

韓国の乳幼児保育園の生態的食生活についての実態報告

－ 素砂（ソサ）保育園の年間食生活リズムを中心に－

趙惠善（韓国国立素砂保育園 園長） 李貞淑（アジア幼児体育学会 理事／理學博士）

1. はじめに

子供はひとつの生命体であり、体と心と魂でできている存在である。（斗노희, 2008）。乳幼児期は生命のエネルギーが体に向かって集中する時期で、このごろの体は子供が丈夫な大人に成長するための、心と魂を込める器のような役割をする。体に集中した生命エネルギーは自然にまず子供の体が成長するようにして、体を通じて心と魂まで丈夫な子供に変化させる。健康な生命を保つ子供はもう能力ある個体として共同体の中でいっしょに生きて行く有機体的な関係を形成する。この過程で子供の健康な生活のためには、思いっきり遊んで、よい生活習慣を身につけて、バランスのよい食習慣と安全な食べ物などが時期適切に提供されなければならない。

最近韓国はあまりにも開発向けの成長過程で農畜水産物の生産増大のための農業、肥料、抗生剤などを使いすぎた結果土壌、水質および農畜水産物まで汚染して急速に生態系が破壊されている。それとともに遺伝子操作食品（GMO）、輸入農・畜産物と狂牛病（牛海綿状脳症）、AI（鳥インフルエンザ）、食品添加物などの使用は食べものの安全性についての問題も申し立てられている。

それに都市化への加速は食習慣を西歐化し過去の伝統的な菜食を主とするメニューから肉食を主とするメニューへと変えた。共働きの家庭が増えながら家庭料理の代わりにファーストフードやインスタント食品、加工食品の摂取が増え、子供たちがテレビを見たりゲームをしながら一人で食事する場合が増えた。

女性の社会参与の拡大とそれによる子供たちの保育施設で過ごす時間の増加で乳幼児の食生活問題は家庭ほもちろん国家次元の乳幼児保育機関にも責任ある教育的接近が要求される。それで韓国の食文化の変化を見て、2007標準保育過程と改正幼稚園教育課程での健康生活指針による素砂（ソサ）幼稚園の年間リズム生活の中での食べものとそれによる健康生活を紹介しよう。

II. 韓国の食文化の変化と幼児の健康

1. 社会・環境的な変化による食文化の変化

人間の生にとって基本になる食生活はその国と地域の自然環境と風土によって独自の食生活文化に発展してきた。これは人間が生きていく社会・環境との不断な相互作用を通じた係わり合いに発展し変化する。

このような食文化の社会・環境的な変化要因を見ると次のようだ。

一、経済的要因で経済水準の向上は食品摂取の面で質的・量的には向上しているが栄養に対する理解不足で嗜好性に傾いた食生活をしがちである。

（김숙희・신세영・장문경・장영애・장혜경・조미숙, 1998）

二、技術的な要因で食品の多量生産は化学物質の使用、食品添加物の過剰使用などによる健康問題と伝統の食文化の急速な崩壊と変形を招いた。最近最も影響力ある技術要因は生命工学技術で、その例として遺伝子操作農産物（GMO）をあげられる。

三、社会的要因では家族構造の変化、教育機会の増加、職業の多様化などがある。

2. 乳幼児の食生活と健康

社会・環境的な食生活の変化は乳幼児の身体的、情緒的健康だけでなく社会的側面や環境的側面でも問題を引き起こせられる。

身体的には栄養の偏重と不均衡現象が深化し、1990年以來はアレルギー・アトピー性皮膚炎・喘息のような免疫性疾患が増え、情緒的には買い食いおよび頻繁な外食による食品添加物の摂取増加が情緒的不安定や過剰行動障害の原因として作用する。このような思索対・情緒的問題を起こす乳幼児の食習慣パターンが年齢増加とともに持続すれば乳幼児個人の問題だけでなく社会的問題に拡大することもできる。これに対し研究で加工食品と肉食を主とする間違った食生活が青少年の健康や精神を損ない、ましては脱線と飛行を招くという主張（즈가와라 아키킨, 1997、再引用）と食習慣が ADHD 児童と学習障害児童の増加と高い関連性を持っているという研究結果（김경아, 1994；アメリカ上院栄養問題特別委員会, 1998）がある。そして幼児期食生活の西欧か韓国伝統の独特の味、調理法など伝統的な食文化の価値を消滅させるかもしれない。

環境的側面では乳幼児たちの食生活文化について選り好みするほとんどの加工食品、インスタント、お菓子類、肉食の摂取は生態系を乱す原因として作用している。科学農法を使って土は酸性化し、スーパー雑草とスーパー害虫が誕生して、遺伝子操作で自然の生態系の循環構造を破壊し（박명성, 2002、再引用）、畜産業の発展で地球温暖化、世界食糧難を引き起こす原因となる。

3. 乳幼児保育機関の食生活と食文化

1) 給・間食現況

核家族化および共働き夫婦の増加は便宜主義式の生活様相を広く形成し、その結果朝ご飯を食べなかったり充実に食べられない幼児の数の増加が最近報告されていて、給・間食の必要性がどんどん増大している。

韓国の場合乳幼児保育機関は幼稚園と保育施設に分かれ、担当する部署も教育科学技術部と保健福祉家族部に二元化している。給食に関する法律の学校給食法は2006年全面改正され、2008年2月29日政府組織法が一部改正された。

2008年度保育事業案内に健康、栄養（乳幼児保育法第33条）、衛生管理で給食管理についての指針で乳幼児100人未満を保育する施設の場合は近所の保育散歩センター、保健所などの栄養士の指導を受けメニューを作るべきであり、施設で直接に調理して運営することを原則にする（保健福祉家族部, 2008）。

最近昼ごはんを給食で提供する幼稚園の約30%位が給食配達会社を利用し給食を注文するので幼児教育機関では関連する会社に対しての徹底的な衛生管理と栄養管理でこれを利用する幼児たちに正しい食生活ができるように関心を持たなければならない（채영숙, 2005）。

2) 食生活教育の現況

現在韓国の幼児保育機関で実施している2007改正幼稚園教育課程と標準保育過程を通じて食生活教育現況を見てみよう。

2007改正幼稚園教育課程の健康生活理解は幼児期に健康で丈夫な体を持つために、体を十分に動く機会や環境が必要とされ、また幼児の健康は支援を受ける養育環境の中で保護と教育を通じて増進し、適切な栄養の摂取と休息、清潔と衛生および規則的な生活習慣を養うようにしている。

2007標準保育過程で乳幼児の全人的な成長を図るために健康・安全・正しい生活態度を養うための「基本生活」、下位領域の「健康な生活」は健康・栄養・衛生的な生活を強調する。乳幼児が身体的清潔と衛生、睡眠と休息、正しい食生活など衣食住についての正しい習慣を養うようにして、発達を促進し心身を健康にする。

食生活関連の年齢別目標や内容を見ると次のようだ。

満2歳未満は楽しく食べるように、①楽に抱かれてミルク（母乳）を飲む②固い食べものに適応③食べられるものと食べられないものを区別すること。満2歳は正しい態度で食べるように、①飲食をもれなく食べる②食べられるものと食べられないものを区別する③食事に楽しく参与し正しい食事態度を持つこと。満3～5歳は食生活を正しくするため、①栄養が健康に重要だということを知る②感謝する気持ちで食べものを大事にする③安全な食べ物を知って食べる④正しい態度で食事する⑤食事マナーを守ること（女性家族部、2007）。

4. 乳幼児保育機関の食生活学習についての検討

現在乳幼児保育機関で実施している給・間食と食生活教育の問題点は次のようだ。

一、食生活教育が日常生活での正しい食習慣の実践より、食品に対する知識の習得と幼時の発達に傾いている。

二、栄養素の不足より食品の質的な側面と安全性自体が問題になる。

三、習得した食品の知識が一回的な経験に止んで生活での継続的な実践が行われなため、乳幼児の食生活問題が改善できない限界を持つ。

そうして食生活で起こった乳幼児個人の健康問題、社会的問題、環境的問題を改善できる法案の一つとして幼児保育機関で行われている既存の栄養教育の範囲を超す新しい法案の食生活プログラムが提示されなければならない（채영숙, 2005）。

III. 韓国乳幼児保育機関の食生活

乳幼児の食生活に対する信念、態度、行動に影響を及ぼす要因として食習慣の変化についての潜在性は幼児教育機関及び家庭という環境に影響を受けている。ここでは乳幼児教育機関と家庭を中心に乳幼児期の食生活問題についての改善案を提示しようと思う。

1. 乳幼児保育機関の役割

乳幼児期は栄養的側面で栄養の十分な摂取のためだけでなく、正しい食習慣の形成のためにも非常に重要な時期である。その故にこの時期は規則的な食事とおやつを提供で正しい栄養や食習慣を持つように手伝わなければならない。それで乳幼児保育または教育機関の役割は次のようだ。

一、園長と教師の正しい食生活に対する確固な信念や価値観が必要だ。これを元に食生活に關した年齢に適切な経験や体験で好ましい食事指導及び正しい食習慣が形成されるようにする。

二、乳幼児保育機関は給・間食を用意するにいて伝統食品、旬の食べ物、有機農産物などの健康な食材料を使用し良質の給・間食を提供するによって幼児に自然の味、伝統の味に慣れるようにする。

三、乳幼児保育機関の方針や教育内容を家庭に知らせて家庭の協力を得、一貫性のある連携教育を実施する。

四、食材料と食品の安全性を考え、流通過程と期限を守り、調理室の衛生と調理者の個人衛生に注意を向ける。

2. 家庭の役割

乳幼児期は親の影響が最も大きく作用する時期である。この時期にとって親の役割は食生活習慣に直接的な影響を及ぼすだけでなく生涯維持する食生活の形を伝授し幼児の好ましい食生活習慣を形成させる役割をする。（박영길, 2003）。

これに親は食品を選択するにいて加工食品やファーストフードよりは旬の材料を利用した間食やメニューで母の真心が籠っている食べ物を提供しなければならない。そして家族で一緒にする食事時間を通じて肯定的で暖かい分意義で自然に食事マナーを習得できるように手伝わなければならない。

また、豊かな食べ物や甘いものの摂取でこのごろの幼児は空腹に対する経験をしかねる。その故に幼児に提供する間食の種類は旬の自然食を用意し（김수영, 2004）決まった時間に間食を規則的に提供する必要がある。

3. 乳幼児保育機関の生態的食生活導入

子供たちにとって生態的食生活の意味は食べ物の生態的な関係性を考えなければならない。それは自然の順当に従った食品の循環過程に対する理解を元に、人間と自然がお互いに共生する有機体的関係を正しく知り、その中で生命の大切さに悟りながら自然の秩序に反しない健康な食生活で乳幼児の体と心と魂を守り自然を生かすようにするのだ。

その故に食品の循環過程を基礎にして正しい食生活を実践するようにするためには栄養や食生活に対する知識伝達を主とする方法とは違う、日常生活として農事を体験して自然との関係を通じ、畑や農場などの経験を通じた教育をすべきだ。

生態的な食生活教育を実施している具体的な例としてアメリカバークリー統合教育区内のマーティン・ルーサー・キング中学校で実施している「Edible Schoolyard」畑作りプログラム、そしてドイツのワールドーフ学校の農業エポックなどが生態的食生活を教育機関で好ましい方向に実施しているいい例だといえる。

4. 韓国の一緒にする生態食生活共同体

最近狂牛病、と鳥インフルエンザなど食べものについての不安感が拡散され、生態幼児共同体および親たちを中心に有機農生態食生活についての関心が高めている。生態的に正しくない飲食は人為的な操作を加えて自然の順当を逆らうもので輸入農産物、遺伝子操作食品、たくさん加工をした食品だ。逆に生態的に正しい飲食とは人為的な検査を受けず生産から消費までの糧で自然の原理に充実するものだといえる。我々が育ってきたこの地の地域的食品で、化学肥料や農薬の使用を減らした有機農食品で、生態系の循環の中で生命力を持つ旬の食品で、先祖代々に食べてきて安全性が検証された伝統的で自然的な食品である。

生態的食文化に対する意識がどんどん拡散され、2000年代以来生態幼児共同体、ワールドーフ教育機関、協同育児など有機農食品と正しい食べものを食べさせるキャンペーンを張る共同体活動が始まった。「正しい食べものを食べさせるキャンペーン」は生のはじめの乳幼児期に正しい食生活を形成するようにして健康な幼児に育てる生態幼児教育の出発点で一種の文明転換運動ともいえる。社団法人生態幼児共同体は2002年3月30日釜山（プサン）で出発し、その年から新環境農産物を供給し始め今は全国的に拡大した。またワールドーフ教育機関と協同育児機関でもいろんな生活協同組合を通じて有機農の食べもの運動を張るがまだ一緒にする機関の数はあまり多くない。

IV. 素砂幼稚園の生態学習環境

素砂幼稚園は京畿道の中・小都市の富川市に位置した国公立幼稚園で低所得階層と共働き家庭が主になっている。乳幼児は満0-5歳組と障害統合組3クラスで総乳幼児の数は98名だ。教職員は園長、幼稚園教師3名、保育教師8名、特殊教師1名、栄養士1名、調理師1名、管理人1名で総15名だ。

1981年セマウル（新村）幼稚園で出発し2004年からワールドーフを指向する幼稚園で、自然への愛、生命への愛、人間への愛という保育理念で親環境建築（黄土使用、間接照明の設置）をし、生態教育をともに行う機関として生まれ変わった。周りに聖住山があり子供の公園と一緒にいて、幼稚園の中に畑があり近くに教育農場があって日常生活の中で農事体験を通じて自然親和的な経験や自然の変化、植物の循環過程を経験し乳幼児が自然と交感できる物理的な環境を持つ場所である。

特に2005年からワールドーフを指向する幼稚園で教師の模範と手本として乳幼児の食べ物に対する重要性を認識し、安全で健康な食べものの有機農に関心を持つようになった。現在、生態幼児共同体の組合員として加入し自然食を主に有機農標準給・間食メニューを提供する。調理方法も同じように食材料の本来の味と質感を最大限生かす方法で運営している。

V. 素砂幼稚園の年間食リズムと乳幼児の健康生活

素砂幼稚園は共働き家庭のために終日クラスで運営していて、幼稚園で長い間生活する子供が健康な生活を維持するためには年間リズム生活構成をはっきりしなければならない。そのリズム生活は太陽の動きによって季節リズムと一日のリズムをよく運営してまるで我々が呼吸をするように与えられた時間と状況によって動的な活動と静的な活動が適当にバランスを保たなければならない。また身体のリズムによって早く寝て早く起きることと朝ごはん食べて登園、歩いて登園などよい習慣とともに正しい食習慣で子供たちの健康をよく見守ってあげなければならない。それで素砂幼稚園の食生活に関する活動を通じた健康生活を紹介しよう。

1. 食リズムと幼児の健康のための自由遊び活動

年中行われる活動で、朝登園してから子供たちは自分の所持品を片付けて主に自由遊びをする。教師は日常生活領域で季節と関係した活動で子供たちと直接種を蒔くためにとうもろこしやピーナッツの皮をむいたり、果物や野菜を切ってサラダを作り間食として食べたり、大豆の出る節には大豆剥きをしたりする。秋の取り入れの時には稲を扱ったり、キムチを漬けるときはねぎやニンニクをむいたりする。このような活動は日常生活の中で教師の手本を通じて農事体験と関して季節の変化や自然の順当を自然に知りつつ食べものに対して大切にすることを促す。

2. 食リズムと幼児の健康のための手遊び、ライゲン (Reigen 円舞：主題がある動き)

朝一緒に集まる時間に乳児たちは主に手遊びをし、幼児たちは手遊びとライゲンを一緒にする。手遊びは春若芽が出て花が咲く姿など季節の変化や自然の内面を主に手を使用して表現できる。手遊びが終わったら教師と幼児たちが円の形を作って円舞というライゲンをやる。ライゲンは主題がある動きで、主眼は端午・七夕・冬至など、我が固有の文化を保存し継承する精神的な背景である歳時風俗や節氣を祭りとして行ったり、種蒔きをする様子、穀物を取り入れる様子、キムチ漬ける様子などもライゲンの主題になれる。キムチ漬けるライゲンの場合、子供たちがキムチを漬ける家庭を直接的に体験しながらキムチが冬を経て発酵する過程までも心に入れて身体表現をする。このような一連の活動を通じて子供たちは我が先祖代々の伝統飲食文化を経験し内面化する。

3. 食リズムと幼児の健康のための農事体験と畑作り

農事体験は1年間農事活動を保育過程として農事節氣に合わせて進行する。教育農場にはサンセ農場と契約を結び日常の中で農事体験をし、取り入れできるように常に通う散歩道に設けた。幼稚園内部の畑作りは主に秋に受けていた種を春に蒔いたり、種苗商で購入したりする。原に種蒔きをし、若芽が芽生える姿や花の様子、実が育つ様子を見守って直接取り入れもする。チシャや春菊、ほうれん草はすぐぬ芽生えて育つ姿を見守られるし、子供たちが収穫してすぐに食べられるのでよい。

春に種まきをしたら花が咲いて実るまで待たなければならないということを、農事体験を通じて大切な自然の摂理を知り、食べものに対して大切にすることを促す。また乳幼児が室内を外れて、毎日日差しや風、自然を経験することは心身の健康のために非常に重要な日常でもある。

4. 食リズムや幼児の健康のための伝統文化体験教育としての食べもの

伝統文化体験教育は保育過程で年間リズム生活によって毎月「伝統文化体験の日」を決めて我が伝統礼節および昔の遊び、農事体験、食べものなどの活動をする。この時、食べものは伝統的に食べてきたもの、この地ですべて我々が食べているものが歴史的にその安全性が検証されたものも確実な食品だと言える(引全乳, 2003)。これで歳時風俗と節氣によって我々の地でする旬の食品で1月から12月の食べものを直接に作って、配り食べてから韓国固有の伝統の由来も話してあげる、生活に関する食べもの活動をしている。

1月-雑煮と饅頭、2月-醬油とコチュジャン(唐辛子で作った味噌)、3月-醬油と味噌作り、4月-春菊もちといちごジャム、5月-梅茶と梅干、6月-流頭麺と茶食(松花、荳ゴマ、黒ゴマ)、7月-果物で花菜作り、8月-ソルピョン(うるちもち)作り、9月-インゾルミ(もち)、10月-

柚子茶、11月-ショウガ茶と菊花、カリン茶を飲み物で貯蔵し、麦芽で濾し甘酒とコチエジャンの材料を用意しみそ豆を寝かして一年間食べる醬を前もって準備する。12月-キムチ漬けと冬至のあずき粥を作る。

5. 食リズムと幼児の健康のための素砂幼稚園の実践

乳幼児期は食習慣、食性、嗜好などが形成される時期である。この時の食習慣は生涯にかけて持続し健康に影響を及ぼす。子供たちの食品選択や味に対する嗜好は後天的に体得するもので、訓練や教育によって変えられるのだ(引好英, 2004)。その故にはじめに食品に接し始める時の子供に必要ないろんな食品に対しての経験をさせなければならない。また、食事時間は規則的に決めて空腹や満腹を感じさせ、栄養がどちらかに偏重しないように気を配る。

1) 素砂幼稚園は親教育で家庭連携プログラムとして早く寝て早く起きることを生活化し、朝ごはん食べキャンペーンをする。

2) 午前の間食は、幼児は主に嚙む咀嚼活動ができる豆、胡桃などの堅果類とカタクチイワシ、旬の野菜のにんじん、パプリカ、大根、胡瓜などをミルク、チーズなどの乳製品とともにやっている。

3) 昼食時間は主に子供たちの食事礼節および偏食しない正しい食事習慣と食べものに対する態度と環境保護までを学ぶ。

4) 健康な生活のために調理室およびトイレでの掃除と正しい手洗いを生活化したトイレと各教室には手消毒機を提供し疾病を予防している。

VI. 終わり

以上素砂幼稚園年間リズム(日課)生活の中での食べものと健康育活を紹介した。

乳幼児期に体と心と魂までも健康で本当に幸せな子供に育つのに最も重要なものは何だろうか。それは子供たちが自然の本性を持つ存在であり、土を踏んで日差しと風に当てられながら共同体の中で思いっきり遊びながら成長すべきの存在ということだ。そのためには太陽の動きに従って季節のリズムと一日のリズムをよく運営しまるで我々が呼吸するように与えられた時間と状況によって動的な活動と静的な活動が適切にバランスをとらなければならない。また身体のリズムに従って早く寝て早く起きることと朝ごはん食べ、外での遊びなどよい生活習慣とともに伝統的に食べてきた旬の有機農食品など安全な食べもの提供や正しい食習慣で子供たちの健康をよく見守るべきだ。

保育施設の室内外環境は自然親和的で、教師は自然に順応し真実に対するよい手本として模範を見せるべきだ。また日常生活の中での年間リズムを歳時風俗と節気に合わせ保育家庭をよく構成し、遊びと生活が一つになる伝統文化教育として農作物を直接栽培する農事体験の労作教育と栄養的にバランスのとられた、安全な食生活をし、健康生活をしていくべきだ。