

## 〈参考資料 1〉

# “食べる力”を育むための具体的支援方策（例）

## “食べる力”を育むための具体的支援方策（例）について

“食べる力”については、13頁に示すように、発育・発達に応じて多岐にわたりますので、それらを育むための支援方策も多岐にわたることになります。

したがって、関係機関において、それぞれどういう特徴をもった取組が進められているかを知り、お互いの活動を尊重し合いながら連携を図って、より多くの支援方策を提供していくことが求められます。

ここでは、主として子どもが生活あるいは学習を行う場となる機関を中心に、その活動の概要がわかるように「〇〇からの発信」ということでとりまとめました。具体的には、保育所、地域子育て支援センター、児童館・放課後児童クラブ、学校、児童養護施設、地域、さらにそういった活動を効果的に進めるといふ観点から研究機関をとりあげました。

これらの機関では、地域や施設の実情に応じて、さまざまな取組が進められており、ここに紹介したのはその一部ということになります。今後は、これらの機関が情報の発信の担い手となり、それぞれの機関で取り組まれている内容が数多く発信されることにより、情報の共有化が進み、連携が広がり、新たな取組や充実した取組が生まれてくることが期待されます。

また、子どもの発育・発達段階に応じてどのような“食べる力”を育むことをねらいとして、どのような支援方策があるか、その具体例を「レッスン」という形でとりまとめました。“食べる力”は多岐にわたり、かつ複雑に関連し合っているものです。

ここでは、「子どもの食をめぐる現状と課題」を踏まえ、いくつかの“食べる力”に注目しました。これらの“食べる力”を育むことをねらいとした具体的テーマを20頁に一覧表として示しています。一つひとつの“食べる力”は、他の“食べる力”と関連しながら育まれていくものですから、ここにとりあげたもの以外にも多くの“食べる力”が関連していることになります。

支援方策については、子ども一人ひとりの発育・発達に配慮したアプローチや評価が求められています。

例えば、「レッスン G」としては、現代の子どもの健康課題である肥満や思春期やせ症の予防のために、集団のなかで他の子どもと比べて自分が太っているあるいはやせているという評価のみにとられることなく、身長や体重の測定値を使って自分の成長曲線を描き、自分自身の成長を確認していくことで、それらの早期発見につなげるという方法が盛り込まれています。

また、ここにはとりあげられていませんが、朝食の欠食や夕食時刻の不規則

など「食事のリズム」に関する課題も重要です。“食欲がある”“おなかがすくリズムをもつ”“1日3回の食事や間食のリズムをもつ”力を育むためには、例えば夕食のあり方をとっても延長保育のような場合には家庭と保育所の連携、塾通いをしている場合には家庭と塾との連携といったように、社会環境や生活環境を整えていく必要性が高いものでもあります。

食を通じた子どもの健全育成の最終目標は「楽しく食べる子ども」です。そのための支援方策は、継続され、広がりのある活動として展開されることが必要であり、楽しいものであることが求められます。今回、支援方策例にイラストや写真を多数盛り込んだのは、子どもの食に関する取組を進める人々にとっても、「食」のイメージが豊かに広がり、楽しいものとなることをねらいとしたためです。今後は、「楽しく食べる子ども」を目標に、さまざまな支援方策が積み重なって、具体的で効果的な方策が整理されていくことが求められます。

主な育みたい“食べる力”と具体的テーマ

主な育みたい“食べる力”	具体的テーマ	レッスン
“食べたいもの、好きなものを増やす”	食べる意欲を大切に、食の体験を広げようー毎日が楽しい食の体験！ー	A
“自然と食べ物との関わり、地域と食べ物との関わり関心をもつ”“食生活や健康を大切だと思えることができる”	食の体験を深め、食の世界を広げようーわくわく食探検に出発！ー	B
“食事・栄養のバランスがわかる”“食事の適量がわかる”	自分にぴったりの食事ーなにを、どれだけ食べたらいいの？ー	C
“食事の適量がわかる”	おやつのパワーってどれくらい？	D
“家族や仲間と一緒に食事づくりや準備に関わる”“家族や仲間のために、食事づくりや準備ができる”	どんな食事にしようかな？ー食べる人の気持ちやからだにあった食事づくりー	E
“自分の食生活を振り返り、評価し、改善できる”	一人ひとりの子どもの変化を評価しよう	F
“自分の身体の成長や体調の変化を知り、自分の身体を大切にできる”	成長曲線を描いてみよう	G
“食生活や健康に関連した情報を得て、理解して、利用できる”“食に関わる活動を計画したり、積極的に参加したりすることができる”	健康的な食環境づくりをしてみよう	H

## 〈参考文献・参考図書等〉

### 【レッスン A】

吉田隆子：いただきますからの子育て革命ーだれでもできる「食育実践ガイド」,金の星社(1998)

イラスト：ひろのみずえ

### 【レッスン B】 【レッスン D】

足立己幸(主任研究者)：平成14年度児童環境づくり等総合研究事業報告書「地域で支える児童参加型食育プログラムの開発に関する報告書」

イラスト：ひろのみずえ

### 【レッスン C】

足立己幸：日医雑誌, 115(4), (1996)

足立己幸, 針谷順子：「3：1：2弁当箱ダイエット法」, 群羊社(2004)

NPO 法人食生態学フォーラム：「自然から食卓まで参加者自身が構想し、実践する食事セミナーテキストブック」(2004)

### 【レッスン E】

足立己幸：栄養の世界ー探検図鑑1「からだの中の栄養」, 大日本図書(1998)

イラスト：ひろのみずえ

### 【レッスン F】

江戸川区立篠崎第三小学校 平成14年度研究紀要『よく考え進んで学習する子どもー「生活科」「総合的学習時間」を通して育てたい力と評価を考える』

### 【レッスン G】

村田光範：「肥満判定の実際 成長曲線パターンと肥満度について」, 小児科診療, 56(12), 2315-2326 (2003)

渡辺久子：「成長曲線による神経性食欲不振症の早期発見について」, 沖潤一(日本小児科学会学校保健・心の問題委員会) 成長曲線からみた摂食障害、ネグレクト、肥満の早期発見法について (2003)

加藤則子：0歳から18歳までの身体発育基準作成方法について(本報告書76頁参照)

### 【レッスン H】

武見ゆかり(主任研究者)：平成14・15年度厚生労働科学研究(健康科学総合研究)「行動科学に基づく栄養教育と支援的環境づくりによる地域住民の望ましい食習慣形成に関する研究」

# ●保育所からの発信

一考えよう！食を通じた乳幼児の健全育成を  
支えよう！保育所、そして家庭、地域とともに一

## 保 育 所

### ☆遊ぶことを通して

楽しく、そして思い切り遊ぶことで、子どもはお腹がすきます。まさに、健康でいきいきと生活するためには遊びが不可欠です。さまざまな遊びが、食の話題を広げる機会になるでしょう。

### ☆食文化との出会いを通して

人々が築き、継承してきた様々な食文化に出会う中で、子どもは食生活に必要な基本的習慣・態度を身につけていきます。自分たちなりに心地よい食生活の仕方をつくりだす姿を大切にしましょう。

### ☆人とのかかわり

誰かと一緒に食べたり、食事の話題を共有することが、人とのかかわりを広げ、愛情や信頼感を育みます。また、親しい人を増やすことが、食生活の充実につながることを気づかせていきましょう。

### ☆食べることを通して

おいしく、楽しく食べることは「生きる力」の基礎を培います。食をめぐる様々な事柄への興味・関心を引き出すことを大切にしましょう。

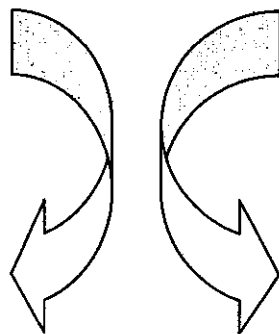
### ☆料理づくりへのかかわり

調理を見たり、触れたりすることは食欲を育むとともに、自立した食生活を送るためにも不可欠です。「食を営む力」の基礎を培うためにも、自分で料理を作り、準備する体験を大切にしましょう。

### ☆自然とのかかわり

身近な動植物との触れあいを通して、いのちに出会う子どもたち。自分たちで飼育・栽培し、時にそれを食することで、自然の恵み、いのちの大切さを気づかせていきましょう。

- ・子どもの生活、食事の状況を共有し、家庭での食への関心を高め、協力しあって「食を営む力」の基礎を培いましょう。
- ・食に関する相談など、保護者への支援を行いましょう。



食に関わる産業や、地域の人々との会食、行事食・郷土食などとの触れ合いを通して、地域の人々との交流を深めましょう。

保健所や保健センターなどと連携し、離乳食をはじめとする食に関する相談・講習会など、未就園の地域の子育て家庭への支援を行いましょう。

家 庭



地 域

# 保育所における具体的な実践例

## 保 育 所

**☆遊ぶことを通して**  
 子どもの主体的な活動を大切に、乳幼児期にふさわしい体験が得られるように、遊びを通した総合的な保育

「食育」の視点を含めた指導計画の作成、及び評価・改善を踏まえて

**☆食文化との出会いを通して**  
 ○旬の食材から季節感を感じる  
 ○郷土料理に触れ、伝統的な日本特有の食事を体験する  
 ○外国の人々など、さまざまな食文化に興味や関心を持つ  
 ○伝統的な食品加工に出会い、味わう  
 ○気持ちよく食事をするマナーを身につける

**☆食べることを通して**  
 ○好きな食べ物をおいしく食べる  
 ○様々な食べ物を進んで食べる  
 ○慣れない食べ物や嫌いな食べ物にも挑戦する  
 ○自分の健康に関心を持ち、必要な食品をとろうとする  
 ○健康と食物の関係について関心をもつ

**☆人とのかかわり**  
 ○ 友だちと一緒に食べる  
 ○ 保育士と一緒に食べる  
 ○ 栄養士や調理員など食事をつくる人と一緒に食べる  
 ○ 地域のお年寄りなどさまざまな人と食べる  
 ○ 身近な大人と食事の話題を共有する

**☆料理づくりへのかかわり**

- 料理を作る人に関心を持つ
- 食事を催促したり、要望を伝える
- 食事の準備や後片付けに参加する
- 自分で料理を選んだり、盛りつけたりする
- 見て、嗅いで、音を聞いて、触って、味見して、料理をつくる

**☆自然とのかかわり**

- 身近な動植物と触れあう
- 自分たちで飼育する
- 野菜などの栽培や収穫をする
- 子どもが栽培・収穫した食材、旬のものや季節感のある食材や料理を食べる

・家庭とを結ぶ連絡帳  
 ・「食事だより」などによる保育所の食事に関する情報提供や給食の実物の展示  
 ・保護者参観での試食会や親子クッキング  
 ・子どもの食に関する相談・講座

・地域での農業や食品の製造業従事者によるお話や実演  
 ・地域の人々との行事食・郷土食などでの触れ合い

未就園の地域の子育て家庭への支援を目的とした離乳食などの食に関する相談・講座

家 庭



地 域