

令和5年度 全幼研ワクワクプロジェクト研修会報告  
主催 公益社団法人 全国幼児教育研究協会

「コロナ禍を経験した今だからこそ、子どもの食育を考える」

群馬支部

- 実施日 令和 6 年 1 月 6 日 (土)  
時 間 13時00分~14時30分
- テーマ 「食べることで子どもは育つ！」
- 会 場 ZOOM開催 サテライト会場：共愛学園前橋国際大学短期大学部
- 講 師 上越教育大学大学院 教授 野口 孝則 氏
- 参加者 幼稚園教諭・保育教諭・小学校教諭・行政関係者・養成校職員  
(計13名)
- 参加呼びかけ 群馬県内国公私立幼稚園・こども園・保育所関係者、大学関係者、行政関係者、小学校関係者、養成校学生
- 全幼研ワクワクプロジェクト研修会開催の経緯
  - ・群馬支部では、支部会員の参加のしやすさを考慮し、令和4年度より、多忙な労働環境の中でも、会員が気軽に参加できる研修の機会を模索し、「ちょこっと研修」として研修会を企画し、開催している。今回の研修も群馬支部のこの方針に基づいて企画したものである。

＜令和5年度に「ちょこっと研修」として開催した研修＞

- 第1回 「個に応じた指導とクラスづくり」  
(7月28日 15:00~16:00) 会場：前橋市立大胡幼稚園
- 第2回 「保育者の魅力を高める働き方改革を！」  
(11月23日 14:00~15:00) 会場：伊勢崎市立第一幼稚園
- 第3回 「食べることで子どもは育つ！」  
(1月6日 13:00~14:30) ZOOM 開催

- ・本研修は、今年度最後の「ちょこっと研修」となることから、外部講師を招聘し、コロナ禍による影響を強く受けてきた子どもの食育について再考するための研修会として企画した。

## ○ 内 容

- ・コロナ禍において食事のスタイルの変化や制限など余儀なくされてきた。今一度、子どもにとっての食事とは何かを考え、園内での食事の役割について考える。



様々な制限をかけてしまうと、解除が難しくなりますよね。  
行政や系列園が作成した献立を共有する場合は、なかなか園独自の給食にできない難しさがありますね。

- ・食育とはイベントをするのではなく、毎日の食事を通して「食べ方」を学ぶことである。



食育では、食品名や栄養などのほか、食べ方を学ぶことが大事です。  
例えば、子どもが喉に詰まらせる事故を防止する観点から、ミニトマトを給食で出さないようにすれば、給食での事故はなくなります。でも、ミニトマトの食べ方を学ぶことができません。園で育てているミニトマトを子どもが内緒で食べてしまったり、食べ方を教えてもらっていない家庭などでミニトマトを食べる機会があったりしたら、事故はなりません。  
園で事故が起きないようにすることは大切ですが、根本的には、食べ方を教えなければ事故はなりません。

- ・食育基本法（2005年）によると、「食育は、食に関する適切な判断力を養い、生涯にわたって健全な食生活を実現することにより、国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成に資することを旨として、行われなければならない。」（第二条）とある。



コロナ禍では、共食が感染源と言われてしまいましたが、共食は、体を育てるだけでなく、心も育てるもので、癒やしや元気、頑張りを生み出します。

- ・食材と調理法、食器、食具の組み合わせが適切であるかも、子どもの食べやすさや残食量を減らすことにつながる。



人参好きの子どもたちの残食量がとても多いことがありました。栄養士が食事の様子を見に行くと、短冊切りの人参が平皿に盛られ、スプーンを使っていて、子どもにはとても食べにくい状況だと気付きました。次の時、茶碗のような縁のある皿に変えて出したところ、まったく残食はありませんでした。  
献立作成や調理の専門家、保育の専門家などがそれぞれの知識や知恵を合わせることで、子どもの負担が減ることはたくさんあります。

- ・『子どもが食べたい気持ちなる情報』を言葉で伝えると、食べたい、食べてみたいという気持ちが生まれる。



食事に関する言葉や食事中にかける言葉は、とても大切です。  
例えば、野菜サラダよりも、「シャキシャキ野菜サラダ」の方が、おいしそうに聞こえます。また、さつまいものおやつよりも「年長のお兄さん、お姉さんが掘ってきてくれたさつまいものおやつ」の方が、食材への関心が高まります。

- 0・1・2歳児は、いろいろな食材との出会いが偏食予防となる。



イヤイヤ期こそ、給食室と保育者が情報を共有し、連携して、給食メニューのおいしさを高める言葉を使うことが大切です。

- 子どもの食事量は、午前中の過ごし方で変わる。以前は、たくさん食べるのがよい子のように言われていたが、貧困などの理由で朝食を食べてこないために、昼食量の多い子どももいることにも留意する必要がある。



午前中の活動を工夫して、お腹のすくりズムのもてる子にしていきたいです。例えば、昼食までの間の時間で、「今日のお昼ご飯は何だろう？」と投げかけてみるのも一つの方法です。また、先生がおいしん坊役をするのも、子どもの食べたいものや好きな物が増えるきっかけになります。

- 園では食事を提供するのであって、栄養補給をさせているわけではない。子どもにとっての“ふつう”や“当たり前”を家庭に伝えていく使命も担っている。



食事は、大人の都合で提供したり、強制したりするものではないはずで、一人一人食べる量が違う子どもたちに、同じ量での提供がふさわしいとも限りません。また、担任が替わると偏食や完食に関する対応が変わるといのも、子どもたちにとっては、迷いや負担になります。

園では、保護者とは異なる“プロ”の有資格者として食育を進めたいですね。また、現代の家庭環境の変化を捉え、どのように家庭での食育を進めていくかをアドバイスすることも求められています。さらに、子どもに人気のメニューの作り方などを動画配信などにより、保護者に知らせるなども積極的に取り入れるとよいと思います。

- 家庭だからこそできる食育もある。



冷蔵庫から麦茶を出したら、残りを冷蔵庫に戻して、コップに注いだ麦茶を飲む、バーベキューで肉を焼くなども立派な食育です。飲食に興味をもったり、食品の扱い方や調理方法、衛生管理などについて知ったりすることも大事な食育なのです。

#### ☆偏食予防のコツ伝授

- 3〜5歳頃は味覚が大人より鋭い。強い味に触れるほど味覚は鈍くなる。
- ピーマンなどはよくゆでると苦みがなくなる。



偏食予防のコツは、よくゆでて、味付けは薄味にすることです。味覚の鋭い子どもに、大人味で出すから食べないのです。濃い味でごまかすより、薄味にした方が子どもには食べやすくなります。

## 野口先生への質問コーナー



調理業務では衛生面への配慮は外せないところですが、給食室と子どもたちとの距離をもっと縮めたいと考えています。参考になる好事例を教えてください。

子どもたちの好みや年齢、発達に応じた調理の工夫を、栄養士や調理員が子どもたちに伝えるといいと思います。調理担当者が、直接子どもたちに伝えるということが大事です。例えば、「ピーマンはいつもより小さく切っているから食べやすいよ」と子どもに声をかけるなど。

また、食材を調理室へ運ぼうということで、園に届いた食材をバケツリレー方式で給食室に届けるなども、子どもたちにとってはお手伝いしているという気持ちをもてます。そこでいろいろな食材に触れることで、食材の違いに気付くことにもつながります。例えば、キャベツとレタスと白菜の違いなど。



年齢に応じた量があるので、適正な一食分を食べられるようになってほしいと思うのですが…

必要提供量として示されているのは、国の平均値です。園の子どもたちに合っているかは、その園で考えることになります。また、園で決めた量も3カ月くらいで見直すことが大切です。100%の喫食が大事なのではなく、園の子どもたちにとって満足できる量であるかが重要なのです。園の子どもたちにとっての必要提供量になっているかは、身長・体重の成長曲線で判断すれば大丈夫です。

よそった後で減らすのは好ましくありません。配膳の段階で大盛り・中盛り・小盛りを作っておき、子どもたちに選ばせるとよいです。自分のお腹の具合で選べるようにすることが大切ですし、“減らす”ということを見せずにすみます。始めから全員小盛りにしておいて、おかわりをする食べっぷりのよい友達の様子が見えるようにしたり、おかわりを促す言葉をかけたりする方法もあります。先生が食いしん坊になるのもよい方法です。



## <まとめ> (成果と課題)

野口先生の「食育基本法制定後のおよそ20年間の食育は何だったのか」「コロナ時代の食育は何だったのか」との問いに、「はっ！」として始まった研修会でした。各保育現場で創意工夫して実践してきた「食育」について、本当に子どものための食育であったのか、好き嫌いをしないことや残さず食べることへの援助に重点が置かれてはいなかったかなど、改めて考えさせられました。

「子どもが頑張るのではなく、大人が工夫する」「食事に対して興味・関心が高まるような言葉がけが大切」ということを、献立名の付け方や先生が食いしん坊になる、子ども自身が食べる量を決める盛り付け方の工夫など、具体的なお話で、大学でのゼミのように質問にも丁寧にお答えいただき、明日からの保育にすぐに取り入れたいと思うことばかりでした。

教育要領・保育指針の領域「健康」に、「食べることを楽しむ」と示されていますが、基本に立ち戻り、まずは、心から「食べたい」、「美味しかった」「おなかいっぱい」「みんなと食べる楽しい」と思える「子どもにとっての食育」であるよう、各園所で改善を図っていきたく強く思った研修会でした。野口先生、ありがとうございました。