

家庭とともに すすめる食育

「食育」のねらい

乳幼児期にふさわしい食生活が展開されるためにはどのようなことに気をつけて援助をしていけばいいのでしょうか。厚生労働省は「楽しく食べる子どもに一食からはじまる健やかガイド—2004」を作成し、以下のことを提案していますので、これらを具体化して日々の活動や環境づくりをしていく必要があります。

- ・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
- ・食べ物を話題にする子ども
- ・食事づくり、準備にかかわる子ども
- ・一緒に食べたい人がいる子ども

子ども自らが意欲をもって「食の体験」を得られるようにしていくことです。

児童館での「食育」のポイント

□生活リズム□

母と子が家の中ばかりで過ごしては、子どもは母乳やお菓子を欲しがり、「離乳食や食事を食べない」、「早く寝てくれない」という状況を生みます。日中は安心できる広場や遊び場に出かけ薄着を心がけて、子ども自らが楽しく遊びやすい環境を作ります。それが適度な空腹感を生み、自然と食事をおいしく食べることができます。そのためにも児童館を活用してもらうように働きかけましょう。

□食事場所の提供□

遊びと食事の場所を切り離して用意します。赤ちゃん連れが集まりやすいように、こぼしても拭きやすいマットを敷き、座卓や座りやすい椅子を置くといいでしょう。赤ちゃんも保護者と一緒に食べるとうれしいし、大人の行動を見ながら食べ方を学びます。みんなと食事をすると「家にいる時よりもよく食べます」と聞くことがあります。親子や友だちといっしょに食べられる場所を用意できないときは、その大切さを伝えましょう。

□プログラムを通した食育□

五感といわれる聴覚、臭覚、触覚、視覚、味覚などへの刺激は、乳幼児期だからこそ大切です。栄養だけを考えるだけでなく、毎日の離乳食や食事の匂い、口当たり、作る音、食べる音、いろどりや盛り付けなどから、食べ物の「おいしさ」を感じることができます。幼児期になるとその実体験と結び付けて「おままごと遊び」などに再現されていきます。〔こどもの城〕の「乳幼児広場」の中では、子どもには食べ物が出てくる歌や大型絵本、パネルシアターなどを使った遊び、保護者には「食」の大切さの話など簡単なプログラムを取り入れています。

また、季節行事（お正月、節分、桃の節句、端午の節句、七夕、クリスマスなど）も大切な体験です。日本の行事には「食」がつきものですから、文化継承には「いわれ」を保護者に伝えていきましょう。

乳幼児期の「食育」

家庭の食事は、総菜や外食産業の増加により家庭で料理を作らなくても簡単に食べられるようになりました。子どもが食事のお手伝いをする 것도 少なくなり、家族それぞれが食べたい時に食べるという孤食も増えています。このような社会環境の変化から親世代の「食」に関する知識や技術が失われてしまい、食事を作るというあたりまえのことを子どもに伝承することができにくくなっています。

乳幼児期から学童期の発育発達に応じて、子どもがどのように食べる力を身につけていくのかを理解し、「食育活動」を行うことが児童館においても大切な役割となっています。

乳幼児期の「食育」は、家庭支援です。乳幼児に接することがないまま子育てが始まると、保護者の不安や悩みが強い場合は「うつ」や「虐待」を伴うことがあります。児童館の役割は、保護者の離乳食の悩みや不安を軽減し、保護者自身が食事を楽しめられるよう規則正しい生活習慣を身につけてもらうお手伝いをする事です。



おやつ作り

児童館でできる幼児期の食育遊び

- 子どもは〈あそび〉をとおして学ぶことが多くあります。親子で参加できる「食育遊び」を提供してもいいでしょう。例えば、
- ・弁当遊び（バランス弁当）：子どもの適量といわれるお弁当箱に主食、主菜、副菜をバランスよく詰める遊び。
 - ・お買い物ごっこ：八百屋、肉屋、魚屋、果物屋などにはどんなものが売られているか、販売係やお客さんになって買い物します。
 - ・食べ物に関連した絵本の読み聞かせ：食べ物の本は単純で身近なので誰もが見て読んで楽しむことができます。（くだもの、はらぺこあおむし、ぐりとぐら、しろくまちゃんのほっとけーき、おにぎりくんがね：おべんとうばこのうたなど）

事故防止のために

□誤嚥□

乳幼児期は、咀嚼や飲み込みが上手にできないで誤嚥が起りやすい時期です。特に奥歯が生えそろっていない3歳ごろまでは、こんにやくゼリー、もち、豆、ミニトマトなどが窒息の原因になりやすいので、家庭に向けて注意を促しましょう。

□食物アレルギー□

卵、乳製品、小麦で食物アレルギー（状態：じんましん、嘔吐、腹痛など）を起こす子どもは乳児期ほど多くみられます。幼児期にもピーナッツやそばはアナフィラキシーショックといい、生命に影響を及ぼすことがあります。行事の時は、細心の注意が必要です。例えば、豆まき、祭りの菓子、小麦ねんど、牛乳や卵パックを用いた工作、調理実習などには配慮が必要です。

●食生活の情報交換や講習会

□情報交換□

乳幼児を持つ保護者は、食べることや飲むことの悩みが多いものです。「乳幼児広場」では、赤ちゃんと遊びながら、保護者同士で気軽に話せる雰囲気作りが必要です。支援者は、保護者からの質問に答えを出さなければいけないと身構える必要はありません。他の保護者につながれば、親同士が自由に話しながら解決することもあります。

□講習会□

講師を呼んで、保護者向けに離乳食や幼児食の講習会や食事相談を開催してもいいでしょう。

□紹介先□

個人的に専門家に相談したいこともありますから、前もって地域で紹介できる小児科、保健センターなどを調べて用意しておきましょう。

さまざまな「食」を通じた体験を通して

「食」を楽しむ心、自立する力を育てます

学童期の「食育」

学童期は、「食」に関することを家庭や地域社会の中で体験しながら、「作りたい」、「食べたい」、「誰かに伝えたい」というように、自分が理解したことを積極的に試そうとする力が育ってきます。現代では家庭での体験が少ないので、このような積極性が不足しています。〔こどもの城〕では、みんなと協力しながら集団で何かをやり遂げることで、自分のことは自分ですという自立心が育つように見守っています。

例えば、子どもが料理のお手伝いをしたときには「ありがとう」と感謝の気持ちを伝えます。また作り方を知っている子どもから他の子どもに伝えてもらうと子どもは誇らしい気持ちを持つことができます。このような経験は自立する力と関係が深いものです。しばらくすると好き嫌いを治す力やさまざまなことに積極的に取り組もうとする行動に変化します。思春期は、今まで学んだ知識を応用して自分の健康や食生活の課題を見つけて治していく力が備わるといわれています。

□学童期の食生活の問題点□

食生活の問題には、朝食の欠食や食事内容のアンバランス、ダイエットによる栄養不良などがあります。ゲーム・テレビ・習いごとなどの多さから友だちと群れて身体を使った遊びが少なくなり、それが、偏食、少食の原因になることもあります。また、肥満・やせといった将来の健康に影響を及ぼすような健康障害も起こりやすい時期です。3～4歳くらいの時期から、規則正しい食生活を身につけて、自分の身体を大切にできる力を育てることが大切です。

□食育で大切にすること□

大人は栄養をとることだけに目を向けがちです。好き嫌いをなく何でも残さず食べてほしいと願うあまり、子どもに強制してしまうと自ら食べたい意欲が育たないこともあります。それよりも楽しく一緒に作ったり、お手伝いをしてもらう方が効果があり、やがて食べられるようになるものですから、急がず慌てずに長い目で見守ることが大切でしょう。

児童館では施設の特徴を生かしてさまざまな取り組みができます。畑で作物を育てる、収穫のお手伝いをしてもらう、仲間と一緒にふかしもち、ピザ、とん汁などを作って食べる体験や、季節行事から日本の食文化を知ってもらうようなことがおすすめです。楽しい経験は家族で話題になり、家庭でもやってみようかという効果をもたらします。



季節の行事（イモ掘り）

学童期—食の体験を深め、食の世界を広げよう—

- 1日3回の食事や間食のリズムがもてる
- 食事のバランスや適量がわかる
- 家族や仲間と一緒に食事づくりや準備を楽しむ
- 自然と食べ物との関わり、地域と食べ物との関わりに関心をもつ
- 自分の食生活を振り返り、評価し、改善できる

児童館でできる「食育プログラム」

□調理実習で配慮する点□

食品の賞味期限や鮮度などを確認します。身支度は、エプロンや三角きん等をつけて手をよく洗います。食品を扱う時は、洗った手でいろいろな所に触りません。冷蔵、冷凍をしているものは使う直前に出します。実習前には、包丁やフライパン、鍋の扱い方の注意点や、加熱するときは食品の中央までしっかり熱を通すことなどを伝えます。応急処置用に救急セットを用意します。

□子どものよりよい成長をめざして□

児童館は子どもの健全育成を考える施設です。昼食などでおにぎりだけや菓子パンだけになったり、間食などで座って食べないなど、気になることがあれば職員同士で話し合い、共通認識を持つようにしましょう。子どもたちに正しい情報を適宜伝えることは大切な役割です。

□職員としてのスキルアップ□

肥満、やせ、食物アレルギー、障がいのある子どもなど、さまざまな子どもたちの「食を営む力の基礎」を培うために、どのような体験を通して伝えていくのか智恵を出し合っていく必要があります。児童館で「食育活動」を行う時は、目的（テーマ）を決めて実行し、必ずその効果を評価することです。そのために職員ひとりひとりが講習会などに参加して、最新の知識を学んだり実践を研究・発表してスキルアップをしていくことも大切です。そして、児童館から地域社会に発信することを意識して、食育活動を行ってほしいと思います。

〈資料〉

参考：「食を通じた子どもの健全育成（いわゆる「食育」の視点から）」のあり方に に関する検討会 厚生労働省



造形活動（紙でお弁当作り）

思春期—自分らしい食生活を実現し、 健やかな食文化の担い手になろう—

- 食べたい食事のイメージを描き、それを実現できる
- 一緒に食べる人を気遣い、楽しく食べることができる
- 食料の生産・流通から食卓までのプロセスがわかる
- 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
- 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