

1 **特集**

# 家庭と連携した食育活動のあり方とは

- 1 ..... **インタビュー** 「食べること」を通して生きることを伝える  
東京家政大学 家政学部教授 **大澤 力**
- 4 ..... **事例紹介1** 毎日の給食と農業体験を結びつけ豊かな食習慣のベースを形成  
東村山市立第八保育園
- 7 ..... **事例紹介2** 野菜栽培や調理活動を通して食べることへの興味関心を育てる  
風の谷幼稚園
- 10 ..... **食育に関するQ&A** 園と家庭がじょうずに役割分担を  
こどもの城小児保健クリニック・管理栄養士 **◎太田百合子**

13 **はじめよう! 園内研修**

## 保育者同士の学び合いを促す「ファシリテーション」の取り入れ方

- 14 ..... **実践** ファシリテーションを取り入れた参加型研修の流れ  
慈絃保育園
- 16 ..... **解説** ファシリテーションの手法を用いた参加型研修を組み立てるポイント  
Be-Nature School代表 **◎森 雅浩**

18 **調査データ**

## データから見る 幼児教育 幼児の食事と保護者の意識

家庭の食生活の点数	18	保護者の食にかかわる行動と意識	22
子どもの食事の悩みや気がかり	19	食に関して家庭で子どもといっしょにすること	23
子どもがいっしょに食事する人	20	家庭で多く出す料理	24
家庭での食行動	21	小学生のころの食事と現在の食事の関連	24

### ベネッセ 次世代育成研究所 とは

少子高齢化、核家族化のさらなる進行、女性の社会進出、経済のグローバル化、ITによる情報化など、社会環境の変化が加速し、家族のあり方や親子関係を含めた子どもの育成環境に大きな変化が起こっています。

ベネッセ次世代育成研究所は、子育て世代の生活視点を大切にしながら、妊娠出産、子育て、保育・幼児教育、子育て世代のワークライフバランスを研究領域として、家族と子どもが「よく生きる」ための学術的な調査研究と体系的な理念の構築を行います。

また、その調査研究成果を子育て世代を支える産科・小児科などの医療機関、保育・幼児教育の専門家の方々に発信し、よりよい子育て環境を作る一助となることを目指します。

さらには、調査研究ネットワークを海外へも広げ、複眼的、学際的視点から日本の次世代育成を考えていきます。

# 特集 家庭と連携した食育活動のあり方とは

子どもの成長を支える「食」のあり方が問われている今、「食育」は園と家庭が協力して取り組むテーマです。子どもが意欲的に食にかかわっていくための、園や家庭のサポートについて取り上げます。

### インタビュー

## 「食べること」を通して生きることを伝える

新しい幼稚園教育要領と保育所保育指針では、ともに「食育」の重要性を強調しています。しかし、食育という言葉のもつ意味が幅広いこともあり、今まで行ってきた活動とどう違うのか、また、何から始めればよいのか戸惑う園も少なくないようです。幼児教育現場での保育経験もある大澤力先生に食育の考え方や気をつけたいポイントをうかがいました。



東京家政大学 家政学部教授  
**大澤 力**

**おおさわ・つとむ**  
幼稚園で担任や主任を経験。研究は、ビオトープの保育への活用や自然体験における科学的な芽生えに関するものが中心。編著に『地球がよるこぶ食の保育』（フレール館）、共著に『子どもと環境』（文化書房博文社）など。

### 食育を通じた学びは「生きること」につながる

「食育」というと、新たに登場した概念のように聞こえるかもしれませんが、ほとんどの園では既に何らかのかたちで取り入れているはずで

す。例えば、子どもが友だちと一緒に屋外で食べたおにぎりを、いつもよりおいしいと実感するのも、立派な食育活動と言えるでしょう。

ただ、食育の指す範囲はとても幅広いですから、今後、活動を充実させていくにあたっては、園内で改め

て食育をとらえ直すことは大切だと思います。

そもそも、食育が重視されるようになった背景には、家庭や社会の変化により、従来は自然に身についたはずの基本的な食習慣が身につけていない子どもが増えたことがあると

考えられます。ここでいう食習慣とは、健全な食生活を営むことや、栄養に関する基本的な知識、さらに箸づかいをはじめとしたマナーに関することなどを指します。保育者のみなさんが食育と聞いて最初に考えるのは、こうした食習慣に関する指導ではないでしょうか。

もちろん、それらも食育の一面として非常に重要ですが、私はもっと広い意味で食育を考えていく必要があると考えています。「食べる」という行為は、ほかの生き物の「いのち」をいただくことにほかなりません。例えば、自分たちで野菜を栽培して調理する活動を通して、子どもたちはそのことを体験的に理解し、人間も自然の中に生きているということを感じ取れるでしょう。それによって感謝する心が身につくととも

に、いま重要視されている環境教育の基礎を理屈ではなく実感として理解できます。つまり、食育は、栄養やマナーなど「食べること」だけでなく、「生きること」そのものにつながる活動でもあるのです。その意味で、食育というテーマは、保育の本質を見つめ直すことにもつながると考えています。

### 「里庭」での自然体験が豊かな感性をはぐくむ

具体的に何から始めればよいのか分からないという園もあるかもしれませんが、決して難しく考えず、「できることから始める」という気持ちで取り組んでください。地域性による条件はあると思いますが、まずは子どもたちがさまざまな生命や自然にふれられる環境づくりを進めると

よいと思います。理想を言えば、園という日常生活を通して、身近な自然とかかわり、動物の世話をし、作物を育て、調理できるような環境が望ましいでしょう。イメージとしては、数十年前の農家の庭先を思い描いてみてください。畑があり、季節の花が植えられ、ニワトリや犬が飼育されているような環境です。乳幼児期という人生の出発点に、そのような「里庭」で自然に囲まれ、元気に活動することによる学びの大きさは計り知れないものがあるでしょう。

といっても、最初から大がかりな仕かけが必要なわけではありません。例えば、園庭の片隅で野菜を栽培することから始めればよいのです。都会の真ん中であっても、それだけで周囲の自然とのつながりを感じられるでしょう。野菜にちょうが飛んできて卵を産み、幼虫が葉っぱを食べる。土を掘ると、ミミズをはじめとした多くの生物がいる。そのような一つひとつの発見が子どもたちの原体験となり、豊かな感性がはぐくまれていくのだと思います。

### 家庭や地域と連携して豊かで多様な体験活動を

食に対する考えは家庭での生活習慣やしつけによるところも大きいですが、保護者と一緒に取り組んでいく姿勢も大切にしてください。中には、園で栽培した野菜を食べる活動に対し、「衛生的に大丈夫だろうか」といった疑問を抱く保護者もいるかもしれませんが、それでも、きち



んと方針を説明するとともに、その活動によって子どもがよりよく成長したという実感がもたらされれば、大部分の保護者は理解してくれるでしょう。そうなれば、園の環境づくりに参加してくれる保護者も増え、食育活動はますます充実するに違いありません。そのような保護者に対する情報発信は、家庭における食育へのアドバイスにもなることを念頭に置いてください。

さらに地域社会を巻き込むことで、食育活動はいっそう多様なものとなります。周囲に農家のかたがいれば協力をお願いしてはいかがでしょうか。園だけで取り組むよりも、きっと深い体験ができるでしょう。

町なかの園であれば、商店街にあるお店との連携を考えるのもよいでしょう。おやつ作りのとき、ケーキ屋さんやパティシエの格好をして登場してもらえば、子どもたちの目の輝きが変わることが容易に想像されます。鮮魚店を訪れ、「お魚の解体ショー」を見学させてもらうことなども、子どもにとっては貴重な体験になるでしょう。

### 食育活動を充実させるカギは子どもの感動に共感すること

食育は日常の生活と密着していますが、私はある程度のカリキュラムを作成する必要はあると考えています。といっても、あまり細かいものではなく、最初は年間指導計画に位置付ける程度でよいでしょう。大切なのは、「どの時期に、どのようなことを受け止めたか」というねらいや見通しをもち、きちんと振り返ることです。カリキュラムとして明文化することで保育者同士が共有しやすくなりますし、園の財産として積み上げられることもできます。理想的に

は子ども一人ひとりの展開を見通しておきたいところですが、作業の負担を考えると、それは保育者の頭の中にあるだけでも十分でしょう。

食育活動では体験から感じ取ることが学びになりますから、保育者が説明的になる必要はありません。「食物連鎖」という言葉を知るのは、小学校に入ってからでもよいのです。保育者が一緒に喜んだり悲しんだり、共感する姿勢を示すことにより、子どもたちの実感は深まっていくはずで

す。そのためにも、保育者や保護者のみなさんには、日ごろから季節の移ろいを感じ取ったり、小さなことに感動したりする感性をみがいていた いただきたいと思います。食育活動を通じて得られる発見は、決して子どもだけのものではありません。生活の中で当たり前と思っていた事象に目を向け、子どもと一緒に感じることを心がければ、みなさんにもたくさんの発見があるはずで

### 現場のみなさんへ

◎子どもたちに食の楽しさや重要性を教えるには、まずは保育者のみなさんが自身の健康管理に気をつけていただきたいです。毎日忙しいとは思いますが、おいしくて栄養のある食事を心がけ、十分に休息して、明るく元気な態度で子どもたちと接してください。みなさんが「食は楽しいものだ」と実感し、日々の生活の中で実践することで、きっと子どもたちも同じ気持ちになると思います。

### 「食育」にかかわる記述（抜粋）

幼稚園教育要領

#### ●領域「健康」

・内容の取扱い（4）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、進んで食べようとする気持ちが育つようにすること

#### ●「健康」

#### 第5章 3.食育の推進

・保育所における食育は、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、次の事項に留意して実施しなければならない。

- ①子どもが生活と遊びの中で、意欲を持って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どもに成長していくことを期待するものであること。
- ②乳幼児期にふさわしい食生活が展開され、適切な援助が行われるよう、食事の提供を含む食育の計画を作成し、保育の計画に位置付けるとともに、その評価及び改善に努めること。
- ③子どもが自らの感覚や体験を通して、自然の恵みとしての食材や調理する人への感謝の気持ちが育つように、子どもと調理員との関わりや、調理室など食に関わる保育環境に配慮すること。
- ④体調不良、食物アレルギー、障害のある子どもなど、一人一人の子どもの心身の状態等に応じ、嘱託医、かかりつけ医等の指示や協力の下に適切に対応すること。栄養士が配置されている場合は、専門性を生かした対応を図ること。

保育所保育指針