

## 報 告

# 2歳児クラスの食事が楽しくなる取り組み

Practice for a two-year-old class to have a pleasant meal

中西 智浩\* 村田 沙智恵\* 川原 晶美\*  
Tomohiro NAKANISHI Sachie MURATA Masami KAWAHARA

### はじめに

保育園では、子どもの生活リズムの改善のため、睡眠・食事・排泄・運動のデータを収集し、問題点を分析しながら、保育の取り組みを行ってきました。これまでには、3・4・5歳児を中心に生活調査を行ってきましたが、問題はもっと前からの年齢にあるのではと思い、2歳児の生活調査も行うことにしました。その結果、次のようなことがわかつてきました。

- ①2歳児クラスの子どもたちの中に、睡眠リズムの悪い子ども（遅寝、遅起きの子ども、寝る時刻、起きる時刻が一定していない子ども、短時間睡眠になっている子ども）が多いこと。
- ②運動量が少なく、朝登園してからもゴロゴロしていたり、少し動いただけで「疲れた」と座り込んでしまう子どもが多いこと。
- ③食事面では個人差が大きく、特に朝食の内容や摂取量の違いに応じて、子どもの朝のスタートに変化が見られること。
- ④元気に遊べる子どもになるためには、2歳児の間に生活リズムの土台をしっかりと身につける必要があること。
- ⑤生活リズムの改善には、クラス全体としてではなく、一人ひとりの子どもの改善点を具体的に探ることが必要であること。

これらのことから、生活リズムの改善について保育園でできることは何かを考え、保護者の方々

\* 水見ひかり第一保育園

にも協力をいただいて取り組みを行ってきました。今回は、「2歳児の食事」についての保育実践の内容と、2歳児クラスの子どもたちにどのような変化が見られるようになってきたかを報告します。

### 実 践 内 容

生活カード（写真①）は、毎日、保護者の方が、就寝・起床時刻、朝食摂取の有無、排便の有無を記入し、担任が朝9時の体温と、保育園での生活の様子を記入しています。その中で、生活カードの朝食欄に毎日○がついているにもかかわらず、朝からライライとして友だちとトラブルになったり、給食が待ちきれない、おやつや給食を何度もおかわりする子どもが多かったことから、朝食で一体どのようなものをどれだけ食べているのか気

7月		8月		9月		10月		11月		12月	
曜日	様子	曜日	様子	曜日	様子	曜日	様子	曜日	様子	曜日	様子
火	AM 8:30 PM 1:30	水	AM 8:30 PM 1:30	木	AM 8:30 PM 1:30	金	AM 8:30 PM 1:30	土	AM 8:30 PM 1:30	日	AM 8:30 PM 1:30
火	○ X	水	○ X	木	○ X	金	○ X	土	○ X	日	○ X
火	36.0	水	36.0	木	36.0	金	36.0	土	36.0	日	36.0
火	七	水	七	木	七	金	七	土	七	日	七
火	PM 1:30	水	PM 1:30	木	PM 1:30	金	PM 1:30	土	PM 1:30	日	PM 1:30
火	AM 1:30	水	AM 1:30	木	AM 1:30	金	AM 1:30	土	AM 1:30	日	AM 1:30
火	○	水	○	木	○	金	○	土	○	日	○
火	AM 8:30 PM 1:30	水	AM 8:30 PM 1:30	木	AM 8:30 PM 1:30	金	AM 8:30 PM 1:30	土	AM 8:30 PM 1:30	日	AM 8:30 PM 1:30
火	○	水	○	木	○	金	○	土	○	日	○
火	36.0	水	36.0	木	36.0	金	36.0	土	36.0	日	36.0
火	七	水	七	木	七	金	七	土	七	日	七
火	PM 1:30	水	PM 1:30	木	PM 1:30	金	PM 1:30	土	PM 1:30	日	PM 1:30
火	AM 1:30	水	AM 1:30	木	AM 1:30	金	AM 1:30	土	AM 1:30	日	AM 1:30
火	○	水	○	木	○	金	○	土	○	日	○
火	AM 8:30 PM 1:30	水	AM 8:30 PM 1:30	木	AM 8:30 PM 1:30	金	AM 8:30 PM 1:30	土	AM 8:30 PM 1:30	日	AM 8:30 PM 1:30
火	○	水	○	木	○	金	○	土	○	日	○
火	36.0	水	36.0	木	36.0	金	36.0	土	36.0	日	36.0
火	七	水	七	木	七	金	七	土	七	日	七
火	PM 1:30	水	PM 1:30	木	PM 1:30	金	PM 1:30	土	PM 1:30	日	PM 1:30
火	AM 1:30	水	AM 1:30	木	AM 1:30	金	AM 1:30	土	AM 1:30	日	AM 1:30
火	○	水	○	木	○	金	○	土	○	日	○
火	AM 8:30 PM 1:30	水	AM 8:30 PM 1:30	木	AM 8:30 PM 1:30	金	AM 8:30 PM 1:30	土	AM 8:30 PM 1:30	日	AM 8:30 PM 1:30
火	○	水	○	木	○	金	○	土	○	日	○
火	36.0	水	36.0	木	36.0	金	36.0	土	36.0	日	36.0
火	七	水	七	木	七	金	七	土	七	日	七
火	PM 1:30	水	PM 1:30	木	PM 1:30	金	PM 1:30	土	PM 1:30	日	PM 1:30
火	AM 1:30	水	AM 1:30	木	AM 1:30	金	AM 1:30	土	AM 1:30	日	AM 1:30
火	○	水	○	木	○	金	○	土	○	日	○
火	AM 8:30 PM 1:30	水	AM 8:30 PM 1:30	木	AM 8:30 PM 1:30	金	AM 8:30 PM 1:30	土	AM 8:30 PM 1:30	日	AM 8:30 PM 1:30
火	○	水	○	木	○	金	○	土	○	日	○
火	36.0	水	36.0	木	36.0	金	36.0	土	36.0	日	36.0
火	七	水	七	木	七	金	七	土	七	日	七
火	PM 1:30	水	PM 1:30	木	PM 1:30	金	PM 1:30	土	PM 1:30	日	PM 1:30
火	AM 1:30	水	AM 1:30	木	AM 1:30	金	AM 1:30	土	AM 1:30	日	AM 1:30
火	○	水	○	木	○	金	○	土	○	日	○
火	AM 8:30 PM 1:30	水	AM 8:30 PM 1:30	木	AM 8:30 PM 1:30	金	AM 8:30 PM 1:30	土	AM 8:30 PM 1:30	日	AM 8:30 PM 1:30
火	○	水	○	木	○	金	○	土	○	日	○
火	36.0	水	36.0	木	36.0	金	36.0	土	36.0	日	36.0
火	七	水	七	木	七	金	七	土	七	日	七
火	PM 1:30	水	PM 1:30	木	PM 1:30	金	PM 1:30	土	PM 1:30	日	PM 1:30
火	AM 1:30	水	AM 1:30	木	AM 1:30	金	AM 1:30	土	AM 1:30	日	AM 1:30
火	○	水	○	木	○	金	○	土	○	日	○
火	AM 8:30 PM 1:30	水	AM 8:30 PM 1:30	木	AM 8:30 PM 1:30	金	AM 8:30 PM 1:30	土	AM 8:30 PM 1:30	日	AM 8:30 PM 1:30
火	○	水	○	木	○	金	○	土	○	日	○
火	36.0	水	36.0	木	36.0	金	36.0	土	36.0	日	36.0
火	七	水	七	木	七	金	七	土	七	日	七
火	PM 1:30	水	PM 1:30	木	PM 1:30	金	PM 1:30	土	PM 1:30	日	PM 1:30
火	AM 1:30	水	AM 1:30	木	AM 1:30	金	AM 1:30	土	AM 1:30	日	AM 1:30
火	○	水	○	木	○	金	○	土	○	日	○
火	AM 8:30 PM 1:30	水	AM 8:30 PM 1:30	木	AM 8:30 PM 1:30	金	AM 8:30 PM 1:30	土	AM 8:30 PM 1:30	日	AM 8:30 PM 1:30
火	○	水	○	木	○	金	○	土	○	日	○
火	36.0	水	36.0	木	36.0	金	36.0	土	36.0	日	36.0
火	七	水	七	木	七	金	七	土	七	日	七
火	PM 1:30	水	PM 1:30	木	PM 1:30	金	PM 1:30	土	PM 1:30	日	PM 1:30
火	AM 1:30	水	AM 1:30	木	AM 1:30	金	AM 1:30	土	AM 1:30	日	AM 1:30
火	○	水	○	木	○	金	○	土	○	日	○
火	AM 8:30 PM 1:30	水	AM 8:30 PM 1:30	木	AM 8:30 PM 1:30	金	AM 8:30 PM 1:30	土	AM 8:30 PM 1:30	日	AM 8:30 PM 1:30
火	○	水	○	木	○	金	○	土	○	日	○
火	36.0	水	36.0	木	36.0	金	36.0	土	36.0	日	36.0
火	七	水	七	木	七	金	七	土	七	日	七
火	PM 1:30	水	PM 1:30	木	PM 1:30	金	PM 1:30	土	PM 1:30	日	PM 1:30
火	AM 1:30	水	AM 1:30	木	AM 1:30	金	AM 1:30	土	AM 1:30	日	AM 1:30
火	○	水	○	木	○	金	○	土	○	日	○
火	AM 8:30 PM 1:30	水	AM 8:30 PM 1:30	木	AM 8:30 PM 1:30	金	AM 8:30 PM 1:30	土	AM 8:30 PM 1:30	日	AM 8:30 PM 1:30
火	○	水	○	木	○	金	○	土	○	日	○
火	36.0	水	36.0	木	36.0	金	36.0	土	36.0	日	36.0
火	七	水	七	木	七	金	七	土	七	日	七
火	PM 1:30	水	PM 1:30	木	PM 1:30	金	PM 1:30	土	PM 1:30	日	PM 1:30
火	AM 1:30	水	AM 1:30	木	AM 1:30	金	AM 1:30	土	AM 1:30	日	AM 1:30
火	○	水	○	木	○	金	○	土	○	日	○
火	AM 8:30 PM 1:30	水	AM 8:30 PM 1:30	木	AM 8:30 PM 1:30	金	AM 8:30 PM 1:30	土	AM 8:30 PM 1:30	日	AM 8:30 PM 1:30
火	○	水	○	木	○	金	○	土	○	日	○
火	36.0	水	36.0	木	36.0	金	36.0	土	36.0	日	36.0
火	七	水	七	木	七	金	七	土	七	日	七
火	PM 1:30	水	PM 1:30	木	PM 1:30	金	PM 1:30	土	PM 1:30	日	PM 1:30
火	AM 1:30	水	AM 1:30	木	AM 1:30	金	AM 1:30	土	AM 1:30	日	AM 1:30
火	○	水	○	木	○	金	○	土	○	日	○
火	AM 8:30 PM 1:30	水	AM 8:30 PM 1:30	木	AM 8:30 PM 1:30	金	AM 8:30 PM 1:30	土	AM 8:30 PM 1:30	日	AM 8:30 PM 1:30
火	○	水	○	木	○	金	○	土	○	日	○
火	36.0	水	36.0	木	36.0	金	36.0	土	36.0	日	36.0
火	七	水	七	木	七	金	七	土	七	日	七
火	PM 1:30	水	PM 1:30	木	PM 1:30	金	PM 1:30	土	PM 1:30	日	PM 1:30
火	AM 1:30	水	AM 1:30	木	AM 1:30	金	AM 1:30	土	AM 1:30	日	AM 1:30
火	○	水	○	木	○	金	○	土	○	日	○
火	AM 8:30 PM 1:30	水	AM 8:30 PM 1:30	木	AM 8:30 PM 1:30	金	AM 8:30 PM 1:30	土	AM 8:30 PM 1:30	日	AM 8:30 PM 1:30
火	○	水	○	木	○	金	○	土	○	日	○
火	36.0	水	36.0	木	36.0	金	36.0	土	36.0	日	36.0
火	七	水	七	木	七	金	七	土	七	日	七
火	PM 1:30	水	PM 1:30	木	PM 1:30	金	PM 1:30	土	PM 1:30	日	PM 1:30
火	AM 1:30	水	AM 1:30	木	AM 1:30	金	AM 1:30	土	AM 1:30	日	AM 1:30
火	○	水	○	木	○	金	○	土	○	日	○
火	AM 8:30 PM 1:30	水	AM 8:30 PM 1:30	木	AM 8:30 PM 1:30	金	AM 8:30 PM 1:30	土	AM 8:30 PM 1:30	日	AM 8:30 PM 1:30
火	○	水	○	木	○	金	○	土	○	日	○
火	36.0	水	36.0	木	36.0	金	36.0	土	36.0	日	36.0
火	七	水	七	木	七	金	七	土	七	日	七
火	PM 1:30	水	PM 1:30	木	PM 1:30	金	PM 1:30	土	PM 1:30	日	PM 1:30
火	AM 1:30	水	AM 1:30	木							

がかりになってきました。

そこで、これまでの生活カードに朝食欄を設け、具体的に朝食の内容や朝食時間を見入してもらうことにしました(写真②・③)。その結果、朝食内容や量に問題がある子どもが多いことがわかつてきました。

施設時間	休日	朝 食	施設時間	休日	朝 食	施設時間
PM 8:20	X	(ア・キ)	PM 8:20	X	(ア・キ)	PM 8:20
AM 7:20		カツカツド、ヨシ・ヨシ	AM 7:20		カツカツド、ヨシ・ヨシ	AM 7:20
PM 9:00	O	ヨシ・ヨシ	PM 9:00	O	ヨシ・ヨシ	PM 9:00
AM 7:15	O	ヨシ・ヨシ、カツカツド、ヨシ・ヨシ	AM 7:15	O	ヨシ・ヨシ、カツカツド、ヨシ・ヨシ	AM 7:15
PM 8:15	O	ヨシ・ヨシ	PM 8:15	O	ヨシ・ヨシ	PM 8:15
AM 7:30	O	ヨシ・ヨシ	AM 7:30	O	ヨシ・ヨシ	AM 7:30
PM 8:45	O	ヨシ・ヨシ	PM 8:45	O	ヨシ・ヨシ	PM 8:45
AM 7:50			AM 7:50			AM 7:50
AM 8:00			AM 8:00			AM 8:00
AM 8:10			AM 8:10			AM 8:10
AM 8:20			AM 8:20			AM 8:20
AM 8:30			AM 8:30			AM 8:30
AM 8:40			AM 8:40			AM 8:40
AM 8:50			AM 8:50			AM 8:50
AM 9:00			AM 9:00			AM 9:00
AM 9:10			AM 9:10			AM 9:10
AM 9:20			AM 9:20			AM 9:20
AM 9:30			AM 9:30			AM 9:30
AM 9:40			AM 9:40			AM 9:40
AM 9:50			AM 9:50			AM 9:50
AM 10:00			AM 10:00			AM 10:00
AM 10:10			AM 10:10			AM 10:10
AM 10:20			AM 10:20			AM 10:20
AM 10:30			AM 10:30			AM 10:30
AM 10:40			AM 10:40			AM 10:40
AM 10:50			AM 10:50			AM 10:50
AM 11:00			AM 11:00			AM 11:00
AM 11:10			AM 11:10			AM 11:10
AM 11:20			AM 11:20			AM 11:20
AM 11:30			AM 11:30			AM 11:30
AM 11:40			AM 11:40			AM 11:40
AM 11:50			AM 11:50			AM 11:50
AM 12:00			AM 12:00			AM 12:00
AM 12:10			AM 12:10			AM 12:10
AM 12:20			AM 12:20			AM 12:20
AM 12:30			AM 12:30			AM 12:30
AM 12:40			AM 12:40			AM 12:40
AM 12:50			AM 12:50			AM 12:50
AM 13:00			AM 13:00			AM 13:00
AM 13:10			AM 13:10			AM 13:10
AM 13:20			AM 13:20			AM 13:20
AM 13:30			AM 13:30			AM 13:30
AM 13:40			AM 13:40			AM 13:40
AM 13:50			AM 13:50			AM 13:50
AM 14:00			AM 14:00			AM 14:00
AM 14:10			AM 14:10			AM 14:10
AM 14:20			AM 14:20			AM 14:20
AM 14:30			AM 14:30			AM 14:30
AM 14:40			AM 14:40			AM 14:40
AM 14:50			AM 14:50			AM 14:50
AM 15:00			AM 15:00			AM 15:00
AM 15:10			AM 15:10			AM 15:10
AM 15:20			AM 15:20			AM 15:20
AM 15:30			AM 15:30			AM 15:30
AM 15:40			AM 15:40			AM 15:40
AM 15:50			AM 15:50			AM 15:50
AM 16:00			AM 16:00			AM 16:00
AM 16:10			AM 16:10			AM 16:10
AM 16:20			AM 16:20			AM 16:20
AM 16:30			AM 16:30			AM 16:30
AM 16:40			AM 16:40			AM 16:40
AM 16:50			AM 16:50			AM 16:50
AM 17:00			AM 17:00			AM 17:00
AM 17:10			AM 17:10			AM 17:10
AM 17:20			AM 17:20			AM 17:20
AM 17:30			AM 17:30			AM 17:30
AM 17:40			AM 17:40			AM 17:40
AM 17:50			AM 17:50			AM 17:50
AM 18:00			AM 18:00			AM 18:00
AM 18:10			AM 18:10			AM 18:10
AM 18:20			AM 18:20			AM 18:20
AM 18:30			AM 18:30			AM 18:30
AM 18:40			AM 18:40			AM 18:40
AM 18:50			AM 18:50			AM 18:50
AM 19:00			AM 19:00			AM 19:00
AM 19:10			AM 19:10			AM 19:10
AM 19:20			AM 19:20			AM 19:20
AM 19:30			AM 19:30			AM 19:30
AM 19:40			AM 19:40			AM 19:40
AM 19:50			AM 19:50			AM 19:50
AM 20:00			AM 20:00			AM 20:00
AM 20:10			AM 20:10			AM 20:10
AM 20:20			AM 20:20			AM 20:20
AM 20:30			AM 20:30			AM 20:30
AM 20:40			AM 20:40			AM 20:40
AM 20:50			AM 20:50			AM 20:50
AM 21:00			AM 21:00			AM 21:00
AM 21:10			AM 21:10			AM 21:10
AM 21:20			AM 21:20			AM 21:20
AM 21:30			AM 21:30			AM 21:30
AM 21:40			AM 21:40			AM 21:40
AM 21:50			AM 21:50			AM 21:50
AM 22:00			AM 22:00			AM 22:00
AM 22:10			AM 22:10			AM 22:10
AM 22:20			AM 22:20			AM 22:20
AM 22:30			AM 22:30			AM 22:30
AM 22:40			AM 22:40			AM 22:40
AM 22:50			AM 22:50			AM 22:50
AM 23:00			AM 23:00			AM 23:00
AM 23:10			AM 23:10			AM 23:10
AM 23:20			AM 23:20			AM 23:20
AM 23:30			AM 23:30			AM 23:30
AM 23:40			AM 23:40			AM 23:40
AM 23:50			AM 23:50			AM 23:50
AM 24:00			AM 24:00			AM 24:00
AM 24:10			AM 24:10			AM 24:10
AM 24:20			AM 24:20			AM 24:20
AM 24:30			AM 24:30			AM 24:30
AM 24:40			AM 24:40			AM 24:40
AM 24:50			AM 24:50			AM 24:50
AM 25:00			AM 25:00			AM 25:00
AM 25:10			AM 25:10			AM 25:10
AM 25:20			AM 25:20			AM 25:20
AM 25:30			AM 25:30			AM 25:30
AM 25:40			AM 25:40			AM 25:40
AM 25:50			AM 25:50			AM 25:50
AM 26:00			AM 26:00			AM 26:00
AM 26:10			AM 26:10			AM 26:10
AM 26:20			AM 26:20			AM 26:20
AM 26:30			AM 26:30			AM 26:30
AM 26:40			AM 26:40			AM 26:40
AM 26:50			AM 26:50			AM 26:50
AM 27:00			AM 27:00			AM 27:00
AM 27:10			AM 27:10			AM 27:10
AM 27:20			AM 27:20			AM 27:20
AM 27:30			AM 27:30			AM 27:30
AM 27:40			AM 27:40			AM 27:40
AM 27:50			AM 27:50			AM 27:50
AM 28:00			AM 28:00			AM 28:00
AM 28:10			AM 28:10			AM 28:10
AM 28:20			AM 28:20			AM 28:20
AM 28:30			AM 28:30			AM 28:30
AM 28:40			AM 28:40			AM 28:40
AM 28:50			AM 28:50			AM 28:50
AM 29:00			AM 29:00			AM 29:00
AM 29:10			AM 29:10			AM 29:10
AM 29:20			AM 29:20			AM 29:20
AM 29:30			AM 29:30			AM 29:30
AM 29:40			AM 29:40			AM 29:40
AM 29:50			AM 29:50			AM 29:50
AM 30:00			AM 30:00			AM 30:00
AM 30:10			AM 30:10			AM 30:10
AM 30:20			AM 30:20			AM 30:20
AM 30:30			AM 30:30			AM 30:30
AM 30:40			AM 30:40			AM 30:40
AM 30:50			AM 30:50			AM 30:50
AM 31:00			AM 31:00			AM 31:00
AM 31:10			AM 31:10			AM 31:10
AM 31:20			AM 31:20			AM 31:20
AM 31:30			AM 31:30			AM 31:30
AM 31:40			AM 31:40			AM 31:40
AM 31:50			AM 31:50			AM 31:50
AM 32:00			AM 32:00			AM 32:00
AM 32:10			AM 32:10			AM 32:10
AM 32:20			AM 32:20			AM 32:20
AM 32:30			AM 32:30			AM 32:30
AM 32:40			AM 32:40			AM 32:40
AM 32:50			AM 32:50			AM 32:50
AM 33:00			AM 33:00			AM 33:00
AM 33:10			AM 33:10			AM 33:10
AM 33:20			AM 33:20			AM 33:20
AM 33:30			AM 33:30			AM 33:30
AM 33:40			AM 33:40			AM 33:40
AM 33:50			AM 33:50			AM 33:50
AM 34:00			AM 34:00			AM 34:00
AM 34:10			AM 34:10			AM 34:10
AM 34:20			AM 34:20			AM 34:20
AM 34:30			AM 34:30			AM 34:30
AM 34:40			AM 34:40			AM 34:40
AM 34:50			AM 34:50			AM 34:50
AM 35:00			AM 35:00			AM 35:00
AM 35:10			AM 35:10			AM 35:10
AM 35:20			AM 35:20			AM 35:20
AM 35:30			AM 35:30			AM 35:30
AM 35:40			AM 35:40			AM 35:40
AM 35:50			AM 35:50			AM 35:50
AM 36:00			AM 36:00			AM 36:00
AM 36:10			AM 36:10			AM 36:10
AM 36:20			AM 36:20			AM 36:20
AM 36:30			AM 36:30			AM 36:30
AM 36:40			AM 36:40			AM 36:40
AM 36:50			AM 36:50			AM 36:50
AM 37:00			AM 37:00			AM 37:00
AM 37:10			AM 37:10			AM 37:10
AM 37:20			AM 37:20			AM 37:20
AM 37:30			AM 37:30			AM 37:30
AM 37:40			AM 37:40			AM 37:40
AM 37:50			AM 37:50			AM 37:50
AM 38:00			AM 38:00			AM 38:00
AM 38:10			AM 38:10			AM 38:10
AM 38:20</						



(写真⑦) 給食ノートの回覧



(写真⑨) お店屋さんごっこ

どもだけの食卓になっている家庭も多いことがわかつてきました。そして、家族団欒の楽しい食卓を囲む子どもより、孤食になっている子どもに偏食や落ち着いて食べられない子どもの悩みが多いことがわかつてきました。

また、食事についての悩みについてのアンケートをとつてみると、①ご飯（白米）をあまり食べてくれない。②薄味を好み、濃い味のものばかりを好む。③よく噛んで食べない。等、保育園での食事の悩みと共に通していることがわかつてきました。

そこで、2歳児クラスでは3つのポイントを大事にしながら、具体的な食育の実践を行うことになりました。

#### ①食べることが楽しくなる環境

- 行事食の日には、ランチ皿を使いお子様ランチ（写真⑧）のように盛り付けたり、お店屋さんごっこのように子どもたちがパンやお肉を買いに行つ



(写真⑧) お子様ランチ



(写真⑩) お弁当箱に入れた給食

たり（写真⑨）、お弁当箱に入れたりして（写真⑩）、食べることが楽しい時間になるように努めてきました。そして、子どもたちが五感を働かせながら食べられる環境を大切にしています。

- ・給食の時間だけに限らず、おやつの時間にその日のおやつを持って散歩に出かけ、シートを広げ



(写真⑪)  
広場(ひかりの苑)でミニ遠足のようシートを広げておやつを食べる



(写真⑫)  
境内でシートを広げておやつを食べる

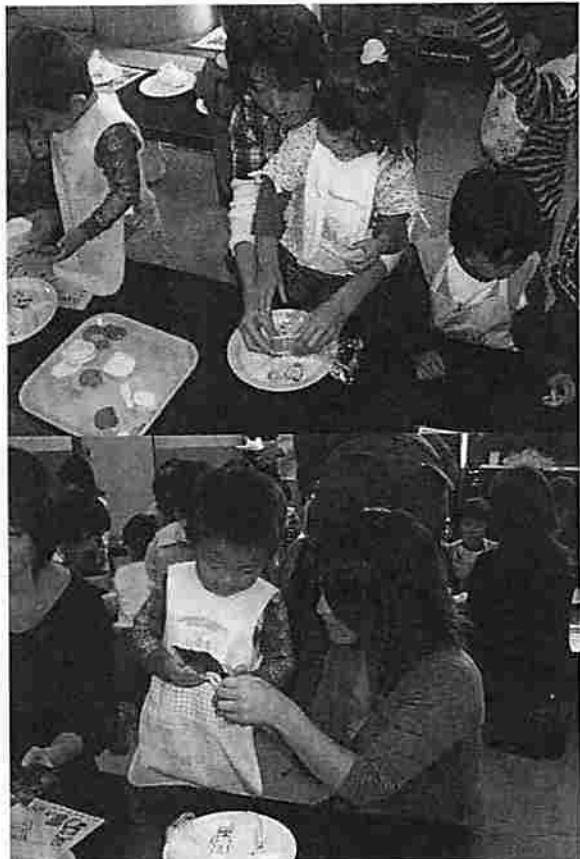


(写真⑬)  
フルーツポンチの日  
には、自分でコップ  
によそって食べる

てミニ遠足のようにして食べたり（写真⑪・⑫）、フルーツポンチの日には自分でコップによそってみたりして楽しさを味わえるようにしました（写真⑯）。いつもと違う環境で食べたり「自分でできた！」という思いを味わうことで食べる意欲につなげています。

②偏食をなくすための工夫（特に、ご飯を食べてくれる工夫）

・子どもたちが喜んで食べてくれ、家庭でもすぐにできることとして、ご飯の型抜きをしました。ご飯を星、チューリップ、くま、ハートの形にすると子どもたちはとても喜んで、ご飯を一番最初に食べ終わっていました（写真⑭）。ご飯の型抜きの他に、のりの型抜きをしたり一口サイズ



(写真⑯) 保育参観でおにぎり作りを行い、親子で  
いっしょにご飯の型抜き、のりの型抜き等をする



(写真⑭) ごはんの型抜き  
(星、チューリップ、くま、ハートの形にする)



(写真⑮) のりの型抜きや一口サイズのおにぎりにする

のおにぎりにしたりしました（写真⑮）。子どもは、同じ白いご飯でもちょっとした工夫をすることで、食べることが楽しみになり食欲が旺盛になることがわかり、苦手な物でも一つ作る人の愛情を認めることで子どもの食欲につながることを保護者の方に伝えています。

保育参観ではおにぎり作りを行うことで（写真⑯）、親子がいっしょに作る楽しさを感じられたのではないでしょうか。子どもたちもおにぎりをいっしょに作れたことがとても嬉しかったようで、「またおにぎり作ろうね。」と、何度も繰り返し言っていました。

③よく噛んで食べる工夫

よく噛んで食べるとどんな良いことがあるかということを、カードや絵本を使って知らせました。「噛む」ということをしっかりと意識できるように大きく口を開けたり閉じたりし、歯をカチカチと鳴らしてみました。カチカチという音を意識することによって噛むことがしっかりとできていました（写真⑰）。保育参観で食育クイズを親子で



(写真⑰) カードや絵本を使って知らせる



(写真⑱) 保育参観で食育クイズを親子で作る

作ってもらい（写真⑲）、毎日、午睡前にクイズあそびを行っています。毎日クイズあそびを行うことで、子どもたちから「今日いっぱいカミカミしたからお腹ニコニコだよ。」という声が聞かれるようになってきました。子どもたちといっしょに食事をしながら「噛む」ことを繰り返し知らせ

ていくことでよく噛んで食べられるようになってきました。

## まとめ

このように実践してきたことで、子どもたちは食べることが楽しくなり、好き嫌いせず何でも食べ給食の残菜が全くなくなりました。園での取り組みを知り、家庭からも「家でもご飯の型抜きをする」とたくさん食べてくれた。」「お弁当箱に入れて外で食べる喜んでくれた。」という声が聞かれ、子どものために努力されていることがわかりました。

2歳の時期には、子どもたちが楽しみながら食事ができることが何よりも大切だと感じ、今後は、食事が楽しい時間であることにプラスして、食事のマナーも身につけていけるように取り組みを行っていきたいと思っています。

## 【文献】

- 1) 山縣然太朗：いつもおたよりで子育て支援、食育・給食のCD-ROM おたより文例、ひかりのくに株式会社、pp.41, 2005.
- 2) 山崎文雄：子どもの食教育（2. 紙芝居・ペーパーサート編），第一出版株式会社、pp.40-59, pp.104-107, pp.124-149, 1998.
- 3) ちいさいなかも編集部：おいしいカンタン朝ごはん、草土文化、pp.46, pp.76, 2001.