育便りの発行や保護者会の開催等を通して、保護者の啓発に努めること
  - コ 親子クッキング等、親子で食育を学べる機会をもち、保護者が食育の大切さを理解し実践できるように支援すること
  - サ 発育や環境による個人差に対応するため、食育に関する子どもの個人記録カードを作成し、個々の課題を把握と指導に努めること
  - シ 保育士、調理員それぞれの任務を活かし、保育園全体で指導すること
  - ス 伝統的食文化を保育園の行事食において継承すること
  - セ アレルギー疾患の除去食、栄養状態に配慮すること
  - ソ 食品の安全性については保護者にも機会を設けて啓発していくこと
  - タ 正しい食習慣を身につけさせることによって、生活習慣病の予防に努めること
  - チ 給食時の指導を通して情緒の安定や社会性を育む場にする
- (4) 保育園における食育に関する指導計画等
- ① 保育園の全体計画案
  - ② 保育園の年間計画案

#### 保育園における「食育の全体計画」案

月齢・年齢	ねらい	保育園の留意事項	給食室の留意事項	保護者との連携(支援)
6か月未満	<ul style="list-style-type: none"> <li>・空腹感をもち、乳を飲みたいだけゆったりと飲む。</li> <li>・温かい人間関係の中で、乳を飲み、心地よい気持ちになる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子ども一人一人の生活リズムの安定に努め、心身の発達を促す。</li> <li>・お腹がすいて泣くことが生きることの証であることを大事にして食欲を育む。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子ども一人一人の発育・発達状況を的確に把握して、家庭との連携を図りながら調乳し、乳を提供する。</li> <li>・保育士と連携して、子ども一人一人に合った離乳食を提供する。</li> <li>・食品衛生、アレルギー等に、留意して安全な食事を提供する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保護者が、子どもの食欲は、人間関係と密接な関係があることを理解し、温かい雰囲気の中で授乳できるように支援する。</li> <li>・家庭との連携を図り、子ども一人一人の発育・発達状況やアレルギー等の状態を把握し、適切に離乳食をスタートする。</li> </ul>



<p>6か月 ～1歳 3か月 未 満</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>空腹感をもち、乳を飲み、離乳食を喜んで食べ、心地よい気持ちになる。</li> <li>いろいろな食べ物を見る、触る、味わう経験を通して、自ら進んで食べようとする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>子ども一人一人に愛情に満ちた温かい適切な支援をして、安定した生活リズムを保ち、心身の発達を促す。</li> <li>いろいろな食べ物を体験できる機会を設け、子どもが食欲を増進するようにする。</li> <li>食品衛生、アレルギー等に配慮し、安全な食生活が送れるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>保育士及び家庭と連携をとって、子ども一人一人の発育・発達状況、アレルギー等を的確に把握し、適切な離乳食を提供する。</li> <li>子ども一人一人の発達や状況に応じて、食品の種類、量、形態等に留意する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>家庭と連携を図り、子ども一人一人の発育・発達、アレルギー等を的確に把握する。</li> <li>保護者が、子どもの食欲は、人間関係と密接な関係があることを理解し、愛情に満ちた温かい雰囲気ですぐ授乳及び食事ができるように配慮する。</li> </ul>
<p>1 歳 3か月 ～ 2 歳 未 満</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>空腹感をもち、喜んで食べ、心地よい気持ちになる。</li> <li>いろいろな食べ物を見る、触る、味わう体験を通して自ら進んで食べようとする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>子ども一人一人に愛情に満ちた温かい適切な支援をして、安定した生活リズムを保ち、心身の発達を促す。</li> <li>子どもが、食べ物に興味をもって、自ら食べようとする姿勢を尊重し、支援する。</li> <li>咀嚼の大切さと食後の歯磨きが身に付くようにする。</li> <li>子どもが、手洗い等の清潔習慣、衛生面に配慮できるように支援する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>多種類の食べ物に少しずつ接することができるように配慮する。</li> <li>子ども一人一人の発達や状況に応じて、食品の種類、量、形態等に留意する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>家庭と連携を図り、子ども一人一人の咀嚼や嚥下機能の発達に応じて、食品の種類、量、形態等に留意できるようにする。</li> <li>子どもが家庭において、食べ物に興味をもって、自ら食べようとする姿勢を尊重され、楽しい食事ができるように支援する。</li> <li>子どもの手洗い等の清潔習慣、衛生面について家庭と連携を図る。</li> </ul>
<p>2 歳</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>いろいろな食べ物や料理を味わう。</li> <li>基本的な食生活習慣やマナーに関心をもつ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>子ども一人一人に愛情に満ちた温かい適切な支援をして、安定した生活リズムを保ち、心</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>子どもが多種類の食べ物に接することができるように配慮する。</li> <li>子ども一人一人の</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>家庭へ、保育園での食事の様子を伝え、連携して食育の充実が図れるようにする。</li> </ul>

2 歳	<ul style="list-style-type: none"> <li>・友だちと一緒にの食事を楽しむ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身の発達を促す。</li> <li>・子どもが、食べ物に興味をもって、自ら食べようとする姿勢を尊重し、支援する。</li> <li>・安全、食品衛生面に配慮できるように、多くの学習の機会を設ける。</li> <li>・子どもと一緒に食べたい人を見つけられるよう、人への関心を温かく受け止め支援する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・個人差に応じて、食品の種類、量、形態に配慮する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・多くの種類の食べ物の経験ができるように情報を提供し、支援する。</li> <li>・家庭と連携して、家庭でも、子ども一人一人の食品の種類、量、形態に配慮できるようにする。</li> <li>・家庭と連携して子どもが、家族と楽しい食事ができるように支援する。</li> <li>・清潔の習慣が身に付くように家庭と連携を図る。</li> </ul>
3 歳	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いろいろな食べ物や料理を味わう。</li> <li>・健康や発育に必要な栄養に関心をもつ。</li> <li>・食事をとる大切さを知る。</li> <li>・箸を使って食べる。</li> <li>・保育士、友だちや家族等の身近な人と一緒にの食事を楽しむ。</li> <li>・基本的な食習慣や清潔、態度を身につける。</li> <li>・簡単な野菜栽培の世話に関心をもつ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保育士や友だちとの楽しい食事を通して、子どもの心身の発育・発達を促す。</li> <li>・適切な言葉かけをして、子どもが、食事の大切さ、栄養に関心をもつようにする。</li> <li>・箸を使えるように支援する。</li> <li>・自ら進んで清潔の習慣が身に付くよう支援する。</li> <li>・身近な野菜栽培の世話ができるよう環境を整える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いろいろな食べ物や料理に関心もてるよう配慮する。</li> <li>・料理や年齢に合った食器や箸等を準備する。</li> <li>・保育園で栽培した野菜等を使った料理を工夫する。</li> <li>・季節の食材を使い、季節に合った料理を工夫する。</li> <li>・行事食を取り入れる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保育園の食に関する取組や給食の内容を知らせる。</li> <li>・保育園の箸の使い方取組への家庭の協力を依頼する。</li> <li>・季節の料理や行事食の情報を伝え、家庭での食生活を支援する。</li> <li>・子どもが家族と楽しい食事ができるように、共食の大切さを知らせる。</li> <li>・「早寝早起き朝ご飯」の大切さを知らせ、実践できるように支援する。</li> </ul>
4 歳	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基本的な食習慣や食事マナーを身につける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもが、他の子どもと関わりながら、主体的な活動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いろいろな食べ物や料理に関心もてるよう配慮する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保育園の食に関する取組や給食の内容を知らせる。</li> </ul>

4 歳	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康や発育に必要な栄養について関心をもち、三色食品群について理解して、バランスよく食べようとする。</li> <li>いろいろな人との食事を通して信頼関係を育む。</li> <li>多様な食文化に気付くように、いろいろな食事の経験をする。</li> <li>栽培を通して、食べ物に興味や親しみをもち、生命を大切にする気持ちをもつ。</li> <li>簡単な食事に関する手伝いや料理をしようとする。</li> </ul>	<p>を展開する中で、食習慣やマナーを身につけるよう支援する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>子どもが、自分の健康や発育に関心をもち、栄養のバランスに気を付け、偏食をしないよう配慮する。</li> <li>子どもが、三色食品群について理解するよう工夫する。</li> <li>多様な食文化に接する機会がもてるよう配慮する。</li> <li>身近な野菜栽培の世話ができるよう環境を整える。</li> <li>子どもが、食に関わる喜びを味わえるよう、簡単な料理や給食時の手伝いができる機会を設定する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>楽しい食事になるように、献立、食器、盛りつけ等を工夫する。</li> <li>保育園で栽培した季節の野菜を使った料理を給食として提供し、自然と食、生命と食のつながりに気付くよう配慮する。</li> <li>偏食しないよう調理方法を工夫する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>三色食品群について知らせ、家庭でのバランスのとれた食事のとり方を支援する。</li> <li>子どもと一緒にできる間食の作り方等を紹介し、家庭での親子クッキングを支援する。</li> <li>子どもが家族と楽しい食事ができるように、共食の大切さを知らせる。</li> <li>「早寝早起き朝ご飯」の大切さを知らせ、実践できるように支援する。</li> <li>偏食をしない料理方法を知らせ、家庭と連携して偏食を減らす。</li> </ul>
5 歳	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本的な食習慣や食事マナーを身につける。</li> <li>健康や発育に必要な栄養、三色食品群について理解し、バランスよく食べるよう努力する。</li> <li>いろいろな人と食事を通して愛情や信頼関係を育む。</li> <li>栽培等を通して身近な自然に関わり、</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>子どもが、朝食の大切さを理解するよう支援する。</li> <li>健康と食べ物の関係について関心を促すに当たっては、子どもの発達に応じた内容にする。</li> <li>三色食品群や栄養のバランスについての理解を深めるに当たっては、給食室、調理員との</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>いろいろな食べ物や料理に関心がもてるよう配慮する。</li> <li>季節の材料を使った季節に合った料理を提供する。</li> <li>行事に関連づけた内容の食事を提供する。</li> <li>栽培活動で収穫した食材を給食として提供し、自然と食、生命と食のつ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>保育園の食に関する取組や給食の内容を知らせる。</li> <li>三色食品群について知らせ、家庭でのバランスのとれた食事のとり方を支援する。</li> <li>家庭で、子どもとのクッキングができるように、親子クッキング教室への参加依頼をする。</li> </ul>

<p>5 歳</p>	<p>料理との関係を考え、食材に対する感覚を豊かにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・簡単な食事に関する手伝いや料理を進んでする。</li> <li>・多様な食文化があることに関心をもつ。</li> </ul>	<p>連携を図る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもが食に関わる喜びを味わえるよう、簡単な料理や給食時の手伝いができる機会を設定する。</li> <li>・簡単な親子クッキング教室を設定し、共に料理が楽しめるようにする。</li> <li>・多様な食文化については、子どもの人権に配慮するとともに、互いの文化の違いを認め、尊重する心を育む。</li> </ul>	<p>なかりに気付くようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・調理場の見学の機会を設け、子どもが料理に関心をもつようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「早寝早起き朝ご飯」の大切さを知らせ、家庭で実践されるように支援する。</li> <li>・子どもが家庭で意欲的に食に関われるよう支援する。</li> <li>・偏食をしない料理方法を知らせ、家庭と連携して偏食を減らす。</li> <li>・子どもが家族と楽しい食事ができるように、共食の大切さを知らせる。</li> </ul>
------------	---	--	---	--

保育園における「食育年間計画」(案)

時期	I期 (4月～5月)	II期 (6月～8月)	III期 (9月～12月)	IV期 (1月～3月)
園全体の取組	新しい環境での食事に慣れる。友達と一緒に給食を楽しんで食べる。	基本的な食習慣や衛生習慣を身に付ける。菜園活動を通して夏の食べ物への関心を持つ。	食べ物を通して秋を感じる。好きな食べ物を増やす。食べ物や関わる人への感謝の気持ちを持つ。	伝統行事と食事に関心を持つ。成長した自分に喜びを感じる。
主要行事	入園式 歓迎遠足	試食会 夏祭り	運動会 秋の遠足 生活発表会	お別れ会 進級・卒園式
1 歳 児	いろいろな食べ物を見て触って、関心を持ち自分から食べようとする。	よく遊び、よく眠り、おなかがよく動くリズムをもち、食事に親しむ。 いろいろな食べ物に関心を持ちスプーン、フォーク等を使って自分から意欲的に食べようとす。	いろいろな食べ物を通して秋を感じる。好きな食べ物を増やす。食べ物や関わる人への感謝の気持ちを持つ。	伝統行事と食事に関心を持つ。成長した自分に喜びを感じる。
2 歳 児	食事の前には手を洗い、食後に歯を磨き心地よさを感じる。 味覚など五感で食べ物を味わう。	食事前後や汚れたときは顔や手を拭き、きれいな心地よさを感じる。 食事の前後に挨拶をする。	いろいろな食べ物を通して秋を感じる。好きな食べ物を増やす。食べ物や関わる人への感謝の気持ちを持つ。	伝統行事と食事に関心を持つ。成長した自分に喜びを感じる。
3 歳 児	食事マナーを身につける。 友達などと一緒に食べることを好み、食事を楽しむ。	箸を使って、よく噛んで食べられる。 簡単な食事の準備やかたづけに関われる。	いろいろな食べ物を通して秋を感じる。好きな食べ物を増やす。食べ物や関わる人への感謝の気持ちを持つ。	伝統行事と食事に関心を持つ。成長した自分に喜びを感じる。
4 歳 児	慣れない食べ物や嫌いな食べ物にも挑戦する。 食の場を共有する中で友達との関わりを深め思いやりを持つ。	様々な食べ物を進んで食べる。自分の健康に関心を持ち必要な食品を進んでとろうとする。 食事に関わる人に関心を持ち、感謝の気持ちを持つ。	いろいろな食べ物を通して秋を感じる。好きな食べ物を増やす。食べ物や関わる人への感謝の気持ちを持つ。	伝統行事と食事に関心を持つ。成長した自分に喜びを感じる。
5 歳 児	「三色食品の歌」を歌えて、三色の栄養がわかる。 身体のために、三色の栄養を考えて食事をしようとする。	仲間や家族の歌を歌えて、三色の栄養がわかる。 身体のために、三色の栄養を考えて食事をしようとする。	友人と食事を共にして、楽しくコミュニケーションが図れる。 栽培、収穫、調理を通してわくわくしながら食べ物に触れる。	伝統行事と食事に関心を持つ。成長した自分に喜びを感じる。
給食	楽しく食事ができるよう切り方や盛りつけを工夫する。 子どもたちの食事を考える。	衛生的な安全な食事の提供夏の野菜を伝える。 水分補給に配慮する。	季節に合わせて秋や冬の食べ物を取り入れる。 食事を給食に配膳する。	伝統の行事食について知らせる。 適温配膳に配慮する。 バイキング食を入れる。
給食室	4月 保育所の給食について 5月 朝ご飯を食べよう 6月 早寝早起き朝ご飯 7月 朝うんち 8月 水分補給について	6月 噛むことの大切さ 7月 三色の栄養について 8月 夏の野菜について 水分補給について	9月 秋の味覚について 10月 子どものおやつについて 11月 好きな物を増やすには 12月 冬が旬の食べ物	1月 お正月の料理 2月 食べ物と健康 3月 成長を振り返ろう

## (5) 保育園における食育個人記録カード案

## 食育個人記録カード

年4月～ 年3月

氏名		性別	男児 女児
誕生日		年齢	歳
指導上の留意点			
好きなもの		アレルギー 除去食品	
嫌いなもの			
子どもの よさ す	食事前に手を洗える	自分で手を拭ける	食事前後の挨拶が言える
	好き嫌いが無い	感謝の言葉が言える	楽しく食べれる(飲む)
	残さず食べられる	食事後に歯を磨ける	食事後のグチュグチュ
	箸を正しく使える	よくかんで食べれる	食器を持って食べられる
	食事の感想が言える	食事中に立たない	こぼさないで食べられる
	食事中に遊ばない	食事中にふざけない	食事中に眠らない
	友達の物を食べない	嫌いな物も食べれる	野菜等の名前が言える
	スプーンやフォークが使える		給食の準備や片づけの手伝いができる
	自分の健康や成長上、必要な食べ物を理解している		自分の健康上食べてはいけない物を理解している
	料理名が言える		料理に使われている材料名が言える
三色栄養を理解している		食品を三色の栄養に分けられる	
料理作りに意欲的に取り組む		野菜等の水かけに意欲的に取り組む	
食事の内容について話ができる		ご飯、おかず、汁物を交互に食べられる	
決められた時間内に食べられる			
課題			

(5) 「小児栄養」における学生への指導の在り方

保育士を目指している保育科学生が、2年時に「小児栄養」において、食育に関する内容を演習として学習している。年間を通して学習している「小児栄養」の中心に食育を据え、基礎的な栄養学や食品衛生、食生活の現状と課題、食育の目標等を学んだ上で、保育実習時の「研究保育」等の実践をめざして、「園児の食育課題調査」、「食育の指導案作成」、「食育の媒体製作」、「食育の模擬授業」、「保育園での実践」の学習過程をとり、全員に課している。その後、「実践報告」、「食育に関する園たより（案）作成」「間食の調理」「離乳食の調理」を通して食育の実践力の育成に努めている。今回の本調査により、保育士や調理員、保護者の実態が明確になり、その結果を前述の指導に活かしたいと思う。

「小児栄養」の指導においては、媒体を活用した食育を主にしていたが、今後は、分野を広げて、栽培や親子クッキング関連の内容も取り入れたいと考える。しかし、時間の制約もあるので、他の教科、「勤労」等とも連携する必要があると考える。また、子どもへの食育の常時指導としての在り方については、ビデオに頼っての考察になっているので、保育実習に向けての実践力を育成できる指導方法を研究する必要がある。

【学生が製作した食育媒体】

- 紙芝居

朝ご飯の大切さ指導用



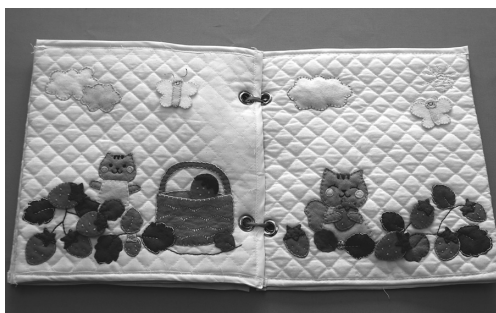
- はめ絵（布製）

三色食品分類指導用



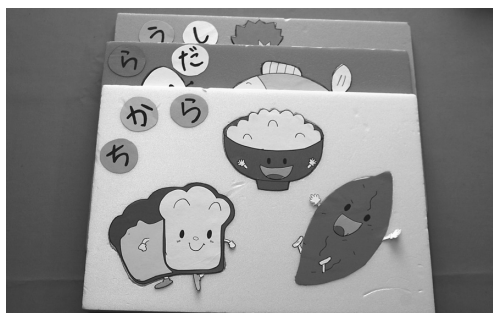
- 布絵本

いちご摘み



- はめ絵（紙製）

三色食品分類指導用



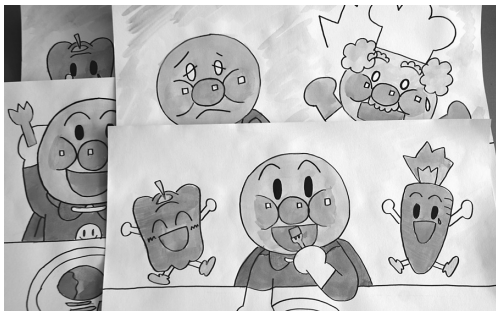
- 模型  
歯磨きの指導用



- カード  
食べ物の名称指導用



- 紙芝居  
偏食の指導用



【学生が製作した園たより】



## V 今後の課題

- (1) 本県における食育の調査研究
- (2) 「小児栄養」における食育の実践力育成を目指した指導方法の研究
- (3) 保育所と連携した食育の研究充実

### (引用文献)

- |              |       |              |
|--------------|-------|--------------|
| 「保育所保育指針解説書」 | 厚生労働省 | 2008年5月13日   |
| 「小児栄養」       | 学建書院  | 2009年2月20日発行 |

### 謝 辞

本調査においては、ご多用の中、書面による質問調査に快くご協力いただきましたT保育園の理事長、園長、副園長、保育士、調理員、保護者の各位に、心から感謝申し上げます。