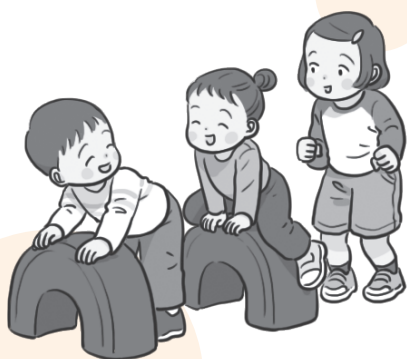


家庭706（保育基礎）準拠

保育基礎

ようこそ，ともに育ち合う
保育の世界へ

教師用指導書



2 子どもの食事

教科書

p.68～69

幼児の食事の実態と問題点

●食習慣

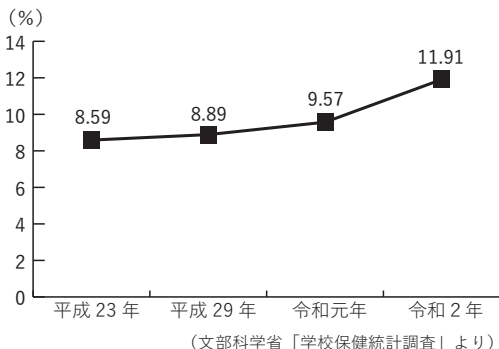
資料16の「2歳～3歳未満」の子どもをもつ保護者の回答で、回答数の多い「遊び食い」や「むら食い」は、特に1歳半～2歳頃に多く見られる行動だが、この時期は精神発達が著しく、自我の芽生えが食行動に現れていると考えられている。大きくなるにつれて自然に落ち着いていく場合が多いので、神経質になりすぎないことが肝要である。

一方、同調査の「3歳～4歳未満」,「4歳～5歳未満」,「5歳以上」の子どもについての結果を見ると、「食べるのに時間がかかる」が32～37%と最多で、次いで「偏食する」が多かった。5歳以上になると、困っていることが「特にない」という回答が増えるが、それでも8割近くの保護者が困難を抱えていることがわかる。

●偏食と生活習慣病

偏食とは、特定の食品を嫌がって食べない、あるいは特定の食品ばかり食べるといった偏った食行動をいう。原因は食物の味・食感・匂いそのものだけでなく、それまでの食体験の偏りや周囲の人々の食の偏りなど、環境による場合も多く、肥満や脂質異常症につながる恐れがある。コロナ禍での運動不足の影響もあるが、近年では下図のように、肥満傾向にある子どもの割合が増加傾向にある。

■小学5年生の肥満傾向児の割合



TRY 好き嫌いをする子どもにどう接する？

幼児が食べ物を拒む理由は、上記の「偏食と生活習慣

資料16・保護者が食事で困っていること

(複数回答)

遊び食べをする	41.8%
むら食い	33.4%
偏食する	32.1%
食事よりも飲み物やお菓子を食べしがち	24.8%
食べるのに時間がかかる	23.3%
早食い、よくかまない	16.3%
食べものを口から出す	13.0%
小食	11.0%
食べものを口の中にとめる	11.0%
その他	6.6%
食べること(食べもの)に関心がない	5.1%
食べすぎる	4.4%
とくにない	13.0%

※対象は2歳～3歳未満の子どもの保護者。

(厚生労働省「平成27年度 乳幼児栄養調査」より)

2. 幼児の食事の実態と問題点

●食生活・食習慣のゆらぎ 子どもの食事は、心身の成長や人格の形成に大きな影響をおよぼす大切なものである。かつて、日本の食卓は家族がそろって食を深める場であり、食事のマナーや偏食の改善などが日常的に行われていた。

現在では、子どもを取り巻く環境が変わり、家族がそろって食卓を囲む機会は減っている。また、多くの保護者が子どもの食事に悩みをかかえている¹⁰。悩みとして多くあげられる「遊び食べをする」「むら食い」「食べるのに時間がかかる」という項目は、とくに、大人のリズムとの違いに戸惑うものであるが、発達段階における特有の行動であり、いずれ落ち着いていく。保護者は子どもを急かしたり強制したりせず、空腹で食卓に向かえるようにしたい。

●偏食 家庭での食生活の乱れにより、偏食をする場合がある。偏食などにより栄養バランスが崩れがちになり、近年では、**肥満**や**脂質異常症(高脂血症)**といった生活習慣病の症状をもつ子どもが増えている。ただ、偏食をやめさせるために無理に食べさせることは食事そのもののへの意欲を削ぎかねない。調理方法を変えたり、食事が楽しくなる雰囲気づくりをしたりと工夫するとよい。

資料17・食生活指針(2000年策定、2016年一部改定)

- 食事を楽しもう。
- 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
- 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- こはんなどの穀類をしっかりと。
- 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。
- 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
- 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味を継承を。
- 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。

(文部省(現文部科学省)、厚生省(現厚生労働省)、農林水産省が策定)

⑦の食塩摂取量の目標値は、
男女ともに1日あたり
1～2歳:3.0g未満
3～5歳:3.5g未満 が目安とされています。

68 TRY 道を歩いていて、子どもを見かけると「何歳くらいかな」と思ってしまう。(20歳・保育士)

慣病」でも述べたが、保育者の工夫ひとつで苦手意識が薄れたり、食べる意欲が湧いたりする。保育者が子どもの様子を観察し、気持ちに寄り添ったかわりをする事で、子どもの食生活が充実していく。

①調理の仕方の例

- ・大きいままだと食感などが気になる食品は細かく刻んで混ぜ込むなど、他の食品と一緒に食べさせる。
- ・盛り付け方を変えることで見た目を変えてみる。

②言葉のかけ方の例

幼児の顔を見ながら応答的にかかわることが大切である。

- ・「●●(食材)がいやなのかな?」
- ・「おいしいね。」「じょうずに食べられたね。」
- ・「このお野菜を食べると、●●(テレビなどに登場するヒーロー名など)みたいに強くなれるよ。」
- ・「このお野菜、みんなが保育園のお庭で育てたものだよ。育ててくれてうれしいなー、●●ちゃんに食べてほしいなーって言っているよ。」
- ・「(保育者が食べながら) あーおいしい! ほったが落ちそう! ●●ちゃんも食べてみる?」

③食べさせ方の例

- ・初めから全ての量を食べられるようにするのではなく、最初は一口分、次は小皿1杯分…など、食べられる量を日ごとに少しずつ増やしていく。

④好ましくない例

●家庭での食生活環境の改善　子どもの食生活をとるのえることは、同時に家族の食生活を見直す機会でもある。多様で不規則な生活リズムにより、家族の生活がずれ違いがちなところ、それぞれの家庭で可能な方法を探り、短時間であっても食生活に合わせた食卓にすることが大切である。国が定めている食生活指針を基本とし、生活習慣病などに結びつきにくい食習慣を身につけられるように注意しつていなければならない。

●保育者に求められること 不規則な食生活や生活習慣病の増加などの食生活にかかわる問題に対処するため、2005年に食育基本法が施行された（[第55](#)）。国は、子どもが食を通じて、健全な食生活を実践していくことをめざしている。子どもたちが豊かな人間性を育み、生きる力を身につけていくためには、何よりも食が重要であるとし、家庭や学校、保育所等の施設、地域などが協力して食育の推進に力がかうことが求められている。

資料18 ● 集団保育の場での食育



保育所などの保育施設では、子どもたちへの食育が行われている。調理の過程を日常的に見ることや、調理を体験し、さまざまな食材に触れたり、その旬についての情報を聞いたりする経験を積み重ねることで、子どもたちは食への関心を高めていく。

TRY **こんだて**
幼児の昼食の献立を考えよう!

集団保育の場で提供されている献立例(⇒p.70~73)を見ながら、幼児の昼食の献立を考えてみよう。4つの食品群の年齢別、性別食品構成(⇒p.61資料3)や、食生活指針(⇒p.68資料17)を参考にしよう。

- 主食
- 主菜
- 副菜
- 汁物
- デザート

よく動き、遊んだ子どもは、ほどよい空腹を感じます。これに保育者が応答的にかかわりながら提供される食事の時間は、子どもの食事への意欲を高めるんです。

まとめ

ふり返ろう

- 子どもにとっての食事の役割についてまとめてみよう。
- 乳児と幼児の食事の特徴をまとめて比較してみよう。

深めよう

自分が住む地域で行われている、子どもの食育に関する取り組みについて調べてみよう。



◎子どもの食事 69

- ・無理に食べさせたり、完食するまで自由にさせなかったりする。
- ・「食べないと大きくなれないよ。」などネガティブな声かけをする。

まとめ 授業のまとめのポイント

●深めよう

①保育・教育施設での食育活動

保育所保育指針では、健康な生活の基本としての「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うことを目標としている。そして、子どもが毎日の生活と遊びの中で食にかかわる体験を積み重ね、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などに留意し、保護者や地域の多様な関係者との連携及び協働の下で実施することとしている。

厚生労働省が2017年に策定した「保育士等キャリアアップ研修ガイドライン」において、専門分野別研修の一つとして「食育・アレルギー対応」の分野を設け、その分野に関するリーダーの職員を育成している。また、食育の推進や食物アレルギーには栄養士の専門性を生かした対応が必要なことから、2015年、栄養士を活用して給食を実施する保育所に、取り組みに必要な経費を加算する「栄養管理加算」を創設した。2020年度には栄養管理加算を充実させるため、保育

所での食育やアレルギー対応の取り組みを推進している。

このほか、幼稚園では2018年から実施されている幼稚園教育要領で「先生や友達と食べることを楽しみ、食べ物への興味や関心をもつ」ことを指導する旨が記載されている。また、認定こども園では幼保連携型認定こども園教育・保育要領において、特に「食育の推進のための環境」や、「保護者や関係者等との連携した食育の取り組み」について記載されている。

②地域での食育活動 食育ランチョンマットの例



JAグループ山形では、食農教育の一環として、ご飯を中心とした「日本型食生活」の推進を通じ、人々がバランスのよい食習慣を提案している。その方策の一つが「食育ランチョンマット」である。

食育ランチョンマットには、上の写真のような日本型食生活の例のほか、箸の持ち方と間違い探しや、山形の特産品を用いたグルメしりとりすごろくなど、食を楽しめる内容がイラストを交えて掲載されている。各地の保育施設や学校などで、この食育ランチョンマットを使った食育活動が行われている。

そのほか、神奈川県横浜市旭区や京都府京丹後市など、自治体が作成した食育ランチョンマットを活用しているところも多い。

TRY 幼児の昼食の献立を考えよう！

本書p.98～99で詳しく紹介している。