

Ⅱ 新しい幼稚園教育要領の趣旨を生かした指導のための資料と事例

1 幼児期の子どもの食に関する活動

資料編

幼稚園教育要領

(1) 「幼稚園教育要領」における関連する内容等

より抜粋

第2章 ねらい及び内容

健康

2 内容

(5) 先生や友達と食べることを楽しむ。

3 内容の取扱い

(4) 健康な心と体を育てるためには食育を通じた望ましい食習慣の形成が大切であることを踏まえ、幼児の食生活の実情に配慮し、和やかな雰囲気の中で教師や他の幼児と食べる喜びや楽しさを味わったり、様々な食べ物への興味や関心をもったりするなどし、進んで食べようとする気持ちが育つようにすること。

生涯にわたって心身ともに健康な生活を送るためには望ましい食習慣の形成が欠かせない。幼児期には、食べる喜びや楽しさ、食べ物への興味や関心を通じて、自ら進んで食べようとする気持ちが育つようにすることが大切である。

幼児は十分に体を動かして遊び、空腹感を感じるからこそ、食べものを食べたときに満足感を心と体で味わう。さらに、気持ちが安定し、活力がわき、積極的にいろいろな活動をするようになる。このような体験を繰り返すことは、幼児が、食べることの楽しさや喜びに気付き、幼児らしい充実した生活をつくり出す上で重要である。

(2) 第1回保育所・幼稚園職員合同研修会講演資料

テーマ 「幼稚園・保育所における食育の進め方について」

畿央大学健康科学部 教授 南 幸

人は食べなくては生きてはいけない。その食べ方が人の一生の健康を左右する。また食事は子どもの心を育て、人間社会の生活の基本である人間関係を育てる場でもある。そして、これらは乳児期から始まり幼児期、学童期を通して形づくられていく。

「食についての教育」は家庭教育の重要な柱として、これまで各家庭で行われてきた。しかし飽食の時代と言われた長い年月の間に、食への考え方や在り方が大きく変化してきた。特に子育て家庭の食生活の乱れが深刻になっている。

子どもたちが将来幸せに、そして力強く生きていけるために、今、幼児教育の現場で食育についての取組を強めることが必要になってきている。

①三度の食事が生活のリズムを決める

朝・昼・夜の食事を規則正しくとることによって、子どもたちの生活のリズムを上手につくることができる。朝食の大切さは、一日の活動のエネルギーの基となるのはもちろんだが、睡眠中低くなっている体温を上昇させ、体を活動的にする役目もある。また脳が働くためのエネルギー源にも欠かせないものである。これから成長し、いろいろなことを学ばなければならない子どもたちにとって、朝食は是非必要なものである。この朝食をおいしく、しっかり食べるためには、起床してから少なくとも20～30分の時間が必要である。余裕をもって起床することが何より大切で

ある。その習慣付けをするのが大人の責任である。

② バランスのよい食事をする

何をどれだけ食べればよいかを、知識としてだけでなく毎日の食事の中で体で覚えらるような食事の在り方が大切である。体の血となり肉となるタンパク質、主にエネルギーになる炭水化物・脂質、体の調節作用をするビタミン・ミネラル、これらを上手に組み合わせることによって、バランスのよい食事ができる。毎日の三度の食事に、ご飯やパンなどの主食、魚や肉・卵などの主菜、野菜や海藻・いもなどの副菜の三つの器を揃える。その積み重ねが子どもの脳裏に食事の在り方を刻み込んでいく。できるだけたくさんの種類の食品を食べることによってバランスは保たれるし、味覚の発達に繋がっていく。まちがった情報にふりまわされないことが大切。平成17年にTVで寒天が健康によいと放映されるとたちまち寒天が売り切れた。しかし寒天は食物繊維のみ。一日200グラムの大便が出るように寒天のみに頼らず食物繊維が多いものを多くの食物からとることが大切である。

③ 食べる意欲を育てる

必死に食べようとするのが強い動機付けになって、食べる機能（かむ、飲み込む）、消化吸収機能などが進化したといわれている。ことに神経系はそのために消化器官ができ、それが発達して中枢となる脳ができたといわれている。食べるという行動力が、すべての発達の原動力となっている。味覚の幅を広げいろいろな味をおいしいと感じることは食べる意欲に繋がっている。人は本来、甘いもの以外は好きではない。すっぱい、苦いなどの味は学習によって覚えていく。大人がおいしく食べる姿があってこそ食べられるようになり、味わいはぐんぐん広がっていく。指導者がおいしそうに食べるのがまず大切である。食事作りに関わることによって、食への関心が広がる。子どもに見合った作業を大人と一緒にすることは大切である。

④ 食事を楽しいものにする

みんなで楽しく囲む食卓は子どもの心をなごませる。おいしさを共有する人がいることは、それだけで幸せを感じる。そこから食べることの楽しさ、食事の大切さ、人と仲良くすることの幸せを知らず知らずに学んでいく。食べることはいいことだという体験とおいしさのいろいろな表現方法を子どもたちに伝えることが必要である。

⑤ 保育計画に位置付ける

「子どもたちに何を育てるのか」ということを明確にした上で、そのためにはどのような働きかけや教材が有効かを指導者が押さえ、保育計画・指導計画の中に位置付けることが必要である。食育の目指すものを「体を育てる食育」「心を育てる食育」「知識や技術を育てる食育」のように整理して、年齢ごとにねらいや内容を設定することで保育計画・指導計画の中に位置付けしやすくなる。

⑥ かむ力を大切にする

かむという運動は脳に伝わる運動の刺激の50%をしめる。かむと唾液がたくさん出る。唾液にはすばらしい以下のようなはたらきがある。ゆっくりとよくかんで食べる習慣を身に付けていくことが必要である。

《唾液のはたらき》

- ・ ばい菌の発育を抑制する
- ・ ばい菌に抵抗する
- ・ 発がん物質を抑制する
- ・ 食べ物を飲み込みやすくする
- ・ でんぷんを分解する
- ・ 味わいを敏感にする
- ・ 口中を滑らかにして乾燥を防ぐ
- ・ 唾液がホルモンになって脳に働きかけ、皮膚や歯、胃腸や血管などの細胞を増やす
- ・ 神経成長因子を刺激し、神経節や神経繊維の成長を促す

事例4 教師や他の幼児と食べる喜びや楽しさを味わうことで、進んで食べようとする気持ちを育てる

「お腹すいた！」 (5歳児 5月下旬～7月中旬)

〈幼児の姿と教師の願い〉

子どもたちは気の合う友達とリレーやサッカー、お店屋さんごっこなど好きな遊びを進めて楽しむようになってきた。また保護者と一緒に作ったランチョンマットを使い、身近な食べ物に興味・関心をもち友達と楽しんで食べる姿が見れるようになってきた。しかし、まだ次のような幼児の実態もあった。

A児は、友達と一緒に遊びを進めることがなかなかできず、保育室で一人で好きなものを作ったり描いたりして過ごすことが多かった。また体を動かす遊びを苦手と感じていた。保護者は、家庭で遊ぶ様子や友達関係、食事の偏食などについて心配されていた。このようなA児の現状と課題に対して教師は次のような3つの願いをもって取り組むことにした。

- ・思いを出し合って体を動かす充実感や協力して遊ぶ楽しさを味わわせたい。
- ・遊びを通して空腹を感じる生活リズムを家庭と連携しながら整えさせたい。
- ・自ら食べてみようという気持ちをもたせたい。

クラスでたこ焼きやケーキを作って売り買い遊びが始まると、物を作ることが大好きなA児も興味をもち始めた。

6月初旬の期間案で設定したねらい・内容

○気の合う友達と思いを出し合い、のびのびと遊びを進める楽しさを味わう。

○自分の健康や食べ物、食事に関心をもつ。

- ・友達と体を思い切り動かして遊ぶ。
- ・友達と楽しく食事をし、進んで食べる。

学級の実態をつかむ。

A児の特性と課題をつかむ。

保護者と現状や課題を共通理解していく。

教師の願いをもつ。

発達の時期をとらえ、ねらいと内容を設定する。

幼児の活動	環境の構成・教師の援助
(5月:お店屋さんごっこ) A「これは、ゼリー、これは焼きそば」と自分でカップや毛糸などで楽しそうに作っている。 B「おいそう、私も作る。」と周りの幼児も一緒に作り始める。 お客さんがA児のチケットを持って買いに来る。 C「A君のチケットはお客さんいっぱい。A君ごちそう作るの上手だね」 A「いらっしやい、いらっしやい」	・「お野菜たっぷりでおいしそう。」とA児の思いを受け止めるとともに、周りの幼児にA児の得意なところを知らせ、友達と一緒に遊ぶきっかけづくりをする。 ・「A君のチケット持って来てくれて、嬉しいね」と共感し、楽しい雰囲気盛り上げる。

幼児の内面把握に努め、幼児が遊びたいと思う環境を構成する。

友達がA児の新たな一面に気付いていけるように、様々な機会をとらえ、A児のよさを知らせる。

A児と友達をつなぐ援助をタイミング逃さずに行う。

<p>(6月：色水ジュース作りが始まった頃)</p> <p>A 「ぼくも一緒に作りたい」</p> <p>BCD 「うん、お外で待ってよ。」と話している。</p> <p>A 「こんど、どんなにつくろうかな。」</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・「みんなでどんなジュースができるかな。」 ・友達と一緒に遊ぶA児を見守る。 	<p>A児が主体的に友達とかかわって遊ぶ姿を認める。</p>
<p>(6月中旬：プール作り)</p> <p>B 「A君、遊ぼう。」とA児を誘う。</p> <p>A 「楽しそう。お外で遊んでこよう。」と保育室で遊んでいた友達と一緒に外で遊ぶ。</p> <p>A 「プール作ってるねん。水運んでくるね。」</p> <p>B 「うん、行こう。」</p> <p>C 「ぼく、穴掘っとくね。」</p> <p>AB 「うん、分かった。」とそれぞれ自然と役割ができて、遊んでいる。「これが運びやれね。」とペットボトルやタライに入れて一緒に運ぶ。みんな「楽しそう。」と仲間が増える。</p> <p>A 「水溜まれへん。もう一回汲んでくる。」とペットボトルをたくさん抱え、何度も友達と水汲みに行く。</p> <p>A 「Cちゃんもつと穴掘ってよ。深くしよう。」</p> <p>C 「Aちゃんもつと水いれね。」</p> <p>A 「そしたらBちゃんも手伝って。」</p> <p>A 「やったあできた。気持ちいい。冷たい。」</p> <p>みんな「Aちゃんたち力持ち。ほんま気持ちいい。」</p> <p>A 「もう給食、お腹満たした。」</p> <p>C 「ぼくも」と給食を心待ちにする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・「楽しそうだね。」 ・「冷たくて気持ちいいね。」と泥の感触を一緒に楽しむ。 ・「どれで運んだらいいかな。」と友達と考えている姿を見守る。 ・「本当だね。どうしたらいいかな。」と試行錯誤している姿を見守る。 ・「お水もたくさんに入る大きなプールにするんだね。」 ・「気持ちいいね。みんなで大きなプールできたね。」と友達と協力して遊んだ楽しさに共感する。 ・「そろそろ給食の時間だよ。」 	<p>友達同士、協力しながら楽しんで遊んでいることが感じとれる言葉がけをする。</p> <p>楽しく遊べたことを学級全体で共有できるようにする。</p> <p>学級全体によびかけながら楽しく食べる喜びが共有できるようにする。</p>
<p>(給食)</p> <p>BCD 「牛乳冷たくておいしいよ。」「先生、A君牛乳飲んで。」</p> <p>A 「こんなぐらい飲めるよ。」と嬉しそうに牛乳瓶をみんなに見せる。</p> <p>A 「うん。牛乳は丈夫な体を作るねん。」と笑顔で飲む。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・「牛乳冷たくておいしいね。」 ・「A君、すごいすごい。」と十分に認め、自信につなげる。 	<p>A児の変容を見逃さずとらえ、周りの友達といっしょに変容を認める。</p> <p>温かく受け入れてくれる教師や友達がいることや意欲的に遊びに取り組める環境を構成すること、体を動かす心地よさを味わうことで自然にお腹が空く生活リズムが身に付き、教師や他の友達と楽しく食事をするができるようになる。そのことを継続することで進んで食べようとする気持ちが育っていく。</p>

教師は、A児が園生活を落ち着いて過ごせるように内面把握に努め、A児が遊びたいと思う環境の構成や友達とかかわるきっかけづくりをした。そのことで、A児は自分を温かく受け入れてくれる友達がいることを喜び、また、友達の思いを受け入れていくようになった。このような指導を継続することで、友達と存分に体を動かすことを楽しんだあとに空腹感を感じ、友達と一緒に楽しく食事をするができるようになってきた。その後、苦手な物にも挑戦するA児の姿が見られるようになった。

(平成21年度奈良県幼稚園教育課程研究協議会事例発表資料)