

# 子どもの健康と食

実践女子大学 生活科学部 生活文化学科 井口 眞美

## 1. 子どもの生活

### (1) 幼稚園児にインタビュー

【すきなお弁当】	【苦手な食べ物】
・カレーライス	・肉まん
・たまご焼き	・焼きそば
・たこ焼き	・野菜の肉巻き
・トマト、きゅうり、枝豆	
・ポケモンふりかけ	
	・トマト
	・にんじん
	・ブロッコリー
	・ピーマン
	・ゴーヤ
	・なす
	・チーズ
	・玄米

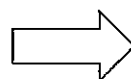
### (2) パネルシアター『カレーライス』の紹介

### (3) 小学生の作文より

- ・作っている姿が見える
- ・一緒に作る、自分で作ったものを食べる
- ・愛情がこもっている

### (4) 昨年から

- ・保育園で育てた野菜も鑑賞するのみ
- ・おもいほりに半数の家庭しか参加しない
- ・公園で落ち葉拾いができない
- ・ミネラル水を利用して調理する、牛乳を飲まない



どこで折り合いをつけるか？

## 2. 食育について

### (1) 食育基本法（平成 17 年）…「食」の重要性

#### ①食育とは

- ・生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの
- ・様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる
- ・心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となる

#### ②第 2 次食育推進基本計画（平成 23～27 年）の重点課題

- 1)生涯にわたるライフステージに応じた間断ない食育の推進
- 2)生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進
- 3)家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進

…朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数の増加を目指す

（朝食+夕食＝週平均 9 回の現状を 10 回以上へ、朝食の欠食を 1.6%から 0%へ）

#### ③幼児期の食育の推進

「食を営む力」の基礎を培うことを目標とする…楽しく食べる体験を通して

- ・おなかがすくりズムのもてる子ども（規則正しい生活リズムと運動）
- ・食べたいもの、好きなものが増える子ども（慣れない食べ物や苦手な食べ物にも挑戦）
- ・一緒に食べたい人がいる子ども（家族と、友達と、小学生や中学生、高齢者と）
- ・食事づくり、準備にかかわる子ども（栽培、収穫、買い物、調理）
- ・食べものを話題にする子ども（生活全体を通して）

## (2) 文京区の食育の取り組み 「HAPPY VEGETABLE 大作戦」

- ・意欲的に食べる
- ・本物の味を知る

### ①夏野菜パーティー（保育園 8月：3～5歳児）

- ・バイキング形式で食事をする日を設ける
- ・年長児は、パーティーの前に栄養士（文京区）から食育指導を受ける
- ・園ではピーマン、ゴーヤ、なす等の野菜を育ててきた
- ・育てた野菜の絵を描く（触って、嗅いで、よく見て）

・きゅうり、トマト、なす、  
ピーマン、ゴーヤ、かぼちゃ、  
いんげん  
+ トマトソースや和風だれ  
・中華めん

### 【大切にしたいこと】

- ・友達とみんなで楽しく食べる
- ・野菜が苦手な子どもでも食が進む雰囲気がある
- ・栄養士、調理師等、食に関わる大人の顔が見える
- ・食材の栽培を行ったり、調理に参加したりする

### ②保育園の給食、おやつ

- ・味付け…極力うす味。だしを活かす
- ・離乳食から幼児食への移行…歯ごたえのある食べ物を徐々に取り入れる
- ・アレルギーの子への対応…家庭との連携を図る
- ・当番活動…自分でできることは自分でする、望ましい食習慣やマナーを身に付ける

## 3. 幼稚園・保育園・小学校における「食育」

### (1) 遊びや生活の中に見る「食」

- ①ごっこ遊びをする…作り手になりきったり、食べ物の見立て遊びをしたりする
  - ・砂のおだんごや粘土のクッキーを作る
  - ・お店やさんごっこをする
- ②食材を使って遊ぶ…野菜等の食材を生活や遊びに取り入れる
  - ・すいかわり
  - ・いもほり→いもぼん、おいもの絵
  - ・野菜はんこ
  - ・おもちつき
- ③動植物の飼育栽培をする…生命の大切さや体のしくみを知る
  - ・毎日世話をする大変さを知る
  - ・動植物の成長を感じる、収穫する喜びを知る
- ④食事づくりや準備にかかわる…「食」に主体的にかかわる
  - ・買い物（調理に必要な食材を知る）
  - ・調理（クッキー生地をこねる、包丁を使う、加熱する等、調理法を知り、調理にかかわる  
／自分で作って食べる→誰かのために作って一緒に食べる）
  - ・配膳（お箸の向きを揃える、口が触れる部分にさわらずに食器を配る等、食生活のルールやマナーを理解し実践する）

### ⑤知識を得る

- ・食育の絵本
  - 「げんきをつくる食育えほん1 たべるのだいすき！みんなげんき」吉田隆子（金の星社）
  - 「このすしなめに」塚本やすし（ポプラ社）
  - 「にんげんはたべたものからつくられる」たけむらとしこ（ナート）
  - 「やさいのおなか」きうちかつ（福音館書店）
- ・パネルシアター、エプロンシアター、手遊び

### (2) 小学生の作文より…大人の役割を果たすことの大切さ

- ・食の安全
- ・大好きな料理