

6月は食育月間！

大田原市公立保育園の食育をご紹介します



平成20年3月から、保育園において食育は取り組むべき保育課題となりました。食育は、「食育指針」にある（『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～』）（厚労省）の“実現を目指す5つの子ども像”を目標としています。

5つの子ども像（食を通じた子どもの健全育成の目標）

- ・食事のリズムが持てる
- ・一緒に食べたい人がいる
- ・食事を味わって食べる
- ・食事づくりや準備に関わる
- ・食生活や健康に主体的に関わる



給食 ～5つの子ども像にむけて実践する時間～

保育園の給食は、保育の大切な一部分です。

給食は、「栄養摂取」だけでなく、「人間関係の構築」、「社会性を育てる」、「地域をつなぐ」などの役割があります。給食は大勢に提供する食事と捉えられますが、0～5歳の子どもが利用する保育園では、それぞれの発達状況の違いが大きいため、一人ひとりの発達に合わせた食事を提供しています。特に1歳6か月までの離乳食は、食材選びから形態（硬さや大きさ）まで細かく丁寧に対応しています。食べ方の発達は飛び級ができません。そのために、3歳になるまでは、形のある軟らかいものをそしゃく（かむこと）ができるようにしていくことに重点をおいています。また、乳幼児期は、食物アレルギーを発生しやすい時期でもあります。食事療法として、原因食品の除去が必要な場合は、医師からの指導表をもとに保護者と面接をして、事故のないよう丁寧に対応しています



献立は、アレルギーや生活習慣病の予防のため和食中心にし、バランス（栄養、量、味、時間）はもとより、薄味（3歳児で大人の半分の味の濃さ）ですすめています。

保育園で食べる給食には午前、午後の水分補給やエネルギー補給のための“おやつ”も含まれます。

登園してから、決まった時間に給食を食べることで、体内時計が整い、一日の生活リズムが作られていきます。子どもの成長には運動（あそぶ）、栄養（食べる）、休養（ねる）の生活のリズムに、メリハリをつけることが重要です。園での生活リズムだけではなく家庭と連携をとりながら、メリハリのある生活リズム作りを心がけています。



午前のおやつ 乳児（幼児は牛乳のみ）



給食（幼児）



午後のおやつ スイートポテト（幼児）

給食の配膳の役割

給食の配膳の役割はとても重要です。栄養価やバランスといっても子どもたちには、まったく通じません。

配膳は、並べ方だけではなく、料理を『目で見て、手にとって、食べて』の繰り返しから得ていくものがあります。料理の働き、料理の組み合わせ、料理ごとの量や、器や食具の選び方、使い分けなど、子どもたちは、経験を積みながら「生活の中の食」を身につけていきます。



配膳と1食あたりの子どもの目安量（3歳以上児）

●副菜（野菜のおかず）

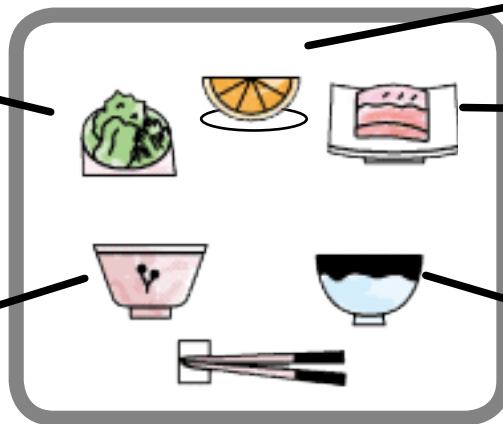
煮物、和え物、サラダです。サラダは、生ではなく、食べやすいように、さっと火を通しています。

量：子どものこぶし1つ

●主食（ごはん・麺・パン）

3歳未満児は毎日、3歳以上児は火、木に提供します。週に1回は麺またはパンの献立にしています。

量：子どものこぶし1つと半分



●くだもの（野菜のおかず）
フレッシュや、缶詰めを毎日少しの量を提供しています。
量：子どもの手の平半分

●主菜
（肉・魚・卵・大豆製品のおかず）
肉は脂身の少ない部位、魚は白身、赤身、青背と偏りなく提供しています。
量：子どもの手の平1つ

●汁物（みそ汁・スープ）
不足しがちな野菜を加えて具たくさんにしています。
量：汁の量は80～100ml

食事の量とバランス

お弁当箱につめてみるとわかります！

年齢にあった弁当箱の大きさ

- 2歳 300ml 容～
- 3歳 350ml 容～
- 4歳 400ml 容～
- 5歳 400～500ml 容
- 大人（女性）600ml 容
- 大人（男性）700ml 容



主菜 1	副菜 2
主食 3	

表面積比は3：1：2

食器と食具

子どもが、上手に食べるようになるためには、発達や成長に合わせた食器や食具を選ぶことも大切です。たとえば、食器の飯わんや汁わん、小皿は手に持って食べる器です。子どもの手に合わせて、大き過ぎず、重過ぎず、糸底が大きく安定したものを選んでいきます。コップは縁に反りがあると口当たりが良く飲みやすくなります。

また、お箸や、スプーン、フォークも、子どもの口、手の大きさに合わせたものを選んでいきます。

保育園では、料理一品に一器としてワンプレート盛りにはしていません。配膳と食器の扱い方（用途に合わせた）を、食事のときのマナーとともに保育士が伝えています。

写真（すべて左から）

- 上 お皿5種
- 中 飯わん（0,1,2,3歳 4,5歳）汁わん（乳児、幼児）コップ（全員）
- 下 丼（離乳食 2,3歳 4,5歳）

トレイ内 食具

- 上 箸（4,5歳）下 箸（2,3歳）
- 下 幼児フォーク、スプーン、乳児フォーク、スプーン
離乳食介助スプーン



縁のあるコップ

食育の取り組み・食育教室

保育園では、保育参観のときに、年齢にあわせた親子での食育教室を実施しています。親子で食に関わることで、食の楽しさ、大切さを共有しています。

3歳 もぐもぐ教室『よくかむことを覚えよう』～親子で作ろう 保育園人気おやつ～

3歳になると、奥歯が生えそろいます。だからといってよくかんで食べているとは限りません。食事中の事故（喉に詰まらせる）が多い時期です。良くかんで食べる＝もぐもぐごっくんが上手になるポイントと、保護者が見るべき視点をお伝えしています。

また、手先が器用になってきているので、作業は子どもが行います。最初は手をそえて、その後は黙って見守るのも親としての役目です。



4歳 おにぎり教室『おやつの役割と適量を覚えよう』～親子で作ろう 保育園定番おやつ～

4歳になると、食への興味も高まり、食べることが上手になってくればかりでなく食に関しての会話も増えてきます。食材と料理が結びつき調理に関わりたい気持ちが強くなってくるので、「家庭でのお手伝いのススメ」をしています。また、親子でおにぎりを握りながら、食事とおやつの働きと量を確認します。



5歳 うんち教室『うんちを見て自分の体調を知ろう』～親子で作ろう 保育園おたのしみおやつ～

5歳になると、生活の中の食事が位置づいてきます。野菜の栽培や収穫、料理の中の調味料など食の知識も高まってきます。苦手なものでも食べようと努力したり、腹八分目を覚えたりと自分の体と食が結びついてきます。

この教室では、自分の便を見て自分の健康状態を知り、健康的な生活を送るための習慣を就学前に身につけるきっかけづくりとしています。



食育の取り組み・野菜作り

すべての園で実施しているわけではありませんが、園庭を利用して野菜を栽培しています。土づくりから始まり、種まき、苗の植え付け、虫の駆除など収穫までには多くの手間がかかるということを実感します。なにより、日々の観察が熱心になり、野菜への知識も高まってきます。収穫した野菜は給食に使ったり、家庭に持ち帰っています。後日、「おみそしるのなかにいれたよ。」「おひたしにしたよ。」「おいしいっていわれたよ。」と報告を受けました。普段は野菜が苦手な子どもでも、自分で育てた野菜は残さず食べたとのことでした。



収穫する前に野菜の説明を真剣に聞いています。



きゃべつを1枚ずつはずしたら、45枚ありました。



保育園での給食を家庭へ

保護者の方に保育園で子どもたちがどのような雰囲気の中どのようなものを食べているかを知っていただくことが、とても大切だと考えています。

「今日は給食で〇〇を食べたよ」という会話がご家庭で日常的にされるようになればと願っています。保育園では毎日給食の展示をし、ご希望があれば給食のレシピをお渡ししています。保護者の方々には、保育参加※の時に給食の試食をしていただいています。「おいしい」だけでなく、「薄味」「野菜の量がたくさん」と、感想をいただいています。

※保育参加：保護者の保育士業務の一日体験

