

(3) 健康的な食生活を支える栄養バランス

～ 保育所等編 1 ～

保育園名：社会福祉法人 大阪誠昭会

ねやがわ寝屋の森こども園・ねやがわ成美の森こども園・
ねやがわくこの木保育園

私たちは食生活を取り巻く環境の変化によって、多様な食品を簡単に手に入れることができる豊かな生活を送っています。

例えば、コンビニエンスストアなど 24 時間営業の店が当たり前になったり、冷凍食品、チルド食品、レトルト食品など加工技術の進歩も目覚ましいものがあります。

しかし、この「いつでもどこでも食べ物を簡単に手に入れることができる」という食生活環境の変化はいわゆる「食の乱れ」を生みやすく、栄養摂取の過不足を引き起こしたり、不規則な食事による健康や栄養の障害を引き起こし、身体に悪い影響を及ぼすことが指摘されています。また、このような環境は食生活を営むための食に関する基礎的な知識や技能を低下させていることは事実です。

そのような現状の中、生活習慣病の増加などがクローズアップされ、健康的な食生活にも注目が集まってきており、「食育」というワードも一般化されるようになってきました。そのような中で、子どものうちから、栄養について知識注入的に学ぶのではなく、直接的な体験や遊びを通じての主体的な学びに変えていくことで、子どもたちの「生きる力」を育むための取り組みができないだろうか、と模索をした結果、当法人の認定こども園や保育園では子どもたち自らが栄養について考えるきっかけ作りとして、以下のような取り組みを行っています。

【給食探検隊】

その日の給食を構成している食材を写真の献立ボードのように、①赤（筋肉や血を作る＝タンパク質） ②緑（体の調子を整える＝無機質・ビタミン） ③黄（体を動かす力になる＝糖質・脂質）の三色食品群に当番の 5 歳児が分類し、朝の集会時に分類結果を発表します。

これは、献立に加えて、構成食材を事前に保護者にお知らせをしている給食だよりをもとに保育教諭が食材カードを用意し、それをもとに当番の 5 歳児が分類し貼り付けていくという手順をとっています。5 歳児が分類をしている時には自分たちでそれぞれの食材の栄養素を確認しながら「ニンジン野菜やから緑やで！」などと教え合い、自分たちの認識を深めています。また、当番以外の幼児は朝の集会で当番の 5 歳児の分類結果の発表をボードを見ながら確認し、間違いがあった場合などは集会の場で修正をし、幼児の認識をその場で共有し、知識の定着を図るように工夫しています。

加えて献立の中で知らない献立がでてきたり、食材でもあまりなじみのない食材が出てきた場合は、保育教諭や栄養士にその献立や食材について確認し、教えてもらった献立や食材に関する知識を豆知識として得るようにしています（例えば、カレイとヒラメはどう違うのか、など）。もちろん、この豆知識も分類結果発表の場で発表し共有することで、知り得た知識を自分たちの知識に昇華できるように工夫しています。

こうした遊びを毎日繰り返し行うことで、子どもたちは自分の健康状態がどんな状態の時にはどのような食材を食べればよいのか（例えば、便秘の時には緑のものを多くとるなど）ということが自然と身につき、自分の体調に応じた食事を選択する力が身につけてきます。



(3) 健康的な食生活を支える栄養バランス

～ 保育所等編 2 ～

【まごわやさしい】

2013年にユネスコ無形文化遺産に和食（日本人の伝統的な食文化）が登録されたことにより、日本古来の食文化である「和食」も見直されてきています。そのような中、当法人の認定こども園と保育園では平成30年度より、武庫川女子大学 国際健康開発研究所と連携を取り、食育推進プロジェクトを展開しています。なかでも、昔ながらの和食と関係が深い「まごわやさしい」というワードに注目し、和食を中心にバランスの良い食事を摂ることで「病気になるにくい＝健康的に過ごすことができる」とう食事の在り方を子どもたちの学びに取り入れることにしました。

ここで少し「まごわやさしい」について簡単に解説をします。

- 「ま」は「まめ」 ⇒タンパク質やミネラルが豊富に含まれています。
- 「ご」は「ごま」 ⇒タンパク質、脂質、ミネラルなどが含まれています。
- 「わ」は「わかめ」 ⇒主に海藻類を指し、ミネラルや食物繊維が豊富です。
- 「や」は「やさい」 ⇒ビタミンやミネラルが豊富に含まれています。
- 「さ」は「さかな」 ⇒タンパク質が豊富。青背は特に、DHA や EPA、タウリンが豊富です。
- 「し」は「しいたけ」 ⇒しいたけに限らずきのこ類全般はビタミンやミネラル、食物繊維の宝庫です。
- 「い」は「いも」 ⇒炭水化物、糖質、ビタミン C、食物繊維が豊富です。

これらの頭文字をとって「まごわやさしい」とすることで、幼児にでもこれら栄養素を意識して取り込み易くし、バランスの良い食事を摂るための意識付の役目を担っています。では、これらの栄養素を園児たちの直接的な体験を通じた学びにしていくためにどのような工夫をしているのかご紹介しましょう。具体的には武庫川女子大学 国際健康開発研究所監修のもと写真のような献立ボードを作成し、前述の給食探検隊と同様に当番の5歳児が、その日の給食を構成している食材を「まごわやさしい」に分類し、朝の集会で発表しています。そうしていくことで「豆腐は豆からできているから、「ま」やな」「こんにやくはどこかな」と友達同士で話をしながら取り組み、わからないところは保育教諭に尋ねながら、聞いたこと、分かったことなどを友達同士で共有することで対話的で深い学びへと変えています。

ただし、毎日の給食が「まごわやさしい」のすべての食材で構成されているわけではないので、その日に足りていないカテゴリのもの(例えば肉料理がメニューに出てきて、魚が足りていない場合など)は「お家で作ってもらおう」「今日はまごわやさしいの中で4つあったから、あと3つは家で食べよう」などと子どもたちから自発的な意見も出てきたりするなど、主体的な毎日の繰り返しの学びは子どもたちの自己栄養管理においてかなり浸透してきています。これら給食探検隊とまごわやさしいの献立ボードは保護者や子どもたちが見えるところに掲示をしているので、子どもたちだけではなく、保護者に対しても栄養バランスの大切さに関して啓発を行い、食を通じた親子の会話にも少なからず貢献をし、家庭での食育推進の一翼を担っています。

以上のように幼児に対して、知識注入的に教え込むことよりも、遊びや体験を通じて子どもたちが主体的、意欲的に学び、そしてそれらを仲間と共有しながら深い学びに変えていくことが子どもたちの「生きる力」の醸成に寄与しているものと考えます。

食事は人間が生きていくうえで欠かせないものです。つまり「食べること」は「生きること」でもあると言えます。そのようなことから、これからも子どもたちが自らの「食」を正しく選択できるように側面的に支援をしていきたいと思えます。



情報提供：社会福祉法人 大阪誠昭会