

講演 3 保育の中での「食」の育て方

=====

牧 裕子 (社会福祉法人さやまが丘保育の会 理事長)

【抄 録】

子どもたちは、食べることとあそぶことが大好きです。しかし、近年、食べることに意欲を示さない、あそばないなどの気になる子が増えています。

保育所ではゼロ歳児の離乳食から、就学までの子どもの年齢に即した給食とおやつが提供されます。赤ちゃんの時からゴックン、モグモグと食べ次第に手づかみ食べ、そしてスプーンやお箸を使い「おかわりちょうだい」の声の響く保育室です。食べることの大好きな子どもは遊ぶことも大好きです。

保育所では「食育」活動を通して子どもの健全な発達をねがい、食べることは身長、体重などの見える栄養としてだけではなく、あそぶ、考える、つくるなどの活動の力も培っていきます。最近では家庭状況の厳しい子どもが増えており、又、若い親の食生活の変化もある中で、子どもの「食」を保障するという大きな役割を保育所がしているといっても過言ではないと思っています。

【略 歴】

大学では経済学を学ぶが働く婦人の労働と子育てに関心を持ち、保母資格を取得

昭和41年 こぐま保育園保母 (静岡市)

昭和46年 こぐま保育園園長

昭和57年 同保育園 退職

昭和58年 あかね保育園 園長

平成19年～平成21年 あかねの風保育園園長

平成6年～平成18年 埼玉県立大学保育科非常勤講師

平成21年～ 社会福祉法人さやまが丘保育の会理事長

平成23年～ あかねの虹保育園園長

昭和62年～平成23年 埼玉県私立保育園連盟研修部長

平成24年～ 埼玉県私立保育園連盟研修部員

【著 書】

0歳児保育の実践「いないいないばあーで笑って」労働旬報社

「お母さん頑張りすぎないで」新日本出版社

「今、子どもの心の声を聴く」草土出版社 (共著)

「延長保育をすすめる」ひとなる書房 (共著)

「親とつくるいい関係」ひとなる書房 (共著)

「希望としての保育」新読書社 (共著)

「保育者と保護者がはぐくむ対話のちから」かもがわ出版 (共著)

「保育理論と実践」II 新日本出版社 (共著) その他

その他雑誌「ちいさいなかま」「食べもの文化」等執筆

保育の中での「食」の育て方

「食」を保育の柱に

さやまが丘保育の会
理事長 牧 裕子

1、食育から見る子どもの現状

- 乳児 朝、食べてこない子どもがいる
食べてくるけれど一品（おにぎり、パン、
ロールケーキ、ミルクだけ、スパゲッティ）
出かける前などごねごねされるのがい
やなので好きなものを与えてしまう
- 幼児 朝、食べてこない子どもがいる
飴、おにぎり、パン子どもが要求するもの
を与える。家族そろって食べていない。食べなが
ら登園する。朝食？を持って登園して保育園で食
べさせる。
虫歯の子どもが多い。あいさつをしない

保護者

既製品に頼る食生活、外食が多い
100円寿司、マクドナルド、市販の弁当
キャリア、専門職の母親だけど忙しい生
活の中で一番手が抜けるところは食事(手作
り、家族一緒に食事)
家庭崩壊、問題を抱えた家ほど食生活は貧困
家庭の食生活に格差・貧困がみえる

家庭から新入園した子どもに見られる 子どもの食生活の状況

- * 食事に向かう気持ちがない
- * 空腹感を感じていない
- * 座って食べることができない
- * 好きなものしか食べない
- * 一品食べーご飯だけ、特定のふりかけご飯
- * 箸が使えない
- * 野菜、魚たべない
- * 味付けの濃いものを好む肉類を好む
- * 手をかけた料理を好まない
- * 好きなものはいくらでも食べるーから揚げ、肉団子、焼肉
- * 朝ごはん食べてこないー空腹のため不機嫌、泣く、怒る

2、保育園の食育カリキュラム

ゼロ歳児

- ・個々の子どもの発達をみながら離乳食を進めていく
- ・家庭と連携して食育を進めていく
- ・離乳食にできるだけ多くの食品を美味しく、楽しく食べる経験を積み重ねる
- ・栄養士と常に連絡を取りながら味付け、盛り付け、大きさ、形など子どもにあったものを用意していく
- ・家庭での生活を考慮し、一人一人の子どもの状況に応じて食事の時間、調理方法、量などを決める
- ・初めての食べ物と出会う時は保護者、栄養士と十分に相談して丁寧に進める
- ・離乳食の懇談会などを通して、食生活に関する相談に応じたり、助言、支援を行い、家庭での食育の実践を広げていく

- ・発達と共に嗜好も変わり“あそび食べ”など様々な現象が出てくるが「食べる時もあれば食べないときもある」ことを見通してゆっくり進めていく(一般的に旺盛な食欲を示す乳児も9ヵ月頃から食欲の減少がみられ1歳3ヵ月～1歳6ヵ月までが最低をなしその後また食べ始める)
- ・「アレルギー児増加傾向」を配慮した離乳食の進め方を心がける(食品、入れる時期等)
- ・アレルギー児への食物除去について
除去食を進めるにあたっては専門家の診断を受けた上で保護者、栄養士、保育士が話し合い慎重に進めていく。食べさせ方にも配慮する



1歳児

- ・食事をおいしく食べる事で、食べる意欲を引き出し、健康な身体をつくっていく
- ・楽しくゆったりとした雰囲気づくりをする
- ・細かい配慮を保護者と連絡を密にし、給食室と連絡を取りながら進めていく
- ・食べることの楽しさ、大切さを絵本や紙芝居を通して伝えていく
- ・懇談会などで、子どもの食べやすいメニューを紹介し、家庭との連携を図る



2歳児

- ・食事をおいしく食べる事で、食べる意欲を引き出し、健康な身体をつくっていく
- ・保育者や友達と楽しい雰囲気の中で食べながら、嫌いなものでも少しずつ食べられるようにする
- ・家庭と連携を取りながら、個々の食事の様子を知る
- ・給食室と連携を取りながら、食べることの大切さを教えていく



3歳児

- ・食前・食後の挨拶をする
- ・椅子を引き、正しい姿勢で食事をする
- ・食器・箸の正しい持ち方を習得していく
- ・主食、副菜を、偏りなく食べれるようにする
- ・ゆとりある食事の時間を確保し、落ち着いた雰囲気作りをする
- ・食材をみたり触れる機会をもち、食に対する意欲を高めていく
- ・家庭と連携・協力できるよう、保育参加や、懇談会などを通して交流を深めていく



4歳児

- ・クッキングを通して食に対する関心・興味を深める
- ・野菜を洗ったり、皮むきをしたりして、食に興味をもつ
- ・食べ物が身体の中で果たしている大切さを知らせていく(食材を見る・触れる・給食の先生から食べ物の話を聞く)
- ・散歩先で季節の食べ物に出会う
- ・給食室と連携を取りながら進めていく

5歳児

- ・栄養指導・献立説明を通して食べることへの感心を高めていく
- ・苦手なものでも少しずつ食べることで多様な味を覚える
- ・食べ物が身体の中で果たしている大切さをつたえる
- ・クッキング・お弁当散歩を通して食に対する興味・関心を深める
- ・野菜の成長を見たり収穫することを通して、自分の食べているものに使われている食材に興味を持ち、食べようとする
- ・給食やおやつを含めた保育参加や、懇談会で家族での食育の関心を高めたり、食生活に関する相談に応じる



保育に於ける食育活動

● 乳児

| | |
|----|------------------------------------|
| 0歳 | 個々の子どもの発達を見ながら進めていく |
| 1歳 | おいしく食べることで、食べる意欲を引き出し、健康な身体をつくっていく |
| 2歳 | 食べる意欲を引き出し、健康な身体をつくる |

・ 幼児

| | |
|-------|----------------------------------------------|
| クッキング | よもぎ団子、お茶の葉てんぷら、なす味噌いため、桑の実ジャム、豚汁、おにぎり、お菓子づくり |
| 栽培 | なす、トマト、きゅうり、とうもろこし、ゴーヤ |
| 当番活動 | 配膳、メニュー紹介 |



給食室

- 保育と給食をつなぐ給食委員会
- 父母と一緒に離乳食懇談会
- アレルギー児の父母懇談会
- 子どもとの会話は子ども専用カウンター
- 保育行事と結びつけた活動 プール開き、運動会
- 季節感を取り入れた行事食
- 和食を中心とした給食の献立



今後の課題

- 子どもの生活のなかに食を取り入れる

| | |
|---------|-----------------------------|
| ・食べる意欲 | 生活リズム、保育内容(戸外活動) |
| ・つくる楽しみ | 野菜の栽培、クッキング保育 |
| ・楽しく食べる | 環境整備、食器、ナプキン |
| ・仲間と食べる | 当番活動、メニュー紹介、異年齢の仲間と交流、刺激しあう |

今後の課題

・保護者と共に

| | |
|------|----------------------------|
| 保育参加 | 子どもの食事の様子を見てもらう、給食を食べてもらう、 |
| ・懇談会 | 離乳食懇談会、クラス懇談会、交流会 |
| ・学習会 | 朝食の必要性、バランスのよい食事 |

その他

- *今日の給食のサンプルを見てもらい、給食への関心を高める
- *子ども達が栽培したものを給食に加え、家庭に持ち帰り調理して食べ家族の話題にする
- *不安定で忙しい生活が丁寧で、やさしい、あたたかい生活を奪っている
- *社会がもつ食の経済論理に振り回される
- *格差社会は食の中に大きく出ている

その他

- *子どもは、保育園の給食と保育の中で偏食も少しずつ治り、食べる楽しさを感じている
- *保育園の食育活動を通して、父母の食への関心を高めていきたい
- *日本の伝統文化・行事と食とのかかわりを保育園の行事食を通して家庭に発信していく

虫歯の状況 1歳半健診から

- 歯科受診2915人
- 歯の状況

| 現在歯総本数 | 1人平均現在歯数 | 虫歯無し | 虫歯あり |
|--------|----------|--------------|-----------|
| 36672本 | 14,0本 | 2576人(98,5%) | 39人(1,5%) |

| 虫歯総本数 | 平均虫歯数 | 未処置歯 | 処置歯 | サホライド塗布 |
|-------|----------|---------|--------|---------|
| | 1人平均 あり | | | |
| 117本 | 0,04本 3本 | 31人 82本 | 5人 16本 | 6人 19本 |

| きれい | ふつう | 汚れている |
|-------------|------------|-----------|
| 1676人 64,1% | 839人 32,1% | 100人 3,8% |

歯の状況 3歳児健診

| 現在歯総本数 | 1人平均現在歯数 | むし歯なし | 虫歯あり |
|---------|----------|-------------|------------|
| 53,317本 | 19,9本 | 2,244人83,3% | 435人 16,2% |

| むし歯総本数 | 平均むし歯数 | 未処置歯 | 処置歯 | サホライド塗布 |
|--------|---------------------|-----------|----------|----------|
| 1432本 | 1人平均あり 0,5本 3,3本 | 365人1039本 | 105人284本 | 33人 109本 |

| きれい | ふつう | 汚れている |
|-------------|------------|----------|
| 1648人 61,5% | 935人 34,9% | 96人 3,6% |

保育園歯科健診から見えること

* 0・1・2歳児では0本だが満3歳になるとぐっと増える。26年度3歳児のむし歯保有率は50%であった

* 2歳くらいから虫歯のある子は上に兄弟のいる子が多い兄弟と同じようなおやつを食べていることや子どもが複数いることで保護者の仕上げ磨きが行き届かない

* 口腔環境が「きれい」とされるこの中で「汚れている」とされている子の家庭環境は父子家庭で3人の子育てをしていた

* 他の「汚れている」とされている家庭に共通しているのは、年の離れた兄弟がいる、年齢が両親とも比較的年齢が高くなっている。しばらくぶりの育児で細やかなケアがなされなくなっている

* 母親が泊まりまりの勤務がある仕事にしている家庭の兄弟が2人とも虫歯が多い

* 兄弟ともに極端にむし歯の多い家庭があったが特に甘いものを与えている様子もなく仕上げ磨きも熱心にされている。歯科医師によると体質的に唾液の成分の影響を受ける場合もある。

* 虫歯のある子は少数だがある子は本数が多い

* 全体的には仕上げ磨きなど熱心な保護者が大多数であり、虫歯の指摘があると早急に受診して対応してくれている



