おいしく楽しい給食を

東京家政学院大学　酒井　治子
http://www.kodomoshokuiku.jp/
hsakai@kasei-gakuin.ac.jp

描いてみましょう

子どもにとって、どのような
食事場面（食事・食卓）がおいしく、
楽しい給食でしょうか？

どのような点を重視して
描きましたか？

どのように食べる？

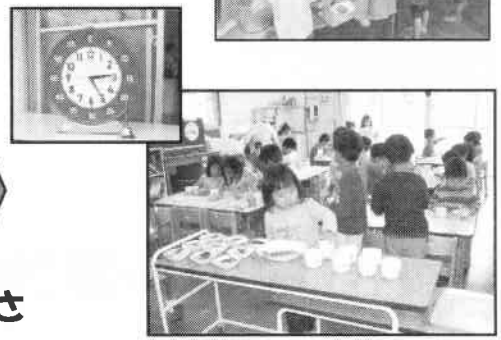
- いつ？
- 誰と？
- どこで？
- 何を（どのような料理を）？
- どのようにして（食器・食具・食卓）？

食事のおいしさとは？

- 食事の要素
  - 見た目（ルックス・盛りつけ・彩・高さ）
  - 量
  - 料理の組み合わせ
  - 味（テイスト）
  - 発する音
  - 口に入れる前の香り（アロマ）
  - 口に入れたときの香り（フレイバー）
- 食べ手の要素
  - 空腹
  - 体調
- 環境の要素
  - 食べる相手
  - 食事環境、雰囲気（音、広さ、落ち着き等）

「お腹がすくリズムのもてる子ども」を育む食事

- 体を使って、思い切り遊ぶ
- ままごとを楽しむ
- レストランごっこを楽しむ
- 食べものを絵に描く



空腹感や食欲を感じ、
それを満たす心地よさ

デイリープログラムの見直しも

保育所で提供される食事

- 生命の保持及び情緒の安定を図るために、子どもの発育・発達に応じて適切な栄養摂取に配慮し、子どもにとって美味しく魅力的なものであるように。
- 保育時間が長時間化する中で、子どもにとって食事の場が親しみとくつろぎの場となるよう、温かくゆとりのある食事の時間を確保し、様々な食事の場の物的な環境にも配慮する。

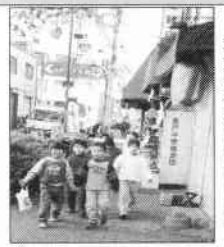
「保育所における食事の提供ガイドライン」
第3章「保育所における食事提供の具体的なあり方」p.31

「食べたいもの、好きなものが増える子ども」を育む食事

- 音、匂い、感触、味などへの五感を豊かにする
- 豊かな感覚や感情が培われ、季節（旬）を感じる
- 行事食を通じて日本の文化にふれる
- 人的環境である保育士、栄養士、調理員等）が自らの感受性も豊かにしていく
- 子どもと一緒に「温かいね」「心までぽっかぽか」「おいしいね」
- 子どもと同じ目線で五感でもって共感し、表現する

「食事づくり、準備にかかわる子ども」を育む食事

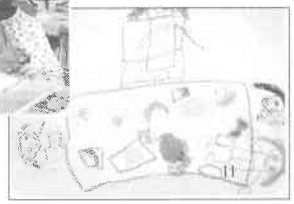
- 自分自身が生き続けられるように、食事をつくることと食事の場を準備することを結びつける⇒食べることは生きる喜びにつながっている
- 食物を栽培したり、収穫したりする活動が食べること、また、他の様々な保育活動とつながり、子どもにとって連続した学びとなるように



食事の提供が食育の計画に！
保育課程や指導計画の一部を担う

「食べものを話題にする子ども」を育む食事

- 食べものを媒介として人と話すことができる環境
- 食べる行為⇔食材の栽培などいのちを育む営みとつながっているという事実を
- 子どもに生産者や食事をつくる人の顔が見えるように
- 調理員や栄養士等の食事を作る人が身近であること
- 食を通して子どもが発見する気づき、感情等の心情を受け止める



保育士等の自らが持っている
文化的な価値や食事観が大きく影響！

「一緒に食べたい人がいる子ども」を育む食事

- 子どもは人とのかかわりの中で人に対する愛情や信頼感が育つことで、食べるときも「人と一緒に食べたい」と思う
- 食事の場面を皆で準備し、皆で一緒に分け合って食べ、食事を皆で楽しむという集いの体験を
- 同年齢の他の子ども
- 異年齢の子ども
- 保育士や調理員、栄養士等と
- 保育所の食べ物を作る、運ぶ等の食に関わる人々と
- 地域の様々な人と

食の世界をこどもと探索する!!

食育って？ 保育所における食育に関する指針

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」の育成を目指し、その基礎を培うこと

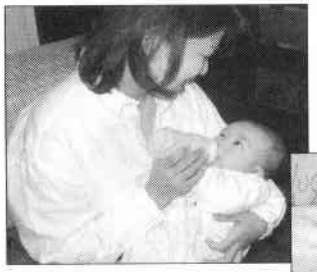
期待する子ども像

家庭・保育所・幼稚園・地域を拠点とした環境づくり

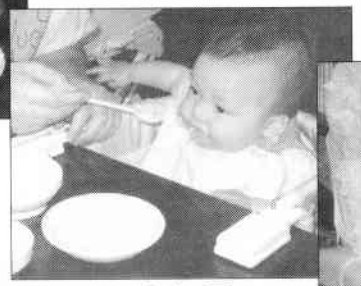
酒井他「保育所における食育のあり方に関する研究」，厚生労働省 2004.3

食を通した子どもの育ちへの理解を深める

◆乳汁から離乳食、手づかみ食べへ
◆他者、モノ（食物・食具）との関わりを食べる

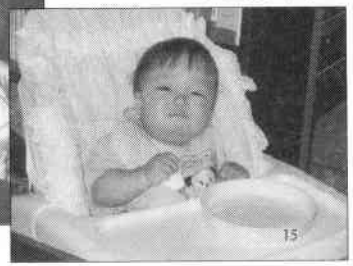


3カ月



6か月

10か月



保育所等での食育の内容⇔経験内容

保　育
（子どものよりよい成長・発達を培う営み）

食育の内容
（食を営む力の基礎を培う観点）

5項目

保育所における食育に関する指針（H16）

保育の内容
（子どもが現在を最も良く生き、望ましい未来をつくり出す力の基礎を培う観点）

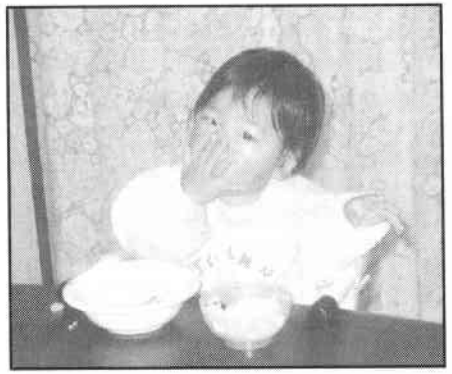
教育の5領域

生命の保持　情緒の安定
養　護

保育所保育指針

教科カリキュラムではなく、経験カリキュラム
「learning by doing」

手づかみから食具食べへの挑戦



手づかみ食べ
（1歳0か月Aちゃん）

フォーク使いと手づかみ食べ
（2歳0か月Mちゃん）

Y君の箸使いから広がる「食の発見」

箸の使い始め
（2歳6か月Y君）

箸使いの試行錯誤
（4歳0か月Y君）

箸使いの試行錯誤
（4歳10か月Y君）

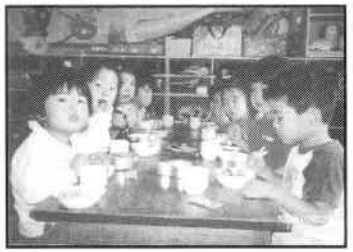
食育の環境とは

子どもが自らの感覚や体験を通して、自然の恵みとしての**食材**や調理する人への**感謝の気持ち**が育つように、調理員と子どもとの関わりや、**調理室**など食に関わる**保育環境に配慮**すること。

人的・物的環境を
計画的に構成する

保育所保育指針　第5章－3(4)

食具、特に、「箸」二本の棒から広がる食育



- ✓ 箸は、みんなで食卓を囲む中で、健康で豊かな食の大切さを伝え合う道具。
- ✓ 昔からの日本の食文化に根付いた箸、伝統食の再確認したい気持ちになる道具。
- ✓ 人との食卓での相互作用あってこそ、食具の使用行動が発達する
- ✓ 食具・食器は、子ども、すべての人の食育（食を営む力の育成）が達成できるよう環境を構成するもの

食育のための環境構成

- ➢ 食と命の関わりなどを実感し、豊かな体験ができる環境

  自然の恵みとしての食材や、それを育て、調理し、食事を整えてくれた人への感謝の気持ち、命を大切にする気持ちなどを育む

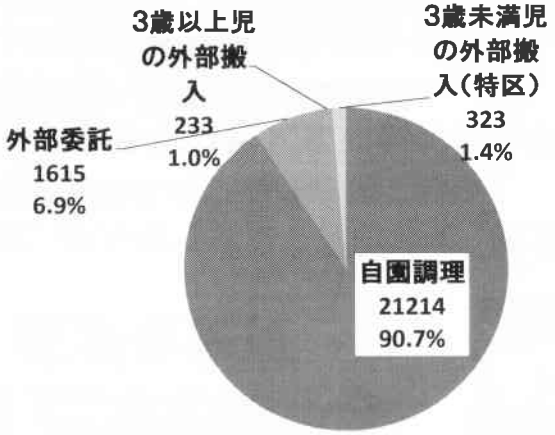
  子どもの活動のバランスに配慮し、食欲を育む
- ➢ 食事をするための環境

  情緒の安定のためにもゆとりのある食事の時間を確保し、食事する部屋が温かな親しみとくつろぎの場となるように、採光やテーブル・椅子・食器・食具を工夫する
- ➢ 食を通した人的環境

  保護者や地域の人々などと一緒に食べたり、食事を作ったりする中で、子どもの人とかかわる力が育まれるように環境を整える

保育所保育指針解説書　第5章－3(3)

保育所・認定こども園の食事提供をめぐる現状



保育所での食事の提供形態

都道府県・指定都市・中核市（計107自治体）調査

外部搬入の課題

- **食育の推進の観点から**
  調理過程が見えない・・・音や香りを感じることができない
  調理する人を感じることができない
- **調理、個別対応の観点から**
  できたて、良い状況での食事ができない
  一人ひとりに柔軟な対応ができない
  調理後に園で手を加えることがある
- **職員間の連携から**
  子どもの状況や保育所の状況が伝わりにくい
  保育所の食育の推進について、共通理解がとれにくい

「保育所における食事の提供ガイドライン」の背景

「構造改革特別区域において講じられた規制の特例措置の評価に係る評価・調査委員会の意見に関する今後の政府の対応方針」　（平成22年3月25日構造改革特別区域推進本部）

子どもの発達状況に応じた対応、アレルギー児・体調不良児への対応、食育の視点の重要性を踏まえて、更なる対応力の向上を図るための好事例集・ガイドライン等を策定し、周知を図るとともに、給食提供の実態について、引き続きモニタリングしていくこと

保育所における食事の提供ガイドライン作成（平成24年3月発出）

地域別　食事提供の形態

	N	自園調理	外部委託	3歳以上児のみ外部搬入	3歳未満児を含む外部搬入（特区）	未回答
北海道・東北地区	175	92.6%	5.7%	0.6%	0.0%	1.1%
関東地区	311	88.1%	10.0%	0.6%	0.3%	1.0%
東海地区	134	88.8%	3.0%	4.5%	3.7%	0.0%
北信越地区	136	97.1%	1.5%	0.0%	0.7%	0.7%
近畿地区	155	88.4%	9.0%	1.3%	0.6%	0.6%
中国・四国地区	159	92.5%	4.4%	0.0%	1.9%	1.3%
九州地区	206	96.6%	2.4%	0.0%	0.0%	1.0%
全体	1276	91.7%	5.7%	0.9%	0.9%	0.9%

$\chi^2=71.2$　$p<0.01$　　平成24年度日本保育協会，保育所における食育に関する調査研究報告書

自園調理の多い地域は北信越地区、九州地区で、外部委託は関東地区、近畿地区で多い、外部搬入は東海地区で多かった。

認定こども園タイプ別 3歳以上児の昼食の食事提供の形態

N	幼保連携型 356	幼稚園型 181	保育所型 96	地方裁量型 14	全体 647
毎日、自園調理	60.4%	43.1%	90.6%	78.6%	60.4%
毎日、外部委託	9.0%	6.6%	5.2%	7.1%	7.7%
毎日、外部搬入	5.9%	5.0%	3.1%	7.1%	5.3%
毎日、業者からの弁当	0.0%	3.2%	0.0%	0.0%	0.9%
毎日、家庭からの弁当	1.1%	1.1%	0.0%	0.0%	0.9%
曜日をきめて、外部搬入と家庭からの弁当	4.8%	12.7%	0.0%	0.0%	6.2%
曜日をきめて、業者または家庭からの弁当	3.4%	13.3%	0.0%	0.0%	5.6%
曜日のきめて、自園調理と家庭からの弁当	3.4%	4.4%	1.0%	7.1%	3.4%
その他	12.0%	10.6%	0.1%	0.1%	9.6 %

χ^2検定 $p<0.01$

酒井治子：幼保一元化施設における食育（食事提供）のあり方に関する研究，こども未来財団，平成25年度児童関連サービス調査研究事業等報告書，2014

自園調理は保育所型で9割、幼保連携型で6割、幼稚園型で4割。幼稚園型は業者や家庭からの弁当、曜日によって複数の形態の組みあわせが多い。

幼保連携型認定こども園教育・保育要領1

第1章総則

第3　幼保連携型認定こども園として特に配慮すべき事項

5（3）食育の推進

幼保連携型認定こども園における食育は，健康な生活の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を目標として，次の事項に留意するものとする。

ア　園児が生活と遊びの中で，意欲を持って食にかかわる体験を積み重ね，食べることを楽しみ，食事を楽しみ合う園児に成長していくことを期待するものであること。

イ　乳幼児期にふさわしい食生活が展開され，適切な援助が行われるよう，食事の提供を含む食育の計画を作成し，教育及び保育の内容に関する全体的な計画並びに指導計画に位置付けるとともに，評価及び改善に努めること。

幼保連携型認定こども園教育・保育要領2

（3）食育の推進

幼保連携型認定こども園における食育は，健康な生活の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を目標として，次の事項に留意するものとする。

ウ　園児が自らの感覚や体験を通して，自然の恵みとしての食材や調理する人への感謝の気持ちが育つように，園児と調理員とのかかわりや，調理室など食に関する環境に配慮すること。栄養教諭や栄養士等が配置されている場合は，専門性を生かした対応を図ること。

エ　体調不良，食物アレルギー，障害のある園児など，園児一人一人の心身の状態等に応じ，学校医，かかりつけ医等の指示や協力の下に適切に対応すること。栄養教諭や栄養士等が配置されている場合は，専門性を生かした対応を図ること。

保護者に対する支援に役立つ保育資源としての調理室

（1）子どもの最善の利益を考慮し、子どもの福祉を重視すること。
（2）保護者とともに、子どもの成長の喜びを共有すること。
（3）保育に関する知識や技術などの保育士の専門性や子どもの集団が常に存在すること等の保育環境など、保育所の特性をいかすこと。

1．保育所に入所している子どもの保護者に対する支援

(1)子どもの保育との密接な関連の中で、子どもの送迎時の対応、相談や助言、連絡や通信、会合や行事など様々な機会を活用して行う

(2) 保護者に対し、保育所における子どもの様子や日々の保育の意図などを説明し、保護者との相互理解を図るよう努める

保育所保育指針　第6章1・2

2. 地域の子育て家庭に対する支援

(1) 保育所は、児童福祉法第48条の3の規定に基づき、その行う保育に支障がない限りにおいて、地域の実情や当該保育所の体制等を踏まえ、次に掲げるような地域の保護者等に対する子育て支援を積極的に行うよう努めること。

ア 地域の子育ての拠点としての機能

(ア) 子育て家庭への保育所機能の開放(施設及び設備の開放、体験保育等)

(イ) 子育て等に関する相談や援助の実施

(ウ) 子育て家庭の交流の場の提供及び交流の促進

(エ) 地域の子育て支援に関する情報の提供

イ 一時保育

(2) 市町村の支援を得て、地域の関係機関、団体等との積極的な連携及び協力を図るとともに、子育て支援に関わる地域の人材の積極的な活用を図るよう努めること。

保育所保育指針 第6章3

在園児の家庭に向けた支援 実践度チェック

- □ 親子クッキング等の保護者参加の調理実践を行っていますか。
- □ 芋掘りや餅つき等の保護者参加の食に関する行事を行っていますか。
- □ 子どもの食に関する相談に応じ，助言・支援を行っていますか。
- □ 給食の試食会を行っていますか。
- □ 給食の場面での保育参観を行っていますか。
- □ 給食のサンプル展示を行っていますか。
- □ 連絡帳等を通して家庭に園での子どもの食事の様子を伝えていますか。
- □ 園だより・クラスだよりを通して家庭に園の食育の実践活動を伝えていますか。
- □ 離乳食講習会等子どもの食に関する講座を実施していますか。
- □ 保護者会等で、子どもの食について話しあう機会を設けていますか。

子育て支援の発信基地としての調理室

地域の子育て家庭に向けた支援 実践度チェック

- □ 地域の親子が、持参した昼食やおやつを食べたり，お茶を飲んだりする機会や場を提供していますか。
- □ 地域の親子が参加できる食に関する行事（芋掘りや餅つき等）を行っていますか。
- □ 地域の子育て家庭からの、子どもの食に関する相談に応じ、助言・支援を行っていますか。
- □ 地域の子育て家庭に向けて、給食の試食会を行っていますか。
- □ 地域の子育て家庭が、食の場面での保育参観を行っていますか。
- □ 地域の子育て家庭に向けて子どもの食に関する情報を提供していますか。
- □ 地域の子育て家庭に向けて、子どもの食に関する講座（離乳食講習会等）を実施していますか。
- □ 地域の子育て家庭の親どうしが子どもの食について話しあう機会を設けていますか。