

食育に関する Q & A

園と家庭が じょうずに役割分担を

ひと口に食育といっても、活動内容はさまざまです。食育本来のねらいを踏まえたうえで、効果的な活動に結びつけるには、どのようなことを意識する必要があるのでしょうか。現場の保育者が抱えている疑問に、管理栄養士の太田百合子先生がお答えします。

こどもの城小児保健クリニック・管理栄養士
太田百合子

おおた・ゆりこ 栄養相談を行うかわら、NHKの子どもの向け番組や育児雑誌などを通して食育活動を展開。
共著に、「知りたい!子どものからだと心 身近なQ&A」(中央法規出版)、「ぱくぱく! 子どもごはん」(ベネッセコーポレーション)など。



Q1 今、どうして食育が求められているのでしょうか。

A1 飽食の時代となり、子どもたちの食に対する意欲や興味関心が低下しています。

日々、たくさんの子どものように接していると、以前に比べて食に対する欲求が著しく低下しているのを感じます。しかし、現代の日本ではそれも無理のないことかもしれません。乳児死亡率が高い時代、保護者は子どもに栄養をとらせることに一生懸命でしたが、今は逆に栄養過多でダイエットを気にする時代です。子どもの遊びも大きく変わり、部屋でスナック菓子を食べながらゲームをしていればおなかがすきませんし、夜中までテレビを見て朝食が十分でない状態で登園する子どもも

珍しくありません。現代の子どもにとって食事のイメージは「大切なもの」「楽しいもの」ではなく、まるでサプリメントを服用するかのようになり、単に栄養を摂取する手段になっている気がしてなりません。今、食育の大切さが強調される背景には、そのような食に対する意欲や意識の変化があると考えていただくとよいと思います。

Q2 園はどのような食育活動すればよいでしょうか。

A2 保護者に協力を求めながら、家庭ではなかなかできないことをするとよいでしょう。

核家族や共働き世帯の増加により、家庭では食にかかわる体験が

得られにくくなっています。親子で一緒に調理をすれば、子どもには「自分が作った」という喜びが芽生え、「この野菜から、こんな料理ができるのか」といった興味関心も高まり、きっと食事が楽しみになるでしょう。これは、ひとつの実体験と言えます。しかし、最近では忙しさから子どもを台所に近づけなかったり、そう菜を買って済ませたりする家庭もあります。それでは、子どもが食事を「栄養をとるだけのもの」と感じてしまっても無理はありません。

家庭では難しい体験として、園で野菜や果物を栽培したり、自分たちで調理して食べたりすることは非常に有意義でしょう。園と家庭の違いには、友だちの存在もあります。みんなで作り、みんなで食べる活動

を通して、ふだんは食べられない野菜を自然に食べるといったこともよくあります。友だちとのコミュニケーションを通して食の楽しさを伝えることは、園における食育活動の大きな役割と言えます。

Q3 家庭での食事では、どのようなことに気をつけてもらえばよいでしょうか。

A3 孤食を避け、楽しく食事する環境を整えるのが重要。

生活リズムにも気をつけてもらいましょう。

保護者と話す際に強調しているのは、楽しい雰囲気の中で食事をしてほしいということです。食卓での温かい団らんを通して食事の楽しさを実感することは、家庭でしかできないことだからです。しつけも大事ですが、特に乳幼児期は、「食べなさい」と強制したり叱ったりするのではなく、「食べられたね。すごいね」などと、認めたりほめたりすることを大切にしてほしいと思います。

最近、いわゆる孤食が問題視されています。たとえ保護者が家にいても、「忙しいから先に食べていなさい」などと、ひとりで食事をさせるのも一種の孤食です。幼児期の子どもは、そばで促す人がいなければ、嫌いなものは残しますから、偏食や栄養バランスが崩れる要因となります。

おいしく食事をするには、生活リズムを整えることも大切。「早寝早

起き朝ごはん」を習慣づけるには、まずは早起きから始めるとよいでしょう。子どもは起床して30分後くらいにおなかがすきますから、登園時間のぎりぎりまで寝ていたら、朝食を食べる気が起きません。きちんと朝食を食べれば日中は活動的になり、夜は早く眠くなるでしょう。おなかをすかせるには日中の十分な活動も大切ですが、最近は少子化や安全面の問題により、子どもが家にこもりがちですから、その点は園の役割と言えるかもしれません。

Q4 好き嫌いの多い子どもへの対応は、どうすればよいですか。

A4 無理をさせず、楽しみながら食べられるような工夫をするとよいでしょう。

離乳食では問題なくとっていた野菜が急に食べられなくなったという話をよく聞きます。食べ物の好き嫌いが表れるのは、2〜3歳くらいから。味覚が発達すること、自我が芽生えて自己主張が強まることなどが要因と考えられます。つまり、好き嫌いの表れは成長の証(あかし)とも言え、決して悪いだけのことではないのです。

ふつう、子どもは甘味やうま味が好きですが、酢の物などの酸味の強いもの、ピーマンやニンジンといった特有の苦味のある野菜は敬遠されがちです。しかし、酸味や苦味は何度も食べるうちに慣れるものですから、一度いやがっただけで出さ

ないというのは考えものです。「おいしいから食べてごらん」などと促しながら、何度もチャレンジしてみてください。遊びやコミュニケーションを通して好き嫌いが比較的容易に克服されるのもこの時期の特徴です。園の活動では、それも意識してほしいと思います。

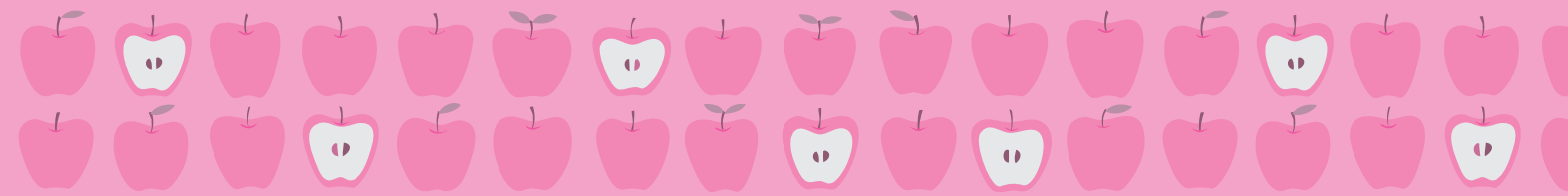
また幼児期は食欲が不安定ですから、あまり量を食べたがらないときは、無理をさせない方がいいでしょう。好き嫌いや食欲については、焦ったりあきらめたりせず、じっくりと子どもに付き合うという心構えが大切です。

Q5 最近、「かむ力」が低下しているという話をよく聞きます。どのような指導が必要でしょうか。

A5 食事は栄養だけでなく、「かたさ」など食感のバランスにも気を配ってください。

ふだんからかたいものを食べないことが原因ですが、案外、保護者はそのことに気づいていません。カレーやシチュー、あんかけなど、意識しなければ大人もやわらかいものばかりを食べています。

食事のバランスというと、栄養ばかりに目がいきますが、かたさや味のバランスにも気を配ってください。カレーと一緒に、食感や味が異なる一品を出せば、食事に変化が出ます。子どもがかたいものをいやがるときは、「かむと、どんな音がする?」「一緒にたくさんかんでみよ



う」などと、楽しみながら食べられる工夫をしてみてください。

Q6 箸づかいは、いつごろから教えるとよいでしょうか。

A6 乳児期は手づかみでOK。指先に力が入る3歳くらいから教えます。

発達段階を考えると、1、2歳には難しく、握り箸でつくことしかできないと思います。むしろ、この時期は指先がセンサーになっていますから、ダイナミックに手づかみで食べさせてかまいません。やがて「ベタベタして食べにくい」と気づき、スプーンやフォークを使うという工夫が生まれます。最初からスプーンを与えると、自分で考える機会が失われてしまいます。

一般的には3歳くらいになると、指先に力が入って、箸を使えるようになります。ただ、最近は電化製品などが何でもボタンひとつで操作でき、生活の中で指の力を使う機会が少なくなりました。そのため、箸

づかいは、粘土をこねたり、折り紙を折ったり、指先を使う活動と並行して行うようにします。

子どもは大人を見て育つ、ということ、保育者や保護者は肝に銘じておいてください。どれだけ教えても、周囲の大人がきちんと箸を使っていなければ、幼児期の子どもはまねをしてしまいます。

Q7 食物アレルギーの子どもには、どう対応すればよいですか。

A7 保護者と話し合うとともに、医師の指示に従うことをおすすめします。

食物をとることによって起こる免疫反応を食物アレルギーと呼んでいます。乳幼児の場合は卵、牛乳、小麦が原因となることが多くあります。しかし、食物アレルギーの要因は正確に解明されておらず、体調が悪いときだけ発症することもある

りますし、症状にはかなりの個人差があります。比較的乳児に多く、3歳になると大半が収まりますが、中には過度に心配し、「うちの子には、〇〇を絶対に食べさせないで」と、保育者に要望する保護者もいらっしゃるようです。それでも、少しずつ食べることで抵抗力がつくとされていますし、実際は食べられるのに食べさせないとしたら、その子にとってはプラスにはならないと思います。できれば医師の指示書をもってきてもらい、それに従うとよいでしょう。

中には、少量でも強い症状を示す子どももいるので気をつけてください。特にそばやピーナッツのアレルギーには要注意です。そのような子どもがいる場合は、給食や食育活動について保護者と十分に情報を交換し、ほかの子どもの食べ物とって食べてしまわないように担当の保育者を配置する必要があります。

現場のみなさんへ

◎保護者へのアドバイスは、できるだけ具体的な内容を伝えると喜ばれると思います。例えば、「栄養バランスを考えて」ではなく、「和食と洋食を交互にするといいですよ」などと話す方が保護者は具体的にイメージできます。栄養士がいる園では、そのかたの考えを参考にアドバイスをするといいでしょう。いない場合でも、食事は生活の一部ですから、「専門的なことを言わなければいけない」などかたく考えず、ベテランの保育者が中心になり、「生活の知恵を共有する」という意識で保護者と接するとよいのではないのでしょうか。これからも、栄養面で子どもの成長を支えるとともに、子ども同士のコミュニケーションにもつながる食育活動を深めていただけることを期待します。



はじめよう！ 園内研修

Vol. 1 | 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

「会議や園内研修を活性化したい」「保育者間で共通の認識をもちたい」といった園におすすめするのが、「ファシリテーション」の手法を取り入れた参加型研修。一人ひとりの気づきや発想を促しながら、参加者の学び合いを深めていくのが特徴です。千葉県我孫子市の慈絨保育園では、この研修を園内のルールづくりや意識の共有などに活用しています。

保育者の考え方の多様化に参加型研修で対応

慈絨保育園が園内研修に「ファシリテーション」を取り入れるようになったのは2006年度のことです。ファシリテーションとは、ファシリテーター（研修の進行役）を務めるリーダーが参加者の思考や発言を促したり、話の流れを整理したりしながら、参加者同士の学び合いや意識の共有を図る手法のことです。松山益代園長先生は、こうした参加型研修を始めた理由として保育者の考え方がそれぞれに違っていったことを挙げます。

「以前は、保育者の考え方に差が見られ、子どもや保護者への対応が統一されていないこともありました。そこで、参加型研修を通して園の方針やルールを一緒につくり上げていくとともに、一人ひとりの意識を高めたいと考えたのです」

また若い保育者は、「何でも自分でやらなければ」という責任感から、ひとりで業務を抱え込んでしまうこともあったそうです。対等な関

係の中で意見を交換する参加型研修を通して、若手やベテランのコミュニケーションを深め、連携を強化させたいという考えもありました。意識の共有や連携が進めば、子どもや保護者への対応にもバラつきがなくなり、園としての安心感が高まる効果が期待できます。

これまでに研修で取り上げたテーマはさまざまです。子どもの目線で園内を撮影したビデオを見たケースでは、「せっかく飾っている絵が子どもには見えない」「プランターが顔の高さで危ない」など多くの改善案が出されました。集団給食のメリット・デメリットを出し合い、よりよい食環境に向けて話し合ったこともあります。

園長先生はファシリテーターを務めるうえで何に気をつけているのでしょうか。

「楽しい気持ちで参加してもらうための雰囲気づくりですね。参加型

研修では、気づきや発想を率直に交わし合うことで、互いに刺激を与え合うことができます。そこで遠慮や建て前を取り除くために、『発言に責任はない』といったルールを定めています」

「導入当初は月1回ペースで実施していましたが、現在は少し回数を減らしました。ふだんから気軽に意見交換をする雰囲気が生まれ、職員会議や日ごろの会話を通して共有や連携が図れるようになったからです」

今後も園内の重要な事項を検討する際などに、参加型研修を積極的に活用していく考えだと言います。

