

Q5 保護者への支援は？

保育所等における食事提供とともに、その後の発達のためにも家庭での食生活や食行動の実態が適切であるかを見守りつつ、園職員の専門性を活かした助言などを通じて必要に応じた保護者支援を行うことが大切です。

保護者の食に関する悩みがとて多くなる1～2歳児の時期(離乳食期)こそ家庭との連携を強化し、子どもの発育・発達を保障するための「食事」を園と家庭の両方で展開していきましょう。

また食物アレルギーへの対応については、保護者とともに除去食や食事の対応、これらを丁寧にするめていくことが求められます。

動画解説



園の食事を保護者が試食できる機会をつくる

保育所等で提供される食事の味(おかずやお味噌汁など)を保護者に伝えるためには試食(味見)をしていただく機会をつくと良いです。全員一斉やお子さんの誕生日の個別参加など、方法は園次第です。

取り組み事例のご紹介



保育者のみなさまへ

「できていないところ探しの食育」から
「できているところを褒める食育」へ

子どもの成長・発育・発達に応じて、急ぎ過ぎることなく、また、遅れ過ぎることなく、子どもたち一人ひとりにあわせた「食の支援」を継続していきましょう。これこそが「高度専門職」としての「保育のなかの食育」です。

子どもの育ちを支える食

- ▶ 乳幼児期の食事、そして保育所等における食育の重要性について、保育所等で取り組んでいる一つ一つの活動を整理した冊子です。
- ▶ この冊子を通じて、保育所等における食育について社会全体の理解の促進を図るとともに、いっそうの保育の質、専門性の向上を目指します。



冊子中の「保育所等での取り組み」は、保育所等で実践されている食育(30項目に整理)について具体的に言語化しています。園内研修等での活用を意識して1項目1ページにまとめています。



各項目の文章は保育所等に勤務する保育者等が各園での食育実践の内容をもとに食育の視点を具体的に執筆しました。

各項目の下部には「解説」として具体的な食育実践の根拠となる法律や指針等とともに食育の考え方が示されています。QRコードで参考資料の原本にもアクセス可能です。

全国保育士会とは



スカンポ——それは愛情の花可憐でたくましい
私たち保育者は根強く手つなぎをして子どもたちのしあわせを守りましょう。
シンボルマークはスカンポの花をデザインしたものです。



監修

野口 孝則(のぐち たかのり)氏
上越教育大学大学院 学校教育研究科 臨床・健康教育学系 教授
保育や教育における実践的な食育(栄養教育と食事提供)

全国保育士会は、「全国保育士会倫理綱領」の理念のもと、「子どもの育ちを支え、保護者の子育てを支え、子どもと子育てにやさしい社会をつくる」ことを目的に活動しています。会員の皆さまが専門職としての誇りと責任をもって、保育の質および自らの専門性の向上をはかることができるよう、さまざまな事業を実施しています。

社会福祉法人全国社会福祉協議会 全国保育士会

〒100-8980 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル 社会福祉法人全国社会福祉協議会 児童福祉部内
TEL 03-3581-6503 FAX 03-3581-6509 HP <https://www.z-hoikushikai.com/>
YouTube <https://www.youtube.com/@user-nr1uz4hg5p>

[全国保育士会HP]



[YouTube]



社会福祉法人 全国社会福祉協議会
全国保育士会

子どもの育ちを支える食

保育者
向け

毎日の食事を 中心とした 食育の推進 ～保育のなかの食育～

はじめに



保育所等における食育とは

食事、運動、睡眠を繰り返しながら、子どもたちは毎日の生活リズムを形成していきます。特に、保育所等における食事(給食やおやつ)は、食欲を育む場として重要であり、おなかのすいて食べる食事のおいしさを実感しながら、食への興味・関心を高めていくことができます。

子どもは、親や保育者から「おいしいね」と言ってもらいながら、食欲が満たされることで、食の満足感とともに人との共感を体験していきます。また、自立的な食事の積み重ねがもととなって、手づかみ、スプーンやフォークなどの食具を使って食べるなどの能力を発達させていきます。

このように、保育所等の食事は、子どもが安心感や基本的信頼感のもとに、自分でやりたいこと(主体的な活動、欲求や挑戦)を増やし、達成感や満足感を味わいながら、自分への自信や自己肯定感を高めていくことができます。

※保育所・認定こども園等を「保育所等」と表記しています。

保育所等の特徴を活かした食育の実践

～保育のなかの食育～

乳幼児期の子どもたちの生活の場である保育所等では、毎日の食事(給食やおやつ)の提供を中心とした日々の食育を積み重ねることによって心身の成長を支援し、さらに調理・喫食・栽培・収穫などを通じた食への興味・関心を高める多様な取り組みを実施されているのではないのでしょうか。

また、食育に関する実践は、保育士・保育教諭と栄養士・調理師・調理員等の全職員が共通認識を図り、それぞれの専門性を活かしながら計画的かつ総合的に展開されていることが必要です。

5つの子ども像

- ・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

乳幼児期の食育では、「日頃から食事に興味・関心を持って生活をする」とが大切です。そのために、保育所等における食育は「毎日の食事」を中心に「お腹がすく」リズムを確立しながら食べたい気持ちを高める言葉がけを工夫していきましょう。

保育所等の特性を活かした食育として、子どもが生活と遊びの中で意欲をもって食に関わる体験を積み重ね、食べることを楽しみ、食事を楽しみ合う子どもに成長していくことが期待できる食育を実践していきましょう。

Q1 保育所等で食育に取り組むのはなぜ？

保育所等における食事の提供の意義として、発育・発達のための役割があります。乳幼児期の身体発育のための食事は、健康の維持・増進をはじめ、日々の活動や発育・発達のために必須であり、低年齢であるほど生活に占める食事の割合が大きくなります。

特に、乳幼児は消化・吸収、排泄機能などが未熟です。個人の発達に応じた形態の食事が提供されなければ十分なエネルギー及び栄養素の摂取ができないため、保育所等で提供される食事は、保育士・保育教諭と栄養士の連携・協働による献立作成・食事提供を実施する必要があります。

このように、食べる経験の積み重ねによって子どもが成長し、子どもの成長に合わせて食事を変えていくことが求められます。

動画解説



日々の食事は子どもの食行動を発達させる

保育所等の食事には、食行動を発達させる役割があります。食べること自体が子どもの発達や保育所保育の基盤であるため、保育所等における全職員の専門性を活かした丁寧かつ十分な支援のもとに育てましょう。

特に、食べることは子どもの意欲を引き出すことや楽しさにつながるため、保護者との積極的な情報交換を行いながら食育を推進しましょう。

ポイント！



Q2 保育者として、どのような意識を持って食育に取り組めばよいですか？

動画解説



全ての園における「毎日の食事の時間」こそが「保育の食育」であり、「保育の質」を高める秘訣がたくさん詰まっています。子どもへの言葉のかけ方だけでも食事への印象は大きく変わります。

子どもの食への興味・関心が高まる言葉を発すること、そして子どもが食べることを好きになること、これが保育の食育の基本です。急ぎすぎなくて大丈夫です。

取り組み事例のご紹介

毎日の食事の様子を給食担当者が確認する

毎日の食事は子どもの成長を支えています。献立作成をした栄養士は、エネルギーや栄養素の提供が献立計画どおりか、またその栄養量の値が妥当なのか、子どもの食事の様子をみて評価・検証し、必要に応じて提供栄養量の改善を実施します。

Q3 食育計画について教えてください。

全体的な計画に基づいて食事の提供を含む食育計画を作成し、各年齢やクラス別に食育を実践する際の目標(ねらい)や内容などを記載して、園全体で共有しましょう。

職員全員の創意工夫による食育実践の後に、評価・反省を記録し、園内での定期的な連絡調整や、年間評価に基づく次年度計画を作成しましょう。

食育計画は「チェックシート」である

年度はじめに作成した食育計画の内容を「食育チェックシート」として活用することで、毎年の食育実践の「できたこと」や「できなかったこと」を明確に判断することが可能となります。また、その結果(改善点など)を活用して翌年の計画を立てることによって食育実践の質の向上につなげていきましょう。

ポイント！



Q4 園内での専門職同士の連携について教えてください。

保育士・保育教諭や栄養士・調理師・調理員等が自らの保育実践の振り返りや職員間での相互の話し合い等を通じて、食育実践におけるお互いの専門性の向上や保育全体の質の向上のための課題を明確にしましょう。それとともに、園内全体の保育や食育の内容に関する共通認識・共通理解を深めていくことが求められます。

動画解説



取り組み事例のご紹介

園内の情報共有

園内の情報共有方法としては、定例会議(委員会等)にて食事の提供や食育の実践に関する評価・反省を議論することがよいでしょう。

保育士・保育教諭と給食担当者(栄養士・調理師等)の双方が思っていることや気づいたことを発言しやすい雰囲気をつくるのが大切です。

