

### (3) 食 育

時代の変化とともに食物アレルギーの増加、朝食をとらない傾向、子どもが一人で食事をする孤食の現象、スナック菓子やジュースの摂りすぎによる肥満など子どもたちの食生活をめぐってさまざまな課題が生じています。

子どもの食べる意欲は、乳幼児期から豊かで楽しい食の体験を積み重ねていくことで育っていきます。保育所で給食を調理する人の姿や匂いなどを感じながら、信頼できる人から安心して安全な食事を提供されることで人間関係の基礎を培っていきます。また食べ物を通して命のつながりや、自然の不思議さに気づいていきます。

#### 人権保育の視点

- ・ 一緒に食事をする友だちや大人と楽しい時間を共有し、食べる意欲や人間関係を育てていく。
- ・ 個々の子どもの味覚や咀嚼など発達に応じ、家庭と連携しながら食べられるようにする。
- ・ 食べることは自分の命にかかわること、生きる源であることを知り、命の大切さ自分の大切さに気づくようにする。

#### 具体的な対応

- ・ 十分に遊び、健康的な空腹感を感じられるようにする。また、楽しい雰囲気や、友だちと一緒に食べることを大切にする。
- ・ 個人差や体調に考慮し、無理に食べさせない。そして、食べたことを認め、自信につなげる。
- ・ 食の文化を豊かにしていくために、保護者への「食」に関する啓発を行う。
- ・ アレルギーや外国の食習慣の違いなど個別の対応が必要な子は、保護者や給食担当者や連携を密にして、一人ひとりに合った対応をする。
- ・ 畑での野菜作りや飼育を通して自然や命の大切さを知り、「命のつながり」に気づくようにする。

## ◆ 保育の事例

### たのしいバイキング

- ・場所や雰囲気、盛り付けなどを変えたりしながら、みんなで食べることを楽しむ工夫をする。

どれにしようかな？  
ぼくはから揚げがすき！！

自分の食べられる量を  
自分で盛ります。

どこで食べ  
ようかな？



- ・食べる量は子ども自身が決める。「もったいない」感覚を知らせ、自分の食べられる量をつかめるようにする。
- ・好き嫌いがある子には自分が食べられるもの、食べられる量を自分で調節したり選択する。

野菜もから揚げ  
もデザート的水果  
ポンチも全体に少量の子



でも中には盛りすぎて残してしまう子も…。きっと次回は食べられるだけにしよう。

全部が大盛りの子

## 保護者への情報提供

- ・ 季節、行事に関する食べ物（よもぎだんご、おこしもの、もちつき等）の話をきいたり味わったりする。
- ・ 今日の献立の紹介をする。



給食担当者が懇談会で、その日の給食を見せたり、「食育」の話をしました。

- ・ 食育の絵本の読み聞かせ  
子どもを通じて家庭へも伝えていく。

『いただきます』

二宮由紀子 作 エルくらぶ出版

命の循環と食にかかわる人々に焦点をあて、  
食べることの大切さを伝えています。



## 個別の対応

- ・ 文化の違いで食べ慣れていない給食に抵抗感がある子は、献立に慣れて味がわかってきたり、友だちができるとまねをして食べたりする。それまでは本人の気持ちを大切にしながら保護者に喫食状況を伝える。
- ・ アレルギー除去食の必要な子は、定期的に保護者と連絡を取り、アレルゲンの確認をし、進み具合にあわせて個別に対応する。

アレルギーの子の食事を  
間違えないよう、クリップを  
つけたりして工夫する。





アレルギー除去食の子の給食予定表を作成し、毎日、保育士と給食担当者で確認しあい、間違いのないようにします。

| 17年度 ○月 乳児給食予定表 |    |             |         |                                         |             |                                 |
|-----------------|----|-------------|---------|-----------------------------------------|-------------|---------------------------------|
|                 |    | たんぽぽ組       |         |                                         | もも組         |                                 |
| 日               | 曜日 | 献立          | (名前)    | (名前)<br>(パン×・<br>ご飯)                    | (名前)        | (名前)<br>(パン×・<br>ご飯)            |
|                 |    |             | 原因となる食物 | 牛乳・卵・<br>小麦粉・大豆                         | マヨネーズ・<br>卵 | 牛乳・卵・<br>小麦粉・大豆                 |
| 1・15・29         | 月  | ツナスパゲティ     | ○       | スパゲティ、油、<br>こしょう                        | ○           | ○                               |
|                 |    | すいか         | ○       | ○                                       | ○           | ○                               |
| 2・16            | 火  | ひじきと高野豆腐の煮物 | ○       | 醤油、高野豆腐、<br>大豆水煮缶                       | ○           | ○                               |
|                 |    | 春雨サラダ       | マヨネーズ   | 醤油、マヨネーズ、<br>春雨                         | マヨネーズ       | マヨネーズ                           |
| 3・31            | 水  | チキンカレー      | スチミミ    | スチミミ、油、<br>小麦粉、スープ<br>の素、マーガリン、<br>こしょう | ○           | 鶏肉、スチミミ、<br>小麦粉、スープ<br>の素、マーガリン |
|                 |    | ヨーグルト       | ヨーグルト   | ヨーグルト                                   | ○           | ヨーグルト                           |
| 17              | 水  | ナスのみそご飯     | ○       | みそ                                      | ○           | ○                               |
|                 |    | すまし汁        | ○       | 豆腐                                      | ○           | ○                               |
| 4・18            | 木  | 魚フライ        | 卵       | こしょう、小麦粉、卵、生<br>パン粉、油                   | ○           | 卵                               |
|                 |    | 磯あえ、パイン缶    | ○       | 醤油、青菜、<br>パイン缶                          | ○           | ○                               |

# 命を考える

- 「いただきます」の挨拶は、命のつながりの中で作られた食事の材料に感謝する言葉です。

