

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に、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ってきました。

- ① 2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、特に朝食の内容及び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

* 氷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〇がついているにもかかわらず、朝からイライラ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

生活カード

氏名	家庭の様子		保育園の様子				備考
	就寝時刻	起床時刻	朝食	排便	体温	生活	
5/10	PM 8:30	AM 7:00	○	×	36.0℃	○	
5/15	PM 8:00	AM 7:30	○	○	36.0℃	○	
5/16	PM 8:30	AM 7:00	○	×	37.1℃	×	
5/19	PM 9:00	AM 7:30	○	○	37.1℃	×	
5/18	PM 9:30	AM 8:00	○	×	36.0℃	×	
5/19	PM 9:00	AM 7:30	○	×	36.0℃	×	
5/20	PM 9:00	AM 7:30	○	○	36.0℃	○	
5/21	PM 9:00	AM 7:30	○	○	36.0℃	○	
5/22	PM 9:00	AM 7:30	○	○	36.0℃	○	

（写真①）生活カードの記入

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記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ってきました。

曜日	時刻	食事	量	回数	備考
9	PM 8:20	夕食			
17	AM 7:20	朝食	バナナ、ヨーグルト	2杯	×
18	AM 7:15	朝食	ごはん、味噌汁、納豆	1杯	×
19	AM 7:20	朝食	ごはん、味噌汁、納豆	1杯	×
10	AM 7:20	朝食	ごはん、味噌汁、納豆	1杯	×
11	AM 7:20	朝食	ごはん、味噌汁、納豆	1杯	×
12	AM 7:20	朝食	ごはん、味噌汁、納豆	1杯	×
13	AM 7:20	朝食	ごはん、味噌汁、納豆	1杯	×
14	AM 7:20	朝食	ごはん、味噌汁、納豆	1杯	×
15	AM 7:20	朝食	ごはん、味噌汁、納豆	1杯	×
16	AM 7:20	朝食	ごはん、味噌汁、納豆	1杯	×

(写真②) 生活カードの変更(朝食欄を設ける)



(写真③) 一人ひとりのファイル作成

また、保護者の方からは「朝、どうしても食べてくれるでしょうか。」「どんな物を食べさせたら良いのでしょうか。」という声が聞かれるようになり、保護者の方も朝食について悩んでおられたことがわかってきました。そこで、保育園からは朝食の簡単レシピや、園での取組みを写真にして一人ひとりのカードに綴り、参考にしてもらっています(写真④・⑤・⑥)。

また、食事のことで、保護者の方が日々悩んでおられることがわかったので、給食ノートを作り、具体的なテーマを決め、悩みや意見を書いてもら



(写真④) 園での取組みを写真にする



(写真⑤) 生活カードファイルの表紙



(写真⑥) 朝食の簡単レシピの紹介

い、それに対して、保育士が感想や具体的なアドバイスを入れて回覧しています(写真⑦)。ノートから家庭では、子どもの喜ぶ食事の工夫をされていたり、団樂の時間を大事にするための工夫がされていることがわかり、安心することができました。しかし、一方で偏食や少食、じつくり落ちて食べてくれないなどの悩みや、お父さんが朝早くから夜遅くまで仕事なので、お母さんと子



(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ってきました。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ってきました。

また、食事についての悩みについてのアンケートをとってみることで、①ご飯(白米)をあまり食べてくれない。②薄味を好まず、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通していることがわかってきました。

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しました。

①食べるのが楽しくなる環境

• 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⑬)。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)

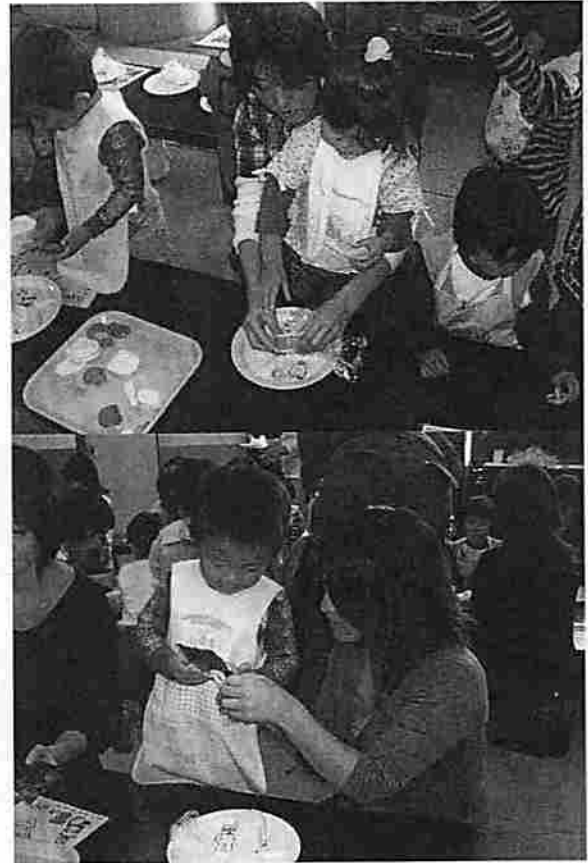
•子どもたちが喜んで食べてくれ、家庭でもす
ぐにできることとして、ご飯の型抜きをしまし
た。ご飯を星、チューリップ、くま、ハートの形
にすると子どもたちはとても喜んで、ご飯を一番
最初に食べ終わっていました (写真⑭)。ご飯の
型抜きの他に、のりの型抜きをしたり一口サイズ



(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



(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

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、食べるの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
を込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
のではないのでしょうか。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⑱)、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と喜んでくれた。」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) 山縣然太郎：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：こどもの食教育 (2. 紙芝居・ペープサート編)，第一出版株式会社，pp.40-59, pp.104-107, pp.124-149, 1998.
- 3) ちいさいなま編集部：おいしいカンタン朝ごはん，草土文化，pp.46, pp.76, 2001.