

乳幼児の「食」を考える(2)

小川 清実

はじめに

厚生労働省の雇用均等・児童家庭局母子保健課が担当した「食を通じた子どもの健全育成（―いわゆる「食育」の視点から―）のあり方に関する検討会」が平成十五年六月から平成十六年二月にわたって七回の会議を開催して終了し、報告書が提出された。この報告書は厚生労働省のホームページを通して簡単に読むことができ、報告書の題は「楽しく食べる子どもに、食からはじ

まる健やかガイド」である。

報告書は、子どもの食をめぐる現状と課題を分析した上で、食を通じた子どもの健全育成のねらいが次のように定められた。

「現在をいきいきと生き、かつ生涯にわたって健康で質の高い生活を送る基本としての食を営む力を育てるとともに、それを支援する環境づくりを進めること。」

そして「食を通じた子どもの健全育成」は、子どもが、広がりをもった「食」に関わりながら成長し、「楽

しく食べる子ども」になっていくことを目指し、具体的には次の五つの子どもの姿を目標とした。

- ・ 食事のリズムがもてる子ども
- ・ 食事を味わって食べる子ども
- ・ 一緒に食べたい人がいる子ども
- ・ 食事づくりや準備に関わる子ども
- ・ 食生活や健康に主体的に関わる子ども

これらの子どもの姿は関連しあっていて、統合した一人の子どもとして成長していくことを目標とするというものである。

ここでの「子ども」とは、乳幼児から思春期までである。

一、「保育所における食事のあり方に

関する研究」について

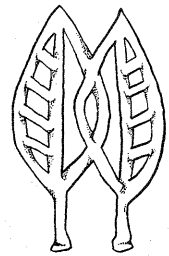
厚生労働省雇用均等・児童家庭局主催の検討会が実施されていくのと同時期に、子ども未来財団の児童環境づくり等総合調査研究事業である「保育所における食育の

あり方に関する研究」が酒井治子（栄養学・山梨県立女子短期大学）氏を主任研究者として始まり、私はその一員になった。

栄養学とは無関係の私が研究班の一人になった理由は、保育所の食育が栄養学を専門とするメンバーだけではなく、保育学を専門とするメンバーとともに研究を進めていく必要があると主任研究者が考えたからである。そのために、この研究班は栄養学、保育学、心理学、医学の専門を背景にしたメンバーで構成された。

この研究の目的は、子どもの栄養改善と食を通じた心の健全育成のために、保育所における食育の内容、配慮事項、食育の計画作成・評価方法を検討し、保育所保育指針の「食育」版の試案を作成し、保育所における食育の検討をすることである。さらに子育て支援、地域保健活動を進める方法を提案することである。

およそ十ヶ月にわたり研究が実施され、二〇〇四年三月に報告書を提出した。研究を進めていく際、厚生労働省



雇用均等・児童家庭局が主催する検討会と連携をとることが必須であった。というのは、保育所の食育を検討することは、乳幼児期の子どもへの食のあり方を検討することであり、厚生労働省の「食を通じた子どもの健全育成のあり方に関する検討会」の乳幼児期と重なるからである。

こうして厚生労働省と連携しながら、保育所において「食」をどのように実践していけばいいのかの研究が始まった。専門が異なるメンバーが、互いに理解し、共通の基盤に立つことに努力し、最終的には厚生労働省の保育課保育専門官である角田氏を交え、『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』をまとめることができた。

二、『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』における食育の目標

結論から述べると、保育所にいるすべてのおとなが共に、乳幼児のために「食を営む力」の育成を目指すことを指針の最大の目標とした。園長をはじめ、保育士や栄養

士や調理員、看護師などのおとなたちが全員で、次に掲げる子ども像の実現を目指して行うとした。

①お腹がすくリズムのもてる子ども

このような子どもになるには、子ども自身が「お腹がすいた」という感覚がもてる生活を送れることが必要である。そのためには子どもが十分に遊び、充実した生活が保障されているかどうか、重要である。保育所で一日の生活リズムの基本的な流れを確立し、その流れを子ども自身が感じ、自らそれを推し進める実感を経験する中で、空腹感や食欲を感じ、それを満たす心地よさのリズムを子どもに獲得させたい。

②食べたいもの、好きなものが増える子ども

このような子どもになるには、子どもが意欲的に新しい食べものに興味や関心をもち、食べてみようとするような環境が重要である。様々な体験

を通して、いろいろな食べものに親しみ、食べものへの興味や関心を育てることが必要である。子ども自身が、自分が成長しているという自覚と結びつけながら、必要な食べものを食べるという行為を引き出したい。

③一緒に食べたい人がいる子ども

このような子どもになるには、子どもが一人で食べるのではなく、一緒に食べたいと思う親しい人がいる子どもに育つような環境が必要である。子どもは人のかかわりの中で人に対する愛情や信頼感が育つことで、食べる時も「人と一緒に食べたい」と思う子どもに育っていくのである。食事の場面を皆で準備し、皆で一緒に食べ、食事を皆で楽しむなどという集いを形成させたい。

④食事づくり、準備にかかわる子ども

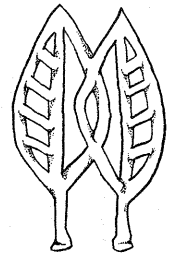
このような子どもになるには、子ども自身が食

事をはじめ、食べる行為を本当に楽しく、待ち望むものであるような体験を積むことが必要である。子どもにとって、食に関する魅力的な活動をどのように環境として用意するのが課題である。食べるという行為を実感するためには、

自分自身が生き続けられるように、食事をつくることと食事の場を準備することとむすびつけることで、食べることは、生きる喜びにつながっていることを自覚させたい。

⑤食べものを話題にする子ども

このような子どもになるには、食べものを媒介として人と話すことができるような環境が多くあることが望ましい。食べるという行為は、食べものを人間の中に取り入れて、生きる喜びを感じるものである。また、食べるという行為が食材の裁



培などのちを育む営みとつながっているという
事実を子どもたちに体験させ、自分でつくったも
のを味わい、生きる喜びにつなげたい。

これらの子ども像は個々にあるのではなく、それぞれ
が互いに影響し合いながら、統合されて一人の子どもと
して成長していくことを目指した。

三、具体化に向けて

『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』は、子ども未来財団の研究事業として作成した
ものであるが、保育所保育指針が次回、改訂される際に
はこの内容を入れ込んで、厚生労働省から出される予定
である。子ども未来財団のホームページである「アイ・
子育てネット」からも読むことができる。

これまで行われている保育所の保育が基本的に変わる
わけではない。食育は、おとなとともに子どもが食べる
素材を栽培し、目の前で成長し、収穫した野菜などを、
実際に調理するところを見たり、子どもも調理に参加し

たりして、食べるという行為を、日常的に実践すること
で、食べものに関心を寄せていくことになる。つまり、
人が生きていくために必要な、食を営む力の基礎を保育
所の生活の中で培っていかうとするものである。

現在、家庭では自分たちが食べる野菜の栽培をするこ
とはあまりないだろう。大体の家庭は、購入してきた食
材を調理し、食べている。子どもは、食材の完全な姿を
見る機会が少なくなっている。『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』を作成したのだ
が、同時に大切なのは、家庭の保護者達が食べることに
関心をもち、質の高い生活を送れるようにしていかなけ
ればならない。保育所に通っている子どもの家庭だけで
はなく、地域の子育て家庭の保護者への支援も大切であ
ることはいうまでもない。

(東横学園女子短期大学)