

【主題】健康に密接な『食』の捉え方

【副題】誰かの栄養が自分の栄養になるまで

【認定こども園 長岡和光幼稚園なごみ保育園】

【年少3歳児担任・内藤華子 大瀧こころ】

昨年度4歳児担任時、公園で遊んでいると一人の女児がゴミ捨て禁止の看板に注目した。「これ何を書いてあるの?」と問うため、ゴミは公園に捨てない、というお願いの説明をすると、「ゴミはゴミ箱でしょ!」と大笑いをしていた。しかし、子どもが公園に向かう道には多数のゴミが落ちているのが現状だった。そのため子どもたちにあえて散歩中に「ねえ、これ何かな?」と聞くと「誰かが飲んだ空き缶!」と返答。「どうする?」に対して「取る!」との声が広がり、戸外に行くたびに担任の持ち物にゴミ手袋とゴミ袋が増えた。

年度が明け3歳時の担任になり、昨年度同様散歩に出かけた。まだ、前を向いて列になり歩くのもやっとの3歳児は歩きながら電車の音や虫の発見に夢中になっていた。歩く速度の個人差で列は途切れ、繋いでいた手を離して歩行が止まるのは日常。ある時、散歩の道中で空き缶を見つけたため、子どもたちに「何かな?」と問うと、一斉に集まって歩道から道路へ下りたり興味本位ですぐに触ろうとしたりと、危険な瞬間だった。公園に着いてから子どもたちに落ちていたお菓子の包み紙を指さして「これ何かな?」と問うと「アメの紙!」と言って走って遊びに戻っていった。他の子どもに聞いても同様の反応だった。

以上のことから、子どもたちに安全で、身近なものでゴミについて考えられたり、主体性を刺激したりできるようなものを模索した。

子どもたちの姿として、給食時の食べこぼしや残食の多さが気になっていた。床に食べ物が落ちてもそのままだったり、食べたくないものは残したり、中にはわざと床に落とす姿もあった。どんぶり1杯分の残食と同時に、おかわりが足りなくなる矛盾が生じる日もあり、子ども達に食の意識を高める必要性を感じた。

残食や食べこぼした食材は、ゴミとして処理される。給食を通して子どもたち自身が、自分に何が出来るか、何をすべきか、考えられるきっかけになるよう、まずは子どもたちの食の姿を観察し、次の3つを実践した。

#### 【実践内容Ⅰ】観察と環境構成

- ① 好みの把握
- ② 個に合わせた量の提供
- ③ 給食提供の時間の変更

一人ひとりの好みをリストアップし、その子に合わせた量や食材を配膳する。より確実にするため個別に呼び、食べられないものはないか、自分の目で確認を促すことで、選択や決定を子どもに委ねる。

また、調理室の給食用意が11時15分に完了していた為、配膳を11時20分に開始していたが、午前の活動の充実と空腹環境を整えるため、約20分遅らせ、配膳の開始を11時40分に変更した。

#### 【結果】

ほぼ毎日どんぶり1杯の残食があったが、お茶碗1杯分、もしくは残食が無い日もあった。おかわりが増え、食缶が空になる日もあった。

好みに合わせた配膳をすることで目に見えて残食が減った。しかし日によって偏りがあり、いつ、どの献立の際に残食が多かったのか。また、完食がいつだったかなどの振り返りが出来なかった為、残食や完食状況を可視化できる表を制作した。

#### 【実践内容Ⅱ】残食の可視化

給食の残食状況をシールの個数で可視化する。残食の量を5段階に分け、イメージしやすいようイラストを使用する。完食した日は特別なシールにすることで、意識の高まりを期待する。残食の量は子ども達と決めることで自分のこと・自分たちのものであることを自覚し、自分の為、みんなの為に何が出来るかを考えられるようにする。

#### 【結果】

4月、5月は子どもの好みの把握に努め、6月からトークン活動を始めた。シールと共に日付を入れると「昨日はどこだった?」「ピカピカは何枚?」「山盛りのお残しあるじゃん」など様々な反応があった。シールを数え

る子どもがいたため表にシールの数を記入することで、量や数の学びにも繋がった。



6月は完食より残食のシールの方が多かったが、10月になると目に見えて残食の量が減り、完食数が増えた。

しかし同時に「残してはいけない」という意識が生まれ、子どもたちの中で「〇〇くんのせいでピカピカシールが貼れなかった」「何で残したの!」と他児を非難する声が聞かれた。おかわりしたが満腹になった、頑張ったが食べられなかった、腹痛や嘔吐で具合が悪くなっ

た等、理由は様々あるため、残すことは悪いことではなく、食べようとした意欲を認めるよう声掛けで促し、非難した子どもにも腹痛や嘔吐などの体調不良はいつ自分に起こるか分からないことを伝えた。また、体調不良にならないように何が出来るか話し合うと、「たくさん寝る」「寒い格好をしない」「ご飯を食べる」などの意見が出た。『ご飯を食べると元気になる』という考え方が芽生えたため、どのように元気になるのか、食材の働きや栄養についてからのアプローチ方法を考えた。

### 【実践内容Ⅲ】 栄養士による食育活動(黄色の食材)

11月から、栄養士による食材の実施計画を立てる。初回は、身近な旬の食材であるサツマイモについての栄養素や働きの話を聞き、子どもたちの反応を見る。

給食前10分程度の話にすることで、空腹の刺激や食材への意識を高める。また、栄養士や調理員の存在を知ること、給食が、自分のために作られていることを実感する。

### 【結果】



2021/11/2

初めて見る調理員に興味を示していた。イラストや写真を用い、料理によって形が変わること、元気になること、排便を促すことなどを聞くと、他食材への興味も湧き、話を聞きたがっていた。また、この日の給食でサツマイモサラダが出てくると「サツマイモ食べたから元気もりもり!」とアピールしたり、保護者から「家でサツマイモの働きについてクイズを出されました」と家庭に持ち帰って共有したりすることが分かった。給食(食材)を食べることが作業ではなく、自分の体に良い効果を与えること、知識として学びに繋がっていることなどが分かった。

食育活動を重ねる中で、旬の食材を知ったり食材の色、同じ働きをする食材があること等にも気付いたりした。肉の種類（牛・豚・鶏）や野菜の種類（知識が深まり、働きのグループ化まで進んだため、3月にはまとめとなる三色食品群を交え、旬のカブについての計画を立てた。

#### 【実践内容IV①】 絵本『おおきなかぶ』とカブ抜き

3月の食育指導でカブの話を知るため、『おおきなかぶ』を通して、カブへの意識を高める。

カブ抜きを通して絵本の世界に触れる中で、自分の力、他児の力と存在、協力する楽しさや抜けた時の達成感などを実感する。



#### 【実践内容IV②】 カブについての食育指導

カブの葉と実で違う栄養があることを知り、一つの食材を食べることで複数の働きがあることに気付く。

今までの食育指導を振り返り、バランスよく食べることで、苦手な食べ物にも栄養があり体に変化をもたらすことを意識できるようにする。

#### 【結果①】

慣れ親しんだ『おおきなかぶ』の話に、次々出てくる登場人物を言い当てたり、「うんとこしょ どっこいしょ」と声を出し、絵本の世界に入り込んだりする姿が見られた。

カブ抜きでは、抜かれないために力をこめたり持ち手の場所を工夫したりする子どもや「手伝って！」

「やった！抜けた！」と言葉を通わせ協力し合い、喜ぶ姿等が見られた。自由時間に集まってカブ抜きを楽しむ姿もあった。



#### 【結果②】

調理員が教室に入ると、名前を呼んだり話を急かしたりして楽しみにする様子が見られた。赤（体をつくる）・緑（調子を整える）・黄（エネルギーになる）の分類（三色食品群）にも興味を示し、他食材を自分なりに当てはめる姿もあった。



2024/3/14

一つの食材でも異なる働きがあることに驚き、「葉っぱも食べられるの？」の不思議そうにする子どもがいた。給食にカブサラダが用意されるとカブの実や葉を探して喜び、「カブ嫌い」と呟きながらも、他児が「おいしいよ！」と声を掛けると挑戦し、食べる子どももいた。バランスよく食べることが自分に良い影響を与えること、少しだけでも頑張ってみようとする意欲、他児や調理員の影響など、身の回りについて意識の変化が見られる活動になった。

#### 【実践活動が与えた変化①】

食材への興味や調理員への愛着が湧いたことで、自ら食材の栄養について知ろうとする姿があった。きのこが苦手な子どもが「きのこを食べると小さくなっちゃうんだよ」と呟くと他児が「そんなわけない」と否定していた。その後、調理員に会うことが出来、口頭説明を受けたが納得していない様子だった。



2024/3/6

2024/3/22

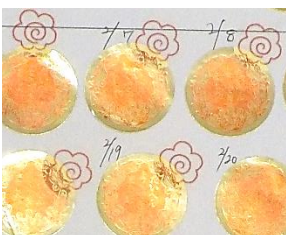
後日、きのこについてイラストや写真等で種類や働きについて話を聞くと、にこやかに反応する姿があった。きのこの働きを問うと「うんちがもりもり！」と自信満々に伝えるようになった。給食でも、「しめじ食べられるようになった」「えのきならOK」「しいたけはダメ」と苦手なものが少し食べられるようになったこと、苦手なものは食べられないことなどを言葉で伝える姿などが見られた。

また、調理員との距離が縮まり、姿を見かけると、大きな声で名前を呼んだり献立を聞いたり、体を寄せ合って話をしたり、身近な存在へと変化した。

#### 【実践活動が与えた変化②】

残食の減少とともに、『食缶の中身もきれいにしたい』とおかわりが増えた。毎日きれいになる食缶にもシール（花丸）を用意すると、より食べる意欲が増した。食缶の中身が残ると残念がる子どもがいた。

調理員から給食の量を増やすか相談があったが、きれいになった食缶への満足度を高めるため様子見し、徐々に増やしていった。



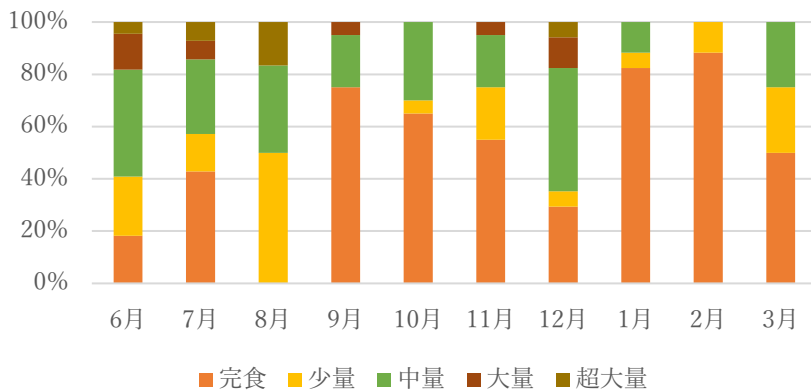
#### 【総括】

私の苦手なものが誰かの栄養に繋がればいい、その誰かがいずれ私になればいいと、長い目で見守ってきた。そのため、初めは子どもの食の好みを知り苦手なものを排除して、別な子どもが食すことで残食を減らしてきた。しかし、調理員の話を受け、自分が食べない食材に働きがあることを知ると、一口・一片だけでも挑戦しようとする姿があった。自分の為に給食を作ってくれる存在がいて、一緒に同じ給食を食べる仲間がいることが、安心や信頼、意欲や充実感等に繋がったのではないかと考える。

きのこが苦手な子どもが「食べると小さくなる」と食へのマイナス発言をしたが、全ての食べ物が良い効果や働きを持っているわけではない。調理員から写真を通して示されたが、毒性のあるきのこ、腎臓機能障害を引き起こすものなど、食べてはいけない食材があるのも事実である。また、栄養のある食材が食べ方によって死へ直結することもある。最近では、うずらの卵を喉に詰まらせ窒息死した痛ましい事故が起きている。

子どもたちは、安全で楽しい給食のために知識と共に食べ方も身につける必要があり、私たち保育者は、その教育の一端を担っている。以上の実践活動は、子どもたちが自身の健康について考え、心と体に変化をもたらすものとなったが、同時に食育で保育者が伝えることの幅広さに気付くきっかけになり、今後の課題が見つかった実りのある活動となった。

## 残食表のシール割合



完食のパーセンテージが伸びているのが分かる。特に2月はほぼ毎食完食で残食の量は少量だった。3月は他クラスとの給食交流会や感染症の流行で意図せず残食が増えた。

残食量について、大量と超大量は減少傾向にある。



## 【個別配膳例】



配膳前にどの程度食べられるか聞き、個々に合ったサイズや量を盛る。小さめや少量を選んだ子どもたちは、食べてから美味しい・食べられると感じれば通常量を追加し、少しずつ食べ進めることができるようにする。

## 【給食の様子】



バルコニー給食



美味しいものとの出会い



完食の喜び



友達と食べる楽しさ

【食育指導の内容】



第2回 食育指導(12/11)  
体をつくる赤の食材(肉)



第3回 食育指導(1/10)  
野菜の効果について(緑)



第4回 食育指導(2/19)  
食材の色とバランス

※第1回と第5回については実践内容を参照