

保育現場における食育の取り組みについての一考察（2）

—保育園児の食生活実態調査より—

土井晶子・原佳子

A Study of Dietary Education Initiatives in the Early Childhood on Site (II)

— Children's Dietary Survey —

DOI Akiko and HARA Yoshiko

キーワード：食育、乳幼児の食生活、保育現場の
取り組み

I. はじめに

平成 21（2009）年 4 月 1 日に施行された保育所保育指針（厚生労働省告示第 141 号）において、「食育」に関する位置づけが行われ、乳幼児期から、発達段階に応じて豊かな食の体験を積み重ねていくことにより、生涯にわたって健康でいきいきとした生活を送る基礎となる『食を営む力』を培うことが重要である¹⁾ことが述べられている。また、平成 24（2012）年版の食育白書「保育所における食育推進」において、「食育においても、保育の一環として、養護的側面と教育的側面が切り離せるものではないことを踏まえ、乳幼児の子ども心とからだの土台作りに取り組んでいくことが求められる。そして、多様な食に関する体験のための環境づくりを進めると同時に、体験の連続性、すなわち、子どもの学びの連続性を重視し、食に関する活動と他の活動での学びとの関係性に配慮していくことが重要である²⁾」と示されている。

子どもの「食を営む力」の育成に向け、保育現場においてさまざまな食育につながる取り組みが行われているが、これらの取り組みが子どもたちの食生活にどのように活かされているか、また、家庭で活かされているのかなど、乳幼児の食生活の実態と保育現場での食育の取り組みとの関連性

について検証する必要がある。本研究では東京の郊外にある M 保育園で行われている食育につながる取り組みについて、それらがどのように子どもたちの食生活と関連しているか、M 保育園に在籍している園児の保護者からの質問紙法による調査結果をもとに検証し、食育の観点から子どもたちの育ちの姿について考察する。

II. 保育所で行われている食育につながる取り組み

「楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～³⁾」（平成 16（2004）年 3 月 29 日雇児保発第 0329001 号厚生労働省雇用均等・児童家庭局保育課通知別添）のなかで、次のように食育の目標が示されている。現在を最もよく生き、かつ、生涯にわたって健康で質の高い生活を送る基本としての「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うことが保育所における食育の目標である。このため、保育所における食育は、楽しく食べる子どもに成長していくことを期待しつつ、次にかかげる子ども像の実現を目指して行う。① お腹がすくリズムのもてる子ども、② 食べたいもの、好きなものが増える子ども、③ 一緒に食べたい人がいる子ども、④ 食事づくり、準備にかかわる子ども、⑤ 食べものを話題にする子どもである。この子ども像は、保育所保育指針で述べられている保育の目標を、食育の観点から、具体的な子どもの姿として表したものである。

このような子ども像の実現を目指した子どもの育ちを支える食育とは、子どもが毎日の生活と遊びのなかで、食に関わる体験を積み重ね、食べることを楽しみ合うなどの食育の取り組みから始まるのではないだろうか。

平成20(2008)年度から現在までのM保育園で実施された食育につながる取り組みについて、1)食育に関わる活動、2)食に関する体験のための環境づくり、3)食事の提供の3つの視点から考察した。

1. 食育に関わる活動⁴⁾

これらの食育の目標を達成するために、M保育園で行われている取り組みのなかには、食育に関わる活動が多くあった。例えば、1)配膳(当番制)、2)カレーライスづくり、3)野菜づくり、4)焼き芋パーティ、5)もちつき、6)散歩(身近な自然を楽しむ)、7)小遠足とお弁当、8)梅ジュースづくりなどである。

(1) 配膳(当番制)

年中・年長の混合クラスでは、グループを4つに分け、グループごとに配膳等の当番を、毎日交代で行っている。グループの構成は、4月に保育者(担任)によって、年中・年長のバランスを考慮しながら行なわれる。当番には、クラス全員のおしぼり準備、テーブル拭き、味噌汁・ご飯をよそう、お箸を並べる、あいさつなどの役割がある。当番グループの子どもたちは、毎日の朝の会で話し合い、各役割を決める。また、当番以外の子どもたちも、テーブルやイスを班ごとに並べたり、おかずを運んだりなど、スムーズに食事ができるように協力する姿勢が見られる。テーブルに食事の準備ができると、当番の子どもたちが前に立ち、一斉に「いただきます」のあいさつをし、食べ始める。食べ終わった子どもは、各自で「ごちそうさま」のあいさつをし、自分の器をすべて調理室の近くの所定の場に片付ける。この配膳(当番制)によって、年中・年長クラスになったとき

配膳の様子(写真1)



当番表



テーブルを整える



手拭きタオルの準備



テーブルを拭く



お味噌汁などをよそう



「いただきます」のあいさつ

に、誰かに言われなくても自らその必要性に気がついて行動することができるように、年少クラスでも発達に応じて、保育者（担任）が順次、時期や役割を考慮しながら、子どもたちが配膳経験できるように促している（写真1参照）。

（2）カレーライスづくり（食材の調達～材料切り～昼食として）

7月に行われるお泊まり保育では、年長と年中によって、カレーライスづくりが行われる。カレーライスづくりでは、子どもたちが畑からジャガ

イモなどの野菜を調達し、足りない食材を近隣のスーパーに買い物に出掛け、食材を洗う、切るなどの生活体験を実践している。食材洗いと皮むき（ピーラーを使用）や、包丁を使ってニンジンやジャガイモなどの食材切りを担当する。その後、給食担当者が調理し、子どもたちの昼食として提供される。自分たちが食材の調達から材料切りまで携わったカレーライスを、みんなで食べながら、さまざまな大きさ、形に切られたニンジンやジャガイモなどの話で会話が弾む（写真2参照）。

カレーライスづくりの様子（写真2）



食材の調達（畑でジャガイモ）



わあい！上手に抜けたよ！



ジャガイモをカゴに集めるよ！



たくさんジャガイモが収穫できました！



年少組は採った野菜を食べやすいようにとりわけよう！



手を切らないように気をつけて



みんなで夕飯を作ります。
年長組は包丁だって使えるんだよ！



夕飯はバイキングだよ！
何を食べようかな？
トンモロコシ美味しそう！



きちんと並んで料理を取るよ。
いっぱい食べようね。



自分たちで作った夕飯は美味しいね！



ご馳走たくさんできたよ！

(3) 野菜づくり（雑草取り、苗植えから収穫まで）

子どもたちは、畑で野菜づくりを、畑のボランティアのおじさんと一緒に行っている。春から秋にかけて野菜の種や苗を植え野菜を育て、夏から秋・冬にかけて収穫を楽しんでいる。子どもたちは、散歩やグラウンドで遊ぶ前に畑に立ち寄り、水やり、雑草取りを手伝う。そして、水やりや雑草取りが水遊び、土（泥）遊び、幼虫探しの遊び

へと展開する。

畑では、トマト、キュウリ、ナス、ピーマン、シントウ、玉ねぎ、サツマイモ、ジャガイモ、里芋、大根、カブなど数多くの野菜を育てている。収穫した野菜は、昼食やおやつに提供される。子どもたちは、自分たちが育て、収穫した野菜が給食に提供されると、味わいながら残さず食べる（写真3参照）。

野菜づくりの様子（写真3）



水やりをする子どもたち



年長組が植えた赤カブ



畑のトマト



大きなキュウリ！



畑で取れた玉ねぎ



芋掘り！芋掘りスタート！



「芋のつる」って、長いね！



見て！
アンテナ付きの雪だるま芋！



コロコロ太ったお芋だぞ



たくさんとれたよ！
よいこらしよ、どっこいしょ！



お芋を洗って、
わ～きれいな色！

（4）焼き芋パーティ

秋には、園庭やセンター内*¹の落ち葉を集めて、落ち葉の上に乗ってカサカサと音を立てて喜んだり、両手いっぱい落ち葉をつかんで投げ合ったり、落ち葉の山に自ら埋まったりして遊んでいる。最後に、その落ち葉を集め、畑で収穫したサツマイモをその落ち葉を使って焼き、焼き芋パーティをする。

ミルク・離乳食の子どもを除く全クラスの子もたちが焼き芋を食べる。年中・年長クラスの子

どもたちは、前もって収穫した芋を洗い、乾燥させ、アルミホイルで一つひとつ包む作業をする。朝から保育者やボランティアが、畑で火おこしなどの準備をし、そこに年中・年長クラスの子もたちが芋を投げこんで焼けるのを待つ。ホクホクしたできたての焼き芋を「アツいよ。でも、おいしい。」と、自分たちの育てたサツマイモを楽しく食べている（写真4参照）。

*¹ 調査を実施した保育園は、研究所と病院のあるセンターの敷地内に設置されている。

焼き芋パーティの様子（写真4）



焼き芋パーティ



そろそろ焼けたかなあ？



美味しい焼き芋に満面の笑み



みんなで、ベランダで
食べました

(5) もちつき

年中行事として、1月には、園児・保育者・保護者の全員が一堂に集まる「新年を祝う会」がある。新年を祝う会では、もちつき（もちつき終了後、参加全員で会食）、獅子舞、大人たちの出し物、ミニコンサートなど盛りだくさんの内容

で、もちつきは子どもたちの楽しみのひとつである。年少・年中・年長クラスの子どもたちは、杵を持ってひとりずつ餅つきを体験する。つきたての餅をみんなでつまむのも醍醐味である。ついた餅を、別に調理室に運び、あん・きなこなどで会食する（写真5参照）。

もちつきの様子（写真5）



一緒につこうね！楽しいね！



ひとりでもつけるよ！



新年を祝う会



よーく伸びるね！



みんなに美味しく食べてもらいたいから一生懸命丸めよう！



上手にできたでしょう



食事会の後はみんなで歌の披露！

(6) 散歩（身近な自然を楽しむ）

子どもたちは、センター内の散歩で、四季を通じてさまざまな食べることのできる野草*²に出会い、身近な自然を楽しんでいる。具体的には、春にはヨモギやノビル、キイチゴなどを採ったり、採ったヨモギを使って草団子を作ったり、散歩途中にキイチゴを食べるなど、旬の味わいを楽しんでいる。また、「夕食のお味噌汁の具にする」と言いながらノビルなどを摘んだりしている。今年度は、グラウンドの土手で採れた1kgほどの梅を塩漬けにした。夏には、散歩途中に夏みかんやビワなどを採り、その場で新鮮な果物を味わって

いる。旧園舎には、大きなビワの木があり、夏になるとその木に登り、ビワの実を採って食べたりしていた。実りの秋には、銀杏を採取し、炒って食べたり、買い物ごっこのときの商品にしたりしている。また、渋柿を採ってきて、甘くなるように園舎の軒下に柿を干し、甘い干し柿になるのを楽しみに待っている。焼き芋パーティのための落ち葉拾いも、子どもたちにとっては楽しい遊びのひとつである。落ち葉を拾っては散らしたり、または落ち葉をふりかけたり、また、たくさん集まった落ち葉に飛び込んだりと楽しい遊びに展開していく。冬には、畑で収穫した大根を漬け、たく

わんを作る。子どもたちは、給食で提供されるたくわんをパリパリと音を立て、日本の伝統的な手作りたくわんを味わいながら食べている（写真6参照）。

*² ノビルやヨモギなど野草は、農薬や排気ガス汚染等の可能性にも配慮し、安全な場所で採取されたものである。

身近な自然を楽しむ様子（写真6）



園庭にあるビワの木！
見事に実がなりました。



僕が取ってくるよ！



みんなで洗って、食べようか！



渋柿干して美味しくな～れ！



畑のベンチで、
キイチゴを食べて一休み！



夏みかんおいしいよ！



夏みかんを食べるこどもたち！



(7) 小遠足とお弁当

気候がよいと、お弁当を持って、センター外に小遠足（都立狭山自然公園の区域内「狭山公園」；通称、多摩湖など）に出掛ける。狭山公園へは、保育園から最寄りの萩山駅まで歩き、萩山駅から電車で二駅（6分乗車）の武蔵大和駅まで行き、武蔵大和駅から南門、アカマツの小道を通り、太陽広場に向かう。太陽広場で荷物を置き、土手登りや、おにごっこ、芝生をころころ転がるなどからだをたくさん動かし、運動遊びを楽しんでいる。11時になると手を洗い、太陽広場に拡げたシートに座り、保護者が作ってくれたお弁当を食べ始める。十分にからだを動かしたあとのお弁当は、余計に食欲をそそられる。お弁当には、子どもたちの好きなハンバーグやからあげ、卵焼きなどが定番として入っている。また、ご飯は食べやすいようにおにぎりになっていることが多い。デザートとして、旬の果物が入っていた。秋には、柿や

ブドウ、梨などを持ってくる子どもが多く見受けられた。子どもたちは、それぞれのお弁当を見せ合い、「あーおいしそう！」などという声が聞こえると「いいよ。ひとつあげる」などとおかずを交換する姿なども見られた。

(8) 梅ジュースづくり

夏には、プールの終了後、シャワーでからだを流し、センター内で春に収穫した梅の実（平成22（2010）年4月以降は、センター内のグラウンドが工事のため、梅を購入している）でつくった梅ジュースを味わう。梅ジュースは、クラスごとにつくる。子どもたちは、梅を洗い、穴をあけ、梅を拭く作業をする。プール後の梅ジュースを、子どもたち（1歳半くらいから年長の子ども）をはじめ、保育者も楽しみにしている（写真7参照）。

梅ジュースを味わっている様子（写真7）



梅ジュース



梅ジュースでみんな！一休み！



プールのあとの梅ジュースはやっぱりおいしいなあ！

2. 食に関する体験のための環境づくり

(1) 調理室が見える環境

調理室は、設計時より、どこからでも調理が見えるように、園舎の真ん中につくられている。調理室と年中・年長クラスの保育室は隣り合わせで、ガラス窓で仕切られているので、調理の様子が見られる。また、窓枠の下の部分にはカウンターが低く作られ、子どもたちが、配膳しやすくなっている。調理の匂いがするので、「今日は何かなあ？」という興味と食べる意欲が湧いてくる（写真8参照）。

調理室が見える環境（写真8）



今日の給食は何かな？

（2）食事のマナー指導

子どもたちを集めて、一斉指導することは特にしないが、給食時には、保育者や調理担当者、事務職員などが、毎日、年中・年長クラスに入り、食事を一緒にとる。保育者は、その日の体調の優れない子どもや食物アレルギーの子ども、マイペースにゆっくり食べる子どもなどを考慮しながら、毎日、テーブルを変え席に座り、その都度、必要に応じて子どもたちに声掛けなどの援助を行う。例えば、苦手な食材などがある子どもには、「ひとつだけ食べてみる」とか、「家では何が好き」など声掛けをしながら、楽しく食事ができるよう配慮している。また、3歳児には、スプーンから正しい箸の持ち方の指導や、食事中の姿勢や、マナーはその都度個別に指導する。5歳児には、口に食べ物が入っていたら話をしない、おしゃべりをし過ぎない、前を向いて食べるなどのマナー指導をその都度行っている。

（3）畑（ボランティア～保育者～給食担当との連携）

M保育園には、センター内に約150坪ほどの畑がある。この畑は、近隣に住むボランティアによって、維持・管理されている。このM保育園の畑で約15年間、ボランティアをしているH氏は、

「子どもたちの遊び場としての畑を大切にしている」という。これは単に畑を野菜づくりの場所として考えるのではなく、子どもたちが畑での野菜作りから食卓にあがる過程を通して「いのちの育ちと食」を学ぶとともに、水やりや雑草取りから水遊び、土（泥）遊び、幼虫探しなどの遊びへと展開できる遊び場として考えているということである。このように子どもたちの育ちを理解しているH氏だから、子どもたちの良き学び場、そして遊び場として畑の環境が成り立っているのである。また、この畑での野菜づくりは、一切農薬を使用しない有機栽培で行われている。落ち葉や糠（ぬか）、光合成などの自然の力（肥料）を利用している。このように、食として、また、遊び場としての安全管理がなされている。

活動のなかで子どもたちが収穫したトマト、キュウリ、ナス、ピーマン、シシトウ、サツマイモ、ジャガイモ、大根、カブなど数多くの野菜は、昼食担当者によって調理され、給食やおやつに提供される。子どもたちは、自分たちが育てて収穫した野菜が給食でできると、味わいながら残さず食べている。以下の表1は、季節ごとに給食などで提供した「畑で収穫した野菜と給食・おやつ」の内容を示したものである。

畑で収穫した野菜と給食・おやつ⁵⁾ (表1)

<p>春</p> <p>ヨモギ・・・団子 ノビル・・・ぬた つくし・・・甘辛炒め ふきのとう・・・天ぶら、ふきみそ</p>	<p>夏</p> <p>トマト・・・そのまま キュウリ・・・たたきキュウリ ゴーヤ・・・炒め物 ナス・・・みそ汁 シシトウ・・・炒め物 ピーマン・・・炒め物 ジャガイモ・・・カレー、揚げ物 梅・・・梅ジュース</p>
<p>秋</p> <p>サツマイモ・・・芋ご飯、焼き芋 カブ・・・みそ汁、甘酢漬、離乳食</p>	<p>冬</p> <p>大根・・・ぬか漬、みそ汁 柿・・・干し柿 みかん・・・マーマレード ほうれん草・・・お浸し、炒め物</p>

3. 食事の提供

M保育園では、旬の食材にこだわり、業者委託をすることなく、栄養士または、調理師の有資格者が給食担当職員として、食事の運営・管理を行う「自園調理」の食事の提供形態をとっている。M保育所の保育理念や目標、方針に基づいた自園調理では、和食中心の完全給食や手作りおやつ、発育発達に合わせた離乳食などが提供されている。保育園の畑で収穫した野菜も全クラスの食卓にのせたり、季節や伝統を取り入れる行事食も提供される。M保育園の給食の特徴⁶⁾として、次のような事柄が挙げられる。

- ①昼食・おやつ完全給食である。(和食中心)
- ②離乳食は身体の発育により初期、中期、後期、完了期に分けている。
- ③おやつは手作りである。
- ④旬の素材を大切に調理している。
- ⑤年少クラス、年中・年長の混合クラスが畑を耕し、収穫した野菜も全クラスの食卓にのせている。
- ⑥季節の移り変わりや伝統を重んじる心を育てるために行事食を大切にしている。
- ⑦食器類は陶器、竹のはしを使用している。
- ⑧月の初めに献立表を配布している。

また、それらの給食は、5名(常勤2名、パートタイム3名/平成24(2012)年12月末現在)で担当している。1日4人体制で、12時まで4人、15時までは3人、15時からは2人で担当する。M保育園の伝統的な和食中心の給食を約20年間作ってきた常勤のひとりであったK氏は、昨年度4月に退職した。そのあとを引き継いで、M保育園の卒園児でもあるM氏(3年6か月勤務)を中心に、食事の運営・管理を行っている。常勤の2名は、栄養士資格をもっている。

近年では、アレルギーの子どもも多く、アレルギー食への対応も行っている。この保育園でも、卵・牛乳・小麦の三大アレルギーを主とした食物アレルギーのある子どもは、各クラス2名から3名で、園全体では11名である。食物アレルギー対応としては、保育者(担任)・給食担当

者・保護者の三者で保護者から提出された医師の意見書(以前は指示書)をもとに話し合い、必要に応じてアレルギー食材の除去の給食献立を個別に立てる。そして、子ども一人ひとりの連絡ノートで、日々の子どもの様子を保育者と保護者で連絡を取り合っている。子どものためにも発育発達に伴い、アレルギー食材の解除ができるかを確認するため、半年から1年に1回は、医師の意見書を提出してもらうように、保護者に依頼している。具体的に、アレルギー食材の除去として、松風焼きは卵を抜く、親子煮や揚げ物のつなぎは片栗粉を使用するなどの対応を行っている。また、アレルギー食は、誤食を防ぐため(普通食と間違えないよう)に、お盆も使用し、アレルギー食の皿は花柄など通常の皿と区別している。

Ⅲ. 調査概要

1. 調査目的

M保育園に通う園児たちの食生活実態とM保育園における食育につながる取り組みがどのような関連があるかを把握することを目的とした。

2. 調査対象

東京都郊外にあるM保育園の0歳から6歳までの在籍する全園児86名を調査対象とし、保護者に質問紙への回答を依頼した。

3. 調査方法

保育所を通じて「食生活と食育について」の質問紙を配布し、無記名選択方式(一部記述)により回答を得たあと、保育所の職員室前に設置した回収箱で回収した。

4. 調査時期

平成23(2011)年1月20日に質問紙を配布し、1月31日までを回答期限とした。

5. 調査回答者数

調査対象者86名のうち、61名から回答を得る

とができ、回答率は70.9%であった。

IV. 調査結果

6. 倫理的配慮

本研究の実施においては、特定の園児のデータを取り扱うときは匿名化を図り、データ結果の集計・統計分析を行った。

食生活についてのアンケート調査結果は、以下のとおりである。

1. 回答した対象者の特性（回答した平成23（2011）年1月現在）（表2）

クラス		ひよこ	りす	くま	きりん	らいおん
総数 (n)		9	7	10	18	17
在籍数 (n)		12	10	14	24	26
回答率 (%)		75.0	70.0	71.4	75.0	65.4
年齢		4カ月 ～1歳4カ月	1歳3カ月 ～1歳9カ月	2歳0カ月 ～2歳10カ月	3歳1カ月 ～4歳3カ月	4歳9カ月 ～6歳4カ月
在籍年数 (n)	1年未満	9	6	3	3	—
	1年～1年11カ月	—	1	7	3	2
	2年～2年11カ月	—	—	—	9	1
	3年～3年11カ月	—	—	—	3	2
	4年～4年11カ月	—	—	—	—	7
	5年～5年11カ月	—	—	—	—	5

2. 朝食について

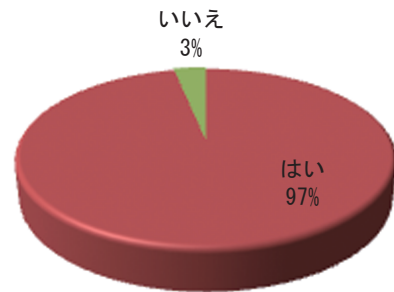
朝食の有無

はい (59名; 97%)

いいえ (2名; 3%)

朝食を取らない理由として、まだ、授乳中であるからと回答があった。つまり、授乳中の2名を除く、すべての園児が朝食をとっていることになる。厚生労働省が平成24（2012）年に発表した「保育所における食事の提供ガイドライン⁷⁾」によると平成22（2010）年に実施した「朝食の欠食について」の調査では、の1歳から5歳児の子どもの約7%に欠食がみられた。

朝食の有無（図1）



朝食は誰ととっているか（複数回答）

母 (51名; 84%)

父 (35名; 57%)

兄 (10名; 16%)

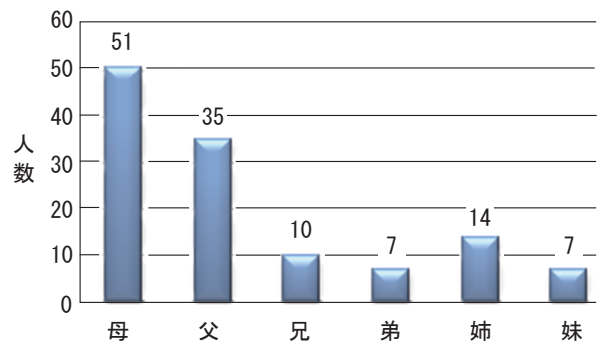
弟 (7名; 11%)

姉 (14名; 23%)

妹 (7名; 11%)

朝食は必ず誰かしらと一緒にとっていて、ひとりで朝食をとっている子どもはいなかった。この中で、全体の84%の子どもが母親と一緒に、朝

誰と朝食をとっているか（図2）



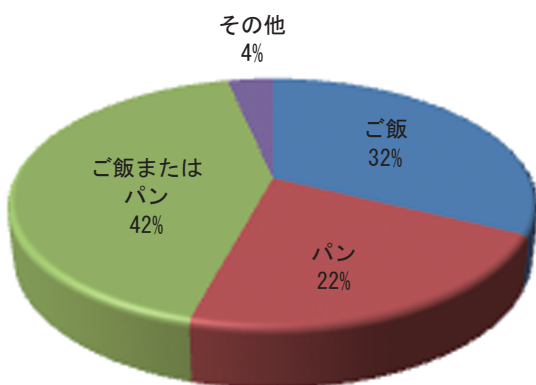
食をとっている。また、全体の57%の子どもが父親と一緒に、朝食をとっている。

平成23(2011)年にカゴメ株式会社が発表した「子どもの朝食に関する調査報告⁸⁾」によると、幼稚園または保育園に通っている園児で、朝食を子どもだけでとっている家庭は、全体の約20.5%いた。また、父親と一緒に食事をとっている割合は、35%であった。これらの調査と比べると、M保育園に通う子どもは、「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うことが保育所における食育の目標である「一緒に食べている人がいる子ども」の姿を達成していることになる。また、父親と朝食と一緒に食べている子どもの比率が高いのは、保育園と同じ敷地内にある研究所または、病院で働く父親が多く、出勤と登園の時間帯が同じだからであろう。

朝食の主食は

ご飯	(19名; 32%)
パン	(13名; 22%)
ご飯またはパン	(25名; 42%)
その他	(2名; 4%)

主食は？ (図3)



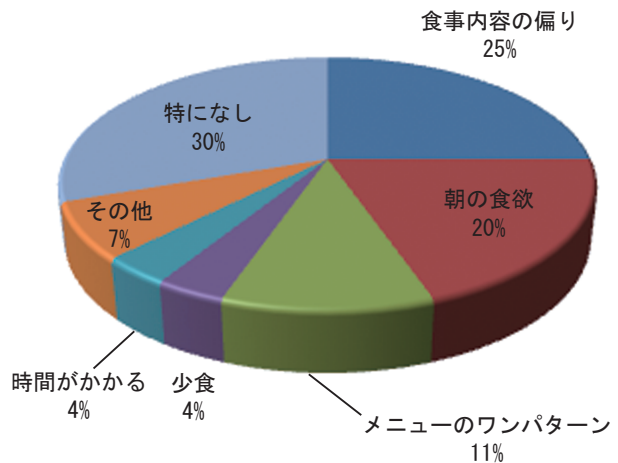
朝食の主食としては、全体では「ご飯」が約3割の32%、「パン」が約2割の22%、ご飯またはパンが全体の約4割の42%だった。そのなかで、主なメニューとしては、延べ人数で「ご飯 36名」、「汁物 32名」「パン 23名」、「肉加工品

20名」、「果物 18名」、「野菜 15名」、「卵 14名」、「ヨーグルト 13名」、「納豆 12名」、「牛乳 7名」、「ミルク(母乳) 7名」、「常備菜 7名」、「魚 5名」、「チーズ 4名」、「のり 3名」、「野菜ジュース 3名」、「夕食の残り 3名」、「さつまいも 1名」、「ヤクルト 1名」、「さつま揚げ 1名」であった。ご飯やパン以外のおかずとしては、汁物や肉加工品、野菜、卵、納豆など割と簡単に準備できるものが多かった。

朝食で困っていること

食事内容の偏り	(14名; 25%)
朝の食欲ないこと	(11名; 20%)
メニューのワンパターン	(6名; 11%)
少食	(2名; 4%)
時間がかかる	(2名; 4%)
その他	(4名; 7%)
特になし	(17名; 30%)

朝食で困っていること (図4)

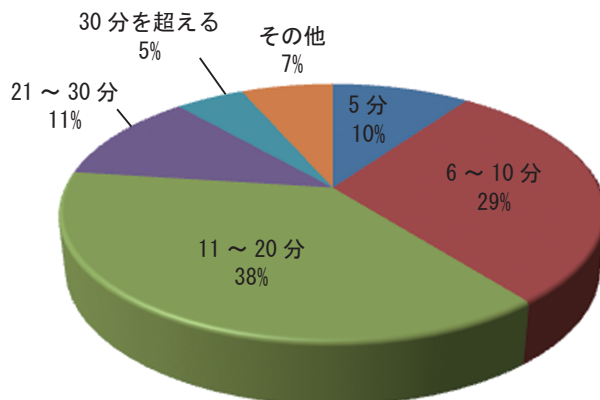


朝の食欲がないことと少食と回答した者が合わせて、23%いた。朝の食欲については、起床時間が影響していることが多々あり、関連を調べる必要がある。小学生から高校生を対象とした「朝食の欠食について」の調査で、朝食を食べない理由として、約半分の回答が「起床時間が遅いこと」、また約半分が「食欲がない」ことを挙げている⁹⁾。

調理時間

5分以内	(6名；10%)
6～10分	(18名；29%)
11分～20分	(23名；38%)
21分～30分	(7名；11%)
30分を超える	(3名； 5%)
その他	(4名； 7%)

朝食の調理時間（図5）



朝食の調理時間は、約39%が10分以内で、約38%が11分～20分以内という回答があった。朝食の調理時間は、平均時間は16分であった。また、朝食で困っていることの中に「朝食内容の偏り」、「メニューのワンパターン」、「時間がかかる」などが挙げられた。このことから栄養バランスが良く、簡単に作れる朝食メニューの提案などが、必要ではないだろうか。

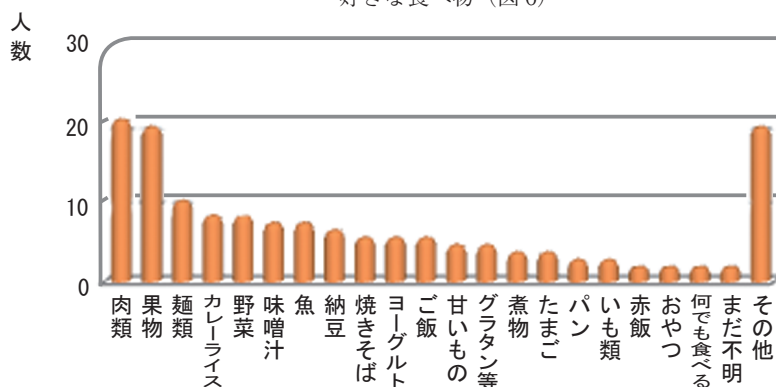
3. 食べものの好き嫌いについて

好きな食べ物		(複数回答)	
肉	22	甘いもの	5
果物	21	グラタン、シチュー*	5
麺類	11	煮物	4
カレーライス	9	たまご	4
野菜	7	パン	3
味噌汁	8	芋類	3
魚	8	赤飯	2
納豆	7	おやつ	2
焼きそば	6	何でも食べる	2
ヨーグルト	6	まだ不明	2
ごはん（ご飯）	6	その他	21

好きな食べ物として、全体の約36%（22名）がハンバーグやからあげを含む肉類と回答した。また、甘みのある果物も約34%（21名）が回答した。続いて、麺類、カレーライス、野菜（根菜を含む）、味噌汁、魚、納豆などが挙げられた。子どもが苦手と言われている野菜を好きだと約11%（7名）の回答があったのは、保育園の畑での野菜づくりの影響だろうか。

*グラタン、シチューなど乳製品を使ったもの

好きな食べ物（図6）



好きな野菜 (10位まで) (表3)

(n = 61 複数回答)

順位	好き	回答数	%
1	ニンジン	11	18
2	キュウリ	8	13
2	トマト	8	13
2	大根	8	13
5	かぼちゃ	7	11
6	ほうれん草	5	8

順位	好き	回答数	%
7	サツマイモ	4	7
8	何でも	4	7
9	カブ	4	7
10	ごぼう	3	5
10	青菜	3	5
10	ジャガイモ	3	5

保育所の畑で収穫している野菜（ニンジン、キュウリ、トマト、大根）が好きな野菜の上位4位までには入っている。

*平成23（2011）年にカゴメ株式会社が発表した「子どもの野菜の好き嫌いに関する調査報告書¹⁰⁾」の好きな野菜の順位を記載したものである。

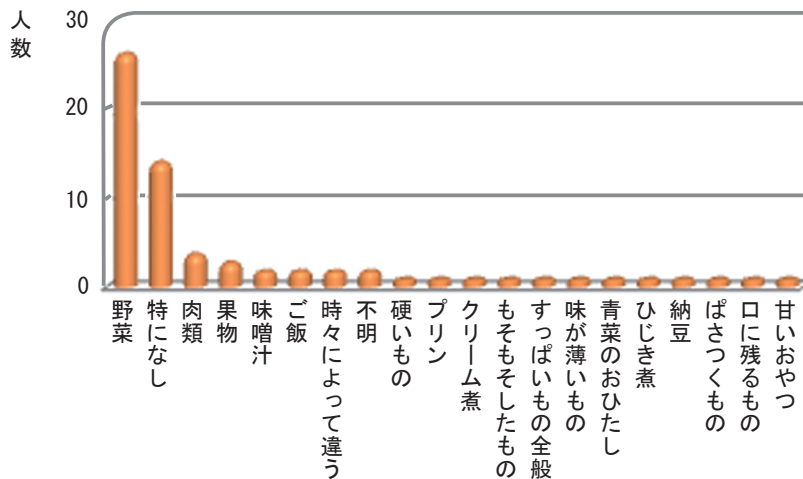
嫌いな食べ物

(複数回答)

野菜	28	硬いもの	1
特になし	15	プリン	1
肉類	4	クリーム煮	1
果物	3	もそもそしたもの	1
味噌汁	2	すっぱいもの全般	1
ご飯	2	味が薄いもの	1
時々によって違う	2	青菜のおひたし	1
不明	2	ひじき煮	1
		納豆	1
		ばさつくもの	1
		口に残るもの	1
		甘いおやつ	1

嫌いな食べ物として、約46%（28名）が「野菜」と回答した。その野菜のなかには、きのこ類（シイタケ）5名、葉物野菜（キャベツ）5名、サラダ3名、生野菜2名、ピーマン2名、なす2名、もやし、ほうれん草、しそ、トマト、ねぎ類などが含まれていた。「特になし」と約25%（15名）が回答したが、そのうち約20%（12名）が通常食を食べている2歳以上の子どもである。肉類と回答した7%（4名）のなかには、レバー、ひき肉を使った料理、ハンバーグ、鶏肉が含まれている。また、果物と回答した5%（3名）のなかには、メロンやパイナップルが含まれる。ご飯が嫌いだと回答した子どもは、何もかけないご飯が嫌いだとのことである。

嫌いな食べ物 (図7)



嫌いな野菜（9位まで）（表4）

（n = 61 複数回答）

順位	嫌い	回答数	%	**
1	ピーマン	15	25	②
2	特になし	11	18	
3	ほうれん草	7	11	
4	トマト	6	10	⑨
4	なす	6	10	①
6	ねぎ	5	10	⑦

順位	好き	回答数	%	**
7	無回答	4	7	
7	ジャガイモ	4	7	
9	レタス	3	7	
9	キャベツ	3	5	
9	小松菜	3	5	
9	キュウリ	3	5	

上位を占めているピーマン、ほうれん草、なす、ねぎなどは苦味のある野菜である。「子どもの野菜の好き嫌いに関する調査報告書」の食べてくれない野菜でも、ピーマン、なす、ねぎの野菜は挙げられている。また、トマトは、好きな野菜・嫌いな野菜の両方のベスト4位には入っている。

**平成23（2011）年にカゴメ株式会社が発表した「子どもの野菜の好き嫌いに関する調査報告書¹¹⁾」の食べてくれない野菜の順位を記載したものである。

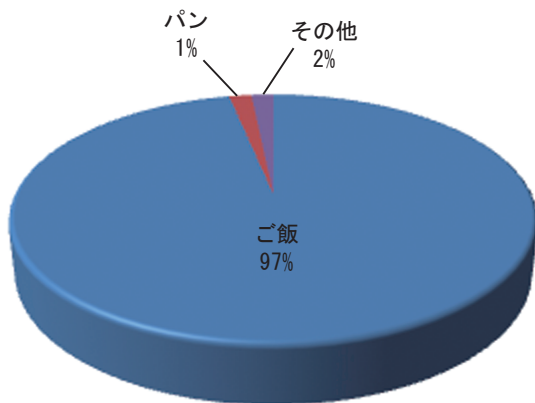
4. 夕食について

夕食の主食は

- ごはん（59名；97%）
- パン（1名；1%）
- 麺（0名；0%）
- その他（1名；2%）（母乳）

夕食は朝食と比べて、ごはんを主食としてしていると回答した者が97%と圧倒的に多かった。

夕食の主食は？（図8）



夕食の主菜は

- 魚、肉類（25名；41%）
- 肉類（13名；21%）
- 魚類（9名；15%）
- 魚、肉、その他（8名；13%）
- 記入なし（3名；5%）

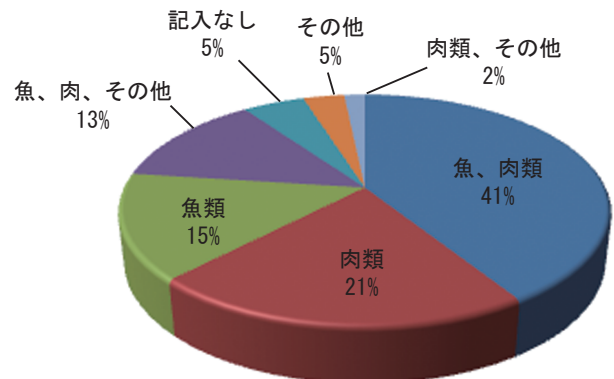
その他（2名；3%）

肉類、その他（1名；2%）

魚類では、焼き魚（さんま、さばを含む）18名、鮭5名、刺身（寿司）5名、煮魚4名、ぶり3名、フライ（魚）2名、タラ2名、しらす2名などが挙げられた。

肉類では、炒め物（焼肉含む）10名、揚げ物（から揚げなど）9名、煮物（肉じゃがを含む）7名、鶏肉（照り焼き含む）5名、ハンバーグ4名、なべ料理（肉）2名、餃子2名、豚肉2名などが挙げられた。その他では、野菜2名、納豆1名、豆腐料理1名、味噌汁1名、豆腐ハンバーグ1名等が挙げられた。

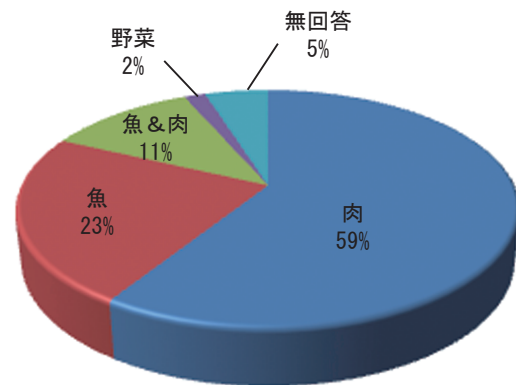
夕食の主菜は？（図9）



魚と肉どちらが多いか

- 肉 (36名; 59%)
- 魚 (14名; 23%)
- 魚&肉 (7名; 11%)
- 野菜 (1名; 2%)
- 無回答 (3名; 5%)

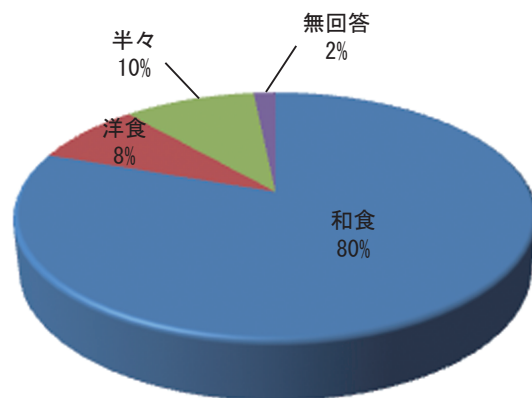
夕食は魚と肉どちらが多いか (図10)



和食と洋食どちらが多いか

- 和食 (49名; 80%)
- 洋食 (5名; 8%)
- 半々 (6名; 10%)
- 無回答 (1名; 2%)

夕食は和食と洋食どちらが多いか (図11)



夕食時の料理としては、8割の家庭で和食が多いという結果になった。平成11(2009)年3月に、全国の幼児(4~6歳)を対象に、ベネッセ食育研究所が行った「食事としつけに関するアンケート¹²⁾」では、和食が約4割弱、和洋折衷が5割弱という結果だった。M保育園に通う家庭の方が、和食を出す家庭が圧倒的に多いことが分かる。今回の調査ではその違いの理由までは明らかになっていないが、保育園での和食中心の給食が、子どもの嗜好や保護者の意識などへ影響をしているのかもしれない。

5. その他 (回答時のコメントをそのまま記載している) 54名(表5)

(アレルギー)

・アレルギーがあっても(M保育園の給食について)除去をしていただき、みんなと同じように食べられるので、精神的にも安心できている様子。しっかりとした献立もとても助かっています。

(アレルギー&行事食&給食)

・子どものためを考えながらも、子どもの好みに媚びない和食中心の献立、手作りのおやつ、行事食、アレルギー対応食(我が家はアレルギー児です)と基礎となる給食がしっかりしているので、安心できます。食品添加物をなるべく取らないような工夫や、季節毎の行事食もありがたく思っています。

(和食中心の給食)

- ・和食中心なので、魚が大好きになった。箸に慣れた。酢のものも出るので、抵抗なく食べられるようになって、感謝。
- ・家では作らない料理を食べることができる。
- ・お米の好きな子になります。
- ・ひじきや切干大根のような和食が好きな子どもになった。

- ・離乳食もすべて保育園からでしたので、今のところ好き嫌いもそれほどなく、助かっています。
- ・保育園だけでなく入園前より和食中心、素材の味を生かした薄味が好みの母親なので、保育での食生活が大変好きである。
- ・好き嫌いのないように。切干し、煮物など、今の子どもがあまり、好まないものでも「大好き」と行って食べてくれる。
- ・家では食べない野菜も、保育園では食べている。親としては、家で食べなくても、安心していられる。
- ・幅広い種類の食べ物を食べることができる。家では嫌がる野菜も保育園なら食べることができる。
- ・M保育園で栄養たっぷりの給食を食べているので、子どもは健康だし、家でも自然に「食」に気をつけるようになっていきます。子どもは正直に、「給食先生のカレーの方がおいしい」とか言いますし・・・。小学校の2人の息子も、M保育園の出身です。和食大好きで、とても健康です。
- ・保育園の給食は、素材のうまみやだしがしっかりきいた味付けなので、子どもは「だし」の味を好み、素材のみで食事を味わうことができるようになりました。（ソースやケチャップ、マヨネーズばかりに頼らずに済んでいます。）
- ・和食（ごはん、味噌汁）中心にしている。だしをとっている。安全に気をつけている。
- ・いろいろな食材を食べられるようになった。家では、食べなくても保育園では、食べていて、家でもいつの間にか好きになったものもある（わかめなど）。家で皿数の少ない時に、子どもに「もっとたくさん作って」と言われた。保育園ではいつも主菜・副菜・汁物・果物とそろっているの、食文化がきちんと育まれていると感じた。
- ・離乳食期に、野菜やおいしいご飯の味を覚えているのは大きいように思います。食事の面でほとんど苦労したことがないのも、食べる楽しさを教えてくださっているおかげと考えます。
- ・まだ、日が浅いので特にわかりません。前の園での小魚をおやつに毎日出されていた時は、小魚が習慣になっていました。
- ・食事バランスがよくなりました。
- ・薄味に慣れている。野菜を良く食べる。洋食が苦手（健康的に良いことだと思っています）すべて感謝しております。
- ・家では好き嫌いや食べムラがあっても保育園では良く食べ、保育園で食べられるようになってから家でも食べるようになり助かる。
- ・野菜が大好き。そして魚が好きなのも保育園での食事に影響されていると思う。あと、うま味（だしとか煮汁とか）が好きなのも影響されている。
- ・毎日、ごはん味噌汁というのが、とてもいいと思います。日本人は昔からお米を作って食べてきた民族ですので、身体にとってもその方が負担がないように思います。家でもなるべくその様にしたいのですが、忙しいとつい簡単なうどんやスパゲティ等で済ませてしまうことも多々あります。
- ・姉の保育園（××市内の認可）もそうでしたが、M保育所の給食も和食中心で、親としては安心感があります。在園児はまだ母乳 ONLY なので・・・参考にせずすみません。
- ・和食中心の食事のようなので、朝食や夕食で洋食になりがちな分、家庭としては有り難く思っています。（バランスの偏りをそれほど気にしなくてすんでいるので・・・）
- ・味噌汁にはほしのだしが使われており、それ以来家でもほしでダシをとるようになった。
- ・ご飯とみそ汁はセットにしている。基本になっている。だしは昆布とかつおぶしでとっている。あと、家でも生協をとったりして、安全なものを食べるようにしている。
- ・保育園でいただく、お昼の献立が栄養的にもバランス的にも安全面でも健康的な生活が送れていて、とても助かっています。一日こうしたしっかりとした食事があれば、かならずしも夕食が豪華で品数多くなくともいいのかと考えております。（食べすぎや油糖のとりすぎは身体の負担になるので）また、添加物が少ないというのも有り難いです。

（畑での野菜作り）

- ・畑とのつながりも、子どもに土と触れ合う機会を与えてくれ、野菜好きになったり、季節を肌で感じられる子になっていると思います。「さあ、これから農業体験です」といったような肩肘をはった取り組みではなく、いつも自然にそこにある・・・というところが素晴らしいと思います。（園舎建て替えて、少し距離がはなれてしまったのが残念です）大根抜きなど、親もしたことの無いことをしてきます。
- ・畑の野菜の成長を見て、季節の旬を意識できるように思います。料理の素材に興味を持って、味わっていると思います。
- ・畑で自分たちが採った野菜を食べることで、野菜を食べる意欲につながっていると思う。薄味になれているのも影響が大きい。
- ・畑で自分たちがとった野菜や庭でとれた果物を食べることで、食べ物を大事にする気持ちが自然と身につく、色々な味覚が育っていると思う。
- ・畑に行くと、お友達と収穫を楽しみ。そして、食べる喜びを知ることができること。
- ・野菜が畑に植わっている状態を知っているので、どうやって作られ（育ち）、どんなものが調理されて食卓にのっているのか分かるものが多いと思う。
- ・畑で作ったものを食べるので、安心、食べ物大切さが分かるようです。
- ・畑でとれた季節の野菜を食事やおやつに取り入れてくれるので、小さい頃から「野菜の旬」を意識することができています。
- ・畑での野菜に触れる時間が食をありがたく思うきっかけになっています。
- ・前に比べると野菜の好き嫌いは減っています。また、環境が良いので園庭になっているみかんなどの果物を採って食べさせていただいたりしており、食べ物の育ちなどが自然に理解できるのではないかと考えております。
- ・畑の野菜をいただいたり、地産地消を実践できる園は認可でもなかなかないと思います。むさしはそういう点でも恵まれていると思います。
- ・畑に行くと、収穫をして、皆で楽しく食べる喜びを知ることができていると思います。
- ・畑でとった野菜に興味を示して、口に入れるようになりました。楽しく遊んで身近に感じているようです。
- ・保育園の畑で採れた野菜を収穫し、調理していただけるのは子どもにとってとても良い経験になり、食べ物への興味も

わくと思います。

- ・まだ、小さいですが、自然とかかわり、手作りで野菜を作ったりすることで、野菜がどのようにできるかなど、身体で覚えてくれ食の大切さを知ることができると思います。

(畑&行事)

- ・特に畑での作物を作る体験も取り入れたり野生の食材や庭のみかんなど、季節の天然のめぐみを生かした保育生活で、一日の生活リズムがつき、行事にも活かされていると思う。

(季節毎の行事)

- ・季節の食べ物や伝統文化の理解に活かされている。
- ・お団子作り、クッキー作り、カレーライス作り、焼き芋パーティなどの行事も、食に対する関心を高めてくれます。
- ・生活の中に季節感が出ている。
- ・たくわん漬けや、梅ジュースなど手作りの温かい食事をいただけることが、子どもの食（生きた）への興味を高めていると感じます。また、親も家で梅ジュースを作る意欲が高まります。
- ・どのようなことをされているのか、よく分からないのですが・・・イベントでの参加（カレー作り、クッキー作り、餅まるめ）で考えると家でもやりたがったり、父母に話して聞かせてくれたりと良い影響を受けているなど感じています。「おやつおやつ」と言い、三角巾を付けてとせがみます。夕食作りを手伝ってもらっていますが、保育園でのごっこ遊びもつながっているんだな・・・と思います。

(マナー)

- ・食事中のマナー「くちゃくちゃ言わない」等、家で習ってきたことを生かしている。
- ・手づかみで食べているので、口の中に食べ物を入れるのも上手だし、一度口に入れるとこぼさない。手や服は汚れるが。自分が食べられる量（口の中に入れられる量）を分かっている、つかんでいるみたいです。
- ・一人で食べることができて（今1歳半ですが）、お姉ちゃんよりも食べている。座って食べることもしっかり覚えしました。

(みんなと一緒に)

- ・他の子と食事をする中で、食に対して意欲アップにつながっている。
- ・皆で食べるとおいしいということを言っており、楽しく食べられる良さを感じて、食が進んだり、ちょっと苦手な野菜も頑張ってたべられたりしている。
- ・すみません。具体的な食育内容がわかりません。申し訳ないですが、家でできない食事の楽しさや、人との楽しさの共有、健康等のきっかけになればと思います。

(その他)

- ・シンプル陶器食器も慣れていていると思います。
- ・食育による食生活への影響は特に見られないと思う。
- ・揚げ物、塩味を好むようになった。
- ・ちゃんと作ったご飯はちゃんと食べてくれる。レトルトはあまり食べない。
- ・今のところ目立った影響は見受けられませんが、朝と晩、自宅での食事がかたよりがちなので、保育でのバランスの良い食事（食育とは関係ありませんが）に期待しています。
- ・苦手なものもがんばって、食べる姿勢が感じられる。和食も結構食べられる。
- ・家ではわがままを言って、食べムラがあったりしますが、保育園では色々出された給食をよく食べていることを先生の話を通して知り、子どもの新しい好き嫌いを発見できています。
- ・野菜をよく食べるようになりました。薄味を心がけて、できるだけ野菜を多く取るように、調理の工夫をするようにしています。
- ・まだ、離乳食中なのでよくわかりませんが、食べることは好きなようで、保育園でも家でもよく食べています。これから幼児食になるにつれて、好き嫌いもできるかもしれませんが、保育園で皆と一緒に食事をするということは、食べる事が楽しいということを見つけてもらえて、とてもいいことだと思います。
- ・家でも好き嫌いがなく、なんでも食べてくれる。

V. 考察

保育現場においてさまざまな食育につながる取り組みが行われているが、これらの食育につながる取り組みが、子どもたちの食生活にどのように関連しているのか、また、家庭で活かされているのかなど、乳幼児の食生活の実態と保育現場での

食育の取り組みの関連性について、質問紙をもとに、保育所における食育の目標の子ども像である①お腹がすくりズムのもてる子ども、②食べたいもの、好きなものが増える子ども、③一緒に食べたい人がいる子ども、④食事づくり、準備にかかわる子ども、⑤食べものを話題にする子どもの5つの視点から考察する。

1. お腹がすくりズムのもてる子ども

「朝食について」の調査結果より、M保育園では、授乳をしている2名の子どもを除くすべての子どもが、朝食をきちんととっていることが分かる。また、観察記録より、保育園での昼食を見る限り、午前中に十分に遊び、「お腹がすいた」という空腹感を感じ、「食べたい」という食欲につながり、子どもたちは給食を完食する。これは、一人ひとりの子どもが十分に遊び、充実した生活が保障され、保育園での一日の生活リズムの基本的な流れが確立されているからだといえるのではないだろうか。また、忙しい保護者にとって、毎日、食育を考えた献立は困難であるが、保育園で食べているという安心感や、普段作らない献立をたまには作ってみようかなどという気持ちが保護者に芽生え、子どもにとっても安定した食事、生活リズムにつながるのではないか。

一方で、朝、食欲がない子が多く見受けられる。朝食が進まないのはなぜなのかについては、つぎのような要因があるのではないだろうか。これは大人でも同じことであるが、起き立てで活動が行われていないときや、食事をひとりで取れるようになった子どもにとって、時間のないなかで食事をするのは食が進まないのではないかと考える。

2. 食べたいもの、好きなものが増える子ども

質問紙より、家では食べられなかった食べ物が、保育園で食べて、家でも食べられるようになったり、家で出さない食べ物を食べたいと要求したりするようになる。嫌いなものや、普段家では出てこないメニューを、同年代の子どもたちと一緒に食べることで、「食べてみようかな」とか、「食べたなら美味しかった」という食に対する意欲が湧いてくることが分かる。また、畑で、種まきから水やり・収穫まで携わる子どもたちは、食べ物を大事にする気持ちが身につき、食べ物が、どうしたらできるのかを知らながら口にすることができるなど、食に対する関心が高まっていることが分かる。

子どもだけでなく、保育所で美味しかったもの

を家庭でもつくってみようかと、保護者もメニューのレパートリーを増やそうとする努力がみられる。保育所での、気張った食育というわけでもなく、給食の献立表の配布や乳児の食見本の展示などをするだけでも、保育所に在籍する子どもを通して、親にも少なからず食に対する関心や興味を沸かせていることが分かる。この循環が、作る側も食べる側も食材やメニューの幅を広げていくのではないか。子どもの成長を通して、保護者が保育園の食事を理解・信頼している表れである。子どもを育てる保護者自身が苦手な、家庭では出ない食材も、保育園の給食で子どもが食べることにより、保護者も子どもが好まない食材を使って食事を作る・食べる努力をするように、家庭とは違う環境が食にとって良い環境であれば、保護者自身にとっても良い食が育まれていくのではないだろうか。

3. 一緒に食べたい人がいる子ども

保育所では友だちや保育士と一緒に食べることで食が進み、給食を残す子どもはいない。また、しし唐など本来は子どもが苦手とする苦味のある野菜でも、自分たちが畑で収穫してきたものだと、パクリとおいしそうに食している。この保育所では、年中・年長の混合クラスの子どもたちと一緒に栄養士や調理員などの給食担当者も食事を一緒にとっている。このことにより、給食担当者が子どもの食べる様子などを観察したり、子どもからの給食についての感想や要望などを直接聞くことができ、給食に活かすことができる。

家庭の食事でも、朝食はひとりで食べるのではなく、母親や父親、兄弟など複数の人数で食事をしていることが、質問紙の回答から分かる。これは、食事を一緒にすることは楽しさを感じ、食への関心を持つ一歩として、大切なことである。また、食事を通して子どもの健康面の把握もできるのではないだろうか。

4. 食事づくり、準備にかかわる子ども

調理を見たり、触れたりすることは食欲を育

むとともに、自立した食生活を送るためにも不可欠である¹⁾。カレーライスやクッキーづくりなどを通して、自分で料理を作ること、ご飯や味噌汁をよそう・配膳など食事の準備や後片付けに当番制で参加することにより、「食を営む力」の基礎を培うことができる。また、調理室が園舎の真ん中であることで、子どもたちはガラスで仕切られている調理室のなかの様子をどこからでも見ることができること、窓枠の下の部分にはカウンターが低く作られ、子ども達が、配膳しやすくなっている。このことにより、見て、嗅いで、音を聞いて、「今日の給食は何かな」など、食についての興味や関心が、食べる意欲が湧いてくるのではないだろうか。

5. 食べものを話題にする子ども

質問紙のその他の回答からも分かるように、子どもたちの食への関心が高く、家庭でも子どもから保育所で食べた食事のリクエストが出るなど、食べものが話題になることがあることが分かる。また、小遠足ではお弁当の見せ合いや、さまざまな食育につながる取り組みのなかで、子どもたちが食べものに関することを話題にすることがある。

M保育園ではこれらの食育の取り組みを、「食育基本法」が施行される以前から行っていた。今回の調査により、これらの取り組みがしっかりと子どもたちの「食を営む力」へとつながっていることが検証できた。このように保育所における食育の推進には、さまざまな食に関する体験のための環境づくりと、子どもの学びの連続性を重視した食に関する活動と他の活動での学びとの関係性に配慮していくことが重要¹³⁾であり、このことにより、保育所における食育の目標の子ども像である①お腹がすくリズムのもてる子ども、②食べたいもの、好きなものが増える子ども、③一緒に食べたい人がいる子ども、④食事づくり、準備にかかわる子ども、⑤食べものを話題にする子どもという5つの子ども像が育ちとして実現されていくことが分かる。

近年、保育所では経済的理由より自園調理から委託給食への移行がみられる。M保育園では自園調理ならではの取り組みが、保護者からのアンケート調査により、有意義なものになっていることや、また、野菜づくりや新年を祝う会などの行事の充実につながっている。人件費や食材などの経費確保が難しいところだが、自園調理を継続してほしい。

本や言葉の説明で食育をするだけでなく、年間を通して、散歩や、畑での水やりや収穫、季節の行事食など、子ども達がからだで感じ取る食育は、成長してもなお記憶にとどまる。成人しても、野菜嫌いや偏食の人もあるが、それは、食育ができていないということではなく、子どもの頃から食べることが楽しかったり、おいしく感じられれば、成人してから食べる食材やメニューが増えたり、調理するレパートリーが増えるなど、食育の成果があるのではないか。また、食育は、成人してもなお継続していく必要があり（例えば生活習慣病など）、そのためにも、幼児期の、からだで成長していくこの時期の食育が一番大事だと思われる。

VI. おわりに

保育所生活での生活のなかで行われている食育に関わる取り組みやそれらに関わる環境づくり、食事の提供などを検証してみると、しっかりと子どもたちの食への関心を高め、食を営む力の育成につながる要因になっていることが分かった。また、家庭での食生活（特に食事をつくる母親たちの食に対する意識）にも良い影響を及ぼしていることが分かる。将来的にもこのような食生活を、子どもたちが成長していく過程でも、しっかりと育まれていくように、家庭との連携が大切である。具体的には、食生活について、家庭との連携で日頃から意見交換をしようなど、互いの信頼を保つことが必要である。

最後に乳幼児期は、からだの基礎をつくる大切な時期であり、今回調査した保育園での食育につながる取り組みは、継続的に行われていくことが

重要である。保育者、給食担当、事務職などのその他の職員、ボランティア、保護者、経営側の連携体制が整っているからできるのであり、今後も子どもの育ちを支える食育が継続されることを願っている。

謝辞：今回の件に取り組むにあたり、質問紙の回答に協力していただいた保護者、保育園の職員の方々へ感謝申し上げます。

引用文献

- 1) 「保育所保育指針」厚生労働省, 2008
- 2) 「平成 24 年版食育白書」内閣府, 2012, p.76
- 3) 「楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～（別添）」厚生労働省, 2004
- 4) 土井晶子・原佳子「保育現場における食育の取り組みについての一考察（1）～年中・年長の混合クラスの取り組みより～」『小池学園研究紀要』第 8 号, 2012, pp.38-42
- 5) 給食担当者「畑で収穫した野菜と給食・おやつ」むさし保育園学習会発表, 2012 年 11 月 13 日
- 6) むさし保育園「保育内容」『小平市にある東京認証保育所むさし保育園』2011 年 1 月 30 日
<http://www012.upp.so-net.ne.jp/musashihoikuen/>
- 7) 「保育所における食事の提供ガイドライン」厚生労働省, 2012
- 8) カゴメ株式会社「子どもの朝食に関する調査報告」2012 年 4 月 1 日
<http://www.kagome.co.jp/company/shokuiku/report/pdf/2011.pdf#search=子どもの朝食に関する調査報告（2011年）カゴメ株式会社>
- 9) 「平成 16 年児童生徒の健康状態サーベイライン事業報告」財団法人日本学校保健会, 2005
- 10) カゴメ株式会社「子どもの野菜の好き嫌いに関する調査報告書」2012 年 4 月 1 日

http://www.kagome.co.jp/company/news/n_pdf/110829.pdf#search=子どもの野菜の好き嫌いに関する調査報告書%20カゴメ

- 11) 前掲「子どもの野菜の好き嫌いに関する調査報告書」2012 年 4 月 1 日
http://www.kagome.co.jp/company/news/n_pdf/110829.pdf#search=子どもの野菜の好き嫌いに関する調査報告書%20カゴメ
- 12) 「食事としつけに関するアンケート」ベネッセ食育研究所, 2009
- 13) 前掲「平成 24 年版食育白書」内閣府, 2012, p.76

参考文献

- 大森玲子・山崎久子・飯田有美・岩原祐子・永山ケエ子「保育園児の食生活等に関する実態調査」『宇都宮大学教育学部教育実践総合センター紀要』第 30 号, 2007, pp.361-368
- 酒井治子「乳幼児期に培いたい「食を営む力」」河邊貴子・柴崎正行・杉原隆『保育内容「健康」』京都：ミネルヴァ書房, 2010
- 酒井治子「食の関心を高めるためには」河邊貴子・柴崎正行・杉原隆『保育内容「健康」』京都：ミネルヴァ書房, 2010
- 高橋美保・川田容子「幼児保育における食教育のあり方に関する研究 第 2 報：体験的学習による食育効果とその影響」『白鷗大学論集』第 25 号 (2), 2011, pp.191-209
- 武井美津枝「子どもの成長・発育を支える食育の積み重ねが大切」『保育の友』2012. 8 月
- 「楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～」厚生労働省, 2004
- 「楽しく食べる子どもに～食から☆はじまる☆健康やかガイド～」厚生労働省, 2011
- 土井晶子・原佳子「保育現場における食育の取り組みについての一考察（1）～年中・年長の混合クラスの取り組みより～」『小池学園研究紀要』第 8 号, 2012, pp.38-42
- 中村秀俊「保育における食の環境整備と体験から

学ぶ』『保育の友』2012. 8月

深澤早苗・藤井まさ子・松本晴美「幼児の生活状況や食育状況に関する調査」『山梨学院短期大学研究紀要』第31号, 2011, pp.7-14

「平成24年版食育白書」内閣府, 2012, pp.76-78

「保育所における食事の提供ガイドライン」厚生労働省, 2012

丸山裕美子「保育所の「食」を豊かに 保育所における食事の提供ガイドラインの活用について」『保育の友』2012年8月, pp.10-14

観察記録提供

独立行政法人 国立精神・神経医療センター内
NPO 法人「むさしっこの会」東京認証保育所
「むさし保育園」

(埼玉東萌短期大学 准教授 土井晶子)
(国立精神・神経医療研究センター 原 佳子)