

子どもの育ちを支える食

保護者
向け

毎日の食事で 育つ子どもたち

～園と家庭がつながる食育～

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、おなか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。

Q5 保育所等でどのような食事の提供や食育が行われているのか知りたい。

保育所等の食事は、豪華なものではなく、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。



取り組みのご紹介

園の食事を保護者が試食できる機会をつくる

保育所等で提供される食事の味(おかずやお味噌汁など)を保護者に伝えるために試食(味見)をしていただく機会をつくっている園もあります。全員一斉やお子さんの誕生日の個別参加など、方法は園次第です。

詳しくはこちら

(動画が再生されます)



保護者のみなさまへ

「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「楽しい食事」を継続していきましょう。

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]



保育所等と家庭が 一緒にすすめる食育

～毎日の笑顔の食事を積み重ねる～

乳幼児期の子ども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。保育所等と家庭が一緒になって、1人ひとりの子どものための食事と食育に取り組んでいきましょう。

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。

毎日の食事を積み重ねていく中で「お腹がすく」ことを認識できる子どもに成長していきます。また、毎日の食事を話題にすることで食事の価値はより高まるでしょう。

「またあの料理を食べたい」などの言葉をもらえると、とても嬉しくなりますね。

毎日の食事は、人と人のコミュニケーションを拓ける第一歩になります。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、子どもたち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)



日々の食事は子どもの食行動を 発達させる

ポイント!

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。食べることで体が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 保護者として、どのように 家庭での食育に 取り組めばよいですか?

まずは、お子さんがいろいろなものを食べやすくなるように、食事の際に優しく声をかけてあげましょう。

詳しくはこちら (動画が再生されます)



取り組み
のご紹介

食事の準備や後片付けのお手伝い

子どもと大人と一緒に食事をするために、食事の準備や後片付けを子どもと大人と一緒にやってみませんか。少しずつ、できることから「お手伝い」の文化の継承は家庭でできる食育です。

「お手伝い」として食事づくりに関わった食事はいつもよりも美味しく感じることでしょ。その際、子どもへ感謝を伝えてあげましょう。



Q3 子どもの成長・発達・発育の ための保育所等における食育の 役割について教えてください。

保育所等では、食事の際にゆったりとした雰囲気の中で食べる喜びや楽しさを味わうことや、食事を進んで食べようとする気持ちが育つように、午前中に過ごし方や食事準備の際の保育者からの声のかけ方などを工夫しています。

詳しくはこちら (動画が再生されます)



取り組み
のご紹介

一緒に食べる食事はおいしい

保育所等において、みんなで一緒に食事をゆっくり食べることは、栄養摂取という観点だけではなく、食べることの楽しさや社会性を子どもたちが学ぶ場としても大切であり、精神発達に直接関わる重要な位置づけでもあります。

また、保育所等における食事の時間に、意欲をもって食に関わる体験を積み重ねることは、食べることを楽しみ、食事を楽しみ合う子どもに成長していくことを期待して実施されている食育です。

Q4 家庭での食事や食育の 悩みを聞いてほしい。

保育所等には、保育と子どもの食事の専門家が働いています。子どもの食事や食生活に関する悩みや困りごとは、お気軽に相談してください。

詳しくはこちら (動画が再生されます)

