

## はじめに

2005年4月、お茶の水女子大学いずみナーサリーとして開所した当初、お弁当持参でおやつは市販のお菓子が中心でした。

現在は“食と栄養に関するサークル”Ochasの学生が、おやつの献立作成、おやつだよりの発行、週1回、実際におやつを作っています。残りの4日は保育士が手作りおやつを担当しています。

2009年からは、本学大学院生（現在博士課程）會退友美さんがOchasの責任者となって学部生と共にナーサリーに関わり、子ども達の生活を豊かにしていただきました。

おやつの提供は安定したのですが、お弁当を食べる子どもの様子が気になりました。お弁当の味が濃いのか多量にお茶を欲しがると、おかずを噛んでも飲み込めない子、逆に噛まずに飲み込む子がいました。保育士だけでは解決できないと考え、乳幼児期の塩分摂取量やバランスの良いお弁当、咀嚼について専門性を有する立場から管理栄養士である會退さんに保護者向けの勉強会をお願いしました。その際、保護者にアンケートしたところ、家庭ではスープは作るが、味噌汁は作らないという回答が複数ありました。

勉強会と共に、スタッフは「食事」の園内研究をすることで、食事指導についての共通理解を深めました。お弁当持参の保育所ですが、お弁当箱に拘らず、離乳食から幼児食に移行する時期に食具と出会い、使えるように丁寧に援助していくこと、また、子どもに相応しいテーブルと椅子で、安心できる大人や友だちと楽しく食事ができるようにと、話し合いました。

現在のナーサリーでは給食室を設置することはできませんが、保健所の指導を受けて調理室内の設備を改善して味噌汁を作ることが可能になりました。（一日20食以下）

2011年度には、月数回の御飯と味噌汁の提供を試行し、次年度には「御飯・味噌汁の日」として週2回に増やしました。子ども達は、味噌汁があることで食が進み、炊きたての御飯はスプーンですくいやすいようです。また、友達と同じ物を食べることは、食べる意欲につながりました。

味噌汁を調理する朝、登園した親子から「いい匂いがする」「お味噌汁の匂いだね」という会話が聞かれます。これは保育士が望んでいた五感による“食育”であり、今後もしっかりとダシをとることに心掛けていきます。

小さな子ども達の食事は、24時間の生活のリズムが大きく関係しています。家庭と連携をとり合い、一人ひとりに配慮しながら、健康な生活の基本である「食を営む力」の基礎を培っていくことが必要と考えます。

今回“いずみナーサリーの食育”として、會退さんによる、保護者向け勉強会での内容及びOchasとナーサリーとの食育実践をまとめました。會退さんをはじめ、2010年に附属の連携研究「食育」でアドバイスをいただいた附属学校の先生方に感謝致します。

今後も、大学内保育所としての特性を活かし、いずみナーサリーの「食育」をOchasの学生と共に、取り組んでいきます。



いずみナーサリー 施設長 米田俊彦  
主任保育士 私市和子

