

第4節 就学前の子供に対する食育の推進

1 保育所における食育の推進

(1) 子供の育ちを支える食育 – 養護と教育の一体性の重視 –

保育所における食育は、「保育所保育指針」(平成29年厚生労働省告示第117号)において、健康な生活の基本としての「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うことを目標としています。そして、子供が毎日の生活と遊びの中で、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供に成長していくこと等に留意し、保護者や地域の多様な関係者との連携及び協働の下で実施しなければならないとしています。

平成29(2017)年4月に策定された「保育士等キャリアアップ研修ガイドライン」では、専門分野別研修の一つとして「食育・アレルギー対応」分野を位置付け、その専門分野に関するリーダー的職員を育成することとされました。

また、保育所での食育の推進や食物アレルギーの対応に当たっては、栄養士の専門性を生かした対応が重要であることから、保育所の運営費を補助する公定価格において、栄養士を活用して給食を実施する施設に対し、取組に必要な経費を加算する栄養管理加算を平成27(2015)年度に創設しました。令和2(2020)年度には栄養管理加算のさらなる充実を図り、保育所における食育やアレルギー対応の取組を一層推進しています。

(2) 食を通した保護者への支援

子供の食を考えると、保育所だけではなく、家庭と連携・協力して食育を進めていくことが不可欠です。食に関する子育ての不安・心配を抱える保護者は決して少なくありません。「保育所保育指針」では、一つの柱として保護者に対する支援を重視しています。保育所には、今まで蓄積してきた乳幼児期の子供の食に関する知識、経験及び技術を「子育て支援」の一環として提供し、保護者と子供の育ちを共有し、食に関する取組を進める役割を担うことが求められています。

さらに、保育所は、「児童福祉法」(昭和22年法律第164号)第48条の4の規定に基づき、保育所を行う保育に支障がない限りにおいて、地域の実情や当該保育所の体制等を踏まえ、保育所に入所していない子供を育てる家庭に対しても、子育て支援を積極的に行うよう努めることが期待されており、食を通した子育て支援として、次のような活動が展開されています。

- ① 食を通した保育所機能の開放(調理施設活用による食に関する講習などの実施や情報の提供、体験保育等)
- ② 食に関する相談や援助の実施
- ③ 食を通した子育て家庭の交流の場の提供及び交流の促進
- ④ 地域の子供の食育活動に関する情報の提供
- ⑤ 食を通した地域の人材の積極的な活用による地域の子育て力を高める取組の実施

食を通して保護者同士の交流の場の提供や促進を図っていくことで、保護者同士の関わりの機会が提供され、食に対する意識が高まることが期待されます。また、多くの保育所で、育児



保育所における食育の取組
(収穫した野菜でクッキング)

相談や育児講座等を通し、保護者の育児不安を軽減する活動が展開されています。

(3) 子供の発育・発達を支援する食事の提供

近年は、保護者の就労形態の変化に伴い、保育所で過ごす時間が増加している子供も多く見られるようになり、家庭とともに保育所も、子供のための大切な生活の場となっています。そのため、保育所で提供される食事は乳幼児の心身の成長・発達にとって大きな役割を担っています。

厚生労働省では、保育所を始めとする児童福祉施設において、乳幼児の発育・発達の過程に応じ、適切な栄養管理や食事の提供を行えるよう、平成22(2010)年に「児童福祉施設における食事の提供ガイド」を、平成24(2012)年に「保育所における食事の提供ガイドライン」を作成し、児童福祉施設において、これらのガイドを参考に、子供の健やかな発育・発達を支援するなどの観点から適切に食育が実施されるよう、周知啓発に取り組んでいます。

また、乳幼児期の特性を踏まえた保育所におけるアレルギー疾患を有する子供への対応の基本を示すものとして「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」を平成23(2011)年に作成し、各保育所で活用されています。同ガイドラインについては、保育所保育指針の改定や関係法令等の制定が行われたこと、アレルギー疾患対策に関する最新の知見が得られたこと等を踏まえ、平成31(2019)年4月に改訂を行いました。具体的には、保育所におけるアレルギー対応に関する、子供を中心に据えた、医師と保護者、保育所のコミュニケーションツールとして「保育所におけるアレルギー疾患生活管理指導表」の位置付けを明確化するとともに、保育現場における食物アレルギー対応の重要性を踏まえ、構成の変更や記載内容の充実を図るなど、保育の現場における実用性を重視した内容に見直しました。

さらに、厚生労働省では、子供の食を通じた健康づくりの推進を図るため、児童福祉施設の給食関係者等を対象とし、「児童福祉施設給食関係者研修」を開催しています。同研修では、子供の食を通じた健康づくりの推進に関する情報共有を行うとともに、地方公共団体や児童福祉施設における食育等に関する取組を事例として紹介するなど、質の向上にも努めています。令和2(2020)年度は、「日本人の食事摂取基準(2020年版)」を踏まえた栄養管理についての情報共有、保育所におけるアレルギー対応の事例紹介等を内容とした研修をオンデマンド配信により開催し、約1,200名が参加しました。

2 幼稚園における食育の推進

幼児期における教育は、生涯にわたる人格形成の基礎を培う重要なものです。この時期に行われる食育では、食べる喜びや楽しさ、食べ物への興味や関心を通じて自ら進んで食べようとする気持ちが育つようにすることが大切です。

幼稚園における食育については、平成20(2008)年3月に改訂された「幼稚園教育要領」に記載され、平成30(2018)年度から実施されている要領でも充実が図られています。具体的には、心身の健康に関する領域「健康」において、「先生や友達と食べることを楽しみ、食べ物への興味や関心をもつ」よう指導することとされています。また、幼児の発達を踏まえた指導を行うに当たって留意すべき事項として、「健康な心と体を育てるためには食育を通じた望ましい食習慣の形成が大切であることを踏まえ、幼児の食生活の実情に配慮し、和やかな雰囲気の中で教師や他の幼児と食べる喜びや楽しさを味わったり、様々な食べ物への興味や関心をもったりするなどし、食の大切さに気づき、進んで食べようとする気持ちが育つようにする

こと」とされています。

こうした幼稚園教育要領の趣旨を、各種研修等を通じて幼稚園教諭等に周知し、幼稚園における食育の充実を図っています。

3 認定こども園における食育の推進

認定こども園は、就学前の子供を保育の必要の有無にかかわらず受け入れ、教育と保育を一体的に提供する、いわば幼稚園と保育所の両方の機能を併せ持ち、保護者や地域に対する子育て支援も行う施設です。

認定こども園における食育については、平成26（2014）年に策定された「幼保連携型認定こども園教育・保育要領」に基づき、各園において食育の計画を策定し、教育・保育活動の一環として計画的に行うこととしています。

平成29（2017）年に改訂され、平成30（2018）年度から施行されている「幼保連携型認定こども園教育・保育要領」においても、第2章「ねらい及び内容並びに配慮事項」や、第3章「健康及び安全」の中で、食育に関する内容の充実が図られました。特に第3章においては、食育の推進として、食育のための環境の整備や「保護者や関係者等との連携した食育の取組」について新たに明記されました。食育は幅広い分野にわたる取組が求められる上、家庭の状況や生活の多様化といった食をめぐる状況の変化を踏まえると、より一層きめ細やかな対応や、食育を推進しやすい社会環境づくりが重要になってきます。

また、認定こども園では、栄養教諭や栄養士、調理員等がその専門性を生かし、保育教諭等と協力し、食育における様々な関係者との多様かつ日常的な連携を図るよう努めることで、各園の実態に応じた取組が工夫されています。

事例

豆づくりから始まった食育活動の展開～子供の一言でつながって～

社会福祉法人 横浜 YMCA 福祉会 YMCA オベリン保育園 (神奈川県)

YMCA オベリン保育園は神奈川県相模原市さがみはらしにあり、「食育と保育を分けるのではなく、保育の大きな枠組みの中にある1つとして食育を考えていきたい」、「子供たちの声を体験につなげたい」といった考えを大切にしながら、食育に取り組んでいます。

例えば、子供たちの豆づくりをめぐる食育活動は、卒園児の保護者から味噌の木樽の寄贈があり、さらにその後、大きな木樽に入り味噌づくりをしている職人さんの写真を図鑑で見つけて、子供たちが味噌に興味を抱いたことから始まったものです。

味噌への興味をきっかけに、材料となる大豆を栽培したり、様々な味噌の種類があることを学んだりして、子供たちの好奇心はあっという間に膨らんでいきました。園では、日頃の保育の中でこうした機会を設けるとともに、地域の大豆農家から大豆の栽培を教えてもらうなど、地域に根付いた食育の取組も行っています。令和2(2020)年度は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により例年のような取組が難しいこともありました。子供たちは地域の農家の方とオンラインで交流する機会などを通じて、限られた状況でどのように楽しむかということも学ぶことができました。

保育士や栄養士は、子供たちの興味や関心を大切に受けとめ、それぞれの専門性を活かしながら、子供たちが食に関する幅広い体験を積み重ねていけるよう日頃から食育に取り組んでいます。

こうした保育の大きな枠組みの中にある1つとして食育を考えることや、子供たちの声を体験につなげることが、子供たちの豊かな学びと育ちにつながっています。

自然の恵みとしての食材に触れる機会を通して、子供たちは自らの感覚で食材を意識するようになり、生産から消費までの一連の食の循環や、食べ物を無駄にしないことについても気づきが生まれます。

今後も、子供たちが自らの感覚や体験を大切にするとともに、家庭や地域との連携を図りながら、保育士や栄養士等の保育に関わる幅広い関係者がそれぞれの専門性を活かしていく、食育の取組を展開していきます。



調理室前で食材の説明を受ける子供たち



食材についての「気づき」を「学ぶ」へ



コロナ下でも地域の農家の方と交流

事例

地域の人と共に郷土食に触れ、食べることを楽しみながら感謝の気持ちや食べ物への興味や関心をもつ取組

なんようし あかゆ
南陽市立赤湯幼稚園（山形県）

幼稚園における食育は、幼児が食べる喜びや楽しさを味わい、様々な活動を通して食べ物への興味や関心を持ったりするなどし、食の大切さに気付き、自ら進んで食べようとする気持ちが育つようにすることが大切です。

赤湯幼稚園は、山形県南部の置賜盆地に位置する南陽市にあります。南陽市はぶどうの発祥地であるなど、果樹栽培が盛んな地域です。園舎の周りには、さくらんぼやすもも、かりんの木があり、四季折々の自然を感じることができます。本園では市民農園を借りて、地域の方に野菜作りを教えてもらったり、園児の「やってみたい!」、「食べてみたい!」の発想から、果物や野菜の種を蒔き、保育室で栽培したりしています。また、自分でつかんだニジマスをさばき、命をいただく体験も行っています。ここでは、郷土食についての昨年度の取組を紹介します。（なお、令和2（2020）年度は新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により、これらの取組を実施しておりません。）

赤湯幼稚園では、核家族世帯の幼児が全体の6割を占めており、家庭において伝統文化に触れる機会が少なくなってきました。地域ならではの郷土食である「笹巻き・干し柿」を作る取組は、幼児と同居する祖父母や地域の方が先生になり、地域の食文化を伝承する機会としています。6月に行った笹巻き作りでは、幼児はもちろん、保護者や教師も体験し、笹に入れるもち米の量やいぐさの巻き方を教えてもらっています。親子で「家でも作ってみよう。」とレシピを見ながら作る方もいました。また、11月には幼児の家庭からいただいた柿で、山形ならではの冬の風物詩、干し柿作りも地域の方と一緒に交流しながら行っています。子供たちは、柿の剥き方のコツ、干し柿が保存食になること等を教えてもらっています。紐に結んだ柿を保育室の窓に干し、毎日観察し「柿がだんだん小さくなっていくね。」「干すと水分が抜けてしわしわになるね。」と日々変わる様子を言葉にしています。出来上がった干し柿は、地域の方と交流した際にごちそうして喜ばれています。

このような取組を通して、お世話になった方への感謝の気持ちが育まれ、さらに食べ物への興味、関心が広がっています。今後も、食べることを通して、幼児の心と体を育ていけるよう、そして伝統的な食文化を未来へつないでいけるよう、幼児と一緒に取り組んでいきたいと思えます。



干し柿を食べている様子



干し柿作りの様子



笹巻き作りの様子

第2章

学校、保育所等における食育の推進

事例

みんなで食べるとおいしいね

認定こども園阿久根めぐみこども園（鹿児島県）

認定こども園阿久根めぐみこども園は、鹿児島県北西部の東シナ海沿岸に位置する阿久根市にあります。自然豊かな園庭の中で子供たちは毎日遊びを中心とした生活を送っています。

「みんなで食べるとおいしいね」という食育への思いをかたちにするため、昼食は3歳以上の子供たちがランチルームで毎日一緒に食事をしています（新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、一斉に食べる人数や滞在時間を考え直し、グループに分かれて時間をずらして給食を食べ始めるよう工夫したところ、楽しく食べることは継続しつつも、声が大きくなりすぎるといった課題が少し解消されました。）。



イワシの丸干しを食べる園児

昔から、阿久根市の沖合ではイワシがよく獲れます。それを使ったイワシの丸干しが地域の味にもなっていたのですが、最近では食生活の変化から家庭の食卓にあがることがなくなってきました。そこで、地元の生産者の協力を得て、定期的に給食で提供するようにしました。噛めば噛むほど味が出るイワシの丸干しを子供たちは大好きになり、卒園児の中には「小学校ではあのイワシが出ないから

嫌だ。」といった声も上がるほどになりました。また、ボンタンやデコポンといった柑橘類かんきつるいの栽培も盛んで、地域の民家では様々な柑橘類かんきつるいの木を庭先に植えていることも珍しくありません。冬になると職員や保護者が持ち寄った様々な柑橘類かんきつるいを大きさ順に並べる「柑橘列車」が現れます。年々種類が増え、今では20種を超えるようになりました。しばらく飾り、食べ頃になると、みんなで皮をむいて食べます。みんなと一緒に皮むきも楽しく、皮が厚いボンタンも先生と一緒に必死になってむきます。家庭の食卓にあがる機会が減っても、園の給食で食べることができれば、子供たちには地域の味の記憶が残るだろうと思います。さらに、プランター等を活用して、子供の目につく園庭の一角で野菜を作る菜園ゾーンを充実させています。子供たちは種や苗を植えるところから関わり、中には水やりも熱心に取り組んでくれる「農場長」のような存在も出てきました。実が付き始めると、いつ食べられるのかと足繁く菜園をのぞき、興味を示しています。そして、収穫も楽しみですが、食べることも楽しみです。園庭の一角で採れた野菜を焼いていると、匂いに誘われて子供たちが集まってきます。あまり野菜が得意でない子供も、このときは食べてみようとしています。改めて、野菜を食べたくなる環境をどう作っていくかが重要だと気付かされます。



柑橘列車



野菜の生育を観察する園児

令和元（2019）年度の取組を通じて、保育の中に「食育」の意識をより高めていき、豊かな食卓を家庭に求めるだけでなく、園で日々の遊びと生活の中で楽しい、おいしい、いい匂い、もっと食べたいという気持ちを増やしていくことが大事だと感じています。

令和元（2019）年度の取組を通じて、保育の中に「食育」の意識をより高めていき、豊かな食卓を家庭に求めるだけでなく、園で日々の遊びと生活の中で楽しい、おいしい、いい匂い、もっと食べたいという気持ちを増やしていくことが大事だと感じています。