

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。

また、平成29（2017）年4月に策定した「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しました。

(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。



保育所における食育活動
(食に関する体験)

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、乳幼児の発育・発達の過程に応じて、計画的に食事の提供や食育を実施できるように、平成22（2010）年に「児童福祉施設における食事の提供ガイド」、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、その普及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。その後、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月に同ガイドラインを改訂しました。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、保育所を始めとする児童福祉施設の給食関係者を対象とし、子供の食を通じた健康づくりの推進を図るため、毎年「児童福祉施設給食関係者研修」を全国4か所で開催しています。令和元（2019）年度は、保育所におけるアレルギー対応等について情報共有を行いました。

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新しい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」ことが指導する内容とされています。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、食の大切さに気付き、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多様に、かつ、日常的に連携を図るよう努め、各園の実態に応じた取組が工夫されています。

事例

よく噛んで食べる子供の育成 ～かみかみごっくんたのしいね～

社会福祉法人育栄会菊川^{まぐがわ}保育園（静岡県）

菊川^{まぐがわ}保育園は、静岡県菊川^{まぐがわし}市にあり、「よく噛んで食べる子供を育てる」を目標に、食育に取り組んでいます。

乳児期から高齢期に至るまで、噛む、飲み込むなどの機能を担う、歯や口の健康が重要となりますが、菊川^{まぐがわ}保育園では、子供たちが食べ物をよく噛まずに食べている状況がみられました。そこで、噛む力の形成と向上のために、子供たちの噛む力の実態を調べる取組をスタートし、その結果を踏まえた評価を行い、発育や発達状況に合わせた食育活動を展開しています。具体的には、畑で野菜を栽培、収穫し、噛む力の向上を意識した料理を作り、食べることで、食べ物の生産から消費までの食の循環を意識した食育を進めたり、子供たちが食材や噛むことなどについて楽しみながら学べるよう視覚的な教材を用いた活動を行うなど、噛む力を育みながら、日々の生活の中で食に興味を持つことができるよう、一貫した取組を進めています。

さらに、子供たちの噛む力に関する調査結果と合わせて、子供の噛み方や食べ方の様子等を保護者に伝えたり、給食参加会を開催し、親子で一緒に料理を作るなど、保育所での子供たちの様子を保護者に知ってもらうことで、家庭での食育につながる取組となるよう努めています。

これらの取組により、子供たちと保護者がともに、よく噛んで食べることの大切さを認識し、食への関心を高めていることが伝わってきます。

今後、子供たちの発育や発達状況を踏まえ、食に関わる体験が広がるように工夫した取組を展開していきます。



楽しみながら学べるよう視覚的な教材の活用



収穫した大根から、切干大根づくりを体験

第2章

学校、保育所等における食育の推進

事例

幼稚園・小学校・家庭・地域が一体となった食育の取組

～郷土の料理「ねったぼ」作りを通して～

みやこのじょうし いしやま
宮崎県都城市立石山幼稚園

幼稚園における食育は、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。

石山幼稚園は、鹿児島県と隣接する都城市にあります。周りには桜の名所である観音池公園や田園地帯があり、豊かな自然に囲まれています。昔から地域で子供を育てる気風が強く、幼稚園・小学校が併設され、地域との連携が密接な行事も多くあります。

石山幼稚園では、小学1年生から3年生までの児童とともに、5月からサツマイモを栽培します。畑の耕しから畝作り、マルチ張りまでは、保護者・地域の方々の協力を得て取り組み、その後、小学生と一緒に芋の苗植え、成長するまでの草取りや観察を行い、収穫をします。その収穫した芋を小学4年生から6年生までの児童が栽培した餅米と合わせて「ねったぼ」作りをします。「ねったぼ」は、ゆでた餅と蒸したサツマイモを合わせて作る芋餅の一種で、都城市付近で食される郷土料理です。「すこやかフェスタ」と銘打って行われるこの活動は、小学生・保護者・地域の高齢者や食生活改善推進員の方々と多世代交流を通じた、食に関する大きな行事です。10個の石臼が用意され、幼稚園・小学校の縦割り班で伝統的な餅つきを体験します。

幼児は、餅をついたり、あんこを丸めて餅に入れたり、「ねったぼ」を作ることに夢中になって活動していました。途中、芋をふかした匂いに「いい匂い」と顔をほころばせたり、つき終わった「ねったぼ」を大きなしゃもじですくって食べてみて「おいしい」と歓声を上げたりしていました。自分たちで栽培した芋を使っての「ねったぼ」作りは、できあがった感動とともに食に関する興味・関心を高めることができます。このような取組を通じた地域の方々と交流により、周りの支えてくれる人に感謝する気持ちが生まれ、自然に囲まれた地域の良さを改めて認識できる活動となっています。

今後は、自分たちの手で栽培・収穫した芋を「ねったぼ」作りへとつなぐ活動を充実させ、小学校との密接な連携を生かしながら家庭や地域の方々と交流を図り、郷土に密着した幼児らの食に関する興味・関心を更に深めていきたいと思えます。



芋の苗植えの様子



「ねったぼ」を味わう子供たち



高齢者の指導による「ねったぼ」作り

事例

地域力を生かしながら体験的に学ぶ食育 ～みかん狩り～

静岡県静岡市立由比こども園

由比こども園は、静岡市の最東端に位置し、前面に駿河湾、背面には浜石岳があり、海の幸、山の幸にあふれ、豊かな自然に囲まれています。その豊かな自然での体験や地域の方たちとの温かな関わりの中で、子供の生活や食、遊び、学びがより豊かとなり、さらには子供たちの心に地域の自然への関心が深まり郷土愛が育まれています。



夏みかん狩りの様子

由比地区では、温暖な山の斜面で酸味と甘味がちょうど良いみかんが作られ、地場産業の一つとなっています。地域の方にお借りしている畑で、毎年初夏になると夏みかん狩りをしています。自分で収穫し、五感を使い香りや味など、夏みかんを堪能します。保育教諭が収穫したての夏みかんをむくと、いい香りに誘われ、自然に子供たちが集まってきます。家庭では、皮をむいてもらったみかんを食べる子供も多いのですが、3年間、夏みかん狩りをした年長児になると、皮も自分たちでむくようになり、年少児や年中児にも教えてあげるなど、自信がつき、だんだんたくましくなってきます。

園に戻ると、夏みかんジュースにしたり、夏みかんを凍らせアイスにしたりなど工夫して、夏の暑い時期にいろいろな形でおいしく食べます。家庭へもお土産に持ち帰り、親子でゼリーやマーマレードを作って食べました、という嬉しい声も聞かれ、園と家庭や地域がつながっていることが感じられます。また、夏みかんを味わうだけでなく、絵を描いたり色水でみかんジュースを作ったり、さらには子供たちから「ありがとうしたいね」との声が上がって畑を提供した方にお礼の手紙を描いたりするなど、その後の遊びに発展しました。経験だけで終わるのではなく、自分たちの遊びに取り入れ、体験的な学びにもつながっています。



色水でみかんジュース作り



ぼくのみかん



お礼の手紙

秋には地域の方の協力を得て、青島みかんのみかん狩りをしました。平成30(2018)年は、いのししに食べられてしまいできなかったのですが、令和元(2019)年はたくさんのみかんの中から「これにしようかな。こっちも甘そうだな」と真剣に選んで収穫する子供、「先生、丸い形より平らなみかんの方がおいしいんだって」と地域の方から教わったおいしいみかんの選び方を保育教諭にそっと知らせにくる子供等、自分なりのこだわりを持っての収穫となりました。「いのししから守るから、また来てください」との地域の方からの声掛けに、子供たちは「やったー!」と大喜びでした。地域の方の話を聞き、園で育てたサツマイモがいのししに食べられたことを思い出し、いのししが食べにくる理由等への関心も高まっていました。

今後も、由比地区の自然と地域の方たちとの触れ合いを保育に生かし、子供たちの五感を働かせる体験を通して、生活と遊び、食へのつながりをより豊かなものとするよう工夫し取り組んでいきたいと思っています。

第2章

学校、保育所等における食育の推進