

# 日本食育学会 第12回大会

## シンポジウム

食で育む子どもの生きる力！

### シンポジスト

岸上美和（こども園城東チャイルドセンター園長）

塩崎恵子（岡山市立陵南小学校栄養教諭）

三野八重子（元香川県PTA連絡協議会副会長）

紀 奈那（一般社団法人子どもソーシャルワークセンター

つばさ代表理事）

コーディネーター：中村 喜久江

（福山平成大学福祉健康学部子ども学科教授）

**「食べて、動いて、よく寝よう！」**  
**～食で育む子どもの生きる力～**

こども園 城東チャイルドセンター 園長 岸上 美和

### 1. はじめに

こども園 城東チャイルドセンターは、社会福祉法人ちとせ交友会の中で、ちとせ保育園、カナダ保育園の次に、3番目の保育園として、平成19年4月、岡山市中区に開設した。そして、平成29年4月より、幼保連携型認定こども園に移行し、「こども園 城東チャイルドセンター」と園名を新たにしている。姉妹園としては、岡山県内に4園、東京都（法人本部）、その他の地域に22園と、全国各地に広げ、ちとせ交友会が運営している。

本シンポジウムでは、「食べて、動いて、よく寝よう！」というテーマのもと、子どもたちの健やかな育ちを目指して、こども園 城東チャイルドセンターで取り組んでいる「食育活動」、また「食環境」についてご紹介させていただく。みなさんといっしょに、食を通して育む子どもたちの「生きる力」を考えていきたい。

### 2. 園での取り組み

#### 1). 0歳児からの食事

- ・0歳児から積み上げていくカリキュラム
- ・一人ひとりの生活リズムの自律に向けて

#### 2). 家庭での食事の現状

- ・保護者の勤務形態による影響
  - フルタイムで働く保護者が多く、食事準備やいっしょに食事することに時間がとれない
- ・手軽なもので食事を終わらせる傾向
  - 「とにかく食べさせなければ！」というおもいから、速くて簡単な食事になっている

#### 3). 子どもたちの園での食事の現状

- ・給食は、楽しみな時間の一つ
- ・噛むことに時間がかかる子ども、季節感のある「旬」の食材メニューが苦手な子ども
- ・食物アレルギーの子どもの対応

#### 4). こども園 城東チャイルドセンターならではの食育に関する強み

- ・ランチルームでの食事

「みえる」給食室・・・子どもたち：視覚や嗅覚で感じる「食」の楽しみ

給食の先生：子どもたちの姿がみえることでの実態把握

- ・クッキング

園だからできること、友だちと一緒に楽しくできること

クッキー作り 給食で使用するそら豆の皮むき

夏野菜のピザ作り（夏野菜栽培） スイートポテト作り（いもほり体験）

その他、みかんがり、いちごがり、おもちつき等の体験を通して食への関心を高めている

- ・給食展示

- ・給食の先生の意識変化

#### 5). これからの取り組み

- ・ランチルームの活用

ランチルームでのお茶会（JOTO カフェ） クッキング会（餃子作り）

○親子での時間を増やしてほしい

○親子でお腹も心も満たして家庭へ

○卒園してからの思い出・・・ランチルームで過ごした時間

### 3. 今後の課題

今後も、子どもたちや保護者の「食」のサポーターとしての役割が担える園を目指し、日々の園での食育活動に加え、食を通して、親子でお腹も心も満たされる時間や場の提供をしていきたい。毎日の子育て、仕事、家事に追われている保護者の方々が、園に来てホッとできる時間、また頑張ろう！と思える時間になればと考えている。ちとせ交友会の理念である「HOME」には、「第2のおうち」「OUR SWEET HOME」の思いが込められており、いつもありのままの自分を受け入れてくれる場所、卒園してもまた戻ってこられる場所としての「HOME」でありたいと常日頃から考えている。

また、家庭ではなかなかできない旬の素材を使った季節感あふれる料理を提供し、家庭に代わって、子どもたちのお腹も心も満たしていく取り組みは、園での使命であると感じている。園に通っているからこそ、「食」で子どもの生きる力を育むことができると考え、これからも食を通して、園と家庭とがいっしょになって、子どもたちの豊かな心を育てていきたい。

#### ～ ちとせ交友会基本理念「Home」～

ここに集い ここに育み

そして これから はばたく

ちとせ交友会は かかわる すべての人にとって

心安らぐ場所

Homeでありたい

# データから見る、朝ごはん和生活リズム

岡山市立陵南小学校 栄養教諭 塩崎 恵子

## I はじめに

岡山県学校栄養士会では、実態に則した食育の推進及び学校給食の充実を目的とし、2種類の調査を行っている。一つは毎年実施している「朝食調査」である。朝食摂取状況や朝食内容などについて調査することで、実態を把握し、食指導に反映している。二つ目は、平成3年より5年ごとに実施している「児童生徒の食生活、日常生活習慣等の調査」である。「食生活」と生活習慣や心の健康、体力等の内容を合わせて調査することで相互関連について検討している。

今回は、「朝食調査」から児童生徒の朝食摂取状況と食べない理由。「児童生徒の食生活、日常生活習慣等の調査」から、食事内容や起床時刻・就寝時刻から見えてくる生活習慣に着目した。そこで明らかになった生活リズムの必要性と主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い朝食を摂る児童生徒を増やすため、栄養教諭・学校栄養職員としての具体的な取組について報告する。

## II 対象・方法

### 「朝食調査」

- 1 調査期間 H21年～H28年11月の年次推移とH28年11月の結果
- 2 調査対象 岡山県内 公立小・中学校全学年児童生徒
- 3 調査方法 学校で調査用紙を配布し、児童生徒が無記名で記入
- 4 調査内容 朝食摂取状況

### 「児童生徒の食生活、日常生活習慣等調査」

- 1 調査期間 H28年6月
- 2 調査対象 岡山県内 公立小学校5年生 8,142人 公立中学校2年生 4,146人
- 3 調査方法 学校で調査用紙を配布し、児童生徒が無記名で記入
- 4 調査内容 児童生徒の食生活と日常生活習慣、心の健康、新体力テスト

## III 結果

### 1) 週間の朝食回数

毎日朝ごはんを食べる割合は、小学生は年々減少傾向にあり、中学生は少し増加傾向にあったが、伸び悩んでいる。

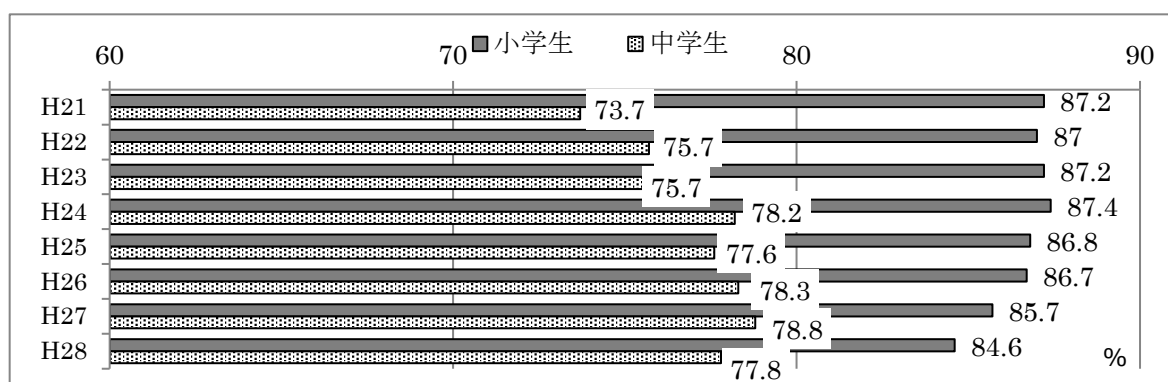


図1 週間の朝食回数

### 2) 朝食を食べない理由

食べない理由が多かったのは、小・中学生ともに“空腹なし”と“時間不足”であった。早寝早起きができていないことや不規則な食生活が原因であると推測される。

また、“休日は食べない”と答えた小学生は14.5%、中学生は19.8%であった。朝食を食べない習慣もあると思われる。“食事の用意ができていない”と答えた小学生は9.5%、中学生では6.2%であった。

### 3) 朝食内容

朝食内容では、小・中学生ともに“軽食型”45%前後で一番多く、次に“主食中心型”が35%ほどである。この結果から朝食を摂取していても、朝食内容に課題を持つ小・中学生がいることがわかる。

(分類) 定食型・・・主食+主菜+副菜      軽食型・・・主食+「主菜または副菜」  
主食中心型・・・主食のみ、または「主食+その他」  
主食なし型・・・主食がなく副食（主菜、副菜）のみ      おやつ型・・・その他のみ

#### 4) 朝食摂取頻度と早寝早起きについて

小・中学生ともに、朝食摂取頻度が低くなるにつれて、起床時刻が遅い割合が高かった。平日の“毎日食べる”は、起床時刻が“6：59までが”小学生が85.3%、中学生80.8%で最も割合が高かった

小・中学生ともに朝食摂取頻度が低くなるにつれて、就寝時刻が遅く、休日に至っては、小・中学生ともに“食べない”は就寝時刻が“24：00～”の割合が高く、小学生で46.3%、中学生73.9%であった。

#### IV 朝食摂取率の増加及び朝食内容の充実を図るための取り組みについて

単品だけですます朝食ではなく、主食・主菜・副菜がそろったより良い朝食の摂り方ができるようにと様々な場面で食育活動を行っている。

##### 1 家庭への啓発活動

###### (1) 料理教室

スクールランチセミナーなど朝食をテーマにした料理教室の開催

###### (2) 試食会

保護者、地域の方を対象とした試食会における啓発活動

###### (3) 学校給食運営委員会や学校保健委員会

###### (4) 給食だより等の配布物

##### 2 教育活動を通じた取り組み

給食時間、各教科、特別活動、総合的な学習の時間等における食に関する指導

小学校 1・2年生 給食時間、生活科 等

3・4年生 給食時間、体育科(保健領域) 等

5・6年生 給食時間、家庭科、体育科(保健領域) 等

中学校 給食時間、保健体育科(保健分野)、技術・家庭科(家庭分野) 等

##### 3 効果的な指導を行うために

###### (1) 9年間を通じた指導計画の作成

###### (2) 朝食の大切さや食事内容について児童生徒が理解しやすい教材の作成

###### (3) 朝食摂取状況の変動が比較しやすいデータの作成

###### (4) 子どもたちがすぐに活用できるレシピの作成

###### (5) 保護者や地域向けの朝食に関する資料の作成

#### V おわりに

朝食に関する食育活動においては、継続した朝食調査を実施することにより朝食を毎日食べる児童生徒の割合や“主食+主菜+副菜”がそろった朝食の割合等を把握した上で、摂取率や食事内容の改善に向けて取り組んでいる。過去に行った本会の児童生徒の食生活、日常生活習慣等調査結果から、休日を含む1日でも朝食を摂らないことが学校生活に悪い影響を及ぼすという現状があるため、週に7日“毎日”朝食を摂るように、継続的な指導をしていく必要がある。

子どもたちの生活習慣・食生活の実態には家庭での生活、すなわち保護者の意識が大きく影響する。そこで栄養教諭・学校栄養職員として、食事内容も含めた朝食の大切さについて粘り強い指導を積み重ねていきたいと考える。そのためには、校内での「食に関する全体計画」に基づき、給食時間、各教科や特別活動、総合的な学習の時間等において、全校体制での取り組みを進めていきたい。

また、取り組み直後は効果が見られても、時間がたつにつれて薄れてしまい、定着しにくいこともある。

今後も、保護者・地域等との連携および協力を礎とした幅広い食育活動を展開していきたいと考える。

# 「食べることは生きること」

～ 食で育む子どもの心 ～

三野八重子

元香川県 PTA 連絡協議会副会長

Key words : 「食は心の教育」

1. なぜ『食べることは生きること』なのか  
「私」の体験より  
同居していた主人の「おばあちゃん」の話
2. 家庭教育とは～これから求められること  
「食育基本法」より～食育における家庭の役割  
さまざまな家庭が増える中で
3. 「関わり合いをもつこと」  
支え合う、助け合う、こと  
「手伝って欲しい」と声を上げること、その状況をつくってあげること
4. PTA にできること、今後の課題  
家庭・学校のつながりにおいて  
子どもたちの明るい未来のために

## ～活動を通して見えてきた現代の子どもたちの困りごと～

所属 一般社団法人子どもソーシャルワークセンターつばさ

氏名 紀 奈那

### 【はじめに】

今、日本には、自分の思いとは反して様々な機会を奪われている子どもたちがいる。例えば、同年代の他の子どもと比較すると、経験が少なかったり、勉強したくても周りの環境のせいで勉強できなかったり、地域にとけこめず家庭全体で孤立してしまったり……。このような様々な要因で困っている子どもたちは一定数存在し、約6人に1人の子どもたちが貧困状態にあると言われている。そこで、社会ではこの子どもたちを支援しようと、子どもの貧困対策が進んでいる。そのためには、多くの人が子どもの貧困について関心をもち、将来の担い手である子どもたちをみんなで支えていくことが必要になってくる。

### 【子どもたちの居場所】

私たちは、親の都合などにより、夕方から夜にかけてひとりで自宅にいる小・中学生を対象に子どもの居場所づくり事業を行っている。具体的には、宿題をしたり、一緒に遊んだり、ご飯を食べたりして子どもたちが自分たちらしく過ごせる居場所として活動している。また、子どもに直接関わっているのは年齢の近い大学生ボランティアである。それだけでなく、地域の NPO 法人や地区社会福祉協議会、学校と連携して地域の子どもの情報を共有するため、毎月1回会議を設けている。これは、地域全体で子どもたちを見守る体制づくりの一環である。

この子どもの居場所づくり事業は、子どもの貧困対策として活動しているが、来ている子どもたちは経済的に困っている子どもたちだけでなく、経験が少ない、あるいは、地域とのつながりが欠けている子どもたちである。ここでは、子どもたちと学生が家庭的な雰囲気ですくすくしている。来ている子どもたちの中には、「温かい食事を食べるのは久しぶり」と言っている子どもがいる。また、だされた食べ物がどんな食べ物か分からずどう手を付ければいいのか分からない子どももいる。このような子どもたちの言動は、道ですれ違うだけでは見当がつかない。それは、出会い、家庭の様子を知り、関わり続けることで初めて理解できる。例えば、温かい食事を久しぶりに食べたと言った子は、「ご飯食べているの？」と問いかけると「食べている。」と答える。しかし、食べているものを詳しく聞いてみると「今日の朝食はシュークリームだった」、「晩御飯はお弁当屋さんのお弁当食べている」、「今日は菓子パンあったから食べた」というもので、たとえカロリーは摂取できていたとしても、必要な栄養をバランス良く摂取することは難しい。つまり、子どもの貧困は「見えにくい貧困」と言われているが、前述したように見ただけでは把握しきれない。しっかりその子の背景や環境に目を向けなければ問題が浮き彫りにならないことも原因である。このように、居場所づくり事業を通して、子どもに年齢の近い、大人でも子どもでもないななめの存在の大学生が関わることで、子どもたちは素直に自分の気持ちを話すことが出来る。そして、その話の中で、その子たち特有の外からは見えにくい困りごとを見つけることが出来る。さらに、その困りごとを地域の民生委員、子育て支援 NPO 法人、社協、行政のソーシャルワーカー、学校などと共有することで、様々な視点から問題解決を図ることができる。

今年度より、新たにコミュニティカフェ事業と学習支援事業を展開している。子どもの居場所づくり事業では、子どもたちをピンポイントで支援しているのに対し、コミュニティカフェは対象者を限定せず地域の子どもからお年寄りまでが立ち寄れる居場所として運営していく。それに加え、食があることで、地域になじみやすく住民も受け入れやすい。

学習支援事業では、机上の勉強だけでなく外で学ぶ経験、体験する機会をつくっていく。例えば、家の中に勉強するスペースがない子どもたちがいるとする。その子どもたちは勉強をしたいと思ったときに勉強できない。したがって、勉強できるスペースなど環境を整える必要がある。また、同年代の他の子どもたちと比較し、外出する機会が少ない子どもたちに社会体験の場をつくることで貧困の連鎖を断ち切ることができる。

#### 【略 歴】

香川県出身。香川県立高松商業高校卒業。川崎医療福祉大学医療福祉学科卒業。

大学3年生の時から子どもの居場所づくり事業に携わる。活動をしていく中で子どもの貧困について学び、地域の中に困っている子どもたちが多くいることを知る。就職活動を開始し始めたとき、自分が本当にやりたいことは何か、今までみてきた子どもたちとずっと関わりたいと思い、大学4年生の時に同級生と2人で一般社団法人を設立。

---