

保育所における「食育」に関する考察

—0歳児～5歳児の五感を育てる食育—

内藤 幸枝¹⁾、原 知子²⁾、古橋 紗人子³⁾

1) 滋賀短期大学 幼児教育保育学科, 2) 滋賀短期大学 生活学科,

3) 元 滋賀短期大学 幼児教育保育学科

Study on "Food Education" in the Nursery

—Food Education to Grow a 1-Year-Old to 5-Year-Old Children of the Five Senses—

Sachie NAITO¹⁾, Tomoko HARA²⁾, Satoko HURUHASHI³⁾

1) Department of Early Childhood Care and Education, Shiga Junior College,

2) Department of Human Life Studies,

3) Former Department of Early Childhood Care and Education, Shiga Junior College

抄録：胎児・乳幼児の栄養状態や食生活がその後の健康状態や病リスクに大きな影響を持っていることが認識されている。この時期に食べる機能の土台が完成することに加えて、「食べる」ことは乳幼児の生活の中で行為としても大きな位置を占めている。本研究では「子育て支援の視点から食育を考える」実践例において、入所以前からの一人一人の子どもの成育歴の把握や保護者、保育者、調理担当者との連携が、保育所生活のスタートに大きくかわり、心地よい安心できる保育所との出会いが子どもの健やかな発達と保護者支援につながっていくことを確認した。また重度障害を持ち、生活が制限されている場合でも、食べる機能を支援し、担当保育士との関わりをはじめ、調理担当者、保護者との細やかな連携の下、有効的に人的環境が機能すれば、確かな発達が見られることを確認した。特に五感が総合的にかかわることによって、固形物の嚥下、表情、発声、言うことなどが危惧されていた子どもが発達を成し遂げていく姿がみられた。さらに、小規模保育園における食材の調理に関わる実践や幼稚園における食育イベントを実施した例において家庭の食卓への波及等の影響が確認された。また、食育における五感の刺激が食のみならず手指の発達、絵本や日常生活につながりが広がることが示唆された。

キーワード：食育、五感、乳幼児、障害児

1. はじめに

2018年4月より「保育所保育指針」が改訂された。新指針では第3章「健康および安全」に食育推進がうたわれており¹⁾、今回の改訂では「保育所の特性を生かした食育」および「食育の環境の整備

等」が挙げられている。周知の通り、保育所における食育は「食を営む力」「楽しく食べる力」をはぐくむことを目標とする。

この「食育」という言葉は定着して久しいが、初めて用いられたのは明治時代といわれている。1896（明治29）年に石塚左玄が化学的食養長寿論において「体育知育才育は即ち食育なり」と記述している²⁾。また、食育の言葉の初出として頻繁に引用される村井弦斎の新聞連載小説「食道楽」（1903年）においては「小児には徳育よりも、智育よりも、体育よりも、食育がさき。体育、徳育の根元も食育にある」と記述されている³⁾。この考え方は、ともすればIQのための教育に走り勝ちである現代の子育てにおける指針ともなる。成田⁴⁾は、教育において脳育ての順番は体の脳を作ることが先決、次に知能、心に関する前頭葉を発達させることで、心と体のバランスがとれると述べている。すなわち、「寝る、起きる、食べる、動く、感じる」といった生命を維持するための身体・脳を作ることが土台にする必要がある。そのためには、感覚器官の刺激によって五感を鍛えることが有効であると考えられる。これら五感食べ物を身体に取り入れてもよいかどうかの門番的な感覚であり、「食べる・飲む」際に総動員する感覚である。胎児期からすでに発達が始まっており、味覚は胎児期約14週ごろに味細胞が現れ、嗅覚もすでに11～15週ごろに鼻が形成されており、胎児は羊水の味やにおいを認識している。母親の食べたものの匂いや味になれるためか、生後子どもも同じ食材を好むともいわれる⁵⁾。味覚、嗅覚、聴覚、触覚はすでに胎児期に働いており、視覚を含めた五感の発達は0、1、2歳で特に著しい。脳の発達とは、脳内のシナプスの数が増え、神経細胞が互いにつながって神経回路が広がり、脳の各分野が運動してうまく機能するようになることである。神経細胞は情報伝達の役割を担っており、五感の受容体でキャッチした情報が神経伝達によって脳に信号が送られることは、神経の情報伝達刺激が繰り返され脳の発達を促すと考えられる。これら五感を鍛えるために保育において様々な内容が工夫されているが、日常生活の営みの中では食事で味覚、嗅覚、触覚、視覚、聴覚の感覚を駆使して食べることによって適度な刺激が繰り返し与えられるはずである。日々の食事提供がきちんとなされることで、脳の発達も促されるといっても過言ではない。大島清は「人間としての完成のために、日常の生活習慣、中でも食生活は極めて重要な問題である」と記している⁶⁾。しかし、現代の家庭では親がフルタイムで働くなど家庭の食卓力が低下している現状もあり、実践的な教育として、保育や教育の現場における食育に期待が寄せられる。

生涯を通じた心身の健康については、近年定着しつつあるDOHad(Developmental Origin of Health and Diseases)⁷⁾の概念では、胎児期および誕生直後からの栄養状態がその後の人生の健康状態を左右すると考えられている。低出生体重児において生活習慣病リスクが高いことは既に周知のこととなっている⁸⁾。その他、現代の子どもたちの健康状態を見ると、小学生で不定愁訴が多い、視力低下が顕著である、アレルギー児が多い、肥満・痩身・脂質異常症・糖尿病・高血圧症の低年齢化、不安症やうつなどの心の問題、等々必ずしも健全とは言えない⁹⁾。また、全世代を通じて夜型生活へシフトし、朝食欠食など食事をおろそかにする傾向が認められる¹⁰⁾。

既に平成17年には食育基本法が制定され全世代の食育がうたわれているが、その前文に「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも『食』が重要である」と記されており、食育は「生きる上での基本であって、知育、徳育およ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こと」と位置付けている¹¹⁾。

幼児期における生きる力・食べる力を育てる具体的指針としては 1) おなかかすくリズムが持てる子ども、2) 食べたいもの、好きなものが増える子ども、3) 一緒に食べたい人がいる子ども、4) 食事作り、準備に関わる子ども、5) 食べ物を話題にするこども、という項目で「楽しく食べる子ども」を目指すことを推奨している。

しかし、乳幼児の食育において、特に乳児では言葉・知識面からのアプローチは確認が難しく体験型の食育が主となり、その上一人一人の成長発達過程に大きな開きがあるため実施にも工夫が必要になってくる。知識教育の手段も可能である年代の小学校における食育は、栄養教諭等が配置され、定着しつつあるが、非認知力養成にとって大切な0, 1, 2歳における食育はまだまだ発展途上である。この時期における「食べること」や食事作りは、五感の発達を促す手段として、大変有効な方法である。のみならず、0, 1, 2歳児の保護者は、子どもの発達や健康に大変関心を示す時期でもあり、乳幼児期は保護者への食育効果も高いと考えられる。女性の社会進出が増加し、保育所利用は急激に増加している。この時期の子育てについて、家庭のみでなく保育所が担う時代へシフトしている。その意味において、保育所における食育は、人間育ての根幹であり社会システムとして重要な役割も持っているといっても過言ではない。

2. 目的と方法

本研究の目的は、保育所における食育が、人が生きる基本の営みとして重要視され、一日の大半を保育所で過ごす子どもにとって、一人一人の子どもの発達過程に応じてどのように考えられ、進めていけるのか、また、食育と保育との関わり、調理担当者と保育士、保護者との連携についての現場でのあり方を検証し、追求するものである。

方法としては、2011年K市における0歳児の受け入れ時アンケートや日々の保育記録、保育や保護者との連絡帳等の記録や事例、をあげて検証し考察した。さらに、B児(先天性ミオパチー)の受け入れから、緩やかな発達過程の記録や保育日誌・保護者の提供資料などを総合的に分析し、すべての子どもにとっての保育所での保育の意義と価値を考察することが目的である。また、B児の食育については食事面だけで促すことは難しく、身体的発達・情緒的発達が大きくかかわっていると考え保育の在り方を多面的に検証する。

また、乳幼児の五感を育てる自主的な関わりとして、乳児クラスでは、1・2歳児(A小規模保育園)の食に直接かかわる体験がどのように変化をもたらすのか、調理の初期段階での実践と、幼児クラス

では、K 保育所において、3・4・5 歳児と積み重ねてきたクッキングの実践を検証し、考察した。

3. 乳幼児クラスにおける「食育」を考える

本論文は、日本保育学会において3年間発表した「子育て支援の視点から食育を考える～0 歳児の受け入れ事例から」^{1 2)}「子育て支援の視点からあそびを考える～障害児を含む乳児保育の考察」^{1 3)}「乳幼児の五感を育てる～食育～」^{1 4)}に基づき考察するものである。

3.1 子育て支援の視点から0 歳児の受け入れの事例の考察

3.1.1 はじめに

2016（平成 28）年当時の保育所保育指針¹⁾ 第 5 章、3 食育の推進において保育所における食育は、健康な生活の基本としての「食を営む力」の育成に向け、その基盤を培うことを目標として、実施することと表記されている。保育所は食の基盤を培う場であり、また、子育て支援を担うものである。保護者と保育士等（施設長、保育士、看護師、調理担当者、（管理）栄養士）の協働協力のもと職員が専門性を生かしながら共に進めることが求められる。

保育所生活は、子どもにとっては家庭以外の初めての集団生活であり、保護者にとっても育児と就労の両立をするための手立てとはいえ、かなりの不安が予想される。保護者支援の視点から生きる基本の食育を K 保育所の 0 歳児クラスでの実践から検討し考察する。

3.1.2 目的・方法

新年度入所説明会において、質問紙においてのアンケートを実施し、一人一人の健康状態、離乳食の進行状況、アレルギーの有無を把握するとともに、保護者の思いなども面談時に聴いた。また、事前に K 保育所独自の離乳食進行表を配布し、主旨を説明し同意のもと、家庭でも離乳食の試食とミルクの授乳の依頼をおこない、試食後の体調の変化について報告を依頼した。

スムーズに保育所の食事に適応することを目的とし、加えて、その間の保護者とのやり取り等を通して保護者、保育者、調理担当者との信頼関係を築き、保育の理解を得ることを目的とする。

ここで、表 1 のタイトル「出会い保育」の名称にした理由について述べる。入所前後に最も気を配る必要のあることは、一人一人の子どもに応じて穏やかで無理のない迎え方であり、過ごし方であると考えている。一般的に「慣らし保育」と言われているが、新たな環境への入所において、子どもとの出会いを大事にしたいという考え方を示す名称として「出会い保育」を用いている。保育所の考えたデイリープログラムに子どもを合わせる、換言すれば慣らす時期の保育と誤解を受けやすい「慣らし保育」という言葉は使わず、子ども主体の保育を目指す考えから「出会い保育」という名称が望ましいと考える。

表1 入所後の「出会い保育」計画表

日程	保育時間	「食」を中心とした保育内容
初日	9:30～約1時間	<u>保護者と共に過ごす</u>
2日目	9:30～約1時間	子どものみで過ごす
3日目	9:30～1時間程度	<u>保護者と「離乳食」・「授乳」(できるだけ体験)</u>
4日目	9:00～11:30	子どものみで過ごす 「離乳食」「授乳」(体験)
5日目	9:00～15:00	「離乳食」と「おやつ」「授乳」(実施する)
6日目	9:00～15:00	*保護者の事情で夕方まで
7日目	*保護者の就労状況に合わせた保育時間	

- 1、アンダーラインは、保護者同伴保育を示す
- 2、太字は、「食」に関する記載である。
- 3、*は保護者の職場の状況や母親の体調など考慮し保育時間を定めることを示している。
- 4、表1の計画表は、「入所説明面談」において配布説明し保護者には理解を得ている。
- 5、本計画表は、管理栄養士と保育士との協働により作成したものである。

3.1.3 実践・結果

事例対象児, 0歳児A児・B児・C児(学会発表及び紀要掲載に関して承諾を得ている)

表2 入所前の様子(保護者アンケートから)

	食事状況	健康状態・配慮事項など
A児(9か月)	おかゆと野菜, もしくはたんぱく質を混ぜている。	食物アレルギー有り。ピーナツ・卵白は除去。 ミルク・小麦・卵黄は様子を見ながら進める。
B児(9か月)	6か月より離乳食を開始。 つぶしたものを～舌でつぶせる程度のかたさ	先天性ミオパチー(未定額・低緊張)療育センターに通う。運動発達での遅れ, それに伴う2次障碍の恐れなど 今後不安がある。
C児(3か月)	母乳のみで育てる	配慮事項は特になし

入所後の実践, 個別対応及び保護者との連携

A児・・・アレルギー専門医と連携をとり, アレルギーの原因となる食物については除去をし, 代替の食材で離乳食が進められるようにした。緊急時の処置についても共通理解をする。また, 体調不良が続く, 哺乳瓶でのミルクが飲みにくかったので, 冷凍母乳の持参を依頼したところ, コップやスプーンでは一定量飲むことができた。

B児・・・療育センターと連携を取り, 保育者も独自の授乳や離乳食介助法を学ぶ。B児の発達の

状況を見て、月1回程度0歳児クラスの担任保育者全員と保護者との学習会を持った。また、授乳解除の仕方を、担当保育者を中心に習得するまで保護者と共に保育にあたったところ、保護者と保育者両方の不安を軽減することができた。

C児・・・離乳食が始まる頃に下痢が続く。受診をするが原因はわからず、念のためにアレルギーを配慮して野菜スープから始め、体調を見ながら進めた。

3.1.4 考察

0歳児の食育を含めた子どもに寄り添う保育とは、入所前から保護者と緊密な連携をはかり、発達過程や日々の体調観察が重要である。具体的にA児は、食物アレルギー児であり、哺乳瓶による授乳も困難であったが冷凍母乳の持参を依頼し、母乳を根気よくコップやスプーンで飲ませている。また、B児の特別支援には医師や専門機関との情報共有と、日々の保育を積み上げることが質の高い保育、すなわち子どものより良い育ちに必要と考える。

A児に対する授乳に対する考え方と実践力。障害を持つB児に対する保育士が授乳や離乳食介助法を学び、マスターするまで保護者と保育を共有する保育は保護者支援の究極と考える。

3.2 子育て支援の視点から一障害児を含む乳児保育の考察

3.2.1 はじめに

本研究を乳児期の子どもからを対象とした理由の1つには、前掲¹³⁾の研究過程において、想像を絶するB児自らの「学びの芽生え」が随所に見られたことにある。「乳児保育」「障害児保育」においては保育の根源ともいえる「子どもの生命を預かる」ことが重要である。重度の障害を持つB児の発達について、食べる機能、発語・歩行に関してもどのような過程をたどるのか、消極的な姿を思い浮かべていた。しかし、入所2か月の頃（B児のみでの登園開始後）よりB児は急に能動的な姿が見られた。保護者がこれまでのB児との差異に感動し保育者に報告があった。保育士にも同様の認識であったことが本研究の源泉になっている。ここで、B児の遊びと「食」に関する保育を中心に表3を記すこととする。食に関しては摂食嚥下機能を考慮した食事を調整し、提供できる環境を整え、食具への興味や能動的な食欲から発語も促される傾向が認められた。

①保育所における遊びの実践

保育所は原則、健康な子どもの生活の場であり、保育所保育を換言すれば「子育ての社会科」である。担当保育士を中心とする集団生活である「乳児保育」は、B児と保護者との信頼関係の構築が基本と考える。B児の場合、健康状態へ配慮しながら、担当保育士との愛着関係の形成に重点をおく。「ふれあい遊び・わらべうた」は、体に触れる遊びであるので感情の表出が容易と考え実践を試みた。

表3 B児の通園・療育状況と保育内容

	通園・療育状況	養護と教育に関する姿
4月 9か月	母子通園開始。母親と保育士療育施設見学。 授乳, 食事方法の指導を受ける。母疲れ。	母親を探して泣くが, 表情乏しい。 寝返りから仰向きになろうとするが…
5月 10か月	B児のみで通園開始(母親は社会活動へ) 保育士による授乳開始。特別離乳食開始。	担当保育士に抱かれ喜び下ろそうとすると 拒む。覚醒時「あっ」と発声する。
6月 11か月	体調不良, 1か月休む。 母子通園も再度検討。	咳頻繁, 呼吸不安定のため入院。 酸素低濃度の為, 自宅療養。
7月 12か月	保育再開。療育施設へ母子通園。 保育士療育施設見学(遊びと訓練について)	寝返り開始。 <u>テーブルへ近づき, 手を 合わせて「いただきます」をする。</u>
8月 13か月	家庭で誤嚥のため, 救急搬送。 1週間休む	動作や表情で応答する。 <u>スプーンを持ちたが り, 粥をすくおうとする。</u>
9月 14か月	保育士, 作業療法場を見学。 特性椅子を作成。特性椅子に座って遊ぶ。	<u>スプーンで粥をすくえず泣くが, パンを指で つまむ。食べるペースが速まる。</u>
10月 15か月	保育所と母子通園の平行通園開始。 バギー使用, 視野拡大。腹這いで前進する。	20cm程の段差を腹ばいで降りて笑顔。 <u>「パパ」「パン」と, 発語あり。</u>
11月 16か月	母子通園施設の様子を保育士見学。 造形遊び等にも積極的。絵筆に興味を持つ。	絵筆で画用紙に描く。好きな色を「あ・お」 と言う。顔を見合わせて笑う。
12月	RSウイルスに罹り入院。誤嚥から肺炎に。	再び登園はかなわず…(享年17か月)

②ふれあい遊び・わらべうたの効用

わらべうた遊びは, 昔から子どもたちに歌い継がれてきた遊びであり, 人と心を通い合わせる力を育てる方法として伝承されてきた。わらべ歌は語りかける音楽である。自分の声で子どもに話すように歌う。一定のリズムで体を揺らしてもらったり, 撫でてもらったりして触れる。

母子通園中は保護者がB児に語りかける声のトーンや抱き方を間近に見る機会であった。母親の語りかけるテンポを模倣しながら, 京都のわらべうた「あたごさん」を繰り返すうちに, 母親・B児・保育士が三位一体となったような共感性を強く感じた。わらべ歌の効用と考える。

3.2.2 考察・まとめ

入園後, 母子通園の期間を1か月持ったことは, B児をより細やかに観察する機会となった。

この期間中に保育士は授乳や離乳食介助の仕方を学習し, 保護者が安心するまでの技術を習得した。また, この期間中に保護者との信頼関係がより強固なものになったと推察する。

B児にとって病院や療育施設は, 時には家庭も治療や訓練の場であり, 辛い経験もあったであろう。

一方、保育所には他児と保育士の存在、つまり子育ての専門家と同年齢の子ども（なかま）の人的環境がある。段差や食具との出会いなどは、見方によれば危険な物的環境ともいえなくはない。しかし、B児は段差も腹ばいで乗り越えて新天地（写真1）を求めた姿が表3の10月、11月には示してある。B児が保育所で過ごし、同年齢の子どもや保育士の人的環境や背伸びをするような物的環境によって予期せぬ発達を遂げたことは、保育所への期待でもあり保育所の価値の一つであると考えられる。



写真1
始めて外に出られたよ



写真2
あー、お日さまだー

表3の7月「寝返り開始」とある。この時点でB児は、入口の戸の隙間から差し込む「まぶしい光源」に感動している。（写真2）また、11月には他児が「なぐり描き」をする傍へ近づき見つめて、保育士手作りのキャンパスに果敢に近づいた時、絵筆を持たしてもらおうと、描いた。（写真3）まさに「学びの芽生え」を目の当たりにした保育士は、B児の逞しい主体性に驚愕した。腹ばいの姿勢で自分の腕と腹筋を信じるごとく、力いっぱい前進する姿は「生きる喜び」である。「発語は期待できない」と言われたB児が、表3の10月、15か月の時点で「パパ」「パン」と一語文が出ている。また保育士に「好きな色は？」を聞かれた時「あ・お」と応えている。外気の空気や太陽の光、まわりの音を触覚、視覚、聴覚でしっかりとキャッチし、他児の描く絵を見つめ、自分の手を動かすことにつながげ、パンと発語することでパンを要求して食べ、味わい、におい、五感をフル活用して統合することで期待以上の発達につながったのではないかと考えられる。

B児のご両親は、医療従事者である。医療に限界のあることを知った親が、わが子の幸せを願って選択した場が保育所であり、「乳児保育」に期待されたと考える。B児の限られた人生に子どもらしさと、楽しく生活する「場」と「時」を与えたいと考え保育所保育を選択したのである。母子通園を1か月で終えた後、母親は職場には戻らず、B児が保育中には社会参加をしていた。24時間緊張の連続であった母親への保護者支援は、保育所の求められる役割を果たしていたと考えられる。

3.3 乳幼児の五感を育てる～食育～

3.3.1 はじめに

本研究の対象は、保育所における1～5歳児であり、乳幼児の五感を育てる「食育」¹⁴⁾をテーマとしている。まず、ここでは1、2歳児クラスにおける実践研究に絞って記述する。筆者は社会福祉法人立の小規模保育園（待機児童解消施策として設立した施設。0、1、2歳児19人定員）において保育ア

ドバイザーの立場にある。ここでの実践研究について述べることとする。

3.3.2 目的・方法

食事に関連する作業を通して、五感を意識化して発達を促すことを目的とする。方法は給食に使用する食材に関する調理初期段階への参加実践とする。

3.3.3 実践・結果

① 乳児クラスにおける食育

乳児は生まれて初めて出会う食材について、味覚以外の匂いや色また舌ざわりなどにも敏感に反応して、食べることに抵抗を示す子どももいる。拒否反応に対する緩和策として調理への初期段階（種取りや房外しなど）に参加することによる好転的变化を期待して表1のように実践した。

表4 食育実践 (1, 2歳児対象) 7, 8月は感染症発症の為、中止した。

実施年月 (年齢)	ねらい	実践内容
'17. 5 (2歳児)	嗅覚への反応を緩和する	ピーマンの種取り
'17. 6 (1.2歳児)	食べやすく一口大にそろえる (触覚, 視覚)	キャベツを小さくちぎる
'17. 9 (2歳児)	嗅覚, 触覚になじむ, 形になじむ (視覚)	シメジの房外し
'18. 1 (1, 2歳児)	やわらかな葉の扱い方を知る (触覚, 視覚)	レタスを, 大きくちぎる

栄養士がピーマンをたてに切り、保育士が種を取って見せると、子どもたちは遊び感覚で取ることを楽しんだ。キャベツとレタスは、1歳児がだまかにちぎったものを2歳児が一口大にちぎって仕上げた。シメジの匂いは独特だが房外しは面白かった。レタスはピーターラビットのレタス大好きな子ウサギの絵本¹⁾⁵⁾を場面選択と拡大による創作教材を見る動機付けとした。やわらかいレタスの葉を大きくちぎる作業は、感覚器官と運動期間の連携を必要とし、手先の器用性と集中力を必要とする。また、レタスを現実に触ることで、絵本の中のレタス大好きな子ウサギに心情移入しやすく、その後のお昼寝時間にしっかり眠る子どもたちが観察され、ピーターラビットのお昼寝行動と心情的にシンクロする傾向も認められた。



写真4 キャベツちぎり

①の考察

家庭でも園でも「ピーマン、イヤ」と食べなかった2歳児の連絡帳に「喜んで食べた…」と詳しく食卓の様子が記載されていた。後日他児からも「たね、ボクが…」と行って料理を手伝ったという「自分から積極的に食べごとの手伝いをした」ことの記載があった。ピーマンの種取を通じて、家庭の食

卓に変化が起こり、子どもの意欲が見える例であり、家庭への影響が大きかった証左と考えられ、本実践から乳児保育における食育の重要性を再確認した。継続研究として、食育の実践研究のあり方や効果の表れおよび教材の多様性を探求していく。

②幼児クラスにおける食育

K 保育所におけるクッキングは、3歳児以上に継続的に行うことにより、生命の保持に重要な「食」への興味・関心が深まると共に、五感を働かせた実践である。食育は五感の育ちに有効であると仮説を立て、実践・観察記録を基に検証した。

3・4・5歳児 表2

実施年月（年齢）	ねらい	実践内容
'15.5.26(3)	・作ることに興味を持ち、友だちと一緒に食べる楽しさを感じる。	よもぎ団子
'16.2.19(4)	・友だちと味噌作りを楽しむ。 ・身近な味噌に興味を持ち、大豆から味噌になる過程を知る。（形の変化・香り、味、感触を確かめる）	味噌作り
'16.6.25(5)	・米粉の生地により友だちと同じものを食べる喜びを感じる。 ・トッピングを楽しむ。 ・窯焼きを体験（火を身近で見る）	米粉ピザ 於：野外センターにおける宿泊保育

3歳児…粉のサラサラ感と粘りを感じる。



写真5 団子粉をこねる



写真6 好きな形に丸める

4歳児…大豆を水につけ1.5倍程になる変化を視覚でとらえる。煮豆の香りを嗅覚。米麴・塩を加え、硬さの変化を触覚で確認する



写真7
水に浸けると
大きくなる



写真8
味噌ができるまでの工程



写真9
炊いた豆の匂い



写真10
すりこ木で混ぜる

5 歳児…オレンジ色のピザソース, ホワイトソース, 野菜の緑・黄など色にこだわりトッピング。野
外の石窯を前に炎が立ち上がっていく様子や槓の燃える臭いとはじける音, 顔が焼けそうな
熱さを体感する。できたてのピザをピーマンが苦手な子どもも完食。



写真 1 1
食材をトッピング



写真 1 2
石窯で焼く



写真 1 3
みんなで作るとおいしいね

②の考察

乳児期からの日々の生活体験で培われてきた可能性を 3・4・5 歳児では, 主体的に興味・関心を持って継続的に行うことで, 食に関しての知識や学びの広がりへとつながっていくと考えられた。そこには, 友だちとの協働・共感が継続と共に積み重なり, 意欲を深めている様子もうかがわれた。これは非認知力を習得すると共に五感を総動員して働かせることである。食べ物を準備する作業を通して子ども自らが関わり発達しようとする友好的姿が認められたと考えられる。しかし, この環境が常に保持されるとは限らず, 継続的に行うには, 人的・物的環境が必要となり, 保護者理解を得ると共に, 職員の共通理解と連携が必要となる。限られた環境の中で, 子どもの健やかな成長のためにいかに工夫し, 体験を積み重ねられるようにするかが課題である。

3.3.4 考察(乳幼児の五感を育てる～食育～)

乳児期の散歩や構成遊びから, 幼児期の造形や運動遊びなどに, 味や匂いが加わる食育体験は, 五感を育てる上で有効な保育内容と考えられる。日常の保育の中で, 子どもの育ちにどのような体験が必要かと考えた時, 「食」に関わる体験が, 五感の育ち(感覚の発達を促す, 脳の発達を促す)に重要な役割を持っていることが推察できた。保護者の食育実践への行動変容, 意識の変化については少数例のみならずさらに継続研究の必要があると考える。

4. まとめ

「食べる」ことは生命の保持であり, 保育現場において子どもの健やかな発達には基本であると共に重要な位置づけとなる。特に乳児においては, 生まれて初めて口からの栄養摂取となり, 離乳食の進行のありかたは, その後に大きく影響を及ぼすと考えられる。本研究 3. 1 「子育て支援の視点か

ら食育を考える～0歳児の受け入れ事例から」の実践から、入所以前からの一人一人の子どもの成育歴の把握や保護者、保育者、調理担当者との連携が、保育所生活のスタートに大きくかかわり、心地よい安心できる保育所との出会いが子どもの健やかな発達と保護者支援につながっていくと考える。また、3.2「子育て支援の視点からあそびを考える～障害児を含む乳児保育の考察」では、B児の姿から重度の障害を持ち制限された生活の中でも、確かな発達が見られ、B児と担当保育士との関わりをはじめ、調理担当者、保護者との細やかな連携の下、有効的に人的環境が機能したと考えられる。そして、「五感の発達」については、刺激して活用することでさらに発達が促されるためその刺激は本研究でも重要であると記しており、B児においては、五感を通して、それぞれが総合的に関わり、固形物の嚥下、表情、発声、這うことなどの危惧されていた発達を成し遂げていく姿がみられた。それは、全ての子どもにも、ゆったりとしたまなざしの中でいかに主体的な体験を積み重ねられるかを問われるものであると考えた。筆者のこの体験は、後の保育にも大きく影響を与え、“子どもの姿をどう理解するか”という課題と共に卒園までの保育を積み重ねることとなった。

五感と関わる体験の重要性に注目し、小規模保育園において調理の手伝いにおける五感刺激が実践され、「食育」から手指の発達、絵本や日常生活につながりが発展していった事が大変感慨深く感じられる。乳幼児期の食育をはじめとする体験の積み重ねがその後の子どもの育ちに有効的な影響を及ぼすことができるように、すなわち体と心を充実させる体験的なプログラム例とその効果を実証できるような保育内容をさらに検討継続していきたい。

文献

- 1) 保育所保育指針 平成29年3月告示・平成30年4月適用, 第3章。
- 2) 石塚左玄『化学的食養長寿論』1896年(明治29年), 276頁。石塚左玄『通俗食物養生法』1898年(明治31年), 178頁。
- 3) 村井弦斎, 『食道楽』全8冊, 第3冊秋の巻, 242-245頁, 1903年(明治36年) - 1913年(大正2年), 東京, 報知社
- 4) 成田奈緒子, 子どもたちの脳と体の発達, 「ふたば」No78(2014), 母子健康協会
- 5) Hepper, P.G., 1992, Fetal psychology: An embryonic science. Nijhuis, J.G.(ed.), Fetal behavior : Developmental and perinatal aspects. Oxford Medical Publications.
- 6) 大島清, 「脳の発達」と「生活習慣」, https://www.shinko-keirin.co.jp/keirinkan/cskn/pdf/57_01.pdf
- 7) Gluckman, P. and Hanson, M.: The Fetal Matrix (2005) Cambridge University Press, Cambridge.
- 8) 福岡秀興: 胎児期の低栄養と成人病(生活習慣病)の発症, 栄養学雑誌 Vol.68 No.1, 3~7 (2010)
- 9) 飯塚美和子他, 『最新子どもの食と栄養』, 学建書院 p5 (2018)
- 10) 乳幼児栄養調査2015: 乳幼児栄養調査結果の概要, 厚生労働省HP。
<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11900000-Koyoukintoujidoukateikyoku/0000134460.pdf>

内藤 幸枝, 原 知子, 古橋紗人子

- 11) 食育基本法：農林水産省 HP より. https://www.maff.go.jp/syokuiku/pdf/kihonho_27911.pdf
- 12) 内藤幸枝・大野恵・古橋紗人子「子育て支援の視点から食育を考える～0歳児の受け入れ事例から」日本保育学会第69回大会 2016
- 13) 内藤幸枝・前川頼子・古橋紗人子：「子育て支援の視点からあそびを考える～障害児を含む乳児保育の考察」日本保育学会第70回大会 2017
- 14) 内藤幸枝・原知子「乳幼児の五感を育てる～食育～」日本保育学会第71回大会 2018
- 15) ピアトリクス・ポター作・石井桃子訳 ピーターラビットの絵本1-3 フロプシーの子どもたち 福音館書店 1984 第34刷