

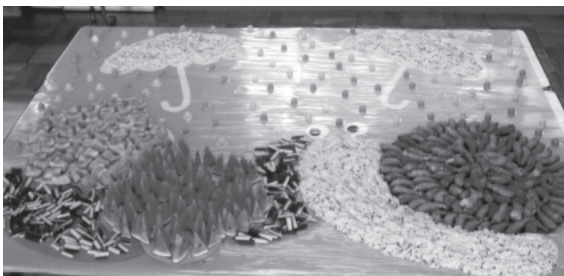
「**躰育 智育 才育は即ち食育なり**」

(体 育) (知 育)

いしづかさげん
石塚左玄著『食物養生法』より

明治時代の作家、石塚左玄は「食」が人間の心や体、生活態度にまで大きな影響を及ぼすとして、子どもを育てるための基本は「食育」にあると主張し、家庭のすべての基本は「食」にあると考えていました。

子どもたちにとって必要な「食」とは、栄養面だけではなく、味覚形成、食習慣の体得、食文化に触れるなどの多くの「食経験」をさせることです。その経験は、大人になってからも大きく影響します。そこで、市内の保育園(所)、幼稚園で実際に取り組まれている事例を紹介するので、参考にしながら、家庭や地域で子どもたちができるだけ多くの「食経験」をさせてみてはいかがでしょうか。



パイキング形式の食事で楽しさを演出(川茂保育園)

子どもの発達を促す良い循環の中で 自然に「食」と接する 長生保育園

☆実行していること☆

給食は、旬の野菜を使った和食中心の献立です。三分つき米、子どもたちが園庭で作った無農薬有機栽培の野菜やお茶を使用して、薄味で素材を生かした食事を提供しています。

7月は梅もぎ、カレー作り、11月には芋煮会、1月には団子作り、2月には味噌作り、年長児のおやつ作りも実施しています。

また、老人クラブの方と一緒に食事を作り、交流を深めています。

☆感じたこと☆

自分たちで野菜を育て、生長過程を知ること、野菜が苦手な子ども園ではよく食べ、家庭からも「野菜をよく食べるようになった」という声が寄せら

れていること☆

れています。梅を梅干しへ、お芋をカレーへ、お米をお団子へ、大豆を味噌へなど、自然の素材を自ら調理する事により、食を身近に感じられるようになりました。老人クラブの方との交流では、食事のマナーや食べ物の大切さが自然に身に付ききました。地域の方々も楽しんでいきます。

園生活の中で食体験を楽しむ

川茂保育園

☆実行していること☆

お楽しみ会では、バイキングや戸外での食事、お店屋さんごっこなどを通して、楽しみながら食材に触れています。縦割り会食では、いつもの給食とは違う食事を楽しみ、食事の大切さを経験しています。さらに、畑で苗から野菜を育て、収穫し、調理して、育てる楽しさを学んでいます。また、手作りおやつを多く取り入れています。こ

のおやつは、園児も参加し、材料から準備しながらクッキー作りやお団子作りなどを行っています。さらに、季節感を取り入れた給食に心掛けて、その食材がどのように栄養となっているかを知らせていきます。

☆感じたこと☆

園での取り組みを家庭に知らせたことにより、家庭でも食事に関心を持つようになってきたようです。今後も家庭と連携しながら、食事の見直しやバランスの良い献立を心掛け、食生活を大切に、心と体を育てていきたいと思っています。

自分たちで育て、収穫した野菜を

使ってクッキングを楽しむ

開地保育園

☆実行していること☆

年間を通して、園児がいつでも見ることが出来る場所で野菜を育てています。園児は収穫した野菜を使って、カレー作り、さつま汁、よもぎ団子作りをします。特にカレー作りは、洗う、皮をむく、包丁で切る、炒めるなどの作業を調理師と一緒に調理解験をしています。また、朝には給食の食材を3色の食品群に分け、それぞれの役割を知らせていきます。

☆感じたこと☆

自分たちで野菜を育て、調理を楽しむ機会を増やすことにより、苦手な野菜を自分から食べられるようになりました。また、毎日食材を見ることで、給食を楽しみにし、食品への関心が

益々高まっているように感じます。

異年齢で食事をする事によって、お兄さんお姉さんの食事のマナーを真似し、残さず食べるようになりました。また、調理師と一緒に給食を食べていることで、細やかな指導ができるようになりました。今後も引き続き食べ物への感謝を教えるとともに楽しい食事ができる環境を整えていきたいと思います。

食を通して親子のふれあい

青藍幼稚園

☆実行していること☆

「おたのしみかい」では、ポテトサラダをロールパンにはさんだり、さつまいもで蒸しパンを作ったりしました。また、サンドイッチを親子で作り、楽しみながら食べています。芋の皮をむいて、つぶしたり、味見や盛りつけをしたり、笑顔が絶えません。食を通して、交流が深められています。

☆感じたこと☆

自分たちで収穫した喜び、お母さんと一緒に料理を作る喜び、みんなと一緒においしく食べる喜びが感じられます。生きるための原動力である「食べること」が、幼児期に楽しみながら育まれることに大きな意味を感じています。収穫したじゃがいも、さつまいもは、お土産に家庭に持ち帰ります。各家庭で子どもたちの頑張りを認め、調理して食卓に並べ、家族みんなでおいしくいただく。その報告をしてくれる子どもたちの笑顔は最高のものでした。



(左上) 楽しそうにお団子づくり(開地保育園)

(左下) お母さんと一緒にお料理(青藍幼稚園)

(右上) アニメキャラクターをかたどったピザづくり(宝保育所)

(右下) 「おやすみカレンダー」のごほうびを集めるとおいしいケーキのできあがり(盛里保育園)

食べ物への興味と食べる喜びを知る

宝保育所

☆実行していること☆

3つの食育目標

- 「食」に関する知識を養います。
- 「食」を選ぶ力を習得します。
- 健全な食生活を送る人間を育てます。

栽培、収穫、調理を通して食材に触れることは、食べ物に自然の恵みであることを実感できます。行事食や郷土食を取り入れることは、食文化に触れることになり、食べ物への関心が広

がっていきます。料理には、味・色・香り・音など、子どもの好奇心を刺激する発見や驚きがあります。また、年10回のクッキングでは、おにぎり作りから大好きなアンパンマンピザ作りなど、子どもが興味を持つ食育に取り組みんでいます。

☆感じたこと☆

「食」への取り組みは、生活を通して体験的に「食」への関心を高めていくことです。たっぷり遊び、睡眠もしっかり取るということも「おなかの空く生

活」を生み出すうえで大切です。こうした地道な積み重ねが「おいしく、楽しく食べる」という当たり前の姿につながるのだと思います。保育所と家庭・地域の方とが協力し合いながら食育を進めていきます。

食育は継続性と家庭との連携が必要

盛里保育園

☆実行していること☆

自分から眠ろうとする気持ちを持つように「おやすみカレンダー」を作成し、できた子どもには、食べ物折り紙を渡し、頑張りを認めています。また、はつか大根、ピーマン、オクラなどを作り、生長過程を観察し、いただいています。さらに、園内に実のなる木を植え、出来た実を子どもたちがおいしそうに食べています。園児たちは鳥骨鶏の卵を「まだあたたいよ」と言っているように持つてきます。その卵は全園児が順番に持ち帰ります。

行事食は、おばあちゃんと一緒に柏餅を作ったり、七夕デザート、餅つき大会などを行っています。また、食材カードなどを使い、食材の名前や働きを知らせたり食事の正しいマナーなどを子どもと一緒に考えたりしています。

☆感じたこと☆

食育を進めていくうえで大切なことは、毎日繰り返し続けていく事と、園生活の遊びの中で行われる事だと実感しています。お休みカレンダーも数年続けて効果の上がるのを感じています。また、食育は、特に家庭と深くか

かわっている事なので、今後も保育園と家庭が連携をはかりながら、努力して行きたいと思えます。

食を営む力の基礎を培う

円通保育園

☆実行していること☆

保育の中の1つとして「食」を捉えています。野菜やさつまいもの苗を植え、収穫し、食べることで作る楽しさや食べる喜びを味わわせることができず、また、食べ物に興味や関心を持たせ、日々の食事に意欲的に取り組むよう促しています。年長児になるとホットケーキ作り、カレー作り、クッキー作りなどを体験し、自分たちで作った物を食べる喜びを味わっています。

食事時には「いただきます」「ごちそうさま」の食事に対する感謝の気持ちも忘れずに食べています。毎月1回給食日より、献立表(赤・緑・黄の食品・総カロリーを示した物)を各家庭に配布し、家庭から要望があれば、給食やおやつレシピなどを教え、家庭からも「こんなおやつを作っています」といった情報もいただいています。

作物栽培の体験から食を考える

東陽保育園

☆実行していること☆

園の畑を利用して野菜の栽培を行っています。生長していく過程を観察し、絵画や制作などの保育に取り入れています。「クッキング保育」では行事食に着目し、季節を感じる献立を作成し、楽しく盛り付けて食べています。マナー三角食への指導を行い、4、5歳

児はバイキング形式を楽しみます。保育参観では「お買いものごっこで食材集め」「デイキャンプでのカレー作り」など保護者とともに学びます。また「おやすみカレンダー」を配布し、早寝早起きをして朝食をとる習慣を意識つけています。

☆感じたこと☆

栽培の様子などをお便りや写真で紹介することで、保護者が関心を持ってくれます。食事の基礎は乳幼児期が最も大切です。小さな実践から子どもたちの健やかな将来のために家庭、保育士、調理士との連携をしっかりと取り、食育の実践を進めていきたいと考えます。

野菜の生長過程を楽しむ

ひまわり幼稚園

☆実行していること☆

日々なにげなく食べている野菜はどうやって出来るのだろうか?そんな素朴な疑問から子どもたちと一緒に野菜を育てることになりました。スナックえ

らんど、ナス、トウモロコシ、ピーマンなど、春から夏にかけての野菜を栽培しました。毎日順番に水をやりながら生長の変化を観察し、報告してくれました。野菜はみんな収穫し、おいしくいただきました。

☆感じたこと☆

苗に花が咲くと子どもたちの感動は一気に表れ、トマトの花は黄色、ナスは紫、ピーマンは白、見た事のない花を見ては「きれい」「かわい」と喜びの声があがりました。二十日大根を収穫し水で洗った時の鮮やかな赤、かぶりついた時のシャキッとした食感。大切に育てた野菜を食す事で、元氣いっぱい遊べることを知りました。これら日々の経験が大切だと思います。「スナックえらんど、お家でも食べたよ、おいしかった」と家庭の食卓にも良い効果があった様です。秋には落花生が収穫できます。とても楽しみでした。

季節を生かした食育

三吉保育園

☆実行していること☆

春、桜の木の下での会食や園庭の片隅にある梅の木の梅もぎなど、身近でも簡単に楽しく出来る事から始めました。夏には、天の川をイメージした七夕給食を食べたり、竹を切つて園庭で流しそうめんをしています。秋には米の粉を使ってお月見団子を子どもたちと作ったり、稲刈りを体験したりしています。冬には秋に収穫したもち米で餅つきを体験するなどしています。

☆感じたこと☆

行事食やお誕生日食では、子どもたちが作ったり、収穫したりする事で食べ物を作っている人への感謝の気持ちや食べ物への愛情が育まれてきました。自然と「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつが出来、食べ物を残さないうで食べられるようになりました。また、赤・黄・緑に分けた食材とメニューを掲示する事で、食への関心が高まりました。子どもたちが心身ともに成長するよう保育士とともに食育を進めていきたいです。



(上) 収穫した野菜を手に喜ぶ園児(円通保育園)

(中) 水やりに一生懸命(東陽保育園)

(下) 野菜は生きた教材です。(ひまわり幼稚園)



たのしい餅つき。園でのお餅は、自給率100% (三吉保育園)

色々な食材に親しみ、楽しく食べる

東桂保育園

☆実行していること☆

紫外線から子どもたちを守るため、植えた広葉樹。秋には園庭を埋めつくす膨大な量の落葉。持続可能な生活のため落葉をたい肥として「ふれあい農園」で有機無農薬野菜の栽培を始めました。自家製のジャムでおやつを楽しもうといちじく、ブルーベリー、あんずの果樹も植えました。子どもたちも農園で種まき、植え付け、収穫を体験。収穫した野菜は大人気で「農園で採れたのよ」と初めての野菜も競って食べています。試食会で野菜を食べる子どもたちの姿に接した保護者は喜び、素材の味を生かした食事を美味しいと評価してくれています。



「正しい姿勢で食べる子ども」

食べられる量を自分で盛りつけます。主食、味噌汁、主菜、副菜を子どもの手に合った器によそい、持って食べます。姿勢が良くなり、こぼさず、残さないうで食べられるようになっていきます。食事を生活の柱に、早起き早寝の生活習慣が身につくように保護者と力を合わせて取り組んだため、以前見られた

朝からあくびをしている子どもは、姿を消しました。合成洗剤を一切使わず、有機無農薬の野菜、天然醸造の調味料、添加物の少ない食材、玄米の主食、天然酵母のパンで、子どもたちの基礎免疫力が高まっていることを感じます。

食材の名前を知り、働きについて知る

境保育園

☆実行していること☆

朝、その日の給食に使われる食材を見せ、給食を食べながら食材について話をします。食材の絵カードの中から今日食べた食材を選んで名前を確認したり、三色食品群別に食べた物について働きを確認し、食材がどの料理(給食)に入っていたか話し合っています。

また、パネルシアターや紙芝居などで、栄養バランスよく食べることの大切さなどを知らせています。

☆感じたこと☆

キャベツとレタスの違いなど種類があることなどを覚えてきました。給食を食べながら食材についての話が弾んだり、苦手な食材も自分から口に運ぼうとする子も出てきました。

また、家庭での「食」への関心や、食事の見直しなどにもつなげ、規則正しい生活が身につくよう進めていきたいです。野菜の栽培を通し、それらを「ただ知っている」ことは「命をいただくこと」と教え、感謝の気持ちを持つ子になって欲しいと願い、食育を進めていきたいです。

私たちも食育を

学んでいます

必ず言っています!

「いただきます」と「ごちそうさま」

都留文科大 初等教育学科3年

後藤真理奈

今年初めて、大学の「たんぼクラブ」という活動に参加しています。播種から田植え、そして今はメンバ―で当番を決めて週1回の水見をしています。毎日何気なく食べているご飯ができるまでに、多くの手間と労力がかかることがよくわかりました。また、ゼミの活動で畑作業も行っています。自分が思いを込めて植



えた作物が、見るたびにぐんぐん生長しているのが分かると、とてもうれしくなります。これらの活動を通して、食べ物を作る側の思いや大変さを実感できました。それをいつも意識し「いただきます」「ごちそうさまでした」を欠かさず言うようになっています。

いのちの大切さと感謝の気持ち

都留文科大 初等教育学科3年

佐々木望美

自分たちで耕運機をかけ、肥料を入れ、畝をつくり、苗を植える……。このような農業体験に私たちのゼミでは取り組んでいます。最近私は、この農業体験を通して、自分の中で何かが変わり始めているのを感じます。道を歩いていると、他の畑の育ち具合が気になったり、スコップについた土をもつたいたいと感じたり……。以前はこんな気持ちになつたことなどありませんでした。また、畑作を通じて、食べ物が自分の口に入るまでの苦勞を身にしみて感じ、食べられることのありがたさと育ててくれた方への感謝を本当の意味で思うようになりました。命の大切さと感謝の気持ちを実感出来たことが、私にとって一番の収穫だったように思います。これからも、農業体験を通して、作物と同じくらい自分も成長させていきたいです。



食育つる推進市民会議
会長に就任されました。

都留文科大学

初等教育学科生活環境科学系准教授

吉住典子

日本では第二次世界大戦後、急速に生活が豊かになり食糧事情が良くなりました。誰でもお腹一杯に食べることができるようになったのです。食べ方も油脂や乳製品を多く摂取する欧米型に変わりました。牛乳・乳製品は戦後15年経った1960年には終戦後の1945年よりも約20倍、45年後の1990年には50倍に摂取量が増加しました。油脂に至っては、1990年には、140倍の摂取量になったのです。豊かさを実感しました。牛乳や乳製品は栄養価が高いものの代表です。油脂の入った食べ物はとてもおいしいです。一方、大学の食物学は、食糧難の時代に設置されましたから、食物を大切に扱うことに重点が置かれ、少ない食糧の中で栄養価の高い食事をすることが研究対象であったのです。それまで国民全体にそんな豊かな時代はなかったのですから、そのための弊害などがあることはほんの少しの専門家しか分かっています。ところ

が、じわじわと身体に変調が現れるようになりまし。食事を作るのは、家庭の主婦の仕事でした。夫や子どもは妻や母親の作ってくれるものを食べていれば食べ物のことを考えることはないりませんでした。それが、環境の変化で外食や出来合の材料(今でいうテイクアウト)が急速に増加しました。外食やテイクアウトのものは衛生面やおいしさの面で濃い味付けになっています。食事時間も不規則になりました。油脂はご飯などの炭水化物、大豆などの蛋白質に比べて同じ量でもカロリーは2・5倍くらいあります。おいしいものはたくさん食べることが出来ます。そこで、成人病↓生活習慣病の出来上がりです。2005年6月に食育基本法が制定されました。一家の主婦にまかされていた食事に関する関心事を誰でも持たなければ、生活習慣病が蔓延し、国が衰退していくことを恐れてのことです。よくぞ「食育」です。しかし、実行するのは個人です。おいしいものが目の前にあり、自分の食生活が丁度良いのかどうかも分かりません。その中で、どのように自分の食生活を律していったら良いのでしょうか。

食をとりまく問題は健康だけではなくありません。安全性、衛生面など多方面にわたります。これからは誰でも、自分の最重要課題として食を考えなければならぬ時代に入ったのです。

食育つる推進市民会議が発足!

目的

多くの方々に「食育」について意識を持っていただき、正しい「食」に対する情報を共有して、心も体も健康的な食生活の実践に取り組んでいくことを目指します。

取り組む内容

- 食育に関する進捗状況の確認や公表
- 参加者間におけるネットワークの構築と情報発信
- 参加者間相互の協力体制の整備

構成メンバー

市民公募による方々、学校、保育園、幼稚園、PTA、農産物の生産団体、食生活改善推進員、地域協働のまちづくり、都留青年会議所からの代表者、市担当者(栄養士、保健師、農林振興)

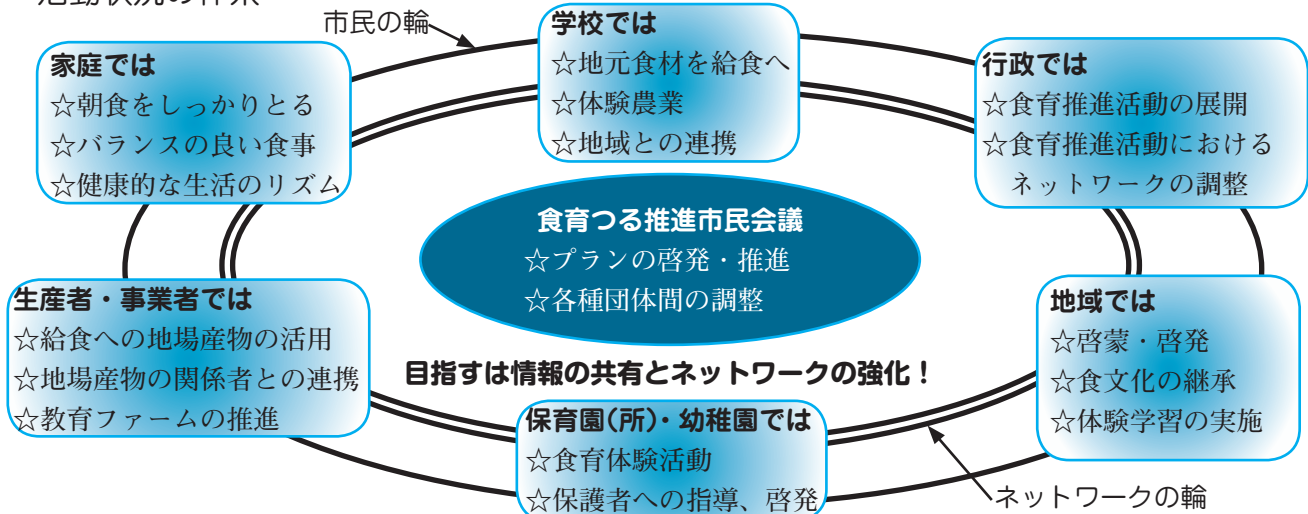
※今後は、広報やホームページなどで、活動の紹介や食育関連情報などをお知らせしていきます。

問合せ 政策形成課 企画担当



第1回目の会議では、会員の皆さんから団体や個人で取り組んでいる食育の様子が発表されました。

～活動状況の体系～



環境にやさしい都留市だから 食育も「エコ」を意識して！

地球全体は今、温暖化をはじめ、水質汚染や、土壌汚染など様々な環境破壊に苦しんでいます。

市においては「水力発電 元気君1号」をはじめ、環境保全への取り組みが現在、積極的に行われています。

食育も、自然環境に深い関わりがあります。環境にやさしい生活、そんなことを市民一人ひとりが食生活から意識してみましょう。

※エコとは…「環境(エコロジー)」、「経済(エコノミー)」の意味があります。



～エネルギーをムダにしない～ みんなに伝えたいこんなこと

ご飯1杯のカロリー(エネルギー)は？

私たちの毎日食べるごはんを例にとりましょう。ご飯1杯は、約150kcalです。このカロリーは、ジョギングで15分程のエネルギーにあたります。

しかし、これは栄養量のお話し。ご飯に限らず、食べ物が皆さんの口に運ばれるまでには、実は計り知れないほどのエネルギーが使われています。そんなことを、毎日の食卓でちょっと考えてみませんか？子どもたちに「もったいない！」と「いただきます！」の気持ちを伝える大切な機会です。

田植え

収穫

運送

お店・買う



田んぼの耕し、苗作り、田植え、水入れ、肥料やり、稲刈り、乾燥、貯蔵、精米など機械や、人の労力、肥料のことも考えると、かなりのエネルギー量です。

いわゆる「フードマイレージ」。残念なことにこの部分のエネルギーは日本は他国に比べ飛びぬけて高いようです。

品物を販売するために電気などが使われます。買いに行く人の労力や、車で行くと燃料も使います。

都留の水を汚さないよう、みんなで工夫しましょう！

かたづけ



食事



火力を上手に使うこと。これもエコ。

料理



さて、いったいどれだけのエネルギーが使われているのでしょうか？

食べ終わってもかたづけがあります。このときも水やエネルギーを使います。

「いただきます」大切なエネルギー残さずいただきましょう！

作ってくれる人の労力はもちろん、ガスや電気、水を使います。



「いただきます」して残さず食べることで、これならすぐにできるよ！

毎日の食生活の中で、こんなにたくさん環境に関わることがあるんだね。みんなの意識が大切だね。

食材は無駄のないよう計画的に買う事が大切ね。

お料理や、かたづけのお手伝いをすると、お母さんのエネルギーの節約かな？



趣味でやってる野菜作り。実は環境にやさしいんだね。