

「 保育における食育の質を高める

～保育実践と一体となった食育の推進～ 」

講師：上越教育大学大学院 教授 野口 孝則 氏

講師紹介

【氏名】野口孝則 (のぐちたかのり) noguchi@juen.ac.jp
【所属】上越教育大学大学院 学校教育研究科 臨床・健康教育学系 教授

よろしく
お願いします



【学歴】

1973年 福島県会津若松市出身
1992年 福島県立会津高等学校 卒業
1996年 神戸学院大学 栄養学部 卒業 (管理栄養士, 臨床検査技師)
2001年 京都大学大学院 人間・環境学研究科 文化・地域環境学専攻
環境保全・発展論講座 博士後期課程修了 (京大博士 (人間・環境学))

【職歴】

2001年 理化学研究所 脳科学総合研究センター 行動遺伝学チーム 博士研究員
2001年 理化学研究所 脳科学総合研究センター 基礎科学特別研究員 (医科学分野)
2003年 神戸学院大学 栄養学部 講師
2007年 福岡女子大学 人間環境学部 准教授
2010年 厚生労働省 健康局総務課生活習慣病対策室 栄養管理係長
2011年 帝塚山大学 現代生活学部 准教授
2015年 国立大学法人上越教育大学大学院 学校教育研究科 教授 (現職)
臨床・健康教育学系 (学校ヘルスケア領域)
2019年 学長補佐 (2021年3月まで)
2020年 健康教育研究センター・センター長 (兼務・現在に至る)

【最近の研究テーマ】

「保健, 医療, 福祉 (保育・介護), 教育分野における実践的な食教育 (食育) について」

ライフステージに応じた健康づくり活動をテーマに, 教育・保育をはじめ地域・職域と連携した食育の推進, 管理栄養士が実践する栄養管理と食事サービスの機能的な連携と評価などに取り組んでいます。
生涯の研究テーマは、「美味しさを感じることが体とところの健康につながる」。

【学会・団体活動】

日本臨床栄養協会 (理事, 2020年大連合大会会長), 日本栄養改善学会 (評議員), 日本高血圧学会,
日本疫学会 (代議員), 日本学校保健学会, 日本栄養・食糧学会, 日本神経科学学会, 等

【近年の主な著書・共著・論文】

「日本食育資料集成 (第1回全3巻, 第2回全5巻)」(クレス出版) 2016年
「大学生活と健康～見直そう日々の暮らし～」(上越教育大学出版会) 2017年
「「思考力」を育てる-上越教育大学からの提言 1-」(上越教育大学出版会) 2017年
「「実践力」を育てる-上越教育大学からの提言 2-」(上越教育大学出版会) 2017年
「「思考力」が育つ教員養成-上越教育大学からの提言 3-」(上越教育大学出版会) 2018年
「「実践力」が育つ教員養成-上越教育大学からの提言 4-」(上越教育大学出版会) 2018年
「子どもの育ちを支える食～保育所等における「食育」の言語化～」(全国保育士会) 2020年
「子どもと過ごす食事の時間の大切さ」(月刊「子どもの栄養」) 2020年
「管理栄養士・栄養士を養成する教員の強化と未来の人材力を創る」(日本栄養士会雑誌) 2021年
「ポストコロナと教育-上越教育大学の実践と考察-」(上越教育大学出版会) 2021年
「「人間力」を育てる-上越教育大学からの提言 6-」(上越教育大学出版会) 2022年
「新・子どもの食と栄養」(学童期の食生活, 保育における食育の意義) (教育情報出版) 2022年
「もっと身近な食育を考える」(月刊「保育とカリキュラム」) 2023年

【連載】

「保育園での食育実践講座 ～ 体と心の健康・地域の食文化・災害時の対応」
(公社) 全国私立保育連盟発行の月刊誌「保育通信」に2017年4月から毎月連載中
「学校における食育実践講座 ～ データで示す食育」
全国学校給食協会発行の月刊誌「学校給食」に2019年4月から毎月連載中
「食を通して子どもの育ちを考える」
(社福) 全国保育協議会発行の会報「ぜんほきょう」に2022年4月から1年間
「コロナ禍だからこそ見直すチャンス ～ 食育計画の立て方・基本のき」
(株) メイト発行の季刊誌「いただきます・ごちそうさま」に2022年春号から1年間

以上



食を通して 子どもの育ちを考える

第1回 今、求められている食育～毎日の食事を大切に～

上越教育大学大学院 教授 野口 孝則

本連載のねらい

子どもにとって「食」は生命の維持だけでなく、感情の発達等にも影響する重要な要素です。子どもの「食」に焦点をあて、子どもの身体機能等の基本的知識から、年齢別の食育、家庭への食事支援等、保育における「食育」のポイントや支援のヒント等について紹介します。

はじめに

新年度がはじまり、このように保育における食育や食育に関する情報発信の機会をいただけたことをとても嬉しく感じています。これから1年間(全12回)、どうぞよろしくお願いいたします。

初回は、「今、求められている食育」というタイトルにしましたが、読者の皆様(保育関係者や保護者)が実感されているように、毎日の食事は子どもたちの成長に欠かせないものであり、食事を食べてお腹が満たされ、「おいしかった」の言葉を共有・共感し合いながら子どもたちの「こころ」が成長していくものです。日々の新しい食事との出会い、そして、素敵な笑顔の積み重ねこそ食育の姿ですね。

保育における食育の基本は「毎日の食事」

私は、保育における食育の基本は「毎日の食事」だと考えています。毎日違う食材を選び、様々な調理法を組み合わせながら、子どもたちの成長・発育・発達に合わせて調理し、的確な食器・食具に盛り付けていく過程の中で、とてもたくさんの「子どもたち(喫食者)への想い(愛情)」が込められていることでしょう。さらに、子どもたちが食事に対して興味・関心が高まる「言葉」をさりげなく提供できている保育士・保育教諭や栄養士・調理師・調理員の皆様のプロ意識の高さを尊敬しています。

保護者の食事に関する悩みとして「保育園では食べるのに家では食べない」ということが挙げられます。ここで大切な考え方は、食事はただ提供すれば良いのではなく、その日の子どもの様子を伺いながら、食事への興味が高まる言葉をかけながら、同じ料理を一緒に食べて「おいしいね」の言

葉を共有・共感することによって食べたい気持ち(食欲)につなげていくことだと思います。子どもへの食育では高価な料理は必要ありません。一緒に食事ができることを喜びとして感じる経験を積み重ねることが最も大切なことだと考えています。

「コロナ禍で食育ができない」を どう考えるか

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点からイベント型の食育実践の機会が減っているようです。よく耳にするのが「コロナ禍で食育ができなくなった」という言葉ですが、私は、「毎日の食事の提供こそが食育であり、食事が提供されていることが子どもたちへの最大の食育実践です」とお伝えしています。その理由は先に述べた通りです。

もちろん、感染状況が落ち着いている時には、感染対策をしたうえで様々なイベント型食育を工夫しながら無理のない範囲で実施していくことを推奨します。これまで多くの保育現場で取り組んできたイベント型食育は、食に対する「気づき」や「きっかけ」を強く与えてくれますし、何よりも大切な「食とのふれあいの思い出」になりました。イベント規模を縮小したとしても、それらの実践は子どもたちの成長・発達・発育に大きく貢献できることでしょう。

さいごに

保育における子どもたちへの食育実践の基本的な考え方として、保育関係者は、食事が提供されていることを「当たり前(当然・常識)」のこととせず、「ありがたい(有り難い)」ことと思える大人でありたいですね。そして、毎日の食事を大切にすることを、子どもたちに伝えていきましょう。

5月は
アスパラガス!

食を通して 子どもの育ちを考える

第2回 現代社会における食環境～豊かな食を次世代に～

上越教育大学大学院 教授 野口 孝則

現代社会の豊かな食環境は 人間を健康にする

今回は、地球上に人間が存在しはじめた頃からずっと変わらない「人間が生きるための食事」について考えていきましょう。

私たち人類は「知恵を持つ賢い動物」であるからこそ、生きるために必須である食事を「安定」で「安全」に享受することに挑戦し続けてきました。時には「安価」なものを求めながらも、現代社会では、リスク(危険因子: 食べたらお腹をこわすことなど)を気にせずに毎日の食事が継続できるという「安心」をも獲得しています。

これほどまでに食が豊かな時代は人類史上はじめてのことであり、多くの人を栄養不良や感染症から救い、世界中の国々における平均寿命や健康寿命を延伸させました。今後も、私たちを健康へ導いてくれる「豊かな食環境」を継続・発展させながら、「安らぎ」を得ることができる食環境を次世代の子どもたちへ受け継いでいくことが求められています。

現代社会の豊かな食環境は 人間を不健康にする

その一方で、「豊かな食環境」によって、私たち人間が不健康になることがあります。

例えば、おいしさ(甘味、塩味、辛味、脂味など)や食事の満足感(満腹や高カロリーなど)を強く求めて「食べ過ぎること」は、現代社会の代表的疾患である「生活習慣病」に近づきます。糖尿病、高血圧症、肥満、脂質異常症などは、まさに豊かな食環境を得られた結果と言えます。豊かな食環境を得たことは素晴らしいことですが、食事への自制が求められる時代になりました。

古来より、男女ともにふくよかな身体が「美しさの象徴」とされ、世界中の美術館に多くの芸術作品として遺されてきました。また、人間社会の身分が平等ではなかった時代には、ふくよかな体型は「富の象徴」でした。この風習や思考は、現

在でも伝統的な文化を継承し続けている民族のなかでは常識として残っていますが、現代社会の日本では、肥満体型の排除が強力に推し進められている状況です。

時代と環境によって、これほどまでに食事や健康についての価値観が変化することも興味深い事実です。「新しい食文化は古い食文化を消去する」ことを理解したうえで、次世代に伝えるべき「先人の知恵」を、責任ある立場の大人として選択していきたいですね。

次世代にどのような食環境を 残すのかを考える

次世代へつなぐ「食育」を考える際に、食環境の過去と現在を比較して、「昔は大変だったね」「今は便利だね」という単純な発想ではいけないと考えています。私が大学生の時に経験した阪神・淡路大震災をはじめ、これまでに日本国内各地で発生した地震や、梅雨前線や台風による大雨、土砂、水害等を経験した時、人間は、電気、ガス、水道という社会基盤に日頃どれだけ依存していたのかを気づかされました。進歩した文明によって、先人の人間の知恵や技術の伝承が奪われ、1回の食事すら調理することができない人間ばかりになってしまったのです。繰り返される災害を通じて、そのことにも気づかされました。

「生きるために食べる」という大原則に対して、「自分が生きる」ために「自分で食べる」ことを自分自身だけで完結することが難しい現代社会です。だからこそ、毎日の食事をするのできることは、世のなかの誰かに助けをもらいながら生きていることなのだと思ふべきで深く考える食育でありたいと思います。食育は倫理につながります。つまり、各自それぞれが「食事のことを考える」ことが大切です。是非とも、あらためて「人間が食事をする」との意義について興味を持っていただくと嬉しいのです。

6月は
トマト!

食を通して 子どもの育ちを考える

第3回 食事は体と心の健康の源 ～生きるために食べる～

上越教育大学大学院 教授 野口 孝則

乳幼児期の食事の大切さ

食育基本法(2005年)のなかで、食育は「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて食に関する知識と、食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることである。」と示されました。

食育はあらゆる世代の国民に必要とされますが、特に、子どもたちに対する食育は、心身の成長および人格の形成に大きな影響を及ぼすものであり、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す。

乳幼児期の子どもたちの生活の場である保育所等においては、毎日の食事(給食やおやつ)の提供を中心とした日々の食育を積み重ねることによって心身の成長を支援することや、栽培・収穫・調理・喫食などを通じた食への興味・関心を高める多様な取り組みの実施に関して、全職員の共通理解を図りながら計画的・総合的に展開されています。

食べる経験を積み重ねる

保育所等における食事の提供の意義として、発育・発達のための役割があります。乳幼児期の身体発育のための食事は、健康の維持・増進をはじめ、日々の活動や発育・発達のために必須であり、低年齢であるほど生活に占める食事の割合が大きくなります。

特に、乳幼児は消化・吸収、排泄機能などが未熟です。個人の発達に応じた食事形態の食事が提供されなければ十分なエネルギーおよび栄養素の摂取ができないため、保育所等で提供される食事は、保育士等と栄養士の連携・協働による献立作成・食事提供が実施されています。

また、保育所等の食事には、食行動を発達させる役割があります。食べることで体が子どもの発達や保育所保育の基盤であるため、保育所等にお

ける全職員の専門性を活かした丁寧かつ十分な支援のもとに育てられています。とくに、食べることは子どもの意欲を引き出すことや楽しさにもつながるため、保護者との積極的な情報交換を行いながら食育を推進しています。

このように、食べる経験の積み重ねによって子どもが成長し、子どもの成長に合わせながら食事を変えていくことが求められます。

子どもたちの生活とともにある「食」

食事、運動、睡眠を繰り返しながら、子どもたちは毎日の生活リズムを形成していきます。とくに、保育所等における食事(給食やおやつ)の役割は、食欲を育む場として重要であり、おなかですいて食べる食事の美味しさを実感しながら、食への興味・関心を高めていくことができます。

また、保育所等における食事の役割として、精神発達にも寄与することが示されています。保育所等での食事を通じて、子どもたちは食物に対して好奇心が強くなっていくことから、食事は子どもにとって探索活動の重要な場でもあるのです。

子どもは、食欲が満たされ、保護者や保育者から「おいしいね」と言ってもらいながら、食の満足感とともに人との共感を体験していくこととなります。また、自立的な食事の積み重ねがもととなって、手づかみ、スプーンやフォークなどの食具を使って食べるなどの能力も発達させていきます。

このように、保育所等の食事は、子どもが安心感や基本的信頼感のもとに、自分でやりたいこと(主体的な活動、欲求や挑戦)を増やし、達成感や満足感を味わいながら、自分への自信や自己肯定感を高めていくことができるのです。

7月は
ナス!

食を通して 子どもの育ちを考える

第4回 熱中症対策としての食事 ～よく食べてよく寝る～

上越教育大学大学院 教授 野口 孝則

日本の夏の暑さと熱中症

これからの季節、また今年も日本の暑い夏がやってきます。地球温暖化の影響を受けている可能性が指摘され、毎年のように「これまでの最高気温の更新」の報道を目にすることでしょう。1日の最高気温が25℃を超える「夏日」は快適に感じる事ができる気温ですが、日本国内多くの地域で最高気温が30℃を超える「真夏日」が当たり前となる頃には大人の私たちでも体力を消耗します。そして、35℃を超える「猛暑日」が連続するような時には、「昼間の外出を控えて涼しいところで過ごす」ことや「こまめな水分補給と塩分補給を心がける」ことなどが重要であり、各種報道や行政通知等でも繰り返し熱中症対策の注意喚起がなされます。

子どもの熱中症対策の重要性

大人よりも体格の小さい子どもたちは、熱をため込んでいる地表近くの高湿環境（体感として大人よりも数度高い状況）で毎日を過ごしています。また、子どもは体温調節機能が未熟なために「暑さの認知」や「体熱放散などの適応・調節」が適切に機能しないこともあります。さらに、大人のように喉の渇きを的確に伝えることが難しいことや、ついつい遊びに夢中になってしまうことも多いでしょう。つまり、子どもたちには、大人と比べて熱中症リスク（危険性）が高く、暑い毎日が続く中で子どもたちの健康を守るための熱中症対策は必須です。

子どもたちの熱中症のリスクを低減するための具体的な取り組みとして「こまめな水分補給と塩分補給を心がける」ことを伝え、毎日の保育所等においても実践されていることと思いますが、栄養学の専門家として、私からもう少しだけ情報提供をさせていただきます。

熱中症対策としての「毎日の食事」

もちろん、身体の脱水症状を予防するためには

「水分」と「塩分」が大切なのですが、それらの効果を得るためにも、生きていくうえでの基盤である「毎日の食事」からの栄養補給の充実が大前提なのです。

天気予報で「明日は猛暑日」という情報を得た場合には、子どもたちや保護者に向けて、「明日はとても暑い1日になるみたいだから、今日の夜はお家でしっかりと夜ごはんを食べましょうね」とか、「明日の朝はいつもより早起きをして、たくさん朝ごはんを食べてから登園してくださいね」という言葉を伝えていくことが大切です。

現代社会では、これほど食環境が豊かであるにもかかわらず偏食や小食や朝食欠食などによる栄養不足の課題を有する子どもたちが多く存在していることが指摘されています。栄養不足の状態では、真夏日や猛暑日の環境を乗り越える力も期待できません。全国各地の気象予報士の皆さまには、水分と塩分のことだけではなく、人間の生活の基盤である「毎日の食事」を充実させることが「体力向上」につながり「熱中症対策になる」ということを丁寧に情報提供していただきたいものです。

「十分な睡眠」が熱中症対策になる

最後に、子どもたちの熱中症対策として「十分な睡眠」の重要性もお伝えします。猛暑予想の前日には、できる限り速やかに眠りにつき子どもたちの睡眠時間を確保することを子どもや保護者に伝えていきましょう。そして、十分な睡眠によって体力回復を促して、翌朝は快適に目覚めることが望ましいですね。暑くなる1日の朝食は、家族そろっておいしくいただき、体と心の両方が満たされた状態で登園してくる子どもたちを迎え入れたいですね。

食事は、元気で強く生きていくための源です。水分と塩分だけに依存することなく、生活全般の見直しを図る機会と捉えた熱中症対策としての食育の推進を期待しています。

8月は
スイカ!

食を通して 子どもの育ちを考える

第5回 食事の時間の過ごしかた ～こちよい食事環境を～

上越教育大学大学院 教授 野口 孝則

食べる喜びや楽しさを味わう時間

保育所保育指針の食育に関連する内容として、健康な心と体を育てるために望ましい食習慣の形成が重要であることが示されています。

子どもの食生活の実情に配慮しながら、保育所における食事の提供の際には、和やかな雰囲気の中かで保育士等やほかの子どもと食べる喜びや楽しさを味わうことを大切にしています。また、毎日の食事の時間を通して、様々な食べ物への興味や関心をもつことや、食の大切さに気づき、子どもたち自らが進んで食べようとする気持ちが育つように配慮した食育を実践しています。

毎日の食事（調理内容と喫食環境）の 素晴らしい「食育」は豊かな感性を育む

保育所等において推進されている質の高い食育実践の例として、子どもの食事環境や食事の提供方法（時には外で食べるなど）に工夫をした食育が展開されています。

子どもの発達にあわせた食事の提供とは、味、量、形態等の様々な面を考慮したものであり、給食の献立内容の検討からはじまり、食材選定、調理過程、盛り付け、提供方法、食事環境などを丁寧に検討して変化させながら実施されています。

さらに、調理や食事提供において衛生面に細心の注意を払い、安全・安心な食事を提供することを基本としたうえで、質の高い食育が実践されています。

また、保育所等の食事は、子どもたちが美味しさを感じることができるように、温かい料理やできたての料理など、子どもたちに最適な状態で提供されています。さらに、保育所等の食事の時間は、子どもたちが食事内容に興味をもち、大人や友達と一緒に食を話題にすることや、食事の時間を楽しむことができるような環境を整えるようにしています。

食事の場所や形式を各園の特徴に応じて工夫している保育所等もあり、多様なかたちで、毎日の

食事を通して豊かな感性を育む取り組みが実践されています。

自園調理の優位性

保育所等における食育が目指す「5つの子ども像」を実現するために、自園調理の優位性は確かなものです。

例えば、毎朝、保育所等に食材が届くため、子どもたちは手でふれたり、観察したり、皮をむいたりすることができます。保育所等での栽培や収穫体験が困難な食材については、給食の献立の食材として子どもたちに提示することで食育の幅が無限に広がります。

また、料理は完成形で存在しているものではなく、誰かの手によって食材が料理されて提供されることを理解するためにも、自園調理は最適です。

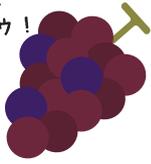
午前中、給食室から保育室に漂ってくる匂いは、調理過程がすすむにつれて変化するため、昼食の内容を想像させることによって子どもたちの記憶力や創造力を高めることにも役立ちます。保育士の「おいしそうな匂いだなあ」という言葉は、子どもたちの食欲をかきたて、食事をおいしくさせることでしょう。まさに「食いしん坊の保育士さん」は子どもたちへの「食育」を推進するリーダーです。

さらに、毎日の食事が適時適温で提供され、温かさや新鮮さを実感できることも、子どもたちの食への興味・関心を高める要因になっています。調理担当者への感謝の気持ちが強くなることでしょう。

また、調理をする人がすぐ近くにいることは、何よりも食への安心感につながります。そして、食事や調理のことを何でも聞くことができる人（栄養士や調理員）との会話こそが、子どもたちへの最高の食育実践なのです。

あらためて、毎日の食事を通じた「食育」を実践していきましょう。

9月は
ブドウ!



食を通して 子どもの育ちを考える

第6回 食への興味・関心の向上 ～食べたい気持ちを育む～

上越教育大学大学院 教授 野口 孝則

頭や体を動かした後の食事はおいしい

大人の私たちでも実感するところですが、仕事や勉強で脳をたくさんつかったり全身運動によって筋肉を動かした後は、心地よい疲労感とともに空腹を感じます。子どもたちにおいても同様に、遊びや学びの後には「おなかすいた」と表現することでしょう。

子どもたちは体重あたりのエネルギー消費量が大人よりも多いのですが、その一方で食事を貯めておく胃が小さいので空腹を感じることも多く、1日あたり3回の食事の間に間食(おやつ)を設けることによって適切な栄養補給を行っています。

「空腹を感じる」ことこそが、食事をおいしく感じる源です。遠足や運動会の時に食べるおにぎりがおいしく感じるのも一例ですね。日頃から食事がなかなか進まない子どもへの支援として、午前中にしっかり遊ぶことも食育の第一歩になることをお伝えいたします。

食への興味・関心を高める ～「おいしさ」は最大の食育～

食事のおいしさは、身体的な空腹の状況だけで作られるものではありません。毎日何度も繰り返されている食事について、もし食事に興味を示さなければ、空腹を満たすことが目的の食事になることでしょう。一方で、食事への興味・関心を高めることによって、食事の魅力は向上し、「食べたい」気持ちを増加させることができます。

たとえば、午前11時頃になると園内をおいしい香りが漂いますね。「今日のお昼はなんだろう」「とっても良い匂いがする」などの言葉を保育士等から園児にかけることが、毎日だれでも簡単に実行できる食育です。完成にむかう料理の匂いの変化は、子どもたちの食への興味・関心を高めることにつながります。調理過程の途まで同じ匂いだとしても、最後の調味の段階で肉じゃがになるのかカレーになるのか分かれるところも面白いですね。

食育指針に示された「5つの子ども像」

「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～」(厚生労働省、2004)では、保育所等における食育推進のポイントとして「5つの子ども像」が示されています。

- ・お腹がすくリズムのもてる子ども
- ・食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ・一緒に食べたい人がいる子ども
- ・食事づくり、準備にかかわる子ども
- ・食べものを話題にする子ども

あらためて読み返してみますと、保育における食育は「特別なこと」ではなく、「日頃から食事に興味・関心を持って生活をする」ことが大切であると示されていることを再確認しておきましょう。

毎日の食事を積み重ねていくなかで、子どもたちの成長とともに「お腹がすく」ことを認識できる子どもたちに成長していきます。また、毎日の食事を話題にすることで、食事の価値が高まることでしょう。毎日の食事の内容は変化します。「昨日のおかずがとてもおいしかった」「またあの料理をたべたいな」などの言葉が出てくることは、その園における食育が成功している証拠でしょう。一緒に食べたい人がいる子どもという表現についても、感染症対策が求められる世の中を生きる子どもたちにとって、人と人のコミュニケーションを広げる第一歩になることを願います。いつの世の中も、一緒に食事をしながら友情や絆を深めていくのが人間だと思います。子どもたちの笑顔の食事風景が広がる社会を大人の責任において構築していきたいですね。

今回のまとめです。すべての園における「毎日の食事の時間」こそが「保育の食育」であり、「保育の質」を高める秘訣がたくさん詰まっています。子どもたちへの言葉のかけ方だけでも、食事は大きく変わります。「空腹は最高のスパイス」という言葉がありますが、「子どもたちの食への興味・関心が高まる言葉は最高のスパイス」だと言えるでしょう。

10月は
お米！

食を通して 子どもの育ちを考える

第7回 0歳児からはじまる食育～おなかとこころの満足～

上越教育大学大学院 教授 野口 孝則

生命を育む食事は0歳児から

「食べることは生きること」という言葉は食育の基本です。母体で生まれた小さな命が出産されたその日から食育がはじまると考えて良いでしょう。毎日の栄養補給はまさに「生きるために欠かすことのできない行動」です。お腹がすいて授乳をし、お腹が満たされた満腹感から満足感につながります。その時の幸せそうな子どもの笑顔は、私たち大人の最大の癒やしにつながります。

少子化が進行した現代社会において、結婚した夫婦からの出生児数が2人に満たない状況や、子どものいない世帯が増加しています。さらに、近年の新型コロナウイルス感染症の感染対策として人と人のかかわりが少なくなったことによってさらなる少子化が進行しているとの報道を見聞きするようになりました。このような現状にあっては、成長過程において子育てを自然に学ぶ機会が少なく、多くの保護者にとって、初めての育児、初めての授乳や離乳といったように全てが初めての体験であることが推察されます。

一方、実際の育児は、これまでに母親等が得た情報をもとに対応ができるものばかりではなく、我が子とかわりながらさまざまな方法を繰り返し試し、少しずつ慣れていくことで安心して対応できるようになっていくものです。とくに、授乳期および離乳期は母子の健康にとって極めて重要な時期にあり、母子の愛着形成や子どもの心の発達が大きな課題になっている現状では、それらの課題への適切な対応が求められているところです。

そのため、各保育所等では、乳幼児の正常な発育経過や身体発育の適切な評価方法の知識をもつ保育士が、一人ひとりの状況に応じた支援を行うことで母親等の不安の軽減を図り、母親等が自信をもって授乳・離乳をできるよう支援していくことが求められます。また、その際に、安全で安心できる食事（離乳食やアレルギー対応の考え方など）の提供の基本的な考え方や実践方法を、栄養

士や調理師等から母親等に丁寧に伝えていくことが大切です。

授乳から離乳へ ～子どもの個性と状況が最優先

離乳とは、成長にともない、母乳または育児用ミルク等の乳汁だけでは不足してくるエネルギーや栄養素を補完するために、乳汁から幼児食に移行する過程をいい、その時に与えられる食事を離乳食といいます。

この間に子どもの摂食機能は、乳汁を吸うことから、食物をかみつぶして飲み込むことへと発達していくため、摂取する食品の量や種類が徐々に増え、献立や調理の形態も変化していきます。また、「食べたい」という欲求を表現することが増え、摂食行動は次第に自立へと向かっていきます。

離乳については、子どもの食欲、摂食行動、成長・発達パターン等、子どもにはそれぞれ個性があるので、画一的な進め方にならないよう留意しながら、保育所等における離乳食はそれぞれの子どもの状況にあわせて提供されています。

保育所等でも家庭でも、子ども一人ひとりの個性や特徴を尊重し、かつ、その日の状況に応じて無理のない食事を心がけていきましょう。急ぐ必要はありません。

食べたい気持ちを高める食育

子どもたちへの食事提供は、最大の食育です。授乳や離乳の時期にこそ、毎日数回の食事提供の時間において、お腹がすいて食べる食事のおいしさや楽しさを感じる経験を積み重ねていると言えるでしょう。

研修会等で「0歳児向けの食育を教えて欲しい」という質問をよく受けることがありますが、まさに、食事をすることの楽しさや喜びを体験させていながら、「食べたい気持ちを高める」時期だと思えます。

11月は
リンゴ!

食を通して 子どもの育ちを考える

第8回 1～2歳児の食事と食育 ～離乳食と幼児食の展開～

上越教育大学大学院 教授 野口 孝則

子どもの発達に合わせた食事の提供

保育所等では、子どもの食べる機能や味覚の発達に対応させながら食事を提供していますが、そのなかでもとくに食事内容が大きく変化するのが1～2歳児の頃です。

1～2歳児は、離乳食によって少しずつ固形のものに慣れてきますが、口唇、口腔、歯、顎など器官の発達や、口腔・咽頭機能、探索反射、吸啜反射、嚥下反射などの摂食・嚥下機能が発達途中であるため、保育士等による丁寧な食事の介助や支援が必要です。

また、食べること自体がこの時期の子どもの発達や家庭での育児、保育所等保育の基盤でもあります。その際、食べることに對する子どもの意欲を引き出すことが重要であり、食品や料理への興味・関心とともに、食事の楽しさを感じることもとても大切です。

さらに、食べ物がもつ素材の味の情報を蓄積するためにも、離乳食期後の乳幼児の食事は、うす味を心がける必要があります。そして、乳幼児期からさまざまな食べ物の素材の味を経験できる食事を提供することによって、幅広い味覚が作り上げられ、偏らない嗜好の形成を支援することにもつながります。

望ましい食習慣を形成するための 食環境づくり

健康な心と身体を育むことをめざし、望ましい食習慣が形成されるように、保育所等における毎日の食事を提供しています。

その際、ゆったりとした雰囲気なかで食べる喜びや楽しさを味わうことや、食事を進んで食べようとする気持ちが育つように、午前中の過ごし方や食事準備の際の保育士等からの声のかけ方などを工夫していることでしょう。「おなかが空いて食べる食事はおいしい」ことを丁寧に伝えていきましょう。

この時期に特有の活発な行動や言動がみられることもありますが、みんなで一緒に食事をゆっく

り食べることは、栄養摂取という観点だけではなく、食べることの楽しさや社会性を子どもたちが学ぶ場としても大切であり、精神発達に直接かわる重要な位置づけでもあります。

このように、保育所等における食事の時間に、意欲をもって食にかかわる体験を積み重ねることは、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して実施されている食育です。

この時期の食事のねらいを再確認

食事を提供するときの考え方は、子どもの意志を察知し、それに合ったタイミングで与えることが大切です。そのなかで子どもが嫌うことや口から出すこと等も含めて、食事でのやり取りを身近な大人と楽しめることが大切であり、このことがコミュニケーションや社会性につながります。

保育者や保護者の皆さんは、1～2歳の子どもたちに対して、食事を上手にこぼさないことや、残さず食べることばかりを目標としていませんか。個性豊かな子どもたちにおいて、この時期には食事に対する思考や行動の個人差がとても大きいのです。食事を提供する際の手間や苦勞はとても大きいと思いますが、いわゆる大人にとっての「(都合の)よい子」を作ることに集中することなく、子どもに寄り添う食支援を期待しています。

園から積極的に家庭への支援・助言を

毎日の食行動を積み重ねていくことによって食への興味・関心が子どもに定着していくため、保育所等における食事提供とともに、その後の発達のためにも家庭での食生活や食行動の実態が適切であるかを見守りつつ、保育士や栄養士の専門性をいかした助言など必要に応じた支援を行っていくことも大切です。保護者の食に関する悩みがとて多くなる1～2歳児の時期こそ家庭と保育所等が連携し、子どもの発育・発達を保障するための「食事」を展開していきましょう。

12月は
かぼちゃ！

食を通して 子どもの育ちを考える

第9回 3～5歳児の食事と食育 ～おいしさを実感する食事～

上越教育大学大学院 教授 野口 孝則

保育所等だからこそできる食育を

全国各地の園において、保育所・認定こども園等（以下、保育所等）の特性をいかした食育が実践されています。たとえば、栽培や収穫体験活動を通して、身近な自然にかかわりながら、自然の恵みや働くことの大切さを知ることによって、感謝の気持ちをもって食事を味わうことができます。自分たちで野菜を育てながら植物の成長に興味を持って観察することや、昆虫や小動物との触れ合いを通じて、生物同士の共存・共生やいのちの大切さについて学ぶことができたり、食べる喜びや感謝の気持ちをもつことができます。

また、そのような食の循環や環境を意識した食育が推進されていくなかで、食に対する感謝の気持ちや理解を深めていくためにも、生産から消費までの一連の食の循環についてさまざまな体験を通じて意識できるよう工夫された食育が実践されていることでしょう。とくに、食事の提供の場面では、「もったいない」という精神を培い、食べ物を無駄にすることをなくして食品ロスの削減に取り組むなど、保育所等の食育は、環境にも配慮した取り組みのひとつとして推進されています。

近年の食品価格高騰は、大人の私たちが食育を考えるきっかけにもなります。曲がったキュウリも食べたら美味しいものです。日本国内の生産地における食品ロスが増加していた理由のひとつに、このような規格基準品にこだわりを強くもちすぎた給食関係者の存在があります。学校給食センター等の数千食の給食とは違い、保育園給食の食材選びは小回りがききます。規格基準外の形の新鮮野菜を給食に使いながら、地域の農業生産者の食品ロス削減に貢献できる園が増えてくることを期待します。

地域の味や食文化を伝承する保育所等の食事

保育所等での食育の実践において、調理や喫食の体験活動も大切にしています。本物の食材に触

れること（持つ、運ぶなど）、調理（洗う、むく、切る、混ぜる、焼くなど）、配膳（配る、渡す、並べるなど）を通して、大きさや色や匂いや味に対する感性を豊かに育むことができます。そして、食後の後片付けは、調理担当者（栄養士・調理師・調理員）に対して感謝の気持ちを表現する最大の機会ですね。

さらに、生産者や専門家から直接学ぶことができる機会を設けるなど、子どもたちが主体的に「食」にかかわる体験活動を取り入れながら、地域の食文化を理解し、継承できるような活動を行っていきましょう。毎日の給食においても、「和食」に代表される豊かな食文化が保護・継承されるように、保育所等や地域の行事に合わせた行事食を提供することなどを通じて、郷土料理、伝統食材、食事の作法など、伝統的な食文化に関する関心と理解が深まるような食体験や保護者への情報提供（給食試食会、保護者懇談会、献立・調理法の配布など）がとても大切です。

調理担当者が 子どもたちと会話をすることが食育

好きな食べものはもっと盛り付けて欲しい、苦手なものは入れなくて良いのになあ、など、子どもたちは食事の内容にとっても注目しています。時には調理担当者が子どもたちの前で本日の食事のPRポイントを伝えるのも良いでしょう。毎日の献立には、とても多くの食材が使われ、多様な調味・調理が実施されています。何か苦手な食べ物がある子どもに対して、「いつもよりも小さく切っているから食べやすいよ」とか「食べてもらえたらとても嬉しいな」などの言葉をかけることができるのは調理担当者の特権です。子どもたちも作ってくれた人と仲良くなれば、残さずに食べることができるようになるでしょう。

このような日々の食事の経験の積み重ねこそが、子どもたちへの食育の中心です。

1月は
おもち!

食を通して 子どもの育ちを考える

第10回 家庭との共通理解と連携 ～家庭での食育を支援する～

上越教育大学大学院 教授 野口 孝則

保護者ととも子どもへの食育を

子どもの「食を営む力」を培うには、保育所・認定こども園等（以下、保育所等）だけではなく家庭との連携が重要です。家庭における生活リズムや食事の状況を共有しながら、保護者の「食」への関心を高め、保育所等と家庭が協力し合うことが大切です。

現在、保育所等と家庭の連携や情報共有の具体的な手法には、家庭と乳幼児の保育施設を結ぶ連絡帳、献立表や食事だより、保護者らが集う場（保育参観、懇談会、試食会など）の活用、親子クッキングなど親子で取り組む行事の企画などが行われています。

たとえば、子どもの連絡帳に家庭での食事の欄を設定し、何時頃にどのような食事をどれだけ食べたかという食事記録を通じて家庭での食事の実態を理解することによって、子どもの食事について保護者と一緒に悩みを共有し、考えていくことが可能になります。その際に、子どもの食事が乱れていることを一方的に保育者が責めるかたちにならないように、保護者の抱えている大変さに共感しつつ、子どもの食事への配慮を求めるといったようなかわりを意識しています。

保育所等の

食事提供は保護者のお手本となる

保育所等の食事は、豪華なものではなく、乳児も食べることから基本的に薄味です。そして、食材の豊富さ、色彩、盛り付け、適温での食事の提供など、心を込めて作られた食事は乳幼児にも伝わり、食が進みます。保育所等によっては、調理する前の食材を子どもたちにも分かるように展示したり、調理している姿がわかるように、調理室を子どもたちに見えるよう工夫している保育所等もあります。

保育所等では、食事の準備から喫食、後片付けまでを丁寧に伝え、保育士をはじめとする大人が

寄り添い、声をかけながら支援しているからこそ、子どもたちも安心してゆったりと食事に向き合うことができます。

保護者が子どもに食事を作ろうとするときに、栄養や子どもの好き嫌い等を心配しがちですが、まずは子どもに対して、心をこめた食事を作ろうとする姿勢にこそ価値があることを、保育所等の食事を通して知らせていくことも保育所等の役割です。

保護者を支える「おたより」の内容の充実

保護者を支える情報源として、「食育だより」や「給食だより」を中心とした「おたより」についても考えてみましょう。まずは「タイムリーな話題」を原則とすることをオススメしたいです。とくに、イベント型食育や日々の食事の時の子どもたちの様子や発言などを記録した内容など、最近の園での食に関するできごとについて紹介していくことが、保護者の関心を集めることになるでしょう。家庭ではなかなか実践できないこと（栽培・収穫・料理をはじめ専門家ゲストとして食育を実践するなど）については、ぜひとも子どもたちの姿を、保育士（保育の専門家）や栄養士・調理師（保育施設の食事と専門家）の視点で解説（コメント）を伝えていくことが大切です。

また、情報提供の対象者である保護者から要望（リクエスト）を受け付ける形はいかがでしょうか。一方に園から家庭へ流れるだけでなく、園と家庭の双方向性を基本として運用すると、保護者の食育への理解がより深まっていくことでしょう。知りたい情報を教えてくれる「おたより」の存在は、「園と保護者」や「保護者同士」の中で、雑談のように会話が行われていた食育情報を、あらためて「とある保護者からのご質問にお答えするコーナー」などを作りながら、できる限り温かい言葉（メッセージ）を伝えていただきたいと思います。

2月は
ミカン!

食を通して 子どもの育ちを考える

第11回 食育の計画・実践・評価 ～食育の質を高めるために～

上越教育大学大学院 教授 野口 孝則

食育実践では計画が大切

保育所・認定こども園等(以下、保育所等)は、保育の目標を達成するために、各保育所等の保育の方針や目標に基づき、子どもの発達過程を踏まえた全体的な計画を作成しています。その全体計画は、子どもや家庭の状況、地域の実態、保育時間などを考慮しながら、子どもの育ちに関する長期的見通しをもって適切に作成されているものです。

また、全体計画に基づいて食事の提供を含む食育計画が作成されますが、各年齢やクラス別に食育を実践する際の目標(ねらい)や内容などは、具体的な計画である指導計画に含めて作成することが基本となるでしょう。

そして、食育計画を編成・作成する際には、食事の提供を担う調理員や栄養士のみで行うのではなく、保育士等との連携・協働のもと保育所等の全職員が参画して創意工夫しながら進めていきます。

食育計画に記載される事項の例

- ・保育理念
- ・めざす子どもの姿
- ・食育のねらい
- ・旬の食材や行事食(+情報の提供方法の確認)
- ・食育実践の内容(+保育所における配慮事項)
- ・保護者との連携
- ・地域との連携
- ・食育実践に関する評価や改善

食育実践の評価と改善

保育者は、保育の計画や保育の記録を通して、自らの保育実践を振り返り、自己評価することを通して、その専門性の向上や保育実践の改善に努めていますが、食育の実践においても同様の取り組みが求められます。とくに、自己評価の際には、子どもの食育活動内容やその結果だけでなく、食育実践による子どもの心の育ちや意欲、取り組み過程などにも十分配慮しながら進めていきます。

そして、保育者と給食担当者が、自己評価における自らの保育実践の振り返りや職員間での相互の話し合い等を通じて、食育実践におけるお互いの専門性の向上や保育全体の質の向上のための課題を明確

にするとともに、園内全体の保育や食育の内容に関する共通認識を深めていくことが求められます。

保育の食育のPDCA

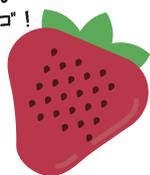
保育現場では、食育実践の評価の結果を踏まえ、各園の保育における食育の内容等の改善を図りつつ、食育計画(plan:P)に基づく食育の実践(do:D)、評価(check:C)および改善(action:A)という一連の取り組み(PDCAサイクル)により、保育の質の向上が図られるよう、全職員が共通理解をもって取り組んでいます。効果的なPDCAを実践するために最もわかりやすいのが食育計画です。年度はじめに作成した食育計画の内容を年度末の「食育チェックシート」として活用していくことで、毎年の食育実践の「できたこと」「できなかったこと」を明確に判断することが可能となり、その結果(改善点など)を活用して翌年の計画を立てることによって保育の食育の質の向上につながることでしょう。

給食担当者も記録と評価に基づくPDCAを

保育における食育の中心は、毎日の食事(給食やおやつ)です。その献立作成にあたっては、保育士や調理員等の意見も踏まえつつ、栄養管理の専門職である栄養士を中心に立案されます。

とくに、子どもの発育、発達状態、健康状態、栄養状態、生活状況などを把握したうえで、それぞれの状況に応じた必要なエネルギーや栄養素が確保できるよう留意した献立が作成され、食事の提供が行われています。

提供された食事に対する子どもたちの食事の様子を観察し、日々変化する子どもたちの食事状況(食への意欲、興味・関心、喫食量や残食の特徴など)を丁寧に把握しながら、その結果に応じて保育士等と栄養士・調理師の双方が意見交換を行い、摂取方法や摂取量などを考慮して食事内容を改善していきましょう。

3月は
イチゴ！

食を通して 子どもの育ちを考える

第12回 総括：保育の食育の未来 ～食べることは生きること～

上越教育大学大学院 教授 野口 孝則

毎日の小さなかわりを大切に

毎日の保育現場にはたくさんの「食育」が含まれています。子どもたちの毎日の登園の様子、午前中にしっかり遊ぶこと、昼食やおやつの時間そのもの、お家に帰ってからの保護者との会話など、それらすべてが「保育のなかの食育」です。「食べることは生きること」ですから、元気に過ごす子どもの姿こそ「食育」ですね。

登園時：「今日も朝から元気いっぱいだね」

園での1日の始まりの挨拶とともに、睡眠の充実、朝食摂取の有無などをさりげなく確認します。

午前中：「たくさん遊ぼうね」「たくさん歌おうね」「たくさん考えようね」

体と頭をしっかりと動かしてエネルギー消費をすることが「食への意欲（食欲）」の源になります。

食事の1時間前：「いい匂いがしてきたね」「今日のお昼ごはんは何かね」「お腹がすいてきたね」

食への興味・関心を高める言葉をさりげなく伝えていくことが大切です。

昼食やおやつ準備：「とっても美味しそう」「早く食べたいね」

子どもたちの最も身近な保育者が食事に興味があることを示します。「食いしんぼうの保育士さん」は子どものお手本です。

昼食やおやつ食事中：「とても美味しいね」「ちょっとずつ食べてみよう」

色、形、大きさ、匂い、かたさ・柔らかさ、とろーり、ふんわり、昨日と今日の違いなどの会話を通じて、「毎日違う食事のなかで好きな食べ物や料理を増やす」ことを促します。

食事の後：「お腹いっぱいになったね」「美味しかったね」「また食べたいね」「給食の先生に感謝の気持ちを伝えようね」

子どもたちに「満腹（お腹がいっぱいになること）」を実感させて、食事の満足を感じさせます。また、多すぎず、少なすぎず、ほどよく食べることを促します。

食べることに困難を感じる子：「少しずつ食べて

みよう」「この前食べた〇〇と同じだから大丈夫だよ」「無理をしなくて良いよ」

無理強いをしてしまうと食事をするそのものが苦手になってしまいます。そのようなことにならないために、無理をさせず、少しずつ（初期には見るだけ、匂いを嗅ぐだけでも良い）食品や料理になれさせていくことが大切です。

お帰りの時間：「今日も美味しいごはんをたくさん食べましたね」「お家でもお話ししようね」

食事の記憶を子どもから保護者に伝えることで「記憶力」「表現力」「思考力」を養います。保護者からも積極的に質問をしていただけるように園からの「おたより」を活用して伝えます。

「できていないところ探しの食育」から 「できているところを褒める食育」へ

怒られながら食べる食事は美味しくありません。食べている最中に何か注意されると食欲は減衰します。子どもたちへの「頑張って食べなさい」という言葉は正しいのでしょうか。子どもが頑張る前に、まずは、大人が頑張るべきことがたくさんあるのではないのでしょうか。怖がらせたり、辛い気持ちにさせたり、涙を流させることのない食事の場面を展開することを基本としながら、子どもの成長・発育・発達に応じて、急ぎ過ぎることなく、また、遅れ過ぎることなく、子どもたち一人ひとりにあわせた「食の支援」を継続していきましょう。これこそが「高度専門職」としての「保育のなかの食育」です。

そして、この文章を読んだ「あなた」がやるべき次のステップは、記録を残し、改善を繰り返し、考察をしながら成果をまとめ発表していく「保育の食育の研究」の蓄積です。「保育の食育の研究」は、全国すべての園で今日から実施可能です。食育を実践しているのに、研究としてまとめないなんて、すごくもったいないことです。

1年間の連載ありがとうございました。これからも皆さん自身が食育を楽しんでくださいね。