

# 研究ノート：保育内容（健康）における他領域との関連について ～ 食育に関する項目について～

## Research notes: Relations with other fields in childcare content (health) ～ About item about food education (shokuiku)～

加 納 章

KANO Akira

キーワード：保育内容（健康）・食育・保育実践

### 【本文】

健康について考える際、そのもととなる体をつくるものとして食は避けて通れないものである。健康な体を作り維持するためには栄養を取ることが必要であることは自明の理である。その栄養は食事をすることによって得られるものであるが、昨今、食事で補えない栄養をサプリ等で摂取する風潮が広まり、中には食事よりサプリメントを多用する者までいる。しかし、食事がこれまでの文化の中で担ってきた役割は単なる栄養摂取のためだけの行為ではないことを今一度、確認しておくべきことである。特に保育者養成に係る学生にとって、食事をするという行為の意味を正しく理解して現場に出てもらいたい。新聞メディア等で、給食の場面での虐待行為などが取り沙汰されている現状からも、食事という行為の意味をふまえた上で実践できる保育者の養成が必要だと考える。

そこで今回は、体を成長させ心を育む場であるということこそ食事の真の姿であることを、食育の観点から、これまで保育現場で約30年間、子どもと共に食にかかわってきた実践をここに記しておきたいと思う。そして保育者を目指す学生に伝える資料として、まとめ整理をする。

#### 食育とは

食育という言葉としての歴史は古く、食育という言葉が初めて世に示されたのは、石塚左玄が1896年著書「化学的食養長寿論」においてはじめて用いたとされている。「体育知育才育は即ち食育なり」と記されていた。また、この後、1903年に報知新聞の連載小説内「食道楽」においても食育という言葉が使われており、その内容は「小児には徳育よりも、知育よりも、体育よりも、食育がさき、体育、徳育の根源も食育にある」と記されていた。健全な体を育成するためには食を大切にすること、食育が不可欠であるということがわかる。しかし、この当時はそれほど世間に知られておらず、石川左玄の論を実践する団体も作られ一部に信奉する者もいたが、世間に浸透することとはなかった。

1970年代に入り、ウエルネス協会の元理事長であった蓬田康弘が食育を提唱し啓蒙に努めた。それからさらに時を経て2002年に自問党政務調査会に「食育調査会」が設置され、スローガンにも用いられたことからマスコミにも取り上げられ世間一般に注目を浴びるようになる。そして、2005年の食育基本法成立へつながっていく。

・食育基本法の成立と保育所保育指針、幼稚園教育要領に盛り込まれるまで  
2005年食育基本法が成立し、世間一般、幼稚園保育所等に広がっていくわけだが、その一年前の2004年には厚生労働省から食育基本法を先取りする形で、『楽しく食べる子どもに～保育所にお

ける食育に関する指針』が出され、また、『楽しく食べる子どもに～食からはじめる健やかガイド』において食育の観点から、具体的な子どもの姿・目標として以下の五つの姿が提示された。

① お腹がすくりズムのもてる（食事のリズムがもてる）子ども

空腹感や食欲を感じ、それを適切に満たす心地よさを経験することが重要である。生活全体との関わりが大きいため、家庭、保育所、幼稚園、学校、塾など、子どもが食事時間を過ごしたり、その可能性のある機関が連携して環境を整える必要がある。

② 食べたいもの、好きなものが増える（食事を味わって食べる）子ども

離乳期からいろいろな食品に親しみ、見て、触って、自分で食べようとする意欲を大切に、味覚など五感を使っておいしさの発見を繰り返す経験が重要である。

③ 一緒に食べたい人がいる子ども

家族や仲間などとの和やかな食事を体験することにより、安心感や信頼感を深めていくことが重要であり、そのことによって安心感や信頼感をもつことで、人や社会との関わりを広げていくことができる。

④ 食事づくり、準備にかかわる子ども

子どもの周りに食事づくりに関わる魅力的な活動を増やし、ときには家族や仲間のために作ったり準備したりすることで満足感や達成感を得る経験が必要である。

⑤ 食べものを話題にする（食生活や健康に主体的に関わる）子ども

幼児期から食事づくりや食事場面だけでなく、遊びや絵本などを通して食べ物や身体のことを話題にする経験を増やし、思春期には自分の身体や健康を大切にできる態度を身につけ、食に関する活動への参加など情報のアンテナを社会に広げるようにする。

以上の事柄、特に⑤の「食べものを話題にする（食生活や健康に主体的に関わる）子ども」の文言は、食育の観点から、食事は単に空腹を満たし、栄養を摂取するためだけの行為ではなく、人間的な信頼関係の基礎をつくる営みであり、保育所保育指針・幼稚園教育要領を基本とし、食を営む基礎を培うことを目標として実施されるものであることが明確に打ち出された。

・食育が示された背景～子どもを取り巻く食環境の現状と課題

このように食育を全国的な取り組みにしなければならなかった背景について触れておきたい。

1. 「朝食を食べない」子どもが増えた

① 午前中のエネルギーが不足するため体調不良で保健室へ朝一番で直行する子どもが増えてきたこと。また、脳へ送るエネルギーなども不足し、集中力が持たず、慢性的にだるさを感じる子どもが増えてきたことへの危機感がある。

② 一日の食事回数が減る。しかし、一日に必要な栄養量は変わらないため、一回の量が増え、一回の食事栄養等が過剰摂取になりがちになるそのことにより肥満などの問題も懸念された。

2. 食の外注化が進んだ（外食、中食）

① 家庭の味が崩壊する危険性が出てきた。

3. 洋食化が進んだ

① 食事のスタイルが変わることで、食べ方が変わり、米等の摂取量が変化した。

② 和食文化の「三角食べ」が失われる

- ・白米で味を調えるという食事の方法が失われる
- ・白米の消費量が減る（1911年 350g → 2014年 150g）

4. 脂質の摂取量が増えた。1950年を1として2010年には3倍になり、油脂年間摂取量においては1962年に5.3kgから2016年の14.3kgの約3倍になる。

- ① コレステロールが増え生活習慣病のリスクが増える。
- ② 血液の流れが悪くなり不具合が起こる

5. 親の好き嫌いや食スタイルが子どもに影響

- ① 偏食の連鎖が生まれてしまい、食べられないものが増えてくることが懸念された。

6. 孤食が増えた

- ① コミュニケーションを育む団欒の時間が減ることにより、人とのかかわりを避けるなど人間関係の希薄化に拍車をかけることにつながる。

7. 噛まなくてよい食事

- ① 噛まないことで顎が小さくなり、歯が生える場所が育たず、歯並びに影響し、さらに噛むことに支障が出るという負の連鎖に陥る。

8. 平成27年「国民健康・栄養調査」の結果より

- ① 若い世代ほど栄養バランスに課題が多くみられる
- ② 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は、若い世代ほど食べられていない傾向にあり、この世代は、外食や中食の利用割合が高い。
- ③ 特に20～30歳代の女性では、たんぱく質、カルシウム、食物繊維及びカリウムなどの摂取量が、60歳以上に比べて少ない傾向である。

これらのことから、子どもを取り巻く大人たちは何をしないといけないのか、何を伝えないといけないのか以下にまとめる。

- (ア) 食事の重要性、共に食事すること（団欒）の喜び、楽しさを伝える。
- (イ) 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られるようにする。
- (ウ) 食品を選択する能力を身に付けるために、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。
- (エ) 感謝の心を育む。食事を大切にし、食物の生産性にかかわる人々への感謝する心を持つ子どもを育てる。
- (オ) 社会性・他を気遣う心を育む。食事のマナーや食事を通じた人間形成能力を身に付ける。
- (カ) 食文化理解・互いに尊重しあう（異文化・多様性の尊重）～各地域・国の産物、食文化や食にかかわる歴史を理解し、尊重する心を持つ子どもを育てる。

#### 節句等日本文化にまつわる食育について

保育園幼稚園においては一年を通して様々な行事があり、行事食が用意されている。もともと日

本の文化もその元となる節句や季節の行事があり、その中で食を大切に扱ってきた。ここではそれらについてまとめておきたい。

## 主な季節の行事と食文化

### 五節句

|      |       |                    |
|------|-------|--------------------|
| 1月7日 | 七草の節句 | 芹・薺・御形・繁縷・仏の座・菘・蘿蔔 |
| 3月3日 | 桃の節句  | 菱餅，白酒，五色あられ        |
| 5月5日 | 端午の節句 | かしわもち，ちまき          |
| 7月7日 | 七夕    | そうめん流し             |
| 9月9日 | 菊の節句  | 栗ご飯                |

### その他の行事

|                 |  |
|-----------------|--|
| 正月              | おせち，雑煮，鏡餅                                    |
| 節分              | 豆まき，恵方巻                                      |
| お彼岸             | 精進料理   |
| 花見              | 花見弁当   |
| 土用の丑            | うの付く食べ物，精のつく食べ物・ウナギを食べる・夏バテ防止                |
| 八十八夜            | 種まきの目安，八十八を組み合わせると米になることから，五穀豊穰を願う特別な日とされてきた |
| 月見              | 月見団子 サトイモの収穫時期から『芋名月』とも                      |
| 七五三             | 千歳あめ   |
| 冬至              | かぼちゃ，ゆず湯                                     |
| もちつき            | もち   |
| 大晦日             | 年越し蕎麦  |
| その他，人生の節目に当たる行事 | 誕生日，七五三，成人，結婚・還暦など                           |

季節ごとの行事やお祝いの時に食べる「行事食」には、家族の幸せ健康を願う思いがこめられている。はるか昔、子どもの生存率は極めて低く、節句ごとに子どもの命が保たれていることに感謝し、子どもの健康を願う文化があった。そして団欒の中心に子どもがおり、愛されているという実感を味わうことができ、自己肯定感が育まれたことが容易に想像できる。

日本の食文化には特徴があり、それを大切にしてきた。以下その特徴である。

- はっきりとした四季があり、季節によって採れるものが違う
- 海に囲まれ、魚など海の幸が豊富
- 国土の7割が森林で、山や川も多い
- おもてなしの心をみることができる
- 旬を食べる習慣がある。四季があることにより、それぞれの食材に旬がある
- 旬とは一番おいしく、一番栄養価が高い時期、また旬の葉菜や果実は消化吸収を助ける
  - 春は体内の毒素の排泄を促す
  - 夏は身体を涼しく過ごしやすくしてくれる野菜類が旬を迎える

➤ 秋冬は身体を温める作用のある根菜類が旬を迎える

保育園等で行った実践事例

保育現場で取り組んできた活動を数点紹介する。

・聖和乳幼児保育センター年長クラスでのクッキング活動・子ども用レシピの実践

様々なクッキング活動を行ってきた。主なものとして、うどん作り、カレー作り、焼き芋、クッキー作り、ホットケーキ作り、チョコレートフォンデュ等を行ってきた。クッキング活動を通して、食にかかわることで楽しさや喜びがあり、自分で作ったというところから味覚にも変化が現れ、おいしく食べることができる。苦手な食材であっても仲間と一緒に作り食することで、食べることができたという事例もある。


今回はその中で、5歳児クラスで用いた子どもたちがグループで、子どもたちだけで作ることができるように作成した、ホットケーキつくりの手順を示したクッキングカードの抜粋を載せておく。


ミニ・ホットケーキつくり  
クッキング・カード





せいわにやうようしほいくセンター・ぞらぐみ


①  
どうぐ・ざいりょうのかくにん


★どうぐ★  
ボウル、2こ 


あわたて、2ほん 


フライパン、1だい 


フライがえし、1ほん 

スプーン、2ほん 

ほうちょう、せんせいのと 

まないた、せんせいのとこ 

おさら、にんずらぶ 

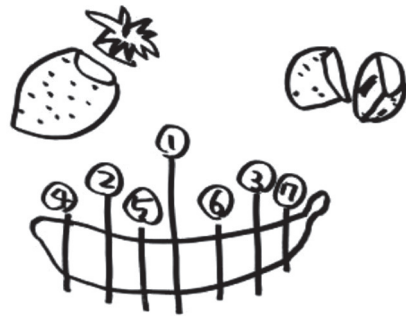
ふぁーく、にんずら 

②  
ぎゅうにゅうとたまごをボウルにいれてま  
ぜる



⑤  
せんせいのところで、イチゴとバナナを  
まないたのうえにのせて  
ほうちょうをつかってきる

イチゴは、へたをとる。  
はんぷんにきる。



バナナは、はんぷんの、  
はんぷんの、  
はんぷんにきる

・夢の鳥保育園と聖和乳幼児保育センターでの行事食実践

年間様々な園行事が行われるが、行事の楽しみの一つに行事食がある。厨房職員が中心となって作るわけだが、保育の一環でもあるので、保育者も計画段階から話し合いに入り、子どもたちが喜ぶメニューを作成して実践してきた。

今回紹介する事例は、こどもの日の行事食である。夢の鳥保育園での昼食(こいのぼりハンバーグ・こいのぼりピラフ・コンソメスープ)と聖和乳幼児保育センターでのおやつ(こいのぼりクッキー)を紹介する。

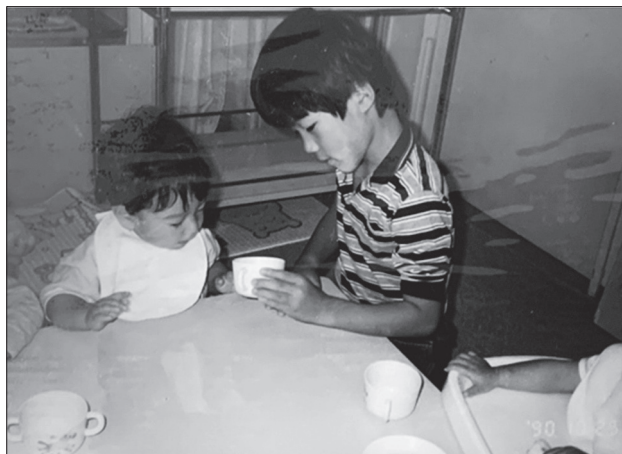
昼食は、厨房から持ってきた状態のものをとりわけ・配膳する前に子どもたちで見て楽しんだ。

おやつのコいのぼりクッキーは年長クラスの手作りクッキーである。年中児以下の子どもたちのために午前中から取り掛かり皆が昼寝している間に焼いて、仕分けをして届けてくれた。



・聖和乳幼児保育センターでの異年齢でのおやつタイム実践

当番活動の一環として年長組が他クラスに出向いて3時のおやつを共にした。テーブル拭き、配膳、0歳児クラスではエプロンの準備から付け外しなどの準備をし、保育者の付き添いの下、乳児クラスではおやつの介助なども行っていた。異年齢でのかかわりを持つことで、普段は落ち着かない年長児も慎重に配膳をしたり、やさしく年下の子どもたちに接したりしており、また、お世話してくれる年長児をあこがれのまなざしで見ている子どもたちが、いつかお兄さんたちのように自分もやってみたいというモデルを示すこともできていた。この様々なかかわり・団欒が将来の多様な人たちとのかかわりの礎になる。



まとめ

子どもを取り巻く食環境のところでもふれたが、学生自身の食に関する経験が少ない。食育基本法以降に保幼小で過ごしてきたはあるが、日常的なかかわり、家庭での経験が不足していることがうかがえる。本学の学生の食にまつわる経験についてどのように調べるかは今後の課題ではあるが、そのように育った学生本人が自身の体のことに関心を示し、気を付けられているだろうか。しかし、そうは言うものの、数年後には子どもたちの前に立つわけであるから、これからの実践で少しでもイメージすることができ、それぞれの活動について意味を理解し、さまざまな食を営む活動を準備し、喜びをもってかかわることができる環境づくりの一助になればと思う。