

食

育

食べることは生きること。

当たり前のように食べものを口にして過ごしていると、

食べものとの関係が近すぎて、その大切さを見逃してしまいがちです。

自分の「いのち」が「食べもの」からできていて、

「食べる」という行為が「生きる」を支えている。

この気づきが、自然やほかの生きものたちとの関係を豊かにし、

人生を楽しむための健やかな心と体の土台をつくっていきます。

日々の「食べる」と丁寧に向き合い、「いのち」に感謝しながら

仲間や家族と共にお腹を満たす時間は、

子どもが自分の「いのち」を輝かせていくために

欠かせない栄養となることでしょう。

## 食べる力は、「生きる力」になる

心と体に栄養を与え、「いのち」を支えてくれる「食べもの」を通じての学びは、私たちの人生のあり方に大きく影響を与え、何をどのように食べるのかは、私たちの生き方そのものを形づくっていきます。「いのちめぐり」のなかで、自分の「いのち」が食べものでできていると感じ取ることが、健やかな心と体をはぐくむ食べ方や食べものを選ぶ基盤となるのです。食べるという行為は、五感を含むさまざまな全身のセンサーを磨くことでもあります。食べものを見て、触り、匂いを嗅いで、音を聴いて、味わうといった一連の行動を、自分の感覚を頼りに子ども自らが感じ、分析し、判断していくプロセスは、生きるために必要なセンサーを磨く大事な時間となることでしょう。「いのち」の大切さを感じる心と健やかな体は、こうした日々の食事にまつわる時間の積み重ねではぐまれていくのです。

## 食育の目標「5つの子ども像」※

食育の目標でもある「食を営む力」の育成のために、5つの子ども像の実現が掲げられています。「お腹がすくり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ある子ども」「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」。これらの5つの子どもの姿を具体的にイメージしながら、園での食育を日々実践してみましょう。それぞれの子どもの心と体のバイオリズムや嗜好性を一人ひとりの状態に合わせて配慮することが、子どもの自尊心を支え、さまざまな人たちと「一緒に食べる」ことに安心感を抱く人間関係を築いていきます。楽しい食には、自分自身を満たし、他者とのつながりを豊かにする力があります。「食を営む力」がはぐくまれる環境として、食を目一杯楽しめる仕掛けがあるといいですね。

※「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～」  
(厚生労働省)

私  
た  
ち  
は  
食  
育  
を  
通  
じ  
て  
何  
を  
目  
指  
し  
て  
い  
る  
ん  
だ  
ら  
う  
？



## 日々の食の記憶が、やがて人生の礎に

温かな食事で心と体を満たし、幸せな気持ちを共有できる人がいることは、「食べるのが楽しい」と感じるために不可欠な要素です。身近な自然と関わり、愛情をもって世話をしていくなかで、「大地の恵み」である食材への感覚を豊かにしたり、料理との関係性を想像したりすることも、食べものや食べる時

間を愛おしむ心をはぐくみます。また、地域の食や郷土を支えている人たちとの交流は、自分の食に関わってくることへの安心感・感謝の気持ちとなり、子どもが育つ地域やそこで受け継がれてきた文化への親しみを生むきっかけにもなることでしょう。このように、暮らしの中核にある「食」からの学びは、日々蓄積されて健やかな心と体の成長を支え、豊かな人間性をはぐくみ、長い人生で関わり続ける社会や、大地との関係性の礎を築いてくれるはずです。私たちが保育の現場で実践している食育計画には、こうした想いと視点が込められています。

※本書の食育における内容は、「奈良県食育推進計画」をもとに構成しています。

# ごはんを食べよう!

①

いただきます!!




今日の給食には  
なにか入っているのかな?

食事は心と体を満たしてくれる時間。いつも食べているものの背景を知ることで、食事への関心を高める工夫ができるかもしれません。

②

たまご! パン! まめ! はっぱ! お肉!

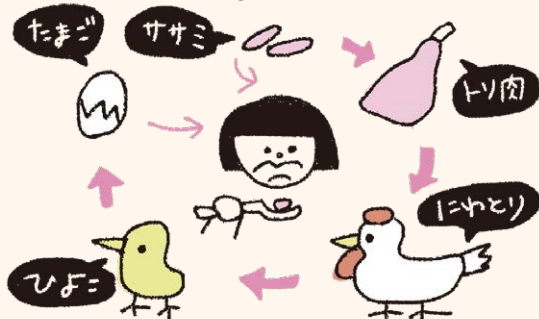


この食べものたちは、どこからきた?

子どもは知っていることを見つけて伝えるのが大好き。料理に入って、いる素材を調べるなど、食べものへの好奇心を引き出してみましょう。

③


ササミはトリのお肉のことだって!  
たまごとササミはどんな関係?



食べものの元の姿を知ることが、食材と「いのち」との関係性を学ぶ機会になります。「いのち」が食材になるまでの過程を追ってみましょう。

④


まめはタネを食べているこになるんだよ



さまざまな「いのち」が自分の体になっているつながりを感じ、そのままでは食べられない食材が料理で変身する楽しさを味わえたら◎。

⑤

いのちは形を変えてぐるぐるまわって  
わたしのいのちにつながってるのかも!?




いろいろないのち  
そのまま食べても  
大丈夫?

火炙いたり炒めたり  
することで  
「いただきます」が  
できるんだよ

いつも食べているものの元の姿を想像することで、「いのち」の源を感じることができます。食べものの正体に触れ、食べ方を学ぶことが、子どもの「食を営む力」をはぐくんでいくことでしょう。あなたは子どもと、どんな食材をテーマにした、どのような「いのち」の話をしたいですか?

# 集まって何か食べてるよ!

① お庭にはどんな生きものがあそびに来てる?



あーっ!  
あつまって何か食べてるよ!

子どもは生きものの観察が得意です。他の生きものたちの「食事」に注目して、食育のきっかけにしてみましょう。

② それぞれ何を食べている?  
外に観察しにいこう!



果実  
石砂糖  
女子がいるのかな?

生きものの食の好みを探ることで、比較する科学の視点が養われます。観察で仮説を立て、実験・検証するおもしろさへと広げましょう。

③



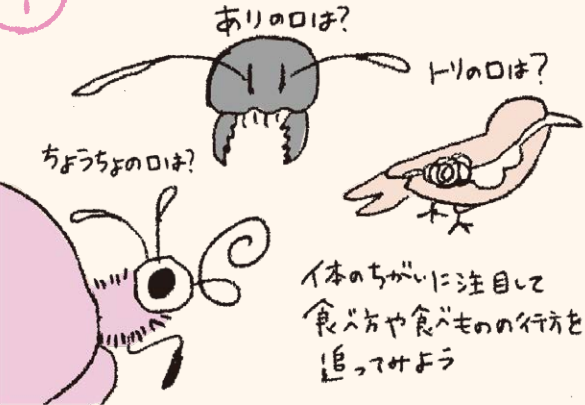
イ本の大きさやつくりがちがうから  
食べ方もみんなちがう

調べよう!

パンくず  
みかん

食の好みや食べ方が違うという気づきから、それが体のつくりや大きさにどう影響しているのか、という問いにつなげることもできます。

④




ありの口は?  
トリの口は?  
ちようちようの口は?

イ本のちがいに注目して  
食べ方や食べものの行方を  
追ってせよう

生きものの体を知ると、好みの食べものや食べ方の背景が見えてきます。その学びを足がかりに、自身の体への興味を刺激してみましょう。

⑤



食べものはどこを  
どどこに行くのかな?

人間の場合は  
どうだろう?

いろいろな生きものの食べ方の違いを探っていくことが、子ども自身の体への興味や、食べものの好み、食べ方を考えるきっかけを与えてくれるでしょう。「いのち」を支える食べものと体との関係を、子どもが自ら知りたくなるような学びにするために、あなたならどのような視点を組み込みますか?

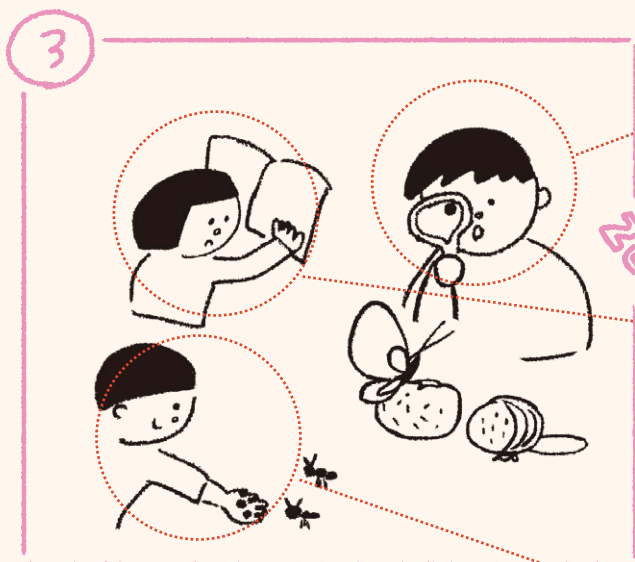


はぐくみ  
ズームアップ!

## 『ひとつのシーン』

「ひとつのシーン」で、それぞれ異なる興味を示し、それぞれに異なる行動をする子どもたち。  
多種多様な彼ら・彼女らに対して、私たちはどのような関わり方ができるでしょうか？

### 集まって何か食べてるよ!



シーン  
1



#### 虫メガネや双眼鏡で観察している

＝ 道具を使った観察に興味・関心が向いている

「目で見ると、道具を使うのでは見え方が違う?」といった問いを投げかけて、道具によって達成できたことを共有できる機会をつくり、興味を深めていけるとよいかもしれません。

シーン  
2



#### 図鑑などで生きものについて調べている

＝ 生きもの一般的な習性に興味・関心が向いている

「どんなエサを食べるかわかった?」など、調べたことをリアルにつなげて知識の活用が楽しくなる機会をつくり、知らないことを学ぶ探究の可能性を広げてあげられるといいですね。

シーン  
3



#### 生きものに直接エサをあげている

＝ 生きものに関わることに興味・関心が向いている

生きものに興味に向いている状態を肯定し、「どうやったら生きものが驚かずに食べてくれるかな?」といった問いで、ほかの生きものを愛おしむ心を育てる機会にしてみましょう。

「それぞれの生きものが何を食べるのかを検証する」というシーンでも、子どもの反応や行動はさまざまです。その子は今、何に興味・関心が向いているのでしょうか？ 観察すると多様な姿が見えてきます。

## 保育の悩み事、みんなで考えよう！ はぐくみ相談室



一緒に考えてくれた人

### 野口 孝則 さん (のぐち たかのり)

1973年、福島県会津若松市生まれ。神戸学院大学栄養学部卒業後、京都大学大学院人間・環境学博士後期課程修了。2001年より理化学研究所で勤務。その後、神戸学院大学、福岡女子大学、厚生労働省、帝塚山大学などを経て、2015年より上越教育大学大学院で教授を務める。最近の研究は「保健、医療、福祉（保育・介護）、教育分野における実践的な食教育（食育）について」。ライフステージに応じた健康づくり活動をテーマに、教育・保育をはじめ地域・職域と連携した食育の推進、管理栄養士が実践する栄養管理と食事サービスの機能的な連携と評価などに取り組んでいる。

お悩み  
1



野菜を栽培して収穫し、おいしく安全に、子どもと調理して食べるまでを行うプログラムを実施したいです。その際のヒントやおすすめのレシピがあれば教えてください。

お悩み  
2



最近、家庭で食育がされていないと感じます。どうすれば家庭と連携して食育を日々進めていけるのか、家で食育を続けてもらうためにできる工夫があれば教えてください。

### 少ない手間で育つ野菜、または大豆などがおすすめ。

野菜を育て、食べるまでのプロセスは、命のつながりを体感できる絶好のチャンスです。土中に蒔かれた種子は地表へと芽を出し、双葉をつけ、次第に芽は茎となり太陽に向かってぐんぐん伸び、たくさんの葉っぱをつけていきます。やがて花が咲くと、蝶やミツバチがやって来て花の蜜を集め、その代わりに野菜は虫たちに受粉を助けてもらい、実をつけることができます。種を蒔いてから収穫までの間には、野菜たちのさまざまなドラマがあります。子どもは自分のいのちにつながる食べものが一粒の種から生まれ、成長していくことへの驚きと不思議、愛おしさを感じることでしょう。

ベビーリーフのような葉物野菜であれば、種蒔きから2週間ほどで幼葉を間引きながら味わうことができます。二十日大根と呼ばれるレッドラディッシュも、種蒔きから収穫までひと月もかかりません。比較的手間をかけずに育てられるため、初めて野菜を育てる人にはおすすめです。豆であれば日本人に馴染み深い大豆<sup>※</sup>がおすすめです。一粒万倍といわれるように、大豆は生命力の塊。枝豆が実る頃には、たったひと粒の豆から万倍にも増える大豆パワーを実感することでしょう。また、大豆は日本食になくてはならない貴重な食材です。味噌・豆腐・醤油、きな粉などさまざまな加工食品にも姿を変えていく大豆を園で育てながら、発見した大豆パワーを絵に描いたり、劇にしたり、また給食のお味噌汁やお豆腐につなげたりして、学びを広げることも深めることもできるでしょう。

※生の大豆を誤って口に入れ誤飲すると、窒息する危険性があるため注意しましょう。

### 給食を食べる子どもの様子を 家庭に伝えてみましょう。

食育という何か特別なこと、難しいことと捉えている保護者の方も多いかもかもしれません。しかし、食育の本質は食べることの大切さを伝え、食べることを楽しみ人生を豊かにすることです。園で季節の食材を用いた給食や行事食を提供している場合は、家庭とも連携して旬の野菜の話や園で食べた食材、栄養、その野菜の育て方などについて情報を提供していくことによって、家庭の食卓での楽しい話題づくりにつながるかもしれません。



子どもが食べることを好きになって、楽しみになる感情を育てることも食育の大事なテーマです。園での給食をおいしそうに食べている様子や、お友達と食事を楽しんでいる情景などを保護者と共有することも大切です。食はお腹を満たすだけでなく、誰とどのように食べるかによって心を満たすことができるものです。そんな園での子どもの様子を伝えていくことで、食べるのが楽しみとなる食べ方についての共通認識を深めていくことができるのではないのでしょうか。

お悩み  
3



自園で農業体験や栽培をしており、地域の農家さんや専門の方々と交流していきたいと思っています。継続的に交流するためのアドバイスをいただけませんか?

## 年次計画を立てながら「保育のパートナー」として信頼関係を深めていきましょう。

地域の農家さんや専門家の方々と定期的に交流できるよう、年次計画を立てて、一年の始まりにお伝えしておくといいですね。園内の農業体験は、季節や栽培の過程に応じて、さまざまな手入れ作業が発生します。こうしたタイミングで農家さんや専門家の方々に来ていただきアドバイスしてもらおうことで、「保育のパートナー」としての関わりや信頼関係をより深めることができるでしょう。その際、園での行事計画に合わせるとスムーズです。

また、給食用に毎日届けられる食材を、調理する前に観察するだけでも立派な食育になります。「自分たちの給食の野菜を届けてくれる人」と認知されると、子どもとの距離感もぐっと縮まるはず。顔の見える農家さんや八百屋さんの思いがこもった野菜は、子どもにとって愛着ある格別の食体験になるはずです。

お悩み  
4



偏食のある子どもや食べることに意欲的でない子どもに対し、どう向き合うとよいでしょうか?

## 無理をさせず、子どもに寄り添った声かけを。

刺激などの諸感覚をキャッチする体のつくりや度合は一人ひとり異なるため、子どもたちの感じ方もそれぞれです。食に関しても、同じ「匂い」でも心地よく感じる子どもいれば、苦手な子どももいます。食材の見え目や色、形に対して、積極的に興味を持つ子どもいれば、警戒心を持つ子どももいます。特に見慣れない新しいものに出合うときには、そんな反応が強くなるかもしれません。こうした場合、無理に食べさせようとせず、別のものに置き換えてみるなど、食べること自体が苦手にならないよう配慮することが望ましいと思います。その子の背景にある感覚の過敏さや感情に寄り添い、食べられないものがある自分を否定しないよう、声かけをしてあげましょう。

また「全員で同じ量を食べる」ことよりも、「自分に合った、食べ切れる量と時間」を大切にしましょう。お腹がすいていないのなら「もう少し待ってみる」という選択肢も、ときには必要かもしれませんね。



写真提供:奈良文化幼稚園/森のようちえんウィズ・ナチュラ

あなたの町にも  
きつといる  
食育の  
パートナー



### 生産者さん

地元の農家さんと一緒に、食べものが育つプロセスを体感したり、季節の移り変わりや旬、地域風土を生かした学びをつくりたりしてみましょう。



### 魚屋さん

保育所などに食材を提供している八百屋さん、魚屋さん、お米屋さんなどの流通小売の方々に調理前の食材を見せてもらえる機会をつくれるかもしれません。



### お医者さん

心身の健やかな発育に不安がある際には、小児科医や看護師、保健師、管理栄養士といった地域医療機関とも連携し、専門的サポートをお願いしてみましょう。