

〈幼稚園教育〉

子どもの健やかな心と体の発達を目指して

—食に関する興味や関心を高める活動の工夫—



浦添市立浦城幼稚園

根間 章子

目次

I	テーマ設定の理由	1
II	目指す幼児像	1
III	研究の目標	1
IV	研究の仮説	2
1	基本仮説	2
2	作業仮説	2
V	研究構想図	2
VI	研究内容	3
1	食についての理論研究	3
2	食に関する保育の年間指導計画の作成	5
3	食に関する教材や教具の工夫	6
4	家庭との連携について	7
VII	保育実践	8
1	検証保育の全体計画	8
2	検証保育実践事例	10
VIII	研究の考察	16
1	作業仮説1の検証	16
2	作業仮説2の検証	17
3	作業仮説3の検証	18
IX	研究の成果と課題	19
1	成果	19
2	課題	20
	おわりに	20
	主な参考・引用文献	20

子どもの健やかな心と体の発達を目指して

—食に関する興味や関心を高める活動の工夫—

浦添市立浦城幼稚園 根 間 章 子

【要 約】

本研究は幼稚園教育において、幼児の健やかな心と体の発達を育む上で、食が大切であるという前提の基、幼児がより楽しく食と関わるができるよう、食育についての理論研究を行い、年間指導計画の作成及び教材・教具の工夫、家庭との連携による取り組みの保育実践を試みたものである。その結果、食や健康な体について幼児なりに理解し、興味関心、食べる意欲の向上へつながったと考えられる。

キーワード

□幼稚園教育 □食育 □食の年間指導計画 □食の教材・教具の工夫 □家庭との連携

I テーマ設定の理由

大人の病気であった生活習慣病が子どもにまで広がり、幼児の4人に一人は出るというアトピーや喘息などのアレルギー性疾患、疲れやすい子どもたちの増加など、食生活の乱れが原因となる問題が以前に増して出現している現状があり、子どもの心と体の問題が教育、社会において大きく取り上げられている。又、食事に対する価値観の多様化、ファーストフードや外食などに頼る家庭の食意識の希薄化など、子どもを取り巻く食環境は社会の著しい変化で、決して望ましいとはいえない状況にある。

我が国では、これまで学校教育の基本として「知育・徳育・体育」が挙げられてきた。今、それらに加え教育を支える基盤として「食育」が注目されている。国は、平成16年1月の中央教育審議会「食に関する指導体制の整備について」の提言を受け、食指導の充実を目指し、小中学校における栄養教諭制度を設け、平成17年度からの配置に向けて準備を進めている。

そのような社会的な背景から、幼稚園教育においても、自分で自分の健康を守り健全で豊かな食生活を送る力を育む基礎を培い、心身共に健康な幼児の育成に努めることが必要だと思われる。幼稚園教育要領「健康」領域の中には、「健康な心と体を育て自ら健康で安全な生活をつくり出す力を養う」という観点からねらいと内容が示されており、意図的・計画的な保育実践が求められる。

幼児期は信頼や憧れを持っている周囲の人の言動や態度などを模倣し、自分の行動にそのまま取り入れる、素直で純粋な時期である。その幼児期にこそ、将来にわたって健康な生活を送れるよう望ましい食生活を営む力を身につけさせることが、私達大人の責任だと感じている。

実際、秋に実施した食生活に関するアンケート調査の結果にも、朝食欠食、偏食、少食などの問題が見られたほか、肥満傾向、疲れやすい子どもなど健康上の課題を抱える幼児の実態が確認された。しかし、私のこれまでの保育実践を振り返ってみると、子どもたちが好き嫌いなく食べられるような援助、食べることの楽しさや興味関心が広げられるような環境作りや教材・教具の工夫、弁当作りに関しての適切なアドバイスがなされていただろうか、という反省点がある。

そこで本研究では、心身共に発育が著しい幼児期に、食べることの楽しさや大切さを感じることができ、心も体も健やかに発達することを目指して、幼児の食に対する興味関心を高める実践研究をしていきたいと考え、本テーマを設定した。

II 目指す幼児像

食べることの楽しさや大切さを感じて元気に遊ぶ子。

III 研究の目標

幼稚園において、幼児の健やかな心と体の発達

を目指し、生きることの基本となる「食べる」ことに視点をあて、家庭と連携を図る中で、食に関する興味関心を高める保育活動の工夫について実践的に研究する。

IV 研究の仮説

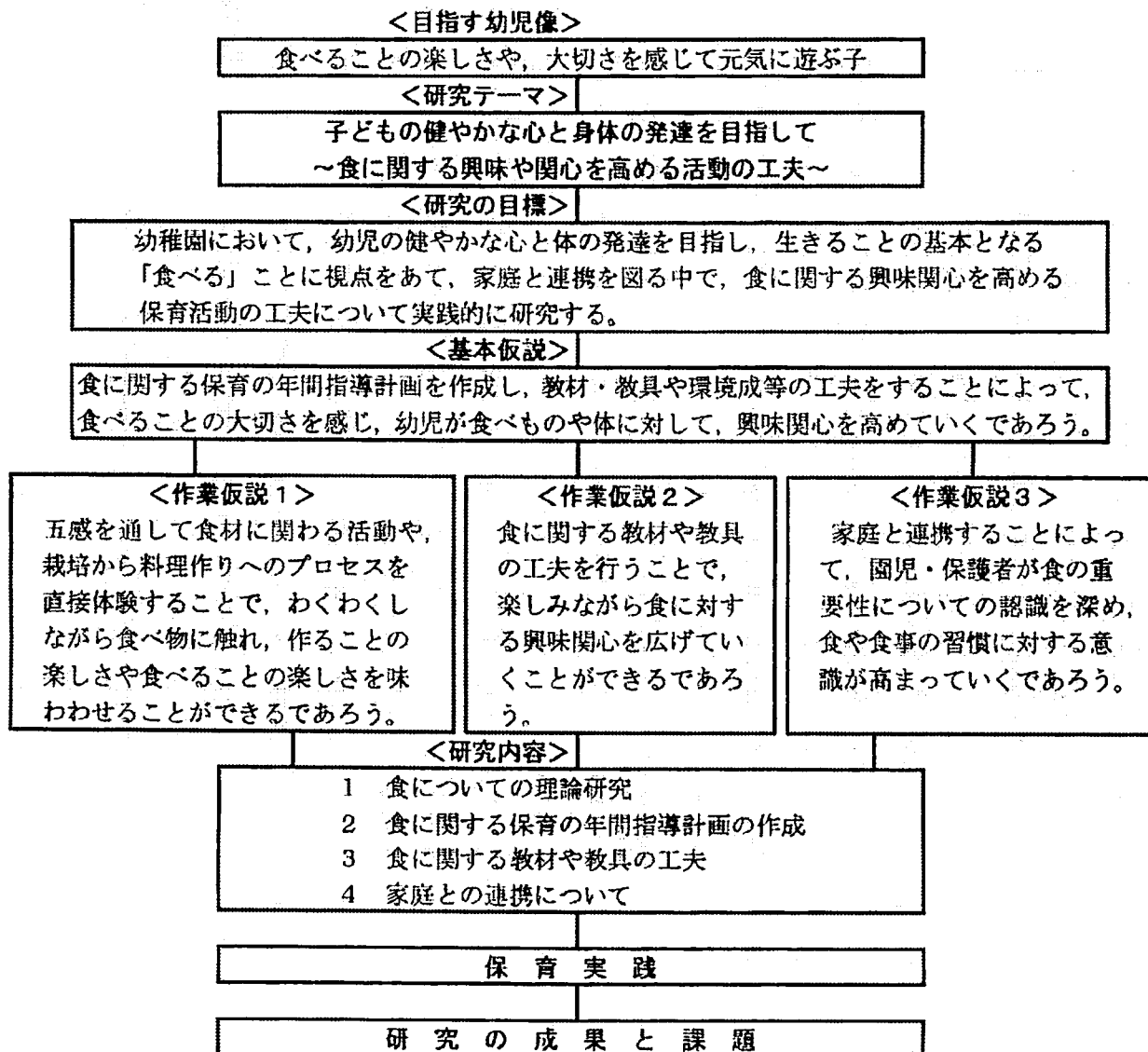
1 基本仮説

食に関する保育の年間指導計画を作成し、教材・教具や環境構成等の工夫をすることによって、食べることの大切さを感じ、幼児が食べものや体に対して、興味関心を高めていくであろう。

2 作業仮説

- (1) 五感を通して食材に関わる活動や、栽培から料理作りへのプロセスを直接体験することで、わくわくしながら食べ物に触れ、作ることの楽しさや食べることの楽しさを味わわせることができるであろう。
- (2) 食に関する教材や教具の工夫を行うことで、楽しみながら、食に対する興味関心を広げていくことができるであろう。
- (3) 家庭と連携することによって、園児・保護者が食の重要性についての認識を深め、食や食事の習慣に対する意識が高まっていくであろう。

V 研究構想図



VI 研究内容

1 食についての理論研究

(1) 「食育」とは

「食育」とは、食教育または栄養教育をいう。「食」という字は「人を良くする」「人に良い」と書く。その字のとおり、元気の元、健康の源の大部分は食であり、人生最大の楽しみの一つである。「食育」とは生活者一人ひとりが生活の質の向上につながるような、望ましい食生活を営む力（食の循環の中で育つ能力）と、ライフスタイルを形成するための学習の機会を提供すること、並びにそうした力を実践しやすい食環境づくりの両面からのアプローチである。つまり乳児から高齢者まで発達段階に応じて、健康という視点に立った日常の食習慣の望ましい姿への変容を目的とした教育、これがいわゆる「食育」なのである。

(2) 発育発達過程に関わる「食」の主な特徴

① 乳児期

赤ちゃんが生まれてから満1歳になるまでの期間を乳児期と呼ぶ。この1年間に赤ちゃんの体重は出生時の約3倍に増え、運動機能の発達も進み、おすわりをしたり、一人歩きできるようになる。生涯のうちで成長が最も著しい時期であり、この時期の栄養の良否が将来の成長発達に大きな影響を及ぼすことになる。

② 幼児期

幼児期は乳児期に次いで発育の盛んな時期である。しかし消化機能がまだ未成熟な上、特に偏食や少食、拒食といった問題を起こしやすい時期でもある。栄養、健康、社会性、しつけなど様々な面で人生の基本を学ぶ時期と言える。

③ 学童期

一般的に小学校に通う6歳から11歳の子どもを学童という。学童期は食生活の基礎が完成する時期なので正しい食習慣を身に付けるようにしたい。脳は、ほぼ12歳でストップすると言われ、歯も乳歯から永

久歯へ、骨も太さ硬さを増していく。又、筋肉が発達するのもこの時期である。

④ 青年期

この時期はまさに育ち盛り、従って栄養も最大に必要な。男の子は男らしく、女の子は女らしく。この時期に栄養の不足や偏りなどで発育が抑制されると、後でその遅れを取り返すことは難しくなり将来の健康に悪影響を与える。発育・発達の上でも自分の考えに従った行動をとるようになる。母親の管理から遠ざかっていき、学校給食も高校生になるとなくなり、更に受験などで生活が不規則になりがちである。そのため、自分で食事を選択する正しい栄養知識を身に付けておかなければならない。

⑤ 女性 ～母親予備軍・妊娠・子育て～

お腹の中の赤ちゃんは必要な栄養分を母親の体から吸収している。母親はやがて生まれてくる子供のため、普段から食事の内容に気をつけて、いっそう食生活に気を配る必要がある。

⑥ 壮年期

人生の働き盛りとも言えるこの時期をうまく乗り切るには食事を含めた、よい生活習慣を守り健康管理をすることがポイントである。

⑦ 高齢期

高齢者になると吸収した栄養素を処理したり利用する生理機能が成人に比べて低下してくる。老化は加齢に伴いおこってくる病気ではない。しかし腹筋が低下して排便が十分に行われなかったり、逆に胃液の分泌が低下し消化吸収が十分行われないため下痢になったりしやすくなる。

(3) なぜ幼児期に食育が必要なのか？

近年子どもの食を巡っては、発育発達の重要な時期にありながら、栄養摂取の偏り、朝食欠食、小児期における肥満・生活習慣病の増加など問題は多様化し生涯にわたる健康への影響が懸念されている。明治時代出版された「食道楽」の著者村井氏は書の中で「小児には徳育よりも知育よりも体育よりも食育が先、体育徳育の根源も食育にあり」と記し、幼児期には、食

育なしで健全な心身を育むことはできず、他の教育も身に付けることはできないと当時から力説していたのである。幼児は、食の循環（生産から消費までの過程）の全体像を認識しやすい発達段階にあり、幼児期の食体験は一生を通じて食に関する感覚や思考の基礎となり、健康な生活を送る基本となるのである。又これらの能力は、毎日の繰り返しによって身につく、毎日の食事を通して、教育や適正な環境づくりが必要だと考えられる。すなわちこの時期にこそ食育の取り組みをスタートさせ、支援していくことが必要不可欠なのである。

(4) 食を通じた子どもの健全育成のねらい・目標

子どもの健やかな心と体を育むためには、「なにを」「どれだけ」食べるかということと共に「いつ」「どこで」「誰と」「どのように」食べるかということが重要になる。人との関わりを含め、これらのほどよいバランスが、心地よい食卓を作り出し、心の安定をもたらし、健康な食習慣の基礎になっていく。また、安定した状態の中で食べるというその結果から、自分の欲求に基づき行動し、学んでいく自発的体験を繰り返すことにより、子どもの主体性が育まれていく。全ての子どもが、豊かな食の体験を積み重ねていくことができるように、個々の場での取り組みを充実させていくと共に、関連する機関が連携し、子どもの成長に応じた取り組みを推進していく必要がある。

一方、食は味わって食べたり、食事を作ったり、準備をしたり、その中で人と関わったり、食に関わる情報を得て利用したりと様々な行動の組み合わせによって営まれる。食べ物や料理は生産・流通・調理の様々な過程を経て、食卓にのぼり、地域や季節によっても実に多様な広がりをもっている。したがって、子どもが広がりをもった「食」に関わりながら成長し、楽しく食べる子どもになっていくことを目指したい。楽しく食べることは生活の質（QOL）の向上につながるものであり、食事の楽しさは食欲や健康状態、食事内容、一緒に食べる人、食事の手伝いといったことと関連して、食生活全体の良好な状態を示す目標の一つと考える。

(5) 幼児期に身に付けてほしい5つの能力

① 食べ物を選ぶ能力

元気に過ごすためにはバランスよく食べることが大切である。それを子どもに分かりやすい方法で教え、子どもが理解し自分で考えて適切に食べ物を選ぶ能力を育てる。

② 元気な体がわかる能力

自分の体調を認識し食べ物で体調を整えることができる能力。

③ 料理する能力

おいしく食べるために、自分で料理を楽しむことができるようになる能力。毎日の生活の中で献立を考えたり、食材を選んだり、実際に料理したり、食事ができるまでの過程を親子で楽しむことが「料理する能力」へつながる。

④ 食べ物の育ちを知る能力

自分の体の健康を守るために、どんな食べ物がよいのか理解するには、食べ物の育ちを知ることが必要。生産者に会って、どんなふうになられているのを見たり、話を聞いたり、採れたての野菜を食べたり、又、自分でも栽培してみるなど、自分の体にとって安全な食べ物はなにか、関心を持つようになる。

⑤ 味がわかる能力

いろいろな味を味わうことができ、素材そのものの味がわかる能力。様々な添加物が加わったインスタント食品やスナック菓子、刺激の強い濃い味を食べ続けると、素材本来の味では物足りなさを感じるようになり、より濃い味を求めてしまう。その結果、生活習慣病につながることもある。また、味がわかるということは食べ物が腐敗して味が変化したことをわかるということでもあり、自分の体を守ることに直結している。子どもの時から化学調味料に頼らない、本物のだしに親しむことで鋭敏な味覚や感性豊かな味覚が育つ。

2 食に関する保育の年間指導計画の作成

食に関する保育の年間指導計画を作成するにあたり、幼児の実情や生活する姿を思い描いてみた。教育課程に沿って具体的に、食に関するそれぞれの時期のねらいや内容、栽培活動、予想される食活動、地域の年間行事などを示した。長期的な見通しを踏まえた上での保育実践が大切だと考え作成したが、実施していく段階で、幼児の実情に沿って見直していく必要がある。

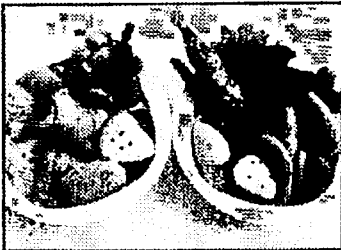
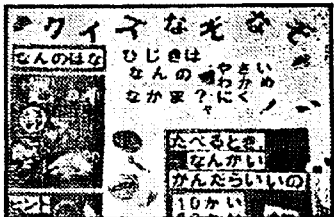
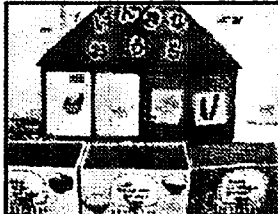
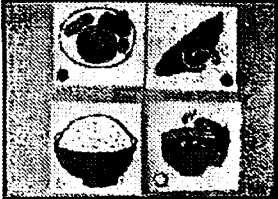
表1 食に関する保育の年間指導計画（2年保育5歳児）



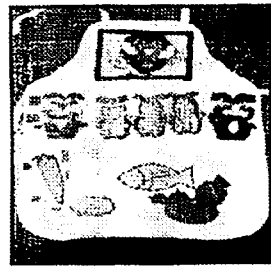
月期	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
期	I期(4月～5月上旬)		II期(5月上旬～7月)		III期(9月～10月)		IV期(11月～12月)		V期(1月～2月中旬)		VI期(2月中旬～3月)	
発達過程	○新しい環境に慣れ友達関係を広げて自分から遊ぶようになる。		○いろいろな遊びを経験しながら友達との関係を広げていく。		○友達と関わりながら、自分の考えを伝えあって共に生活する楽しさを知るようになる。		○自分の力を発揮しながら、友達と力を合わせて色々な活動に取り組む。		○目的を持ち、その実現に向けて意欲的に遊びを作ったり、生活を進めていくようになる。		○入学への喜びや期待を持ち、自分から進んで行動しようとする。	
ねらい	○園生活に慣れ、教師や友達に親しみをもち一緒に遊ぶことを楽しむ。		○友達とイメージを出し合いながら遊ぶ楽しさを味わい友達とのつながりを深めていく。		○戸外で十分に体を動かし、友達と挑戦したり競い合ったりして遊ぶ楽しさを味わう。		○友達と共通の目的に向かって自分の力を十分に発揮しながら意欲的に活動に取り組む。		○友達と一緒に考えたり工夫しながらじっくり取り組み、やり遂げた満足感を味わう。		○自分の力を発揮しながら、見通しを持って意欲的に取り組み充実感を持つ。	
テーマ	心 い き い き 体 す く す く 元 気 な 子 を 目 指 し て											
習生活	年間を通じて指導する ・手洗い、うがいをする。・ハンカチやタオルで手を拭く。・生活リズムを整える。・朝ご飯をしっかり食べる。・正しい歯の磨き方が分かる。・当番活動の手順を知る。・食事の挨拶をする。・弁当やおやつ準備、片づけの仕方を知る。・教師や友達と一緒に食事をする。・食事のマナーを身に付ける。											
栽培活動	・草取り ・畑作り	植え付け ・さつまいも・トマト・ピーマン・ゴーヤー・なす・きゅうり・米・おくら・落花生・とうもろこし・枝豆	収穫 ・トマト・ピーマン・なす・ゴーヤー・おくら・きゅうり・落花生・シークワーサー・バナナ・桑の実・パパイヤ・グワバ	収穫 ・さつまいも・ジャガイモ・玉葱・レタス・サラダ菜・二十日ネギ・ほうれん草・人参・二十日大根・いんげん・貝割れ大根	収穫 ・レタス・サラダ菜・ほうれん草・いんげん・二十日ネギ・二十日大根	収穫 ・ジャガイモ・にんじん・たまねぎ						
クッキング	・必要に応じて	・ホットケーキ ・流しそうめん	・ゴーヤージュース・お好み焼き・お月見団子・収穫した野菜を使って	・焼きいも ・収穫したさつまいもを使って	・もちつき ・ムーチー ・収穫した野菜を使って	・カレーライス						
食生活	食のごっこ遊び 食の言葉遊び 食のリズム歌遊び 食のゲーム遊び 食の絵画造形遊び エプロンシアター オベレッタ 劇 視聴覚教材 など											
活動	音 ○サラダで元気 ○ムーチーの歌 ○とまと ○畑のポルカ ○今年のもちつき ○キャベツの中から ○納豆 ○アイスクリームの歌 ○いたずらきゅうり ○お弁当の歌 ○カレーライス ○やさいもグーチャー ○グリーンマントのピーマンマン ○くだもの列車 ○きのこ ○おにぎりの歌 ○お魚天国 ○シンデレラのスープ											
絵本	○おにぎり ○くだもの ○やさい ○やさいのおなか ○ぐりとぐら ○ラージャのカレー ○きゅうりさんととまとさんとたまごさん ○おおきななご ○みんなうんち ○14ひきのかぼちゃ ○月ようびはなにたべる ○ふんふんなんだかいよいよおい ○おだんごばん ○がぶりもぐもぐ ○からすのパンやさん ○おりょうりとうさん ○にんじんばたけのパピブベポ ○せかいいちおいしいスープ ○たべたのだあれ ○おしゃべりなたまごやき ○おべんとうなあに ○おおきなおおきなおいも											
連携	○学級保護者会 ○家庭訪問○参観日(毎)	○家庭教育学級開設 ○学級懇談会	○講演会 ○お母さんの料理教室	○個人面談 ○ボランティア活動	○保育参加 ○おやつ作り講習会	○学級懇談会 ○一年の歩み						
保健	○発育測定 ○内科検診 ○健康調査	○歯科検診 ○諸検査 ○歯、咀嚼について ○食中毒、夏バテ防止	○発育測定 ○プール時の衛生について ○栄養・運動・休息について	○手洗い、うがいの励行 ○年末年始の生活リズムについて	○発育測定 ○冬の健康について (風邪、インフルエンザ等)	○基本的な生活習慣や、起床から朝食、排便等についてのチェック						
行事	○浜下り ○清明祭	○端午の節句 ○ハッピー ○七夕	○お盆 ○十五夜	○豊年祭 ○冬至	○お正月 ○春の七草 ○節分	○ひな祭り ○彼岸						

3 食に関する教材や教具の工夫

幼児期に行なう食育の第一歩として、楽しさを感じる教材・教具の活用でより教育効果が上がるものと考えられる。幼稚園の生活の中でとりあげられている「ごっこ遊び」「ことば遊び」「リズムうた遊び」「集団ゲーム遊び」「絵画造形遊び」などの中に、楽しい食の世界を盛り込んでいく。また、エプロンシアター、オペレッタ（劇）、絵本・紙芝居、視聴覚教材等を通して、食の楽しさや食への知識を誘い、それが自然な形で食育へとつながっていくのではないと思われる。

表2 食に関する教材や教具の工夫

遊び	食の教材化・教具化その内容	教材・教具例
ごっこあそび	<p>○子どもたちが大好きなままごとごっこ、レストランごっこ、お店屋さんごっこなどでは食の場面が設定しやすく、主人公になりきって食べものを介しながらやりとりを楽しむことができる。画用紙やチラシ、新聞紙、空き箱、紙粘土、フェルトなどの素材の他、砂や泥、土、花、葉っぱなどの自然物で作った食材を食べるまねっこをしたり、友達同士で売り買いを楽しむ場面が見られる。</p>	 <p>『フェルトの食材』</p>
ことばあそび	<p>○食べ物に関するクイズやなぞなぞの他、味や色、食感をイメージしながらリズムカルにつなげていく言葉遊びや連想ゲーム、食べ物のしりとり、食べ物すごろく、食育カルタ、おはなし作り、など言葉に関わる遊びも食へとつなげていくことができる。その他、学級で、私や家族の好きな食べ物やその料理法、売っているところ等を紹介しあっても楽しい。</p>	<p>『食べ物クイズなぞなぞ大会』</p> 
リズム・うたあそび	<p>○リズム、歌、手遊びや指遊びなどは毎日の保育に欠かせない教師必須のアイテムである。子ども達が分かりやすく、親しみのあるメロディに、食べ物や体に関する歌詞などを盛り込み、歌って楽しい食育、踊って楽しい食育を目指す。リズム遊びや歌がストーリーに沿って展開していくことで、劇遊びやオペレッタなどにも発展していくことができる。</p>	<p>③からたのちようしを ことこのえるピタミンCと カロチンは、やさしいとく だものせんぶです。いろ のうすいのこいのやら ④たべようみどり、あか、 きいろ、すまきういをな くしまししょう。うんどう てつだい。じょうぶなこ げんきにあそべる うららるこ。</p> <p>こんべさんの赤ちゃんの曲で えいようのうた</p>
集団ゲームあそび	<p>○数人から数十人の集団の子ども達が共通の目的を持ち、遊びのルールを互いに守り役割を理解して遊ぶことを集団ゲームという。食材カードを赤・緑・黄白の4つの栄養に分けるゲームやバランスを考え買い物をするゲーム、手触りなどの五感を働かせて食材を当てる手触りゲーム、など題材はいくらでも考えられる。集団でしか味わえない楽しいゲームを取り入れたい。</p>	<p>『げんきな おうちゲーム』</p>  <p>『食材カード』</p> 

<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">絵画・造形 あそび</p>	<p>○食べ物やお弁当、収穫した野菜などの絵を描いたり、ぬりえ、製作遊びで食の楽しさを広げることができる。さらに、それらを食材カードにして買い物ごっこや4つのお皿ボード、4つの元気ハウス等に利用したり、ペーパーサートや紙芝居、絵本作りなどに発展させ、演じて遊ぶことができる。</p>	<p>『オリジナルランチマット』</p> 
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">その他の食育媒体</p>	<p>エプロンシアター ○ポケットやマジックテープなどで様々な仕掛けがついた、胸当て式のエプロンの劇場で繰り広げられる食べ物や体の働きについてのお話。</p> <p>えほん・紙芝居 ○子ども達の好きな絵本や紙芝居を通して食を学ぶ。その他お話や物語をメニューにし料理しても楽しい。</p> <p>オペレッタ（劇遊び） ○食に関する話をもとにセリフや振り、音楽を組み合わせることで展開させていく表現遊び。</p> <p>視聴覚教材 ○目で耳で映像を通して食べ物や体のことを考える。</p>	 <p>『何でも食べる まあちゃん』</p>  <p>『グリーンマンントの ピーマンマント』</p>

4 家庭との連携について

家庭は、幼児が将来社会人として自立していくために必要な基本的生活習慣を身に付け、社会性の基礎を培う人間形成にとって極めて重要な教育の場である。また、家族の愛情の下で守られ、真の安らぎを得る場でもある。幼稚園と家庭は、双方とも幼児の発達にとって大事な役割を担っており、生活時間の多くを占める家庭と園での教育、そしてその両者の連携・協力はとても大切なことである。更に、園と保護者が、子どもの生活を見直ししたり、子どもとの絆を深

めたりすることができるメリットもある。基本的な生活習慣の中でも、殊に食生活に関するものは、大人の手にお任せされており、命に直接関係するものとして、最も重要であり、園で学習したことを家庭で実践したり、子どもからの食の情報や食卓での話題にするなど、食を家庭に啓発し、家庭との連携、協力体制を築くことで、食に関する指導の充実を図りたい。園と家庭がお互いの立場を理解しあい、自分の役割を発揮できるように、相互に支え合う関係を生み出していくことが大切なことなのである。

(図1、表3参照)

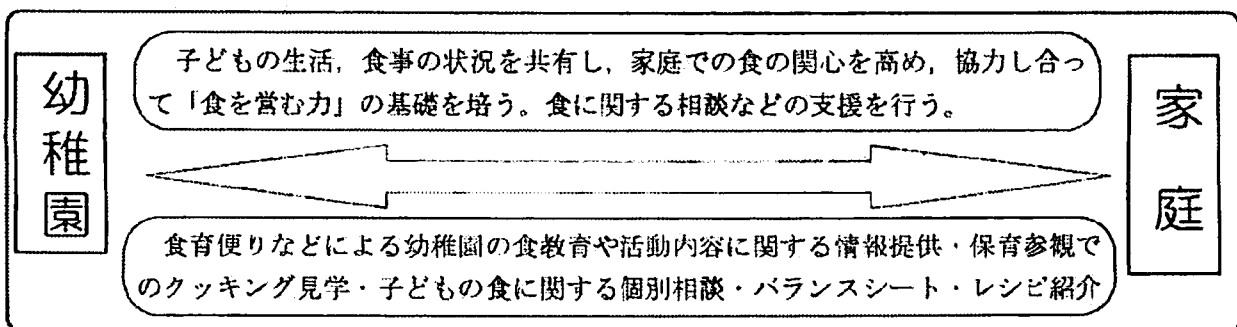





図1 家庭との連携について

表3 家庭との連携について

方法	教育効果	参考資料
食育便り	○幼稚園での食教育や、食の活動を保護者が知り、園と家庭とが同じ方向へ向けて取り組みを始めることができる。 又、食に対する家庭の教育力を高め、協力して食教育の目標やねらいを実現することができる。	<p>『食育便り"かけはし"』と『我が家のレシピ紹介』</p>    <p>『世界の飢餓について ～今、子供達に伝えたいこと～』 講師 森田弘美さん</p>
講演会	○保護者と子どもが場を共有し、食の話を聞くことでお互いに食意識が高まり、生活を見直したり願みたり世界の国々の事情から食べ物の大切さについて、共に考えるきっかけになる。	
保育参観	○子どもが食について学んだり、活動している様子を参観することで、子どもの成長の様子を確認したり、食の重要性や家庭での食生活について子供と一緒に考えていくことができる。	
レシピ紹介	○各家庭のおすすめレシピや、弁当の一品など、お互いの家庭の味を紹介しあうことで、普段の自分の食生活を見直したり、食事の場面で色々と参考にし、食事内容やメニューを工夫できる。	

Ⅶ 保育実践

1 検証保育の全体計画

検証保育の実践にあたり、下記のような全体計画を立てた。

力	題材名	ねらい	活動内容	仮説
元気な体 がわかる 能力	視聴覚教材を使って	・視聴覚教材を通して、人間の身体のしくみや食べ物の大切さを知る。	・ビデオ鑑賞	②
	食育カルタをしよう	・友だちと一緒に、食に関するカルタを楽しむ。	・カルタ遊び	②
	食べ物クイズ なぞなぞ大会	・クイズやなぞなぞを通して食に関心を持つ。	・食べ物に関するクイズやなぞなぞ	②
	エプロンシアターで な～るほど～!	・エプロンシアターを通して食べ物や体の働きについて知る。	・エプロンシアター観賞	②
	   			
	ぐんぐん育て 私の野菜	・野菜を自分で栽培し育てていくことで、野菜の成長を肌で実感させる。	・野菜の種や資料を見る。 ・二十日ネギ、二十日大根、ほうれん草、貝割れの栽培活動	①

食べる物の育ちを知る能力	見て！私が育てたお芋や野菜！	・友だちと一緒に、自分で育てたお芋や野菜を収穫する喜びを味わう。	・おいも、二十日ネギ、二十日大根、ほうれん草、貝割れを収穫し、料理法を考える。	①
	お店をのぞいてみよう！	・地域のスーパーやお店で、身近な食べ物との出会いを楽しむ。	・スーパー、八百屋、パン屋を訪ねる。	①
				
食べる物を選ぶ能力	4つの元気キッズってなに？	・身体を作る4つの食品について知る。	・食品の歌を歌おう！ ・元気キッズのお話を聞く。 ・うちのお話	②
	カードで買い物ごっこをしよう！	・食べ物カードを使って、食べ物屋さんとお客になって遊ぶ楽しさを味わう。	・食べ物のバランスについて話し合い ・買い物ごっこをしよう！	②
	4つのお部屋ゲーム	・ゲームを通して、食べ物の働きを知る。	・食べ物の働きを4つに分けて遊ぶゲーム	②
	ランチマット作り	・4つの食品を意識してランチマットを作りを楽しむ。	・ランチマット作り ・園、家庭で利用する。	② ③
	食べ物カードを作ろう	・友だちと一緒に、食べ物カード作りを楽しむ。	・食べ物カード作り	②
	五感を使って食べ物当てよう	・手の感触をはじめ、嗅覚などを使って食べ物を当てるゲームを楽しむ。	・手触りゲーム	① ②
	ランチマット遊びをしよう	・自分で作ったランチマットを使って、遊びを楽しむ。	・ランチマット遊び	②
				
料理する能力	二十日ネギを持ち帰ってお家の人と一緒に料理をしよう	・自分で育てた二十日ネギを使って、お家の人とお料理に挑戦する。	・メニューを考えよう。 ・お家の人とお料理しよう。	① ③
	物語メニューでお料理をしよう	・収穫した野菜などを使って友達と一緒に物語の料理を楽しむ。	・先生や友だちと一緒に物語の楽しいお料理に挑戦！	①

おいしい味が分かる能力	焼きいもっておいしいね	・収穫したお芋を使って先生や友達と焼きいもを体験する。	・焼きいもの準備をしよう。 ・焼きいもをしよう。	①
				
その他	家庭との連携	・家庭との連携を通して、家庭に食の重要性を知らせていく。	・食育便り・おたより・バランスシート・電話・レシビ紹介・個人面談・保育参観・講演会	③
				

2 検証保育実践事例

(1) 主題名

五感を使って食べ物を当てよう！
ランチマット遊びをしよう！
物語メニューでお料理をしよう！

事例1

事例2

(2) 主題設定の理由

【5歳児の発達の特性】

5歳児は心身共に日々急速に成長する時期である。この時期に色々な原体験を十分に行なわせることは将来、人間として充実した健康な生活を送る上で不可欠であり「食」を教育の一環として位置づけ、幼児期から興味や関心を高めていく活動を取り入れていくことが大切なことと考える。5歳児の発達の特徴として、生活の場の広がりや対人関係の広がりに伴って様々な事物や活動に出会い、自分で見たり、取り扱ったりすることによって好奇心や探求心、興味や関心が高まり広がっていくといわれている。この、直接的で具体的な体験が、発達する上で豊かな栄養となり、そこから自分の生きる世界や環境について多くのことを学び、様々な力を獲得していくのである。

【幼児の姿】


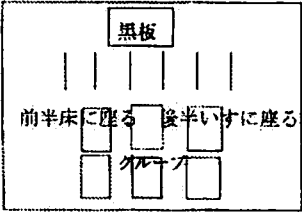




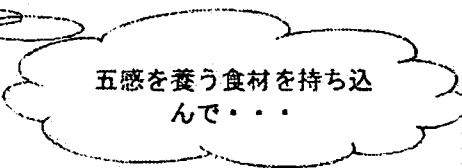
本園、にじ組の子どもたちは活発で、身体を動かして遊ぶことが好きな子が多い。しかし、一方で朝食欠食、偏食、肥満、アトピー、牛乳嫌いなど問題を抱え、食生活を改善する必要がある子もいる。これまでの検証保育の中でやってきた食べ物に関する活動を通して、食を身近に感じている子どもも多く、「俺のお弁当に黄色と緑の食べ物入ってるよ。」「先生今日の朝バナナうんちがでたよ」と食べ物や身体のことを話題にしたり友達同士で食べ物クイズや食品選びの遊びを楽しんだりしている。又、栽培活動に関しても、観察して成長の様子を報告に来たり、喜んで水やりする姿がみられる。



【題材として取り上げた理由】

幼児期には食事や遊びなどを通して、食への興味や関心を自然に身に付けることが望ましいと考える。そこで、五感を使って食に関する遊びやゲーム、料理のプロセスを直接体験する活動を通して、食の楽しさや大切さを感じ取り、「どう食べれば身体が元気になるのか」「お料理することって楽しいな！」と自分の身体や食べ物に対して楽しさを味わいながら興味関心を高めていくことを願い、本題材（食べ物あそび・料理）を設定した。

(3) 実践事例

【検証保育指導案】事例1 五感を使って食べ物を当てよう！ ランチマット遊びをしよう！

日時	 平成16年12月21日(火) 9:30~10:30	
ねらい	○友だちと一緒にゲームやあそびを楽しみながら、食べ物への関心を持つ。	
授業 仮説	○五感を通して食材に触れるあそびを設定することで、わくわくドキドキしながら食べ物に触れる楽しさを味わっていくであろう。 ○前回の活動で作っておいたランチマットを利用し、あそびに取り入れていくことで、楽しさを感じながら食に関する興味や関心を広げていくであろう。	
時間	活動の流れ	▼教師の援助 ☆環境構成
9:25	○ 集まる。 環境設定 	☆保育室後方にはテーブルといすを用意し、ランチマットと食材の箱はテーブルに準備してから、集まるよう声をかけ、後半の活動がスムーズに行くよう設定しておく。 ☆保育室前方にグループごとに座る。  <p style="text-align: right;">これから楽しいゲームをしますよ</p>
9:30	○ エプロンシアターを見る。 『何でも食べるまあちゃん』  <p>まあちゃんはね・・・</p>	▼子どもたちが楽しく見ることができるよう、声色を変えたり、ゆっくりと話したり・・・と配慮しながら演じる。 ▼今日の活動の手順や、活動中の約束を確認する。 手順 ①みんなで手触りゲームをする。 ②ランチマット遊びをする。 約束 ①みんなでゲームを楽しむ。 ②グループの友達と相談したり、自分で考えたりする。 ③最後までみんなと一緒に活動に参加する。
9:40	○ 手触りゲームをする。  <p>これ何だろう？</p> <p>食材</p> <ul style="list-style-type: none"> ①にんじん ②ピーマン ③タマネギ 	 <p>手触りボックス</p> <p>【ゲーム内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・外からは中が見えないようにしたボックスの中に色々な食材を入れて、手の感触や嗅覚だけで当てるゲーム。  <p>五感を養う食材を持ち込んで・・・</p> <p>☆外から見えないように工夫した箱と、他種類の食材を用意する。 ▼季節の野菜や果物の他、形や香りに特徴のある食べ物、普段馴染みにくい食べ物などを入れ、みんなで考えたりしながらゲー</p>

	<p>食材</p> <ul style="list-style-type: none"> ④キーウイ ⑤キャベツ ⑥ゴーヤー ⑦ごぼう ⑧しめじ ⑨セロリ ⑩棒寒天 	<p>ムを楽しむ。また、分からないときはヒントを出したりして援助する。</p> <p>♥見かけよりも意外に重かったり、軽かったり、ちくちくしていたり、ざらざらしていたり・・・このような子供達の一つ一つの具体的な感覚を大切に受け止めていきたい。</p>
<p>10:00</p>	<p>○ランチマットあそびをする。</p> <p>【内容】</p> <p>・前に作っておいたランチマットの上を利用して、手作り食材カードで色々な問題に挑戦する。(なぞなぞやクイズ 栄養面からの出題)</p>   <p>「このカードは・・・」</p>	<p>☆子どもたちが作ったカードの中から、いくつか食材に関する問題を考えておいて、色々な分野から出題する。</p> <p>【出題内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ①大好きな食べ物カードを1枚だして下さい。みんなでまねっこして食べてみましょう。 ②私はウサギさんが大好きなお野菜です。さてなんでしょう？ ③おみそ汁カードをだして下さい。アツアツでおいしいよ！一口飲んでみてください。〇〇さんはおみそ汁の中に入っている物で、何が好き？〇〇さんは何が好き？ ④（歌を歌いながら）人参・玉葱・ジャガイモ・豚肉が入っています。ちょっぴりから〜い食べ物です。さてなんでしょう？ ⑤りんごとみかんのカードを出して下さい。2つのうちでどっちの果物が好きでしょうか？グループのお友達と、当てっこしてみてください。 ⑥私は世界中の人が、1番たくさん食べているお野菜です。さて何でしょう？ ⑦まさには君も飲めるようになった牛乳を出して下さい。グループのお友達と乾杯しようね。乾杯！ ⑧私は海の中で生まれました。みんなの骨や歯を作ります。赤の食べ物の仲間です。さて何でしょう？ ⑨今日は冬至です。冬至に食べると1年中元気でいられる食べ物な〜んだ？ ⑩今日の晩ご飯に食べたいものをランチマットの上に置いて下さい。家に帰ったら、お母さんに作ってもらってね。
<p>10:25</p>	<p>○今日の活動について感じたことを話す。</p>	<p>♥一人ひとりの活動の様子を振り返りながら、楽しかったところや、頑張っていたところを認め、ランチマットのこれからの使い道を共に考えていく。</p>
<p>評価の観点</p>	<p>(手触りゲーム)</p> <p>(ランチマット遊び)</p>	<p>○手や肌から伝わる感覚や嗅覚などの五感を研ぎ澄ましながら、知っている食材を思い出し、ゲームを楽しんでいたか。</p> <p>○自分で作った教材を活用することで、食べ物に関して興味や関心を持ち、楽しんで遊びに取り組んでいたか。</p>

【授業仮説の結果と考察】

① 授業仮説の検証

・五感を通して食材に触れる遊びを設定することでわくわくドキドキしながら食べ物に触れる楽しさを味わっていくであろう。

・前回の活動で作っておいたランチマットを利用し、あそびに取り入れていくことで、楽しさを感じながら食に関する興味や関心を広げていくであろう。

② 結果

ア 手触りゲーム

- ・外からは中が見えないようにしたボックスの中に恐る恐る手を入れながら「ざらざらする」「ちくちくする」「やわらかい」「ぷつぷつしている」「たわしみたい」「つるつるしている」「栗みたい」・・・と形や感覚を捉え、丁寧に手触りを確かめていた。
- ・「セロリのにおい、いいにおい」「絶対ゴ

ーヤー」「このにおいはきのこだよ」・・・と食材の持つ香りの特徴を感じとり、こたえる子もみられた。

イ ランチマット遊び

- ・教師の出題に大きな声でこたえていた。
- ・「りんごは赤いけど緑のなかまだよね」などと友だち同士で食材について確認しあったりしていた。

③ 考察

ア 手触りゲーム

- ・身近な野菜や果物、手触りや香りに特徴のある食材を豊富に用意して、手触りボックスを工夫したことで、食材に関して色々な想像力や思いを巡らせ、五感をフル活用して考えさせることができたと思われる。

イ ランチマット遊び



- ・クイズ、なぞなぞ、まねっこ遊びなど色々な問題を出題したことで、友達と一緒に考えたり楽しんで取り組むことができたと思われる。





【検証保育指導案】

事例2

物語メニューでお料理をしよう！

～「ももたろう」の読み聞かせからももたろうメニューへ～

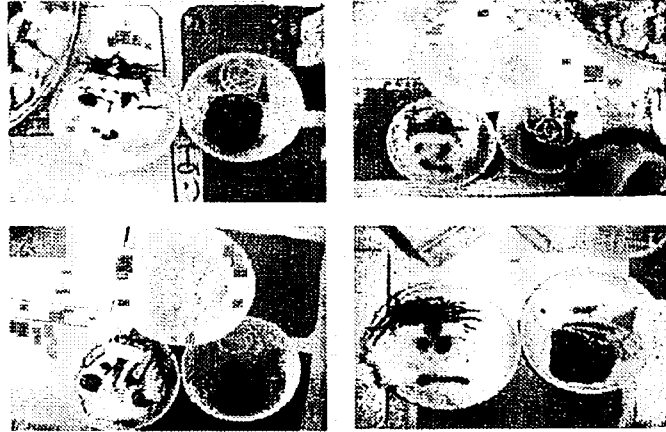
日時	 平成17年1月20日(木) 9:00～13:00
ねらい	○先生や友達といっしょにイメージを膨らませながら料理を楽しむ。
授業仮説	○身近な物語をメニューに取り入れていくことで、自分自身で料理し、表現する喜びや食する楽しさを味わっていくであろう。
取り上げた絵本 その理由	 <p>●桃から生まれたももたろうが鬼を退治する、このお話は、大人にも子どもにも昔から大変親しまれ日本中の人達に愛されている民話である。世に、桃太郎の話は数多く語り伝えられているが、福音館のこの絵本は再話者(松居直)と画家(赤羽末吉)が桃太郎の原形、あるべき姿を追求して作り上げ、独特のリズムや(つんぶくかんぶく・・・等)日本画を想起させる水彩画が魅力の一冊で子どもたちに受け入れられやすい昔話の良さがぎゅっと詰まった一冊である。今回物語メニューを実践するにあたり、子どもたちがよく知っているお話であるということ、登場するもののイメージが具現化しやすいのではないかと思い題材として選択した。</p> <div data-bbox="280 1743 491 1915" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>福音館書店</p> <p>松居画 文 赤羽末吉 画</p> </div>

時間	活動の流れ	◆ 子どもの姿 ♥ 教師の援助 ☆ 環境構成
1/18	○絵本「ももたろう」の読み聞かせをする。	♥ 絵本を用意し、子どもたちの反応をキャッチしながら読み聞かせをする。 ◆ 子どもたちは、話のあらすじをよく知っている様子で、教師の読み聞かせをしっかりと聞いている。
1/19	 <p>「むか〜むかし・・・」</p>	☆ほうれん草と二十日大根は前日のうちで子どもたちと一緒に収穫しておく。  <p>採れたてのほうれん草と二十日大根</p>
1/20 9:00	○教師と一緒にももたろうの話の流れに沿って登場人物や場面の様子をとりえ、イメージをかき立てる。	◆ 収穫した野菜などを使って桃太郎メニューの料理をすることを伝え、歓声が沸き、わくわく楽しみにしている様子が見られる。 ☆物語メニューについて、視覚的に訴えてイメージしやすいようにと、画用紙に絵を描いて説明していく。  <p>「ももたろうは鬼退治に・・・」</p>
9:30	○先生や友達と一緒に料理を楽しむ。 メニュー (表4参照) ももたろうごはん 鬼ハンバーグ つんぶくかんぶくスープ ももたろうサラダ 二十日大根は桃太郎のほっぺに ほうれん草はハンバーグにまぜて	☆グループに食材を分けて準備し、できるだけ子どもたち自身で切ったり、茹でたり、焼いたり直接体験できるようにする。 ♥ 子どもたちが安全に楽しく活動できるよう、時々約束事を確認しながら作業を進め、見守りながら声をかけたりする。 ◆ グループの友達といっしょに、こねたり、切ったり、焼いたり、茹でたり、盛りつけたり・・・慌ただしい中でも楽しくにこにこ取り組んでいる。 ◆ 自分で手を動かし、想像力を膨らませて「鬼のパーマを長くしよう」「桃太郎のお目々は大きいレーズンを使おう」等と会話をしながら各々オリジナリティあふれる作品をのびのびと作っている。  <p>友だちと力を合わせて！</p>
12:15	○テーブルに以前の活動で制作した4つの色のランチマットを敷き、出来上がった料理を載せてみんなで会食する。	♥ 全員がケガもなく安全に活動できたことを喜び、楽しい会食の雰囲気作りをして、みんなで会話を楽しみながら食事する。 ◆ 一人ひとり表情の違うオリジナルの料理を作り上げたことが嬉しいらしく「先生見て見て！かわいい桃太郎でしょっ！」「オレの鬼ハンバーグかっこいいだろう・・・」とどの子も満足し、得意げな様子だった。



みんなで一緒に
ごあいさつ
「いただきます〜す！」

◆ ほとんどの子が残さずペロッとたいらげていて、スープは何度も
おかわりをする子が出るほど好評だった。



個性豊かな作品の数々

13:00 ○片づけ

♥ 一人ひとりが楽しく頑張って活動したことを認め、みんなで
力を合わせ、最後まで片づけられるよう声をかける。

表4 先生や友だちと一緒に料理したメニュー



鬼ハンバーグ
(赤の食品)

人参の角も何のその!
鬼パワーで強くなるう

エネルギー	たん白質	脂質	カルシウム
198	11.9	10.8	25

・収穫したほうれん草と玉葱は挽き肉に混ぜてこねる。鬼の顔型を四角に作り、三角に切った人参の角(塩ゆで)、カレー味のスパゲティの黄色い髪、グリーンピースの目、ケチャップで口を描く。



ももたろうサラダ
(緑の食品)

苦手な野菜も大丈夫
ごまパワーで
元気はつらつー!

エネルギー	たん白質	脂質	カルシウム
44	0.8	3.0	11

・レタス、キュウリ、コーン、パプリカなど色鮮やかな野菜でサラダを作り、子供達に一番人気のごまドレッシングをかける。



ももたろうごはん
(黄色の食品)

キリッと鉢巻き巻いて!
ほっぺたの二十日大根も
可愛いね

エネルギー	たん白質	脂質	カルシウム
201	4.6	0.8	14

・アルミホイルで作った丸い型枠にご飯を詰め顔の形を作る。髪の毛に刻みのり、鉢巻きに板蒲鉾、目に干しぶどう、口はケチャップで描く。ほっぺには採れたての二十日大根を添える。



つんぶくかんぶくスープ
(白の食品)

そうめんの川に
手まり麩の桃が
つんぶくかんぶく...

エネルギー	たん白質	脂質	カルシウム
38	2.1	0.8	7

・川のイメージのそうめんのすまし汁に(かつおだし)に桃のイメージの手まり麩を入れる。

【授業仮説の結果と考察】

① 授業仮説の検証

・身近な物語をメニューに取り入れていくことで、自分自身で料理し、表現する喜びや食する楽しさを味わっていくであろう。

② 結果

- ・子ども自身ができることを、多く取り入れたことで、切ったり、まぜたり、焼いたり、盛り付けたり・・・と料理の過程をいろいろと体験させることができた。
- ・それぞれに思い描いた桃太郎や鬼の顔をイメージし、楽しんで盛り付け、オリジナリティー溢れる個性豊かな作品が出来上がった。
- ・自分の手で料理したものを、「かわいい」「おいしそう」・・・と好き嫌いせず、残さず食べている場面が多く見られた。

③ 考察

- ・幼児に親しまれている民話を題材に、彩り、盛り付け、メニューなど楽しさを感じる、夢のあるクッキング保育を工夫していくことで、料理の楽しさを味わわせることができたのではないかと考えられる。
- ・自分で手を動かし、手間暇かけて料理することで、食べ物に対して愛着を感じ、苦手な食材でも口にし、味わうことができたのではないかと考えられる。

VIII 研究の考察

1 作業仮説1の検証

五感を通して食材に関わる活動や、栽培から料理作りへのプロセスを直接体験することで、わくわくしながら食べ物に触れ、作ることの楽しさや食べることの楽しさを味わわせることができるであろう。



題材名
・お店をのぞいてみよう!
・ぐんぐん育て私の野菜!
・見て!私が育てたお芋や野菜!
・五感を使って食べ物を当てよう!
・物語メニューのお料理をしよう!

(1) 手だて

図2, 3の検証前のアンケート結果から、菜園などで実際に栽培を経験したことのある家庭が36%、家庭でお料理作りのお手伝いをしている子が29%と意外に少なく、直に食材に触れる経験が乏しいのではないかと考えられた。そこで、地域の八百屋やスーパーへ足を運び、店を覗く中で食材や食べ物に興味を持てるようにした。また、この時期ならではの野菜を、栽培活動に取り入れることで、食べ物の育ちを肌で実感させることが出来るのではないかと思い、実践に取りかかった。更に、自分で育てた野菜を収穫し持ち帰ってお家の人と料理したり、学級で友だちと一緒に物語メニューにして、楽しみながら料理することで、食べものに触れることが楽しくなるのではないかと考えた。又、保育の中で五感を通して、食材に関わることが出来る手触りゲームなども取り入れ、楽しく活動することを手だてとした。

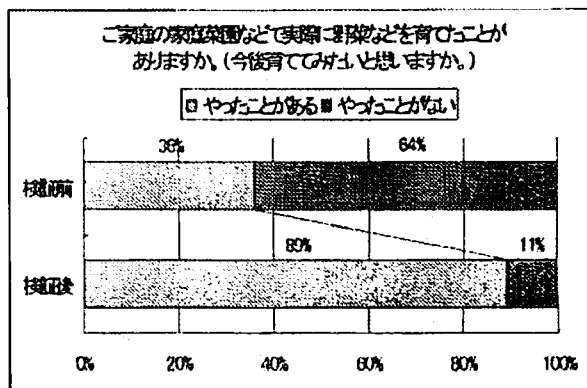


図2 検証前後のアンケート結果

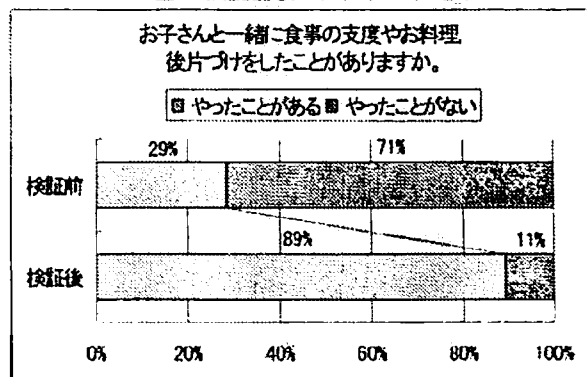


図3 検証前後のアンケート結果

(2) 結果

① 検証後のアンケート結果より

図2, 3の検証後のアンケート結果から、

今後家庭菜園をやってみたいと思う家庭が89%になった。更に食事の支度や料理、後片づけなどの台所のお手伝いに関して、子どもと一緒に取り組み始めた家庭も89%になっている。

② 検証後の保護者の声より

- Qスーパーに行った時「これ幼稚園で言ってるよ。毎日水あげないとダメなんだよ」という話題になりました。家では土と触れ合うことがなかなか出来ないのではありませんか。
- Q手触りゲームでたくさん当たったと家族に自慢していました。とても楽しかったようでお家でもやりたいと箱を探していました。息子から聞いて今度やってみます。
- Qいつもは避けているネギですが、園から持ち帰った時は「おいしい！」と言って食べていました。自分で作った野菜には思いが込んでいるのかな？とビックリしました。
- Q園で桃太郎ランチを作ったこと、とても嬉しそうに一生懸命説明していました。その料理したことがきっかけか、よくお手伝いしたり「今日は何作るの？」と興味を示すようになりました。いい機会なのでやらせています。

(3) 考察

栽培から料理、食するまでの一環した活動や、五感を通しての食べ物との触れ合いを通して、食べ物がより身近になったと思われる。幼児期の食との楽しい出会いが、食べることへの意欲につながっていったのではないだろうか。直接的に体験したことや、楽しさを感じる保育がきっかけで、食に対する興味関心が高まっていったものだと考えられる。

2 作業仮説2の検証

食に関する教材や教具の工夫を行うことで、楽しみながら食に対する興味関心を広げていくことができるであろう。



題材名	
・視聴覚教材を使って	・買い物ごっこをしよう
・食育カルタをしよう	・4つのお部屋ゲーム
・クイズなぞなぞ大会	・ランチマット作り
・元気キッズのお話	・ランチマット遊び
・食べ物カード作り	・食育劇
・エプロンシアター	・手触りゲーム

(1) 手だて

図4、5、6の検証前のアンケート結果から、本学級には朝食欠食、便秘、偏食、だらだら食い、少食、等の問題を抱えている幼児が少なからずいるという実態が浮き彫りとなり、教材教具、環境構成の工夫の必要性を感じた。幼児期には、食事や生活、遊びを通して食への興味関心が自然に身についていくことが望まれる。体と食べ物との関係について関心を持ち始める幼児期5歳児の発達を捉え、食を生活や遊びの中に取り入れながら、子供達が元気に育つために幼児期に必要な身に付けて欲しい5つの能力の中から、特に”元気な体が分かる能力” ”食べ物を選ぶ能力”に視点を当て、分かりやすく、楽しい保育を心がけていった。保育の中で「楽しい」「おもしろいな」と感じることから「食べ物って大切なんだ」「食べてみよう」「おいしいな！」と子供達一人ひとりが気付いていけるような教材や教具を考えた。その最も有効な手立てとして、視覚的に訴え、分かりやすいもの、園の生活や遊びなど環境の中に取り入れられるもの、そして楽しさを感じられるものを意図し、工夫していった。視聴覚教材や、エプロンシアター、などは、教師側から提供した。また、食材カードを使った買い物ゲームや4つのお部屋ゲーム、生の食材の手触りゲーム、その他ランチマット遊び、食育劇、食育カルタ、クイズ・なぞなぞ大会などは、教師と子どもが、共に遊び楽しみながら、同時に学びの場となり、色々なことを吸収できる保育の実践になるよう心がけた。

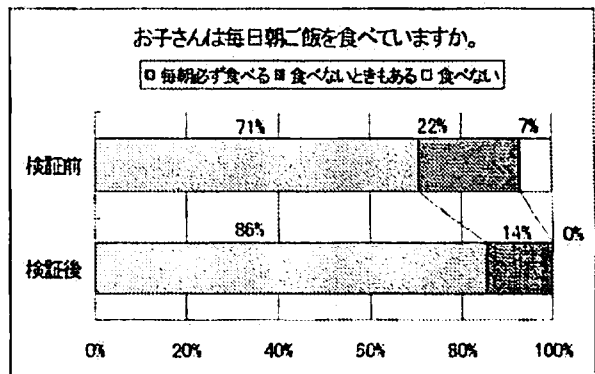


図4 検証前後のアンケート結果

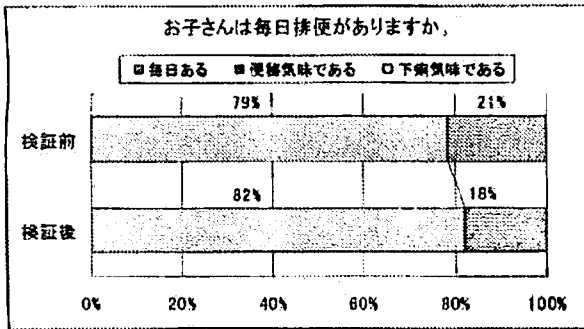


図5 検証前後のアンケート結果

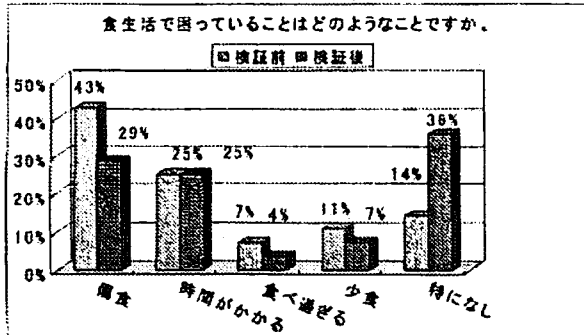


図6 検証前後のアンケート結果

(2) 結果

① 検証後のアンケート結果より

図4, 5, 6の検証後のアンケート結果から朝食欠食の幼児が0%になり、一人もいなくなった。又、食べない時もあるという幼児も21%から14%と若干減っている。そして、食生活で困っていることという間に、偏食を挙げていた人が43%から29%に減り、特になしの項目が14%から35%へ増加した。

② 検証後の保護者の声より

Qバナナうんちメダルをもらってきてから、いつもトイレの後に「今日〇〇ウンチ」と報告します。今日の体調がすごく分かるようになってきました。

Q持ち帰ってきた食べ物クイズのプリントを家族でやりました。娘が得意気に読み、親が知らない答えにも全て解説付きで答えてくれ、物知りになったなーと感心しました。食べ物博士賞のメダルも嬉しかったようです。

Qご飯の頃、「今日は赤と白と黄色があるけど、緑がないよ。お母さん」と子どもに教えられています。「これは骨にいいんだよ」「これは血と肉になるよ」と食べ物を指差して、言っています。よく勉強しているんだなーと嬉しくなります。

Qカードを使った食べ物こっこが一番楽しかったそうです。4つのバランスのことなど色々とお話してくれました。

(3) 考察

幼児にとって初めて耳にする栄養素や体のしくみなどの難しい内容も、理解しやすいようパフォーマンス的で視覚に訴える教材や教具を作成したり、図や絵、形で表現し、ゲーム性やごっこ遊びとして取り入れたことで、楽しんで活動に参加し、食に関する興味関心をより高めていくことが出来たのではないかとと思われる。又、メダルや賞状を準備したことで、さらに意欲的に活動するきっかけになったと考えられる。

3 作業仮説3の検証

家庭と連携することによって、園児・保護者が食の重要性についての認識を深め、食や食事の習慣に対する意識が高まっていくであろう。

題材名	
・食育便り	・親子食講演会
・バランスシート	・レシピ紹介
・保育参観(料理見学)	・二十日ネギのお料理

(1) 手だて

図7, 8の検証前のアンケート結果から、食卓に旬の食材や沖縄の伝統料理を取り入れている家庭が64%、普段の食事や弁当作りで栄養面や野菜の摂取など考慮している家庭が約半数の54%であった。そこで、少しでも食意識を高めたいという願いのもと、園での食教育や食活動を保護者に知らせ、教育効果を上げていくために食育便り、食の講演会、保育参観、レシピ紹介を実践した。食育便りには食の重要性や大切さについて取り上げたり、子ども達の活動の様子を写真入りで載せたりした。お話し会(講演会)では講師を招き世界の国の飢餓の実態を知り、食べ物の大切さについて考える機会になってほしいという願いで親子で共に学ぶ場を設けた。又、子どもが食について学んだり活動している様子を参観できるよう意図的に参観日に合わせて料理作りの日程を調整した。最後にレシピ紹介では、各家庭のおすすめの一品や弁当の一品を記入してもらい、それらを印刷して冊子に

まとめ、配布した。どの実践においても、食の情報を食卓で話題にしたり、生活にすぐ生かされる情報を提供することで、親子で食に関する興味関心が高まることをねらった。

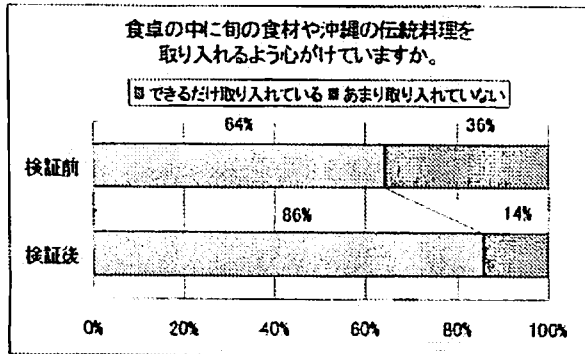


図7 検証前後のアンケート結果

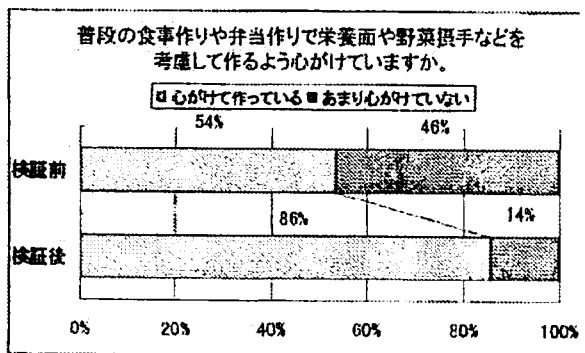


図8 検証前後のアンケート結果

(2) 結果

① 検証後のアンケート結果より

食卓に旬の食材や沖縄の伝統料理を取り入れるよう心がけ始めた家庭が、64%から86%と22%も増えた。又、普段の食事作りや弁当作りで栄養面や野菜の摂取などを考慮して作るよう心がけている家庭も54%から86%へと、32%も数字を伸ばしている。

② 検証後の保護者の声より

〇私が思っている以上に何かをおいしく食べられることが子どもの自信にもつながっているのだと実感しています。好き嫌いも少しずつ減ってきましたし、親子のコミュニケーションも増えましたよ。

〇毎朝パンですませていましたが、食育便りや子どもの話などでごはんをあげるようになりました。そんなに食べないだろうと決めつけていましたが、よく食べるのでビックリしています。毎朝お米を食べる習慣は母親の気持ち次第だと気づかされました。

〇食事が幼児期にとってとても大切なエネルギー源になっていることを改めて知ることが出来ました。食事作りも以前よりも考えて作るよう努力していきます。

〇今回、食をテーマにしたお便りなどで、子どもたちの様子を知ることが出来、私自身も勉強させられとてもいい機会だったと思います。子どもの発育を考え、バランスのいい手作り料理の大切さを実感させられました。

〇子どもを見て一番変わったなと思うことは、食事の時に味が残すと「食べたくても食べられない子どもがいるんだよ」と言って残していることです。食べ物大切さを分かってくれたのかなと思います。

〇先日の森田先生の講演会で飢餓のビデオを見ましたが子どもにとって石を食べようとしている子どもはとても印象に残っているようでした。食べたくても食べられない子どもたちがいること、好き嫌いして食べない子どもがいるということ、農家の人たちが一生懸命作っているということにも発展し、その日の夕食の話題になりました。

〇参観日に料理作りを見学して気づいたので、料理は盛りつけ方で子どもの食べたい気持ちを引きつけ、食欲になるんだなと考えさせられました。これから子どもと一緒にもっと料理を楽しみながら作って、苦手なものを減らしていきたいです。

〇幼稚園で食に関することを分かりやすく楽しく学習させてもらっていること、なかなかないですね。このチャンスに私も食について見直し、意識しながら子どもと一緒に学んでいます。

(3) 考察

子どもの食意識の変容と共に喜び、伝え合うことで、連携が深まり、双方向に支え合う教育が、より効果的であったと思われる。また、園側から情報を提供し、食の大切さを伝えていくことで、保護者自身も学び、日頃の食生活を見直すきっかけになったのではないかと考えられる。

IX 研究の成果と課題

1 成果

(1) 幼児の健やかな成長発達を目指して、食に関する年間指導計画を作成し、保育実践をしてきた。幼児は色々な活動や直接的体験を通して、食べ物や食べることの大切さを感じた

がら、食に関する興味関心を高めていくことができた。

- (2) 食に関する活動や教材、教具、環境構成を工夫することによって、幼児は食べ物に興味関心を持ち、わくわくときどきしながら、楽しんで活動することが出来た。
- (3) 子どもへの食育は、発達に応じて段階を経ながら実践されるものであるが、幼児期は子どもの食生活を支える家庭の取り組みが重要であり、家庭と連携してより効果的に、幼児の食意識を高めることができた。また、親子で共に食について学ぶ場を提供することもできた。

2 課題

- (1) 食に関する保育の年間指導計画に基づき、実践する中で、評価、反省を加え、改善を図りながらより豊かな食育が展開できるよう活動や、教材、教具、環境構成の工夫に取り組んでいきたい。
- (2) 子どもの健やかな心と体の発達を目指して、更に、子供達が食べることに興味関心を持ち、意欲的に取り組めるよう、家庭との連携を深め、教育効果を上げていきたい。

おわりに

幼児期からの心と体の健康が懸念される中、以前から興味があった「食」という窓口から幼児教育を見つめ直したいと考え、実践に取り組んできました。子ども達が「食べることって楽しいな」「おいしいな」「食事って大切だな」・・・と気付いていく保育を目指して研究してきましたが、実際に一番収穫があったのは、私自身だったような気がします。研究としてはまだまだその入り口に立ったばかりの未熟なものです。自分の保育実践や実生活を見直す意義ある機会にもなりました。これからも「教師は授業が命である」という至言を忘れず、「わくわく授業」(テレビタイトルにもありますが)を目指して、子ども達と関わり、楽しい保育をつくり出していきたいと思えます。

最後になりましたが、研究期間中ご指導くださいました、浦添市教育委員会の山城信子指導主事、前田幼稚園の宮城清美先生、当研究所の比嘉信勝所長、當間正和係長、石川博基指導主事、山里昌樹前指導主事、職員の皆様に深く感謝申し上げます。また、研究の機会を与え、支援して下さいました浦城幼稚園の大城和宏園長はじめ、諸先生方に心より感謝致します。ありがとうございました。

主な参考・引用文献

『幼稚園教育要領解説』	文部省	文部省	1999年
『新幼稚園教育要領の解説』	小川博久、森上史郎、小田豊、神長美津子	ぎょうせい	1999年
『いただきますからの子育て革命』	吉田隆子	金の星社	1998年
『元気を作る食育絵本1～5巻』	吉田隆子	金の星社	1997年
『今こそ食育を!』	砂田登志子	法研	2000年
『漢字で食育』	砂田登志子	法研	2001年
『食育情報誌いただきますごちそうさま1～10号』	NPO法人子どもの森		2004年
『楽しく食べる子どもに』	(財団法人)日本児童福祉協会		2004年
『物語メニュー～食の楽しさ再発見』	(社会福祉法人)東香	ごま書房	2004年
『食育あそびBEST 3.4&メニュー』	グループこんべいと	黎明書房	2005年
『イキイキ食育実践集』	食べ物文化	芽ばえ社	2004年
『感じる食育楽しい食育』	サカイ優佳子、田平恵美	コモンズ	2004年
『子どもの栄養・食教育ガイド』	坂本元子	医歯薬出版	2001年
『子どもの食事―何を食べるかどう食べるか―』	根岸宏邦	中公新書	2000年
『五感と食の絵本①』	坂本広子	偕成社	2004年