

1～2 歳児を対象とした小規模保育園における食育の取組み

A case of *shoku-iku* (dietary education activities) efforts at a small nursery school for under 2 years of age

伊藤 知子* ・ 小野 早苗** ・ 倉園 安子***

Tomoko Fujimura-Ito

Sanae Ono

Yasuko Kurazono

食育基本法では、子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけるために何よりも「食」が重要であるとし、保育所においても食育の推進を奨励している。しかし、1～2 歳児を対象とした調理体験を含む食育についての事例報告等はほとんどみられない。1～2 歳児を対象として、調理体験を主とした効果的な食育プログラムを確立することを目的として実施条件、内容等の検討を行い、実践を試みた。

五感に訴える調理工程があること、同じ操作の繰り返し作業を取り入れること、定期的に行うことが食育プログラムの要素として重要であると考えられた。これらにより、イベント的な要素を少なくし、日常生活につなげていくことができたと考えられ、一人ひとりが自己肯定感を持てるようになり、子どもの成長に一定の成果があったと考えられた。また、多職種連携の体制を維持していくことが重要である。

1. はじめに

食育基本法¹⁾では、子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけるために何よりも「食」が重要であるとし、保育所においても食育を教育および保育の一環として位置付けている²⁾。「保育所における食育に関する指針」³⁾の中では、楽しく食べる子どもの姿を基本にして、「食を営む力」につなげていくことができるとしている。

食育基本法の制定（2005 年）以来、多様な食育の取り組みがなされてきた⁴⁾。それらには様々な方法があるが、保育園・幼稚園においては、概ね（a）ミニ菜園・栽培、（b）食事・おやつの食べ方の指導、（c）絵本・紙芝居・お話・劇など、（d）食事のマナー、（e）調理体験、（f）遠足・見学・収穫体験に分類される⁵⁾。この他、飼育なども食育の一環であると考えられるが、実施率は低かった。（e）調理体験については実施率が比較的高く、三重県の保育園における調査では 63.5%⁶⁾の、京都市および京都府南部における調査⁷⁾では 92.1%の保育園が取り入れていた。この差は保育園の立地条件や地域環境、また外部との連携・協力体制などが関係していると考えられる。

保育園における食育の取り組みについては様々な研究が報告されているが、特に子ども自身が調理することを取り入れた食育プログラム、調理体験などについては概ね 3 歳児以上を対象としたものがほとんどであり、1～2 歳児を対象とした調理体験についての事例報告等はあまりみられない。1～2 歳児はセルフモニタリングを行うことが困難であり、評価が難しいこともその理由の一つであると考えられる。しかし、子ども自身が体験し、発見することこそが、子どもの自己肯定感を高め、生きる力となる⁸⁾ことから、五感を活用した調理体験を含む食育が早い段階から必要であると考えられる。

今回は 3 歳未満児を対象とする小規模保育所において、食育プログラムの一助として、調理体験を主とし

* 食物栄養学科 教授

** 大阪国際大学 非常勤講師

*** なかよしくっく保育園 園長

た効果的な食育プログラムを確立することを目的として実施条件、内容等の検討を行い、実践を試みた。

2. 方法

(1) 食育プログラムを実施した保育園の概要

食育は、大阪府S市小規模保育事業（対象：3歳未満児）N園にて行った。在園児数は0歳児5名、1歳児9名、2歳児8名である。N園の特色は食育に力を入れていることである。保育方針は、食育をとおして健康な体作りと健全な心の発達を促す、一人ひとりが自己肯定感を持てるように、表現する力・伝える力・想像する力を育てる、安心できる環境、家庭と保育園の連携・協力で、食育がその中心となっている。

これは、食の豊かさは人生の豊かさに繋がる、という経営者の想いによるものである。幼少期の食の体験は、身体の成長をつかさどるだけではなく、情緒面、精神面にも影響する。0歳から2歳の人格の土台が作られる時期であるからこそ、この時期の食の体験は、その後の子どもの人生にも影響を与えられとされる。知識や情報には左右されず、身体で本物の食べ物を本物として感じ取れるように、子どもたちに生活のなかで、目、耳、鼻、口、手を使った五感に訴える食育をすすめている。保育園は調理の様子が子どもたちから見えるように工夫されたキッチンを備え、和食中心の旬の食材や行事食を取り入れた給食を実施している。行事食の一例を図1に示した。



図1 給食の一例：行事食（左上：節分、右上：ひなまつり、左下：端午の節句、右下：ハロウィン）

調理体験については、開園時の2008年度より、月に1回のクッキングを実施し、さらに年に数回の親子クッキングも実施している。栽培体験としては、プランター等を利用して保育園で野菜類の栽培を行っている。また保育だよりとは別に月に1回の食育だよりを発行している。

(2) クッキング（調理体験）の実施

五感に訴える食育プログラムとなるように、プログラムについて検討を行った。坂本が提示している「子どもが料理をするときの大人の心得⁹⁾」を参考にした。

場所については、通常の保育スペース（保育室）にて行うこととなる。熱源は電気のみであるため、IHヒーターおよびホットプレートを利用した。ながしは手洗い用のものを利用した。調理器具類は、一部は子どもの食育専用のものを用意した。具体的には包丁、ピーラーなど子ども用のものが手に入る場合は子ども用のものを利用し、その他は、一般向けのもので子どもが使いやすいサイズを考慮して用いた。それ以外の調理器具類については、調理室で日常的に給食調理用として使用している器具類を利用した。

（3）保護者への啓蒙

月に1回食育だよりを発行し、保育園における食育の取り組み、また簡単な食にかかわる話題について掲載した。また、親子クッキングを実施し、保護者に子どもと共に簡単なクッキングに取り組んでもらった。

3. クッキング内容等の検討結果

（1）時間帯の検討

クッキングを行う時間帯について検討を行った。行う時間帯としては、

①午前にクッキング、昼食時に食べる

②午後にクッキング、おやつに食べる

③午前にクッキング、おやつに食べる

の3通りが考えられる。

①および②は、子どもたちが自ら調理したものをすぐに食べることができるので、クッキングの体験と食べるものを結び付けやすいというメリットがある。③の場合は、作ったあとしばらく時間をおくため、調理室で再加熱などの必要があったり、クッキング体験と関連づけにくくなったりすることが想定される。

午前中に行う場合（①および③）は調理の時間を比較的長く取ることが可能であった。午後の場合（②）は昼寝の直後となり、空腹感もあるため子どもの集中力が持続しにくい場合があるという問題点があることがわかった。また、退園の時間になる子どももいるため、午前中の方が行いやすいと考えられた。

クッキングに用いる調理器具類は、一部は調理室のものを転用することになる。したがって、午前中にクッキングを行う場合は調理室で給食の調理を行い、同時に保育室でクッキングを行うため、特にボール、バット、レードル類、ホットプレートなどのやりくりが困難な場合があった。また午後にクッキングを行う場合は、給食で用いた調理器具や食器類を食器洗浄機で洗浄、または煮沸消毒して使用することになるため、この場合も調理器具類のやりくりが困難な場合があった。

そこで、給食の献立作成担当者、調理担当者と連携し、当日の給食メニューおよびクッキング献立のすりあわせを必ず行い、道具類や加熱機器類を同時に使わなくてもいいよう、調整を行った上で、午前中にクッキングを行うこととした。午前中にクッキングを行い、作ったものをおやつで食べる場合（③）は、必ず作ったものをおやつで食べることを子どもに伝え、またおやつの際に保育者からクッキングで作ったことを伝えてもらうようにした。

また、いずれの場合も、可能な限りクッキング中に適宜、試食および試飲をしてもらうことにより、作ったものをその場で味わえるようにした。

（2）クッキング献立の検討

子ども自らが感じ、体験したことは、自然と子どもたちの身体に浸透していき、身体の成長を増進するだけではなく、心の健康や脳の発達にも大きな影響を与えられるので、目、耳、鼻、口、手といった五感に訴えるような調理工程があるものを心がけた。

まず、食材はカットしたものではなく、できる限り丸ごとの状態で見てもらうようにした（図2）。さらに、手で食材を触る、また手で道具を使うような調理作業を含む献立とした。

手で行う作業は、さわる、もちあげる、ちぎる、むく、こねる、丸める、しぼるなどであった。主に使っ

た道具類は、抜き型、ピーラー、天突き、メロンボーラー、マッシャー、包丁、麺棒、フライ返し、木じゃくしなどであった。



図2 野菜を触っている様子

表1 クッキング献立と子どもが行う作業の事例(2017年度)

| | 献立 | 1歳児の作業 | 2歳児の作業 |
|-----|-------------------|--------------------------------------|--|
| 4月 | 野菜炒め | キャベツをちぎる しめじを分ける | キャベツを小さくちぎる しめじを分ける 玉ねぎの皮をむく 野菜炒めを作る |
| 5月 | 野菜炒め 肉団子スープ | キャベツを小さくちぎる しめじを分ける 肉団子をこねる | 野菜をピーラーでリボン状にする 野菜炒めを作る |
| 6月 | グレープフルーツゼリー | グレープフルーツを洗う グレープフルーツをしぼる | グレープフルーツを洗う グレープフルーツをしぼる 果肉を取り出す プリンカップへの分注 |
| 7月 | 野菜炒め | 昆布・かつおだしを取る キャベツをちぎる しめじを分ける | ソーセージを切る 野菜炒めを作る |
| 8月 | ミートソースピザ | 玉ねぎの皮をむく | パン生地をこねる/のばす ピザソースをぬる 具材をのせる |
| 9月 | パエリア | 米をとぐ しめじを分ける | ソーセージを切る パエリアを作る |
| 10月 | どら焼き | ゆでたかぼちゃ、さつまいものマッシュ 白あんと混ぜる | どら焼き生地を作る 焼成 |
| 11月 | 野菜炒め 肉団子スープ | 肉団子をこねる 肉団子をスープの中に入れる | ソーセージを切る 野菜炒めを作る |
| 12月 | ハンバーグ | ハンバーグをこねる にんじんの型抜き | ハンバーグをこねる 焼成 |
| 1月 | サトイモ雑煮 花型ソーセージ | 昆布・かつおだしをとる 白みそをときのばす にんじんの型抜き | ソーセージを切る ソーセージを焼く 野菜炒めを作る |
| 2月 | バター リンゴジャム | 生クリームからバターを作る | リンゴを切る レモンをしぼる リンゴと砂糖を混ぜる |
| 3月 | 春のお弁当 | おにぎりを作る おかずを容器につめる | おにぎりを作る おかずを容器につめる |

調理工程については、はじめから最後まで体験させられるようにし、基本的に子どもが調理したものを子どもが食べるようにしている。但し、1歳児の場合は、どうしても食材を口に入れてしまうことがあるので、状況に応じてダミーの食材を用いた。また感染症の流行時期についても、調理担当者の協力を得て調理後に交換するなど、臨機応変に対応した。

アレルギー対応が必要な子どもがいる場合は、できる限り考慮し、乳児を除いて全員が食べられるような素材を用いた献立とした。栄養バランスについては、献立作成担当者と連携し、1日の食事の中でバランスがとれるように配慮した。また、芋堀、クリスマスなど、保育園で行う他の行事とつながりがあるメニューを取り入れた。2017年度は行っていないが、過去には子どもたちが毎日観察しながら梅シロップを作り、クッキングでところ天を作って梅シロップをかけて食べることも行った。

2017年度に行ったクッキングの献立を表1に示した。野菜炒めなどは繰り返し献立に取り入れているが、少しずつ野菜の種類等を変えるようにしている。4月はキャベツ、パプリカ（赤）、コーン、しめじであったが、5月はパプリカをにんじんに変え、ソーセージを加えた。11月はしめじをえのきだけに変えた。

（3）クッキングにおける子どもが行う作業について

作業については、子どもの発達段階の違いを考慮して、1歳児、2歳児に分けることとした。0歳児については、月齢の大きい子どもについては1歳児と同時に、その作業の一部を体験させた。1歳児の作業は概ね30分弱、2歳児の作業については40～50分で行うことができるものとした。時間のかかるものなどについては、一部、調理室にて仕上げ部分のみ調理担当者に作業をお願いする場合もあった。

クッキングの冒頭に、その日に使う野菜の名前を子どもに尋ねてあてさせ、直に触らせ、色、形、重さ、においなどを確認させるようにした。最初はこわくて野菜を触ることができない場合もあるが、保育者の誘導もあり、クッキングの回数を重ねると積極的に野菜に触れ、後述の作業を行うようになってきた。

クッキングの作業（非加熱操作）については、最初に指導者がデモを行い、子どもたちに見てもらってから行うようにした。

危険を伴うと考えられる作業（加熱操作および包丁を使った切碎作業）については、最初に手および腕の動きを練習してから作業を行うようにした。包丁を使う場合は、利き手の確認を行い、利き手ではない方の手を「にゃんこの手」（親指を中に入れて軽くにぎった状態）にする練習、ホットプレートで野菜炒めを作る場合は、ひじをあげて木じゃくしを持つ練習、ゆっくり混ぜるときの腕を動かすスピードの練習を必ず事前に行った。また、ホットプレートを使う場合は、クッキング作業に集中するあまり、ホットプレートの縁に腕があたって火傷をする危険性があるので、ホットプレートの縁に触ると熱くて危険であることを指導者が演技で教えた。

包丁やピーラーを使う作業、ホットプレートで炒める作業は2歳児でのみ行い、必ずマンツーマンで指導者もしくは保育者がついて作業を行うようにした（図3）。



図3 包丁でソーセージを切っている2歳児の様子

包丁で切る素材については、最初はソーセージやかまぼこなど均質な構造を有し、切りやすいもので行い、最終的にりんごなど生の素材を切ってみるようにしている。手のひらに豆腐をのせて4つに切る、という作業も取り入れたことがあるが、これについては、その年々の子どものたちの雰囲気等を考慮し、やらない場合もある。

また、作ったものをすぐに味わえるように、少量ずつではあるが試食および試飲を取り入れている。例えばだしをとる場合は、昆布でだしを取った段階、かつおぶしでだしを取った段階と2回の試飲を取り入れている。2回目の試飲の方が相乗効果により旨味が強くなるため、美味しいと感じる子どもが多く、何回もおかわりをしたがつた。みそ汁の場合は、みそを入れた段階を加えて3回の試飲を取り入れている。すなわち、自分たちが何らかの作業をし、それによって味が変わる(おいしくなる)ことを実感できるようにしている。2月のバターやジャムを作った場合も、おやつ時間にスコーンにつけて食べることにしているが、クッキングの際に小さく切った食パンを別途用意して、作ったバターをすぐに味わうことができるようにした。

調理作業終了後は、必ず行った作業の順番に復習のための言葉かけを行った。例えば野菜炒めを作った際は、「最初にごま油を入れて、いいにおいがしてきたら、次にみんなが切ったウインナーを入れて、赤のパプリカを入れて・・・」という具合に、作業したことや食べ物の色について言及するようにし、給食で食べる、もしくはおやつの時に出てくることを伝えた。

表1に示したように、子どもが行う作業は、同じ操作の繰り返し作業を取り入れている。例えば1歳児では、キャベツをちぎる、しめじを分ける、タマネギの皮をむく、にんじんの型抜きなどを繰り返し行っている。2歳児ではソーセージを切る、野菜を炒める、ホットケーキなどの生地を焼く(ひっくり返す作業)などを繰り返し行っている。

同じ調理操作を繰り返し行うことにより、最初は野菜にふれることもできなかった子どもが野菜に触れられるようになったり、見ているだけであったのが作業に参加するようになったり、一心不乱に作業を行うようになったりする、作業工程を覚えてくるなどの効果が見られた。子どもにとっても、やったことのある作業は「自分でできる」作業であると認識できるため、子どもの自己肯定感を高める効果があると考えられた。クッキングで作ったものは「自分で作ったからおいしい」と認識している子どもも多いことから、クッキングで様々な作業を行うことにより、子どもの自己肯定感を高めていると考えられる。

食育活動は、イベント的な単発なものとして行うのではなく、生活の中で自然な形で存在することが理想であるとされる¹⁰⁾。河村らも、イベント的な食育プログラムは子どもにとって鮮明な印象を与え、食の学習としては有効であるが、そこから日常生活へとつなげていくことが最終目標であると述べている¹¹⁾。月に1回、定期的にクッキングを行うことで、イベント的な要素を少なくし、日常生活につなげていくことができたと考えられ、子どもの健康な体作りと健全な心の発達を促し、一人ひとりが自己肯定感を持てるようになり、表現する力・伝える力・想像する力を育てることの一助となったと考えられた。

(4) 保育者等との連携

クッキングは指導者だけではなく、保育者と共に行っている。子どもたちの普段の様子を把握している保育者と一緒に行うことで、子どもたちの座る位置関係、作業を順番に行う場合の順番決め、待っている子どもへの声かけなどをしてもらうことが可能となり、クッキングをスムーズに進めることができている。

また、クッキングを行う日が近づいてきたら、次のクッキングについて話をしてもらったり、「にゃんこの手」の練習、「しゃかしゅか」(バター作りにおける生クリームをいれたペットボトルを振り混ぜる作業)の練習、生地などをひっくり返す際の腕や手の動きの練習などを行ってもらったりしており、子どもたちの手の動きの訓練になっている。

食育を行うにあたり、園内・園外における連携・協力体制の構築や、多職種連携の重要性は様々な研究者が指摘している^{12,13)}。N園における食育活動は、経営者の理念のもと、クッキング指導者、保育者、献立作

成者、調理者、経営者が連携して行っており、今後もこの体制を維持していくことが重要であると考えられる。

4. 保護者へのはたらきかけ

食育は本来、家庭における子どもの小さな気付きや疑問をサポートすることが原点であると考えられる¹⁰⁾。しかし、家庭の機能が多様化している現在、食育における保育現場の役割は大変大きい。その上で家庭を巻き込むことは大切である。教育における行動変容は、家族一緒に食事の大切さを意識し、家庭における食体験がある者に容易に行われる傾向にあることが報告されている⁷⁾。保育園で行っている食育活動について、保護者にも知ってもらい、子どもとの話題としてもらうことにより、さらに食育の効果が得られると考えられる⁴⁾。

食育を行う際は、エプロンおよび三角巾を持参してもらうため、準備物に関するアナウンスがあるので、保護者もクッキングの実施については認識している。さらに、保護者の目に触れるように保育者が案内POPを作成、掲示するようになり、保護者への周知がさらに効果的にできるようになった。図4はその一例で、2018年11月に実施したクッキングの内容（奈良県の伝統おやつであるしきしき¹⁴⁾）と共に、その日の給食献立について周知したものである。

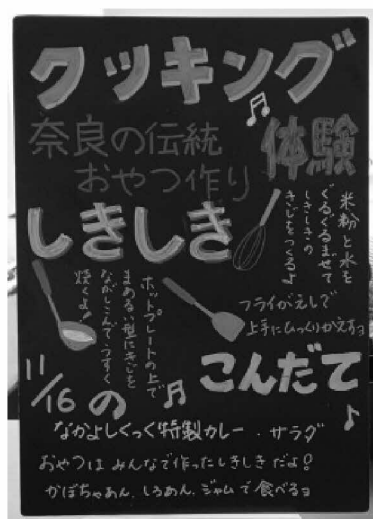


図4 クッキングを周知するPOP

また、クッキングの際は、プロのカメラマンに依頼し、写真撮影を行っている。撮影した写真は保育園のHPから保護者が閲覧、購入できるようになっており、保護者がクッキングの様子を知ることができる。親子の会話の中にもクッキングの様子が出ていることがうかがわれ、また、作ったものがおいしかったので、お母さんに持って帰ってあげたい、という声もあり、他者への思いやりもめばえてきたことが感じられた。

月に1回発行している食育だよりには、食にかかわるコラムを掲載している。表2に2017年度に掲載したコラムの一覧を示す。

基本的に、伝統野菜について、調理器具についてなど、ある程度シリーズ化して取り上げているが、乳児ボツリヌス症¹⁵⁾やアニサキス食中毒の急増¹⁶⁾など、子どもに関わる中毒事例などがあった場合などは、それを取り上げるようにしている。また、学術論文などを紹介する場合もある。やや難しい内容になりがちであるが、話題の一つ、知識の一つとなるようにタイムリーな内容も取り上げるようにしている。

親子クッキングは年に数回、土曜日に行う行事であり、栄養バランスを取りやすい献立やその調理法、保存食、保存食を使った調理などについて講義と実習を組み合わせで行っている。親世代を対象とした必要な支援の1つである。親子クッキングは保護者同士の情報交換等コミュニケーションの場としても効果もあり、

子どもの食に関わる悩みなどが話題となっている。好評なのは、日常に役立つ工夫や、簡単にできる行事のお菓子などの紹介であった。

表2 食育だよりのコラムタイトルと概要(2017年度)

| | 題目 | 概要 |
|-----|--------------------|--|
| 4月 | 料理道具と食文化 最強の道具 | 手によって、形、重量、比重、温度、テクスチャーを知ることができる またちぎる、混合することも可能である。手食文化についても言及 |
| 5月 | はちみつと乳児ボツリヌス症 | 蜂蜜を原因とする乳児ボツリヌス症による死亡事故を受け、乳児ボツリヌス症について概説 |
| 6月 | アニサキス症の予防 | 話題となっているアニサキス症について概説 |
| 7月 | 料理道具と食文化 すりつぶす | すりつぶす道具の発展について |
| 8月 | 料理道具と食文化 泡立てる | 泡立てる道具の発展について |
| 9月 | 料理道具と食文化 ゆでる | 鍋という、非常に基本的な調理器具があって、多くの食材が利用できるようになり、多くの料理が生み出されたことについて概説。 |
| 10月 | 料理道具と食文化 つかむ道具 | 箸とトングについて |
| 11月 | 料理道具と食文化 切る道具 | 調理における切る操作の重要性について |
| 12月 | 料理道具と食文化 型(モールド) | 菓子型の素材の変遷について |
| 1月 | 料理道具と食文化 切る道具(その2) | 飾り切りと和包丁の種類について |
| 2月 | 料理道具と食文化 熱源(1) | 木炭、ガス、電磁調理器について概説 |
| 3月 | 料理道具と食文化 熱源(2) | 水蒸気、過熱水蒸気、いざという時の熱源 |

5. 今後の課題

クッキングは、五感を駆使して食べ物を感じることによって、食への興味を促すための貴重な体験である。その基本に立ち、今後も食育活動を進めていくことが重要である。

クッキング献立については、指導者は目新しいもの、これまでやったことのない献立などを入れてみたいという気持ちを持ちがちである。しかし、子どもにとってわかりやすいもの、なじみのあるもの、作業しやすいものなどが、子どもの記憶に定着しやすいと考えられた。また、繰り返し同じ作業を行うことにより、自己肯定感を高める効果があることがわかった。これらのことから、新しいプログラムの開発も必要ではあるが、これまでのクッキングで行ったプログラムをブラッシュアップし、取り組んでいくことも大切であると考えられる。用いる食材数や調味料が多いと、作業工程が多段階となって混乱しやすいので、できる限りシンプルな作業工程のものにする方がよいと考えられる。

設備面では、食育を行うスペース、熱源、加熱器具、ながしなど、制約を受ける場合がある。これらについては、できる範囲で行うこととする。また、調理器具の数を充実させることにより、子どもの待ち時間を少なくして、クッキングに取り組むことができるが、作業をし続けると疲れ、かえって子どもの集中力が持続しないときがある。待ち時間も適度にある方がよいと考えられる。また、対応できる指導者、保育者の人数と子どもの人数のバランスを考慮し、ペース配分を決定するのがよいと考えられた。

アレルギーへの対応については、その時々在園児の状況で変化させていく必要がある。例えば表1に示した2017年10月に行ったどら焼きの生地については、小麦アレルギーの子どもがいれば米粉50%、コーンスターチ50%の配合で行うが、そうでない場合は米粉50%、小麦粉25%、コーンスターチ25%の配合で

行っている。小麦粉 100%で行わないのは、どうしても子どもは生地を混ぜるのが楽しいため、制止してもやりすぎてしまい、その結果、過度にグルテンが形成されてしまうことを防ぐためである。小麦粉や卵が使えない場合に、ゆでた里芋をマッシュしたり、長芋をすりおろしたりしたものをつなぎとして利用する方法¹⁷⁾もあるが、子どもにとっては作業しにくい場合もあるので、あくまでも子どもが作業しやすい工程とする必要がある。

また、多様な文化的背景をもつ子どもへの対応も必要である。S 市には中国帰国者コミュニティが形成されており、中国籍の子どもが在園する場合がある。また、イスラム圏の文化背景を持つ子どもが在園していたこともあった。言葉が通じない場合や異なる食文化になじめない場合、ハラール食などへの対応が必要な場合など、異文化についての理解と配慮が必要となる。今後、外国籍の子どもが増えていくことも十分に想定されるため、食育を行う側にも異文化理解のための食材教育などが必要であると考えられる。

6. まとめ

3 歳未満児を対象とする小規模保育所において、食育プログラムの一助として、調理体験を主とした効果的な食育プログラムを確立することを目的として実施条件、内容等の検討を行い、実践を試みた。

クッキング（調理体験）は目、耳、鼻、口、手といった五感に訴えるような調理工程があるものとした。また、子どもが行う作業は、同じ操作の繰り返し作業を取り入れた。子どもにとって、やったことのある作業は「自分でできる」作業であると認識できるため、子どもの自己肯定感を高める効果があると考えられた。

月に 1 回、定期的にクッキングを行うことで、イベント的な要素を少なくし、日常生活につなげていくことができたと考えられ、子どもの健康な体作りと健全な心の発達を促し、一人ひとりが自己肯定感を持てるようになり、表現する力・伝える力・想像する力を育てることの一助となったと考えられた。

すなわち、五感に訴える調理工程があること、同じ操作の繰り返し作業を取り入れること、定期的に行うことが食育プログラムの要素として重要であると考えられた。これらを軸として、アレルギー児の状況、設備や器具類の制限を考慮して献立を決定し、子どもが作業を行いやすい環境を整えていくこと、また保護者への啓蒙もあわせておこなうことで、より効果的な食育プログラムとなることが明らかとなった。

また、クッキング指導者、保育者、献立作成者、調理者、経営者が連携して行っており、今後もこの多職種連携の体制を維持していくことが重要である。

謝辞

食育プログラムを実施するにあたり、ご協力いただきましたなかよくっく保育園スタッフの方々に感謝いたします。

参考文献

- 1) 内閣府：食育基本法（2005）。
- 2) 厚生労働省：楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～（2004）。
- 3) 厚生労働省：保育所保育指針（2008）。
- 4) 森美佐紀、平王志穂：幼児期における食育の現状と課題、東京女子大学紀要論集、**67**、pp.243-254（2016）。
- 5) 生川美江、磯部由香、鈴木理可、加藤静香、平島円、吉本敏子、西村訓弘：三重県内保育所・幼稚園における食育の実態、三重大学教育学部研究紀要（教育科学）、**69**、pp.229-234（2018）。
- 6) 坂本裕子、中島千恵、浅野美登里、落合利香：京都府南部の保育所における食育状況、京都文教短期大学研究紀要、**48**、pp.21-29（2009）。
- 7) 坂本裕子、中島千恵、浅野美登里、落合利香：地域における保育園との連携による食育実践に関する研究、京都文

教短期大学研究紀要、**49**、pp.23-31 (2010) .

- 8) 坂本廣子：キッズ・キッチン、かもがわ出版（京都）、pp.58-81 (2007) .
- 9) 坂本廣子：子どもがつくるほんものごはん、株式会社クレヨンハウス（東京）、pp.4-15 (2007) .
- 10) 野中春奈：子どもの食活動サポートにむけた検討 保育園における観察を通じて、佐野短期大学研究紀要、**27**、pp.31-38 (2016) .
- 11) 河村美穂、高島彩：保育園児を対象とした食教育プログラムに関する実践的研究、埼玉大学教育学部附属教育実践総合センター紀要、**7**、pp.269-277 (2008) .
- 12) 會退友美、赤松利恵：保育所における保育士と管理栄養士との連携による食事のマナーに関する食育プログラムー食具の持ち方と正しい姿勢に関する実践ー、栄養学雑誌、**74**、pp.174-181 (2016) .
- 13) 池谷真梨子、柳沢幸江：保育園児の接触機能発達のための食育活動とその評価、和洋女子大学紀要、**58**、pp.129-139 (2018) .
- 14) (一社) 日本調理科学会：しきしき、別冊うかたま 伝え継ぐ日本の家庭料理 小麦・いも・豆のおやつ、農村漁村文化協会（東京）、pp.37 (2018) .
- 15) 厚生労働省 HP：170407 蜂蜜を原因とする乳児ボツリヌス症による死亡事案について (2019 年 1 月 26 日閲覧)
- 16) 日本経済新聞 HP：アニサキス食中毒が急増 生魚に寄生、激しい腹痛、2017 年 5 月 12 日 (2019 年 1 月 26 日閲覧)
- 17) 眞鍋穰監修：卵・牛乳・小麦を使わないアレルギーの献立、芽ばえ社（東京）、pp.97-113 (2007) .