

保育園における食育

—給食だよりを通じての保護者啓発—

Nutritional education in nursery school

—Education for parents through newsletters about school lunch—

珍部 瑞枝¹⁾

Mizue CHINBE

庄司 尚美¹⁾

Naomi SHOJI

桐山 千世子¹⁾

Chiseko KIRIYAMA

有木 信子¹⁾

Nobuko ARIKI

前橋 明²⁾

Akira MAEHASHI

要 旨：本報では、保育園における給食の実践と家庭での望ましい食生活のあり方についての保護者への啓発活動と保育園児への給食指導の取り組みの実践経過をまとめた。

保護者に対しては、毎月の給食だよりの中に、テーマにあった給食指導とそのためのポスターを掲示し、視覚的に啓発活動を展開した。また、保育園の3歳児、4歳児、5歳児に対しては、食育ポスターやペープサート、パネルシアターを用いての栄養指導を行った。

各月の給食指導をポスターやペープサート、パネルシアターを使用することで、子どもたち楽しく、そして、わかりやすく、指導することができ、子どもたち自身、4月当初に比べ指導してきた内容も少しずつ理解してきた。保護者も給食だよりやポスター掲示から、食への意識が高まってきた。

保護者啓発を有効に展開するため、給食だよりやポスター掲示のように視覚から訴えることが、保護者の意識向上に極めて有効であったことを確認した。

key words : 給食指導, 給食だより, 保育園児, 栄養指導, 保護者啓発

はじめに

幼児期は、離乳食を経て大人の食事に移行する時期であると同時に、からだの基礎づくりにあたるため、正しい食生活の実践は、極めて重要である。この重要な時期の保育園における給食は、成長期の子どもたちの心身に多大な影響を及ぼすだけでなく、その後の食習慣や嗜好の形成にも大きく関与していくため、保育園栄養士の担う役割は大きく、その工夫と努力に、大きな期待が寄せられる。

そこで、本報では、保育園における給食の実践

と家庭での望ましい食生活のあり方について、栄養士が中心的役割を担って行っている保護者への啓発活動、とくに、栄養指導や助言活動の取り組みの実践経過を報告することとした。

方 法

作陽保育園では、年間の計画時に、各月の給食目標をあわせて計画し、毎月の給食だよりの中に、テーマにあった給食指導とそのためのポスター掲示を行うこととし、2006年度は、子どもたちに対して、4月から、3歳児、4歳児、5歳児を対

1) 作陽保育園)

2) 早稲田大学

表1 給食年間計画

月	給食目標	チャイルドクッキング	試食会	自然体験	伝承料理	レストランごっこ 親子クッキング	給食指導
8	夏バテに注意して夏をのりきりしましょう	23日(火):オレンジゼリーづくり(緑・白) ・粉をあわせ、生地をこねる。 ・生地を型で抜く		・野菜の収穫 ・冬野菜の種まき	かんぴょう料理・おはぎ	・親子クッキング 6日(土): 七夕だんご	ポスター掲示 ・夏バテ防止について 栄養指導:22~26日
9	朝ごはんをしっかり食べてきましょう	14日(水):おはぎ(白) ・炊けたおもちを練棒でついて丸め、あんこときな粉で和える。 28日(水):お月見団子(緑) ・団子の粉をこね、丸めて作る		・野菜の苗の水やり、草抜き	おはぎ・月見団子・栗ご飯		ポスター掲示 ・朝ごはんの大切さについて 栄養指導 26~30日:朝ごはんの大切さ(ペープサート)
10	旬の食材の美味しさを知りましょう	12日(水):さんまの塩焼き(白・緑) ・さんまをお店に行きに行く ・U字溝に火をおこし、網で焼く 25日(火):コロケ(緑) ・焼けたさつま芋を蒸かし、練棒でつぶす。 ・芋を丸める	25日(火) ・旬の食材を使った献立 ・おやつ紹介	・芋ほり ・りんご狩り ・U字溝を使用する	さつま芋の煮物・さつま芋ご飯・芋ケンピ・茶巾絞り・きのこご飯		ポスター掲示 ・旬の食材について 栄養指導 17~21日
11	主食・主菜・副菜をバランスよく食べましょう	29日(火):魚のホイル焼き(白・緑) ・食材を包丁で切る ・魚と野菜をホイルで包み、U字溝で焼く		・すくもでさつま芋を焼く ・U字溝を使用する		・レストランごっこ 30日(水) *おからコロケと豆腐ハンバーグのどちらかを選ぶ	ポスター掲示 ・バランスの摂れた食事について 栄養指導 14~18日
12	好き嫌いなくなんでも食べましょう	14日(水):豚汁(緑) ・豚汁の材料を包丁で切る 22日(水):クリスマスケーキ(白) ・スポンジに飾りをする	9日(金) ・カルシウムがしっかり摂れる献立 ・おやつ紹介	・おもちつき ・野菜の収穫	冬至かぼちゃ・年越しそば・年越しいわし・ふるふき大根	・親子クッキング 10日:おもちつき	ポスター掲示 ・偏食について 栄養指導 12~16日:偏食について(ペープサート)

象に、食育ポスターを用いての栄養指導を行うこととした。また、ポスターをいつでも見てもらえるように、掲示も計画した。

実践経過

毎月、各月の給食目標(表1)を年間当初に計画し、テーマにあった給食だよりを発行し、あわせて、給食指導とそのためのポスター掲示を行い、登園時や降園時にみてもらえるように配慮した。例えば、毎月のチャイルドクッキング・親子クッキング・試食会・レストランごっこを、年間を通じて、行ってきた。給食だよりには、その月の給食目標や給食習慣の指導、その月の行事についての由来や献立の紹介などを少しでも参考にしてみてもらえるように、掲載して発行してきた。

子どもたちに対しては、4月から3歳児以上児クラスを対象に、食育ポスター(図1)を用いて栄養指導を行った。ポスターは、いつでも保護者の方にも見てもらえるように、廊下や保育室にはっておいた。子どもたちに指導した日、保護者と子どもたちが、ポスターを前に、自然と話しこんでいる姿もみられた。

また、年間を通じて給食目標をたて、目標に沿った給食指導を各年齢に応じた内容で行っていき、子どもたちの反応を観察していった(表2)。

毎月の献立には、その月行事にちなんだ献立やおやつを取り入れて、その行事についての由来などを紹介していった。行事食としては、7月に、そうめんを天の川にみたてた七夕ランチを、クリ



図1 食育ポスター

表2 給食指導内容と子どもの変化

	4月	5月	6月	7月	8月	9月
目標	食事マナーを身につけよう	正しい箸の持ち方で食べよう	食べた後の歯磨きの習慣をつけよう	食事はよく噛んで食べよう	夏バテに気をつけて夏のりきりしよう	朝ごはんをしっかり食べよう
指導	手洗い・挨拶・姿勢・三角食べ・食後の歯磨きについて指導を行う	正しい箸の持ち方であるかを一人ひとり確認し、間違った持ち方の子どもについては指導する	食べ物と虫歯の関係についてはパネルシアターを行い、食べ終わった後の歯磨きの習慣をつけることの指導を行う	よく噛まないこと、歯並びが悪くなることや虫歯になりやすいことを知らせ、しっかり噛むことの大切さを知らせる	夏バテせず、元気なからだをつくるために、早寝早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることの大切さを知らせる	バランスのよい朝ごはんを食べることや朝食後の排便がどうして大切なのかをペープサートを使って指導する
子どもの変化	姿勢がよくなり、お皿を持って食べるようになった	箸の持ち方が悪い子どもについては、職員に聞きながら、正しい持ち方に直そうとする姿がみられた	虫歯の話聞いてきちんと磨くようになった	早食いをせず、よく噛んで食べるようになった	家庭で、甘いジュースをひかえ、牛乳やお茶を飲む子どもが増えた	保育園で聞いた話を家庭で話し、次の日の朝食からはしっかり朝食を食べていると保護者より聞くことができた
	10月	11月	12月	1月	2月	3月
目標	旬の食材を味わいましょう	主食・主菜・副菜をバランスよく食べよう	好き嫌いなく、なんでも食べよう	カゼをひかない体をつくりましょう	生活習慣病について知りましょう	からだと食べ物関係についてもう一度知りましょう
指導	その季節に取れる旬の食材をその季節に食べると一番おいしく、栄養価が高いことを知らせる	いろいろな食材を食べ、主食・主菜・副菜・汁物を食べるとバランスが摂れ、体によいことを知らせる	好き嫌いをすると、元気な体になれないことをペープサートを通して知らせる	ビタミンが多く含まれる野菜をしっかり食べること、帰宅時の手洗い・うがい、早寝早起きを指導する	生活習慣病とはどんな病気なのか、ならないためにはどうしたらよいかを指導する	一年間を通して話してきたことをもう一度子ども達に知らせていく
子どもの変化	10月に取れる旬の食材について知ってもらったことができ、実際に食べることで、食材本来の味を味わい、おいしく食べていた	主食・主菜・副菜については、赤・黄・緑色に食品をわけ、それぞれをバランスよく食べることができ、「残さず食べたよ」と言いながら給食を食べていた	野菜を残していた子どもが、少しでも頑張った姿がみられた	「お家で水炊きに入っているお野菜をいっぱい食べたい」と「お味噌汁の野菜、おいしいね」という声を聞くことができた	病気になることの怖さを子どもながらに知ることができ、なんでも好き嫌いせずに食べることの大切さを感じていた	一年間を通して話してきたことで、子ども達自身、食に関心を持つことができた。箸の持ち方についても、正しく持てる子どもが増えた



写真1 チャイルドクッキング風景

スマスには、オードブル形式にし、みんなで会食を行った。2月の節分の日には、ご飯を鬼の顔にし、いわしのつみれ汁も食べた。

毎月、4歳児、5歳児は自然体験や伝統料理にちなんで、チャイルドクッキングを行った。子どもたちには、自分たちで調理し、できたことの達成感をしっかりもたせることができた。また、伝

統料理や料理の由来や習わしも伝えていった(写真1)。

春には、絹さやのすじ取り、給食で卵とじにしたり、よもぎを摘んで、団子の粉を丸めてよもぎ団子も作り、夏には春に植えた夏野菜を収穫しての夏野菜カレーづくりを計画した。野菜の皮むきやピーマンの種とり、なすや人参を包丁で切って

作ったカレーはとてもおいしかったようで、「みんなで作った野菜はおいしい!」といった声や、ふだん野菜の苦手な子どもたちも「ピーマン、食べれたよ。」たくさんのおかわりをしていた。

また、保護者に対しては、年に5回、子どもたちが保育園でどのような給食を食べているのか、食育への関心をもってもらうために、試食会を開き、保育士や栄養士とともに、園での様子や家庭での様子、また食に対する悩みを話しながら、いっしょに会食をして過ごした。

第1回は「しっかり噛むことができる献立」とし、第2回は「偏食しやすい食材を使った献立」、第3回は「旬の食材を使った献立」、第4回は「カルシウムがしっかり取れる献立」、第5回は行事食(2月の節分ランチメニュー)などを計画し、試食会の参加を呼びかけた。「家庭でも作ってみたい。」といった声や、給食だよりにレシピをのせて下さいといった声もあり、翌月にのせて発行した(写真2)。



写真2 試食会風景

親子クッキングでは、年2回、親子のふれあいと食への関心をもってもらうことを目的として、開催してきた。夏には、飯盒炊飯のご飯をラップで包んで、おにぎりづくりや魚のホイル焼き行っ

た。子どもたちは、チャイルドクッキングで包丁の上手に使えるようになっており、保護者もびっくりした様子で、また、機会があれば、次回も参加したいとの声も聞かれ、親子のふれあう場ができたのではないかと思われた。

これまでの取り組みを通して、保護者が食生活に関心をもつことができるようにするためには、親子クッキングへの参加を促して、その体験学習の中で具体的な調理法や内容、子どもへのかかわり方などを学んでもらうこと、さらに、調理の工夫やヒントを提案し、家庭における、バランスのとれた食事への配慮や努力をしやすいように、保護者の意識を前向きな方向に変えていくこと等の重要性を確認した。

ま と め

給食指導を通して、子どもたちとの会話の中で、4月当初に比べて、指導してきた内容も少しずつ理解してきた。保護者もポスター掲示から、食への意識が高まってきた。

このように、保育園で直接子どもたちに給食指導することはもとより、子どもと保護者に視覚で訴える工夫を加えてきたことを、家庭での食生活にも生かしていくために、これから給食だよりや栄養指導・ポスターを通じての啓発や、試食会や親子クッキングへの参加の呼びかけをしっかりと行い、栄養士や保育士らが協力し、少しでも関心をもってもらえるよう、努力していきたい。

【文 献】

- 1) 有本信子他：幼児の健康管理 (VI) - 乳幼児の食生活の改善に関する取り組み -, 日本幼少児健康教育学会第21回大会抄録集, pp.78-79, 2003.
- 2) 有本信子他：幼児の健康管理 (VII) - 乳幼児の栄養指導と家庭での取り組み -, 日本幼少児健康教育学会第22回大会抄録集, pp.74-75, 2004.