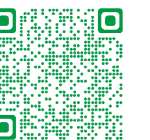


子どもの育ちを支える食

地域の関係者向け

毎日の食事が子どもを育てる ～地域でつながる食育～

はじめに



保育所等における食育とは

食事、運動、睡眠を繰り返しながら、子どもたちは毎日の生活リズムを形成していきます。特に、保育所等における食事(給食やおやつ)は、食欲を育む場として重要であり、おながすいて食べる食事のおいしさを実感しながら、食への興味・関心を高めていくことができます。

子どもは、親や保育者から「おいしいね」と言ってもらいながら、食欲が満たされることで、食の満足感とともに人との共感を体験していきます。また、自立的な食事の積み重ねがもととなって、手づかみ、スプーンやフォークなどの食具を使って食べるなどの能力を発達させていきます。

このように、保育所等の食事は、子どもが安心感や基本的信頼感のもとに、自分でやりたいこと(主体的な活動、欲求や挑戦)を増やし、達成感や満足感を味わいながら、自分への自信や自己肯定感を高めていくことができます。

※保育所・認定こども園等を「保育所等」と表記しています。

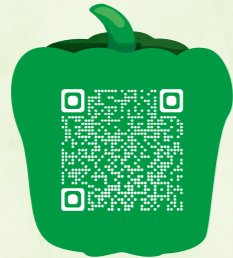
Q4 卒園した子どもを円滑に受け入れるために 小学校等は食の面でどう対応したらよいですか?

保育現場と学校現場がより親密に連携し、さらに、地域のなかで集う場所(会議等)を開き、食事の対応や食事に関する困り感などについて共有していただきたいです。



詳しくはこちら

(動画が再生されます)



地域の関係者のみなさまへ

「できていないところ探しの食育」から
「できているところを褒める食育」へ

子どもの成長・発育・発達に応じて、急ぎ過ぎることなく、また、遅れ過ぎることなく、子どもたち一人ひとりにあわせた「食の支援」を行っている保育所等との連携を深め、地域全体で子どもの育ちを支え合いましょう。

子どもの育ちを支える食

- ▶ 乳幼児期の食事、そして保育所等における食育の重要性について、保育所等で取り組んでいる一つ一つの活動を整理した冊子です。
- ▶ この冊子を通じて、保育所等における食育について社会全体の理解の促進を図るとともに、いっそうの保育の質、専門性の向上を目指します。



冊子中の「保育所等での取り組み」は、保育所等で実践されている食育(30項目に整理)について具体的に言語化しています。園内研修等での活用を意識して1項目1ページにまとめています。



各項目の文章は保育所等に勤務する保育者等が各園での食育実践の内容をもとに食育の視点を具体的に執筆しました。

各項目の下部には「解説」として具体的な食育実践の根拠となる法律や指針等とともに食育の考え方が示されています。QRコードで参考資料の原本にもアクセス可能です。

全国保育士会とは



全国保育士会は、「全国保育士会倫理綱領」の理念のもと、「子どもの育ちを支え、保護者の子育てを支え、子どもと子育てにやさしい社会をつくる」ことを目的に活動しています。会員の皆さまが専門職としての誇りと責任をもって、保育の質および自らの専門性の向上をはかることができるよう、さまざまな事業を実施しています。

スカンポ——それは愛情の花可憐でたくましい
私たち保育者は根強く手つなぎをして子どもたちのしあわせを守りましょう。
シンボルマークはスカンポの花をデザインしたものです。



監修

野口 孝則(のぐち たかのり)氏
上越教育大学大学院 学校教育研究科 臨床・健康教育学系 教授
保育や教育における実践的な食育(栄養教育と食事提供)

社会福祉法人全国社会福祉協議会 全国保育士会

〒100-8980 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル 社会福祉法人全国社会福祉協議会 児童福祉部内
TEL 03-3581-6503 FAX 03-3581-6509 HP <https://www.z-hoikushikai.com/>
YouTube <https://www.youtube.com/@user-nr1uz4hg5p>

[全国保育士会HP]



[YouTube]



保育所等と地域が連携してすすめる食育

～子どもたちの未来のための食育～

乳幼児期の子どもたちの生活の場である保育所等では、毎日の食事(給食やおやつ)の提供を中心とした日々の食育を積み重ねることによって心身の成長を支援し、さらに調理・喫食・栽培・収穫などを通じた食への興味・関心を高める多様な取り組みを実施しています。

しかしながら、食育は保育所等だけで完結するものではありません。保育所等と家庭での食事や食育をより充実させるために、地域の関係機関による支援や協力が必要です。

5つの子ども像

- ・お腹がすくリズムのもてる子ども
- ・食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ・一緒に食べたい人がいる子ども
- ・食事づくり、準備にかかわる子ども
- ・食べものを話題にする子ども

乳幼児期の食育では、「日頃から食事に興味・関心を持って生活すること」が大切です。

保育所等や家庭での食育推進を支援する形で、地域の関係機関には大きな期待が寄せられています。

保育所等での食育を展開する場所や機会をはじめ、子どもたちの毎日の食事への食材の提供や、保護者に向けた子育て支援の情報発信などの連携が可能です。

毎日の食事は、人と人のコミュニケーションを拓く第一歩になります。一緒に食事をしながら家族の信頼や絆を深めていきましょう。

そして、子どもの笑顔の食事風景が広がる社会を大人の責任において構築していきたいですね。

Q1 保育所等で食育に取り組むのはなぜ?

乳幼児期の食事は、健康の維持・増進をはじめ、日々の活動や発育・発達のために必須であり、低年齢であればあるほど食事が占める割合が大きくなるため、保育所等全体で食育に取り組んでいます。

詳しくはこちら

(動画が再生されます)



ポイント!

日々の食事は子どもの食行動を発達させる

保育所等の食事には、食行動を発達させる役割があります。食べることで子どもの発達や保育所保育の基盤であるため、保育所等における全職員の専門性を活かした丁寧かつ十分な支援のもとに育てられています。

特に、食べることは子どもの意欲を引き出すことや楽しさにもつながるため、保護者との積極的な情報交換を行いながら食育を推進しています。



Q2 保育所等での食事提供のあり方について教えてください。

保育所等の食事は、乳児も食べることから基本的に薄味です。食材の豊富さや、色彩、盛り付け、適温での食事の提供など、心を込めて作られた食事は乳幼児にも伝わり、食がすすみます。

詳しくはこちら (動画が再生されます)



ポイント!

「自園調理」の優位性

「自園調理」には多数の優位性があります。自園調理は、調理員や栄養士、保育士等、保育に携わる全ての職員が子どもへ直接的にかかわるなかで、毎日の子どもの体調や生活状況を見て、献立の作成や個別の食事対応が可能です。

特に、乳児やアレルギー児に対しては、一人ひとりの発達の違いや、途中入園、医師の指導も含めた生活管理指導表に対して迅速な対応が可能です。

また、安全・安心な食事の提供のための責任体制やリスクマネジメントが明確になります。



Q3 地域の関係機関として、どのように保育所等や家庭での食育に連携・協働することができますか?

母子保健や育児に関わる行政・医療・福祉等の施設はもちろん、食に関わるみなさまから、地域の新鮮な食材や調味料等の情報を共有できるよう発信していただけると嬉しいです。

詳しくはこちら (動画が再生されます)



取り組みのご紹介

地域の旬の食材を子どもたちの食事に活用

保育所等の近隣の地域の食材を調理して食事として提供することは、地域の食文化を次世代に継承することとともに、地域の農林漁業者や食品流通関係者の活性化につながります。

SDGsや食品ロス削減の観点からも、新鮮でおいしい食材を活用した食事を子どもたちに提供していきたいですね。

