

例 1 “子どもの育ち”の共有	
育てたい “食べる力” (例)	食欲がある、おながすくリズムをもつ 安心と安らぎの中で飲んでいる (食べている) 心地よさを味わう いろいろな食品に親しむ
対象	0歳、1、2歳児
連携	保育所、家庭

資料：社会福祉法人豊福社会みつわ台保育園

生活記録表 (0才児) 児童名 ()		園 長 印		主 任 印		担 当 印																			
○ 月	× 日	△ 曜日	降園予定時間	17時	50分	機 嫌	◎ 良																		
時間	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
体温																									
水分 ミルク	食																								
排泄	小																								
睡眠																									
記入例	<p>○体温……起床、睡眠後、その他異常があった時○○℃と記入 ○排泄……時間の上に小便(小)大便(大)と記入、便に異常のある時は家庭からの欄に記入</p> <p>○水分……ミルク、湯ざまし、果汁等の摂取量を記入</p> <p>○睡眠……寝ている時間を→で記入</p>																								
食事のようす	家 庭												保 育 所												
夕食内容	五目チャーハン(BF) みそ汁												おやつ すいか ヨーグルト 麦茶												
子どものようす	食べた・少し・食べない												食べた・少し・食べない												
<p>◆食事は量が足りない感じはないですが、まだまだあまり固形食が多くないかもれません。もうすぐ9ヶ月になります。歯がほとんど生えていないので、歯を使って食べるような物は早いと思っていました。</p> <p>○○自身の性格で初めてのものは一瞬いやな表情をすることがあります。(お姉ちゃんには全然なかつたんです)</p>																									
<p>◆歯が生える前に歯ぐきや舌を使って、口全体でつぶしてこなし食べるという感じでしよう。大人用に作った煮物、シチュー、みそ汁の具をつぶしてあげることです。</p> <p>初めての物が口に入るとの○○君の表情は「イヤ」というより「なんだろう」と考えながら、よく口の中で味わいながら食べている感じがします。</p>																									

※該当するところに○印をつけて下さい。

家庭連絡表 (1・2才児)

○ 月 × 日 △ 曜		降園 予定	19 時 00 分
家 庭 か ら		保 育 園 か ら	
機嫌	(良) · 悪	(良) · 悪	
便の 状態	硬・普・軟・下痢 回	硬・普・軟・下痢 回	
睡眠	19 時 30 分 ~ 7 時 30 分	12 時 15 分 ~ 14 時 30 分	
体温	起床 36.8 °C	ひるね後 36.9 °C (1才児のみ)	
朝 食	○時 間 ○食事内容	給 食	10:40~ ごはん、ささみの甘辛煮 じゃがいものミルク煮 青菜と豆腐のあんかけ かぶとおふのすまし汁 りんご 15:00 ピースごはん 牛乳 りんご
	食べた・少し・(食べない)	(食べた) 少し・食べない	
家庭から		保育園から	

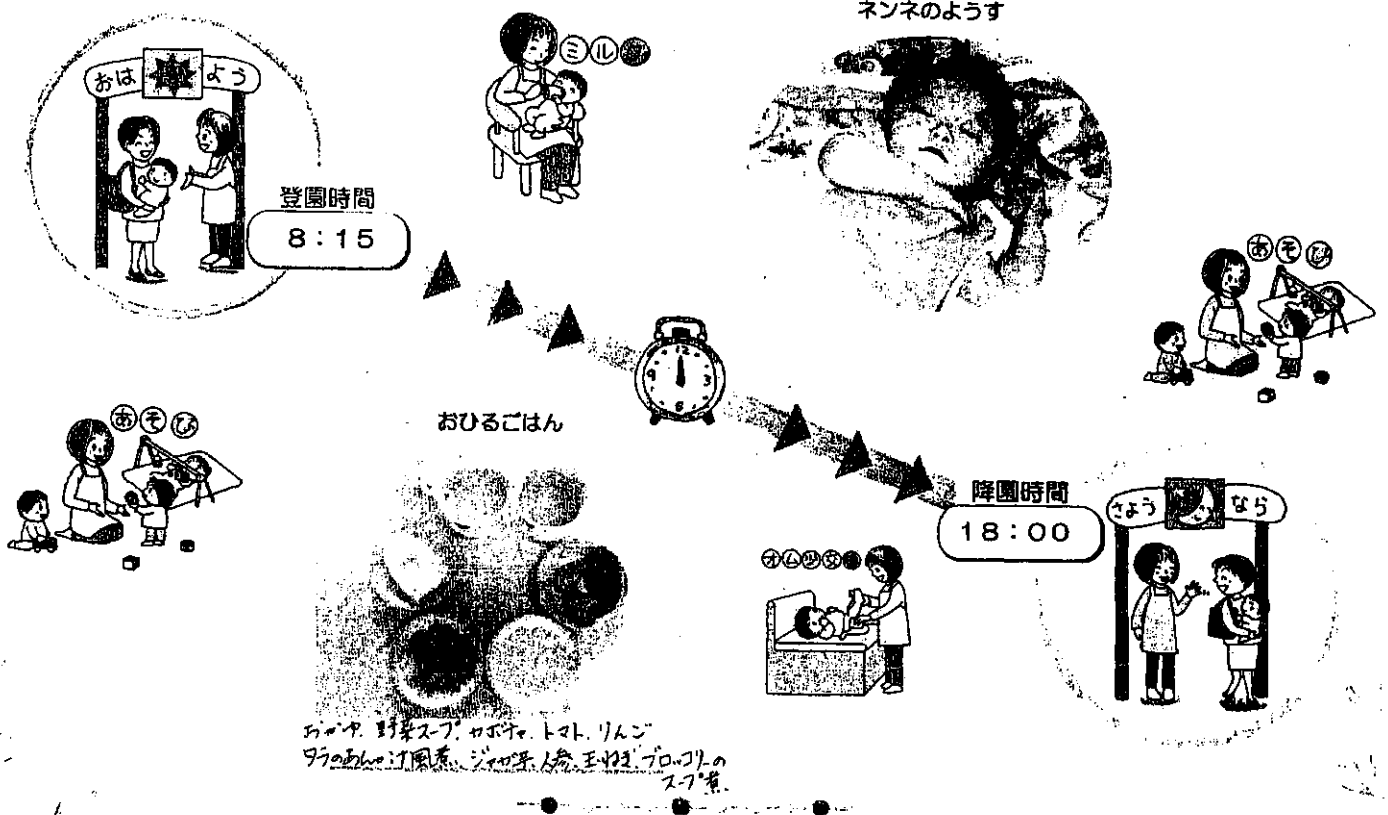
先生のおっしゃるとおり、最近、食べ物に興味があって、私たちが何か食べ始めると欲しがって欲しがって大騒ぎです。家での食事は質素ですが、好き嫌いせず食べてくれます。

〇〇がマグマグを使わないでコップで上手に飲物が飲めるようになっていたなんて、びっくりでした！！早速夕食の時に試してみたら、ひとりで上手に飲んでいる様子を見て、いつのまにか成長しているんだなあとしみじみ思いました。

そんなに食べられるようになったのですか。保育園でも今日もとってもよく食べていました。朝食を食べていないようなので、参考のために、夕食で〇〇ちゃんが食べたメニューを記入していただけますか。よろしくお願いします。
食事やおやつのときに、麦茶や牛乳もコップで上手に飲んでいるので、マグマグはお家の方へ持って帰っていただいで大丈夫です。

そうなんですよ！！とっても上手に飲んでいますね。これからいろいろな事がひとりでできるようになってきますので、保育園でできるようになった事などもお伝えしてきましたと思います。

しゅんくんの一日のようす



れいちゃんの一日のようす



おおきくなったね おめでとう

5つの視点から見た、成長ぶり

体の成長

背中を支えてあげれば、おすわりが出来ます。



人とのかかわり

あやしてもらえると喜んで声を「キヤッキヤッ」と出して笑います。



環境への関心・興味

身体のそばにあるおもちゃに手をのびます。



言葉のはじまり

大人があやしたり、話しかけたりすると「アーアー」と声を出します。



食べること

ミルクを飲みながらあたりをキョロキョロ見たり、声を出して遊びます。



	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	コードナンバー
	1	2	3	4	5	6	
食べること							
お腹がすくとおっぱいを吸うように口をすばすばさせて、手足をバタバタさせながら泣いて、おっぱいを探します。	★						5001
ミルクの時間になると、よだれかけや布団など口に触れるものをしゃぶったり、所かまわず吸います							5002
お腹がいっぱいになると乳首を舌で押し出したり顔をそむけたり口を動かさなくなったりします。							5003
ミルクを飲んでいるときに、自分で持つかのように哺乳びんに手を触れて飲みます。							5004
ミルクを飲みながらあたりをキョロキョロ見たり、声を出して遊びます。							5005
唇をとじてゴックンと上手に飲むことができるようになります。							5080
汁物をスプーンでさしだすと口をあけてチュッチュッと音をたててのみます。							5006
お腹がいっぱいになると哺乳びんを手で払いのけます。							5007
ミルクを飲みながらも指しゃぶりをしようとします。							5008
哺乳びんやスプーンをみるとニコッとしたり、うれしそうに手足をバタバタさせます。							5009
空っぽになった哺乳びんを口から離しても「ウーウー」と言いながらせがみます。							5010
哺乳びんを自分の両手で持ち乳首を出したりして休憩をしながら飲みます。							5011
大人が食べている口元をじっと見つめたり食べ物を欲しそうにします。							5012
ドロドロ状の食べ物をゴックンと飲み込めるようになります。							5013
初めての食べ物は、舌で押し出したり、顔をそむけたりします。							5014
ツブツブのあるべたべた状の食べ物を舌でつぶしながらたべます。							5015
目の前のものに手を伸ばして自分で食べようとします。							5016
ビスケットやおせんべいなどを自分でもってたべます。							5017
食べさせてもらっても自分のスプーンはしっかりと握っています。							5081
好き嫌いがはっきりしてきますが「おいしいね」と促されるとたべます。							5018

らでいっしゅぼーや
キッズ・キッチン



子ども（幼児）向けの食に関わる体験教室です。
来年の本格スタートに先駆けた特別プレ教室のご案内です。

《らでいっしゅぼーや キッズ・キッチンの目指すもの》

人間の生きる原点である食を通して『心も体も元気な子』

『心豊かに力強く生きていく子』を育みます。

そのためは、一生のうちで最も素晴らしい成長をする幼児期に、豊かな
体験の出来る「食育の場」を提供していきたいと考えています。



子どもたちが元気に育つための6つの能力

- 食べ物を選択する能力
料理からのバランスを習慣づけて、体に良い食べ物を判断し選択する能力
- 元気な体のわかる能力
自分の体のもっとも健康な状態を理解しコントロールできる能力
- 料理する能力
五感を使いながらより安全な食べ物を自分で料理する能力
- 食べ物の育ちがわかる能力
食べものの育ちを理解し食べ物をより身近に感じ、
食べ物への感謝の気持ちを育てる能力
- 味がわかる能力
正しい味覚を育て正しい食生活を身につける能力

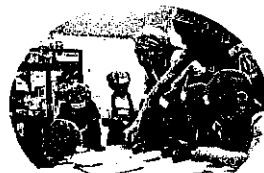
キッズ・キッチンだより

第2回テーマ「米・ごはん」

ごはん博士に
なれたかな？

初めてのクッキングは、『4つのおさら』の中の『きいろのおさら』。
つよいちからがでるたべもの“ごはん”がテーマでした。
「ごはんって、何からどんなふうにつくるのかな？」
みんなで一緒に探検しました。

●ごはんの元はお米。稲穂にもさわりました。「ザラザラしてる、おこめはツルツルなのに」

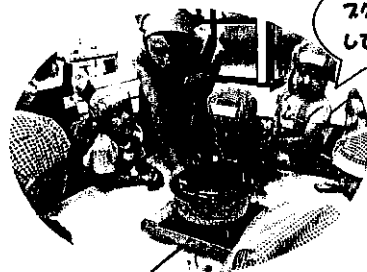


玄米から精米して、1人ずつお米をとぎました。

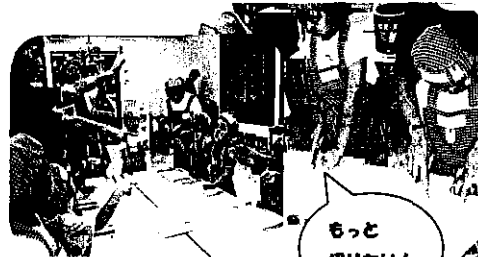
●お鍋でごはんを炊きました。「温かい！」「爆発する！」「シャボン玉みたい」「おもちゃにおいで・・・」「ポツポツのにおい」にぎやかに見守りました。

ウーン、
おこめの
におい！

「おいしいごはんを炊く魔法」
はじめチョロチョロ
おかパッパ
みさはじめたら、火をひいて、
お子泣いても、
みだるとさ みんなで歌いました



フツフ
してきた！



●包丁レッスン。基本的な持ち方、切り方、姿勢を教わって、チャレンジ！
「切ったことあるよ！」「使えるよ！」
切ったキャベツはみそ汁に。

もっと
切りたい！

● みんなで作ったごはんとおみそ汁。
さあ、各自でよそって、「いただきます！」
おうちのごはんとどっちがおいしい？
「こっちがおいしい！」「今のほうがおいしい！」
「ママのよりおいしい！」
みんなたくさんおかわりしたね。



いえはいくらい
おいしい！

例 2	子ども食育クッキング
対象	味覚など五感を味わう 栽培、収穫、調理を通してわくわくしながら、食べ物に触れる 幼児（4～6歳）
連携	企業、NPO

キッズ・キッチンだより

第3回テーマ「だし」

だし博士に
なれたかな？

2回目のクッキングは、『4つのおさら』の中の「しろのおさら」。おいしいあじのおてつだいをする「だし」がテーマでした。「みそ汁はみそ湯(?)より、なんかおいしい!」「何が入っている?」みんなで一緒に探検しました。

◆汁のおいしさの秘密は「だし」。それは、煮干しやこんぶ、かつおぶしで作るんだよ。「食べてみたい!」の声にこたえて、みんな根付きのこんぶは、長い長い! 海にでこんぶをなめたり、かじったり・・・はえていたそのままを見て、さわって。

すごい!
又ル又ルだ



みんな、
あしがする

海のおい
がするよ



◆かつおぶしって、なんだろう? 本物そっくりの「かつお君」に登場してもらいました。



かつお君、
買して

かつおぶしをどうやって使う?
「そのまき入れる?!」
「えんぴつおだいにけずって入れる」
よし、けすろう!



ウーン、
かたいね...



大きさが
ちがうよ

これ、私が
けずったの

一人ずつ、順番に
けずって、味見。
「おいしい!」

かつお君を切って、みんなが年長さんになるくらいまでずっと干して、かつおぶしにするんだよ。

だしをとった後のこんぶに「あしがない!」どこに行ったんだろう? 「お水と一緒にになった」それで汁がおいしくなるんだね。

◆包丁レッスンは、なす、いんげん、えのきと、いろいろチャレンジ! グンと上手になりました。



◆けずったかつおぶしをこんぶだしに入れ、こして、「だし」を作りました。

キッズ・キッチンだより

第4回テーマ「いも」

おいも博士に
なれたかな？

3回目のクッキングは、『4つのおさら』の中の「きいろのおさら」にも「みどりのおさら」にもなる「いも」がテーマでした。さつまいも、じゃがいも、さといも、ながいも・・・、いろいろなおいもがあるね。みんなで一緒に探検しました。

★土から引き抜いたままの大きな葉っぱがついた丸ごとの「さつまいも」「さといも」「やつがしら」みんないっせいに「ウーッ!」

すごい!
いっぱい!



これ、ぼくの
おいも!

おみずの
にかけます

コキッと
どれおいも!

ちょっと
あまい...

ウーッ!
どうだら汁

★ぶかしたいろいろなおいもを味見。味見をするときは、静かにして、目を閉じて、ゆっくり食べてみて。「さあ、どんな味かな?」



おいもの味しか
しみは

しっけが出て
いる...



こう?
できるよ!

★包丁レッスンでは、かたいおいもも切りました。みんな真剣に、包丁のみねを手で押しながら、シーソーのように刃を動かし、ちゃんと切りました。

★玄米を育てると芽と根が出てきました。おいもごはんを炊く合間に、順番に虫めがねで観察。

例 3 自分の健康を知る (“うんち”が語る健康状態)	
育てたい “食べる力” (例)	食べもや体のことを話題にする (自分の体の成長や体調の変化を知り、自分の体を大切にできる)
対 象	幼児
連 携	保育所、幼稚園、NPO

「うんちは元気の 秘密をにぎる！」

私たちは毎日約1kgほどの食べ物を口から体の中に入れます。1年にすると400kg弱です。こんなに大量の食べ物をそのままためこんでしまったらたいへんです。ですから、食べた分を必ずどこかで出して調整しています。

食べ物から生じたエネルギーは、体を動かして消費エネルギーとして出しています。眠っている間にも、脳や心臓は動いてエネルギーを使っています。

口からとり込まれた食物は小腸で消化吸収され栄養分や水分として吸収されます。吸収された栄養素はエネルギーや体の構成成分となり、使われて不要となった成分は分解され尿や汗や呼吸により体から排泄されます。これを代謝といいます。また、そのときに消化吸収されなかった残りがすは便として出すのです。

この「口から入れて、出す」ことは生まれたばかりの赤ちゃんでさえ、無意識のうちに自分でおこなっているのです。よい代謝ができていればよい体の状態が保てるのです。

では私たちは、毎日のよい状態をどこで確認できるのでしょうか。実はその証拠が「うんち」なのです。口から入った食べ物は長い時間かかって口、胃、腸と進む間に必要な栄養分が消化吸収されていきます。そして、体のあちらこちらの状態を映して出てくるものがうんちなのです。体がよい状態なら「よいうんち」が出てくるはず。日ごろサツとないげなく流しているうんち、じつはこの中に元気の秘密のたいせつな情報がたくさん入っているのです。

どんなうんちか、自分のうんちをよく見たことがありますか。あなたのおなかがいちばん元気な証拠のう



んちは「バナナうんち」です。かたすぎもせず、やわらかすぎもせずスルツと出てバナナ状です。色は黄色っぽい茶色、それほどくさくないのです。1回の(排便)量は250〜300gといわれます。目安としてはバナナ2本くらいの量でしょう。

私たちの食事が欧米化し動物性たんぱく質の摂取が多くなるにしたがい、バナナうんちは出にくくなりました。腸内細菌のバランスがくずれ、生活のリズムも乱れてくると、うんちの状態も悪くなってきます。

いいうんちは、正しい食事が基本です。

資料：吉田隆子編著「いただきます！」からの子育て革命
だれでもできる「食育」実践ガイド(1998年)



うんちが語る健康状態

健康状態をズバリ反映するうんち。
お子さんにとっても、自分の健康を知るいちばん身近な存在がうんちです。



バナナうんち

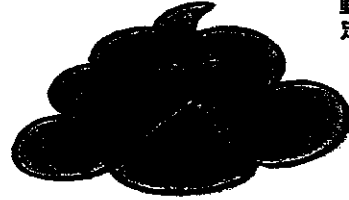
快調、快調！



理想的ないちばん元気なうんちです。
毎日このうんちが出るようにしたいものです。

もこもこうんち

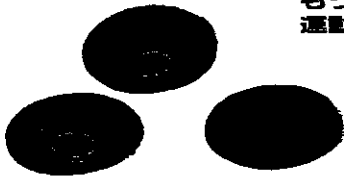
野菜が
足りないよ！



もう少しでバナナうんちです。
緑のなかまの食べ物が少し足りません。

ころころうんち

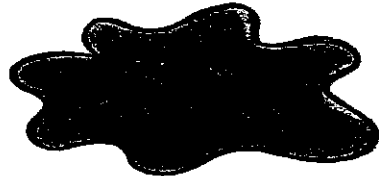
もっと、
運動しようよ。



硬くてころころしている状態。
緑のなかまの食べ物が足りません。
また運動不足や水分不足も考えられます。

びちびちうんち

元気が
出ないよ。



食事だけでなく、体調が悪かったり
おなかをこわしたときのうんちです。
十分睡眠をとって、元気をとりもどしましょう。

バナナうんちが出て
いれば、まず安心。しかし、
ほかの種類のうんちの場合
は、どうしたらよいでしょ
うか。

バナナうんち予備軍のも
こもこうんちならば、もう
一歩でバナナうんちですか
ら、食事の中で緑のなかま
の食べ物を少し多めに取る
ように注意します。

でも、こもこうんちや
びちびちうんちだったら、
まず、下の項目をチェック
して、少しずつ食生活を改
善していく必要がありそ
うです。

毎日バナナうんちが出て
いれば、まず安心。しかし、
ほかの種類のうんちの場合
は、どうしたらよいでしょ
うか。

バナナうんち予備軍のも
こもこうんちならば、もう
一歩でバナナうんちですか
ら、食事の中で緑のなかま
の食べ物を少し多めに取る
ように注意します。

でも、こもこうんちや
びちびちうんちだったら、
まず、下の項目をチェック
して、少しずつ食生活を改
善していく必要がありそ
うです。

バナナうんちが出て
いれば、まず安心。しかし、
ほかの種類のうんちの場合
は、どうしたらよいでしょ
うか。

バナナうんちになるには...

check5

1日3回食事をしていますか。
朝食はしっかりとれていますか。規則正
しく食事をすることで、消化、吸収、代謝
のバランスがよい、体の健康な状態を保つ
ておきます。対策を。

check3

水分は十分とれていますか。
元気なバナナうんちの水分は75~80%ま
まれます。

check4

肉や魚ばかり
食べすぎているませんか。
肉や魚ばかりだとたんぱく質は
たくさん、肉や魚を食べすぎると
いってしまう野菜も食べましょう。



check2

運動をしていますか。
最近、家の中ばかりで遊んでいま
せんか。公園や広場などで、走ったり
なわとびしたり、体を動かすと
消化管の働きが活発になります。

check1

緑のおさまの食べ物は
十分に食べていますか。
きのこ、大豆などの繊維を出してしま
う。緑黄色野菜や根菜類、海苔や類が食
事の中に十分ありますか。

バナナうんち
だったら...
バナナうんち



check6

十分な睡眠を
とっていますか。

check5

寝ぐいえを
しませんでしたか。

check4

ストレスが
多くないですか。

check3

体にあわないものを
食べませんでしたか。

check2

かぜを
ひいていませんか。

check1

食べすぎて消化不良を
起こしていませんか。

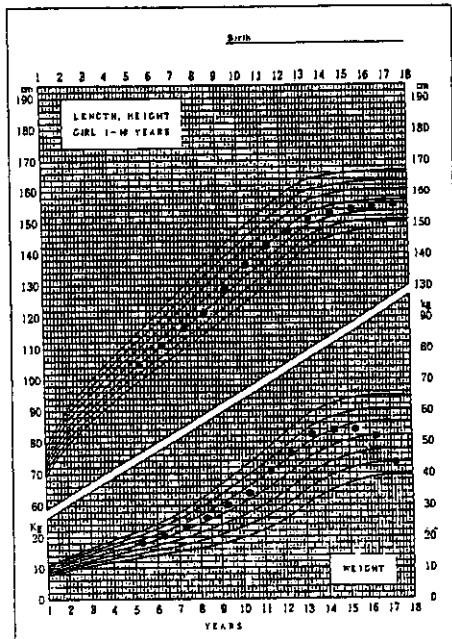
バナナうんち
だったら...
バナナうんち

例 4 自分の健康を管理する (成長曲線の活用)	
育てたい “食べる力” (例)	食生活や健康を大切だと思えることができる 自分の体の成長や体調の変化を知り、自分の体を大切にできる
対象	小学生、中学生、高校生
連携	学校、家庭、医療機関

〈第4回検討会資料参照〉

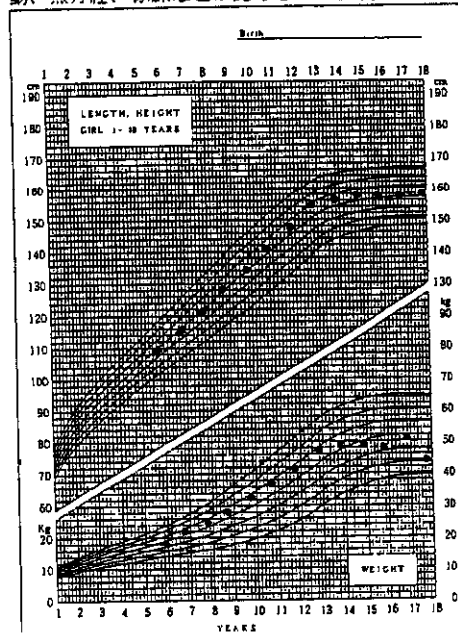
〈①成長曲線例〉

(-15%以上の体重減少と過剰なダイエット、異常な食行動、無月経、徐脈などが認められる生徒)



〈②の成長曲線例〉

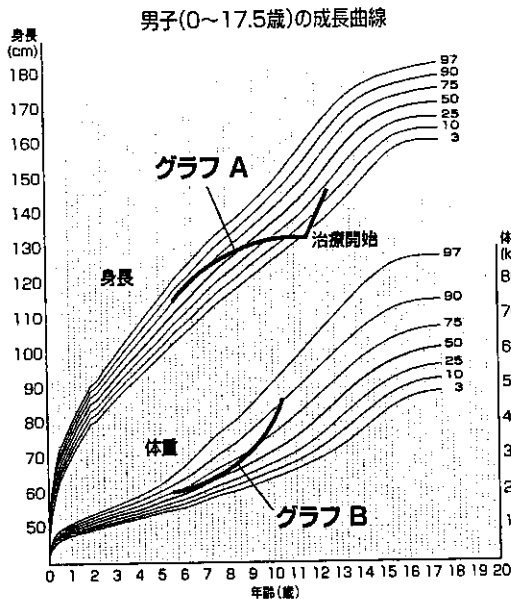
(体重減少は-15%未満でも、肥満度が-15%以上のやせを示し、過剰なダイエット、異常な食行動、無月経、徐脈などが認められる生徒)



資料:平成14年度厚生労働科学研究(子ども家庭総合研究)「思春期やせ症の実態把握及び対策に関する研究」(主任研究者:渡辺久子)

●後天性甲状腺機能低下症(グラフA)

7歳6カ月頃より身長が急激に悪化し、12歳頃から、治療により急速に身長が伸び出している。

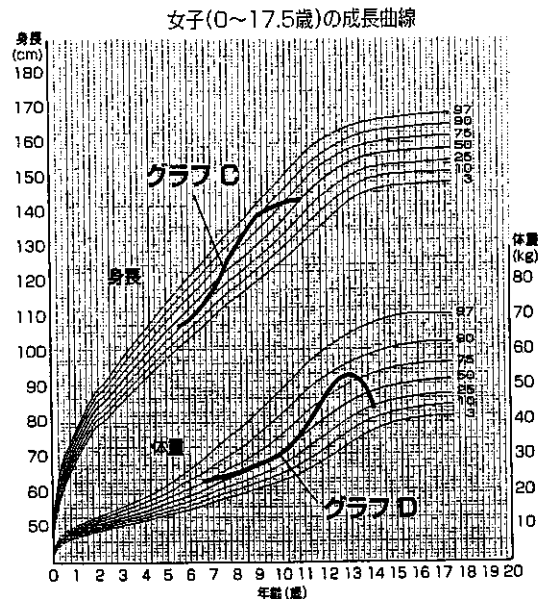


●単純性肥満(グラフB)

この男子は8歳すぎから急速に体重の増加が著しくなっている。

●中枢性早熟症(グラフC)

7歳頃より急に身長が伸び出し、10歳をすぎる頃からはほとんど身長の伸びが見られない。



●神経性食欲不振症(グラフD)

一時肥満だったが、その後急速に体重が減少してきている。

資料:村田光範著「すくすく育っていますか?—おかあさんのための子どもの成長チェックポイント—」