



子どもの成長を支える食育に向けて



大きくなったら...



楽しかったお遊戯会



包丁を使って



力を合わせて混ぜました



食育会議を通して



卒園おめでとう



学校に行ってもがんばります！

- 2 食育歳時記 子どもの成長を支える食育に向けて
中島 章裕 社会福祉法人明照保育園 園長
- 4 今月の話題
幼児と保護者への食生活支援について
- 13 情報すくらっぷ
食生活情報—この一年をふり返って
岡林 一枝 「こどもの栄養」誌編集担当 管理栄養士
- 16 親子の気持ちに応える育児相談 親子いきいきQ&A
気持ちが言える子に育てたい ~まずは親が、気持ちを伝える言葉をたくさん使う~
永瀬 春美 鎌原学園専門学校こども保育学科
- 18 第6回食育シンポジウム開催のお知らせ
- 19 保育園の食事作り⑫ 最終回 一年をふり返って
鈴木 ゆかり 社会福祉法人 カタバミ会 ふきのとう保育園 管理栄養士
- 23 インフォメーション 食育に役立つ資料配布中！
- 24 こども未来財団からのお知らせ
- 26 保護者からのメッセージ 保育園の食育
食への親しみ
竹下 美穂 保育園を考える親の会
- 28 食育イラスト 食の安全、安心 イラスト 佐橋 充 榎アトム
- 30 スキムミルククッキング (平成22年度スキムミルクを素材とした児童福祉施設におけるクッキング講座レシピ集より)
鈿石川県栄養士会 黒山 忍 野々市町役場福祉課
- 32 平成24年度の購読料のお知らせ
- 33 3月の献立 献立作成 島田尚子 長野市保育家庭支援課 係長 管理栄養士
 - ① 豆腐の真砂揚げ
 - ② ピザバーグ
 - ③ ウィングスティックのやわらか煮
 - ④ 鶏のみそからめ焼き
 - ⑤ 鯖の照り焼き
 - 離乳食 献立①⑤からの応用●献立表調整・写真撮影協力 管理栄養士事務所 D&N サポートシステムズ
- 46 編集後記 47 アンケート

子どもの成長を支える食育に向けて

「卒園・修了の季節に」～3月の様子～

厳しい寒さの中に、時折おだやかな陽射しが感じられるようになり、春がもうそこまで来ている予感がします。

園では毎年この時期、「卒園・修了記念 遊戯会」を、保護者だけでなく地域の方も招いて行い、子どもの成長した姿をみんな喜び合います。舞台上立ってはりきる子どもたちの様子からは、大きな自信が感じられます。

この経験をステップに、3月は年度の締めくくりとして、子どもたちと“あんなこともしたね、こんなこともしたね”という思いと同時に、まだまだ“あんなこともしたかった、こんなこともしたかった”と振り返り、様々な活動を通して、4月から学校へ飛びたつ年長児へエールを送ります。

そのひとつとして、三世代交流会を開きます。本園に通う園児は、祖父母と同居していたり、近くに祖父母がいる家庭が多いため、毎日の送り迎えにも祖父母の姿が多く見られます。そのおじいちゃんやおばあちゃんにも感謝の気持ちを込めて、ささやかながらミニバイキング形式のおやつパーティーを計画します。

「うちのおばあちゃんは、のり巻きが好き」、「おじいちゃん、サンドイッチおいしいって!」料理の並んだテーブルに、家族の分を取りに来る子ども達はとても嬉しそうです。その後、子ども達が舞台上立ち、自分の夢をひとりひとり発表する姿に思わず涙するおじいちゃんやおばあちゃん。家族の愛情に囲まれて、幸せな時間が過ぎていきます。

「力を合わせてクッキング!」～鬼まんじゅう作り～

クラスの中で様々なグループ活動に取り組む5歳児たちは、少しくらいのことなら保育者の手を借りなくても自分達で話し合っ解決したり、ルールのある遊びに取り組んだりして、仲間意識が育っています。今回の鬼まんじゅうを作るクッキングもグループ活動で行い、前日から各班に1枚渡された「鬼まんじゅう」のレシピをみんなで見たり、作り方を読み、イラストの色塗りをしたりして期待を高めています。

そしていよいよ当日。給食の先生の説明を聞いて、サツマイモをていねいに包丁で切り、班ごとに小麦粉・砂糖・牛乳をさっくり混ぜ合わせます。話し合いで混ぜ合わせる順番を決めて、手際よく進める班もあれば、意見がなかなか折り合わず時間がかかってしまう班もありましたが、カップに生地を流し入れると歓声をあげて喜び、本当に楽しむ姿がありました。その後は給食室で蒸してもらい、おやつ時には自分が作った「鬼まんじゅう」を美味しく頂きました。

「食育計画作成への道」～食育会議を通して～

「食を通して子どもの豊かな成長を育む」ための食育計画作成に向けて、年度初めに立てた予定にそって、保護者も巻き込みながら、職員全体で取り組んできました。

「家庭での食に関する子どもの実態把握(6月号掲載)」と「いま現在行っている食育活



動のふり返り(10月号掲載)」に続き、課題となる子どもの様子を出し合い、その原因や解決法を考えました。

食育会議は毎月1回実施し、各学年の担任と調理員、主任で連携をして、それぞれの様子や課題を報告した上で、そこで出されたアイデアを実践に活かすことを繰り返してきました。アイデアが功を奏すると、しばらくしてさらに次の課題が生まれます。それこそが子どもの成長です。

以前、姿勢の悪さについて話題にしたことも紹介しましたが、他にもいろいろあります。例えば、好き嫌いや食事量、嘔まずに飲み込んでしまうこと、ごはん・おかず・汁物の三角食べができないことなどがあげられました。食育会議を通して職員でやりとりすることで、これらを改善するためにどの段階でどのような働きかけをすればいいかを、長期的な視野に立って計画することが少しずつできてきました。

職員ひとりひとりの力を合わせて形となってきた本園の食育計画は、今後も日の前の子どもの状況から、次にどのような発達段階に来るかの見通しを立てて、子ども達が食を通して楽しく豊かに成長するためにふさわしい環境を、職員の共通理解のもとで準備できるようにも有効なものとなるでしょう。

「子どもの成長を支える食育の大切さ」～保育園だからできること～

保育制度そのものが変わろうとしている中、すでに自園調理基準は、2010年に「保育所への給食の外部搬入方式を3歳児以上について全国的に容認すること」と決定されました。経費や効率を考えるとこのような外部搬入方式には、利点も多いのですが、園内調理の良さを実感している現場としては、割り切れなさも残ります。

また、保育園における就学前教育の優れた領域として確立している「食育」の観点からも、明らかな後退と考えざるを得ません。保育園は、長年に渡って培ってきた保育文化があり、子どもたちが日々生活し成長していく場です。給食に限らずに食事は「作る人と食べる人の心の交流」だと思います。本園の調理員は、保育者とともに毎日子どもたちと一緒に給食を食べます。そのことによって子どもたちのことも理解できますし、子どもたちも作ってくれた人への感謝の気持ちも芽生えます。

調理室のあるなしにはこだわりませんが、あることで気軽にできる食育活動があります。言い換えればもし調理室や調理員が園生活の環境として身近になれば、これらの活動を行うことはかなりの労力が必要となるでしょう。このことを社会に伝えることが責務であると同時に、私達自身も実際ここにいるまで、保育園に当たり前にある調理室や給食の価値を、ともすると過小評価していた部分を大いに反省すべきだと感じています。

「食」という字は「人」に「良い」と書くように「人を良くするもの」という意味であり、人にとっての一番の基礎になるものです。「食育」が「知育」や「体育」「徳育」と並べて語られることもありますが、本来「食育」は、これらの礎になるものです。言い換えれば「食育」という土台があってこそ「知育」「体育」「徳育」だと思います。このような「食育」を大切に育て、守っていく義務が保育園にはあるのではないのでしょうか。

「おわりに」

この1年間、執筆の機会を得ることで、職員にとっても保育の中で食育を見つめることができ、その結果、職員、保護者、子どもたちの間で食を話題にすることが広がったと感じます。これからも、食べることを意識した生活を通して、「より良く食べることは、より良く生きることにつながることを」子ども達が実感できる保育を、職員全員で工夫していきたいと思っています。

1年間おつきあいいただき、ありがとうございました。