

修士論文

保育士における食育スキルの現状と
卒後教育の有用性

三重大学教育学研究科
理数・生活系教育領域

217M015 生川美江

目次

緒言	1
第1章 三重県内保育所・幼稚園における食育の現状	5
1.1.はじめに	5
1.2.方法	5
1.3.結果および考察	6
1.3.1.現在の食育の取り組みについて	6
1.3.2.特色ある食育の取り組みについて	6
1.3.3.食育の取り組みにおける外部との連携や協力体制について	11
1.3.4.これからの食育活動を進めるにあたって	13
1.4.まとめ	14
第2章 保育士対象食育研修モデルの構築	16
第1節 保育所勤務保育士における食育スキルの現状	16
2.1.1.はじめに	16
2.1.2.方法	16
2.1.3.結果および考察	16
2.1.3.1.属性・養成校での学修の状況	16
2.1.3.2.食育活動に対する意識，保護者からの相談，研修の状況	18
2.1.3.3.食育・栄養に関する情報の認知度	21
2.1.3.4.食育活動の実施に関する状況	22
2.1.4.まとめ	29
第2節 保育所勤務保育士に対する食育研修の実践	30
2.2.1.はじめに	30
2.2.2.参加者の状況	30
2.2.3.研修内容	31
2.2.4.参加者の評価	31
2.2.5.まとめ	34

第3節 食育研修の有用性の検証	38
2.3.1.方法	38
2.3.2.結果および考察	38
2.3.2.1.属性	38
2.3.2.2.研修受講の状況	39
2.3.2.3.食育・栄養に関する情報の認知度	39
2.3.2.4.食育活動の実施率に関する状況	40
2.3.3.まとめ	40
今後の展望	40

緒言

「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための食育を推進する」ことを目的として、平成 17 年に「食育基本法」¹⁾が制定された。これに伴い、内閣府に設置された食育推進会議²⁾により策定された「食育推進基本計画」³⁾の中に食育の推進に関する施策についての基本的な方針、目標、推進に関する事項が定められ、行政、教育機関等による周知活動が展開された。その結果、平成 22 年までの間に食育基本法は広く国民に認知された⁴⁾。平成 23 年度～27 年度の 5 年間は、「『周知』から『実践』へ」をコンセプトに、「第 2 次食育推進基本計画」⁵⁾を策定し、その重点課題に（1）生涯にわたるライフステージに応じた間断ない食育の推進、（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、の 3 点を掲げて食育が推進された。これらを受け、学校現場では食育の推進が行われた。保育所においても同様に、さまざまな食育活動が実施され、多くの実践報告がなされている⁶⁾。

平成 28 年には「第 3 次食育推進基本計画」（～平成 32 年度）⁷⁾が策定され、「実践の環を広げよう」をコンセプトに、重点課題として（1）若い世代を中心とした食育の推進、（2）多様な暮らしに対応した食育の推進、（3）健康寿命の延伸につながる食育の推進、（4）食の循環や環境を意識した食育の推進、（5）食文化の継承に向けた食育の推進、の 5 点を掲げている。さらに、これら 5 点の重点課題の中でも、特に取り組むべき課題として、「多様な暮らしに対応した食育の推進」を定め、この中でも、子どもを対象とした食育の重要性を謳っている。その理由は、「食育は日常生活の基盤である家庭において確実に推進していくことが極めて重要であるが、少子高齢化、ひとり親世帯の増加、貧困の状況にある子どもに対する支援が課題になるなど、家庭や個人の努力のみでは健全な食生活の実践が困難な状況が見受けられる状況の下、コミュニケーションや豊かな食体験にもつながる共食の機会の提供等を行う食育が重要であること」⁸⁾、としている。

この計画策定を受け、厚生労働省は「『第 3 次食育推進基本計画』に基づく保育所における食育の推進について」⁹⁾を以て、保育所における食育のさらなる

推進に努めるよう、各都道府県に通知している。その内容は、(1) 多様な暮らしに対応した食育の推進について、食に対する楽しい体験、保護者や地域の子育て家庭からの食に関する相談への対応、保育所を拠点とした積極的な取り組みの推進、(2) 食の循環や環境を意識した食育の推進について、「もったいない」という精神で、食べ物を無駄にせず、食品ロスの削減等に取り組むなど環境に配慮した取り組みの推進、(3) 食文化の継承に向けた食育の推進について、行事食を提供することなどを通じて、郷土料理、伝承食材、食事の作法等、伝統的な食文化に関する関心と理解が深まるような体験や保護者への情報提供も含めた取り組み、と具体的に提示している。さらに、地方公共団体、教育関係者、農林漁業者、食品関連事業者、ボランティア等、食育に係わる様々な関係者と主体的かつ多様に連携・協働した推進の取り組みを助言して、保育所における食育活動のさらなる充実を促している。

一方、これらの関連法規などと並んで、保育所における食育は、「保育所保育指針」¹⁰⁾において、食育を保育の一環として位置付け、健康な生活の基本としての「食を営む力」の育成に向けてその基礎を培うことを目標とするとし、第3次基本計画を踏まえた食育推進に関する事項を記載している。また、厚生労働省は、食育基本法制定に先んじて「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」の視点から-）のあり方に関する検討会』報告書」¹¹⁾を取りまとめた。「食を通じた子どもの健全育成の目標」として(1) 食事のリズムが持てる子ども、(2) 食事を味わって食べる子ども、(3) 一緒に食べたい人がいる子ども、(4) 食事づくりや準備に関わる子ども、(5) 食生活や健康に主体的に関わる子ども、の5つの子ども像を掲げている。なお、「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～」¹²⁾においては、(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、の5つのめざす子ども像を掲げている。

本研究では、第3次食育推進基本計画に基づく、保育所における食育活動と、それらを実践する担当者のスキルに注目した。

保育所における食育の指導者について、坂本ら¹³⁾は、保育所において食育推

進に携わる職種について調査した結果、栄養士や調理師に比べ保育士が担当する割合が高かったと報告している。保育士に次いで食育活動に関わっている割合の高い職員は栄養士であった。しかし、児童福祉施設の設備及び運営に関する基準¹⁴⁾では「保育所には、保育士、嘱託医及び調理員を置かなければならない」とされており、栄養士の配置は義務付けられていない。健康増進法¹⁵⁾においても、保育所における栄養士の配置は義務付けられておらず、総合的に判断して保育所における食育を主に担っているのは保育士であるといえる。

では、食育の主な担い手である保育士は、その養成課程において十分な食育スキルを身に付けているのであろうか。保育士養成課程においては、平成 23 年度に教育カリキュラムの改変が行われ、従来の「小児栄養」は「子どもの食と栄養」と科目名を変更し、演習科目 2 単位の履修を必修としている。学生の食に関する意識や知識、また科目履修前後の変化については、科目担当者である教員による報告がある。浅野ら¹⁶⁾は、「基礎知識の習得状況は不十分であり、料理や食材の買い物をする機会が少なく、食に対する意識は行動に結びついていない」と分析している。高橋ら¹⁷⁾は、25%の学生に朝食欠食がみられ、食の大切さを理解して喫食していない学生、食事マナーの知識がない学生の多いことを確認し、「望ましい食事摂取についての実践力や保育実践のスキルが身に付いていない状況がある」としている。駒田¹⁸⁾は、「過去に食に関するしつけを受けていない学生は、子どもたちへの食に関するしつけを重要だと思っていない」と報告している。鷺見¹⁹⁾は、「『子どもの食と栄養』の科目履修後、乳幼児食に関する知識には変化がみられたが、調理頻度、栄養バランスを考えた食事、食を話題にするなどの食態度・食意識には変化がみられなかった」としている。築山²⁰⁾は、「保育士養成課程の学生が食知識を得るための情報源は『テレビ』、『インターネット』、『家族』、『授業』の順であり、授業時間も少ない現状で、保育士が心身の成長及び発達を支える食習慣の定着に十分な食育実践をするのは困難な面がある」としている。また、近藤²¹⁾は、「栄養素の種類と機能」、「保育所における食事と栄養」、子育て支援のための保護者へのはたらきかけを含む「家庭における食事と栄養」について、「授業で取り扱っていない養成校があった」と報告している。そして、佐伯²²⁾は、養成施設や保育現場で保育士を指導する立場にある養成者について、「『保育の専門職を養成する者』

として必要な知識・技能などの要件が確立されておらず、共通基盤がないことから、訓練する機会があれば専門領域を超えた課題として多職種で取り組む必要がある」と述べている。

これらの報告は、養成施設での教育の充実を図るとともに、卒業後も、現職保育士に対する教育をする必要があることを示唆している。しかしながら、現職保育士に対して食育スキル向上のための教育実践の実績およびその効果についての報告は多いとはいえ、学術情報データベース CiNii における論文検索の結果、「保育士 栄養 研修」の該当は 0 件、「保育士 食育 研修」の該当は、高橋ら²³⁾による、多職種による意見交換の場で、参加を促す手法としてのカードを使用することの有用性についての報告 1 件のみであった(2019年1月29日現在)。

そこで本研究では、乳幼児に対する食育活動のさらなる推進に資するため、保育所をはじめとする保育施設における食育実践の現状及び現職保育士の食育スキルを把握することを目的とした。また、前述の厚生労働省通知に記載された食育内容を実践するために必要な情報や、実践のためのツールなどを伝達・紹介する目的で食育研修を実施し、研修の有用性を検証して、保育士に対する効果的な現職教育モデルを構築することも目的とした。

第 1 章 三重県内保育所・幼稚園における食育の現状

1.1.はじめに

三重県内の保育所・幼稚園および認定子ども園における食育実践の現状を把握することを目的に「食育への取り組みに係るアンケート」を実施した。調査内容は、食育の取り組みの内容、外部との連携・協力体制の現状と、今後の取り組み意欲とした。

1.2.方法

三重県内の国公立・私立幼稚園，公立・私立保育所および公立・私立認定子ども園すべて（以下，施設とする）を対象にした。平成 29 年 2 月に，アンケート用紙を施設長宛に郵送し，回収した。配布総数 628，回収数 445（回収率 70.9%）であった。

施設の所在地（地域）は表 1 の通り北勢地区が最も多く 35.3%，次いで中勢地区 29.9%と，この 2 地区で全体の 65%を占めていた。

表 1 施設の所在地(地域)

地域	施設数	(%)
北勢	157	(35.3)
中勢	133	(29.9)
南勢	77	(17.3)
伊賀	43	(9.7)
東紀州	27	(6.1)
不明	8	(1.8)
合計	445	

施設の形態および国公立・私立の別を表 2 に示す。形態では，保育所が 272 施設と 61.1%を占め，次いで幼稚園が 152 施設（34.2%）であった。国公立・私立の別では国公立が 276 施設（62.0%）であった。なお，国立は 1 施設（1 校）のみであった。調査内容は，現在の食育の取り組みの内容，他機関との連携・協力，今後の食育活動を行う上で興味のある内容についてである（添付資料 1）。調査は，研究の趣旨および報告の際に施設が特定されない旨を文書で説明した上で同意を得て実施した。

なお，二群間の差の検定には Fisher の正確確率検定を使用し，有意水準は 5%（両側検定）に設定した。

表 2 施設の形態及び国公立・私立の別 施設数(%)

形態	国公立	私立	不明	合計
保育所	152	120		272 (61.1)
幼稚園	117	35		152 (34.2)
認定子ども園	7	6		13 (2.9)
合計	276(62.0)	161(36.2)	8(1.8)	445

1.3.結果および考察

1.3.1.現在の食育の取り組みについて

回答のあった 445 施設のうち、食育の取り組み「あり」は 444 施設 (99.8%)、
「なし」は 1 施設 (0.2%) のみでほぼすべての施設で何らかの食育活動を実施
していた。

具体的な取り組みの内容について表 3 に示す 8 項目の選択肢から回答を得た。
述べ件数は 2,027 で、1 施設当たりの平均回答数は 4.6 項目であった。

最も多く取り組まれていた食育内容は「ミニ菜園・栽培」で、93.9%とほとん
どの施設で実施されており、辻村らの調査結果²⁴⁾と同様であった。次いで「食
事・おやつの食べ方の指導 (76.6%)」、「絵本・紙芝居・お話・劇など (74.5%)」、
「食事のマナー (68.9%)」、「調理体験 (63.5%)」、「遠足・見学・収穫体験 (58.6%)」
と、この項目は半数以上の施設で取り組まれていた。「その他 (6.5%)」には、
子どもを対象とした「三色群・栄養素の指導 (0.3%)」など、保護者を対象とし
た「展示・掲示 (0.2%)」、「資料配布 (0.2%)」など、のべ 29 項目があげられ
た。

保育所と幼稚園の取り組みを比較すると、割合に差が見られたのは「遠足・見
学・収穫体験」および「飼育」であり、保育所に比べ幼稚園の方が取り組んでい
る割合が高かった ($p<0.001$)。この 2 つの活動は年齢が高い方が行いやすいた
めと考えられる。

国公立と私立の間の取り組みの割合に差が見られたのは、「ミニ菜園・栽培」
および「飼育」で、国公立で高かった ($p<0.001$)。

1.3.2.特色ある食育の取り組みについて

各施設で取り組まれている特色のある食育内容について自由記述で回答を得

表 3 食育の取り組み内容別実施施設数(複数回答)(%)

取り組み内容	総数 n=444	保育所 n=272	幼稚園 n=151	有意差	国公立 n=275	私立 n=161	有意差
ミニ菜園・栽培	417 (93.9)	254 (93.4)	143 (94.7)		268 (97.5)	142 (88.2)	***
食事・おやつの 食べ方の指導	340 (76.6)	215 (79.0)	110 (72.8)		211 (76.7)	125 (77.6)	
絵本・紙芝居・ お話・劇など	331 (74.5)	196 (72.1)	117 (77.5)		207 (75.3)	117 (72.7)	
食事のマナー	306 (68.9)	191 (70.2)	102 (67.5)		193 (70.2)	110 (68.3)	
調理体験	282 (63.5)	168 (61.8)	99 (65.6)		165 (60.0)	112 (69.6)	
遠足・見学・ 収穫体験	260 (58.6)	143 (52.6)	105 (69.5)	***	157 (57.1)	100 (62.1)	
飼育	62 (14.0)	28 (10.3)	34 (22.5)	***	51 (18.5)	11 (6.8)	***
その他	29 (6.5)	15 (5.5)	6 (4.0)		17 (6.2)	5 (3.1)	

*** $p<0.001$

た。特色ある取り組みに記述のあった施設は、食育の取り組みを行っている施設の43.9%にあたる195施設で、その内容はのべ318件であった。具体的な内容について表3と同じ項目で分類した結果を表4に示す。特色ある取り組みとして最も回答数の多かったものは「ミニ菜園・栽培」に関する内容の106件で、「ミニ菜園・栽培」の取り組みありと回答した施設(417件)の25.4%が特色を持つ活動としてあげていた。次いで多かったのは「調理体験(99件)」で、「調理体験」を実施していると回答した施設(282件)の35.1%であった。この2項目については各施設で工夫された独自の活動内容を展開していることが示唆された。「遠足・見学・収穫体験」では22件の特色ある取り組みのうち17件が農産物に関わる活動であった。その他はのべ72件あり、「三色群・栄養素の学習」、「保護者へ向けての情報発信」(ともに回答数の5.7%)などの記述があった。保育所と幼稚園との間に差が見られたのは「調理体験」であり、保育所に比べ幼稚園の方が取り組んでいる割合が高かった($p<0.05$)。国公立と私立の取り組みの割合に差はなかった。

このうち、最も回答数の多かった「ミニ菜園・栽培」に関する自由記述について、栽培している農作物の内訳を表5に示す。回答はのべ145件あり、最も多

い記述は「野菜 76 件 (52.4%)」, 次いで「いも類 37 件 (25.5%)」, 「米 16 件 (11.0%)」であった。「ミニ菜園・栽培」に関する自由記述をあげた 106 施設のうち, 収穫した作物を使って施設で調理をしているのは 84 施設 (79.2%) と多かった。このうち, 「子どもが調理体験をしている」のは 67 施設 (78.8%), 「給食に供する」のは 12 施設 (14.1%) であった。中には年長の子どもたちが調理したものを全園児と一緒に食べたり, 栽培を手伝ってもらった地元の協力者と一緒に収穫祭をしたりする例も見られた。これらの活動の中で, 子どもたちの様子を「野菜が苦手な子も保育園で採れた野菜はよく食べている」, 「家で食べない子も, 作ったものはおいしいと食べてくれる」, 「収穫したものを調理して食べることで苦手なものも食べられる子が増えた」と記述している施設も複数あった。

栽培に関する自由記述のうち 30.2%にあたる 32 施設には地元の人との連携に関する記述がみられた。「地域の方の畑でじゃがいも掘り, 大根掘り」, 「地域で農業をしている方に園での野菜の育て方を指導してもらおう」, 「地域の老人会との交流を兼ね, さつまいもの苗うえ, いもほり」など, 農業者や高齢者との交流に関する記述が複数みられた。

また, 自由記述には他の施設では見られない独自の活動があった。その内容を表 6 に示す。「ミニ菜園・栽培」に関しては米作りを通じて伝統的な食事への理解を深めると思われる活動, 「畑を開墾し, 野生動物の被害について考え命の大切さを学習」, 「園庭の桜の葉を拾い, 腐葉土にし, 土に返す」等, 感謝の気持ちを醸成できると考えられる活動があげられた。「調理体験」に関しては「餅つき」や「へんば焼き」等の調理体験を地域の人と一緒に行うといった, 伝統や地域の人に触れる機会となっているとみられる活動, 「遠足・見学・収穫体験」に関しては「七草, あけび, むかごを採る」, 「栗拾いをして, 栗の実を植えたら栗の木になるのかなとプランターに植えた」, 「潮干狩りをした」等, 収穫体験を通じて自然と触れ合う機会を持っている回答もあった。「地域の方の協力を得て『いさばや』という魚をさばく作業」, 「『たて干し』を見学」と回答した施設では, 見学を通じてその地域特有の伝統や地域との関わりを持っていた。「栄養士や調理員が働いている様子の見学」, 「給食調理員, 保健師らとの会食」などの活動は, 社会性の涵養が期待できると考えられる。「外国のおやつ作り」や「ブ

ラジル料理を取り入れた献立」などの活動は外国との食文化交流のきっかけとなっていると考えられ、「完全手作り給食で、だしをきかせた薄味調理で食材本来の味を伝える」、「お味見当番」といった日々の給食を通じて食べ物の持つおいしさを感じ、表現する経験を積ませることで食材や料理に対する理解を深めると考えられる活動もあった。

表 4 食育の取り組みと特色ある取り組み内容別施設数(複数回答)

取り組み内容	取り組みありと回答した施設数 n=444	特色ある取り組みと回答した施設数 n=195	保育所 n=113	幼稚園 n=74	有意差	国公立 n=122	私立 n=72	有意差
1.ミニ菜園・栽培	417	106	63	40		74	32	
2.食事・おやつ の食べ方の指導	340	5	1	3		3	2	
3.絵本・紙芝居・ お話・劇など	331	9	5	3		4	4	
4.食事のマナー	306	3	1	2		2	1	
5.調理体験	282	99	52	43	*	65	34	
6.遠足・見学・ 収穫体験	260	22	14	8		13	9	
7.飼育	62	2	1	1		1	1	
8.その他	29	72	43	27		44	27	

* $p<0.05$

表 5 106 施設より回答を得た栽培した農作物(複数回答)

内容	施設数(%)
野菜	76(52.4)
いも類	37(25.5)
米	16(11.0)
大豆	6(4.1)
果実	2(1.4)
その他	5(3.4)
不明	3(2.1)

表 6 特色のある取り組み(自由記述)

取り組み内容	自由記述例
栽培	<ul style="list-style-type: none"> ・稲作体験(播種, 稲刈り, 足踏式脱穀器による脱穀, 選別, もみすり, 精米) ・米の苗をプランターに植え, 園児がひとり一人鎌で刈り収穫し, 牛乳瓶に入れて脱穀 ・「栗の実を植えたら栗の木になるのかな」とプランターに植栽 ・畑を開墾し, 野生動物の被害について考え命の大切さを学習 ・園庭の桜の葉を拾い, 腐葉土にし, 土に返して菜園活動
紙芝居	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の人による行事にかかわる「へんば焼」の由来に関する紙芝居
調理体験	<ul style="list-style-type: none"> ・よもぎでの草もち作り ・餅つき ・地域の人との「へんば焼」作り ・外国人が在籍しているので, その国のおやつ作り
収穫体験・ 見学	<ul style="list-style-type: none"> ・裏山で栗拾い ・七草, あけび, むかごを採取 ・「いさばや」という魚をさばく作業の見学 ・たて干し・潮干狩り ・しじみ採り ・魚屋さんの鮭の解体の見学 ・栄養士や調理員が働いている様子を見学
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・お味見当番 ・当番が給食の献立に使用している食材と, それが何の(栄養の)仲間かを発表 ・栄養士や調理員が働いている様子を見学 ・完全手作り給食で, だしをかかせた薄味調理を心がけ食材本来の味を体験 ・野生のシカ, イノシシからの被害の対策も子ども達と考え, 動物の命について学習 ・給食調理員と月1回の会食 ・調理員, 保健師らと月1回の会食 ・ブラジル料理などを取り入れた献立・外国のおやつ作り ・保護者向けに“子育て・若者世代への和食文化普及推進事業”の実施

1.3.3.食育の取り組みにおける外部との連携や協力体制について

現在、実施している食育活動において外部との連携や協力体制について、「連携あり」と回答した施設は 288 施設と、食育活動を行っている施設の 64.9% であった。保育所と幼稚園で比較すると「連携あり」と回答した施設数は、保育所が 164 (60.3%)、幼稚園が 112 (74.2%) であり、幼稚園が多かった ($p<0.01$)。国公立・私立間では「連携あり」と回答した施設は、国公立が 194 (70.5%) で、私立の 91 (56.5%) よりも多かった ($p<0.01$)。

食育について連携・協力を行っている施設における連携・協力先についての詳細を表 7 に示した。最も多いのは「地元の有志・自治会等」(老人会・民生委員を含む)で、連携ありと回答した 288 施設の 50.3% で連携・協力をしていた。次いで「保護者 (PTA 等) (42.7%)」であった。「ボランティア団体 (10.8%)」、「農業者・漁業者等 (28.1%)」との回答もあり、「地元の有志・自治会等」(老人会・民生委員を含む)に加え多くの地元民の協力を得ていることが確認された。これは、特色ある食育の取り組みの自由記述に、「地域住民・農業関係者から畑を借りている」、「栽培方法などの指導を受けている」という内容が見られたことでも確認できた。一方、「(他の) 保育所・幼稚園・学校等」は 8.7% で、保育所・幼稚園間の連携はあまり行われていないことがわかった。また、「市町村役場等の保健師や栄養士の指導を受ける」等を含めた「行政」は 5.2%、「大学 (の教員)」(その他に含む) と回答した施設は 2.4% とわずかであった。

連携・協力をしていると回答した施設の 44.8% が複数の相手と連携・協力しており、1 施設当たりの連携・協力先は 1.6 件であった。これらの結果から、多くの施設において、地元の住民や団体の協力を得ながら工夫を凝らした食育活動を展開していることが示唆された。

連携・協力先の比較において、保育所・幼稚園間での有意差は認められなかったが、国公立・私立間の比較では「地元の有志・自治会等」、「ボランティア団体」、「行政」の連携・協力先の割合は国公立が高かった ($p<0.05$)。私立では「JA・企業」($p<0.001$)、「農業者・漁業者等」($p<0.05$) の割合が高かった。

連携・協力先があると回答した 288 施設の連携・協力のきっかけ (複数回答) は、「連携・協力先からの働きかけ」が 28.8%、「施設から依頼」が 45.1%、「複

表 7 食育の連携・協力先別施設数(複数回答)(%)

	総数 n=288	保育所 n=164	幼稚園 n=112	有意差	国公立 n=194	私立 n=91	有意差
地元の有志 ・自治会等	145 (50.3)	82 (50.0)	59 (52.7)		107 (55.2)	36 (39.6)	*
保護者(PTA等)	123 (42.7)	68 (41.5)	51 (45.5)		85 (43.8)	37 (40.7)	
農業者・漁業者等	81 (28.1)	49 (29.9)	29 (25.9)		47 (24.2)	34 (37.4)	*
ボランティア団体	31 (10.8)	13 (7.9)	17 (15.2)		27 (13.9)	4 (4.4)	*
保育所・幼稚園・ 学校等	25 (8.7)	14 (8.5)	9 (8.0)		17 (8.8)	7 (7.7)	
JA・企業	20 (6.9)	8 (4.9)	10 (8.9)		4 (2.1)	16 (17.6)	***
行政	15 (5.2)	6 (3.7)	9 (8.0)		14 (7.2)	1 (1.1)	*
その他	24 (8.3)	10 (6.1)	13 (11.6)		15 (7.7)	9 (9.9)	

* $p<0.05$ *** $p<0.001$.

数回答(双方から)」が16.3%、「不明」が9.7%(表8)であり、施設からの働きかけが最も多かった。「施設からの依頼」に「双方から」を加えると施設から依頼したものが61.4%で、「連携・協力先からの働きかけ」の45.1%よりも多く、施設側が積極的に働きかけて連携・協力先の協力を得ていることがわかった。

「不明(9.7%)」のなかには「長く関係が続いており、どちらから働きかけたかわからない」という趣旨の記述が多くみられた。山下ら²⁵⁾による食育実態調査によれば、保育施設における食育の実施年数は「10年くらい(56.8%)」、「20年くらい(14.7%)」、「30年以上(18.9%)」と報告されており、三重県においても食育基本法が施行される以前から、長きにわたっての協力・連携体制が継続されていると思われた。

幼稚園では、「施設からの依頼」が「連携・協力先からの働きかけ」よりも高く($p<0.01$)、保育所に比べて連携・協力している割合が高かった($p<0.05$)。この結果から、特に幼稚園においては外部に向けて積極的に働きかけて連携・協力先を得ていることが確認できた。国公立と私立の間に連携・協力のきっかけに有意差はなかった。

表 8 連携・協力のきっかけ(%)

	総数 n=288	保育所 n=164	幼稚園 n=112	有意差	国公立 n=194	私立 n=91	有意差
外部 [†] からの働きかけ	83 (28.8)	55 (33.5)	23 (20.5)	*	60 (30.9)	21 (23.1)	
施設から依頼	130 (45.1)	64 (39.0)	61 (54.5)	*	88 (45.4)	41 (45.1)	
施設と外部の双方から	47 (16.3)	27 (16.5)	19 (17.0)		31 (16.0)	16 (17.6)	
不明	28 (9.7)	18 (11.0)	9 (8.0)		15 (7.7)	13 (14.3)	

* $p < 0.05$

[†] 連携・協力先

1.3.4. これからの食育活動を進めるにあたって

「ミニ菜園・栽培」に関する食育実践は多くの事例²⁴⁾が報告されていることから、本研究でもこの活動について調査したところ、三重県内の施設においても実施率が非常に高いことが確認された。また、今後この活動を進める上で興味のあること・これから取り組んでみたいことについても 427 施設 (96.0%) とほとんどの施設から回答が得られた。8つの選択肢から回答(複数回答)を得た結果は表 9 の通り、総回答数はのべ 1057 で、1施設当たりの回答数は 2.5 項目と今後の食育活動の推進に積極的な姿勢が確認された。具体的な内容は、「野菜の育て方を学ぶ」と答えた施設が全施設の 70.7%と最も多かった。次いで「旬の野菜等、食物に関する知識を学ぶ (66.3%)」、「三重の伝統野菜について学ぶ (40.3%)」と多くの施設が回答していることから、特に野菜の栽培や利用についての知識や技術が求められていることが確認された。「農業・食物学・栄養学等の専門家による講演を聴く (12.9%)」、「大学生と食育の取り組みを行う (12.6%)」、「研究施設・農業関連施設を見学する (4.9%)」と、専門的な研修や見学に対する意欲がある回答も見られた。

保育所と幼稚園を比較すると、「農業・食物学・栄養学等の専門家による講演を聴く」および「休耕田や畑を使って農業体験を行う」についての回答の割合は幼稚園で高かった ($p < 0.05$)。また、国公立・私立間では、「野菜等の育て方を学ぶ」($p < 0.05$) が国公立で有意に高く、「休耕田や畑を使って農業体験を行う」($p < 0.001$) は私立で高かった。

表 9 興味のあること・これから取り組んでみたいこと(複数回答)(%)

	総数 n=427	保育所 n=261	幼稚園 n=146	有意差	国公立 n=268	私立 n=151	有意差
野菜等の育て方を学ぶ	302 (70.7)	188 (72.0)	104 (69.2)		201 (75.0)	97 (64.2)	*
旬の野菜等, 食物に関する知識を学ぶ	283 (66.3)	178 (68.2)	91 (62.3)		182 (67.9)	97 (64.2)	
三重の伝統野菜について学ぶ	172 (40.3)	108 (41.3)	55 (37.7)		99 (36.9)	67 (44.4)	
郷土料理についての歴史とレシピを学ぶ	110 (25.8)	67 (25.7)	38 (26.0)		69 (25.8)	38 (25.2)	
休耕田や畑を使って農業体験を行う	60 (14.1)	29 (11.1)	28 (19.2)	*	26 (9.7)	34 (22.5)	***
農業, 食物学, 栄養学等の専門家による講演を聴く	55 (12.9)	28 (10.1)	26 (17.8)	*	37 (13.8)	18 (11.9)	
大学生と食育の取組みを行う	54 (12.6)	28 (10.7)	25 (17.1)		33 (12.3)	21 (13.9)	
研究施設, 農業関連施設を見学する	21 (4.9)	13 (5.0)	8 (5.5)		11 (4.1)	10 (6.6)	

* $p < 0.05$ *** $p < 0.001$

1.4.まとめ

以上の結果から、回答のあった保育施設では、ほぼすべてにおいて食育活動が実施されており、各施設では平均 4.6 項目と複数の食育活動を実施していることがわかった。また、施設からの積極的な働きかけによって多くの地元の有志・自治会、ボランティア団体、農業者・漁業者などの協力を得て実施されていた。中でも栽培に関しては 90%以上の施設が取り組んでおり、食育活動において中心的な役割を果たしていた。特色のある食育の取り組みとしての記述も多く、栽培した野菜を使った調理体験を取り入れている施設が多くみられるなど各施設で工夫を凝らし、積極的に取り組まれていた。また、これから取り組んでみたい食育についても 96.0%が「あり」と回答しており、栽培を実施している施設の 70%以上が野菜等の育て方を学びたいと回答しているなど、今後の学習の意欲が高いことが確認できた。木田ら^{26),27)}により、栽培活動を実施した後は、「嫌いなものでも頑張って食べる」、「食べものを大切にする」、「食事の片付

けなどお手伝いに積極的」、「野菜について知っていることを楽しそうに話す」と、食に関する行動に変化がみられる子どもが増えることが確認されており、栽培活動は偏食の改善や食べものに関する感謝の心の醸成に有効であると考えられる。今後は栽培活動が「絵本・紙芝居・おはなし・劇」、「調理体験」などの食育活動や「日々の食事やおやつの食べ方の指導」と連動することで、生き生きとした体験が楽しい食行動へとつなげていくことが望まれる。

幼稚園と保育所の食育内容を比較すると、幼稚園において「飼育」、「遠足・見学・収穫体験」で実施割合が有意に高く、これには、園児の年齢が影響しているとみられる。地元の有志・自治会等、保護者（PTA等）との連携については、約半数の施設が行っており、積極的だったが、行政は5.2%と少なく、特に私立においてはわずか1施設（1.1%）であった。さらに、保育所・幼稚園間の連携も8.7%と、活発とは言えないことが浮き彫りになった。今後、さらなる食育の推進のためには、行政からの情報提供や、施設間交流の推進が不可欠であろう。

また、これから取り組んでみたいこと・興味があることでは「農業・食物学・栄養学等の専門家による講演を聴く」、「大学生と食育の取り組みを行う」との回答が合わせて109件（複数回答）あったが、連携・協力先に「大学（の教員）」と回答した施設は7施設（2.4%）とわずかであった。保育現場におけるより有用な食育活動を目指し、大学による具体的な食育方法の提案、技術面の指導、保育士・幼稚園教諭の研修の機会や資料の提供など保育施設と大学間の連携を深めることの必要性が示唆された。

第 2 章 保育士対象食育研修モデルの構築

第 1 節 保育所勤務保育士における食育スキルの現状

2.1.1.はじめに

現職保育士に対する食育研修の実施に先立ち、現職保育士の食育スキルの現状を把握して、食育実践のために習得すべき知識、保育士から求められている事柄を確認して研修内容に反映させることを目的にアンケート調査を行った。以降、この調査を事前調査とする。

2.1.2.方法

三重県桑名市内の公立保育所・私立保育園（以下、保育所）勤務の全ての保育士（嘱託・パート勤務を含む）514名を対象にした。平成30年2月に、市役所子ども未来課保育支援室を通じて保育所単位で自記式質問用紙を配布・回収した。回収数は313で、回収率は60.9%、有効回答率は100%であった。調査内容は、属性、通算勤務年数、これまでに担任したクラス、保育士養成校での栄養に関する科目における演習や実習の履修の状況、食育に対する積極性、保護者からの相談の有無とその内容、最近5年間における食育研修の経験の有無と希望の研修内容、食育・栄養に関する情報の認知度、食育活動実施の状況と実施していない活動に対する意識、食育活動が得意かどうかについてとした（添付資料2）。

調査結果について、通算勤務年数別、最近5年間における食育研修の経験の有無の別にクロス集計を行った。差の検定にはカイ二乗検定又はFisherの正確確率検定を用い、有意水準は5%（両側検定）に設定した。

なお、以降、全てのアンケート調査は、三重大学研究倫理審査委員会の承認（No.2017-4平成29年11月30日承認）を得て実施した。

2.1.3.結果および考察

2.1.3.1.属性・養成校での学修の状況

所属は表10に示す通り、公立168人、私立145人で、勤務形態は、正規職員183人（58.5%）、嘱託職員31人（9.9%）、その他97人（31.0%）、不明2人（0.6%）であった。保育士としての通算勤務年数は5年未満95人（30.4%）、

5～10年 79人（25.2%）、11年以上 139人（44.4%）と、11年以上が最も多かった。クラス担任を持った経験について回答した保育士は 97.8%であった。これまでに担当したことのあるクラスは、「0歳児（58.8%）」、「1～2歳児（84.7%）」、「3歳児（62.9%）」、「4歳児（58.1%）」、「5歳児（47.3%）」であった（複数回答）。

表 10 事前調査のアンケート対象者の内訳(%)

区分	総数	勤務形態				通算勤務年数		
		正規職員	嘱託職員	その他	不明	5年未満	5～10年	11年以上
公立保育所	168	74	14	80		45	40	83
私立保育園	145	109	17	17		50	39	56
合計	313	183(58.5)	31(9.9)	97(31.0)	2(0.6)	95(30.4)	79(25.2)	139(44.4)

保育士養成施設での学修の状況は、図 1 の通り「演習や実習があった」保育士が 67.2%、「講義のみ」が 32.8%であった。通算勤務年数別では、5年未満群で「演習や実習があった」のが 85.2%で、11年以上群の 50.9%に比べて割合が高かった ($p<0.01$)。

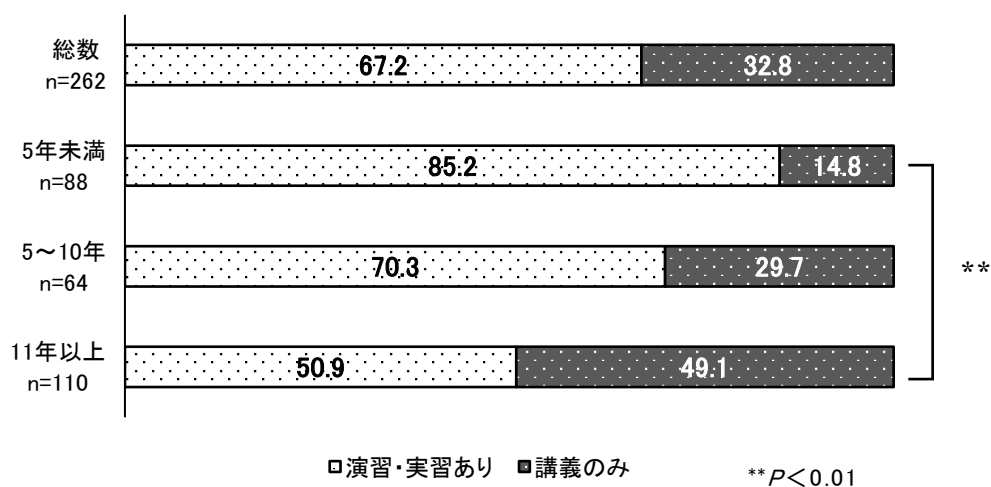


図 1 事前調査対象者の保育士養成校における学修の状況(%)

最近5年間に、食育に関する研修を受けたことがあるかについては、「受けたことがある」は、27.1%と少なく、61.8%が「受けたことがない」と回答した。通算勤務年数による差はなかった。

今後希望する研修内容について、1項目以上に回答したのは305名(97.4%)で、ほとんどの保育士が何らかの研修を希望していることがわかった。希望する研修内容は、図2に示す通りで、「離乳食(58.7%)」、「食育実践(53.4%)」、「噛むこと(51.5%)」の3項目については半数以上が希望していた(複数回答)。

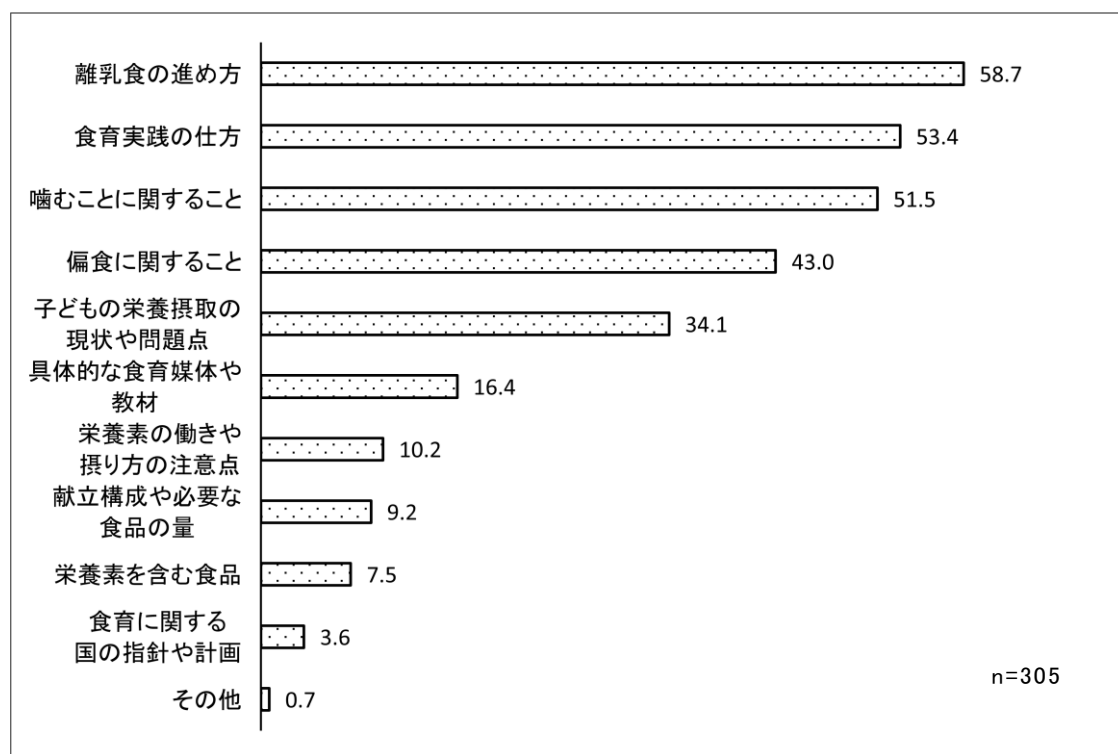


図2 希望する研修内容(複数回答)(%)

2.1.3.2. 食育活動に対する意識、保護者からの相談、研修の状況

食育活動に積極的に取り組んでいるかどうかについては、図3の通り、「ふつう」が最も多く67.0%で、「とても積極的(5.5%)」、「どちらかと言えば積極的(20.4%)」は合わせて25.9%であった。「あまり積極的ではない(6.1%)」、「全く積極的ではない(1.0%)」を合わせて7.1%で、通算勤務年数別や、最近5年間の研修経験あり群となし群間に差はみられなかった。「あまり積極的ではない」、「全く積極的ではない」と回答した人の理由は、「実践の方法がわからな

い (38.1%)」, 「正規職員ではない (33.3%)」, 「ほかの業務が忙しい (28.6%)」, 「効果的な方法が見つからない (23.8%)」, 「食育とは何かがわからない (14.3%)」, 「時間がない (14.3%)」, 「保育士間の連携が難しい (4.8%)」で, 「必要性を感じない」と答えた人はいなかった (複数回答)。

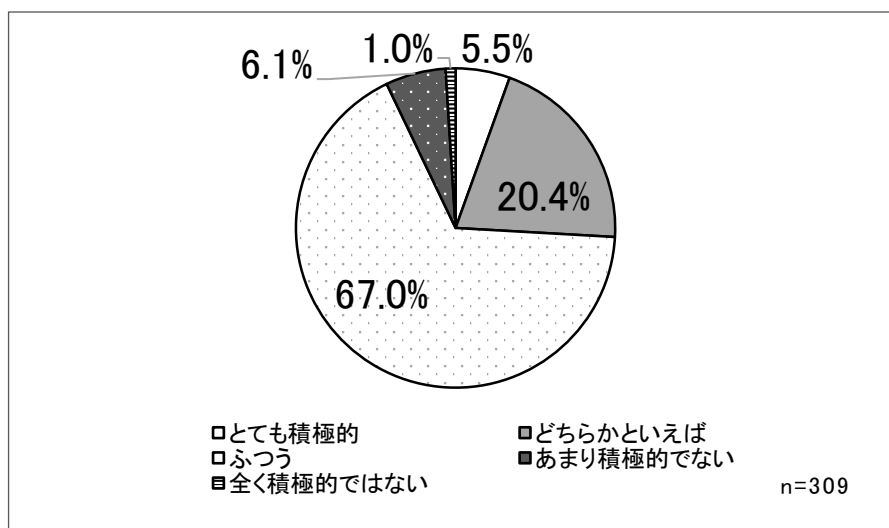


図 3 食育活動に積極的に取り組んでいるか

保護者から, 食事や栄養状態についての相談を受けることがあるかどうかについては, 図 4 の通り, 「よくある」が 9.1%, 「時々ある」が 67.4%で, 合計 76.5%が保護者からの相談を受けていることがわかった。最近 5 年間の研修の経験ありなし別では, 研修経験あり群の方が, 相談が「よくある」との割合は高かった ($p<0.001$)。通算勤務年数による比較では, 相談の有無には差がみられなかった。

相談が「よくある」, 「時々ある」と回答した 235 人に, 相談内容を尋ねた。相談の多い項目は表 11 の通り, 「好き嫌い (88.9%)」が最も多く, 次いで「遊び食べ (56.2%)」で, この 2 項目については半数以上の人々が相談をよく受けていた。相談内容に差がみられた項目は, 研修経験のありなし別では, 「好き嫌い」, 「おやつ」の 2 項目が, 研修経験あり群のほうが相談を受ける割合が高かった ($p<0.05$)。通算勤務年数別では, 3 項目に差がみられた。「遊び食べ」, 「少食」は, 5 年～10 年群が 5 年未満群に比べて相談を受ける割合が高く, 「むら食い」は, 5～10 年群が他の 2 群に比べて高かった。

表 11 保護者からの相談内容(複数回答)

項目 †	総数		最近5年間の研修経験								有意差	通算勤務年数								有意差				
			あり 対象者 83				なし 対象者 189					5年未満 対象者 95				5=10年 対象者 79					11年以上 対象者 139			
	n 235	(%)	相談がある 人	相談がない (%)	相談がある 人	相談がない (%)	相談がある 人	相談がない (%)	相談がある 人	相談がない (%)	相談がある 人	相談がない (%)	相談がある 人	相談がない (%)	相談がある 人	相談がない (%)	相談がある 人	相談がない (%)	相談がある 人	相談がない (%)				
好き嫌い	209	(88.9)	65	(78.3)	18	(21.7)	116	(61.4)	73	(38.6)	**	62	(65.3)	33	(34.7)	57	(72.2)	22	(27.8)	90	(64.7)	49	(35.3)	
遊び食べ	132	(56.2)	38	(45.8)	45	(54.2)	74	(39.2)	115	(60.8)		28	(29.5)	67	(70.5)	41	(51.9)	38	(48.1)	63	(45.3)	76	(54.7)	**
少食	69	(29.4)	21	(25.3)	62	(74.7)	44	(23.3)	145	(76.7)		11	(11.6)	84	(88.4)	25	(31.6)	54	(68.4)	33	(23.7)	106	(76.3)	**
むら食い	67	(28.5)	23	(27.7)	60	(72.3)	34	(18.0)	155	(82.0)		15	(15.8)	80	(84.2)	26	(32.9)	53	(67.1)	26	(18.7)	113	(81.3)	*
早食い	57	(24.3)	21	(25.3)	62	(74.7)	28	(14.8)	161	(85.2)		16	(16.8)	79	(83.2)	12	(15.2)	67	(84.8)	29	(20.9)	110	(79.1)	
食べ過ぎ	42	(17.9)	10	(12.0)	73	(88.0)	27	(14.3)	162	(85.7)		14	(14.7)	81	(85.3)	13	(16.5)	66	(83.5)	15	(10.8)	124	(89.2)	
おやつ	39	(16.6)	17	(20.5)	66	(79.5)	20	(10.6)	169	(89.4)	*	14	(14.7)	81	(85.3)	7	(8.9)	72	(91.1)	18	(12.9)	121	(87.1)	
関心がない	28	(11.9)	3	(3.6)	80	(96.4)	19	(10.1)	170	(89.9)		9	(9.5)	86	(90.5)	5	(6.3)	74	(93.7)	14	(10.1)	125	(89.9)	

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$,

† 好き嫌い:好き嫌いがある, 遊び食べ, 少食, むら食い, 早食い:早食い・噛まない, 食べ過ぎ:食事を食べ過ぎる, おやつ:おやつやジュース類を摂りすぎる,

関心がない:食べものに関心がない

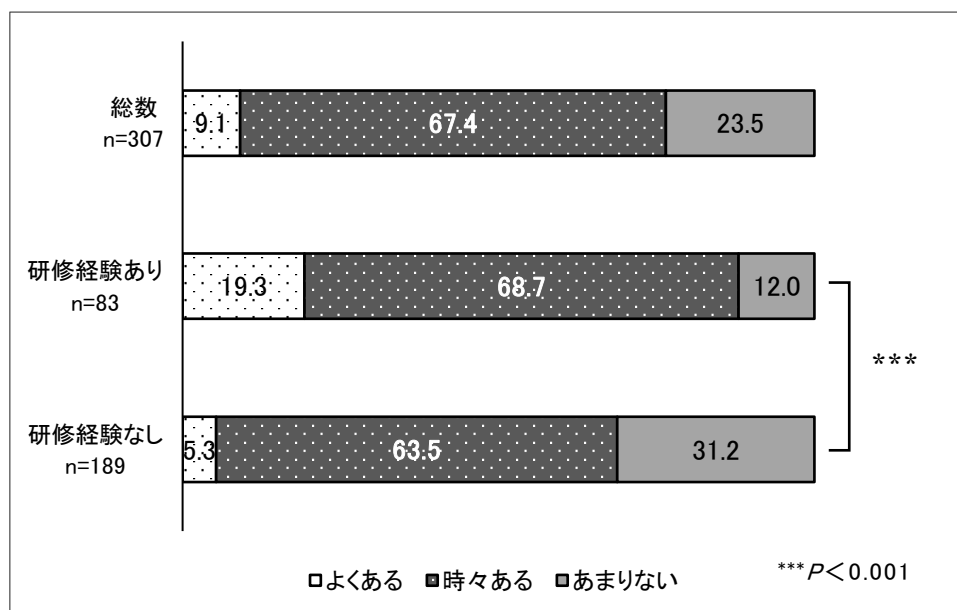


図 4 保護者からの相談 (%)

2.1.3.3.食育・栄養に関する情報の認知度

食育・栄養に関する情報をどの程度知っているか（以下，認知度）を，表 12 に示す 9 項目について尋ねた。「重要な項目は知っている」，「一部知っている内容がある」，「名前または存在は知っている」，「知らない」の四段階から回答を選択させた結果を表 13 に示す。最も認知度が高い「重要な項目は知っている」と答えた割合が最も高かったのは「三大栄養素」だったが，その割合は 17.0%と低く，「第 3 次食育推進基本計画(0.3%)」，「食からはじまる健やかガイド(1.0%)」の認知度はさらに低かった。最近 5 年間の研修経験あり群となし群間には，「三大栄養素」，「五大栄養素」，「保育所保育指針」，「エネルギー・栄養素の量」，「授乳・離乳の支援ガイド」，「食事の提供ガイドライン」，「第 3 次食育推進基本計画」の 7 項目で差がみられ，研修経験なし群において「知らない」の割合が高かった ($p<0.01$)。通算勤務年数別では，「保育所保育指針」，「食事の提供ガイドライン」の 2 項目で差があった。「保育所保育指針」では，5 年未満群で「一部知っている」が，11 年以上群で「知らない」が高く，5 年未満群の認知度が高い結果であった ($p<0.01$)。「食事の提供ガイドライン」では 5 年未満群で，「名前または存在は知っている」が，11 年以上群で「一部知っている内容がある」が高く，11 年以上群の認知度が高かった ($p<0.05$)。これらの結果から，食

育・栄養に関する情報の認知度は、最近 5 年間の研修経験あり群で高く、通算勤務年数による差はあまりないことがわかった。

表 12 食育・栄養に関する情報の認知度の調査項目

項目	内容
三大栄養素	三大栄養素の名称と体内でのはたらき
五大栄養素	五大栄養素を多く含む食品
ビタミン・ミネラル	ビタミン・ミネラルの名称と体内でのはたらき
保育所保育指針	保育所保育指針
エネルギー・栄養素の量	乳幼児に必要なエネルギーや栄養素の量
授乳・離乳の支援ガイド	授乳・離乳の支援ガイド
食事の提供ガイドライン	保育所における食事の提供ガイドライン
食からはじまる健やかガイド	楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド
第 3 次食育推進基本計画	第 3 次食育推進基本計画

2.1.3.4.食育活動の実施に関する状況

食育活動の実施について、表 14 に示す 15 項目について回答を求めた。食育活動の実施率は表 15 に示す通り、「手洗い (97.4%)」、「あいさつ (97.1%)」、「マナー (92.2%)」、「絵本 (83.4%)」、「栽培 (82.7%)」で高かった。研修経験のありなし別でみると、「絵本」、「ペープサートなどの媒体」、「調理」、「偏食」、「個別食事相談」、「DVD・CD・スライド」の 6 項目で、研修経験あり群が経験なし群より実施率が高かった ($p<0.05$)。通算勤務年数による比較では、「栽培」、「感謝」、「偏食」、「個別食事相談」の 4 項目で、勤務年数 11 年以上群が 5 年未満群より実施率が高く ($p<0.05$)、「マナー」では勤務年数 11 年以上群が 5～10 年群より実施率が高かった ($p<0.05$)。これらの結果から、研修経験あり群と勤務年数 11 年以上群では、食育活動の実施率が高いことが確認された。

表 13 事前調査対象者の情報の認知度

項目†	選択肢†	総数		最近5年間の研修経験				通算勤務年数				有意差		
		人	(%)	あり 対象者 83	なし 対象者 189	有意差	5年未満 対象者 95	6~10年 対象者 79	11年以上 対象者 139					
三大栄養素	重要項目	53	(17.0)	22	(26.5)	24	(12.7)	14	(14.7)	10	(12.7)	29	(21.2)	
	一部内容	126	(40.5)	34	(41.0)	81	(42.9)	**	46	(48.4)	32	(40.5)	48	(35.0)
	名前・存在	94	(30.2)	23	(27.7)	53	(28.0)		29	(30.5)	25	(31.6)	40	(29.2)
	知らない	38	(12.2)	4	(4.8)	31	(16.4)		6	(6.3)	12	(15.2)	20	(14.6)
五大栄養素	重要項目	39	(12.7)	19	(22.9)	17	(9.1)		14	(14.7)	10	(12.8)	15	(11.1)
	一部内容	128	(41.6)	37	(44.6)	74	(39.8)	**	40	(42.1)	28	(35.9)	60	(44.4)
	名前・存在	103	(33.4)	23	(27.7)	66	(35.5)		35	(36.8)	31	(39.7)	37	(27.4)
	知らない	38	(12.3)	4	(4.8)	29	(15.6)		6	(6.3)	9	(11.5)	23	(17.0)
ビタミン・ミネラル	重要項目	22	(7.1)	9	(10.8)	11	(5.9)		7	(7.4)	3	(3.8)	12	(8.8)
	一部内容	113	(36.5)	32	(38.6)	67	(35.6)		36	(38.3)	26	(32.9)	51	(37.2)
	名前・存在	123	(39.7)	35	(42.2)	71	(37.8)		40	(42.6)	35	(44.3)	48	(35.0)
	知らない	52	(16.8)	7	(8.4)	39	(20.7)		11	(11.7)	15	(19.0)	26	(19.0)
保育所保育指針	重要項目	21	(6.7)	13	(15.7)	7	(3.7)		4	(4.2)	4	(5.1)	13	(9.4)
	一部内容	82	(26.3)	29	(34.9)	41	(21.7)	***	35	(36.8)	15	(19.0)	32	(23.2)
	名前・存在	137	(43.9)	30	(36.1)	88	(46.6)		46	(48.4)	38	(48.1)	53	(38.4)
	知らない	72	(23.1)	11	(13.3)	53	(28.0)		10	(10.5)	22	(27.8)	40	(29.0)
エネルギー 栄養素の量	重要項目	10	(3.2)	6	(7.2)	2	(1.1)		4	(4.3)	2	(2.5)	4	(2.9)
	一部内容	89	(28.8)	30	(36.1)	50	(26.7)	***	29	(30.9)	19	(24.1)	41	(30.1)
	名前・存在	132	(42.7)	38	(45.8)	76	(40.6)		41	(43.6)	36	(45.6)	55	(40.4)
	知らない	78	(25.2)	9	(10.8)	59	(31.6)		20	(21.3)	22	(27.8)	36	(26.5)
授乳・離乳の 支援ガイド	重要項目	9	(2.9)	5	(6.0)	3	(1.6)		3	(3.2)	0	(0.0)	6	(4.4)
	一部内容	40	(12.9)	12	(14.5)	20	(10.7)	**	13	(14.0)	10	(12.7)	17	(12.4)
	名前・存在	113	(36.6)	40	(48.2)	58	(31.0)		34	(36.6)	27	(34.2)	52	(38.0)
	知らない	147	(47.6)	26	(31.3)	106	(56.7)		43	(46.2)	42	(53.2)	62	(45.3)
食事の提供 ガイドライン	重要項目	8	(2.6)	7	(8.4)	1	(0.5)		1	(1.1)	1	(1.3)	6	(4.3)
	一部内容	38	(12.3)	14	(16.9)	15	(8.0)	***	11	(11.7)	4	(5.1)	23	(16.7)
	名前・存在	129	(41.6)	40	(48.2)	70	(37.2)		47	(50.0)	34	(43.6)	48	(34.8)
	知らない	135	(43.5)	22	(26.5)	102	(54.3)		35	(37.2)	39	(50.0)	61	(44.2)
食からはじまる 健やかガイド	重要項目	3	(1.0)	1	(1.2)	2	(1.1)		1	(1.1)	0	(0.0)	2	(1.5)
	一部内容	17	(5.5)	7	(8.6)	7	(3.7)		6	(6.4)	3	(3.8)	8	(5.9)
	名前・存在	80	(26.1)	25	(30.9)	41	(21.9)		30	(31.9)	19	(24.4)	31	(23.0)
	知らない	207	(67.4)	48	(59.3)	137	(73.3)		57	(60.6)	56	(71.8)	94	(69.6)
第3次食育推進 基本計画	重要項目	1	(0.3)	1	(1.2)	0	(0.0)		1	(1.1)	0	(0.0)	0	(0.0)
	一部内容	7	(2.3)	3	(3.7)	2	(1.1)	**	2	(2.1)	2	(2.5)	3	(2.2)
	名前・存在	90	(29.2)	33	(40.7)	46	(24.5)		32	(34.0)	23	(29.1)	35	(25.9)
	知らない	210	(68.2)	44	(54.3)	140	(74.5)		59	(62.8)	54	(68.4)	97	(71.9)

* $p<0.05$ ** $p<0.01$ *** $p<0.001$ †重要項目:重要な項目は知っている,一部内容:一部知っている内容がある,名前・存在:名前または存在は知っている,知らない 無回答者は欠損値として扱い,項目ごとに除外した。比率は無回答者を除く。

表 14 食育活動の実施率・自信度・実施していない活動に対する意識の調査項目

項目	内容
手洗い	手洗いの指導
あいさつ	食事前後のあいさつの徹底
マナー	食事のマナーに関する指導
絵本	食に関する絵本の読み聞かせ
栽培	野菜・いも・米など食物の栽培活動
感謝の気持ち	食べものに関する感謝の気持ちを育む指導
ペープサートなどの媒体	ペープサート・紙芝居・劇・ゲーム・おはなしなど
調理	調理に関する活動(手伝いを含む)
偏食	偏食に対する指導
行事食・郷土食	行事食・郷土食に関する活動
個別食事相談	保護者からの個別食事相談への対応
飼育	飼育
DVD・CD・スライド	DVD・CD・スライドなどを使った指導
見学・外部講師招へい	栽培や食材の製造に関する見学・外部講師の招へい
講演会・勉強会	保護者対象の食育講演会や勉強会の開催

食育活動が「得意」であるか、「苦手」であるかについて、「得意」と答えた割合(以下,自信度)は,表 16 に示す通り,「手洗い(91.2%)」,「あいさつ(94.0%)」,「絵本(87.6%)」,「マナー(80.3%)」で高かった。最近 5 年間の研修経験のありなし別では,「調理」,「個別食事相談」,「飼育」,「見学・外部講師招へい」,「講演会・勉強会」の 5 項目は,研修経験あり群が経験なし群より自信度が高かった($p<0.05$)。通算勤務年数別による比較では,「マナー」,「絵本」,「感謝」,「ペープサートなどの媒体」,「調理」,「偏食」,「行事食・郷土食」,「個別食事相談」,「DVD・CD・スライド」,「講演会・勉強会」の 10 項目について,勤務年数 11 年以上群で自信度が高かった($p<0.05$)。これらの結果から,研修経験のある群ではない群に比べて食育活動に対して自信度が高く,勤務年数が長い群では,自信度の高い項目がより多いことが確認された。

次に,食育活動を実施している群(以下,実施群)と実施していない群(以下,非実施群)間で,食育活動の項目ごとに食育活動が「得意」かどうか(自信度)を比較し,検討した結果を表 17 および図 5 に示す。実施群では,非実施群に比べ 10 項目で食育活動に対する自信度が高かった($p<0.05$)。

表 15 事前調査対象者の食育活動の実施率

項目	最近5年間の研修経験								通算勤務年数						
	総数			あり		なし			5年未満		5～10年		11年以上		有意差
	n	人	(%)	対象者 83	(%)	対象者 189	(%)	有意差	対象者 95	(%)	対象者 79	(%)	対象者 139	(%)	
手洗い	308	300	(97.4)	78	(96.3)	181	(97.3)		92	(96.8)	73	(94.8)	135	(99.3)	
あいさつ	307	298	(97.1)	78	(96.3)	181	(97.3)		91	(95.8)	73	(94.8)	134	(99.3)	
マナー	307	283	(92.2)	77	(95.1)	169	(90.9)		85	(89.5)	67	(87.0)	131	(97.0)	*
絵本	307	256	(83.4)	73	(90.1)	146	(78.9)	*	76	(80.0)	60	(77.9)	120	(88.9)	
栽培	307	254	(82.7)	71	(87.7)	146	(78.5)		71	(74.7)	62	(80.5)	121	(89.6)	*
感謝の気持ち	307	245	(79.8)	70	(86.4)	144	(77.4)		66	(69.5)	56	(72.7)	123	(91.1)	***
ペープサート	306	209	(68.3)	65	(80.2)	115	(62.2)	**	57	(60.0)	52	(67.5)	100	(74.6)	
調理	307	209	(68.1)	61	(75.3)	117	(62.9)	*	59	(62.1)	54	(70.1)	96	(71.1)	
偏食	307	206	(67.1)	62	(76.5)	119	(64.0)	*	44	(46.3)	51	(66.2)	111	(82.2)	***
行事食・郷土食	307	200	(65.1)	55	(67.9)	117	(62.9)		61	(64.2)	53	(68.8)	86	(63.7)	
個別食事相談	307	170	(55.4)	54	(66.7)	97	(52.2)	*	40	(42.1)	42	(54.5)	88	(65.2)	**
飼育	307	81	(26.4)	24	(29.6)	47	(25.3)		20	(21.1)	24	(31.2)	37	(27.4)	
DVD・CD・スライド	306	44	(14.4)	17	(21.0)	20	(10.8)	*	12	(12.6)	14	(18.2)	18	(13.4)	
見学・外部講師 招へい	306	33	(10.8)	13	(16.0)	18	(9.7)		11	(11.6)	11	(14.3)	11	(8.2)	
講演会・勉強会	306	20	(6.5)	9	(11.1)	9	(4.9)		3	(3.2)	9	(11.7)	8	(6.0)	

* $p<0.05$ ** $p<0.01$ *** $p<0.001$ 無回答者は欠損値として扱い、項目ごとに除外した。比率は無回答者を除く。

表 16 事前調査対象者の食育活動に対する自信度(「得意」と回答)

項目	総数		最近5年間の研修経験				通算勤務年数						有意差		
	n	人	あり 対象者 83		なし 対象者 189		有意差	5年未満 対象者 95		5~10年 対象者 79		11年以上 対象者 139			
			人	(%)	人	(%)		人	(%)	人	(%)	人		(%)	
手洗い	249	227	(91.2)	59	(92.2)	136	(90.7)		71	(89.9)	60	(89.6)	96	(93.2)	
あいさつ	250	235	(94.0)	61	(95.3)	140	(92.7)		75	(94.9)	63	(91.3)	97	(95.1)	
マナー	244	196	(80.3)	55	(87.3)	116	(78.4)		54	(68.4)	49	(75.4)	93	(93.0)	***
絵本	241	211	(87.6)	59	(93.7)	122	(85.3)		68	(88.3)	49	(74.2)	94	(95.9)	***
栽培	243	101	(41.6)	27	(42.2)	60	(41.7)		27	(34.6)	25	(38.5)	49	(49.0)	
感謝の気持ち	246	190	(77.2)	52	(82.5)	111	(74.5)		53	(67.1)	46	(69.7)	91	(90.1)	***
ペープサート などの媒体	242	174	(71.9)	52	(81.3)	101	(70.1)		57	(72.2)	34	(50.7)	83	(86.5)	***
調理	236	151	(64.0)	47	(77.0)	81	(57.4)	*	42	(56.0)	35	(53.0)	74	(77.9)	**
偏食	242	106	(43.8)	31	(49.2)	62	(42.8)		21	(26.9)	27	(39.7)	58	(60.4)	***
行事食・郷土食	237	116	(48.9)	35	(57.4)	67	(46.5)		29	(38.7)	25	(37.9)	62	(64.6)	***
個別食事相談	237	73	(30.8)	30	(47.6)	37	(26.2)	**	16	(21.9)	12	(18.2)	45	(45.9)	***
飼育	236	67	(28.4)	27	(43.5)	31	(21.8)	**	18	(23.7)	18	(27.7)	31	(32.6)	
DVD・CD・ スライド	232	72	(31.0)	25	(41.0)	38	(27.5)		21	(27.3)	14	(21.2)	37	(41.6)	*
見学・外部講師 招へい	220	40	(18.2)	18	(30.5)	19	(14.6)	*	13	(18.6)	8	(12.3)	19	(22.4)	
講演会・勉強会	223	29	(13.0)	18	(29.5)	8	(6.2)	***	9	(12.5)	3	(4.8)	17	(19.3)	*

* $p<0.05$ ** $p<0.01$ *** $p<0.001$ 無回答者は欠損値として扱い、項目ごとに除外した。比率は無回答者を除く。

表 17 事前調査における食育活動の実施群と非実施群の自信度(「得意」と回答)

項目	食育活動への自信度(%)										有意差
	食育活動実施群					食育活動非実施群					
	n	人	%	人	%	n	人	%	人	%	
手洗い	243	224	(92.2)	19	(7.8)	6	3	(50.0)	3	(50.0)	*
あいさつ	244	230	(94.3)	14	(5.7)	6	5	(83.3)	1	(16.7)	
マナー	226	189	(83.6)	37	(16.4)	18	7	(38.9)	11	(61.1)	***
絵本	203	184	(90.6)	19	(9.4)	38	27	(71.1)	11	(28.9)	**
栽培	202	93	(46.0)	109	(54.0)	41	8	(19.5)	33	(80.5)	**
感謝	199	165	(82.9)	34	(17.1)	47	25	(53.2)	22	(46.8)	***
ペープサートなどの媒体	168	138	(82.1)	30	(17.9)	77	36	(48.6)	38	(51.4)	***
調理	161	114	(70.8)	47	(29.2)	75	37	(49.3)	38	(50.7)	**
偏食	160	95	(59.4)	65	(40.6)	82	11	(13.4)	71	(86.6)	***
行事食・郷土食	157	92	(58.6)	65	(41.4)	80	24	(30.0)	56	(70.0)	***
個別食事相談	133	57	(42.9)	76	(57.1)	104	16	(15.4)	88	(84.6)	***
飼育	61	23	(37.7)	38	(62.3)	175	44	(25.1)	131	(74.9)	
DVD・CD・スライドなど	29	12	(41.4)	17	(58.6)	203	60	(29.6)	143	(70.4)	
見学・外部講師招へい	23	8	(34.8)	15	(65.2)	197	32	(16.2)	165	(83.8)	*
講演会・勉強会	13	3	(23.1)	10	(76.9)	210	26	(12.4)	184	(87.6)	

* $p<0.05$ ** $p<0.01$ *** $p<0.001$
無回答者は欠損値として扱い、項目ごとに除外した。比率は無回答者を除く。

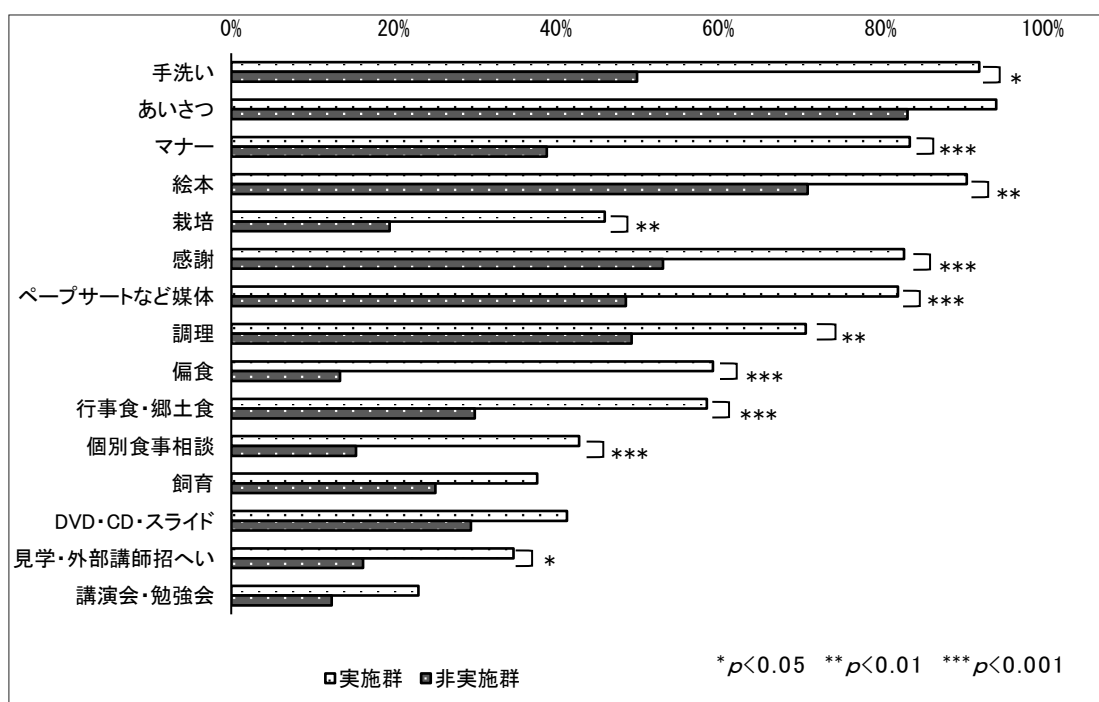


図 5 食育活動の実施群と非実施群の自信度（「得意」と回答）

次に、食育活動の項目ごとに、実施していない人の食育活動に対する考えを尋ねた（以下、「実施していない活動に対する意識」）。選択肢は、「ほかの活動をやめてでも優先すべき」、「時間があれば実施した方がよい」、「特に必要ない」の3段階とした。結果は図6の通りで、「手洗い」は「ほかの活動をやめてでも優先すべき」の割合が66.7%と高かった。それ以外のすべての項目では、「時間があれば実施した方がよい」の割合が高く、なかでも「あいさつ」は100%であった。次いで、「ペープサートなど媒体（92.9%）」、「偏食（92.7%）」、「個別食事相談（91.2%）」、「感謝（90.7%）」、「行事食・郷土食（90.1%）」、「絵本（90.0%）」であった。これらの結果から、実施していない人においても、「時間があれば実施した方がよい」と考えている項目が多いということが明らかになり、食育活動にかかる時間が不足していることが推察された。

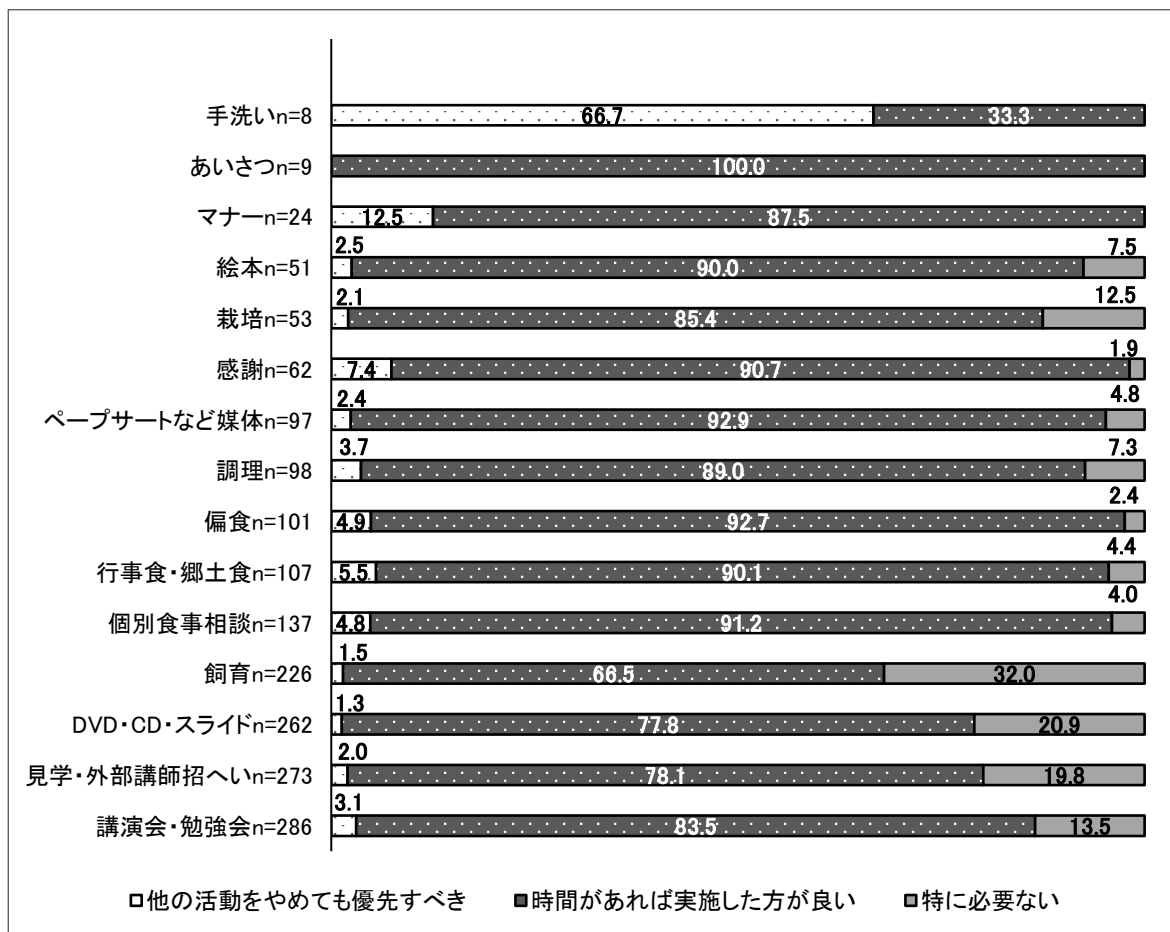


図 6 食育活動を実施していない人の活動に対する意識 (%)

2.1.4.まとめ

日頃の食育活動に対しての積極性は、「ふつう（積極的でも非積極的でもない）」と回答した人が 67.0%と多かった。また、食育活動の実施率には内容により差があった。今村²⁸⁾は、食育基本法以前から実施されていた、日常の食に関する指導を「既存型食育」、食育基本法成立以降に意図的かつ計画的に実施されている食育活動を「理念型食育」と定義している。この定義に基づくと、「既存型食育」である「手洗い」、「あいさつ」、「マナー」の指導の実践率は9割以上と高かった。一方、「理念型食育」と考えられる「調理」、「ペープサートなどの媒体」、「行事食・郷土食」に関する指導の実施率は約60%、「見学・外部講師の招へい」、「講演会・勉強会」は10%程度であった。絵本を使った食育や栽培活動の実施率は、約80%と高かった。絵本を使ったこれらの活動は、子どもたちの興味や主体性を引き出す、効果的な食育活動を実践できることが報告さ

れており²⁹⁾、³⁰⁾、³¹⁾、有効な食育活動であると考えられる。

最近 5 年間の食育・栄養に関する研修経験がある保育士は多くはなかったが、本調査では、研修経験あり群では食育・栄養に関する情報の認知度、食育活動の実施率・認知度において、経験なし群に比べて高いことを確認した。ほとんどの保育士が研修受講の意欲を持っていたことも確認されたことから、研修を実施することは食育活動に有効であると考えられる。

食育活動の実施率や自信度に関しては、研修経験あり群と勤務年数 11 年以上群で高い傾向がみられた。保育士養成施設での演習・実習の履修経験は勤務年数 5 年未満群が多かったが、食育活動の実施率や「得意」の割合は、勤務年数の長い群に比べて低かった。

以上のことから、多くの保育士に対し、食育や栄養に関する基本的事項や最近の知見を提供する必要があること、特に経験年数や経験値の少ない保育士に対して研修への参加を促し、食育活動に向けての動機付けや意欲喚起を行うために、食育実践に役立つ具体的な方法や資料の提供が必要であることがわかった。

第 2 節 保育所勤務保育士に対する食育研修の実践

2.2.1.はじめに

栄養・食育に関する基本的な情報の伝達、具体的な食育方法の提案や資料の提供、保護者からの相談に対応するための情報の提供等を目的とした研修を実施した。なお、食育研修のプログラム構成は、第 2 章第 1 節に記載した事前調査の結果も参考にして作成した。

2.2.2.参加者の状況

三重県桑名市公立保育所・私立保育園（以下、保育所）勤務の保育士 480 名を対象とした。なお、研修会実施については市の後援を受け、市役所子ども未来課保育支援室の協力の下、計 2 回、同市内において実施した。周知方法は、保育支援室を通じて各保育所宛にチラシ（添付資料 3, 4）を配布したのに加え、保育所に対し電話勧奨を行った。第 1 回研修会は平成 30 年 7 月 5 日（木）に行った。参加者は 57 人（内、調査対象保育士 52 人、対象外保育士 2 人、市役

所子ども未来課保育支援室保育士 1 人，同職員 2 人）で，調査対象保育士の勤務年数の内訳は，5 年未満 26 人（55.3%），6～10 年 11 人（23.4%），11 年以上 10 人（21.3%），不明 5 人で，勤務年数 5 年未満が半数以上と多かった（割合は，不明を除く）。第 2 回研修会は，平成 30 年 10 月 17 日（水）に行った。参加者は 36 人（内，調査対象保育士 32 人，対象外保育士 2 人，市役所子ども未来課保育支援室保育士 1 人，同職員 1 人）で，調査対象保育士の勤務年数の内訳は，5 年未満 17 人（56.7%），5～10 年 5 人（16.7%），11 年以上 8 人（26.7%），不明 2 人で，第 1 回同様，勤務年数 5 年未満が半数以上と多かった（割合は，不明を除く）。研修は，それぞれ勤務後に 90 分間で実施した。なお，調査対象保育士の研修参加者は 68 人，のべ人数は 84 人であった（添付資料 5）。

2.2.3.研修内容

研修内容の詳細を，表 18 に示す。食育の必要性，食育に関する法律や基本計画，乳幼児に必要な栄養・食品の量という基本的事項に加え，食育実践方法の提案とした。さらに，事前調査の結果，希望が多かった，食機能の発達を含む離乳食の進め方，偏食への対応，嚙むことに関する事など，保護者からの相談に対応するための情報の提供とした。加えて，施設の枠を超えた情報交換を兼ねたグループワーク（添付資料 6）を行った。指導内容の詳細は，「研修指導案」（添付資料 7，8）の通りで，興味を引き，理解を深めるためにワークや試食を取り入れるよう努めた。

配布資料は，講座スライド，ワークシートと，今後の食育活動や保護者からの相談対応に役立つよう，五大栄養素のはたらき，乳幼児に必要な栄養量や食品量，離乳食の進め方，偏食への対応策，嚙むことに関することを整理して，冊子にまとめて配布した（添付資料 9，10）。

2.2.4.参加者の評価

第 1 回，第 2 回ともに研修後にアンケート調査を実施した。回収数は第 1 回が 54（対象保育士 52，対象外保育士 2），第 2 回が 35（対象保育士 32，対象外保育士等 3）であった。質問項目は，研修が参考になったか，研修を受講し

表 18 食育研修の内容

第 1 回	第 2 回
めざす子どもの姿 食育の必要性・食育基本法 食育推進基本計画他	乳幼児期の栄養 必要な栄養素・献立構成 給食時の食育
五感をはたらかせよう 五感を使って食べる経験 たべものなあとクイズ	食に興味を持たせる工夫 絵本を使った食育行事食 伝統食・特産物を伝えよう
乳幼児期の栄養 必要な栄養素・食品の量 献立構成	保護者の悩みに答えよう② 嘔まない子への対応（試食を含む）
保護者の悩みに答えよう① 授乳・卒乳・離乳食（試食を含む） 偏食・少食の子への対応	グループワーク 「みんなで考えよう明日からやれる！食育」

たことで今後、食育や保護者からの相談に積極的に対応できるか、といった、研修に対する総合的な評価と、講座の内容について理解できたかどうか、そして、研修に対する意見（自由記述）とした。また、第 1 回では、次回の研修への参加意欲を聞いた（添付資料 11, 12）。

「研修が食育実践をするための参考になったか」の質問に対する回答は、第 1 回、2 回とも「大変参考になった」と「ある程度参考になった」を合わせると 100%と満足度が高かった（図 7, 8）。

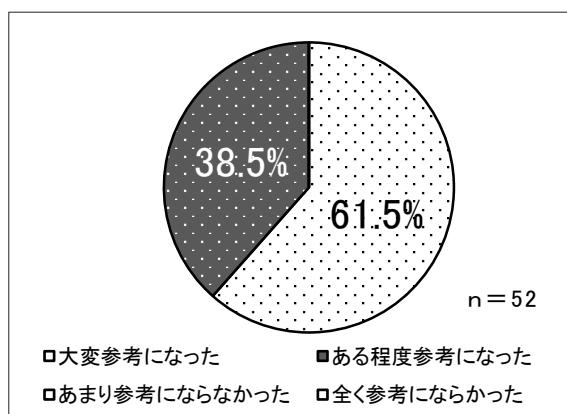


図 7 研修が参考になったか(第 1 回)

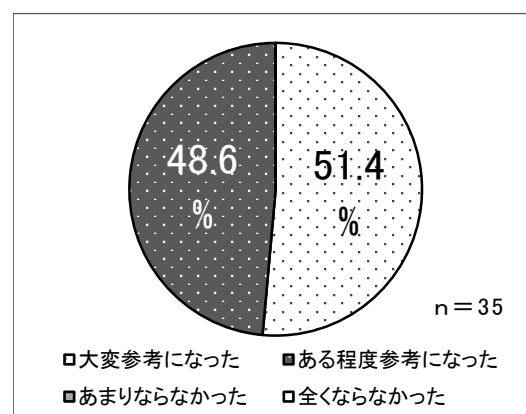


図 8 研修が参考になったか(第 2 回)

研修内容の理解度については、「よく理解できた」との回答が、「絵本を使った食育実践の仕方（85.7%）」と、「五感を使った食育実践の仕方（81.5%）」で

高く、具体的な食育実践方法で高かった。「食育に関する国の指針や基本計画（16.7%）」の、法律に関することでは低かった（図 9,10）。「研修前よりも食育や保護者からの相談に積極的に対応できるか」（以下、今後の積極性）については、「思う」と「少し思う」を合わせると第 1 回では 96.3%，第 2 回では 100% と、ほぼ全員が研修前よりも食育活動に自信がついたことが伺われた（図 11,12）。「研修が食育実践をするための参考になったか」と今後の積極性について、研修受講回数による差はみられなかった。

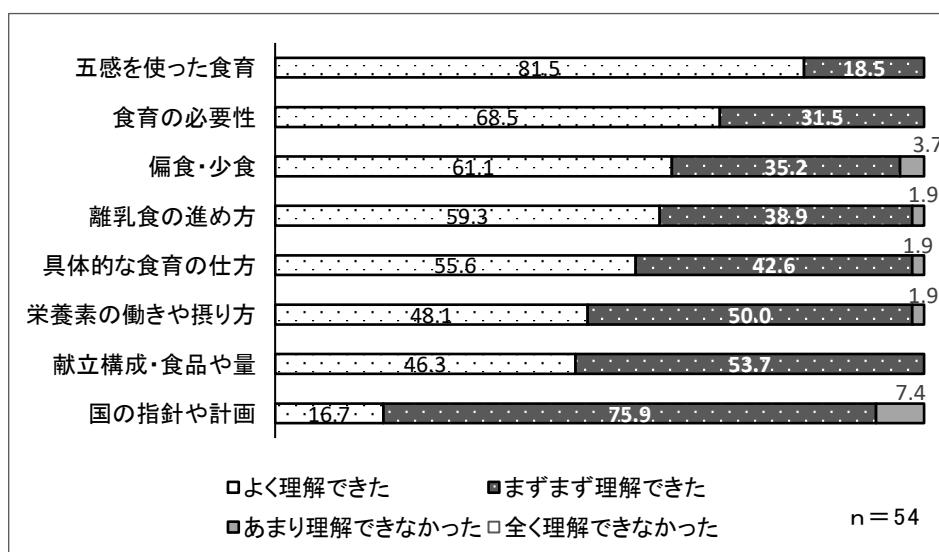


図 9 研修内容の理解度(第 1 回)(%)

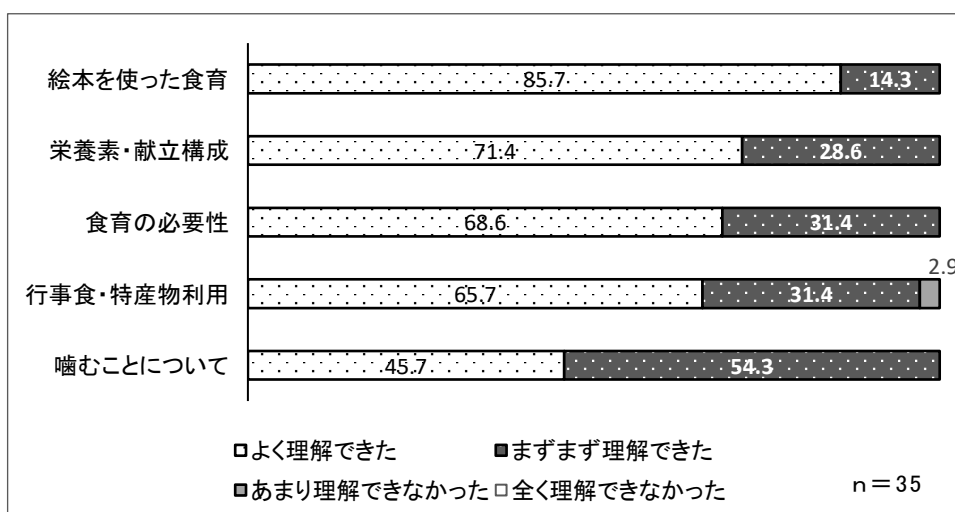


図 10 研修内容の理解度(第 2 回)(%)

研修に対する意見を自由記述で求めたところ、第 1 回は 25 名（参加者の 46.3%）、第 2 回は 20 名（参加者の 57.1%）から回答があった。第 1 回では、離乳食・食機能に関する記述、講座に対する評価に関する記述が多くみられた（表 19）。第 2 回では、講座に対する評価講座のあり方や、今後の開催の要請などの記述が多かった（表 20）。第 1 回の調査で、次回開催予定の第 2 回食育研修に参加したいかどうかを尋ねた結果は、「ぜひ参加したい（35.2%）」、「都合がつけば参加したい（64.8%）」で、全員が次回の参加に前向きであった。

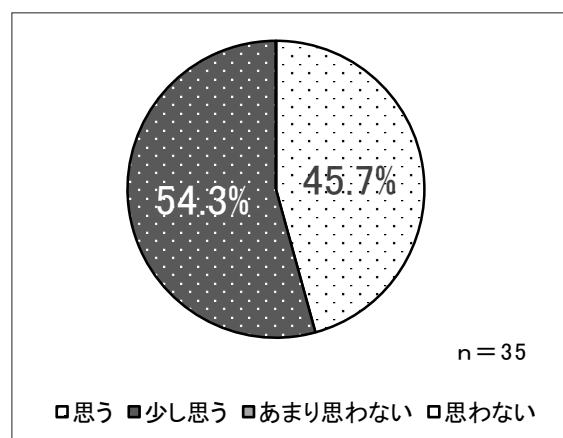
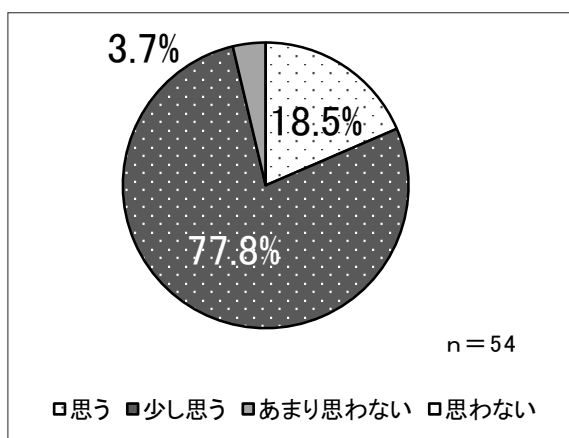


図 11 食育や保護者への対応ができるか(第 1 回) 図 12 食育や保護者への対応ができるか(第 2 回)

また、第 2 回研修では、保育所の枠を超えた 4~5 人のグループ単位で、現在実施している食育活動や、今後実施してみたい食育活動についてワークを行った。代表者から概要の発表を受けた後、ワークシートを回収して取りまとめ、各保育所宛郵送した。（添付資料 13）

2.2.5.まとめ

保育士に対する食育研修のプログラム構成は、前述の厚生労働省通知⁹⁾の目標を達成するために、日々の保育の中で効果的な食育活動を実施できるよう、食育内容について具体的に提案する内容とした。「(1) 多様な暮らしに対応した食育の推進について、食に対する楽しい体験、保護者や地域の子育て家庭からの食に関する相談への対応、保育所を拠点とした積極的な取り組みの推進」に関しては、絵本の読み聞かせをきっかけに、食べものに対する興味を持たせ、

表 19 第 1 回研修に対する意見(自由記述)

n = 25

記述内容(原文ママ)	食育の 必要性	法律 指針 計画	五感を 使った 食育	献立構成 食事の量	離乳食 食機能	講座に 対する 評価
食べて考える時間もあり、わかりやすかったです。 次回の絵本を利用した講座も参加したいと感じました。					○	○
ありがとうございました。						○
実際に舌を動かさないと食べたことが初めてで、のみ込めないことに驚いた。 体験して食べたことがとてもよかったです。クッキーおいしかったです。 ありがとうございました!!					○	
五感を使った食育の実践がとてもおもしろかったです。 嗅覚で感じるオノマトベが難しく、グループ内でもいい答えが出なかったため、答えの一例を つけていただきたいと思います。時間設定をはじめに教えていただきたいです。 クッキーおいしかったです。			○			
摂食指導など、口の動きなどの発達面と合わせてお話が聞きたいと思いました。					○	
“五感”の大切さに気付くことができました。五感ってすごい!!ありがとうございました。 クッキーとてもおいしかったです!!!			○			
準備、運営等ありがとうございました。						○
食育の基本についてわかりやすく学ぶことができました。少しずつ子どもたちにも伝えていきたい。	○					
指針やガイドラインについて知れました。離乳食の進め方(舌の動き)が理解できた。		○			○	
細かく説明してもらい、分かりやすかったです。						○
めやすなどが分かりやすかったです。家でもしっかり読みます。 明日からできることを実践してみます。ありがとうございました。				○		
今、0歳児の担任をしているので、重なる部分も多く、自分のクラスの子を思い浮かべながら 聞いていました。 参考になることもあり、今後に生かしていきたいと思います。						○
舌の使い方など経験することで、さらに積極的に答えられることができそうです。 ありがとうございました。					○	
改めて話を聞いて参考になりました。						○
離乳食についての知識が増え、学ぶことが多かったです。 参考資料もいただくことができ、使用させていただきたいです。					○	
体験はよく分かって良かったです。			○		○	
食育のことをしっかり把握していないことを改めて感じました。 保育の中にもう少し取り入れていこうと思いました。	○					
ありがとうございました。						○
基本のことについても勉強になりました。今、支援センターで保護者、子どもたちに対応させて もらっています。離乳食、食事に関する相談、悩みは多いです。今回の知識が保護者へ 伝わるまで自分の中でしっかり咀嚼していきたいと思います。保護者も頑張っている方ばかり なので、“こんな考えもありますよ”“この時期はこのようなやり方もありますよ”とホッとできる 言葉をかけていきます。	○				○	
とても参考になりました。給食をただ食べるだけでなく、子どもにもっと食事の楽しさ、 美味しさを伝えたり、一緒に感じたりしていきたいと思いました。	○		○			
よく分かるお話で、ありがとうございました。楽しく食べることができました。 ごちそうさまでした!!						○
勉強になりました。ありがとうございました。						○
食事の進め方、子どもたちが楽しく食事できるようにしていく大切さがよく分かりました。 園でも、パートの先生方と協力して実践していきたい。	○					
離乳食のことからやってくださったので、とても参考になりました。					○	
資料があって、とてもわかりやすかったです。						○
件数(のべ30件)	5	1	4	1	9	10
(%)	(16.7)	(3.3)	(13.3)	(3.3)	(30.0)	(33.3)

表 20 第 2 回研修に対する意見(自由記述)

n=20

記述内容(原文ママ)	食育の 必要性	五大 栄養素 献立 構成	絵本	行事食 伝統食	噛む こと	グル ープ ワーク	講座に 対する 評価	その他
第1回目もぜひ参加してみたかったです。カラー刷りでとても見やすかったです。栄養素のはたらきはもちろんのこと、行事食、伝統食を伝えることの大切さを改めて感じることができました。貴重な時間をありがとうございます。		○		○				
食育について学ぶいい機会になりました。ありがとうございました。							○	
スティックボーロ、おいしくいただきました。思っていたよりもかたくてびっくりしました。					○			
具体的な栽培方法や調理実習(クッキング)の方法をぜひ教えていただきたいと思います。								○
わかりやすいお話をありがとうございました。							○	
新しく食に関する絵本を知ることができました。使ってみたいです。			○					
他園で行われている食育について知ることができ、良かった。						○		
毎回、とてもわかりやすい研修、ありがとうございます。							○	
具体的な例がわかりやすく挙げられ、クラスの保育の中で取り組むイメージがつきやすかったです。ありがとうございました。							○	
噛むことへの対応が、もう少し具体的に聞きたかった。行事やおせちのところはとも参考になりました。				○	○			
まず、自分が興味を持ち、子どもたちと一緒に楽しく実践していけるといいなと思う。								○
知らなかった絵本について知ることができました。支援センターで働いています。毎日と言っていいくらい、食事について相談があります。今回の研修を基に、職員で話し合っ保護者の方の相談に答えていけるといいと思います。			○					○
なかなか食育についての研修がないので、参加できてよかった。これからの保育の参考になります。ありがとうございました。							○	
噛むことについて知りたかったので、学ぶことができて良かったです。ありがとうございました。					○			
それぞれ、もう少し詳しく説明を聞きたかった。短時間で盛り沢山の内容でした。								○
盛り沢山だったので、1つのことに集中した講座を受けたいです。								○
図を多く用いていたので、分かりやすかったです。ありがとうございました。							○	
他の園の方の食育についての取り組みが聞けて良かった。						○		
夜の研修で攜かれているので、ワーク的なものはちょっとしんどい。内容も考えないといけないので、頭がはたらなかったです。話はためになるものばかりでした。								○
まだまだ勉強不足だと感じました。今後も、食育に関する研修をしていただきたいです。今回、話(グループ討議)をしたことの実践の仕方や、身近にできることをどんどん教えていただけると嬉しいです。						○		○
件数(のべ24件)	0	1	2	2	3	3	6	7
(%)	(0)	(4.2)	(8.3)	(8.3)	(12.5)	(12.5)	(25.0)	(29.2)

お絵かき、栽培、調理などの活動につなげる方法を提案した。保護者との調理や会食を計画することで家庭における食育のきっかけを提供できると同時に、保護者からの相談を受ける機会ともすることができると考えられる。「(2) 食の循環や環境を意識した食育の推進について、『もったいない』という精神で、食べ物を無駄にせず、食品ロスの削減等に取り組むなど環境に配慮した取り組みの推進」に関しては、(1)と同様、絵本の読み聞かせ、栽培や調理の活動の他、

野菜などの食材の名前を覚えたり、実際に触れたりすることを提案した。これらの活動を通じて食べ物に対する感謝の気持ちを醸成することで、偏食の改善が期待でき、また、いろいろな食材をおいしく食べることが食品ロスの削減につながるができると考えられる。「(3) 食文化の継承に向けた食育の推進について、行事食を提供することなどを通じて、郷土料理、伝承食材、食事の作法等、伝統的な食文化に関する関心と理解が深まるような体験や保護者への情報提供も含めた取り組み」に関しては、給食献立への郷土料理や伝統食の採用、祖父母世代からは地域の行事食の提供を求め、親世代には給食だよりを通じてレシピの提供をすること、三世代が会しての調理体験や会食を企画することで、すべての世代を通じた食育も可能となることを伝えた。また、地域の農業者の話聞く機会を設けることや、畑や田んぼの見学、栽培指導などに積極的に地元の人々の協力を求めることも提案した。

また、実施に際して、食育が得意ではない保育士の苦手意識をできる限り払拭して、食育は楽しいものであるという認識の持てるような内容にすることを重視した。そのために、限られた時間の中で参加者の興味や意欲を引き出す構成となるよう、ワークシートを用いた内容や、子どもの立場や気持ちになって食について学ぶこと・食べることを体験できる内容とした。

まず、「五感を使った食育」では、ペープサートを用いてクイズを実施した。さらに、「ざらめおかき」を用いて、食べ物をすぐに食べるのではなく、視覚、触覚、嗅覚、味覚、聴覚の五感を使って味わい、感じたことを言葉として表現するという体験型学習を取り入れた。フランスの発酵学者ピュイゼ³²⁾は、「食べものをよりよく食べるには飲み込む前に味わうこと」、「食べものの味を言葉にすることで記憶に残り、次に食べるときに楽しい記憶としてよみがえる」、「感じたことを表現できると自信が生まれる」と述べている。アンケートの自由記述には、「五感を使った食育の実践がとてもおもしろかった」などの感想がみられた。また、「離乳食の進め方」では、乳幼児の食機能を認識できるよう、クッキーを試食しながら、口腔内の食機能の獲得を体験する内容とした。ピュイゼは、「自分のために食べものを用意してもらおうということは特別なことで、子どもたちの心に残る」とも述べているので、手作りのクッキーの重要性を実感してもらおうために提供したところ、「クッキーがおいしかった」等の感想が複

数人から得られ、自分たちのために手作りの食べものが用意されたことに喜びを感じるのは、子どもだけでなく大人も同様だと推察できた。

各項目の理解度は概ね高く、今後の食育活動への意欲も伺えたが、参加率は第1回が全保育士の10.8%、第2回が同じく6.7%と低かった。第1回の研修の参加者全員が次回の研修参加に意欲的であったが、実際に参加した人はその内16人（第1回参加者の30.8%）にとどまったことから、より多くの保育士に広く研修の機会が与えられるよう、環境整備の必要があると感じた。また、「盛りだくさんだったので、一つのことに集中した講座を受けたい」、「それぞれ、もう少し詳しく説明を聞いたかった」などの記述もみられたことから、各項目に時間をかけ、丁寧に説明することが必要であると考えられる。

第3節 食育研修の有用性の検証

2.3.1.方法

対象者は、三重県桑名市公立保育所・私立保育園（以下、保育所）勤務の全ての保育士480名とした。第2回研修会終了直後の平成30年10月～11月に市役所子ども未来課保育支援室の協力を得て自記式質問用紙を配布、回収した。以降、この調査を事後調査とする。回収数は303、回収率63.1%、有効回答率は100%であった。内容は、属性、食育研修の受講の有無と非受講の場合の理由、加えて食育・栄養に関する情報の認知度、食育活動実施の状況、実施していない活動に対する意識とし（添付資料14）、この3項目については研修受講あり群と受講なし群間のクロス集計を行った。

なお、差の検定にはカイ二乗検定又はFisherの正確確率検定を用い、有意水準は5%（両側検定）に設定した。

2.3.2.結果および考察

2.3.2.1.属性

所属は、公立162人、私立140人、不明1名で、勤務形態は、正規職員171人（56.6%）、嘱託職員33人（10.9%）、その他98人（32.5%）、不明1人であった（割合は不明を除く）。また、保育士としての通算勤務年数は5年未満99人（32.7%）、5～10年73人（24.1%）、11年以上131人（43.2%）であった。

2.3.2.2.研修受講の状況

研修受講状況については、研修受講あり 40 人（2 回受講 11 人，1 回受講 29 人）（13.2%），受講なし 241 人（79.5%），不明 22 人（7.3%）だった。通算勤務年数別の研修受講者数の内訳は 5 年未満 18 人（45.0%），5～10 年 10 人（25.0%），11 年以上 12 人（30.0%）だった。受講しなかった理由は図 13 の通り，「勤務があった（27.8%）」，次いで「開催を知らなかった（27.0%）」の順であった。

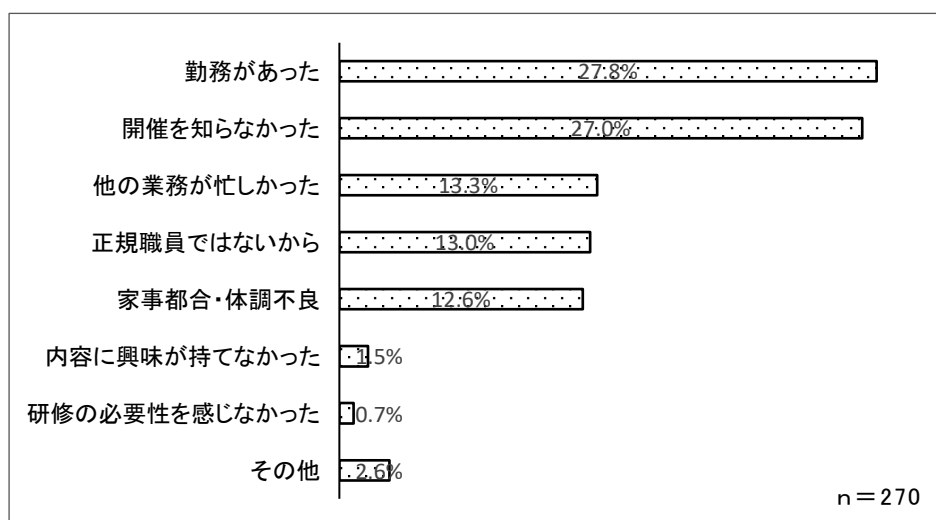


図 13 研修を受講しなかった理由(%)

2.3.2.3.食育・栄養に関する情報の認知度

食育・栄養に関する情報をどの程度知っているか（認知度）について，事前調査と同じく表 12 に示した 9 項目について，「重要なことは知っている」，「名前，または存在は知っている」，「一部知っている内容がある」，「知らない」の四段階で回答を求めた。また，研修受講あり群と受講なし群間の比較を行った。結果は表 21 の通り，7 項目で差が認められた。「三大栄養素」，「ビタミン・ミネラル」，「保育所保育指針」，「食事の提供ガイドライン」，「食からはじまる健やかガイド」，「第 3 次食育推進基本計画」の 6 項目では受講あり群が受講なし群に比べて，認知度が高かった ($p < 0.05$)。「五大栄養素」については，受講なし群で「名前または存在は知っている」の割合が高かった ($p < 0.05$)。これには受講あり群に「重要な項目は知っている」が多い傾向 ($p < 0.10$) であったことが影響していると考えられる。

2.3.2.4.食育活動の実施率に関する状況

食育活動の実施率は表 22 に示す通り、研修受講あり群と受講なし群の間に差は認められなかった。

実施していない食育活動に対する意識については、表 23 に示す通り、「講演会・勉強会」の 1 項目のみ研修受講あり群と受講なし群間に差が認められ ($p<0.05$)、受講あり群では 100%が「時間があれば実施した方がよい」と回答した。

2.3.3 まとめ

今回実施した研修を受講した群では、食育・栄養に関する情報 9 項目のうち、6 項目で情報の認知度が高く、1 項目で情報の認知度が高い傾向であったことから、研修が情報の認知に有効であったと考えられる。しかし、食育活動の実施率については、受講あり群と受講なし群で差は認められず、実施していない食育活動についての意識にも差がほとんどみられなかった。以上の結果から、研修の実施は、食育や栄養に関する情報の認知度を上げることができたが、今後の食育活動実施に向けての行動変容に結び付くか否かを確認することはできなかった。

今後の展望

近年の子どもの食を取り巻く環境には、朝食欠食、家族そろっての共食の機会の減少、栄養バランスを欠いた食事等、多くの課題がある^{6),8),11),33)}また、家庭における食に関する作法や望ましい食生活の実践等が十分ではないとの指摘⁷⁾もあることから、子どもたちが 1 日の大半を過ごす保育所における食育は、欠かすことができない重要な意味を持っている。保育士が適切な食育スキルを持ち、積極的に取り組むことで子どもたちの食べる楽しみや意欲を高め、さらには、感謝の気持ちや社会性を育むことができると考えられる。充実した食育活動を実施することは、将来に亘って子どもたちの心身の健康に与するものである。

本研究で実施した、現職保育士の食育スキル把握のための事前調査の結果、

表 21 事後調査対象者の食育・栄養に関する情報の認知度

項目	n	選択肢 [†]	食育研修の受講					有意差	
			総数		あり		なし		
			人	(%)	対象者 40	(%)	対象者 241		(%)
三大栄養素の名称と体内でのはたらき	279	重要項目	63	(22.6)	14	(35.0)	49	(20.5)	*
		一部内容	135	(48.4)	22	(55.0)	113	(47.3)	
		名前・存在	61	(21.9)	2	(5.0)	59	(24.7)	
		知らない	20	(7.2)	2	(5.0)	18	(7.5)	
五大栄養素を含む食品	279	重要項目	53	(19.0)	12	(30.0)	41	(17.2)	*
		一部内容	144	(51.6)	24	(60.0)	120	(50.2)	
		名前・存在	61	(21.9)	2	(5.0)	59	(24.7)	
		知らない	21	(7.5)	2	(5.0)	19	(7.9)	
ビタミン・ミネラルの名称と体内でのはたらき	279	重要項目	28	(10.0)	10	(25.0)	18	(7.5)	**
		一部内容	138	(49.5)	22	(55.0)	116	(48.5)	
		名前・存在	83	(29.7)	5	(12.5)	78	(32.6)	
		知らない	30	(10.8)	3	(7.5)	27	(11.3)	
保育所保育指針	280	重要項目	29	(10.4)	4	(10.0)	25	(10.4)	*
		一部内容	78	(27.9)	18	(45.0)	60	(25.0)	
		名前・存在	106	(37.9)	14	(35.0)	92	(38.3)	
		知らない	67	(23.9)	4	(10.0)	63	(26.3)	
乳幼児に必要なエネルギーや栄養素の量	278	重要項目	16	(5.8)	4	(10.0)	12	(5.0)	
		一部内容	124	(44.6)	22	(55.0)	102	(42.9)	
		名前・存在	85	(30.6)	8	(20.0)	77	(32.4)	
		知らない	53	(19.1)	6	(15.0)	47	(19.7)	
授乳・離乳の支援ガイド	279	重要項目	12	(4.3)	3	(7.5)	9	(3.8)	
		一部内容	47	(16.8)	10	(25.0)	37	(15.5)	
		名前・存在	113	(40.5)	18	(45.0)	95	(39.7)	
		知らない	107	(38.4)	9	(22.5)	98	(41.0)	
保育所における食事の提供ガイドライン	280	重要項目	15	(5.4)	1	(2.5)	14	(5.8)	**
		一部内容	53	(18.9)	8	(20.0)	45	(18.8)	
		名前・存在	127	(45.4)	27	(67.5)	100	(41.7)	
		知らない	85	(30.4)	4	(10.0)	81	(33.8)	
楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド	279	重要項目	7	(2.5)	2	(5.0)	5	(2.1)	**
		一部内容	29	(10.4)	6	(15.0)	23	(9.6)	
		名前・存在	109	(39.1)	23	(57.5)	86	(36.0)	
		知らない	134	(48.0)	9	(22.5)	125	(52.3)	
第3次食育推進基本計画	280	重要項目	6	(2.1)	1	(2.5)	5	(2.1)	***
		一部内容	27	(9.6)	10	(25.0)	17	(7.1)	
		名前・存在	107	(38.2)	19	(47.5)	88	(36.7)	
		知らない	140	(50.0)	10	(25.0)	130	(54.2)	

* $p<0.05$ ** $p<0.01$ *** $p<0.001$

[†]重要項目:重要な項目は知っている, 一部内容:一部知っている内容がある, 名前・存在:名前または存在は知っている, 知らない無回答者は欠損値として扱い, 項目ごとに除外した。比率は無回答者を除く。

表 22 事後調査対象者の食育活動の実施率

項目	n	総数		食育研修の受講							
		あり		あり 対象者 40				なし 対象者 241			
		実施あり 人 (%)	実施なし 人 (%)	実施あり 人 (%)	実施なし 人 (%)	実施あり 人 (%)	実施なし 人 (%)	実施あり 人 (%)	実施なし 人 (%)		
手洗いの指導	272	265 (97.4)	7 (2.6)	37 (92.5)	3 (7.5)	228 (98.3)	4 (1.7)				
食事前後のあいさつの徹底	274	269 (98.2)	5 (1.8)	39 (97.5)	1 (2.5)	230 (98.3)	4 (1.7)				
食事のマナーに関する指導	274	266 (97.1)	8 (2.9)	40 (100.0)	0 (0.0)	226 (96.6)	8 (3.4)				
食に関する絵本の読み聞かせ	270	254 (94.1)	16 (5.9)	38 (100.0)	0 (0.0)	216 (93.1)	16 (6.9)				
栽培活動	271	204 (75.3)	67 (24.7)	30 (76.9)	9 (23.1)	174 (75.0)	58 (25.0)				
食べものに対する感謝の気持ちを育む指導	270	240 (88.9)	30 (11.1)	37 (94.9)	2 (5.1)	203 (87.9)	28 (12.1)				
ペープサート・紙芝居劇・ゲーム・おはなしなど	270	218 (80.7)	52 (19.3)	31 (79.5)	8 (20.5)	187 (81.0)	44 (19.0)				
調理に関する活動	269	187 (69.5)	82 (30.5)	31 (79.5)	8 (20.5)	156 (67.8)	74 (32.2)				
偏食に対する指導	265	222 (83.8)	43 (16.2)	34 (87.2)	5 (12.8)	188 (83.2)	38 (16.8)				
行事食・郷土食に関する活動	266	179 (67.3)	87 (32.7)	29 (74.4)	10 (25.6)	150 (66.1)	77 (33.9)				
保護者からの個別食事相談への対応	267	215 (80.5)	52 (19.5)	33 (86.8)	5 (13.2)	182 (79.5)	47 (20.5)				
飼育活動	273	107 (39.2)	166 (60.8)	19 (48.7)	20 (51.3)	88 (37.6)	146 (62.4)				
DVD・CD・スライドなどを使った指導	266	44 (16.5)	222 (83.5)	6 (15.4)	33 (84.6)	38 (16.7)	189 (83.3)				
栽培や食材の製造に関する見学・外部講師の招へい	268	37 (13.8)	231 (86.2)	5 (13.2)	33 (86.8)	32 (13.9)	198 (86.1)				
保護者対象の食育講演会や勉強会の開催	266	21 (7.9)	245 (92.1)	4 (10.3)	35 (89.7)	17 (7.5)	210 (92.5)				

無回答者は欠損値として扱い、項目ごとに除外した。比率は無回答者を除く。

食育・栄養に関する研修経験のある群では、経験のない群に比べて情報の認知度、食育実施率および食育の指導を「得意」と考える割合において高い傾向がみられるとわかった。そのため、保育士に対して食育研修を実施することは食育スキルの向上に有効であるとの仮説を立て、2回の食育研修を実施した。

研修の評価に関しては、2回の研修ともに満足度が高く、今後の食育活動や保護者からの相談にもほぼ全員が積極的に対応できると回答した。

現職職員の通算勤務年数は、11年以上の人の割合が最も高かったが、研修参加者は5年未満の人が多かった。事前調査において、勤務年数11年以上群に比べて5年未満群は、食育活動の実施率や食育活動を「得意」と回答した割合の低い項目がみられたことから、経験年数や経験値の少ない保育士にも参加し

表 23 事後調査対象者の実施していない食育活動に対する意識

項目†	n		食育研修の受講						有意差
			総数		あり 対象者 40		なし 対象者 241		
			人	(%)	人	(%)	人	(%)	
手洗いの指導	7	優先すべき	2	(28.6)	1	(33.3)	1	(25.0)	
		時間があれば	5	(71.4)	2	(66.7)	3	(75.0)	
		必要ない	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	
食事前後のあいさつ の徹底	6	優先すべき	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	
		時間があれば	5	(83.3)	1	(100.0)	4	(80.0)	
		必要ない	1	(16.7)	0	(0.0)	1	(20.0)	
食事のマナーに 関する指導	8	優先すべき	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	
		時間があれば	8	(100.0)	0	(0.0)	8	(100.0)	
		必要ない	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	
食に関する絵本の 読み聞かせ	14	優先すべき	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	
		時間があれば	14	(100.0)	0	(0.0)	14	(100.0)	
		必要ない	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	
栽培活動	56	優先すべき	2	(3.6)	0	(0.0)	2	(4.1)	
		時間があれば	53	(94.6)	7	(100.0)	46	(93.9)	
		必要ない	1	(1.8)	0	(0.0)	1	(2.0)	
食べものに対する 感謝の気持ちを 育む指導	29	優先すべき	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	
		時間があれば	29	(100.0)	2	(100.0)	27	(100.0)	
		必要ない	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	
ペープサート・紙芝居 劇・ゲーム・おはなし など	44	優先すべき	1	(2.3)	0	(0.0)	1	(2.6)	
		時間があれば	41	(93.2)	6	(100.0)	35	(92.1)	
		必要ない	2	(4.5)	0	(0.0)	2	(5.3)	
調理に関する活動	70	優先すべき	1	(1.4)	0	(0.0)	1	(1.6)	
		時間があれば	63	(90.0)	6	(100.0)	57	(89.1)	
		必要ない	6	(8.6)	0	(0.0)	6	(9.4)	
偏食に対する指導	39	優先すべき	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	
		時間があれば	37	(94.9)	4	(100.0)	33	(94.3)	
		必要ない	2	(5.1)	0	(0.0)	2	(5.7)	
行事食・郷土食に 関する活動	71	優先すべき	2	(2.8)	1	(12.5)	1	(1.6)	
		時間があれば	62	(87.3)	7	(87.5)	55	(87.3)	
		必要ない	7	(9.9)	0	(0.0)	7	(11.1)	
保護者からの個別 食事相談への対応	44	優先すべき	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	
		時間があれば	37	(84.1)	4	(100.0)	33	(82.5)	
		必要ない	7	(15.9)	0	(0.0)	7	(17.5)	
飼育活動	134	優先すべき	1	(0.7)	0	(0.0)	1	(0.8)	
		時間があれば	101	(75.4)	13	(81.3)	88	(74.6)	
		必要ない	32	(23.9)	3	(18.8)	29	(24.6)	
DVD・CD・スライドなどを 使った指導	188	優先すべき	1	(0.5)	0	(0.0)	1	(0.6)	
		時間があれば	156	(83.0)	25	(86.2)	131	(82.4)	
		必要ない	31	(16.5)	4	(13.8)	27	(17.0)	
栽培や食材の製造に 関する見学・外部講の 招へい	196	優先すべき	2	(1.0)	0	(0.0)	2	(1.2)	
		時間があれば	161	(82.1)	27	(93.1)	134	(80.2)	
		必要ない	33	(16.8)	2	(6.9)	31	(18.6)	
保護者対象の食育講演 会や勉強会の開催	210	優先すべき	3	(1.4)	0	(0.0)	3	(1.7)	
		時間があれば	180	(85.7)	31	(100.0)	149	(83.2)	*
		必要ない	27	(12.9)	0	(0.0)	27	(15.1)	

* $p < 0.05$ †優先すべき、時間があれば実施した方がよい、必要ない
無回答者は欠損値として扱い、項目ごとに除外した。比率は無回答者を除く。

やすいよう、研修内容に、食育実践に役立つ方法や資料の提供をプログラムした。具体的には、毎日の給食を題材にした食育活動、絵本の読み聞かせをきっかけにした栽培や調理の活動、また、行事食や伝統食材に親しむ活動などを提案した。これらの内容が、研修の評価に繋がったと考えられる。

また、保育所における食育の機会として、最も活用すべきものとして給食があげられる。友人との楽しい会食の中で、給食に使用されている食材についての興味や知識を持つことが、食育の第一歩ともいえる。さらに、それらが供給される過程を知ることで、自分が食するものには、多くの人の係わりがあることを理解し、感謝の気持ちを持つと同時に食べものを大切にすることを育むことができる。日々の給食を通して、食べ物の名前や味、形状などを知ることで芽生えた興味や関心を、栽培活動や調理活動へと繋げてゆくことが望ましい。足立ら³⁴⁾は、幼稚園児は、野菜の名前の認知度が低いことを指摘しているが、「認知度は保育の中での幼稚園教諭の食への意識や関心の高さ、さらに栽培活動・調理活動によって向上させることがある」と報告している。

一方、保育士は、保護者に対する食育にも積極的に関わらなければならない。前述の厚生労働省通知⁹⁾にも家庭との連携や、乳幼児の食に関する相談への対応の必要性が明記されており、保護者に対する食育活動は保育士の責務であると言える。本研究において実施したアンケートの結果においても、多くの保育士が保護者からの食事や栄養状態についての相談を日常的に受けていた。すなわち、保育士が食育の指導者として保護者から期待される存在であることを示している。子どもたち対象の食育活動に保護者の参加を促すことや、保護者対応の勉強会などを行うことで、保育所と家庭の交流を通じて相談に対応する機会を増やし、食事や栄養に関する保護者の不安を軽減することが必要である。

しかしながら、保護者対象の食育活動を得意と考えている人は多いとは言えず、保護者とともに実施できる活動の提案が必要である。保護者の参画が期待できる活動のひとつとして行事食、郷土料理や伝統食材に関する活動がある。食育基本法¹⁾では、「国及び地方公共団体は、伝統的な行事や作法と結びついた食文化、地域の特色ある食文化等我が国の伝統のある優れた食文化の継承を推進するため、これらに関する啓発及び知識の普及その他の必要な施策を講ずるものとする」とされている。農林水産省は、日本の伝統的な食文化である「和

食」やふるさとの「郷土料理」に対して、子供達の強い関心と理解を育むため、「全国子ども和食王選手権」の開催や、「四季を楽しむ和食すごろく」の提供を行っている³⁵⁾。しかし現状においては、行事食や伝統食の継承は困難になってきていると言わざるを得ない。飯田ら³⁶⁾は、食文化の画一化が進んでいると言われる中でも、三重県内においては正月の食文化が残っていることを確認しているが、「親子世代間の行事食の喫食経験率に差異がある」と報告している。大坂ら³⁷⁾は、「子どもの頃に家庭で行事食をよく食べていた学生の食習慣は大学生になっても継続されている」と述べているが、鷲見³⁸⁾は、家庭での行事食や伝統食の調理・喫食の機会が減ってきていることを確認しており、「行事食は親から子への伝承がされ難い状況がある」と報告している。その一方で、加藤³⁹⁾は、「学校給食における行事食の喫食経験が、行事食の伝承の役割を果たしていた」と報告している。また、「食育に関する意識調査」の結果は、郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を受け継いでいる人の割合が 56.4%、「受け継いでいない」人の割合が 39.2%であった⁸⁾。「受け継いでいない」と回答した人に、それらを受け継ぐために必要なことを聞いたところ、「親等から家庭で教わること(71.0%)」に次いで「子供の頃に学校で教わること(33.4%)」(複数回答)という結果であった。この結果は、郷土料理や伝統料理などの伝承には、家庭に加えて、学校における教育が必要であることを示している。子どもたちに食文化を伝承するために、保育所においても親世代、祖父母世代、さらには近隣住民の協力を得て、郷土料理や伝統料理、伝統食材に関心と理解が深まるような体験を取り入れることが必要である。

今回実施した研修の結果、食育・栄養に関する情報の認知度に関して、有効性が確認された一方で、食育活動の実施率については、今回の研究期間において、受講あり群となし群間の差を確認するには至らなかった。

研修の参加率に関しては、第 1 回出席者全員が第 2 回の参加について意欲的であったにもかかわらず、2 回とも参加した保育士は第 1 回参加者の 31%にとどまった。研修日時は、保育支援室との協議の結果、参加が最も望める平日の勤務後を選択し、運動会や他の研修などの日程を考慮したが参加者数は少なく、さらに直前の会議や勤務の都合などの理由でキャンセルもみられた。事後のア

ンケートにおいて「勤務があった」、「開催を知らなかった」を欠席の理由にあげている人があったことから、研修時間を確保し、より多くの保育士に研修の機会が与えられる環境整備が必要である。前述の通り、勤務年数の長い群では食育活動の実施率や自信度の高い人が多く、研修の参加率は勤務年数の短い保育士に比べて低かった。勤務年数の長い人では、経験による食育スキルの向上があると考えられるものの、知見や情報に関しては年々更新されるため、すべての保育士に対して定期的に食育に関する教育を実施すべきであるとする。また、保育士に対する研修活動は、子どもたちや保護者に対する食育の充実へ、さらに地域の食生活の改善へと繋げてゆくべきものでなければならない。今後も、保育所、自治体、大学等が連携して食育の担当者である保育士に対する教育を間断なく続けていく必要がある。

文献

- 1) 内閣府：食育基本法，法律第 63 号，2005（最終改正平成 27 年）
- 2) 内閣府：食育推進会議，食育基本法第 26 条，2005
- 3) 内閣府，食育推進会議：食育推進基本計画，2006
- 4) 内閣府，食育推進室：食育の現状と意識に関する調査報告書平成 23 年，2011
- 5) 内閣府，食育推進会議：第 2 次食育推進基本計画，2011
- 6) 農林水産省：平成 28 年度食育白書，2017
- 7) 農林水産省，食育推進会議：第 3 次食育推進基本計画，2016
- 8) 農林水産省：平成 29 年度食育白書，2018
- 9) 厚生労働省：「第 3 次食育推進基本計画」に基づく保育所における食育の推進について，雇児保発 0401 第 1 号，2016
- 10) 厚生労働省：保育所保育指針，平成 30 年，2018
- 11) 厚生労働省，保育所における食育のあり方に関する研究班：「食を通じた子どもの健全育成（－いわゆる「食育」の視点から－）のあり方に関する検討会」報告書について，2004
- 12) 厚生労働省，保育所における食育のあり方に関する研究班：「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」，2004

- 13) 坂本裕子, 中島千恵, 浅野美登里, 落合利佳: 京都南部の保育所における食育状況, 京都文教短期大学紀要, 48, 21-29, 2009
- 14) 厚生労働省: 「児童福祉施設の設備及び運営に関する基準」, 1948 (最終改正平成 29 年)
- 15) 厚生労働省: 健康増進法, 法律第 103 号, 2002 (最終改正平成 15 年)
- 16) 浅野美登里, 坂本裕子, 落合利佳, 中島千恵: 栄養士, 保育士課程に学ぶ学生の食に関する実態, 京都文教短期大学研究紀要, 46, 20-30, 2007
- 17) 高橋美保, 川田容子: 保育者の食育認識からみる食育推進の課題, 白鳳大学教育学部論集, 4, 2, 351-370, 2010
- 18) 駒田聡子: 保育士養成校学生の食に関わる手伝いの実態としつけについての意識, 岐阜聖徳学園大学紀要教育学部編, 47, 15-25, 2008
- 19) 鷺見裕子: 保育士養成課程の「子どもの食と栄養」による食育実践力育成の検討, 高田短期大学紀要, 33, 41-48, 2015
- 20) 築山依果: 保育士・栄養士養成課程の学生における食育意識の検討, 環太平洋大学研究紀要 7, 37-42, 2013
- 21) 近藤清華: 保育士養成課程における科目「子どもの食と栄養」の現状と課題—短期大学のシラバス分析から—, 川口短期大学紀要, 26, 117-128, 2012
- 22) 佐伯知子: 保育士および保育士養成をめぐる現状と課題, 京都大学生涯教育フィールド研究, 3, 55-61, 2015
- 23) 高橋希, 江崎潤子, 武見ゆかり, 金子恵子, 中村恒穂: 意見交換への参加を促す手法としてのカードを用いた手法の可能性—保育所職員を対象とした食育研修会での活用例から—, 日本健康教育学会誌, 22, 3, 235-246, 2014
- 24) 辻村明子・久保薫: 保育所・幼稚園における食育実践状況に関する系統的レビュー, 青森中央短期大学紀要, 28, 85-92, 2015
- 25) 山下浩子・山村涼子・眞谷智美・高松幸子・石井妙子: 久留米市内の保育所・幼稚園・認定子ども園における食育推進の実際第 1 報, 久留米信愛女学院短期大学研究紀要, 38, 53-58, 2015
- 26) 木田春代・武田文・荒川義人・大久保岩男: 幼稚園における野菜栽培活動の状況とその食育効果—北海道某市での調査—, 天使大学紀要, 13, 1-11, 2012

- 27) 木田春代・武田文・荒川義人：幼稚園における野菜栽培活動が幼児の偏食に及ぼす影響-トマト栽培に関する検討-, 栄養学雑誌, 74, 20-28, 2016
- 28) 今村光章：給食時における幼稚園教諭の発話分析 幼児期における「既存型」の食育の枠組みの解明を目指して, 岐阜大学教育学部研究報告, 10, 125-134, 2008, 2
- 29) 梅本真美, 奥野そのみ, 吉本優子, 谷川賀苗, 南出隆久：幼稚園児を対象とした食育プログラムの取り組み-野菜に興味・関心をもつ食育と絵本の連携プログラムの実践-, 帝塚山学院大学人間科学部研究年報, 15, 74-82, 2013
- 30) 川崎真弥, 堤千代子, 森恵子：絵本を使った食育の効果, 中国学園紀要, 10, 9-17, 2011
- 31) 堤千代子, 森恵子, 永島倫子, 菅淑江：絵本の中の食育, 中国学園紀要, 177-188, 2008
- 32) ジャック・ピュイゼ：「子どものための味覚教育」, 講談社, 2016
- 33) 農林水産省：「食育に関する意識調査」, 2017
- 34) 足立恵子, 中山玲子：幼稚園における園児の食べ物の名前認知度と教諭の保育の中での食育との関連, 日本食育学会誌, 6, 2, 197-205, 2012
- 35) 農林水産省：「平成 28 年度子育て世代への和食文化普及推進」事業
- 36) 飯田津喜美, 磯部由香, 平島円, 乾陽子, 梅澤眞樹子, 久保さつき, 鷺見裕子, 成田美代, 萩原範子, 水谷令子：三重県の家庭における正月の行事食, 津市立三重短期大学開学 60 周年記念論選集, 175-184, 2012
- 37) 大坂裕子, 上杉幸世：子どもの頃の行事伝承場所が大学生の行事食の知識や調理技術に及ぼす影響に関する研究, 日本食育学会誌, 11, 4, 345-350, 2017
- 38) 鷺見裕子：行事食に関する意識と実態, 高田短期大学紀要, 30, 141-150, 2012
- 39) 加藤和子：幼稚園教諭・保育士養成専門学校学生の行事食に対する意識調査と学校給食における行事食の現状について, 東京家政大学博物館紀要, 19, 71-77, 2014

謝辞

本研究を進めるにあたり、懇切なご指導をいただいた三重大学教育学部 磯部由香教授をはじめ、平島円教授、吉本敏子教授、三重大学地域イノベーション推進機構地域戦略センター西村訓弘教授に深く感謝申し上げます。また、アンケート実施にあたり多大なるご協力をいただいた、同センター鈴木理可氏、加藤静香氏、JA グループ三重、三重県内保育所（園）、幼稚園、認定子ども園の施設長の皆様、研修会の実施ならびにアンケート実施に多大なるご協力をいただいた桑名市保健福祉部子ども未来課保育支援室、桑名市内保育所（園）の保育士の皆様、そして三重大学教育学部食品学研究室の石丸奈緒氏、大東あや氏、平井愛美氏、毛利優花氏、井島達哉氏、高嶋夏実氏に深く感謝申し上げます。

添付資料

食育への取組みに係るアンケート

お忙しいところ恐れ入りますが、アンケートへのご協力をお願いいたします。

【返送をお願いしたい期日：平成 29 年 2 月 13 日】

貴園・貴所名 _____

当てはまるものに○をつけてください。

1. 現在の食育の取組みについてお伺いします。

問 1 貴園（所）で現在、食育の取組みをされていますか。

1. はい 2. いいえ（問 6 にお進みください→）

問 2 取組みの内容について近いものを教えてください。（複数回答可）

なかでも、特色ある取組みがあれば、具体的に 1 つご記入ください。

1. 食事・おやつのお供の指導 2. 調理体験 3. ミニ菜園・栽培 4. 飼育
5. 絵本・紙芝居・おはなし・劇 6. 食事のマナー 7. 遠足・見学・収穫体験
8. その他（ _____ ）

特色ある取組み

問 3 食育の取組みにおいて、貴園（所）以外の外部との連携や協力体制はありますか。

1. はい 2. いいえ（問 9 にお進みください→）

問 4 どのようなところと連携・協力をしていますか。（複数回答可）

1. 保護者（PTA 等） 2. OB・OG 3. 企業 4. NPO 団体等
5. ボランティア団体 6. 大学等研究機関 7. 地元の有志・自治会
8. 農業者・漁業者等 9. その他（ _____ ）

問 5 どのようなきっかけで取組みが始まりましたか。

1. 外部から働きかけがあった 2. 園（所）から依頼した
3. その他（ _____ ）

→ 問 9 にお進みください

2. (現在、食育の取組みをされていない方) 今後の食育の取組み予定についてお伺いします。

問6 今後、食育の取組みをする予定はありますか。

1. はい 2. いいえ 3. わからない

問7 (問6で、はいと答えた方) 実施予定の取組みに近いものを教えてください。(複数回答可)
また、特色ある取組みがあれば、具体的に1つご記入ください。

1. 食事・おやつのお食べ方の指導 2. 調理体験 3. ミニ菜園・栽培 4. 飼育
5. 絵本・紙芝居・おはなし・劇 6. 食事のマナー 7. 遠足・見学・収穫体験
8. その他 ()

特色ある取組み

→ 問9にお進みください

問8 (問6で、いいえ、わからないと答えた方) その理由を教えてください。(複数回答可)

1. 人材不足 2. 取組みに回せる予算がない 3. 場所がない 4. 時間がとれない
5. 保護者の賛同が得にくい 6. 前例がない 7. ノウハウ不足
8. その他 ()

→ 問9にお進みください

3. (全員回答) これから取り組んでみたい食育の取組みについて

問9 これから取り組んでみたいこと、興味があることがあれば教えてください。(複数回答可)

1. 野菜等の育て方を学ぶ
2. 旬の野菜等、食物に関する知識を学ぶ
3. 三重の伝統野菜について学ぶ
4. 農業、食物学、栄養学等の専門家による講演を聴く
5. 郷土料理についての歴史とレシピを学ぶ
6. 休耕田や畑を使って農業体験を行う
7. 研究施設、農業関連施設を見学する
8. 大学生と食育の取組みを行う
9. 大学・研究機関との共同研究を実施する
10. その他 ()

アンケートは以上です。ご協力ありがとうございました。

【アンケートの取扱いについて】お預かりしました情報は、施設を特定しない調査資料の作成を利用目的とし、三重大学にて適切に管理させていただきます。

「食育に関するアンケート」ご協力をお願い

1. 【研究の目的と方法】

望ましい食生活を営む力を育成するために、現在、教育現場において様々な食育活動が行われています。私たちの研究室では、保育所における食育をより効果的なものにするために、食育に関する調査研究を行っています。今回、食育の現状と保育士さんの食育に対する意識等を把握するために、アンケート調査を行います。

2. 【研究の期間】

平成30年2月1日～平成31年3月31日

3. 【アンケートへの回答・回収にあたって】

アンケート調査への協力は、調査対象者の方の自由意思で行うもので、強制するものではありません。この前提のもとに、研究の趣旨をご理解いただき、ご協力いただける方にご回答をお願いいたします。提出を以て研究の協力に同意したものと判断させていただきます。

なお、このアンケートに回答しない、または途中で回答をやめた場合も、調査対象者の方に不利益が生じることは一切ありません。

また、回収にあたっては、表紙をつけたまま、所定の封筒にお入れください。

4. 【収集したデータの保護】

- ・アンケートは匿名で実施します。収集したデータは統計的に扱い、個人を特定するようなことは一切ありません。
- ・収集したデータは、三重大学において適切に保管し、研究終了後所定の期間の後、速やかに廃棄します。
- ・研究結果は学会や論文で発表し、研究以外の目的には使用いたしません。
- ・ご希望があれば、研究全体の結果については開示可能です。

5. 【連絡先】

研究責任者：磯部 由香

住所：〒514-8507 津市栗真町屋町 1577 三重大学教育学部食品学研究室

TEL&FAX 059-231-9297

E-mail : isobe@edu.mie-u.ac.jp

◇あてはまる欄または項目に○を付けて下さい。「その他」に該当する場合は、ご自由にお書きください。

【1】 あなた自身についておたずねします。

① 所属の保育所（園）は、次のどちらですか。

公立 私立

② 現在の勤務形態は次のうちどれですか。

正規職員 嘱託職員 その他

③ 保育士としての通算勤務年数は何年ですか。

5年未満 5～10年 11年以上

④ これまでに担任したクラスをすべてお答えください。

0歳 1～2歳 3歳 4歳 5歳

⑤ 保育士養成施設での「子どもの食と栄養」、「小児栄養」などの授業では講義のほかに演習や実習がありましたか。

あった なかった（講義のみ） わからない

【2】 あなたは、園での食育活動全般に積極的にかかわっていますか。

とても積極的 どちらかと言えば積極的 ふつう

あまり積極的ではない 全く積極的ではない

◇「あまり積極的ではない」、「全く積極的ではない」と答えた方におたずねします。理由は何ですか。3つまで選んでください。

食育とは何かがよくわからない	正規職員ではない	
実践の方法がわからない	他の業務が忙しい	
効果的な方法が見つからない	時間がない	
保育士間の連携が難しい	あまり必要性を感じない	
その他 []		

【3】 保護者の方から食事や栄養状態についての相談を受けることがありますか。

よくある 時々ある あまりない

◇「よくある」、「時々ある」と答えた方におたずねします。

どのような相談内容が多いですか。3つまで選んでください。

好き嫌いがある		むら食い	
食事を食べ過ぎる		遊び食べ	
おやつやジュース類を摂りすぎる		少食	
食べものに関心がない		早食い・噛まない	
その他 []			

【4】 この5年間に食育に関する研修を受けたことがありますか。

受けたことがある 受けたことはない よくわからない

【5】 食育や子どもの食に関して、どのような内容の研修があればよいと思いますか。関心の高いものを3つまで選んでください。

食育に関する国の指針や計画		栄養素を含む食品	
食育実践の仕方		離乳食の進め方	
具体的な食育媒体や教材		”噛む“ことに関すること	
子どもの栄養摂取の現状や問題点		献立構成や必要な食品の量	
栄養素の働きや摂り方の注意点		偏食に関すること	
その他 []			

【6】 次の食育・栄養に関する情報を、どのくらい知っていますか。下の尺度を目安にしてあてはまる欄に○をつけてください。

- ① 重要な項目は知っている ②一部知っている内容がある ③名前（または、存在）は知っている ④知らない

項目	①	②	③	④	項目	①	②	③	④
「保育所保育指針」解説書 第5章3.食育の推進					乳幼児に必要なエネルギーや栄養素の量				
「保育所における食事の提供ガイドライン」					三大栄養素の名称と体内でのはたらき				
「楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド」					ビタミン・ミネラルの名称と体内でのはたらき				
「第3次食育推進基本計画」					五大栄養素を多く含む食品				
「授乳・離乳の支援ガイド」									

【7】 現在、あなたの勤務する園で次の食育活動を実施していますか。していれば「実施している」に○、していなければ活動に対するあなたの意見について、あてはまる欄に○をつけてください。また、実施の有無にかかわらず、活動に関してどちらかと言えば得意か苦手か、いずれかの欄に○をつけてください。

食育活動	実施している	実施していない活動に対するあなたの意見			実施の有無にかかわらず	
		他の項目をやめてでも優先すべき	時間があれば実施した方がよい	特に必要ない	得意	苦手
手洗いの指導						
食事前後のあいさつの徹底						
食事のマナーに関する指導						
食べ物に対する感謝の気持ちを育む指導						
偏食に対する指導						
野菜・いも・米など食物の栽培活動						
飼育活動						
調理に関する活動（手伝いを含む）						
行事食・郷土食に関する活動						
食に関する絵本の読み聞かせ						
ペープサート・紙芝居・劇・ゲーム・おはなしなど						
DVD・CD・スライドなどを使った指導						
栽培や食材の製造に関する見学・外部講師の招へい						
保護者対象の食育講演会や勉強会の開催						
保護者からの個別食事相談への対応						

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。

保育士さんのための

食育講座



～楽しく食べる子どもに～

- 明日から役立つ食育実践の方法・媒体の紹介
- 保育の現場における悩み・疑問の解決策(偏食・噛まないなど)
- 保護者の困りごと・質問への対応(授乳・卒乳、離乳食、少食など)

楽しい食育実践のために！情報交換の場として！

ぜひご参加ください！

第1回

平成30年7月5日

木曜日

18:00～19:30

受付 17:40～

第2回

平成30年10月中旬頃

18:00～19:30

受付 17:40～

場所:NTN シティホール(桑名市民会館)3階大会議室

《お問い合わせ先》 ☎052-231-9297

三重大学教育学部食品学研究室 代表研究者：教授 磯部由香

講座担当者：教育学研究科修士課程 生川美江

《後援》桑名市

《申込先》桑名市健康福祉部子ども未来課保育支援室まで、園単位でお申し込みください



講座スケジュール(案)*

“役立つ資料集”
お渡しします

第1回

めざす子どもの姿

『楽しく食べる子どもに』

五感をはたらかせよう！

試食品を味わってみよう！

五感を使って食べるとは？

食べものなあに？クイズ

乳幼児期の栄養

今日の給食～何が入っているのかな？～

乳幼児期に必要な栄養素

献立・食品の摂り方

保護者の悩みに答えよう

授乳・卒乳・離乳食の進め方

食べない子・偏食への対応



手作りクッキー

試食つき

第2回

食に興味を持たせる工夫

絵本を使って楽しく食育

行事食・伝統食を伝えよう

保護者の悩みに答えよう

手作りポーロ試食つき

かまない子への対応策



保育士さんの疑問にお答えします

一緒に考えよう！

『明日からやれる！食育』

❖栽培のくふう

❖調理体験のくふう

❖おはなしのくふう

❖媒体使用のくふう

など

* 講座の内容は予定です。アンケートの結果などを参考に、変更することがあります。

第2回

保育士さんのための



食育講座



はじめての方

第1回にご参加の方

どなたでも
ご参加いただけます!!

日時:平成30年10月17日(水)

18:00~19:30 受付 17:40~

場所:NTN シティホール

(桑名市民会館)3階 大会議室



講座スケジュール (案)

乳幼児期の栄養

今日の給食

~何が入っているのかな?~

食に興味を持たせる工夫

絵本を使って楽しく食育

行事食・伝統食を伝えよう

保護者の悩みに答えよう

手作りボーロ試食つき!

かまない子への対応策!

一緒に考えよう!

『明日からやれる!食育の工夫』

✿栽培

✿調理体験

✿おはなし

✿媒体使用

《お問い合わせ先》 ☎052-231-9297

三重大学教育学部食品学研究室 代表研究者:教授 磯部由香

講座担当者:教育学研究科修士課程 生川美江

《後援》桑名市

《申込先》桑名市健康福祉部子ども未来課保育支援室まで、園単位でお申し込みください

第1回「保育士さんのための食育講座」記録写真

平成30年7月5日（木） 於 NTN シティホール



第2回「保育士さんのための食育講座」記録写真

平成30年10月17日（水） 於 NTN シティホール



テーマ：私たちが提案する“最強の食育実践”（最終的に決定した題名を記入）

題名：

チーム名（30秒以内に決定!）

メンバー（30秒以内に全員の自己紹介）

作業1. カードの記入：「こんな特色ある実践をしています」「こんなことをやってみたい」「こんなことを知りたい」など、
1人3枚以上書いて、ランダムに貼る。「1枚に1テーマ」「簡潔に」「わかりやすく」。3分以内

ここにランダムに貼る

作業2. グーピング：意味や内容の似ているカードをまとめて小グループを作り、ラベルをつける（タイトルを書く）。

関連する小グループを隣同士に置く。わかりにくい点は質問する。良い実践や提案に「いいね！」シールを貼る。5分以内

例：調理

・絵本に出てくる料理を作っている

・地域の伝統食を習って調理したい

作業3. 「いいね！」シールの貼られたものを基に、「こんなことやりたい！」「できたらいいな！」という食育実践を考える。15分

【目的】 こんなことを「知って欲しい」「体験して欲しい」	【実現できそうなこと】 こんな「方法」「企画」はどうか？	【効果】 これをやると「こんないいことがあるよ」
準備・スタッフ・協力者	具体的なプログラム（項目のみ）	ここがポイント！（メイン企画）

保育士講座指導案①

講座担当者 生川美江

1. 実施日時：2018年7月5日（木） 18：00～18：18
2. 対象者：桑名市内保育園（所）勤務保育士 人数未定
3. 内容：めざす子どもの姿「楽しく食べる子どもに」
4. 受講者観：
 - ・食育活動を行っている
 - ・さらに効果的な食育活動をしたいとの意欲を持っている
5. 目標：効果的な食育実践に向け、次の関係法規や指針を整理し、食育の重要性を確認する。
 - (1) 食育基本法
 - (2) 「保育所保育指針」
 - (3) 「保育所における食事の提供ガイドライン」
 - (4) 「楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド」
 - (5) 「第3次食育推進基本計画」

6. 使用教材：資料集

7. 指導計画

過程 (時間)	活動	留意点
1. 導入（2分） 食育とは （5分）	<ul style="list-style-type: none"> ・あいさつ、講座の流れ説明 ・食育基本法、指針、ガイド、基本計画の存在・概要紹介 	<ul style="list-style-type: none"> ・導入部分として、堅苦しくなって興味を失うことのないよう、簡潔で、前向きなものとする
2. 幼児期の食育 の必要性と 課題 （4分）	<ul style="list-style-type: none"> ・望ましい食習慣を身に付ける ・さまざまな味を経験し、「おいしい」体験を積む ・食に関する楽しい体験をして、食べるのが好きになる 	<ul style="list-style-type: none"> ・現状のデータなどを一例として提示し、問題意識を喚起し、必要性を認識させる
3. 目指す 子どもの姿 （7分）	<ul style="list-style-type: none"> ・お腹がすくリズムのもてる子ども ・食べたいもの、好きなものが増える子ども ・一緒に食べたい人がいる子ども ・食事づくり、準備にかかわる子ども ・食べものを話題にする子ども 	<ul style="list-style-type: none"> ・例を提示し、具体的イメージがしやすい状況を作る

保育士講座指導案②

講座担当者 生川美江

1. 実施日時：2018年7月5日 18：19～18：40
2. 対象者：桑名市内保育園（所）勤務保育士 人数未定
3. 内容：五感をはたらかせよう「たべものなあに？」
4. 受講者観：・食育活動を行っている
・さらに効果的な食育活動をしたいとの意欲を持っている
5. 目標：次の「めざす子ども像」を達成するための食育実践に向け、効果的な実践方法の例を示す。
 - (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
6. 使用教材：資料集、作成媒体

7. 指導計画

過程 (時間)	活動	留意点
1. 目的 (3分)	<ul style="list-style-type: none"> ・本演習の流れ説明 ・五感を使って食べることで、偏食が改善されることがわかっている 	<ul style="list-style-type: none"> ・説明は保育士向け、演習は子ども向けであることの切り替えを促す
2. 五感とは何か 五感を使った食育の効用 (6分)	<ul style="list-style-type: none"> ・視覚、嗅覚、触覚、味覚、聴覚の確認 ・すぐには食べない ・より良く食べるには、ゆっくり味わう ・五感で感じたことを言葉にすることで記憶に残る。食べ物を表現する言葉は多数存在する。 ・楽しい記憶、幸せな記憶は、次に食べる機会に影響する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・感じ方は人それぞれであることを理解し、感じたことを否定することは適切でないことを理解する ・できるだけ雑音のないところで、味わって食べることの重要性を理解する
3. 試食 (2分)	<ul style="list-style-type: none"> ・「試食用食品」を用いて、五感を用いて味わうことを体験する 	<ul style="list-style-type: none"> ・食べ物を食べるときには五感すべてを使っていることを認識する
4. 発表 (6分)	<ul style="list-style-type: none"> ・媒体を用いて担当者が子どもたちに問いかけて発言を促し、答えに導く 	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもの気持ちになって積極的に演習に参加することを促す
5. 反応の確認 (3分)	<ul style="list-style-type: none"> ・指名して、感想を聞く 	<ul style="list-style-type: none"> ・演習中の気持ちを聞く ・改善案などがあればアンケートに記入するよう促す
6. 発展的内容の紹介 (2分)	<ul style="list-style-type: none"> ・作成した媒体を示し、子どもたちに積極的に声出しさせる方法を紹介する 	<ul style="list-style-type: none"> ・絵本の見本を提示する

保育士講座指導案③

講座担当者 生川美江

1. 実施日時：2018年7月5日（木） 18：41～19：01
2. 対象者：桑名市内保育園（所）勤務保育士 人数未定
3. 内容：「乳幼児期の栄養」
4. 受講者観：・食育活動を行っている
・さらに効果的な食育活動をしたいとの意欲を持っている
5. 目標：食育実践を行うための基礎知識の習得と日々の食生活への適応力の習得を目指す
 - (6) 五大栄養素の働き
 - (7) 五大栄養素を含む食品
 - (8) 食事摂取基準と食品構成
 - (9) 献立構成と毎日の食卓の整え方
6. 使用教材：資料集
7. 指導計画

過程 (時間)	活動	留意点
1. 献立と食品の 摂り方 (5分)	・ 保育所の給食を例に主食、主菜、副菜の献立構成と、食品の選び方を解説する	・ 保育所の給食や受講者の生活に照らし、イメージしやすいようにする ・ 3食のバランスについても伝える
2. 五大栄養素 とは (5分)	・ 五大栄養素の主なはたらきを解説する	・ 乳幼児期の発育に呼応し、ポイントを絞った説明とする
3. 五大栄養素を 含む食品 (5分)	・ 五大栄養素を含む食品を解説する	・ 入手や調理が容易で、子どもの嗜好性に合う食品を解説するようにする ・ 簡単な調理法を紹介する
4. 食事摂取基準 (5分)	・ 食事摂取基準とは何かの概要と、成人との違いを解説する ・ 食品構成（例）を提示する	・ ポイントのみ簡潔に解説する ・ 食品構成は「めやす」であることを認識させる ・ 少食な子どもへの対応についても説明する

保育士講座指導案④

講座担当者 生川美江

1. 実施日時：2018年7月5日（木） 19：02～19：30
2. 対象者：桑名市内保育園（所）勤務保育士 人数未定
3. 内容：授乳・卒乳・離乳食の進め方、食べない子、偏食への対応
4. 受講者観：・食育活動を行っている
・さらに効果的な食育活動をしたいとの意欲を持っている
5. 目標：アンケートの結果、最も研修の希望の多い離乳食と、勤務年数の少ない保育士で「苦手」の回答が多い偏食の指導について、理解を深める
6. 使用教材：資料集、手作りクッキー
7. 指導計画

過程 (時間)	活動	留意点
1. 授乳・離乳の支援ガイド 卒乳について (2分)	<ul style="list-style-type: none"> ・「授乳・離乳の支援ガイド」の存在を紹介する ・断乳・卒乳と離乳食との兼ね合いを理解する 	<ul style="list-style-type: none"> ・ガイドが存在することをしっかり認識させる ・離乳食の進み具合を見て授乳・卒乳を考えなければならないことを理解させる
2. 離乳食の進め方 (12分)	<ul style="list-style-type: none"> ・機能面に呼応した離乳食の必要性を理解する 	<ul style="list-style-type: none"> ・手作りクッキーを試食し、ミルクを飲むことと、食べる事の違いを体験させる
3. 少食・偏食について (10分)	<ul style="list-style-type: none"> ・少食・偏食の理由を理解する ・子どもに合わせた対応を理解する 	<ul style="list-style-type: none"> ・少食や偏食の裏側に原因が潜んでいることを具体的に理解できる様、説明する ・無理強いをしないこと、子どもの体格や状況により、対応が異なることを理解させる。
質疑応答 (3分)	<ul style="list-style-type: none"> ・質問への対応 	<ul style="list-style-type: none"> ・時間内に終われるよう、個別対応や持ち帰りも含めて、対応する。
閉会 (1分)	<ul style="list-style-type: none"> ・アンケートの記入依頼 ・挨拶 	<ul style="list-style-type: none"> ・次回講座への勧奨をする

保育士講座指導案①

講座担当者 生川美江

1. 実施日時：2018年10月17日（水） 18：30～18：15
2. 対象者：桑名市内保育園（所）勤務保育士 人数未定
3. 内容：「乳幼児期の栄養」
4. 受講者観：
 - ・食育活動を行っている
 - ・さらに効果的な食育活動をしたいとの意欲を持っている
5. 目標：食育実践を行うための基礎知識の習得と日々の食生活への適応力の習得を目指す
 - (1) 献立構成
 - (2) 五大栄養素とは、五大栄養素を含む食品
 - (3) 給食献立を利用したワーク
 - (4) 関連絵本の紹介
6. 使用教材：資料集

7. 指導計画

過程 (時間)	活動	留意点
1. 献立構成 (3分)	<ul style="list-style-type: none"> ・主食、主菜、副菜の構成とそれぞれに対応する料理の例および主に摂取できる栄養素を解説する 	<ul style="list-style-type: none"> ・第1回講座においても解説しているので、復習程度とする
2. 五大栄養素 とは・含む食品 (5分)	<ul style="list-style-type: none"> ・五大栄養素の主なはたらきを解説する ・五大栄養素を含む食品を解説する 	<ul style="list-style-type: none"> ・中学校の教科書に記載されている内容を理解できるよう、解説する ・入手や調理が容易で、子どもの嗜好性に合う食品を解説するようにする
4. 給食献立を利用した ワーク (5分)	<ul style="list-style-type: none"> ・給食の献立「カレーライス」を例にとり、3色の食品群に分ける ・年少児には、塗り絵や食材を使った活動を提案する 	<ul style="list-style-type: none"> ・保育士は3色の食品群を理解し、子どもたちには食品の名前や形状、給食にはさまざまな食品が使用されていることを理解させることが重要であると伝える
5. 関連絵本の紹介 (2分)	<ul style="list-style-type: none"> ・カレーライスの作り方がよく分かる絵本「カレーライス」を紹介する 	<ul style="list-style-type: none"> ・読みきかせに終わらず、子どもたちに調理をする意欲を喚起することを促す

保育士講座指導案②

講座担当者 生川美江

1. 実施日時：2018年10月17日（水） 18：18～18：43
2. 対象者：桑名市内保育園（所）勤務保育士 人数未定
3. 内容：「食に興味を持たせる工夫～絵本を使った食育」、「行事食・伝統食」
4. 受講者観：
 - ・食育活動を行っている
 - ・さらに効果的な食育活動をしたいとの意欲を持っている
5. 目標：第3次食育推進基本計画の課題を解決するための食育実践を行うために絵本の利用が有効であることを伝える
 - (1) 絵本を使った食育
 - (2) 日本ならではの行事食を利用した食育
 - (3) 桑名の産物を利用した食育
6. 使用教材：資料集、絵本
7. 指導計画

過程 (時間)	活動	留意点
1. 絵本を使った食育 (5分)	<ul style="list-style-type: none"> ・「ジャッキーのトマトづくり」を使用した、食育活動の展開を提案する。 お絵描き、工作、栽培、調理、会食など 	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもの年齢によって、内容を変えられるよう、複数の提案をする ・子どもたちが主体的に参加できる内容にすることを促す ・保護者を巻き込んだ提案をする
2. 日本ならではの行事食を利用した食育 (10分)	<ul style="list-style-type: none"> ・七草がゆ、お月見など、給食にも取り入れている献立について、いわれを指導できるよう、絵本や書籍を紹介する ・おせち料理のいわれを解説し、クイズをする 	<ul style="list-style-type: none"> ・非日常のハレの日の食事は、食育の良い機会であることを理解させる ・日本には、農業や祭りなどに因んだ伝統食があることを認識させる ・おせち料理は給食には出ないが、家庭で話題にできるよう、クイズ形式で興味を持たせる
3. 桑名の特産物を利用した食育 (10分)	<ul style="list-style-type: none"> ・特産物である「たけのこ」を扱った食育活動の展開を提案する。 クイズ、折り紙、たけのこ山の見学、皮むき、調理、会食など ・「えんどう豆を」を扱った食育活動の展開を提案する。 栽培、さやむき、五感を使った食育 ・家庭に向けて、特産物や伝統食についての調査の提案をする 	<ul style="list-style-type: none"> ・地元の特産物に親しみを持つことができるよう、配慮する ・地元の農業者などと連携する選択肢があることを知らせる ・祖父母や年長者と交流を持てるような提案をする

保育士講座指導案③

講座担当者 生川美江

1. 実施日時：2018年10月17日（水） 18：43～18：55
2. 対象者：桑名市内保育園（所）勤務保育士 人数未定
3. 内容：「噛むことに関すること」
4. 受講者観：・食育活動を行っている
（ア）さらに効果的な食育活動をしたいとの意欲を持っている
5. 目標：よく噛むことは、将来に亘っての健康に影響を及ぼすことを伝える
 - (1) 現状の認知
 - (2) 噛むことの効用（標語：ひみこのはがイーゼ）
 - (3) 噛めない子への対応
 - (4) カミカミメニューの紹介
6. 使用教材：資料集
7. 指導計画

過程 (時間)	活動	留意点
1. 現状の認知 (1分)	・「保育園児の3割が噛めていない」内容の論文を紹介する	・問題意識を持てるよう、簡潔にポイントを提示する
2. 噛むことの効用 (4分)	・「ひみこのはがイーゼ」の標語・ポスターを紹介する	・「噛むこと」には多くの効用があり、将来に亘って健康に影響を及ぼすことを認識させる
3. 噛めない子への対応 (6分)	・噛む機能の発達時期 ・噛めないことの問題点 ・噛めないサイン ・噛めない要因と対応策	・噛む機能の発達時期を理解させる ・噛めない子どもへの対応と、保護者から相談があった場合の対応策を伝える ・対応しきれない時には保健センターなどと連携をとることの必要性を伝える
4. カミカミメニューの紹介 (1分)	・「ポテトぎょうざ」、「手作りソーセージ」のレシピを紹介する	・手づかみ食べも有効であることを伝える

保育士講座指導案④

講座担当者 生川美江

1. 実施日時：2018年10月17日（水） 18：55～19：30
2. 対象者：桑名市内保育園（所）勤務保育士 人数未定
3. 内容：グループワーク「一緒に考えよう！私たちが考える食育」
4. 受講者観：
 - ・食育活動を行っている
 - ・さらに効果的な食育活動をしたいとの意欲を持っている
5. 目標：他園勤務の保育士と意見を交換する。受動的な研修から、能動的なものへ変わるきっかけを提供する。
 - (1) 説明
 - (2) グループ作り
 - (3) 個人でカード記入
 - (4) グループでの話し合い
 - (5) 発表
6. 使用教材：ワークシート、付箋
7. 指導計画

過程 (時間)	活動	留意点
1. 説明 (3分)	・流れを説明する	・スライドを表示しておく
2. グループ作り (1分)	・4～6人のグループを作る	・できるだけ他の園の保育士とグループを作るよう、はたらきかける。(着席のときに指示しておく)
3. カード記入 (3分)	・個人カードを作る 実践していること やってみたいこと 知りたいこと	・1枚につき1題とするよう徹底する
4. 話し合い (23分)	・個人カードを分類し、ラベルをつける ・良いと思うカードに「いいね」シールを貼る ・シールの多かった活動について、食育プログラムの素案を作る	・巡回して、活発な発言を促す
5. 発表 (5分)	・できた食育プログラムについて、概要を発表する	・発表はポイントのみとして、後日詳細を園宛送ることを案内する。

＊食育とは？

望ましい食生活
豊かな食生活を
送る力を育てること



健康な体



健康な心
(豊かな人間性)

＊豊かな食生活がもたらすものとは？

「大学生の食生活の実態について」3600人対象の調査結果
磯部由香、重松良祐（三重大学）

望ましい食生活は
心と体の健康に繋がる

【食生活と関連のあった項目】

- ・セルフエフィカシー
(自分の置かれた状況で必要な行動ができるか)
- ・精神の健康
- ・生活への満足度 (友人関係・大学生活)
- ・学習状況 (出席、予習・復習、満足度)
- ・将来への希望

- ・朝食欠食・便通・自覚的疲労
- ・健康行動 (生活リズム、体重把握、運動習慣)



健康な心

健康な体

＊幼少期の食育

家庭において

保育所において



家族との共食で



友人との食事を通して

＊保育所における食育の必要性

家庭における食育

↓ 忙しい 核家族化 食生活の簡略化

家庭における食に関する指導力の低下

保育所の責務

↓ 乳幼児が1日の生活時間の大半を過ごす場所での食事の持つ意味

将来、食を選び食生活を送る力をつける基礎的な経験の必要性

おいしく・楽しく食べる経験が生涯の糧に

子どもに対する食育に加え保護者への食育も必要



＊保護者に対する食育

◎子どもが家庭で食を話題にする

・ 献立表やおたより



・ 親子調理などのイベント

・ 講演会・勉強会



・ 食育や栄養の相談対応

わが国における食育の取り組み

「食育基本法」

平成 17（2005）年制定

「食育」とは、「生きる上での基本であり、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」であり、「様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てる」としています。

「食育推進基本計画」

平成18（2006）年策定

食育基本法に基づく食育の推進に向けて策定。

現在は平成28年（2016）年に発表された「**第3次食育推進基本計画**」に掲げられた重点課題の達成に向けて、国民全員で食育を推進しています。

「楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～」

平成16（2004）年策定

食育の目標として5つの「めざす子どもの姿」が掲げられています。

「めざす子どもの姿」

- 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、準備に関わる子ども
- ⑤ 食べものを話題にする子ども

□保育所における食育の取り組み

「保育所保育指針」

昭和40年策定

平成20年改訂。第5章「健康及び安全」3.「食育の推進」には、次のように明記されています。

保育の内容の一環として食育を位置付けます。そして、施設長の責任のもと、保育士、調理員、栄養士、看護師などの全職員が協力し、各保育所の創意工夫のもとに食育を推進していくことが求められます。また、子どもの保護者についても、食への理解が深まり、食事をつくること、子どもと一緒に食べることに喜びが持てるよう、調理室などの環境を活用し、食生活に関する相談・助言や体験の機会をつくることが望まれます。

「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～」

「楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～」を受けて平成16年通知保育所における食育目標として、「楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～」に掲げられた5つの「めざす子どもの姿」について具体的な方向が示されています。

「保育所における食事の提供ガイドライン」

平成24年策定

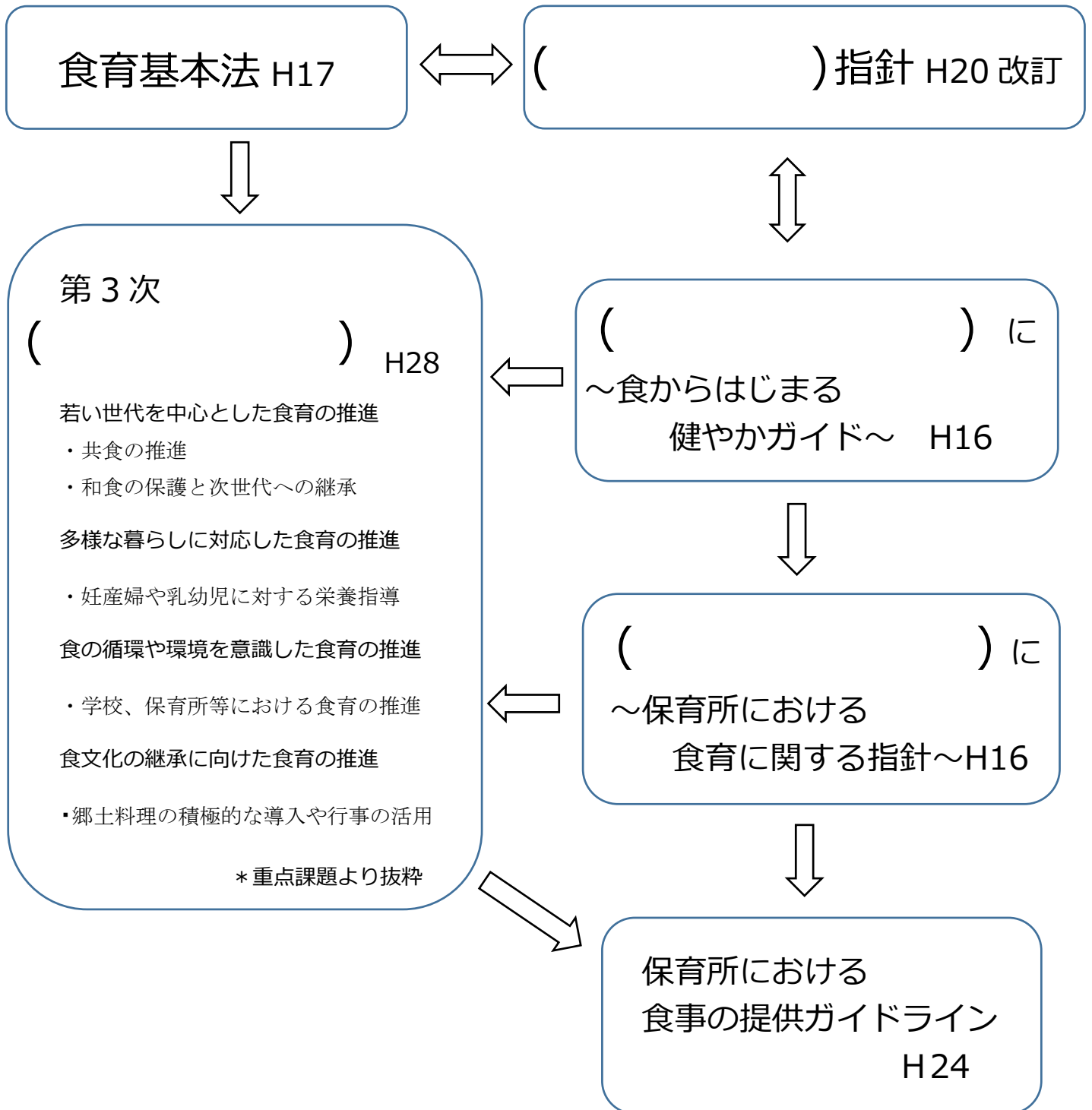
保育所における食事の提供の具体的なありかたが示されています。

保育所における食事（給食）には次の3つの役割があり、食事の提供は保育内容と切り離して実施されることのないよう、すなわち保育所における給食は保育の一部であると明記されています。

「保育所における食事の役割」

- ① 発育・発達のための役割
- ② 食事を通じた教育的役割
- ③ 保護者支援の役割

□保育所における食育の考え方



食育基本法

第3次食育推進基本計画

〈重点課題〉
(抜粋)

- 〈1〉若い世代を中心とした食育の推進
 - ◆子ども・若者の育成支援における共食等の食育推進
 - ◆和食の保護と次世代への継承のための産学官一体となった取り組み
- 〈2〉多様な暮らしに対応した食育の推進（新）
 - ◆妊産婦や乳幼児に関する栄養指導
- 〈4〉食の循環や環境を意識した食育の推進（新）
 - ◆学校給食の充実
学校、保育所等における食育の推進
- 〈5〉食文化の継承に向けた食育の推進（新）
 - ◆学校給食での郷土料理の積極的な導入や行事の活用

※「第3次食育推進基本計画」に基づく保育所における食育の推進について (抜粋) H28年厚生労働省通知

2. 保育所における食育の取り組みの推進

(1) 多様な暮らしに対応した食育の推進

食に対する楽しい体験 食に対する相談への対応

栽培

絵本など

お絵かき

調理

会食

(2) 食の循環や環境を意識した食育の推進

「もったいない」の精神で食品ロスの削減

栽培

調理

絵本など

偏食指導

(3) 「郷土料理」「伝統食材」「食事の作法」

食文化の保護・継承

給食献立

調理

マナー

絵本など

地域の方々の協力

3. 多様な関係者の連携・協力の強化による取組の推進

子どもの「食」に関する取組は、地域のさまざまな機関で行われています。地域のさまざまな機関で、子どもの「食」に関する情報に出会うことができます。

保育所

毎日の保育や食事を通して、さまざまな食に関する体験活動が行われています。また、子育てに必要な離乳食など、食事の作り方に関する支援も行っています。

地域子育て支援センター

地域の子育て中の方々に対して、育児相談などによる支援のほか、基本的な生活習慣としての食事に関する相談を行っています。

児童館・児童センター

親と子の食事セミナーなど、食事の楽しさを学びながら、親子や親どうし、子どもどうしの交流をはかっていく事業も進めています。



ボランティア

食生活改善推進員など、地域ではボランティアの方々による活動として、親子料理教室なども行われています。

保健センター

健診のときや、離乳食教室などで、管理栄養士など食に関する専門家の相談が受けられます。

子育てサークル

子育て中の方々が自主的に子どもを連れて集まり、子どもたちを遊ばせながら、学習や情報交換を進めるなかで、食に関するテーマもあります。

NPO

食に関する取組を実施する人々が中心となって、支援活動を行う非営利の団体(NPO)も食に関する情報提供などを行っています。

楽しく食べる子どもに

～食から★はじまる★健やかガイド～



「食」は、子どもの健やかな心と身体の発達に欠かせない大切なテーマです。授乳期から「食」の大切さを意識し、豊かな食の体験を積み重ねていくことで、子どもは生涯にわたって健康で楽しい食生活を送ることができます。

「食からはじまる健やかガイド」は、毎日の生活の中で子どもへのつぎを大切に、どのように支援したらよいかをまとめたものです。



厚生労働省
http://www.mhlw.go.jp/

地域や機関の状況に応じて、子どもの「食」に関する取組や情報の内容もさまざまです。市町村の窓口や広報、インターネットなどを通じて、興味のある取組や情報をつつけて、参加して、子どもとといっしょに食べる楽しさを発見していきましょう。



おなかが、**ガーン!** カラダで感じるおいしい時節

～食事のリズムがもてる～
 身体は暑ければ汗をかくし、お腹が濡ればクーッと聞ります。寒いっまり遊んだ後は、「おなかすいた!」が飛び出します。幼い頃からぐっすり眠って、たっぷり遊び、空腹を感じられるようになれば、次第に食欲や生活のリズムが健康にはとても大切であることがわかるようになります。1日3回の「いただきます・ごちそうさま・ありがとう」でメリハリのある生活を。

食事のとき、おなかはずいずいしていますか？



～食事を除わって食べる～
 食事の楽しさは、おいさを知ることからはじまります。離乳食の頃からさまざまな味を経験し、いろいろな食品を見て、触ることで、食べようとする意欲が育ちます。おいしさは味覚だけではなく、匂いや音、見た目、触りたえ、一緒に食事をする人や環境も大切であることがわかるようになります。おいさを身につけられますか？

ハグリン

※キャラクターデザイン・星あつる

出典地：ワクワクわくら
 特 殊：「だっど、だっど (ハグハグ) しご〜」と
 白さること
 おいしく食べると
 ぶかみ がみ かみから
 おいしさ かモン」
 と歌う。



いっしょに食べるこ ころまで満腹!

～一緒に食べたい人がある～
 「仲間やみんなと食べるとおいしい!」と感じるのは、相手と気持ちが通じて心がわくわくしているからです。幼い頃からみんなで食べる楽しさを体験していると、人の気持ちがよくわかるようになり、思いやりや心が育ちます。子どもと一緒に食事の準備や後片づけをすることで共通の話題が生まれ、食卓が家族のコミュニケーションの場となるでしょう。食事の時間は楽しいですか？



やりたい! できた! キッチン発、わくわく料理

～食事づくりや準備にかかわる～
 子どもの食事づくりやお手伝いは、生活技術を高めるばかりでなく、マナーや習慣を覚え、家族のコミュニケーションをはかるいいチャンスです。幼い頃から料理や買い物など食事の準備を体験させながら、ときには栽培や収穫などを通して、子どものできることを増やしていきましょう。

一緒に食事づくりをしてみてくださいませんか？



食べるシアワセ、大発見! 食とカラダに感じて、ピツ!

～食生活や健康に主体的にかかわる～
 「食べたいもの」を話しあったり、食事の準備を一緒にしたり、本や遊びを通して食べものや身体の話題に親しんだりしている、食べものに興味と関心を持つ子どもに育ちます。さらに、子ども自身が家族や友だちに伝えることで、食への興味と関心は、地域や社会へと広がります。食べものの話をよくしていますか？

*五感とは？



*五感をはたらかせよう

五感を使った食育の効用

Jacques Puisais

- 本当に“おいしいもの”がわかる
- おいしい記憶と同時に楽しい記憶が残る
- 次に食べたときに楽しい記憶が甦る

偏食の改善

論文：五感を使って食べることで偏食が軽減する

*感じたことを言葉にしてみよう

五感で感じたことを言葉にすると… Jacques Puisais

- 記憶に残る
- 次に食べたときに思い出すことができる
- 感じたことを表現できると自信が生まれる
- 語彙に興味を持つ

よく噛む、噛む力がつく：論文で検証

「おいしい」の一言で片づけない!!

*五感を使って食べてみよう

食べ方

- ・すぐには食べない…見る、嗅ぐ、感じる
- ・すぐには飲まない…よりよく食べるために
ゆっくりと、余韻も楽しむ
- ・できるだけ雑音のないところで味わって食べる

五感をすべて使うことを意識する

五感を使って味わってみよう！

みためはこんな感じ(絵)

この食べものの名前は？

自身を感じたこと

他の人の意見

目



鼻



手・舌



口



耳



総合的な感想

*クイズ「この食べ物は何か？その3」

ヒント1: その食べ物は畑で作られているよ



ヒント2: 切ったら黄色っぽい色だよ



あっ! さつまいもだ!

お米は
田んぼで
できるのよ



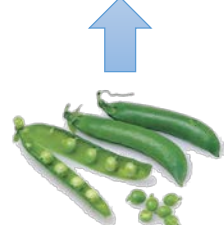
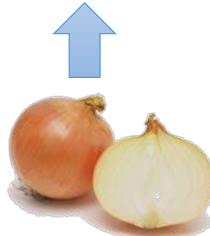
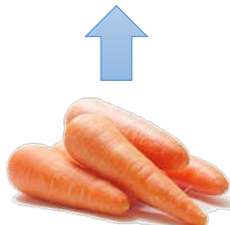
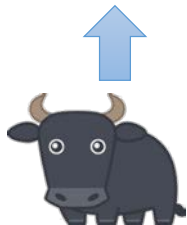
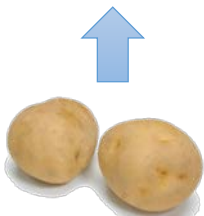
ヒント3: みんなで
焼いて食べたね!

*絵あわせカードあそび



食べものの名前もおぼえよう!

今日の給食～肉じゃがには何が入っているかな？

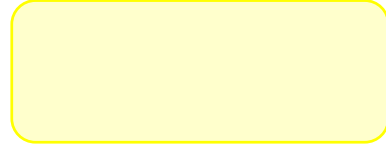


体を作る

体の調子を整える

体を動かす力になる

主に摂取できる栄養素



五大栄養素の働き

<p>炭水化物</p>	<p>◎糖質 血糖の維持 体温の保持 脳や赤血球のエネルギー エネルギー源になる：4 kcal/1g</p> <p>◎食物繊維 便通改善 生活習慣病の予防 虫歯の予防</p>
<p>たんぱく質</p>	<p>体構成成分：細胞・血液・筋肉・皮膚・髪 代謝に関与：酵素・ホルモン・免疫体の材料 エネルギー源になる：4 kcal/1g * エネルギーの確保で利用率アップ</p>
<p>脂質</p>	<p>細胞膜の構成 血栓の予防（DHA・EPA） エネルギー源になる：9 kcal/1g</p>
<p>無機質 (ミネラル)</p>	<p>◎カルシウム 骨・歯の成分→成長に不可欠 ◎鉄 血液を作る 酸素の運搬</p>
<p>ビタミン</p>	<p><u>脂溶性ビタミン（ADEK）</u> ◎ビタミン A 目・粘膜・皮膚の健康 ◎ビタミン D カルシウムの吸収→骨の発育 <u>水溶性ビタミン（B 群・C）</u> ◎ビタミン B₁ 糖質代謝 ◎ビタミン B₂ 糖質代謝 皮膚の健康 ◎ビタミン C コラーゲンの合成</p>

主に体の組織を作る



体の調子を整える
他の栄養素の働きを助ける




主にエネルギーになる




《おすすめ食材》

魚介類



たんぱく質
不飽和脂肪酸（DHA・EPA）
ビタミン D

豆類（大豆・大豆製品）



たんぱく質、ビタミン B₁・B₂
カルシウム、鉄

緑黄色野菜類



ビタミン A
ビタミン C
カルシウム

果実類



ビタミン C

※盛り付けと構成



※献立構成と食品

①主食 … 穀類 (ご飯・パン・めん類)
炭水化物

②主菜 … 魚・肉・卵・豆腐
たんぱく質
脂質

③副菜1 … 野菜・いも・海藻
ビタミン
食物繊維

④副菜2 … 果物・乳製品
ミネラル

複合献立

主食+主菜

主菜+副菜

※“バランスの良い食事”とは

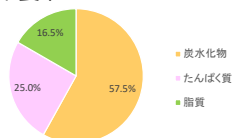
・エネルギーのバランス

消費エネルギー+成長に必要なエネルギー kcal/体重1kg

年齢(月齢)	男児	女児
0~5(月)	87	85
6~8(月)	77	77
9~11(月)	77	77
1~2(歳)	83	82
3~5(歳)	79	78

参考 身体活動レベルⅡ(Ⅲ)
 30歳~49歳
 男性 39 (45) kcal/kg
 女性 38 (43) kcal/kg

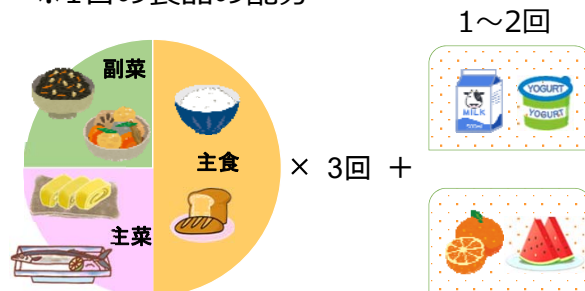
・栄養素のバランス (エネルギー産生栄養素バランス)



栄養素1gあたり産生エネルギー

炭水化物(糖質)	4kcal/g
脂質	9kcal/g
たんぱく質	4kcal/g

※1日の食品の配分



おやつ(回数と量)

1~2歳: 1日の10%(100kcal) × 2回 3~5歳: 1日の10%(130kcal) × 1回

60kcal 90kcal 50kcal 130kcal 25kcal 100kcal~

乳幼児期に必要なエネルギーと栄養素（日本人の食事摂取基準より）

《推定エネルギー必要量（kcal/日）》

性別	男性	女性
0～5（月）	550	500
6～8（月）	650	600
9～11（月）	700	650
1～2（歳）	950	900
3～5（歳）	1,300	1,250

《栄養素 1日あたり》

性別	男性					女性				
	0～5 （月）	6～8 （月）	9～11 （月）	1～2 （歳）	3～5 （歳）	0～5 （月）	6～8 （月）	9～11 （月）	1～2 （歳）	3～5 （歳）
たんぱく質 g	10*	15*	25*	20**	25**	10*	15*	25*	20**	25**
脂質%	50*	40*	25***	25***	25***	50*	40*	25***	25***	25***
炭水化物%***	57.5	57.5	57.5	57.5	57.5	57.5	57.5	57.5	57.5	57.5
カルシウムmg	200*	250*		450**	600**	200*	250*		400**	550**
鉄mg	0.5*	5.0**		4.5**	5.5**	0.5*	4.5**		4.5**	5.0**
ビタミンA μg RAE/日	300*	400*		400	500	300*	400*		350	400
ビタミンB ₁ mg	0.1*	0.2*		0.5**	0.7**	0.1*	0.2*		0.5**	0.7**
ビタミンB ₂ mg	0.3*	0.4*		0.6**	0.8**	0.3*	0.4*		0.5**	0.8**
ビタミンC mg	40*	40*		35*	40*	40*	40*		35*	40*

*目安量 **推奨量 ***エネルギー産生栄養素比率目標量（中央値）

《エネルギー産生栄養素バランス》（%エネルギー）目標量（中央値）（男女共通）

年齢等	たんぱく質	脂質	脂質	炭水化物
			飽和脂肪酸	
0～11 （月）	—	—	—	—
1～17 （歳）	13～20 （16.5）	20～30 （25）	7以下	50～65 （57.5）

食品構成のめやす

おすすめ食品と1日量のめやす (⇔交換可)

「日本人の食事摂取基準 2015 年版」 準拠

食品群	離乳食完了～1・2歳の頃	3～5歳の頃
<p>赤群</p> <p>たんぱく質・ミネラルを多く含む身体を作る</p> 	<p>魚切り身 小1/2切れ(30g) 豚もも肉 薄切り1枚～1枚半(25g) 卵 小1/2個(20g) 海藻 2g 木綿豆腐 60g ⇔絹ごし豆腐 80g ⇔納豆 25g 牛乳 または ヨーグルト 220g 牛乳 100g ⇔チーズ 20g (脂肪が多いので注意)</p>	<p>魚切り身 大1/2切れ(40g) 豚もも肉 薄切り1枚半(30g) 海藻 5g 卵 1/2個(25g) 木綿豆腐 80g ⇔絹ごし豆腐 100g ⇔納豆 30g 牛乳 または ヨーグルト 200g+チーズ 10g 牛乳 100g ⇔チーズ 20g (脂肪が多いので注意)</p>
<p>青群</p> <p>ビタミン多く含む 身体の調子を整える</p> <p>野菜 果物</p> <p>きのこ 海藻</p> 	<p>人参・小松菜・ほうれんそう・かぼちゃなど 50g ほうれんそうなら1/4ワ 人参なら大1/4本程度 キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・大根・きのこなど 90g キャベツなら小2枚 玉ねぎなら大1/3個程度 果物 150g みかんなら小2個 りんごなら1/2個 イチゴなら8個 パナナなら1本(100g)</p>	<p>人参・小松菜・ほうれんそう・かぼちゃなど 90g ほうれんそうなら1/2ワ 人参なら1/2本程度 キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・大根・きのこなど 120g キャベツなら大2枚 玉ねぎなら小1/2個程度 果物 150g みかんなら小2個 りんごなら1/2個 イチゴなら8個 パナナなら1本(100g)</p>
<p>黄群</p> <p>炭水化物・脂肪を含む エネルギー源となる</p> 	<p>ご飯 ごはん茶碗に軽く3膳(210g) ご飯 70g ⇔食パン 45g (8枚切1枚程度) ⇔ロールパン 1個⇔ゆでうどん 1/2袋 じゃがいも 1/3個(30g) 砂糖 大さじ1/2杯(5g) サラダ油・マヨネーズ 小さじ1杯(5g) ごま 小さじ1杯(2g) ビスケット 2枚(10g) (おやつは菓子でなくともよい)</p>	<p>ご飯 茶碗に軽く3膳(330g) ご飯 110g ⇔食パン 70g (6枚切1枚程度) ⇔ロールパン 2個⇔ゆでうどん 2/3袋 じゃがいも 大1/3個(40g) 砂糖 大さじ1/2杯(5g) サラダ油・マヨネーズ 小さじ2杯(10g) ごま 小さじ1杯(2g) ビスケット 3枚(15g) (おやつは菓子でなくともよい)</p>

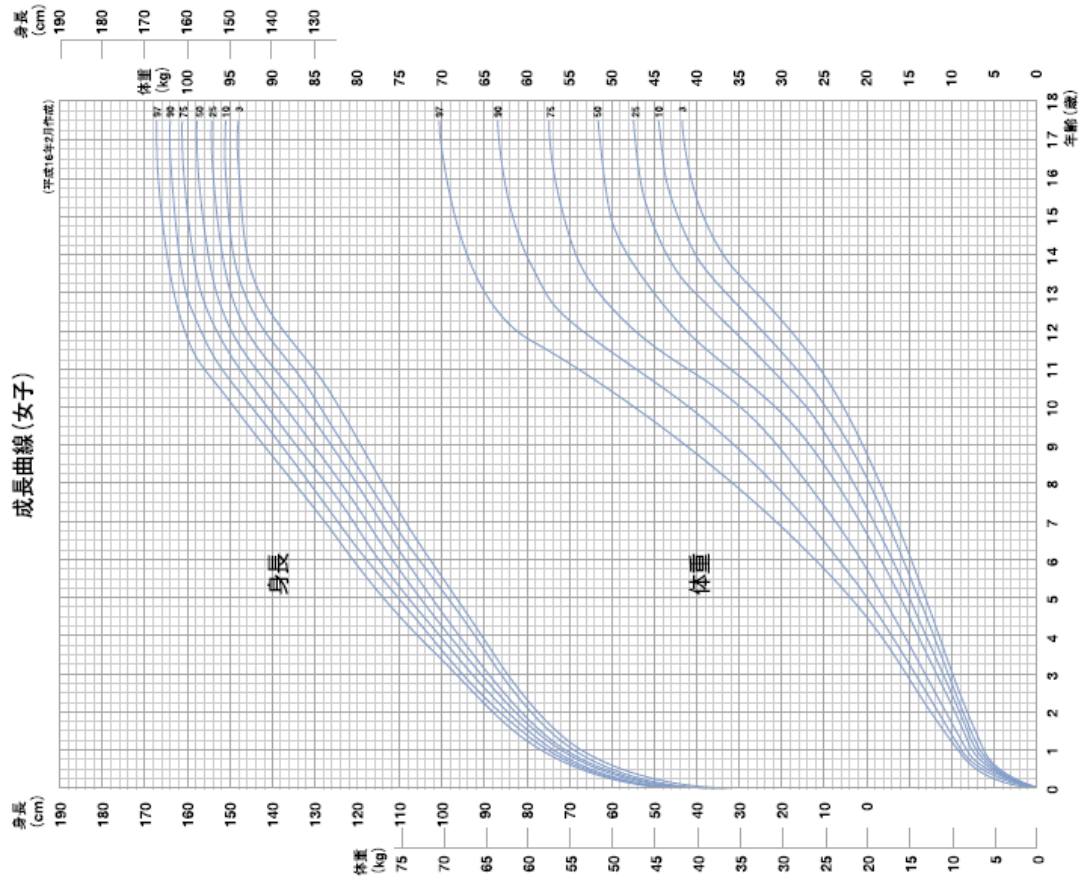
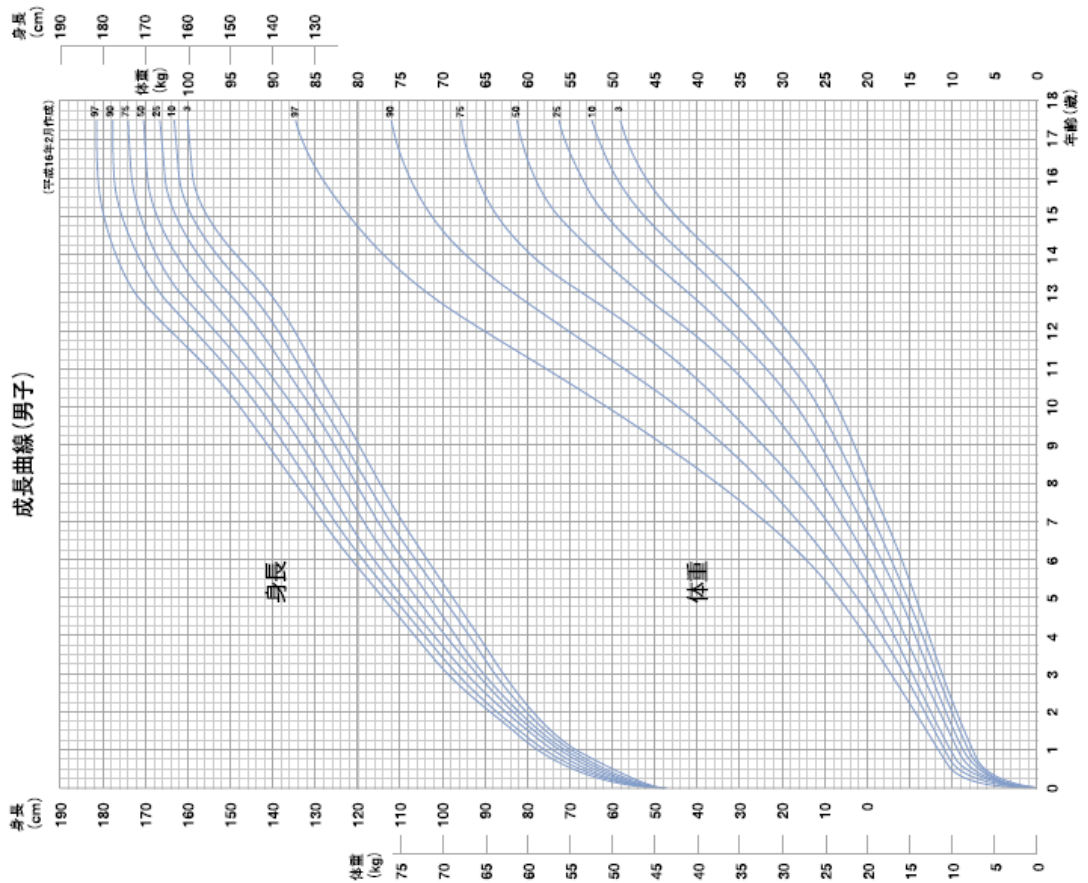


自分の身長と体重を書き入れて、その変化を見てください



- 身長、体重は、曲線のカーブにそっていきますか。
- 体重は、異常に上向きになっていませんか。
- 体重は、低下していませんか。

身長や体重を書き入れる成長曲線作成図のまんなかの曲線(50のライン)が標準の成長曲線になります。からだの大きさが違って、それぞれの曲線のカーブにそっていかうかで、成長のようすがわかります。



※「授乳・離乳の支援ガイド」(厚生労働省平成19年より抜粋)

【授乳編】

乳汁の種類にかかわらず…支援し、自信を持たせる支援を
保育所を含めたすべての保健医療従事者で共有

【離乳編】

生活リズムを身に付け、食べる楽しさを体験し、
「食べる力」を育むための支援



断乳→自然な形の卒乳へ（1歳半をめどに）

早い子：9か月頃から母乳やミルクを飲まない
→コップやストローであげてみましょう

遅い子：食事を噛んで食べている…様子観察
噛まない、食事の量が少ない…断乳へ

「フォローアップミルクは母乳または育児用ミルクの
代用品ではない」…離乳食が進んでいれば必要はない

※離乳食の必要性



1. エネルギー・栄養素の補給

2. 咀嚼・消化機能の発達

3. 味覚の発達

4. 食習慣の確立、社会性の育成

“かむ”機能の
発達に合わせて
進めることが大切

離乳食の開始時期：生後5,6か月
完了時期：生後12か月～18か月

※離乳食開始の頃の進め方 5,6か月頃

1. おかゆの裏ごし
2. 野菜の裏ごし
3. 豆腐の裏ごし
4. 白身魚のすり流し



資料集に
・具体的な進め方
・月齢に応じた食品選択
・調理法のポイント
・Q&A
掲載しています

☆ポイント

- ・初めてのものは少量から
- ・徐々に「主食」「主菜」「副菜」をそろえて、
食事の形態を覚えられるようにしましょう
- ・調味料は使用せず、1歳ごろから少量使用を開始

※離乳食の完了とは 12～18か月頃

1. 1日3回食事を摂ることができる
2. 母乳やミルクが減って食事が栄養の中心となる
3. 形のあるものを噛んで飲み込めるようになる

☆ポイント

- ・徐々に家族と一緒に食卓を囲む楽しさを
- ・家族と同じものを食べる喜びを
- ・9か月頃からは、手づかみ食べをさせましょう
- ・離乳食が完了しても、翌日から幼児食になるわけでは
ありません。就学の頃までは配慮が必要です。



※偏食・少食の子への対応

少食・偏食の要因



- ・空腹感の欠如：未卒乳、欠食、おやつや飲み物の摂りすぎ
- ・食習慣、生活リズムの乱れ：就寝時刻、習慣的な欠食
- ・外遊びの不足
- ・心理的な問題：強要、プレッシャー
- ・何らかの疾患、う歯、アレルギーなど
- ・小柄な子、もともと少食の子…その子なりの成長を見守り
- ・噛めない：野菜や肉が嫌い？詳細は次回講座で

※特に偏食に対する対応

- ・経験不足：色々なものを食べる経験
美味しいものを食べる経験
みんなで楽しく食べる経験
- ・嫌な思い出（気分が悪くなった、おいしくなかった）
：無理強いせずに見守る
環境を変えてみる（友達と一緒に食べる
お弁当箱に詰めてみる、お外で食べる
- ・本能的なもの：（苦いもの、酸っぱいものを嫌う）
食べものに関する知識や経験を積む
食事作りへの参加
感謝の気持ちを育てる
少量盛り付けて完食の達成感を



離乳食のすすめ方



離乳食の必要性(5、6か月頃～)

- ♪ 発育につれて母乳やミルクだけでは足りなくなる**エネルギー・栄養素の補給**
- ♪ かむこと・飲むこと、味わうこと、消化することなど**機能面の発達**と五感を磨くことによる**味覚の発達**
- ♪ 豊かな人格の形成、家族と食事をするのでの**一体感・連携、食事マナーの習得**など**社会性の育成と食習慣の確立**

完了のめやす(12～18か月頃)

- ♪ 1日3回、食事ができる
- ♪ 母乳やミルクの量が減ってきて**食事が中心**となっている
- ♪ 形のあるものを噛んで、飲み込めるようになっている
- * めやすであり、18か月になったら直ちに幼児食へ移行するということではありません



表1 あかちゃんの発育に応じた離乳食のめやす

* 食品の重量単位はg

～5か月頃	5.6か月頃	7.8か月頃	9か月から 11か月頃	12か月から 18か月頃
哺乳反射 (乳を吸う)	唇を閉じて 飲み込む(随意)	切歯が生え始める 舌と上あごでつぶす	歯ぐきでつぶす 前歯でかじり取る	奥歯が生える 食べ物を貯める
舌が前に出る (押し出し反射)	舌が前後に動く	舌が上下に動く	舌が左右に動く	舌が自由に動く
母乳またはミルク 欲しがらるだけ	1日1回1さじから 乳*は欲しがらるだけ	2回食へ 乳*は欲しがらるだけ	3回食へ食後の乳* は飲まなくてもよい	3回と補食 (乳*でもよい)
離乳準備期はなし 飲むようなら 湯冷ましを あげても	だしで軟らかく 煮て裏ごし	舌でつぶせる みじん切り・つぶす	歯ぐきでつぶせる 5～6mm	歯ぐきでかめる 1cm→ひと口大
	すすめ方 ¹⁾	7倍かゆ～全かゆ 1回 50～80	全かゆ～軟飯 1回 90～80	軟飯～ご飯 1回 90～80
		野菜(果物) 1回 20～30	野菜(果物) 1回 30～40	野菜(果物) 1回 40～50
		魚か肉か卵 10～15 豆腐なら 30～40/回	魚か肉か卵 15程度 豆腐なら 45/回	魚か肉か卵 15～20 豆腐なら 50～55/回

厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」参考

1) あかちゃんの成長には個人差があるため、分量はめやすとなります
詳細は、表2を参照してください

表2 開始の頃のすすめ方の例

★おおよそ(5ml)

開始からの日数			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	~	30	
主食	穀類	おかゆ裏ごし	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	5~6さじ							あ わ せ て 10 さ じ ~
					★	★															
副食	野菜	じゃがいも 人参など						★	★	★	★	★	★	3さじ程度							
副食	たんぱく源	豆腐裏ごし~ 白身魚すり流し											★	★	★	★	★	★	★	★	

♪はじめての食品は1種類・1さじから

♪白身魚に慣れたら、しらす干しの湯通しも使えます

♪果物は、野菜になれたらおろしりんご~つぶしバナナをあげてみましょう。但し、食事の度に果物を与えるのは、やめたほうがよいでしょう(毎食後にデザートを食べる習慣がついてしまうことがあります)

♪食べられる種類が増えるにつれ、おかゆ、野菜、タンパク源をそろえるとバランスがよくなります

♪おかゆと副食は混ぜないで、交互にあげましょう



おかゆの炊き方

- ① 洗って30分以上吸水し②厚手のなべを強火にかけ、沸騰したらごく弱火にして40分ほど炊く
または②湯のみなどに米と水を入れ、湯煎で(湯を入れたなべに湯のみを入れて)炊く
または②湯のみなどに米と水を入れ、炊飯器に入れてご飯といっしょに炊く(写真)

表3 《おかゆの水加減と分量のめやす》

	5.6か月頃	7.8か月頃	9~11か月頃	12か月~
形態	10倍かゆ裏ごし	7倍かゆ~全かゆ	全かゆ~軟飯	軟飯~ご飯
分量のめやす	1さじから	50~80	90~80	90~80
米容量に 対する水の量	10倍	7倍	6~4倍	3~1.5倍

アレルギー表示食品と開始時期

○表示義務のある「特定原材料」7品目の進め方

- ・乳・乳製品：プレーンヨーグルトは7か月頃から。牛乳を母乳・ミルクの代替とするのは1歳から
 - ・卵：8か月頃に、20分加熱の固ゆで卵黄をごく少量から開始~生卵黄を取り出して料理へ使用~
固ゆで全卵を使用~全卵をつなぎの料理へ。加熱の緩い料理(卵とじ、卵スープ、茶碗蒸しなど)は加熱の全卵が摂取できてから始めてみましょう
 - ・小麦：7か月頃にゆでうどん少量から開始。慣れたら冷麦も可。パンはうどんの摂取確認後に使用
 - ・そば：そば粉含有量が少量のそば(八割そば)を1口から、1歳以降ゆっくりと
 - ・落花生：加工品や調味料に入っていることが多いので慎重に
 - ・えび・かに：1歳以降、細かく刻んで食べやすく1口から
- ※「そば、落花生、えび、かに」は慌てなくてもよい食品です
- ※卵・乳・小麦アレルギーが心配で摂取を遅らせても発症を予防する効果はないことが最近の研究で明らかになっています。まず少量から始めてみましょう



食品開始時期と調理のめやす



月齢	5.6か月頃		7.8か月頃		9か月から11か月頃		12か月から		
形態	ドロドロ		舌でつぶせるかたさ		歯ぐきでつぶせるかたさ		歯ぐきで噛めるかたさ		
主食	米	裏ごしかゆ～つぶしかゆ		7倍かゆ～全がゆ		全がゆ～軟飯		軟飯～ご飯	
	パン			パンがゆ		フレンチトースト・トースト		トースト・ロールサンド	
	うどん			ドロドロ		くたくた煮～			
	パスタなど			くたくた煮～					
主に 主菜	豆腐	煮て裏ごし～つぶし		煮物・あんかけ・炒り豆腐			高野豆腐も可		
	納豆			納豆汁・煮物・おろし煮			チャーハン～生で		
	大豆					煮つぶし		やわらか煮	
	大豆製品		きな粉・豆乳	高野豆腐おろし・きざみ～ *きな粉は湿らせて使用					
	焼き麩			おろしてから煮る～煮つぶし～					
	白身魚	すり流し	くず煮	ほぐし煮		焼き魚・煮魚 ムニエル		揚げ物可	
	赤身魚			ほぐし煮・水煮ツナ・かつお節					
	青皮魚								
	貝			ゆでて細かく刻み					
	卵黄			20分ゆでてごく少量～つなぎとして利用					
	全卵					固ゆで～つなぎ～卵焼き～茶碗蒸し～卵とじ			
	レバー			ベビーフード	ペースト	トマト煮・ソテー		みそ煮・焼き鳥風	
	鶏肉			ささみすりつぶし～ほぐし		手羽、もも肉ほぐし～		煮物・炒め物	
	豚肉・牛肉					包丁でたたいて		煮物・炒め物・ひき肉可	
	ハム					加熱して～			
乳製品			プレーン ヨーグルト	カッテージ チーズ	チーズ焼きなど		牛乳(飲用は1歳～)		
主に 副菜	いも類		じゃがいも ペースト	つぶし～		煮物		コロッケなど	
	野菜	スープ・ペースト～煮つぶし		おろし煮・くず煮		やわらか煮		煮物・和え物	
	海藻				わかめの ドロドロ	ひじききざみ・焼きのリドロドロ～			
	きのこ・グリーン ピース			みじん切り～					
	果物		すりおろし・果汁	つぶし		うす切り		そのまま	
調味料	油・バター		バター小1/4～		サラダ油		揚げ物可		
	マヨネーズ						可		

○9か月頃になったら、おとなの食事から取り分けましょう

○味付けは、1歳頃になったら、おとなの1/4位から。取り分け食で少量入るのは構いません

○はちみつは1歳以降、刺身は2歳以降に開始

嫌いなものがあるときは・・・

調理のひとくふう



《野菜嫌いのお子さんに》

好きなものに (刻んで) 混ぜる	餃子、焼売、ハンバーグ、つくね、納豆、お好み焼き、卵焼き チーズをのせて(粉チーズを振って)オーブン焼きに
おろして混ぜる	ゆでて冷凍しておき、茶碗蒸し・納豆・カップケーキ プリン・フレンチトースト・スープに混ぜる
調味料などを利用	ごま油炒め、味噌かけ、ごま和え、カレー粉を利用
海藻類・きのこ類を 代替として利用する	ひじき・わかめ・きのこをサラダや和え物・スープにも
みそ汁に入れる	どうしても野菜が食べられない場合、汁だけでも水溶性ビタミンや カリウム等が溶けています 多めの野菜をよく煮ましょう

* どうしても食べられない場合は、同じ食品群のもので代替しましょう
その際は、緑黄色野菜が不足しないように気をつけましょう



〈緑黄色野菜の例〉

さやえんどう・オクラ・かぼちゃ・こまつな・だいこん(葉)・チンゲンサイ・トマト
なばな・にんじん・青ねぎ・ピーマン(青・赤)・ブロッコリー・ほうれんそう・サラダ菜



《牛乳嫌いのお子さんに》



料理の材料に	ミルク煮、ポタージュ、みそ汁にプラス、洋風茶碗蒸しに
料理に混ぜる	お好み焼き、天ぷらの衣
牛乳で煮る	ミックスベジタブル、じゃがいも、かぼちゃ、ブロッコリーなど
スキムミルクを利用	みそ汁、ハンバーグ、フライやムニエルの小麦粉に混ぜて 魚や野菜に振りかけてオーブン焼きに マヨネーズと混ぜて
ヨーグルトを利用	カレーに、ソースに(マヨネーズ+人参やりんごのすりおろし)

* 牛乳 200 ml のカルシウムは、ヨーグルトならほぼ同じ、チーズなら 1 切れ分位



第 2 回

保育士さんのための 食育講座

資料集

*食育とは？

望ましい食生活
豊かな食生活を
送る力を育てること



健康な体



健康な心
(豊かな人間性)

*献立構成と食品

①主食 ……穀類 (ご飯・パン・めん類)

炭水化物



②主菜 ……魚・肉・卵・豆腐

たんぱく質



脂質

③副菜1 ……野菜・いも・海藻

ビタミン

食物繊維



④副菜2 ……果物・乳製品

ミネラル



複合献立

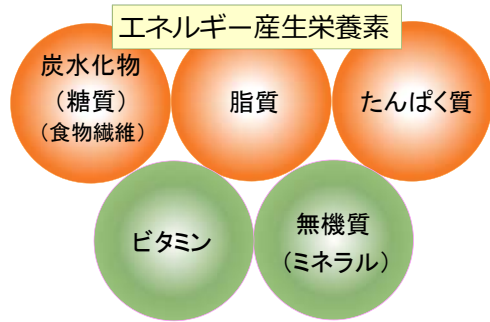
主食+主菜



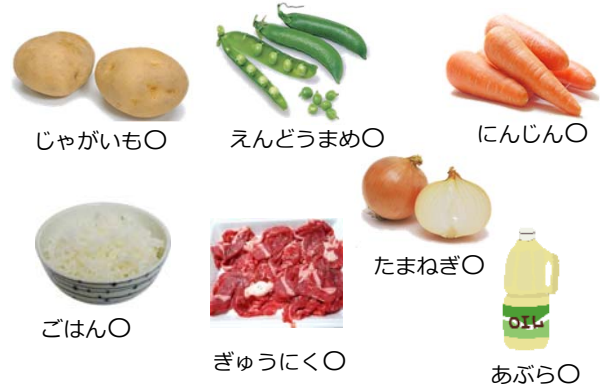
主菜+副菜



※五大栄養素



なかまにわけよう！（色をぬろう ● ● ●）



カレー列車だよ！

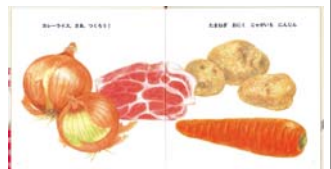


※読み聞かせ～調理へ



あらすじ

さあ、カレーを作ろう！
カレーの作り方が、手に
取るようにわかる絵本



五大栄養素の働き

<p>炭水化物</p>	<p>◎糖質 血糖の維持 体温の保持 脳や赤血球のエネルギー エネルギー源になる：4 kcal/1g</p> <p>◎食物繊維 便秘改善 生活習慣病の予防 虫歯の予防</p>
<p>たんぱく質</p>	<p>体構成成分：細胞・血液・筋肉・皮膚・髪 代謝に関与：酵素・ホルモン・免疫体の材料 エネルギー源になる：4 kcal/1g * エネルギーの確保で利用率アップ</p>
<p>脂質</p>	<p>細胞膜の構成 血栓の予防 (DHA・EPA) エネルギー源になる：9 kcal/1g</p>
<p>無機質 (ミネラル)</p>	<p>◎カルシウム 骨・歯の成分→成長に不可欠 ◎鉄 血液を作る 酸素の運搬</p>
<p>ビタミン</p>	<p><u>脂溶性ビタミン (ADEK)</u> ◎ビタミン A 目・粘膜・皮膚の健康 ◎ビタミン D カルシウムの吸収→骨の発育 <u>水溶性ビタミン (B 群・C)</u> ◎ビタミン B₁ 糖質代謝 ◎ビタミン B₂ 糖質代謝 皮膚の健康 ◎ビタミン C コラーゲンの合成</p>

主に体の
() を作る



体の調子を整える
他の ()
の働きを助ける




主に
()
になる




《おすすめ食材》

魚介類




たんぱく質
不飽和脂肪酸 (DHA・EPA)
ビタミン D

豆类 (大豆・大豆製品)




たんぱく質、ビタミン B₁・B₂
カルシウム、鉄

緑黄色野菜類



ビタミン A
ビタミン C
カルシウム

果実類



ビタミン C

今日の給食～カレーライスには何が入っているかな

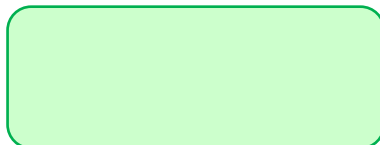


体を作る

体の調子を整える

体を動かす力になる

主に摂取できる栄養素



*ジャッキーのトマトづくり



お兄ちゃんにトマトの育て方をお兄ちゃんに教わり、一所懸命にお世話をするジャッキー。ある日あらしが…。トマトは大丈夫？

①ジャッキーに応援のお手紙を書こう！

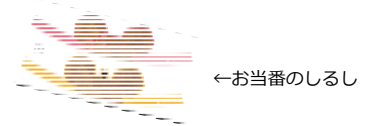
- 年少さん：先生作の塗り絵
- 年長さん：お絵描き

②トマトを育てよう！

- 読み聞かせでトマトの作り方を勉強しよう
- 水やり当番を決めよう！



③ジャッキーのぼうしを作ろう！



←お当番のしるし

④観察して絵を描こう！



⑤たくさん実がなったかな？色をぬろう！

トマトがなったよ																				
----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

⑥壁に大きな絵を貼ろう



●トマトが実ったらお料理しよう！



⑦どんな料理がいいかな？話し合ってみよう！

《メニュー提案》
 トマトサラダ・トマトバスタ
 炊き込みチキンライス
 ミニトマトのマリネ
 チリコンカン・トマトスープ
 夏野菜のカレー・ピザトースト
 サンドウィッチ・カナッペ
 トマトゼリー・シャーベット

献立が決まったら…

- ⑧年少さんに招待状を書こう！
- ⑨年長さんが作るよ！
- ⑩みんなで一緒に食べよう！
- ⑪お食事会の絵を描こう！



子どもたちが考え、決めることが大切

＊食に興味を持たせる工夫 行事食・伝統食を伝えよう

行事食に関する本・絵本



©食べもの文化編集部



©南ひろこ



©わらべきみか

＊日本ならではの行事食

- 新しい年を祝う、四季の移り変わり



- 子どもたちの成長を願う行事



- 古来から作物の豊作を祈り、感謝する時には必ず食が存在



＊行事食のもつ意味

- ハレ (⇔ケ) の日の食事

- ♪ 今日のご飯は「特別」・・・ワクワク感
- ♪ みんなで行事食を囲む雰囲気・・・楽しい記憶
- ♪ 食事に興味を持つ・・・食べる意欲に
- ♪ 先生からのお話は、大きくなってもきっと覚えていることでしょう

食育の大きなチャンスです

＊桑名市の給食で提供されている行事食

1月	七草	七草がゆ	七草について
2月	節分	手巻きごはん	豆まき
3月	ひなまつり	手巻きごはん	カルピス・お菓子で接待
		ひなあられ	
7月	七夕	そうめん汁	
8月	反戦・平和	すいとん	
9月 10月	十五夜	*	
12月	クリスマス 冬至	クッキング献立 かぼちゃ料理 (サラダ・スープ)	

*誤嚥予防のため、白玉団子は29年度より提供せず

○地産地消：たけのこ・えんどう豆・みかん・のり

＊七草がゆ

●「春の七草」を入れたおかゆ

せり・なずな・ごぎょう・はこべら
ほとけのざ・すずな・すずしろこれぞ七草

みんなで言ってみよう♪

Q.この中に、みんなの知っている野菜があるよ！何かな？

A.「すずな」は「かぶ」、
「すずしろ」は「だいこん」のことだよ！



＊七草がゆのいわれ

●1月7日に作ります。



© わらべきみか

●7種類の野菜を入れたおかゆを神様にお供えて「無病息災」をお願いしてから家族みんなで食べます。

●野菜が入ったおかゆを食べることで、お正月に沢山ごちそうを食べて疲れた胃腸を休ませるとも言われているよ。みんなは、お正月にどんなごちそうを食べたかな？

＊お正月

1月1日は、新しい年を迎えたことをお祝いする日です



© わらべきみか

「おせち料理」を食べて、新しい年を祝います

＊おせち料理



© わらべきみか

おはしの袋にはそれぞれの名前を書きます


© わらべきみか


「おせち料理」には、「いわれ」があります

線で結ぼう!

“おせち料理”には、さまざまな“いわれ”（昔から言い伝えられてきたこと）があって、新しい年を祝う気持ちと家族やみんなの健康や幸せを願う気持ちがこめられています。食べ物のかたちや文字から想像して、どういう意味があるか、線で結んでみましょう。

たべもの

だて巻き  .

さといも  .


エビ  .


くりきんとん  .

黒豆  .

煮しめ  .


れんこん  .


くわい  .

田作り  .


こぶ巻き  .


いわれ・願い


・長生きする 


・豊作
 (お米や野菜などがたくさん収穫できること) 

・祝う・えらくなる 


・先を見通す
 (これから起きることを前もって考えられること) 


・頭がよくなる 

・子たくさん 

・まじめに働く 

・財産が増える 

・家族仲良く 

・出世する 

こたえ

だて巻き—頭がよくなる [巻物(書物)をイメージしている/卵を使っているので子たくさん願いの] さといも—子たくさん [親いもからたくさん子いもがつくため] エビ—長生きする [腰の曲がった形をお年寄りに例えている] くりきんとん—財産が増える [漢字では「金団」と書いて財宝を表す] 黒豆—まじめに働く [ま(じ)めに働く] 煮しめ—家族仲良く [いろいろな野菜をいっしょに煮ることから家族仲良く暮らせることを願って] れんこん—先を見通す [穴が空いているから] くわい—出世する [大きな芽が出ることから] 田作り—豊作 [干した魚を畑の肥料に使っていたことから] こぶ巻き—祝う・えらくなる [コンブは「よろこぶ」というお祝いの意味/巻物の形からえらくなってほしいという意味も]

＊お月見

「十五夜」の月は、「中秋の名月」とよばれ、
1年の中でいちばん美しい月です
今年の「十五夜」は〇月〇日です



秋の食べものや草花をお供えます

Qお供えする秋の食べものは何でしょう？



答えは…



●お供えする秋の草花は何でしょう？



答えは…







●お月見には、満月を見ながら
お月見団子、さといも、すすきを
お供えして、お米、いも、野菜、
果物などの作物が実ることに感謝
します

●「十五夜」には、おうちの方と
一緒に、満月を見ましょう



＊行事食かるた

<p>かぼちやのにもの と うじに たべるよ</p>	<p>ななくさがゆ な なしゅるい やさいが はいつた</p>	<p>かしのもち こ だべよう だものひ みんなで</p>	<p>あまのがわ そ うえの おさらの うめんは</p>
			

他にも...

＊野菜に興味を持てる絵本



あらすじ

もーいいかい？
 まーだだよー！
 野菜はどこにかくれ
 ているかな？
 スタンプ遊びも紹介

©松田奈那子

- 給食室から野菜の切れ端をもらおう！これは何かな？
- もらった野菜から、今日の献立を推理しよう！

● たけのこ

① 読み聞かせ



© いちとようこ

あらすじ
モグラ君たちがお昼寝を
していると、大事な帽子が
なくなっていました。
さて、帽子はどこへ行って
しまったのでしょうか…。



② おはなし

- たけのこは、桑名市額田でたくさんとれるよ

③ クイズ

Q: たけのこは、どこでできるのかな？

やま はたけ 田んぼ

Q: たけのこの旬はいつかな？

「旬」っていうのは、食べ物が一番たくさんとれておいしい季節だよ
はる なつ あき ふゆ

Q: たけのこは大きくなると何になるのかな？

しいたけ たけ まつたけ

Q: たけのこはどれかな？



④ 紙芝居



くまんとうさぎちゃんは、熊園からつんつんでいももちをみつめました。なんだろう？ たけのこかな？
うさぎとくまのちびなうさぎたちがたけのこを収穫し、季節を感し、おともを味わう喜びを伝える紙芝居。



© 土田義晴

⑤ たけのこ掘り

- 地元の方の協力を得てたけのこ山へ行こう

たけのこは山でできるんだね

大きくなると竹になるんだね

- たけのこの皮をむこう

皮はどんな手触りかな？

だんだん色が変わってくるね

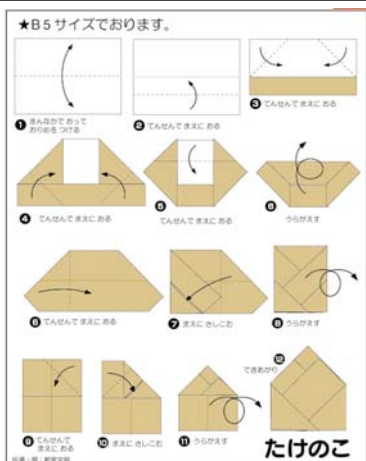
いいにおいがするね



⑥ 折り紙



© 新国文明



⑦ お料理しよう！



●えんどう豆

①読み聞かせ



© ころみょうなおり

あらすじ

さやから飛び出した
一粒のえんどうまめ
あっちへころころ、
こっちへころころ転
がって、川に流され
...どこへ行くのかな

②クイズ

Q:いろんな豆があるね。
ご飯に入れる豆はどれかな？



③栽培・収穫体験

Q:何色の花が咲くかな？

④さやむき

Q豆が何個入っているか当てよう！

当たったかな？



⑤豆ごはんを炊こう！

Q:米+水+豆+？何を入れるのかな？



“甘い”“しょっぱい”“苦い”“すっぱい”の4つの味を体験しよう
これを「味わう」と言います

教えてください 桑名の伝統料理

皆さまのおうちや地域で、昔から受け継がれている料理はありませんか？
お祭り・お盆・お正月・節句や田植えや稲刈り・お月見など行事の時や
季節ごとに作ったり、みんなで食べたりする料理がありましたら、
子どもたちにお話したいと思いますので、ぜひ教えてください。

料理名	
地区名	
いつ頃から食べていますか	
どんな時に食べますか	
家庭で作りますか	作る 買う いただく
作る場合、どなたが作りますか	

材料名 ()人分	分量 (g・概量)	作り方

♪スティックボーロ (15本分)

片栗粉	50g (大*5 1/2)	1. 卵、砂糖、スキムミルクをボールに入れて木杓子でもったりするまでよく混ぜる 2. 片栗粉を加えて切るように混ぜる 3. ラップに包んで冷蔵庫で 30 分ねかせる 4. 小指大に伸ばして (または切って) 15 本作り 140℃のオーブン**で 25 分焼く
砂糖	25g (大*2 1/2)	
スキムミルク	10g (大*1 1/2)	
卵	17g (大*1)	

* 大きじ ** オーブントースターなら、途中で上下返して 10 分。



♪感想

市販のボーロ	スティックボーロ

○どちらがおいしいということではなく、感じたことを言葉にしてみましょう

＊論文では

保育園児の3割程度
が噛めていない。

偏食が多く食事集中度が低い家庭
の子どもはあまり噛めておらず、
咬合力が低い

近畿大学 富田ら



幼児期は子どもの咀嚼機能と食習慣を育てるのに大切な

時期である。お母さんと一緒に

楽しく食べると唾液の分泌が促進され食物が食べやすくなり、よく噛んで、味わって食べる子に育つ基となる。

いろいろな種類の食品を工夫して調理し、味覚の豊かな、楽しく食べる子に育てましょう。これが食育の第一歩です。

日本小児歯科学会提言（抜粋）

＊かみかみメニュー

●10か月くらいから

ポテトぎょうざ 12個分

- *じゃがいも 120g
 - *ツナ缶 35g
 - スライスチーズ 40g
 - ぎょうざの皮 12枚
 - *しょうゆ 小さじ1 (6g)
 - *マヨネーズ 大さじ1 (12g)
- じゃがいもをゆでてつぶし、
*を混ぜる
- 皮の上に6等分したチーズと具をのせ、包む
- フライパンにサラダ油を熱し、蒸し焼きにする

手作りノーセージ 10本分

- *豚赤身ひき肉 75g
 - *にんじん 25g
 - *たまねぎ 25g
 - 牛乳20g
 - 粉チーズ3g
 - パン粉（乾燥）30g
- *を細かく切り、全てをよく混ぜ
- ラップでキャンディーのように包んで電子レンジに10分かける

○冷まして、手に持たせてあげましょう



幼児期の“噛む”ことの必要性



噛む機能の発達

1歳



2歳

3歳

4歳

5歳

6歳

前歯でかじりとり、
奥の歯ぐきで噛む

奥歯が生え、噛む
力がついてくる

かたいものも食べ
られるようになる

大人と同じものが
食べられるようになる



噛むことが苦手だと・・・

- 丸のみになる
- 早食いになる
- 偏食の原因になる
- 肥満の原因になる
- 歯に汚れが付きやすくなる

噛めないサイン

- ！のみ込むのが早い
- ！ほっぺが膨らまない・・・離乳期以降
- ！口の中に物を貯めている
- ！飲み込まずに口から出す
- ！野菜や肉が嫌い？



噛めない要因と対応策

- 卒乳が遅れた⇒“お乳を飲むこと”と“ご飯を食べること”では、食べる機能が異なります
2歳前後で、あまり噛まないようなら保健センターなどに相談しましょう
また、お腹が空いていないことも考えられます
- 少食・おなかが空いていない⇒牛乳、野菜ジュースなどを摂りすぎていないか見直しを
- 離乳食が順調に進まなかった⇒切り方や大きさ、硬さをさまざまにしてみましょう
- 1歳以降も細かく切ってスプーンで与えている
⇒噛まずに飲み込んでいることも考えられます 手づかみ食べをさせましょう
“柔らかくて大きめ”な煮物・“隠し包丁”を入れたリンゴなどを試みましょう
- 飲み込まないうちにお茶を与える⇒噛まずに飲み込んでしまいます お茶はご飯の後で

忙しい毎日ですが、1週間に一度はゆっくり食べられるよう、チャレンジしてみましょう

「カミカミしようね」、「どんな音がするかな？」と声がけてあげたいですね

もっとも大切なのは、おいしく・楽しく食べることです

＊明日からやれる！食育のくふう

1.グループになりましょう

- ①栽培
- ②調理体験
- ③おはなし
- ④媒体使用

2.カードに書きましょう（3枚/人）

「こんな食育を実践してるよ」
「こんなことやってみたいな」
「こんなこと知りたいな」

3.グループ分けしましょう

類似したテーマごとに小グループを作って
「ラベル」をつけます。

*わかりにくい点は質問します。

4.「いいね！」シールを貼りましょう

いいな！やってみたい！興味ある！
をひとり2つ選ぼう！



5.「いいね！」が多かった食育について、みんなで考えましょう

- ・こんなことを知って欲しい・体験して欲しい
- ・これをやるとこんないいことがあるよ
- ・こんな方法・企画はどうか？

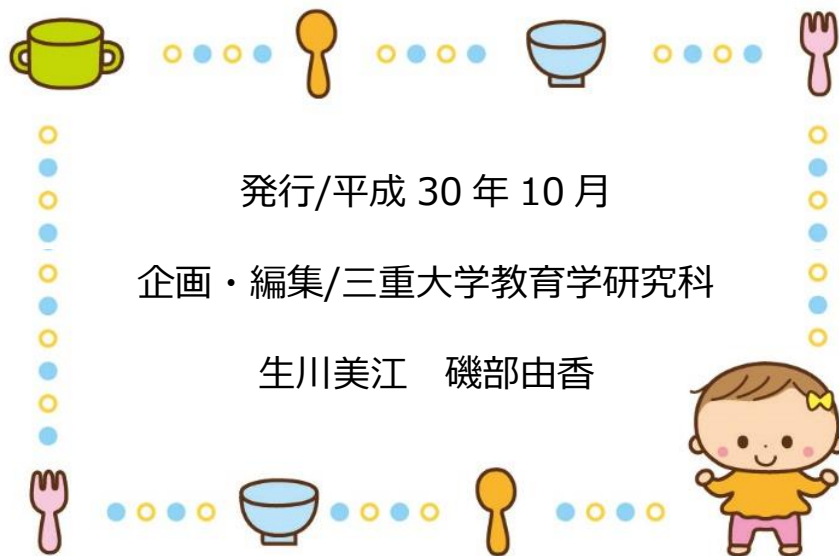
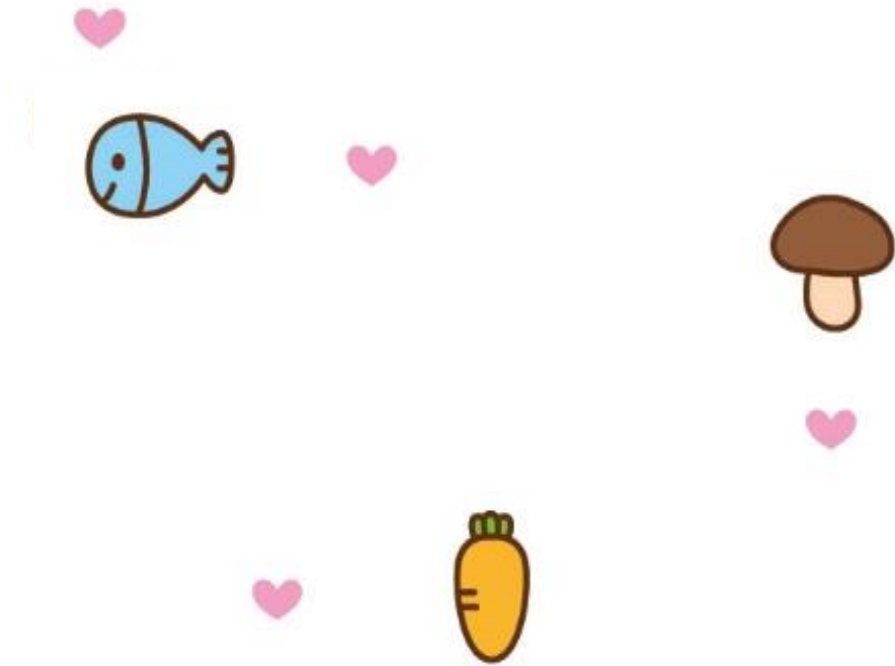
- ・準備・スタッフ・協力者
- ・具体的なプログラム
- ・ここがポイント！（メイン企画）

6.発表しましょう！

私たちが考えた「最強の食育活動」

《参考文献》

佐藤文子他：新編 新しい技術・家庭 家庭分野 自立と共生を目指して 東京書籍 2016



発行/平成 30 年 10 月

企画・編集/三重大学教育学研究科

生川美江 磯部由香

「研修についてのアンケート」ご協力をお願い

1. 【研究の目的と方法】

望ましい食生活を営む力を育成するために、現在、教育現場において様々な食育活動が行われています。私たちの研究室では、保育所における食育をより効果的なものにするために、食育に関する調査研究を行っています。今回は、研修の有効性を検証するためにアンケート調査を行います。

2. 【研究の期間】

平成 30 年 2 月 1 日～平成 31 年 3 月 31 日

3. 【アンケートへの回答・回収にあたって】

アンケート調査への協力は、調査対象者の方の自由意思で行うもので、強制するものではありません。この前提のもとに、研究の趣旨をご理解いただき、ご協力いただける方にご回答をお願いいたします。提出を以て研究の協力に同意したものと判断させていただきます。

なお、このアンケートに回答しない、または途中で回答をやめた場合も、調査対象者の方に不利益が生じることは一切ありません。

また、回収にあたっては、表紙をつけたまま、所定の封筒にお入れください。

4. 【収集したデータの保護】

- ・アンケートは匿名で実施します。収集したデータは統計的に扱い、個人を特定するようなことは一切ありません。
- ・収集したデータは、三重大学において適切に保管し、研究終了後所定の期間の後、速やかに廃棄します。
- ・研究結果は学会や論文で発表し、研究以外の目的には使用いたしません。
- ・ご希望があれば、研究全体の結果については開示可能です。

5. 【連絡先】

研究責任者：磯部 由香

住所：〒514-8507 津市栗真町屋町 1577 三重大学教育学部食品学研究室

TEL&FAX 059-231-9297

E-mail : isobe@edu.mie-u.ac.jp

食育研修①アンケート

お忙しい中、食育研修にご参加いただきありがとうございました。
本日の研修につきまして、ご意見をお聞かせください。
(あてはまるものまたは欄に○をつけてください)

1. 本日の研修は、「食育」や「乳幼児の栄養」を理解するための参考になりましたか？

大変参考に なった	ある程度参考に なった	あまり参考に ならなかった	全く参考に ならなかった
--------------	----------------	------------------	-----------------

2. 本日の研修の内容はご理解いただけましたか？

研修の内容	よく 理解できた	まずまず 理解できた	あまり理解 できなかった	全く理解 できなかった
食育の必要性				
食育に関する国の指針や計画				
子どもの栄養摂取の現状や問題点				
食べ物を“噛む”ことについて				
離乳食の進め方				
乳幼児に必要な栄養素				
栄養素の働きや摂り方の注意点				
栄養素を含む食べ物				
献立構成や必要な食品の量				
偏食に関すること				

3. 今後、保護者の方から食事や栄養状態についての相談があった際、研修前より積極的に答えられると思いますか？

思う 少しそう思う あまり思わない 思わない

4. 10月に開催予定の第2回研修「食育の具体的な進め方」に参加したいと思いますか？

是非参加したい 都合がつけば参加したい 参加したいとは思わない

5. 本日の研修に対するご意見を自由にお書きください。

ご協力ありがとうございました。

第2回保育士講座 グループワーク「私たちが提案する食育実践」のまとめ

グループNo	1	2	3	4	5
こんなことを知って欲しい 体験して欲しい (目的)	・食材や栄養について知って欲しい	・野菜がどうやってできるのか、知って欲しい ・みんなが食べているものも大切に作ってもらったものだ と知って欲しい	【題名】 豆を煎って五感で感じよう ・行事を知って欲しい ・五感で感じる食育		・給食のメニューに入っている食材のものと形や、どのように作られているかを知って欲しい
実現できそうなこと (方法・企画)	・栄養の歌を歌う ・給食の時に食材を3色にわけ	・質問タイム ・収穫したものを食べる	・豆まきと一緒にする ・升を作る ・豆から作られる色々な食材を知ることができる本を読む ・香りをかぐ、見る、触れる、聴く 食べる ・粉にして食べる ・食べた感想を言う		・部屋で作ってもらう
こんないいことがあるよ (効果)	・これは何かと興味を持てる ・食材を知る ・家で歌を歌う-保護者啓発	・農家の方の話を聞ける ・地域とのつながり	・豆から作られる色々な食材を知ることができる ・お豆の料理に興味を持つ		・偏食がなくなる ・感謝して食べられる ・会話が弾む
準備・スタッフ 協力者	・ペープサート・ボード ・食材の絵 ・給食				・調理員さん ・コンロ、包丁などの調理器具
具体的な プログラム	・ペープサートを使って歌を歌う ・給食の時にメニューを話し ながら食材を3色にわけ			・種から植える ・切り口から葉が生える ところを見る	
メイン企画		・収穫体験 ・農家の人との交流		・部屋でも育つ食物を育てて みたい	・切る、炒めるなど実際の様子を 間近で見られる

グループNo	6	7	8	9
こんなことを 知って欲しい 体験して 欲しい (目的)	・毎日食べるものがどのように 作られ、成長していく様子 を知る	・食材の育ち方、実の付け方、 どこで育つか、どんな花をつける のかなど、収穫の仕方、収穫した ときの喜び、野菜などの形、色、 大きさ、匂い、手触り	・食材(野菜)の名前を 知って欲しい ・給食を楽しんで食べて 欲しい	・(作物が)どんな場所でどのように 育つか、知ることができる ・みかん狩りに行きたい
実現できそうなこと (方法・企画)		・年長児は野菜を育てる、成長 過程を見る ・小さいクラスは育てているところ を見せてもらう ・収穫した野菜を観察し、調理する	・食材カルタ ・行事食マグネット ・給食の食材当てクイズ	・近所の方や職員、保護者など、 さまざまな方の協力を得る ・保護者に説明もし、理解や承諾 を得る
こんないいことがあ るよ (効果)			・好き嫌いが減る	・自分で獲ることにより、五感を使って 感じ、達成感を味わうことができる ・農作物を育てている方々とコミュニ ケーションをとれる
準備・スタッフ 協力者				
具体的な プログラム				
メイン企画		・楽しく食べる！ ・自分で育てた喜びを感じる ・育てたことで食べてみよう とする意欲が湧く、興味を持つ ・みんなで食べるとおいしい	・給食の中のメニューを 見て、食材当てクイズを しよう	

「食育に関するアンケート」ご協力のお願い

1. 【研究の目的と方法】

望ましい食生活を営む力を育成するために、現在、教育現場において様々な食育活動が行われています。私たちの研究室では、保育所における食育をより効果的なものとするために、食育に関する調査研究を行っています。

今回、保育士さんを対象に、2度にわたる食育研修を実施しました。研修前後の食育の実践や、意識の変化を把握するために、アンケート調査を行います。研修参加の有無にかかわらず、ご回答ください。

2. 【研究の期間】

平成 30 年 2 月 1 日～平成 31 年 3 月 31 日

3. 【アンケートへの回答・回収にあたって】

アンケート調査への協力は、調査対象者の方の自由意思で行うもので、強制するものではありません。この前提のもとに、研究の趣旨をご理解いただき、ご協力いただける方にご回答をお願いいたします。提出を以て研究の協力に同意したものと判断させていただきます。

なお、このアンケートに回答しない、または途中で回答をやめた場合も、調査対象者の方に不利益が生じることは一切ありません。

また、回収にあたっては、表紙をつけたまま、所定の封筒にお入れください。

4. 【収集したデータの保護】

- ・アンケートは匿名で実施します。収集したデータは統計的に扱い、個人を特定するようなことは一切ありません。
- ・収集したデータは、三重大学において適切に保管し、研究終了後所定の期間の後、速やかに廃棄します。
- ・研究結果は学会や論文で発表し、研究以外の目的には使用いたしません。
- ・ご希望があれば、研究全体の結果については開示可能です。

5. 【連絡先】

研究責任者：磯部 由香

住所：〒514-8507 津市栗真町屋町 1577 三重大学教育学部食品学研究室

TEL&FAX 059-231-9297

E-mail : isobe@edu.mie-u.ac.jp

【4】現在、あなたの勤務する園で次の食育活動を実施していますか。していれば「実施している」に○、していなければ「実施していない」に○をつけた上で、活動に対するあなたの意見について、あてはまる欄に○をつけてください。

食育活動	実施している	実施していない	実施していない活動に対するあなたの意見		
			他の項目をやめてでも優先すべき	時間があれば実施した方がよい	特に必要ない
手洗いの指導					
食事前後のあいさつの徹底					
食事のマナーに関する指導					
食べ物に対する感謝の気持ちを育む指導					
偏食に対する指導					
野菜・いも・米など食物の栽培活動					
飼育活動					
調理に関する活動（手伝いを含む）					
行事食・郷土食に関する活動					
食に関する絵本の読み聞かせ					
ペープサート・紙芝居・劇・ゲーム・おはなしなど					
DVD・CD・スライドなどを使った指導					
栽培や食材の製造に関する見学・外部講師の招へい					
保護者対象の食育講演会や勉強会の開催					
保護者からの個別食事相談への対応					

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。