



5月の給食だより

平成26年5月
うるま市保育課



乳幼児期における食育実践の誤解・・・?!

平成17年の食育基本法制定から、食育という言葉もずいぶん浸透してきました。保育所や学校はもちろん、その取り組みは地域や食品業界にも広がりをみせています。その反面、乳幼児期の食育の誤解も指摘されています。

図1のとおり、保育所における食育は「食を営む力」の育成に向け「その基礎を培う」ことが目標です。ところが現状では「基礎を培う」という部分が見逃され、「食を営む力」の育成ばかりに目が向けられることが多いようです。例えば、できるだけ早く包丁を使ったクッキング保育や栄養素の理解を促すといった、食に関する知識や技術の習得を図る取り組みです。実際、食育の事例をみてみると、3歳以上児を対象にしたクッキング保育や栽培活動など、場や時間を限定したイベント性が高い取り組みが多い事に気づきます。もちろんそのような取り組みも食育の一つですがそれだけが食育と捉えると、0歳～2歳児の子どもたちは食育の対象から外れることにもなりかねません。

また、乳幼児期に完全な力をつけて「食を営む力」を身に付けることは不可能です。「食を営む力」を身に付けるためには小学校から成人になるまで様々な学習や体験を重ねていく必要があります。

乳幼児期の食育の目標を誤解せず、「基礎を培う」という点を大切に年齢や発達に合った食育を進めていきたいものです。



～0歳から始まる食育～



では、「食を営む力の基礎」を培うとはどういうことでしょうか。図1にも示しているとおり、食育の目標は保育所を終了するまでに5つの子どもの姿を実現することです。

その5つの子ども像を目指すために大切にすべきことは「食欲」を育むことです。言わば「お腹すいた!ごはんまだ?」という姿を育てるということです。

食欲が無ければ、食べることに興味関心を持つことができないので、食べ物や話題にしたり、食べたいもの、好きなものが増える子どもに育ちません。また、食事づくりや準備、誰かと食事をした気持ちも育ちにくいでしょう。

また、クッキング保育や栽培活動など限定的な取り組みだけで食欲は育まれません。体を使って思い切り遊ぶ体験や、十分な睡眠が不可欠です。1日24時間の生活全体を見直す中で「食べる」ことと「遊ぶ」こと、また「寝る」こととのバランスを整えること。そして、少しずつ、そのバランスを子ども自身が自律的に整えていける力を育むことです。こうした積み重ねを通して「食べるのがだーい好き」な子どもに成長してこそ、食に関する学習が始まる小学校の食育へステップアップできるのです。

「食事ー遊びー睡眠」は生まれた時から毎日繰り返されます。そう、食育は0歳から始まっているのです。また、生活全体を整えていくことは、保育所の力だけでは困難です。家庭と保育所が連携して食育をすすめていくことが必要です。

「食育」という言葉は、あたかも食に関する教育と捉えられがちですが、私は食育とは「食を通して何かを学ぶこと」だと思います。子ども達は、食を通して感謝の気持ちや思いやり、自分を大切にすること、決まりを守ること、コミュニケーションをとることなど、社会で生きていくうえで大切なことを学んでいるのです。

生まれてまだ数年の子ども達の「食」はまだまだスタートしたばかりです。また、家庭や保育所など小さな世界で育つ子ども達に関わる私たち大人の働きかけはとても重要です。私たち大人はそのことを再認識し、日々子ども達に接したいものです。

みなさんこんにちは。ゴールデンウィークは有意義に過ごせましたか？
入園・進級から1ヶ月が経ち少し慣れてきた保育所生活が、この連休で後戻りしてしまった子もいるかもしれませんね。連休明け、体調を崩してしまわないように子どもも大人も生活リズムを整えましょう。

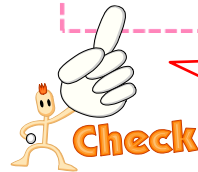
今月は『食育』をテーマにお話ししたいと思います。
近年日本人は、食の欧米化、肥満の増加に伴う生活習慣病の増加、栄養バランスの偏った食事、不規則な食事、食の安全の問題、運動不足、生活の夜型化など健康を取り巻く様々な問題を抱えています。そのような問題は大人だけの問題ではありません。乳幼児期の子どもたちも、重要な発育発達の時期にありながら、生涯を通じた健康の基礎が崩れているのではないかと、それと共に人と“食”の場を共有するなかで培ってきた人間関係も、希薄になっているのではないかと。こうした危機感が迫る中、国が食育基本法を制定したことを踏まえ、保育所保育指針も保育の内容の改善の柱として食育推進を掲げました。

今月は、保育所の食育の目標を知ってもらうことで、乳幼児期の食育の本質を理解していただけたらと思います。

保育所における食育の目標は次図1のとおりです。

図1.『保育所における食育に関する指針』の目標

〈目標〉
現在を最もよく生き、かつ生涯にわたって健康で質の高い生活を送る基本としての「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うこと



ここが重要!

期待する子ども像

