

食育実践事例集



やってみたいを言ってみよう



公益財団法人 鉄道弘済会

食育実践事例集 ーやってみたいを言ってみようー

【目次】

I. はじめに	・・・5
○調理と保育の協働～実践事例集作成の取組みを通して～	
○参考1 「協働」のための5つのポイント	
○参考2 与野本町駅前保育所 もりもりキッチンの1日	
 II. 実践事例	・・・11
1. 遊ぶことを通して	
○おなががすくリズム 一人一人の生活リズム・成長に合わせて食を考える ～保護者・保育士・看護師・調理担当者の連携～	・・・12
○おひさまレストランの開店！	・・・17
○お豆の歌に出てきた豆に触れてみよう！	・・・19
○アイスって本当に作れるの？大実験！	・・・23
 2. 人とのかかわり	
○この料理美味しそう！食べてみたい！月刊誌を持って大調査 ～子どもが関わる献立作り～	・・・33
 3. 自然とのかかわり	
○レッツじゃがいも！ ～活動A：じゃがいもを育ててみよう！活動B：じゃがいもクッキング！～	・・・37
○魚に触れてみよう！魚の骨ってどうなっているの？	・・・41
 4. 料理づくりへのかかわり	
○片栗粉を使った料理（あんかけ）作りを見てみよう！	・・・44
○食べ物の不思議！乾物に触れて、料理を作ってみよう！	・・・47
○お泊り保育～みんなで考えた夕食を作ってみよう！～	・・・50
 5. 食文化との出会いを通して	
○ネパール料理を食べてみよう！	・・・53

○味噌を作ってみよう！食べてみよう！

～活動 A：味噌を作ってみよう！活動 B：味噌の色が変わったよ！

活動 C：自家製味噌を料理で使ってみよう！（収穫祭）

活動 D：できたて味噌焼きおにぎりを食べよう！～

・・・56

6. 地域とのかかわり

○たけのこの皮むきをみてみよう！から始まったやってみたい！

～お米屋さんからもらったたけのこがいろいろなつながりに～

・・・62

Ⅲ. 総評

「子どもと保育者同士が語り合う・学びあう・わかち合う実践との対話」

東京家政学院大学 教授 酒井治子氏

・・・67

Ⅳ. 食育活動に関わる記録・参考資料の紹介

・・・69

○記録1 食育の実践計画と反省

・・・70

○記録2 食事会議録

・・・72

○記録3 喫食状況の確認一まとめ

・・・73

○参考資料 保育所からの発信

※厚生労働省『楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～』『食を通じた子どもの健全育成（「いわゆる「食育」」のあり方に関する検討会）報告書 p.22, 2004 より抜粋

・・・75

V. おわりに

与野本町駅前保育所 主任 柴田志保

栄養士 大森美和

・・・77

※事例をまとめるにあたり、個人情報保護の観点から、事例をゆがめない程度に脚色し、写真はすべて本人（または保護者）に了承済みのものを使用しています。

遊ぶことを通して

事例:おなかがすくリズム(一人一人の生活リズム・成長に合わせて食を考える。)

～保護者・保育士・看護師・調理担当者の連携～

対象年齢:0歳児(11名)

1. 活動背景

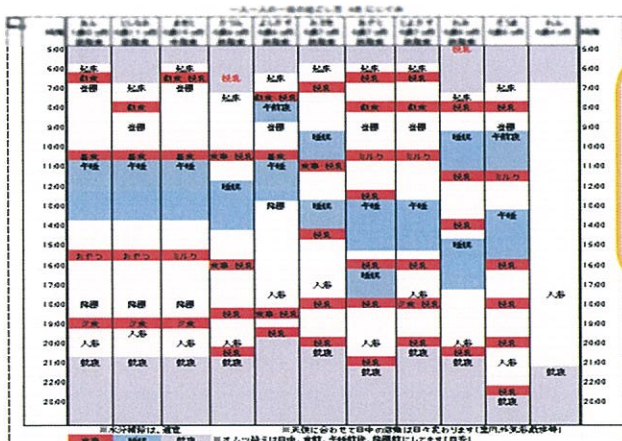
- ・当園では、13時間保育を行なっている。0歳児も朝早くから登園し、延長保育となる子どももいる。
- ・0歳児は、月齢により一日の生活リズムに違いがあり、一人一人の生活リズムを知ることにより安定した授乳時間・食事時間を設定していく必要性を感じた。
- ・成長していくために、食事はもっとも大切である。特に0歳児は、生活の基礎である離乳食が始まり、とても重要な時期である。子どもにとって望ましい食生活を構築していくためには、家庭と保育所との連携が大切である。具体的に連携とは、どのようにしていけばいいのか、保護者・保育士・看護師・調理担当者の関わりを明確にしていくことにした。

2. 活動 ～おなかがすくリズム(一人一人の生活リズム・成長に合わせて食を考える。) 保護者・保育士・看護師・調理担当者の連携～

～家庭と保育所との情報の共有～

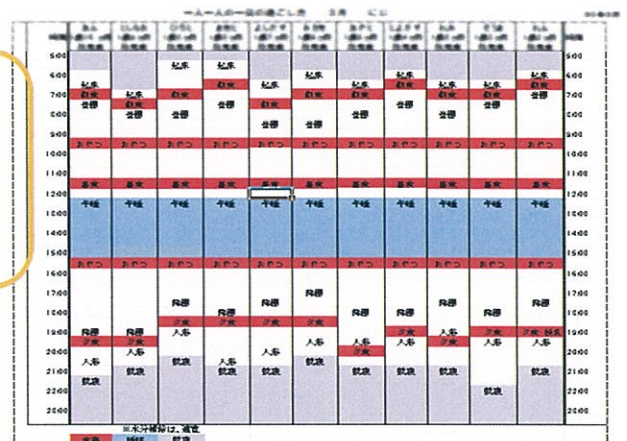
「一人一人の一日の過ごし方」

毎日連絡ノートに家庭での生活時間を記入してもらい、それを参考に毎月の初めに「一人一人の一日の過ごし方」を表にし、掲示している。



入園時(4月)

1年間でこんなに違う!!
「おなかがすくリズム」もどんどん変わっていく。



進級前(3月)

いつでも見られるように保育室に掲示し、保護者は自分の子どもの生活リズムを表で確認している。また、他の子どもとの違いを知り、参考にしている。保育士は、定期的に作り直すことで一人一人の成長を確認し、今後の対応につないでいくことができる。

「食品チェック表」



- ・離乳食を進めていくために家庭との連携として「食品チェック表」を作成している。
- ・食品は、家庭で試してから園の食事で提供することを基本にしている。
- ・入園時に配布し記入、提出してもらう。
- ・園で写しを取り、縮小コピーをし、連絡帳の裏表紙に貼る。
- ・家で試したら伝えてもらい、園の用紙にもチェックを入れていく。
- ・試して異常が見られた時には必ず伝えてもらう。
- ・初期、中期、後期、完了、幼児食に移行していくには全ての食品を家庭で試してから始める。保護者と話し合いながら移行していく。



食品チェック表を元にボードを作成し、離乳食の状況を掲示している。段階によって色分けし、わかりやすいように工夫をした。保護者や保育士・看護師がいつでも確認できるように保育室に設置した。

～離乳食試食会（4月）～



試食会には、調理担当者も参加します。
味付けや調理形態について話した後は、実際に食べている一人一人に声を掛け、不安や分からない事に丁寧に対応し、応えています。

試食会で食べる子のいない段階の離乳食も用意し、見てもらったり味見をしてもらったりし、次への移行に繋げています。



園での離乳食開始に向けて大切な時間。
形態と量は、家庭との違いが見られるかどうかこの機会に十分に確認をし合い、今後の離乳食の進め方を決めています。



離乳食を進めていくためには、家庭と保育所の連携が必要となる。
離乳食試食会の目的は、実際に味、形態、量などを保護者に確認してもらうことにある。

口頭で伝え合うだけでは形態や量など家庭との違いがあるので、保育所での開始に向けての大切な時間である。また、入園したばかりで不安の多い保護者と直接かわり話すことで信頼関係を築く第一歩になっている。周りに聞くことができず、どう進めていくかなど迷っている保護者も多いので、そんな不安に應えるためにも必要な機会となっている。

月齢が低く今回の試食会で試せなかった子もいるが保護者に味見をもらうことで今後のスタートの参考にしてもらいたいと考えている。

また、保育士からは食事の仕方、調理担当者からは形態や味付け等の話や質問にも十分に対応できるように事前に話し合いを持ち当日を迎える。保護者からは、「だしの味がしっかりしていて美味しいです。」

「いつもおかゆに混ぜて食べさせていました。おかゆと別で用意すると素材の味がわかるのですね。」など感想が出た。

保育士・看護師や調理担当者にとっても家庭ではどんな食べさせ方をしているか、子どもがどんな食事の仕方をしているかを知ることができる機会となっている。

～生活の中で～

保護者からの質問

- ・初めての子育てで離乳食をどう進めていけばよいかわからない
- ・完全母乳で入園し哺乳瓶でミルクが飲めず・・・なので離乳食を早く進めたいそんな時は？
- ・アレルギーの反応が出やすい食品の与え方（試し方）は？
- ・1～2回、2～3回食に移行するタイミングや時期、食事の時間は？
- ・食事とミルクの量（バランス）またミルク（食後の）をやめるタイミングは？
- ・遊び食べ、椅子に座って食べられない子は、どうしたらよいのか？
- ・体調が悪い時の食事は？

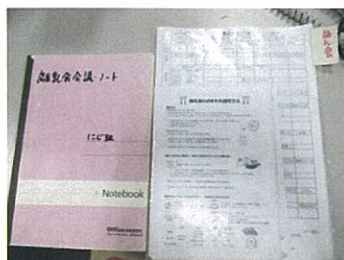
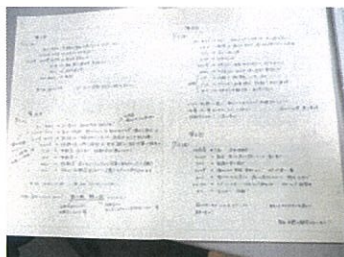
保護者の気持ち

- ・初めての子育てで分らないことばかり、特に離乳食はどう進めたら良いか悩んでいた。しかし保育士や調理担当者が一つ一つの疑問に丁寧に答えてアドバイスをしてくれた安心して進めることができた。2人目の出産は、考えていなかったが、「助けてくれる人がいる！！」と気付き心強く思っている。
- ・卵アレルギーだと分かり除去することになり心配に思うことがたくさんあった。落ち込んでしまうこともあったが、五者面談（園長・保育士・看護師・調理担当者・保護者）を行ったり、担任と話をしたりすることでやっていこうという気持ちが持てた。毎月の献立チェックも確認できた。
- ・咀嚼が下手で丸飲み、子どもはみんなそんなものだと思っていた。しかし、保育士等と話してみると、それではいけないと感じた。アドバイスをもらい、食べ物の形態を変えたりしていくうちに少しずつ上手く食べられるようになった。作り方や与え方の話もとても参考になった。
- ・しっかり作っているつもりなのに、なかなか食べてくれない。どうしたらいいのか悩んでいた。でもそれを保育士に相談すると園で良く食べた日の献立をその都度、丁寧に伝えてくれた。カレーを良く食べたと言った日は、カレー風味の食べ物を作ったりいろいろ工夫をしていくと、良く食べるようになった。好みの味が増えていき、今では家でも良く食べてくれるようになり嬉しく思っている。



○保護者との関わりの中で実際にあった質問は、保育士等と調理担当者が共有する。
○調理担当者は、実際に受けた質問等に答えたり、必要に応じて離乳食の進め方、時短レシピ、食材別の調理方法等配付できる書類を作成したりしている。
※食事の相談がしやすくなり、安心して離乳食を進めていくことへとつながる。

～離乳食会議（月1）～



会議ノートは、毎年継続して使用しているので、前の様子を確認し参考にすることができます。



子ども達が安全に美味しく楽しく食べてくれることを基本に置いて伝え合う、いつも真剣。
話し合い後はクラスに持ち帰り報告し翌月に繋げています。

毎月1回、保育士と調理担当者が離乳食会議を行ない、一人一人の離乳食の進み具合をチェックし今後どう進めていくかを話し合う。子どもの成長に伴い、離乳食の形態（固さ、柔らかさ、大きさ）など意見を出し合い確認し共通理解していく。安全に美味しく食べる環境作りを大切にしている。また進級に向けて、スプーンの大きさなど様子を見ながら変えていく。

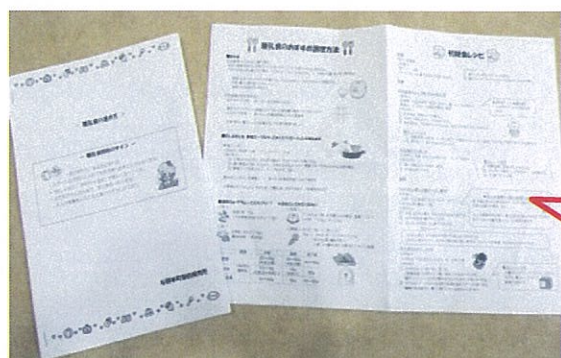
☆掲示物☆



保育室入口に離乳食の掲示コーナーがある。

毎月の献立表、形態、食べさせ方、食材別の調理方法、咀嚼の発達、口の動かし方、離乳食の調理形態の目安等を掲示しています。

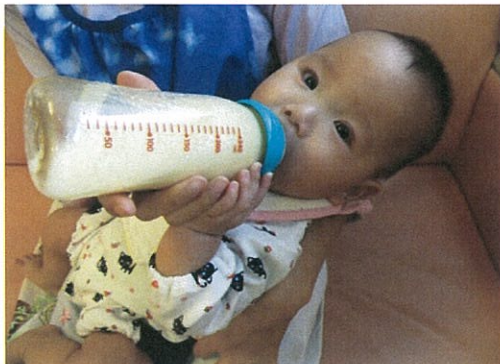
☆配布物☆



離乳食を作ることが大変…どうやって作ったらよいか悩んでいる…という声があったので「離乳食の進め方（段階別）」の冊子、「離乳食の簡単調理方法とレシピ」を配付し、参考にしてもらっています。

～食事の様子～

月齢や、離乳食の時間、形態により、ミルクの量や時間も変わっていきます。



食べることは、活動の基礎になる力を作ります。



手掴みでモグモグ！！
自分で食べたい気持ちを大切にし、見守っています。



調理担当者も離乳食を食べる様子をこまめに見に行き、離乳食を食べさせてみます。実際作った調理形態が子どもに合っているか直接確認をしています。



安心できる環境で美味しく食べることは、保育士等との信頼関係を育みます。



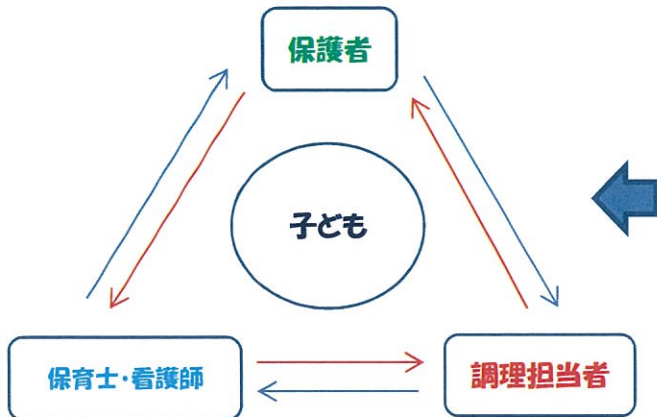
いっぱい遊んで、おなかが空く、それは自然なリズムです。
自分で食べる力が付き、スプーン使いも上手になってきます。



自分で食べる力がつき自分で食べられるようになった頃、保育士等も一緒に食事をします。大勢で楽しく美味しく食べる環境作りも大切にしています。



まとめ



保護者と保育士間では離乳食食品チェック表を大いに活用して形態や量などを話し合いながら一人一人の発達にあった食事を決めて移行していく。

保育士・看護師と調理担当者間では、毎月離乳食会議を設けたり日常の中で声を掛け合ったりしながら、情報を伝え合う、意見交換を行なう等最善の形で食事が提供できるようにしている。

保護者と調理担当者間では、離乳食試食会に参加し直接会話できる時間を作ることによっていつでも気軽に声をかけられる環境作りを行っている。

アレルギー児の対応についても安全に食事が提供できるように保護者・保育士・看護師・調理担当者が連携している。

～活動全体の振り返り～

赤ちゃんは、誕生し間もなくするとおなかがすいたことを泣くことで周りの大人に伝え、母乳やミルクをもらい育っていく。次第に活動が増え、成長に伴いおなかがすくリズムや食欲は変化する。安定した生活リズムの中でおなかがすくリズムが作られ、おいしく食べることもつながる。子どもがおいしく食べるには、食事の時間だけでなく日々の活動も重要であり、成長の基礎となる。たくさん遊んで体を動かしてたくさん眠ることにより毎日の生活を充実させ「おなかがすくリズム」を作ると考えられる。家庭での一人一人の生活リズムを知ることで保育所での子どもの生活リズムを見直しができることがわかった。

子どもの成長に合った授乳や離乳食の移行をしていくためには、家庭と保育所で共有し、連携していくことが大切であるが、同時にどのように連携していくのか具体的な方法や体制を明確にしていくことの大切さも感じた。

核家族のため、身近に聞く人がいないという事例も多く、子どもの食事について悩んでいる保護者は多い。保育士・看護師・調理担当者も学びや振り返りを続け、安心して子育てができるように専門性を活かしながら質の高い保護者支援をしていきたい。

講評 酒井治子氏

「おなかがすくリズムがもてる子ども」を期待した取り組みで、保育士・看護師・調理担当者が連携し、保護者の意向をくみながら、進められている様子がわかります。一日全体の過ごし方を確認した上で、離乳食の食品チェック表を作成し、離乳食についての会議も実施されています。それを「離乳食会議ノート」という形で記録され、離乳食の形態、スプーン等の食具・食器の対応を通した環境づくりがされています。

離乳期は職場への復帰直後の保護者も多い時期で、乳汁という保護者の食事と切り離された食べものから、保護者の食事にぐっと近づいてきます。子どもが咀嚼・嚥下機能の発達が著しいと共に、多種・多様な形態の食材を導入していく時期でもあり、保護者にとってはつまずきも多いものです。そんな時、日々の送迎時や試食会等で、実際の保育所での食事の工夫や、援助の工夫を伝えていくこと、そして、毎日、複数の子どもが食べ、暮らしている姿を観察できるメリットを最大限に活用していきたいものです。それは、保護者の安心感と保育所への信頼を得ることになるとともに、こうした適切な支援は、保護者にとって子育てへの自信にもつながっていていることが実感できる取り組みです。