

# 三色そろえて食べよう！！

～親子で学ぶ食育実践～

大阪国際大学短期大学部・栄養アドバイザーやお  
浅井 千佐子

## 1. はじめに

地域活動栄養士とは地域に密着した栄養士活動をしている栄養士である。「栄養アドバイザーやお」は、八尾市・柏原市を中心に食育・栄養改善の啓蒙活動を行っている有志の栄養士・管理栄養士の集団で、多岐にわたる依頼に応じて食生活のアドバイスをを行い、住民の健康づくりをサポートしている。

## 2. 主食・主菜・副菜をそろえて食べることは難しい

平成 25 年度国民健康・栄養調査での結果<sup>1)</sup>で、三食ともに穀類・魚介類・肉類・卵・大豆(大豆製品)、野菜を組み合わせ食べている者の割合は、20 歳代以上の男性は 38.4%、女性は 36.5%である。年齢階級別にみると、その割合は男女ともに若いほど低い傾向にある。第 3 次食育推進計画<sup>2)</sup>では、若い世代を中心とした食育の推進が重点課題としてあげられている。また、「食を通じた子どもの健全育成のあり方に関する検討会」報告書<sup>3)</sup>では、幼児期から朝食の欠食がみられ、親世代である大人が食に関する知識や技術が不足していると報告されている。

このように健康な心と身体を育てるためには、幼少期から適切な食習慣の形成させる必要があり、親子での食育の取り組みが重要である。

## 3. 地域幼稚園児とその保護者を対象にした実践例

Y 市立幼稚園で、園児 114 名とその保護者を対象に三色食品群を三人の妖精に見立てた自作のペープサート(人形劇)を実演、その後保護者対象に講演や電子レンジを活用した野菜のおかずの調理実演を実施した。

食育の前後で園児の弁当調査(デジカメ映像)を実施し、野菜のおかずの摂取割合を比較した。(表 1) その結果、野菜のおかずの摂取割合が上昇し、野菜を食べない園児の弁当に野菜のおかずが入るようになったと報告を受けた。

表 1 弁当調査での野菜のおかずの割合

	50 g 以上	50 g 未満	なし
実施前	21%	63%	16%
実施後	24%	66%	8%



## 4. 地域幼稚園児とその保護者を対象にした実践例

Y市の助成事業の補助金を受け、Y市在住の幼稚園児・小学生とその保護者を対象に「みんなで考える朝食教室」を2回実施した。内容は、自作のフェルト食品および料理のマスコットや三色食品群タペストリーなどを使用し、三色そろえて食べることの大切さの講話後、親子で朝食作りの調理実習を実施した。1回目は「手作りパンと野菜たっぷりのミネストローネ」、2回目は「鍋で炊くごはん野菜とハムのスチームサラダ、乾燥野菜みそ汁」である。朝食教室で学んだことから親子でそれぞれ目標を立ててもらい、朝食教室実施の1か月後、立てた目標が継続して実践されているか保護者対象にアンケートを実施した。保護者からは、「『ご飯づくりの大事な点(主菜、主食、たんぱく質)をベースに、ハードルを下げて難しく考えなくていいよ』とアドバイスしてくださったことにとっても勇気づけられ、今日の夜からのご飯づくりがとても楽しみになりました。家族三人で参加させていただき、主人、息子と一緒に朝食や食事をバランス良く食べる事の大切さを学べてよかった。前回の調理実習から家でも(赤、黄、緑)を意識するようになった。(原文のまま)」などの感想が寄せられた。調査結果の詳細については、「親子朝食教室における朝食状況と啓発についての検討」で報告する。

## 5. 地域幼稚園児・小学生とその保護者を対象とした実践例

0 大学短期大学部では、毎年地域の就学児前から小学生を対象にした食育活動「地域共催イベント」を実施している。担当セミナーでは、親子で料理を作って食べることの楽しさや、野菜料理を好きになってもらうために、「野菜を食べよう」をテーマに親子料理教室を実施した。料理教室は、主食・主菜・副菜・デザート全ての料理に野菜を使用したもので、レシピ作りから当日の実施運営まで学生が考え、主体的に行うものである。実施後、参加した保護者からは、野菜が苦手な子どもが自分で作った野菜料理を頑張って食べていたので驚いた。来年もぜひ参加したい。家庭でもこのような機会を作りたいなどの感想が寄せられた。実施運営した学生にも、野菜料理を食べてもらう工夫や食育を実践する難しさを知るとよい機会となり、食育実践者としての意識を高めることができた。



## 6. まとめ

栄養バランスを配慮した食生活を実践するには、野菜の摂取、朝食の摂取は大きな課題である。この課題をふまえ、子どもの食育を推進するには、「楽しく食べる」という視点からのアプローチが必要である。市町村、保健所、幼稚園、学校と連携して、地域の特性を考慮し、子どもの成長に応じた具体的な体験型プログラムを構築し、今後も食育活動を継続していきたいと考えている。

## 7. 参考文献

- 1) 厚生労働省 HP (<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000067890.html>) : 平成 25 年度国民健康・栄養調査の概要
- 2) 内閣府 HP (<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/about/plan/index.html>) : 第 3 次食育推進基本計画
- 3) 厚生労働省 HP ([http://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/eiyuu/04111101/002.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/eiyuu/04111101/002.htm)) : 「食を通じた子どもの健全育成（－いわゆる「食育」の視点から－）のあり方に関する検討会」報告書について

1981 年大阪府立公衆衛生専門学校栄養科卒業。藤井寺市役所児童課（現子育て支援課）、フリー活動士、東大阪大学短期大学部非常勤講師、東大阪大学短期大学部嘱託講師を経て、現職。専門は給食管理、栄養指導。栄養アドバイザーやお（地域活動栄養士会）に所属し、地域の食育、社会活動に取り組んでいる。

# おいしく食べてしっかり遊ぶ

ルンビニ保育園  
楠 文範

## 《本園の食育とは》

健康な生活の基本としての「食を営む力」の育成（指針第5章）にむけ、その基礎を培うこと。知育・徳育・体育の基礎となるもの（食育基本法）等。この目的に沿った保育の活動の総称を食育という。

## 《本園の地域的な環境》

京都府北部の日本海に面した人口 88,000 人の港を有する地域。福井県高浜原子力発電所まで直線距離は 20 キロ。当然のように人口やや減少地域でもある。本園から港湾まで直線距離で 500m。園舎の二階屋上から船のマストや大型クルーズ船を見ることができる。夏の高湿、冬の降雪。多雨多湿で「弁当忘れても傘忘れるな」と言われてきた。当然魚や海藻は豊富で安価に手に入り農作物も万願寺唐辛子をはじめとし、新鮮なものが豊富である。

## 《食育に取り組むきっかけ》

平成8年の0-157事件。本市に平成10年ごろからファミリーレストラン、ファーストフード店出現。子どもたちの食の乱れが見え隠れし始めた。園舎の改築に沿って、園庭の大改造に着手した。



《左は園庭略図 右は園庭から園舎を見た風景-- 子どもたちの作物の鉢が見える》

## 《めざした園庭と食育》

倉橋惣三（園庭についての記述） 保育要領 「昭和23年3月 1948年」

「できるだけ自然のまま、草の多い丘があり、平地があり、木陰があり、くぼ地があつて、幼児がころんだり、走ったり、自由に遊ぶことができるような所が良い。」

「夏には、木陰となり、冬は日光が十分当たるように落葉樹を植えると良い。」

「幼児には、できるだけ自然の美しさに親しませたい。それには日当たりの良い運動場の一部を花畑、菜園として野菜や花を作り、それを愛育するようにしむける。」

倉橋惣三先生の言葉は、地域の特色を生かした食育を大切にする保育の重要な示唆となった。草は刈らない。落葉する落ち葉は3,4か所に集める。そこは冬、ダンゴムシの幼虫やワラジムシやコガネムシの幼虫など多くの昆虫たちの寝床になる。ミミズも大切に。

## 《いよいよ食育を大切にした保育へ》

畑の活用と自分の嫌いな野菜の栽培（ひとり鉢）・・・子どもたちの声がたくさん聞こえる園庭略図の畑は、一年の計画によって栽培する。（決めるのは子どもたちが相談して）

ひとり鉢は自分の嫌いな野菜をつくる。（たとえばピーマン）野菜嫌いが解消。

調理室と保育室の意識の垣根を撤廃。

昼食会議を重視 ・ 子どもの声をたいせつに ・ 食べっぷりの確認 ・ 残食の確認と分析

## 《たいせつな大人の援助》

地域や近所にはその道のオーソリティーがいっぱい。

ヨモギの先生のおばあちゃん。（ヨモギで遊ぼうのきっかけになった人）

野菜作り名人のおばあちゃん。（園の畑のすぐ横に住んでいて、子どもたちと友だち）

隣に住んでいる植木屋さんのおっちゃん。（園の樹木を全部寄付して、世話をしてくれた人）

石窯作りを教えてくれた石窯名人（作成は子どもと保育士が名人と一緒に完成させた）

イタリアンレストランを営む保護者（店舗内に石窯を設ける。開店前に子どもが見学に）

## 《子どもたち自身》

毎日の生活の軸ができる（野菜や自分の鉢の世話、休んでいる友だちの鉢の世話もする）

季節感が明確になる【野菜や花・園庭の果樹（ぶどうと柿）や樹木（紅葉・どんぐり）】

友だちと相談したり協力したりすることができるようになる。

作り、食べ、体験する中から学びへの機運が芽生える。分からないことは相談し調べる。

畑に来る蝶や昆虫などに興味関心を深めてゆく。

## 《子どもたち自身・その2》

本園の幼児の生活環境で興味深いことは、好きな惣菜調べ（3位まで）で特徴がみられる。

3歳児（31名）祖父母と同居 14家庭（ハンバーグ 魚煮付け 唐揚げ）

4歳児（18名）祖父母と同居 6家庭（肉じゃが 野菜の煮付け ハンバーグ）

5歳児（22名）祖父母と同居 8家庭（唐揚げ 炊いた料理 焼きそば）

同居でなくても祖父母がごく近所に居住している家庭もあることから、好きな惣菜に煮炊きしたものが入ってくるのが、なかなか興味深いと考える。

## 親の印象【言葉】

- 1 （3歳2ヶ月 女児の母） 毎日の昼食を楽しみにしている。帰宅して「おいしかったよ。」という顔が嬉しい。保育参観の【お墓の石焼きイモ?】には驚いた。でもおいしかった。
- 2 （4歳1ヶ月 女児の母） あんなに大きな大根を見たのは、はじめて。子どもたちが作ったとは思えない。すごい。びっくりした。あの大根炊き、ほんとに美味しかった。
- 3 （6歳1カ月 男児の母） コンポストへのお当番さんは、当初少し抵抗があった。大切な資源を循環させていると聞いて納得した。子どもは家で、誇らしげに話をしている。
- 4 （6歳2カ月 男児の母） 男の子であるが、食事の準備を一緒にしたいという。食材もほんとはよく知っている。日頃の保育の成果だと思う。畑で作った野菜を自分で食べることはほんとに良い経験だ。家庭でも野菜や花をつくらせて言う。おばあちゃんの家では、いつも畑にいる。
- 5 （6歳4カ月 男児の父） 去年の春、親子遠足で作業をした時は驚いた。あまり嬉しい遠足ではなかった。その秋にイモ掘り遠足に行った。親子で作業し、子どもたちが作ったサツマイモが立派で美味しかった。子どもと一緒に作業ができたことを心から喜んでいる。
- 6 （6歳7カ月 女児の父） 写真を見て、「私が作ったトマトだよ。」と自慢そうに云った。あんなトマトをほんとに子どもが作ったのかと不思議だった。来年、我が家でも家庭菜園に親子で挑戦することにした。

6 2 4 - 0 9 2 9

京都府舞鶴市寺内 1 0 0 番地  
瑞光福社会 ルンビニ保育園 園長 楠 文範

経歴

平成 元年 園長就任 現在へ  
平成 1 8 年 京都府民間保育園協会 会長  
平成 2 4 年 (一般社団法人) 京都府保育協会 会長

# ごはんを食べて心も体も元気いっぱい！

## ～保育園での和食給食20年間の実践から～

NPO食の安全と安心を科学する会

渡辺 雅美 (理事、栄養士)

### 1. 子どもたちに健全な味覚を！！

子どもの味覚は十（つなし）まで」と言われているように、子どもの味覚は、10歳になるまでに決まります。保育園は、0歳から6歳までですから、この期間の食体験が、人生の中で、大きく影響すると思います。「芋の煮っころがし」を10歳までに頻繁に食べていた人は、それが「おふくろの味」になり、インスタント食品という袋物を食べ続けた人は、それが「お袋の味」になります。この大切な時期に、素材の持つ美味しさ、旬のものを味わってもらうことによって、「子ども達に、本当の味覚を育ててもらいたい！」という願いを、いつも心において、献立を作成しています。

### 2. 和食給食のはじまり

20年くらい前に、保育園での子どもの様子がおかしいと、気づいたことがありました。朝からゴロゴロ寝転んで元気がなかったり、何もしていないお友達をつきとぼしたりする子が、目立つようになっていたのです。その原因は、なんだろうと思い、給食に関するアンケート調査をすると、朝食抜きや、夜遅くまで起きていることなど、色々なことが解ってきました。毎週土曜日には、お弁当を持ってきてもらったその中身も、フライドチキン、ミートボール、ウインナー、レンジで温めた冷凍グラタンばかりが目立って野菜はほとんど入っていませんでした。このような食生活を続けていては、高カロリー・高脂肪に偏ってしまい、ビタミン・ミネラルが不足して、様々な生活習慣病を生じるおそれがあります。そこで、給食を通して日本の伝統食材を伝え且つ残すべく、献立を見直しました。その結果、ご飯（五分づき）、味噌汁、ぬか漬をベースの和食給食が最も重要であることに気づかされ、以来、この和食給食を実施しています。

その内容は、まず主食のご飯は五分づき米です。五分づき米とは、玄米から半分精米したもので、胚芽が残り、食物繊維も豊富です。特にビタミンB1は、白米の約3.5倍あり、神経伝達作用に役立つと言われていています。微量ですが、毎日の摂取で、塵も積もれば山となるのです。

次に、味噌汁は、天然素材の昆布と煮干しからとった「だし」を使った、具たくさんを毎日出しています。先日も給食室にかっちゃんに来て「いいにおいやな～味噌汁作っているやろ～」と。「なんでわかるん？」と聞いたら「だしのにおい知ってもん」だと。

毎日子ども達はお友達と遊びながら、自然に本物のにおいを覚えていきます。

においはその時その時の思い出を、鮮明に蘇らせてくれ、それを懐かしむ心に大切なもののような気がします。「だし」の文化を伝えていきたいと思います。

そして、ぬか漬けは、精米で出た「ぬか」で、自家製のぬか床を作り、季節の野菜を漬けた漬け物を出しています。ぬか漬けには、乳酸菌が豊富です。

主菜は、魚介類が週2回、肉類と大豆製品を、バランス良く組み合わせます。魚は、さば、さんまなどの青背の魚を使用し、これには、E.P.A (エイコサペンタエン酸)、D.H.A (ドコサヘキサエン酸)などの良質の脂肪酸が含まれています。大豆製品の中で、高野豆腐は離乳食には最適です。100g中約半分が植物性たんぱく、カルシウムも豊富に含まれています。野菜とだしと調味料を入れて柔らかくしたのもでも乳児には食べにくく、そこに高野豆腐を乾燥したものをすりおろした(粉豆腐)を入れて煮ると、とても食べやすくなります。幼児には、含め煮や磯部揚げなど人気で、ハンバーグのつなぎの卵の代替食品としても重宝している日本の伝統食材で、週に1回は使用しています。

副菜は、煮物、和え物、お浸し、酢の物で、「ごま」のうま味を活かして、季節の食材を豊富に取り入れます。

おやつは、子どもの小さな胃袋では、必要な栄養量を3食で摂るのは難しいので、軽い食事と考えています。ですから、お菓子ではなく、おにぎり、ふかし芋、団子、こめ粉の蒸しパンなどを出しています。さらに、咀嚼能力を向上させるために、毎回、炒り大豆、じゃこもつけています。噛まなければならないものを出すことによって、脳の発達にも良く、唾液が出て虫歯予防にもなります。

以上のように、保育園では、加工食品はほとんど使用してなく、調味料の多くは、味噌、醤油、みりん、酒、米酢などの発酵食品で、塩、きび砂糖、油はこめ油(米ぬか原料)、小麦粉は使用せず、腹持ちの良い米粉を使っています。

### 3. 和食給食の効用

保育園の和食給食の利点は、毎日忙しいお母さんが作りにくいものを献立にとりいれられることです。それにより、「うんち嫌い！」と、真っ赤な顔をして泣き叫びながらうんちをしていた子ども達も、いつの間にかバナナうんちになりました。子どもの便秘、アトピー性皮膚炎、職員の便秘、花粉症、喘息、貧血 自律神経失調症などの症状改善を多く体験してきました。改善の共通の要因として、腸内環境が整ったことがあげられると思います。

### 4. まとめ

現代社会では 栄養バランスに優れた日本型食生活や、家庭や地域において継承されてきた特色ある食文化や豊かな味覚が失われつつあります。

保育園における給食内容はこれを取り戻す 和食の基本形である

「一汁三菜」の献立にすることが食育の一番重要なことだと思います。

子どもの発育発達段階を考慮し、安心・安全に栄養面が確保されるだけでなく、「おいしくて楽しい時間」を作ってあげたいと思っています。

栄養士として保育園に長年勤務、その経験をもとに1996年から保育園の給食に和食を導入する活動を開始（大阪府内10園実施）

佐藤小児科医院長 佐藤医師とともにアトピー性皮膚炎の子どもの食事指導や出前料理教室を主宰。

乳幼児のアトピー性皮膚炎の改善のため定期的に講演活動を行う。

- 広島大学附属病院勤務
- 保育園での和食給食の推進、指導、講演活動を行う。
- 大阪府堺市佐藤小児科栄養相談。
- NPO食の安全と安心を科学する会 理事
- 著書「アトピーっ子も安心の毎日ごはん」  
「うつを改善する食事力」



# 守口市における食育の取組み

## ～学校と地域が連携した取組み～

指導主事 山根 祐樹

守口市教育委員会 学校教育課

Key words : 食に関する指導、地域、連携、出前授業

### 1. はじめに

本市において、食育の推進は教育課題の1つとして挙げられる。

平成27年度全国学力・学習状況調査の質問紙調査の結果を見ると、「毎朝朝食を食べる」と回答している児童生徒の割合は、小学校で80.2%（全国比-7.4%）、中学校で75.5%（全国比-8.3%）であり、朝食のみならず、食習慣・生活習慣の改善に向けて取り組む必要がある状況である（図1-1、図1-2）。

各学校においては、児童生徒が食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けられるよう、食育を推進しているところである。

学校における食育を推進するためには、学校内での取組みだけではなく、地域の方の協力を得て、地域ぐるみで取組みを行うことが重要である。

### 2. 学校教育における地域と連携した食育の推進

学校教育において食育の推進を行うにあたって、文部科学省は以下の目標を示している。

＜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。
- ②心身の成長や健康の保持増進の上でのぞましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理している能力を身に付ける。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。

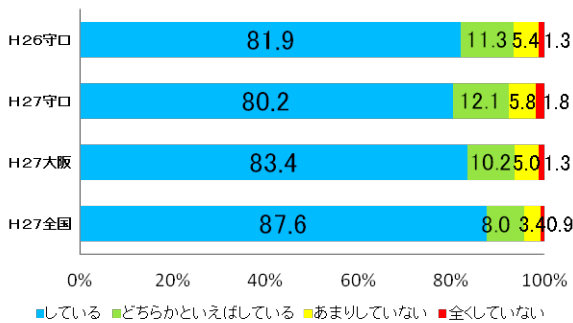


図1-1 「毎日朝食を食べる」と回答した児童の割合（小学校）

各学校においては、これらの目標を達成するために、食に関する指導の「全体計画」「年間指導計画」を作成し、すべての教科等で食育の推進を行っている。

現在、社会・家庭科・総合的な学習の時間などの授業の一環として、地域と連携した学習を行っている。地域と連携した取組みを推進することで、前述した目標のうち特に④や⑥を達成するための一助となっていると考える。

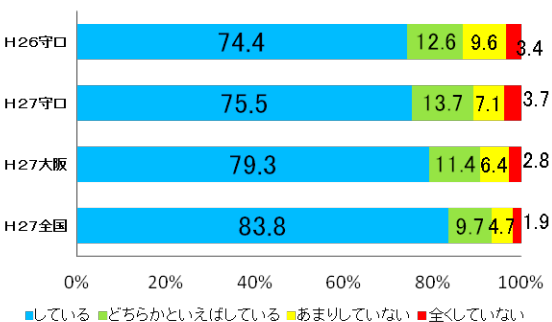


図1-2 「毎日朝食を食べる」と回答した生徒の割合（中学校）

### ＜事例Ⅰ＞ ～学校支援地域本部事業を活用した地域と学校の連携～

本市では、「地域全体で学校教育を支援する体制づくりを推進することにより、教員や地域の大人が子どもと向き合う時間の増加、住民等の学習成果の活用機会の拡大及び地域の教育力の活性化を図る」ことを目的として、学校支援地域本部事業を実施しており、本事業に従事する地域支援コーディネーターの方々を中心に、地域の方と連携している。

地域の方を講師としてお招きして、野菜の苗を植えたり、野菜の収穫を学校にある畑で行っている。(写真 1-1, 写真 1-2)

収穫した野菜は、調理して食べることが多いが、そこへお世話になった方にお越しいただき、感謝の気持ちを込めて、一緒に食事するなど、つながりを大切にしながら活動を行っている。



写真 1-1 ジャがいもの苗の植え付けの様子



写真 1-2 地域の方と一緒に植えたじゃがいもの収穫の様子

#### <事例②> ～地域の農家の方との連携～

守口市内の農家の方が生産した農産物が学校給食用に出荷されることがある。本市教育委員会では本市の地域振興課より提供される「学校給食用農産物生産出荷依頼農家一覧表」を学校に対しても情報提供をおこなっている。学校は、この一覧表を活用し、地域の農家の方と連携を図り、給食用に出荷される予定の農産物の収穫体験をさせてもらったり、田植え体験をさせていただいたり体験活動で協力をいただいている。

また、農家の方に学校にお越しいただき、農産物の栽培の方法や苦労など、児童を対象にお話していただき、農家の方の生の声を聞くことができただけでなく、実際に畑や田んぼで体験活動を行うことで、子どもにとっては教科書だけでは学べない貴重な経験となっている。(写真 2)



写真 2 地域の農家の方による授業の様子、田植えの様子

#### <事例③> ～出前授業～

伝統文化等を学習する際に、例えば、小学生を対象に茶道の出前授業を行ったり(写真 3)、中学校の茶道部の生徒がもりぐち歴史館(旧中西邸)で茶道体験を行ったりしている。



写真 3 小学校における茶道教室の様子

### 3. 地域行事での連携

地域の行事において学校と連携した取組みは各地域で継続的に行われている。

その主たる行事が、「もちつき大会」。多くの学校区にて開催されている。ついたもちを食べるだけでなく、子どもがもちつき体験をするなど、子どもの経験を大切にしている地域もある。

### 4. 企業等との連携

民間企業等からは出前授業の案内やコンクールの依頼等がある。市教育委員会では、それらの要望に応じ、学校に対して民間企業等からの案内を配付している。学校は様々な出前授業等から子どもの実態に応じて内容を選び、出前授業を実施している。調理体験や実験など様々な活動を通じて、食品の性質や食品ができるまでの過程など、食育の推進に向けて各校が取り組んでいる。

### 5. まとめと今後の課題

現状、各校において地域の方と連携した取組みの推進を図っているところであるが、全校で同じような取組みができている状況ではない。学校がより一層食育を推進できるよう、市としての施策の充実を図り、児童生徒の食習慣・生活習慣を改善・向上できるよう、学校・家庭・地域が連携し、取組みを行っていききたい。