

# 日本食育学術会議 第10回大会

## シンポジウム

### 対象者別における食育のあり方

#### シンポジスト：

幼児：山梨みほ（東京都公立保育園）

児童・生徒：武方美由紀（西条市立神拝小学校）

学生・成人：野崎明彦（島根大学）

コーディネーター：上原正子（愛知みずほ大学短期大学部）

## 東京都葛飾区道上保育園における食育の取り組み

山梨みほ  
東京都公立保育園 園長

keywords : 保育園 生活状況 外あそび 食育 生活リズム

### はじめに

近年、幼児の間でも、肥満や高血糖などの生活習慣病の予備軍や、やせすぎの問題などが報告されています。幼児期から、規則正しい生活リズムを送らせることや、その中でも、1日3回の食事をとることはもちろんのこと、早寝早起きや、運動の習慣化・生活化といった心身の健全育成のための取り組みが、必要不可欠となってきました。

東京都葛飾区では、乳幼児期から、人と関わって美味しく楽しく食べることや、食のバランスを重視した、生涯にわたる食育を推進<sup>1)</sup>しています。

そこで、本稿では、葛飾区の保育園幼児の生活習慣の実態を報告するとともに、保育園や教育委員会、保健所などといった、区内の各専門職員の協力・連携によって行われている、葛飾区道上保育園での食育の取り組みをご紹介します。

### 東京都葛飾区の食育

東京都葛飾区では、以下の4点を食育基本方針としています。

- ① 望ましい生活習慣を身につけ、料理や食事をする時に栄養バランスを考えている。
- ② 食を通したコミュニケーションを大切にし、食事の楽しさを理解している。
- ③ 食品の生産や流通に関心を持って、適切な食品を選択している。
- ④ 食事のマナーや日本の食生活、食文化を理解している。

「食」行動は、子ども達の、心身の健全な成長にとって、大きな影響を及ぼすため、様々な事業の中でも、大切な取り組みとして位置付けられています。とくに、保育園の中では、毎日の給食は生きた教材として、その食材や料理から「食」を考え、栄養バランスはもちろん、日本の伝統食や、世界の食文化などを学ぶ機会となっています。あわせて、園内で野菜の栽培や調理などを経験しています。乳幼児期のうちから、子ども達に食や自然に対する興味をもたせるようにすることで、豊かな食の体験を重ね、「おいしく、楽しく、きちんと食べる」ように食育教育を推進しています。

### 葛飾区の子どもの生活実態

平成26年1月に、早稲田大学前橋 明研究室の協力のもと、葛飾区内の保育園7園に通う子ども達717名の保護者に対して、子どもたちの生活習慣調査を行いました。

調査内容は、主に、幼児の就寝時刻・起床時刻・朝食摂取状況・外あそび時間などでした。

調査の結果、平均就寝時刻をみると、21時05分(1歳男児)～21時41分(6歳男児)であり、平均睡眠時間が9時間17分(6歳男児)～9時間27分(5歳女児)の範囲内でした。このことから、葛飾区の幼児においても、全国的な傾向と同様に、遅寝・短時間睡眠の夜型化した生活実態が確認されました。

つまり、乱れた生活による、子どもたちの心身へのネガティブな影響が懸念されました。また、葛飾区の幼児の降園後の外あそび時間は、5歳男児をのぞいて「30分以内」という結果でした。多くの保育園幼児は、帰宅時刻が遅いため、外で十分遊べないことが予想されますので、一旦、家に帰ると、戸外でのびのびと運動する時間が少ないことが考えられました。葛飾区道上保育園の取り組み

生活調査の結果をうけて、道上保育園では、外で思いきりからだを動かして遊べる時間を設けるよう、午前と午後の運動あそびを実践しています。午前中のあそびはもちろんのこと、体温の高まった、午後の外あそびが大切であり、降園後の自宅では空腹を訴え、きちんと夕食をとることに繋がります。また、夜には心地よい疲労感を得て、早寝をして、深い睡眠がとれるようになり、朝はすっきりと目覚め、しっかりと朝食を食べられることにも繋がります。保育園での保護者アンケートにおいても、「早寝ができるようになった」、「夕食をよく食べるようになった」等、保護者から高評価をいただいております。

また、葛飾区教育委員会では、食育事業の一環として、「早寝早起き朝ごはんカレンダー」を保育園、幼稚園、小学校へ配布しています。道上保育園も家庭と保育園で、そのカレンダーを活用し、早寝早起きが毎日できているか、朝食を毎朝食べているか等を確認しています。このカレンダーを用いて、保護者への早寝早起きの奨励と、子ども達自身に、早寝早起きと、朝ごはんの大切さを、幼児期から意識づけています。

さらに、東京都が推奨している副教材を活用して、保育士が食育の指導を行っています。毎日の給食で、どの食品が主菜、副菜になるのかを子ども達と考えています。また、食材の栄養素はからだにどのように作用して、また、バランスのとれた食事とはどのような献立なのか等、保育園の給食から、毎日、学んでいます。

#### 調理保育（収穫や栽培物の取り組み）

保育では、子ども達と野菜を栽培・野菜を収穫し、その収穫物をみんなで食べる取り組みをしています。また、普段から、子ども達が、給食の食材に使う野菜のへたをとったり、とうもろこしの皮むき等を行ったりして、食材や野菜のしくみ、色、形を、実際に見てさわって、様々な実体験ができるように保育を工夫しています。さらには、クッキーづくりや、だんごづくり、人参の皮むき等、年長組を中心に、給食の調理に携わる機会を設けています。

#### 食物アレルギー児への対応

葛飾区では厚生労働省が示す、「保育所におけるアレルギー対応ガイドラインに基づいた取り組み」および「葛飾区立保育園におけるアレルギー疾患に対する取り組み対応の手引き」のマニュアルを遵守して、医師と連携しながら、除去食を調理し、アレルギー

児に対して安全な給食を提供しています。職員が、細心の注意を払って、誤食をしないよう気をつけていますが、万一誤食をした時のアナフィラキシーショック対応として、看護師と保育士は、適切なエピペンの使用方法の研修を受け、日頃から使い方の練習をしています。

#### まとめ

このように、葛飾区や区立保育園の食育と、子どもに関わる、各部署の専門家が協力して取りくみ、多岐にわたる様々な経験を子ども達に提供し、乳幼児期から正しい食事の摂り方や食習慣の定着を図っています。とくに、道上保育園では、早寝につながるような運動あそびをたくさん行い、正しい生活リズムに繋げること、そして、早起きをして朝食をきちんと食べることが、健康的で豊かな食生活を育めるよう、教育を推し進めています。私達は、家庭と連携し、正しい生活リズムづくりや食を通して、望ましい家庭環境づくりと、子ども達の心身の健全育成を図っていきます。

#### 文 献

- 1) 葛飾区ホームページ

表 1-1 幼児の生活活動の時間・人数（東京都葛飾区保育園男児）

項目	1歳児(24人)		2歳児(43人)		3歳児(66人)		4歳児(79人)		5歳児(83人)		6歳児(54人)	
	平均値	標準偏差										
就寝時刻	21時05分	28分	21時29分	34分	21時21分	34分	21時28分	46分	21時33分	35分	21時16分	66分
睡眠時間	9時間43分	31分	9時間38分	27分	10時間32分	49分	9時間31分	44分	9時間27分	38分	9時間52分	67分
起床時刻	6時48分	35分	7時07分	27分	7時54分	46分	6時59分	32分	7時00分	33分	7時09分	26分
朝食時刻	7時10分	37分	7時27分	26分	7時22分	30分	7時31分	83分	7時27分	37分	7時36分	28分
排便時刻	9時10分	26.4分	12時21分	32.3分	14時08分	32.9分	13時02分	31.9分	14時10分	30.4分	14時17分	29.5分
登園時刻	8時04分	36分	8時24分	27分	8時14分	34分	8時08分	29分	8時14分	36分	8時26分	27分
通園時間	9分	4分	10分	5分	9分	8分	9分	5分	11分	8分	8分	5分
あそび時間	2時間0分	62分	2時間12分	103分	2時間8分	100分	2時間0分	73分	2時間32分	82分	2時間3分	73分
うち、外あそび時間	9分	26分	10分	24分	17分	31分	17分	45分	17分	32分	15分	23分
うち、TV・ビデオ視聴時間	1時間14分	70分	1時間39分	60分	1時間28分	57分	1時間39分	64分	1時間40分	56分	1時間47分	57分
遊ぶ人数(人)	1.7	0.6	1.9	0.7	2.0	0.8	2.1	0.7	2.0	0.8	2.2	1.1
夕食時刻	18時30分	42分	18時23分	58分	18時45分	36分	18時44分	57分	18時23分	66分	18時56分	40分

表 1-2 幼児の生活活動の時間・人数（東京都葛飾区保育園女児）

項目	1歳児(37人)		2歳児(57人)		3歳児(66人)		4歳児(82人)		5歳児(66人)		6歳児(60人)	
	平均値	標準偏差										
就寝時刻	21時12分	37分	21時28分	46分	21時32分	32分	21時29分	35分	21時35分	39分	21時41分	45分
睡眠時間	9時間37分	35分	9時間27分	45分	9時間32分	37分	9時間27分	40分	9時間28分	45分	9時間17分	41分
起床時刻	6時50分	30分	6時56分	29分	7時04分	34分	6時57分	29分	7時04分	32分	6時58分	31分
朝食時刻	7時16分	28分	7時19分	28分	7時22分	29分	7時22分	35分	7時27分	33分	7時22分	31分
排便時刻	12時04分	33.8分	14時34分	32.7分	12時21分	36.1分	12時36分	32.8分	13時20分	30.0分	12時15分	31.1分
登園時刻	8時11分	30分	8時01分	42分	8時06分	31分	8時14分	29分	8時12分	36分	8時09分	31分
通園時間	9分	4分	8分	6分	12分	10分	9分	6分	8分	10分	9分	5分
あそび時間	2時間15分	93分	2時間16分	65分	2時間13分	77分	2時間28分	121分	2時間27分	82分	2時間1分	100分
外あそび時間	12分	33分	14分	32分	29分	59分	1時間10分	46分	33分	39分	21分	45分
TV・ビデオ視聴時間	1時間26分	69分	1時間30分	64分	1時間32分	56分	1時間37分	52分	1時間34分	62分	1時間44分	72分
遊ぶ人数(人)	1.6	0.5	1.9	0.8	1.9	1.3	2.2	0.9	2.0	0.9	2.3	1.0
夕食時刻	18時37分	46分	18時42分	40分	18時44分	44分	18時48分	59分	18時44分	42分	18時46分	38分

# 対象者別における食育のあり方 ～児童生徒に対する食に関する指導～

栄養教諭 武方美由紀

愛媛県西条市立神拝小学校

## 1 はじめに

ライフステージ別にみた学童期は、望ましい生活習慣を身に付ける時期であり、生涯にわたる生活行動の基礎作りとして大切な時期である。学校では平成17年から栄養教諭制度が導入され、学校給食の管理に加え、給食を生きた教材として活用した食に関する指導の充実を図っている。また、学習指導要領の総則にも「学校における食育の推進」が明記され、学校の教育活動を通して食育に取り組むことが示された。

## 2 栄養教諭の職務

### (1) 食に関する指導

- ①児童生徒への個別的な相談指導
  - ②児童生徒への教科・特別活動等における教育指導
  - ③食に関する教育指導の連携・調整
- ### (2) 学校給食の管理
- ### (3) 食に関する指導と学校給食の管理の一体的な展開

## 3 食に関する指導全体計画と学年別年間指導計画

学校における食に関する指導は、学校目標や児童生徒の実態及び地域の実態等を踏まえた全体計画と各教科等と関連した学年別の年間指導計画に基づいて実施している。

## 4 食に関する指導の目標

- (1) 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。  
〈食事の重要性〉
- (2) 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。〈心身の健康〉
- (3) 正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。〈食品を選択する能力〉
- (4) 食物を大事にし食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心をもつ。〈感謝の心〉
- (5) 食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。〈社会性〉
- (6) 各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。〈食文化〉

## 5 食に関する指導の実際

### (1) 児童生徒への個別的な相談指導

- ①偏食傾向のある児童生徒に対し、偏食が及ぼす健康への影響や、無理なく苦手なものが食べられるような調理方法の工夫等について指導・助言をする。
- ②痩身願望の強い児童生徒に対し、ダイエットの健康への影響を理解させ、無理なダイエットをしないよう指導を行う。
- ③肥満傾向にある児童生徒に対し、適度の運動とバランスのとれた栄養摂取の必要性について認識させ、肥満解消に向けた指導を行う。
- ④運動部活動などでスポーツをする児童生徒に対し、必要なエネルギーや栄養素の摂取等について指導を行う。

★ 食事生活モニタリング表						
今週の食事の目標						一週間の目標達成度 ○・△・×
記入例	朝食	昼食	夕食	おやつの反省	指導の充実	
月曜日	◎◎◎◎◎	◎◎◎◎◎	◎◎◎◎◎	◎◎◎◎◎	◎◎◎◎◎	
火曜日	◎◎◎◎◎	◎◎◎◎◎	◎◎◎◎◎	◎◎◎◎◎	◎◎◎◎◎	
水曜日	◎◎◎◎◎	◎◎◎◎◎	◎◎◎◎◎	◎◎◎◎◎	◎◎◎◎◎	
木曜日	◎◎◎◎◎	◎◎◎◎◎	◎◎◎◎◎	◎◎◎◎◎	◎◎◎◎◎	
金曜日	◎◎◎◎◎	◎◎◎◎◎	◎◎◎◎◎	◎◎◎◎◎	◎◎◎◎◎	
土曜日	◎◎◎◎◎	◎◎◎◎◎	◎◎◎◎◎	◎◎◎◎◎	◎◎◎◎◎	
日曜日	◎◎◎◎◎	◎◎◎◎◎	◎◎◎◎◎	◎◎◎◎◎	◎◎◎◎◎	
目標の反省・気がついたこと・改善したいことも書きましょう				宿題等の充実		

〈食事基本スタイルの定着を図る指導〉

### (2) 児童生徒への教科・特別活動等における教育指導

3年…学級活動

「1日のスタートは朝ごはんから」



〈 授業内容 (例)・・・3年 〉

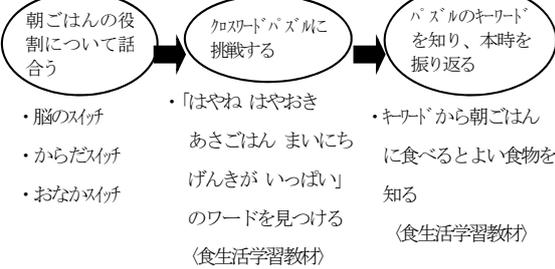
**ねらい**

○朝食をとることの大切さを知り、よりよい朝食のとり方を実践しようとする。

**食育の視点**

○朝食の大切さがわかる。(食事の重要性)  
○栄養のバランスのとれた朝食を食べようとする意欲をもつ。  
(心身の健康)

**展開**



5年・・・学級活動

「再発見！ごはん食のよさ」



〈 授業内容 (例)・・・5年 〉

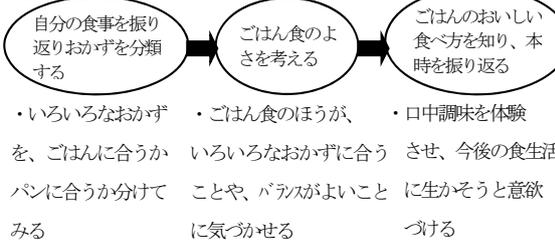
**ねらい**

○日本の伝統食である、ごはんを主食とした食事のよさを知る。

**食育の視点**

○日常の食事に興味・関心をもつ。(食事の重要性)  
○ごはん食は、日本の風土や食文化とつながりがあることを知る。  
(食文化)

**展開**



「お米も大豆も日本の宝」

JA 婦人部に協力していただき、地元の米と大豆を

使って麴から手作りするみそ作りを体験させている。また、プロの料理人に「だしのとり方」を学び、手作りみそを使ってみそ汁の調理も行っている。



〈 麴作り 〉



〈 樽詰め 〉



〈 だしのとり方 〉

6 おわりに

栄養教諭の行う食に関する指導は、生きた教材である学校給食の管理と、それを活用した食に関する指導を一体のものとして展開することが可能であり、その高い相乗効果が期待されている。

体験学習で栽培した食材や地域の食材を学校給食に用いることで、生産活動と日々の食事のつながりを実感させたり、食に関する指導を通じて児童生徒の食の現状を把握し、不足しがちな栄養素を補うための献立の工夫や保護者に対する啓発活動を行うなど、今後も食に関する指導によって得られた知識や情報を給食管理にフィードバックさせ、食に関する指導の充実を図りたい。

# 学生・成人における食育のあり方について

教授 野崎 明彦

島根大学 学生支援センター

Keywords : 学生相談 修学支援 生活リズム 職業自立

## 1 はじめに

最近、大学において課題を抱えた学生の修学支援に携わっていると、生活リズムに変調をきたし、遅刻や欠席を繰り返し最終的に単位の未履修となってしまう学生が、数多く見受けられる。

また、無事に卒業し、企業就職を果たしても、3年以内に離職してしまう新入社員の割合が4割近くにまで達しており、今や大きな社会問題となっている。

学生生活を無事の送るだけのみでなく、その後の社会人生活を忌憚なく過ごせるためにも、食の生活習慣の定着を活用した、健全な生活リズムを身に着けることの必要性が重要となってきているのである。

## 2 学生や成人における食育とは

一定年齢に達した学生や社会人にとって、成長に必要な基礎的な栄養補給といった観点の食育は、あまり重要視されるものではない。どちらかといえば、自身の体調管理のために食事内容などに留意する、健康保持のための食習慣などが注目されている。

しかし、食習慣のなかでも、定時に食事を取ることによって形成される、生活リズムの重要性は、初めて親元を離れ、自立した食事をはじめた学生にとって非常に重要なことである。

加えて、大学卒業後、数十年間にわたって職業人として、朝起き、夕方まで働き、夜、休養（睡眠）を取るといった、長期にわたり働くための生活習慣を身に着けることは、誰にとっても必須のことと言える。

一口に「食育」といっても、その中に多様な意味合いが含まれていることや、また幼少時期の健全な発育にとって大切なことは、すでに広く周知されている事であろうが、学生や成人といった年齢層の場合においても、それは非常に重要な意味合いを持つものなのである。

## 3 朝食の活用

食習慣を活用した生活リズムの確立において、朝一定の時間に（一定ボリュームの）朝食をとることの大切さは言うまでもないことである。

そこで、最近の大学等では、学食やカフェなどを早朝からオープンさせ、そこで安価な朝食メニューを準備するなど、講義の始まる一定時間前に登校し、朝食をとった後に出席できるようなシステムを充実

させている。

私の勤務している島根大学においても、朝の味噌汁1杯1円サービスを行ったり、近隣のメーカーと連携し、新鮮な牛乳（いろいろな味付きのものもある）を準備したり、納豆などといった朝の定番メニューを安価に揃えろといった工夫を行っている。

こうした大学内の環境をうまく利用し、学生相談を通じて、欠席しがちの学生に、大学で朝食をとることを奨励しているのである。

生活リズムの観点から、1コマ目に講義の入っていない曜日であっても、週5日間は、きちんと定時に登校し、朝食をとるように勤めており、食後の空いている1コマ目に、図書館で新聞を読んだり、講義の予習復習をしたり、レポート作成を行うように助言している。

単位の取得が滞っていた学生や、メンタル面で不調をきたし登校できなくて休学していた学生、いつもレポートの提出に追われていた学生など、多くの課題を抱えていた学生が、このような朝食を活用した生活リズムの改善にチャレンジし、その多くが無事に卒業を果たしている。

そして、この食生活の定着の良い点は、それが卒業後の職業生活においても、非常に効果的に働くという点である。

## 4 離職の多さと食育について

冒頭に述べた新入社員の離職率の高さについては、その原因はまだ特定されていない。

やる気や根気がない、すぐに飽きてしまう、理想が先行する等といった若者気質に原因があるという説や、いや企業自体にも若者を引き付ける魅力がないのではないかとといった企業に原因があるという説、社会自体が欧米化し、転職が当たり前になってきたという社会変化を原因とする説などが論じられている。しかし、まだ結論に達していないのが現状である。

各大学や文科省も、こうした状況に危惧を抱いており、指定研究の実施も含め、入学直後から職業観を養成するためのキャリア育成講座を特設するなどの試みも行われている。

教育相談担当として、様々な学生の相談にのっている自身の経験からすると、社会情勢の厳しい戦後や、強かな高度成長期を生き抜いてきた頃の学生とは異なり、確かに今の学生は、自己主張などとい

た一部の面ではしっかりとしている割に、周囲がある程度型を作ってやり、方向性を示してやらなければ自己決定できないなど、失敗しながらも自らの進む道を自己決定していくタイプとは正反対である。

仮に名付けてみると、「ある程度まで周囲にお任せ型」であったり、あっさりとそれまでのキャリアを捨ててしまう「思いつき判断型」であったりなどの学生が目立つ。

離職率の大きな改善につながるかどうかは別として、そうした現状の学生に、せめて朝食をゆっくりと食べることのできる余裕を持った時間に起床する習慣をつけさせ、社会に送り出すといった、意図的な「食育」が大切になってくるのではないだろうか。

## 5 学生にとって必要な食育

文中にも述べたが、多くの学生の場合、親元を離れ、食事に関して自立していくのが、この学生の時期である。

こうした自立期に重要なことは、かなりの確率でその食習慣が今後の長きに渡る職業人生や社会生活につながっていくという事実である。

そうした、将来の職業自立や社会生活をも勘案した食習慣の定着という、「食育」が重要なのではないだろうか。

## 6 成人（親）にとって必要な食育

成人初期の場合、何と言っても今後長きに渡る職業生活に耐えうるだけの食習慣を完成させることが

重要となってくる。

そして、それはやがて家庭人としての新しい家族の食習慣となり、子どもたちの世代にも引き継がれていくものである。

次世代の見本となるべき良い食習慣が、しっかりと引き継がれるように、自らの食習慣を価値あるものに完成させなければならない。そして、それを子どもたちにしっかりと引き継ぐための具体的手法についても、身につけていかなければならないのである。

このように、成人期の「食育」を考えると、健康の維持や増進のみでなく、世代継承されるに値する食習慣の確立が大きな目標とならなければならない。そして、そこには当然、長い歴史により築かれてきた、食文化を継承していくという長期の観点も必要となってくるのである。

## 7 おわりに

ここまで、学生や成人における「食育」についての私見を述べてきたわけだが、実際の問題として、私自身の中で、「食育」とは何か、何を本質の目標とすればよいのか、何をどこまで限定し語ればよいのか、といった基本形成ができあがっていないのが、現状の本音である。

まだまだ、暗中模索の状況である。

シンポジウムを通じ、参加の皆さんのご意見を伺いつつ、答えを探していきたいと考えている。