

実践報告 (Report)

8つの園実践がひびきあった食育活動(2)

——実践2並びに給食室と保育室の連携から見てきたこと——

The Food Education Activity that Eight Nursery Practice Affected (2) – Practice 2 and having been identified as a lunch room from the cooperation with the childcare room –

平松 知子¹⁾・宇都宮 美智子²⁾・奥村 紀子³⁾・西川 芳子⁴⁾
HIRAMATU, Tomoko¹⁾ UTUNOMIYA, Michiko²⁾ OKUMURA, Noriko³⁾ NISHIKAWA, Yoshiko⁴⁾
浅井 克子⁵⁾・横地 美行⁶⁾・古谷 桂子⁷⁾・伊藤 明姫⁸⁾
ASAI, Katuko⁵⁾ YOKOCHI, Miyuki⁶⁾ FURUYA, Keiko⁷⁾ ITO, Mionhi⁸⁾
石橋 尚子⁹⁾
ISHIBASHI, Naoko⁹⁾

5. 8ヶ園での共通保育実践2ー夏野菜で元気モリモリ！ー

春キャベツ実践(実践1)で、園児の食への関心を高めることができたことを踏まえ、実践2では、各園の栄養士が夏野菜を共通食材としたレシピを提供することを通して、家庭と園との情報交換・意見交換を促進し、食に対する共通認識を深めることを目指した。各園の栄養士が忙しい親の助けになるように考案した時短レシピは、「じゃこピーマン」「ビタミン丼」「なすとトマトのチーズ炒め」「南瓜とチーズのサラダ」「なすときゅうりのじゃこ炒め」であり、それらすべてを全園で共有し、親に提供するとともに保育に活用した。この夏野菜実践(実践2)は、8ヶ園それぞれが企画した独自活動として展開された。主な活動としては、以下の5つがあげられる。次頁に実践の一部を掲載している。

- ①子どもたちに栄養士による夏野菜のお話やクイズを行った。
- ②考案された夏野菜メニューを給食に取り入れた。
- ③給食便りなど園からの通信で、夏野菜における栄養やレシピ等を親向けに情報発信した。
- ④お迎え時に時短メニューを試食してもらい、その場で感想を聞いたり、アンケート調査に協力してもらった。

¹⁾けやきの木保育園、²⁾中村保育園、³⁾稲葉地保育園、⁴⁾並木保育園、⁵⁾愛厚つみき保育園、⁶⁾日吉保育園、⁷⁾柳保育園、⁸⁾永信保育園、⁹⁾相山女学園大学教育学部
相山女学園大学教育学部紀要 投稿・執筆規程の2による査読付き論文(2014年1月10日受付；2014年1月16日受理)

⑤親向けの試食会を開催し、感想を聞いた。

実践2を展開していく中で、園児、親、保育士、栄養士、調理員がさまざまに関わり合い、相互に食に対する意識を高め合っていく姿が全園で見られた。例えば、実践1と同様に、夏野菜への知識を深めるためのお話やクイズを行った園では、園児が栄養士や調理員に質問をしたり、栄養士が直接指導する機会が設けられたことで、園児は種々の野菜に対して強い興味を示すようになった。また、学んだ夏野菜の種類を「全部覚えたよ!」と得意げに話してみたり、野菜嫌いの子が自分で育てた野菜は食べようと挑戦したりするなど、実践1以上に園児が食べ物や食べることに興味を持つようになったと実感できた。また、親への栄養士考案メニューの試食会開催や時短レシピの配布、給食だより等での夏野菜の栄養面や園での取り組みの広報を行った結果、家庭で夏野菜についての会話がはずんだり、夏野菜の時短メニューを実際に作った親がいたりするなど、園児、そして親にも、食べることの楽しさを伝えることができたのではないかと感じている。

今回の夏野菜実践(実践2)では、親をも巻き込んでの交流が持てたことが最も評価できる点である。子どもの健やかな育ちを支える保育園が、その役割を十分に発揮


考案レシピの紹介と、レシピを活用した園実践の様子

◆ “じゃこピーマン” ☆ピーマンは加熱すると苦みが軽くなり、食べやすくなるよ!

<保護者へ実際に配布したレシピ(けやきの木)>

♪作り方♪


① ジャコは湯通ししておく。




② ピーマンは縦半分に切り、芯と種を除き、さらに縦半分に切ってから、端から細い千切りに切る。



③ フライパンに油を熱し、ピーマンを炒め、しんなりしてきたら①のじゃこを加え、水、調味料も入れて汁けがなくなるまで中火で炒り煮する。



④ 汁けがなくなってきたら、すりごま、削り節も加え炒め合わせてでき上がり。



冷蔵庫で、3日くらいは保存できます!

- 給食で出したところ、「旬の野菜を食べると夏に負けない強い体になるんだと子どもがわかってきたようです」と連絡帳に書かれていた。(けやきの木)
- 自分たちで育てたピーマンを使って、お泊まり保育の夕食で“じゃこピーマン”を作った。自分たちが作った野菜なので料理は楽しんでいたが、子どもにはあまり好評ではなかった。保護者には簡単に様子を伝え、レシピを渡した。(中村)
- 親子給食交流会に出したところ、「すごくいいものを食べていますね」「おいしいです」「ピーマン嫌いな我が子が食べていて感動です」などの声が聞かれ、メニューを園と家庭で共有する必要性を感じた。(稲葉地)

するためには、園児と保育士だけでなく、栄養士や調理員も園の一員として重要な存在であること、さらに親との連携が不可欠であることが明白となった。そして、親との連携の背景にある「親の労働や生活状況への共感」が保育士には必要であり、親を支えることもまた保育園の役割だと痛感した。

- ◆ “ビタミン井” ☆トマトは加熱した方が、リコピンの吸収率がアップ！
 - ・ 給食で出したところ、名前がユニークで色鮮やかなので、子どもたちに好評だった。「家でも作ってみました」という保護者の声が聞けた。(日吉)
 - ・ 保護者対象に試食会を開いた。「野菜もこんな風にとたくさん食べれる」「おいしいけど、トマト嫌いな子には抵抗があるかも」との感想だった。給食で出す際にはトマトを湯むきし、なるべく小さく切って食べやすくした。子どもたちもおもしろいように食べてくれた。(柳)

- ◆ 子どもと保護者の両方を対象にした夏野菜実践を以下で紹介する。

育てて食べた“じゃこピーマン” 永信保育園

《ねらい》 自分たちで育てた夏野菜を収穫し、触れてみて夏野菜に興味を持つ。

実施日時 7月21日(土) お泊まり保育 対象年齢・人数…5歳児 13名

＜内 容＞

＜子どもの姿＞

午後2:50 夏野菜の収穫	園庭で育てたピーマンを収穫する。	自分たちで育てたピーマンを一人一つずつうれしそうに収穫していた。
午後4:15 ピーマンについて知る	栄養士が子どもたちの前でピーマンを切って断面を見せる。ピーマンの栄養を説明する。	ピーマンの断面を初めて見た子は、種が全体にないことを驚いていた。
ピーマンの種をとる	ピーマンに触れて、形や匂いを確認しながら、種を取る。	種を取る際に、「手にくっついてくるよー」と言ったり、種の数を数えようとしたり、楽しんで取り組んでいた。
“じゃこピーマン”を作る	子どもたちの前でピーマンを千切りにし、“じゃこピーマン”を作る。子どもたちと一緒に炒める。	栄養士と一緒に炒めてみると「すごくいい匂いがする」と喜んでいた。
夕食で食べる	手巻き寿司の具材として、調理した“じゃこピーマン”を食べる。	「ピーマンは苦手だけど、おいしいそうだから食べてみよう」と挑戦していた。



栄養士〔評価反省〕 ピーマンが苦手な子どもでも、自ら育てたピーマンを収穫し、調理のお手伝いを通して、積極的に食べようとする姿が見られて良かった。子どもたちとの調理では、料理を作る過程を知り関心を寄せて取り組んでいた。いい香りが漂うと、「おいしそう」「早く食べたい」と食べる意欲にもつながることができた。

簡単、おいしい“じゃこピーマン” 永信保育園

《ねらい》 忙しい保護者のために、時短でお助けメニューを提供し、夏野菜の栄養について知ってもらう。



実施日時 7月27日（金）お泊まり保育のビデオ鑑賞会 対象…年長児の保護者13名

<内 容>

<親の様子>

午後6:00 スライドショーを鑑賞	<ul style="list-style-type: none"> ・お泊まり保育での夏野菜の取り組みをスライドショーで上映する。 ・保護者が鑑賞中、その場で、栄養士が“じゃこピーマン”を作る。 	スライドショーを通して、ピーマンの苦手な子どもたちが実際に食べている姿を見て驚いていた。
試食	<ul style="list-style-type: none"> ・“じゃこピーマン”のレシピを配布し、試食してもらう。 ・試食中に、ピーマンの栄養について説明する。 	「ピーマンの肉詰めより簡単だし、早速今日作ってみようかな」「こんなに簡単でおいしいっていいね」と喜んで試食していた。
アンケート記入	<ul style="list-style-type: none"> 試食後にアンケートに記入してもらう。 	「苦みがなくピーマン嫌いでも食べられた」「細かく切ってあって食べやすいので、家でも細かく切って作ってみたい」との回答があり、好評だった。

6. 全体的考察

中村区では、10年前にも「食育」をテーマにした研究を行っている。両者で実施した食生活に関する実態調査結果を比べても、10年前と現在で親の実情にはあまり違いは見られなかったが、この間保育の現場においては、「食育」についての勉強の機会や実践が急速に積み重ねられ、一定の成果があげられてきている。しかし、それと同時に明らかになってきたのは、食に関する数々の問題（アレルギー、偏食、食事マナーの低下、栄養士評価の低さ、手作りおやつの不充実、など）の改善ではなく、かえって深刻化している現状であった。

そこで、「子どもの食の環境を良くしたい」「忙しい母親を支えながら共に食育に取り組みたい」という2つの願いがつつつと湧き上がり、それらの願いを達成するために「楽しい給食実践」「メニュー開発」「家庭との連携」という3本柱を立てて、食育を中心とした保育実践研究に乗り出すことにした。具体的には、中村区8ヶ園が共同で「おいしい春キャベツいただきます」「夏野菜で元気モリモリ！」の2つの保育実践を創造し、1年かけて実践しつつ、その有効性を検討するものであり、その一端についてはこれまで報告してきた通りである。

それら2つの共通保育実践の結果、春夏それぞれの季節の旬の食材が園児にとって親しみ深いものになり、楽しく遊んだり、学んだりする姿が全園で見られた。夏野菜については、栄養士が新規メニューを考案し、各園が共通認識をもって実際に調理するなどした。それを親にも伝え、家庭での食環境を豊かにすることにも繋がった。2つの実践を通して、各園の食の意識が今まで以上に高まり、園児の食に対する興味・

関心が深まったのは事実である。

また、保育士はこれまで、保育に関することは全て自分たちでやらなければならないと思ってきたが、栄養士と保育士が各々の専門性を発揮することにより充実した保育ができるという方向性が見えてきた。そして栄養士にとっては、保育に積極的に関わることで園児との信頼関係が深まり、「ただ単に給食を作る」という作業から、「この子たちのために給食を作っているのだ」という意識が持てるようになり、とてもやりがいを感じられるようになったようである。

さらに親にとっては、今回の実践が、食に興味を抱かせたり、食材の栄養価を改めて知る好機となったり、園での食に関心と共感を覚えるきっかけとなったようである。そしてそれは、忙しいけれど工夫して、旬の食材を生かした調理を心がけようという姿にも発展した。

この研究を通して、園児たちは本来「食べる」ことに意欲的ではあるが、意図的な働きかけでより一層ワクワク感が高まることが実感された。また「食べる」ということは、五感を育み、生活する意欲を生み出したり、子ども同士で共感したり、科学的な興味を持てたりと、あらゆることにつながる優れた取り組みになることに気づいた。さらに、食の話題を巡って、親と栄養士、親と子、親と親、親と保育士、保育士と栄養士、保育士と子、保育士と保育士、栄養士と子、子と子、栄養士と栄養士のように、人と人とが繋がった。子、親、保育士、栄養士の四者が繋がったことが何よりの成果であった。

食は、人間が生きていくために欠かせないものであり、日常の生活の中において継続して大切にされるべきものである。だからこそ私たちは、今後も引き続き保育士と栄養士が手を携えて、食に関わる保育実践を創造し続け、人間としての土台である乳幼児期の子どものをしっかり育てていきたい。

■参考文献

- ・安藤節子 2006 子どもの食事・食育・発達—食のいとなみがからだをつくるところをつくる— 芽ばえ社 175 頁.
- ・川戸喜美枝編 2013 子どもの心と体を育てる食教育の進め方 ぎょうせい 195 頁.
- ・厚生労働省雇用均等・児童家庭局編 2007 楽しく食べる子ども—保育所における食育に関する指針— 雇児保発第 0329001 号 p 1-8.
- ・小川雄二・中田典子 2011 五感イキイキ! 心と体を育てる食育 新日本出版社 206 頁.
- ・岡崎光子監修 2006 0～5 歳児の食育—これだけは知っておきたい— チャイルド社 89 頁.