

## 「家庭や地域との連携による食育の推進」

～噛むことの大切さを伝える～

千葉県鴨川市立ひかり保育園

主任保育士 佐藤 ひろみ

千葉県鴨川市立長狭保育園

保育士 宅間 ひとみ

### 保育園の概要

鴨川市立ひかり保育園

定員50名 現員16名 職員総数7名 設立年月日 昭和40年 4月 1日

### 設置市区町村概要

人口 33,307人 保育所数 8か所(公) 1か所(私)(認定こども園)

### I はじめに(設定理由)

鴨川市内保育園では、以前より給食や栽培を通して食育の推進に努めている。また、定期的に日ごろの保育内容や問題、悩みなどを話し合っているが、その中で共通してあげられた内容が食事(咀嚼)に関するものであり、食生活・食文化の変化により、家庭での食事が多様化し、よく噛んで食べる事が出来ない子や食べる意欲がない子ども達が増えている現状が見られる。

(子どもの気になる姿として)

- ・食べるのに時間がかかる
- ・野菜嫌いの子が多い
- ・口にため込む(飲み込めない)
- ・食欲がない
- ・ほとんど噛まない
- ・偏食
- ・早食い
- ・食べ方に癖がある(舌で押しつぶす)等

よく噛んで食べる事は、健康にとって大切なことであり、脳の発達や言葉の発達にも繋がっていると言われている。そこで、子どもの家庭における生活習慣を把握し、園での食べる姿(噛む・飲み込む)を観察するとともに、よく噛んで食べ、「おいしい」と感じられるようなかわりや体験を図る事で、噛むことの大切さを伝えることが出来るのではないかと考え、この研究に取り組んだ。

### II ねらい

- ・保育者の様々な働きかけにより、よく噛んで食べようとする。
- ・よく噛む事により、健康やおいしさに繋がる事を知る。

### Ⅲ 研究内容与方法

☆ 研究期間 平成28年4月～平成29年1月

☆ 対象児 鴨川市立2歳児（90名）

☆ 取り組み

#### 1. 子どもの現状把握

(1) アンケート調査・・・5月に市内保育園の2歳児の家庭を対象に行い、子どもの家庭での様子や保護者の考えを把握する。

(2) 食行動の観察・・・6月と9月に、保育園2歳児を対象に子どもの食事の様子を観察し、食べられない要因を探る。

#### 2. 食育年間計画の作成

・研究内容に基づいた食育年間計画を作成し、「噛むことの大切さを伝える」ための働きかけを行う。

#### 3. 実践活動

(1) 子どもの「噛むことの大切さを伝える」活動

① 食育保育活動・・・見て・触れて・味わって、噛む事を伝える体験

・保育者や友達と実際に触れる、味わう事により、食材に興味・関心をもち、噛む事の大さを知る。

〈考察〉

食材に触れる機会を持つ事で興味・関心が持てるようになってきた。食材の固さやにおいを感じたり、出来上がるまでの過程を見たり、様々な体験が食材の変化や音など、気づきや発見につながった。家庭ではなかなか食べない咀嚼を必要とする食材や身近でとれる野菜などを園で取り入れながら食材に触れる、噛んでみる、音を聞くなど多様な工夫をしながら活動してきた。その体験が、子ども達の食材への興味・関心をより深め、食べてみよう、よく噛んでみようとする意欲に繋がっているのではないかと感じた。

② 保育者の働きかけ・・・紙芝居、絵本、手遊び、歌、パペット人形、等

・日常の保育の中で「もぐもぐ体操」を子ども達と歌い、たくさん噛む事を意識させ、紙芝居や絵本、手遊び、ままごとを取り入れながら「しっかり噛んで食べる」事に関心を持たせる。

〈考察〉

歌を歌ったり、絵本を見たりした事で給食時に思い出し、意識して口を動かし、よく噛んで食べようとする姿が見られるようになってきた。2歳児という年齢に合った保育教材を使い、働きかけたことで、噛まないとうなるのか、噛んだ時の音の違いなどをわかりやすく伝えることができたのではないかと感じた。

③ 栄養士との連携・・・よく噛んで食べるための「かみかみメニュー」の検討・実施

・給食やおやつ献立を作成する専任栄養士と保育園が連携し、噛む事を促すための「かみかみメニュー」を月2～3回取り入れる。

## (2) 家庭への働きかけ

- ① 食育・給食の情報提供・・・実践している活動や園給食での様子を保護者へ伝える。

献立表（かみかみメニューに☆印をつける）・食育だより・かみかみレシピを配布する。

- ② 園行事を活用して保護者への発信

- ・おいしく食べる習慣づくりをテーマに栄養士から、食育講演会「食生活と咀嚼」の話や親子保育参観「手作りかみかみおやつ試食会」を実施し、親子で噛む事の大切さを知り、意識を高める。

〈考察〉

子どもの噛んでいる様子を見たり、同じ食材と一緒に食べる事で保護者の方にも噛む事を意識するきっかけになったと考えられる。栄養士から噛む事の大切さの話を聞き、園で歯ごたえのある食材を選び、調理して実際にその食材を噛んでみる体験は効果的に伝える事ができたのではないかと。

## (3) 地域との連携

- ・地域の方と一緒に地元特産の「鴨川七里（枝豆）」を栽培、収穫し、噛んで味わう体験をする。

〈考察〉

地域の方と一緒に活動をすることが子ども達の興味を引く事であった。郷土の農産物に触れながら種を植えたり収穫をする中で枝豆の成長を身近に感じる事が出来た。噛むと、においや味がする事がわかりやすく伝えられた食材であったように思う。地域の方と一緒に食べる機会を持てたら更によかった。

## (4) 保育者のスキルアップ

- ・食育、咀嚼の大切さに関する内容をもとに、市内保育園の保育士、栄養士、調理員で研修に参加し、よく噛む事への共通理解を図る機会を設けた。

## (5) 事例・記録と考察

- ・食事に関して気になる子どもの食べ方（噛み方、飲み込み方）を観察し、働きかける。

A保育園 対象児・・・Bくん（2歳5カ月）

〈考察〉

食材によっては「食べられなかったら出してもいいんだよ」と気持ちを受け止めたり、よく噛んで食べる事、タイミングよく飲み込む事を知らせたりする事でスムーズに食べられるようになり、おいしさを感じられるようもなってきた。食育面、生活面と片方のかかわりだけでなく、多方面からのかかわりをしていく中で自信や興味を持つ事が出来、それらが意欲となりよく噛む事へ繋がったのではないかと。

〈今後の課題として〉

自分の思いを伝える事が苦手なBくん。保育者が「えらかったね」「上手にかみかみ出来てるね」などとほめる事で自信に繋がり、「おいしい」「ごっくん」など、今後もBくんがわかる言葉で伝えられるよう継続してかかわっていきたい。

#### IV まとめ

食べる事は生きていくうえで大切なことである。食事のマナーや偏食、食べる意欲や咀嚼力不足が見られる現状から「噛む事の大切さを伝える」というねらいを設定し、この活動に取り組んだ。

しっかり噛む習慣を育むために、身近な食材を見る、触れる、味わう経験をしたり、絵本やパペット人形、歌などの保育教材を活用したりして楽しく、よく噛む事の大切さを伝えてきた。このことが子ども達の意欲やよく噛んで食べるきっかけづくりになったと感じる。また、栄養士と連携をし、かみかみメニューの導入や食育掲示板の活用、食育講演会を実施した事で保護者にもよく噛むことへの大切さについて関心をもってもらえる事が出来た。子ども達に働きかけていく中で、保育者自身も噛み方や口の中の動きなどを意識し、「どうして噛めないのか」「固さや大きさは合っているのか」など、子どもの目線になって考えられるようになった。

また、口から出してしまうと行儀が悪いと思いがちであったが、「まだうまく食べられないよ」という子どもからのサインであると考え、嫌な記憶を作らないためにも子どもの姿を受け止める事もかかわりのひとつであるとわかった。好き嫌いだけでなく、口の中の動きなど、発達に応じた援助の必要性にも気付いた。

この研究を通して、子ども達に噛む事の大切さを伝えてきたが、まだ噛む事が十分に出来ない子も見られる。噛む事は自然に身につくものではなく学習によって身につくものであるため、引き続き、個々に合った援助の方法を探っていききたい。そして、よく噛んで食べる事が健康やおいしさに繋がる事を知らせ、噛む力を育ていけるよう園での工夫を考え、かかわっていききたい。