



号外版 食育便り

近鉄ほいくえん ハルカス

「食育」というと、クッキング体験や菜園での農業体験といったことを思い浮かぶ方も多いかもしれませんが、それは経験としての一部であり食育にはもっと広い意味があります。今回は近鉄ほいくえんハルカスで大切にしている食育についてお伝えしたいと思います。

なぜ保育所が食育活動をしているのですか？

食育基本法(平成17年7月15日)施行

食育基本法では、3つの重点課題が掲げられています。

- ①生涯にわたるライフステージに応じた中断ない食育の推進
- ②生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進
- ③家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進

食育の推進の目標に関する事項では、抜粋ですが、(1)食育に関心を持っている国民の割合の増加《現状値》70.5%→《目標値》90%以上(10)食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている国民の割合の増加《現状値》37.4%→《目標値》90%以上などが掲げられています。

保育所で行う養護や教育の内容は、新「保育所保育指針」(平成21年4月1日施行)に定められています(小学校での教育指導要領にあたるものです)。その一部である「保育所における食育に関する指針」では、食と子どもの発達の観点から食育の5項目を以下のように設けています。

- 1)「食と健康」:健康な心と体を育て、自らが健康で安全な生活をつくり出す力を養う
 - 2)「食と人間関係」:食を通じて、他の人々と親しみ支え合うために、自立心を育て、人と関わる力を養う
 - 3)「食と文化」:食を通じて、人々が築き、継承してきた様々な文化を理解し、つくり出す力を養う
 - 4)「いのちの育ちと食」:食を通じて、自らも含めたすべてのいのちを大切にすることを養う
 - 5)「料理と食」:食を通じて、素材に目を向け、素材にかかわり、素材を調理することに関心を持つ力を養う
- 近鉄ほいくえんハルカスでも、健康な身体をつくるために、楽しく体験できる食育を実施しています。



そもそも食育とは

「食」は体と心を育む基本です。子どもの頃から「食」の大切さや正しい知識を学んで健全で豊かな食生活を送れるようにするための教えです。

幼児期における食育の目標

- ①お腹がすくリズムのもてる子ども
- ②食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③一緒に食べたい人がいる子ども
- ④食事づくり、準備にかかわる子ども
- ⑤食べものを話題にする子ども





近鉄ほいくえんハルカスでの食育の取り組み

◆菜園活動◆

10Fファームにて、季節の野菜を育てる取り組みをしています。苗の植え付け～水やり～収穫～「いただきます」を経験します。

菜園活動を通じて野菜を育てることにより、子どもたちは自然と、農作物や食物に関心をもちます。成長の観察からその命をいただいて食べることに感謝する心が育っていきます。まだ小さい子どもたちですが、苗の植え付けも、スタッフが手を添えて一緒にします。そして、通える日は毎日 子ども用の小さなジョウロで「大きくなあれ」と水やりをします。台風で、大切に育てていた野菜がすべてダメになってしまうといったこともありました。しかし、それも一つの大切な経験としてとらえ、食物を育てることの難しさ、だからこそ食物を大切にする気持ちが育つように取り組んでいきたいと思っています。収穫した野菜は、みんなでいただきます。野菜が苦手な子どもたちも、自分たちでお世話し育てた野菜は不思議と好き嫌いなく食べています。

◆小さいときから食事マナーに触れる◆

お背中ピン、手を合わせて一緒に「いただきます」

食事の前にこのようにご挨拶します。背筋を伸ばし正しい姿勢で食事をとります。そして「いただきます」のご挨拶。決して強要ではなく、自然と小さいころから正しい姿勢・食前のご挨拶が身に付けられるようにしていきます。

◆足をしっかりと床(足置き)につけ食べる◆

足をブラブラさせずに食べることで、食事に集中し、噛む力を付けられるようにしたいと思います。



みんなの体が大きく成長するには食事は大切なんですよ。と、子どもたちに栄養についての話もしています。



トレーはノンスリップトレーを使っています。食器が滑らず安定した状態で食べられます。



その日の給食・おやつメニューを玄関に写真を貼っています。お迎え時に保護者の方に今日はどんなメニューだったのかを見ていただけます。



座った時にまだ足がつかない年齢の子どもたちは、このように台をおきます。足がついているとしっかり噛むことができます。

大切にしたいことは...

・「おいしそう！食べたい！」という意欲

お友達も一緒に同じメニューを食べるので、「ぼくも・わたしも食べてみよう」という気持ちになり、口にいられてみて→「おいしい！」につなげる。食べず嫌いではなく、まずは食べてみようという意欲を大切にしたいと思います。

・食べ物は大切！と感じる

毎日のように菜園にいったら、子どもたちは野菜に水をやり、収穫をし、そして収穫した野菜を食べてみる体験をしています。まだ小さい子どもたちですが、菜園での活動をとらえて収穫した野菜を「いとおしく」そしてとても「大切に」感じているようです。

・お家では食べない食材も食べてみようとする気持ち

お家ではお野菜など食べないことが多いという保護者からの声もありますが、保育園では一口でも食べられるように保育士がおいしそうに食べたり、お友達が食べている姿を見て食べようとする意欲を育て、食べたときには思い切り褒め、食べれた喜びを感じ自信につなげていきます。