

<家庭や地域との連携による食育の推進>

<2歳児の保護者への食育支援>

千葉県・市川市・ありのみ保育園

保育士・若山 真由子、西野 胡都里

保育園の概要

定員 90名 現員 88名 職員総数 22名 設立年月日 平成26年5月1日

設置市区町村概要

人口48万人 保育所数 22ヶ所(公) 60ヶ所(私)

1. はじめに

市川市は江戸川を挟み、東京に隣接しているベッドタウンである。交通の利便性の良さからも、千葉県の中でも人口が多く、現在も人口は増加傾向にある。待機児童も多く、2016年には過去最高の514名に達し、市は保育士の確保を柱とした待機児童対策緊急対応プランを策定し、定員の拡大を目指している。

ありのみ保育園は松戸市と市川市の境に位置しており、周囲は閑静な住宅地と梨畑が広がるのどかな地域である。500坪の広大な園庭では、泥遊びや築山登り、虫捕りなどの自然を生かした遊びを存分に楽しめ、季節によって変わっていく自然を全身で感じられる環境となっている。また、園庭に数多く生えているブルーベリーの木から実を採ってその場で食べたり、隣接した畑で種蒔きから収穫まで行ったり、収穫したものでクッキングも行っている。給食は和食中心で、アレルギーのあるお子さんもみんなと同じものが食べられるよう、工夫したメニューを提供している。

2. 設定理由

支会39園より各園1名の参加で研修会をもち“食育”として各園で取り組んでいること、各園で困っていることを話し合った。各園とも環境や施設の違いはあるが、子どもが取り組める活動を取り入れていることがわかった。今回は“園で保育士が感じ、困っていることを家庭ではどうなのだろう”、という観点からアンケートをとることとなった。対象は、乳児食から幼児食へと変わる時期であり、食べ物の好き嫌いがはっきりでてくる2歳児クラスとした。

3. 方法・取り組み

<保護者へのアンケート>

中規模程度の保育園10園の2歳児、157名にアンケートを配布、129名から回答が得られた。
アンケートの項目・結果は以下の通りである。

○保護者の方に好き嫌いがありますか？

はい 50% いいえ 26% 昔はあった 23% その他 1%

○どのように克服しましたか？

大人になったら食べられるようになった

子どもの前で食べるようになり克服できた

克服できず未だに食べていない など

○お子さんに好き嫌いがありますか？

はい 75% いいえ 17% その他 8%

○お子さんの好き嫌いはどうのように思いますか？

成長と共に減っていくと思う

気にならない

気になるが、家では難しい など

○保育園では苦手なものをどうしてほしいか？

少しでもいいから食べてほしい

無理させないでほしい

規定量は食べてほしい など

○食事の際は席について食べていますか？

はい 83% 時々 9% いいえ 3% その他5%

○食事は子どもが自分で食べていますか？

ほぼ自分で 45% 時々手伝う 45% 食べさせている 10%

○食事にかかる時間はどのくらいですか？

20分 36% 30分 54% その他 10%

○夕食前に間食はしますか？

はい 37% 時々 33% いいえ 27% その他 3%

○間食はどんなものを出していますか？

おかし(チョコ・ラムネ・スナック・グミ・アメ)

パン

果物 など

○夕食は決まった時間に摂れていますか？

はい 66% 休日ばらばら 24% 時々 8% いいえ 1% その他 1%

○外食に行くチャンスはありますか？

週1回 55% 週2回 14% なかなかない 25% 行きたくない・その他 6%

○食材購入時、どんなことを気にしていますか？

値段 36% 成分 23% 産地 34% その他 7%

○夕食は誰と食べていますか？

家族全員 54% 子のみ 11% その他 35%

○食育のどのようなところに興味をもっていますか？

感謝 45% 安全 35% 食生活の乱れ 16% その他 4%

○食育のイメージはどうとらえていますか？

- ・この数年でとても浸透してきた考え方。保育園と家庭と両輪で進めないと、親としてハードルの高い(大切だとはわかっていても)ものになってしまうので、実は難しいものだ、といったイメージがある。
- ・“食育”といわれると構えてしまうが、日々の食事そのものが食育と考えれば、そんなに固いイメージのものでもないように思う。
- ・食物や生産者に感謝しながらおいしくいただき、心身共に健康でいるための教育。
- ・教育？しつけ？

【アンケートの考察】

『好き嫌いについて』

「大人になったら食べられた」、反対に「ずっと克服出来ていない」という声も多く、「子どもの好き嫌いは仕方ない」と思っている傾向が伺える。しかし、「園では無理のない範囲で食べさせて欲しい」という回答が多い。好き嫌いは個性と認めつつも、どう支援していくかが大切。“家庭と保育園が共に”を基本に、保育園での支援をきちんと家庭に伝えていきたい。

『栄養士との連携』

栄養士から子どもの好き嫌いや、間食におすすめのレシピなどを伝えて欲しい。専門家からの話は保護者も参考になるのではないかな。

『アンケートについて』

アンケートを実施することで改めて意識が上がるのではないかな。また、アンケートの結果を見ることで、他の人の意識のあり方も感じとって欲しい。自分が気にしすぎだったり、無頓着だったり、いろいろ気付くことができるのではないかな。

『食育について』

食育＝難しい・ハードルが高い・堅いと思っている家庭が多い。

このイメージをどう脱却させていくか。保育士として保護者には作ることを楽しんで、子どもには食べることを楽しんで欲しい。心も身体も健康に、生産者の人への感謝の気持ちを持つ。食育にそんなイメージがつけばと思う。

<保護者対象のクッキング>

アンケートから読み取れること以外に、2歳児の保護者に保育園での給食の取り組みや、日常にも使ってもらえる調理のヒントを栄養士から直接聞ける機会として企画した。

【日時】平成29年1月21日(土)12:00~12:40

※園全体の行事として餅つき・正月遊びを楽しむ日であった

【対象】ありのみ保育園2歳児保護者(16家庭うち10名)

【ねらい】・保護者に“食”や“食育”に興味をもってもらう

・栄養士との交流の機会とする

【内容】・切干大根の中華和え

(煮物になりがちな切干大根だが、サラダもよく食べている)

・ブロッコリーの展開献立~おかか和え・ゴマ酢和え・サラダ~

(まとめて茹でておけば、いろいろな献立へ展開できる)

・4種の出汁の飲み比べ~化学調味料(ほんだし®)・煮干し・カツオ・昆布&煮干し~

(味の違いを知る→園で作った味噌でみそ汁の試飲)

【クッキングを終えて、アンケート結果】

- | | | |
|------------------------|----|------|
| ・家庭でもやってみたいと思いますか | はい | 100% |
| ・またこのような機会があれば参加したいですか | はい | 100% |

- ・切干大根のサラダは初めてだったので、サラダでもいけることに驚いた。
- ・化学調味料に頼ってばかりだったが、休みの日はだしをとって、本当の美味しさを伝えていきたい。
- ・体に良さそうな味付けだと、改めて思った。
- ・レポートリーの少ない食事メニューに、簡単に野菜を取り入れられるメニューが加わり、ありがたい。
- ・働く母の目線でお話してくれたことが嬉しかった。
- ・他のパパママと交流できたのもよかった。
- ・年長児が味噌作りをするそうだが、そのような時も親ができる機会があればよいと思う。味噌作りを見たことがないので子どもがうらやましい。

4. まとめ

アンケートを通じ、保育園と家庭とでの食への考え方の差や、「こうしたい」という思いはあるが、実際は忙しい、時間がない等で難しい、という実状が少し見えてきた。特に差を感じたのが食育のイメージである。食育=難しいというイメージを取り払い、日々の食を子どもと楽しんで欲しい。それにはやはり、栄養士との連携が必要不可欠である。食のプロからの助言や励ましは、働く保護者にとって大きな支えになることが今回のクッキングではっきりわかった。保育士として保護者と栄養士を繋ぐことが、とても大切な仕事であることを再認識することができた。