

中国・四国地域「食育シンポジウム」 ～乳幼児期における食育の大切さ！～

開催概要

- 日 時：平成24年3月1日(木)13:30～16:00
- 会 場：岡山国際交流センター 2F「国際会議場」
- 参加者：107名
- 主 催：中国四国農政局

■概 要

1 あいさつ 中国四国農政局 今井次長



2 基調講演

「生涯を健康に過ごすための体づくり」

講師：高橋 保子氏 社会福祉法人高原福祉会 理事長(東京都武蔵村山市)

<要旨>

- 乳幼児期から味覚を育てる
- 子どもたちは、自ら育つ力を秘めている

- 昭和44年4月に認可保育所となり、0歳児を受け入れることになったのが取組のきっかけ。「体重が11kgあるのに寝返りをしない」「嫌なことがあると両手で髪の毛を抜く」「まったく人を頼らない」など不自然な子どもの姿に、何とかしなければいけないと思ったが、自分の力のなさを感じた。
- 子どもたちが生涯にわたって健康に生活できるよう育てるため、食欲に学んだ。
- 「発達には臨界期があること」「人間らしさを培う過程での周囲の大人の応答的な関わりの重要性」を知った。



○授乳時、必要な量を飲んでいるかだけではなく、「頬・舌・唇」の動きを見る。舌の動きは言語活動に大きな影響力がある。体の発達と同時に機能の発達も確認する。

○味覚を育てるためには、離乳食は1品ずつ口に入れ、味覚の違いを感じている表情を確認する。

○年に1回程度、4、5歳児の目の前で1匹の生鮭をさばいて切り身にし、「いただきます＝命をいただく」の意味を体感させる。

- 保育園だけでなく、家庭でも栄養のバランス「ま・ご・は(わ)・や・さ・し・い」を実践しているため、在園児はもちろん卒園児にも肥満児はない。
- 健康な体づくりには、栄養素はもとより、新鮮な食材の吟味が重要になる。散歩時に必要なドロップ、歯固めのためのスルメ、おしゃぶり昆布以外は市販の食品が直接子どもの口に入らない工夫をしている。
- 消化吸収には4時間必要との医師の指導を受け、家庭での食事を朝食7時、夕食19時と想定し、保育園の食事は11時午前食、15時午後食としている。午前食にご飯を食べたら、午後食はうどんにするなど、1回の食事に10品目摂るように工夫している。
- 15時に午後食を食べているので、肥満防止のためにも夕食までの間にお菓子類は一切与えないようにし、空腹を訴えたらおにぎりなど主食になるものを食べさせるよう保護者に依頼している。
- 年間の予算も、年度初めは食べる量がまだ少ないので予算も少なくして様子を見て、たくさん食べるようになる年度後半には多めに予算を設定している。
- 何でも自分で挑戦する主体性のある子どもに育って欲しいので、「できない」と訴えた場合は、「やってないからじゃないの。やってごらん。」と促すようにしている。
- 全職員が子どもたちの関心があることを中心に考え、教育的視点の共有化をすると、子どもたちの体験は子どもたち自身のものになり、保育効果が高まる。
- 七草がゆに入る春の七草を探しに出掛けたり、子どもたちが育てた大豆を味噌にして作った豚汁をいただくなど、子どもたちは食材にも関心を示している。
- 食物アレルギーがある子どもにもなるべく何でも食べられるようになって欲しいため、様子を見ながら少しづつ与えることにより、就学前にはほとんどが改善されている。
- しっかりと食べる習慣が身に付き、丈夫な体に成長することにより、自分自身をしっかりと持ち、中心となって活動することができる人になっている。よって、乳幼児期の食生活は、将来の生き方を大きく左右する実態と読むことができる。
- さまざまな体験の中でも、農業体験は素直に自分を出すことができ、それが大人などに認められるので、一番子どもを変えている。
- 保育園だけでなく地域のお母さん方に対しても、調理実習など食生活の支援をすることが課題である。



3 パネルディスカッション

テーマ「乳幼児期における食育の大切さ！」

【パネラー】

高橋 保子氏

大橋 和久氏(社会福祉法人倉吉東福祉会倉吉東保育園 園長)

楳尾 幸子氏(社団法人岡山県栄養士会地域活動栄養士協議会 会長)

野間 智子氏(とくしま食育推進研究会 会長)

杉本 昌史氏(学校法人みかづき学園 理事)

【コーディネーター】

廣田 道夫 (中国四国農政局 企画調整室長)

<要旨>

- 子どもの「食」に対する力を引き出すには、大人が意識して繰り返し機会を設ける
- 子どもの食の環境が整うと、家庭に波及し、親の食意識(家庭の食習慣)が変わる
- 自然や生き物(動植物)との触れ合いは、子どもたちの「生きる力」を育てる

(コーディネーター)

子どもたちの「食」に対する力を引き出すために、早い時期から食事の素材そのものを味わい、農業や調理体験をする機会を大人が設けることは、非常に大切である。

(大橋氏)

- 16、7年前、園長就任後、保護者全員に食生活についてアンケート調査をしたところ、「インスタント食品が多い」「魚・野菜類の摂取不足」「朝食の欠食」など良くない傾向があった。
- 3歳までに味覚が形成されるので、乳幼児に味覚を覚えさせるため、1週間単位で同じ給食メニューを出している。
- 噛むことは味覚の形成のために重要なので、自然と良く噛まなければ飲み込められないようにするため、野菜は小さくきざまない。

(楳尾氏)

- 離乳食で最初に口にするのはお米を使った「10倍がゆ」なので、ご飯のおいしさをまず知つてもらいたいと考えている。
- 必ず「おいしいね」など声掛けをして食べさせるように指導している。
- 食べ物は人格や心にまで影響を及ぼすと考えており、0歳から始まっている。
- ご飯のおいしさ、日本の伝統的な料理のおいしさを理解できる子どもに育てていきたい。

(野間氏)

- 生活習慣病を予防するため、小さな時からの食育の体験が重要と考えている。
- 特に「食事バランスガイド」の普及に力を入れており、「手コマ式食育プログラム」「ホネホネダンス」を開発した。
- 子どもたちに自分の体は自分で守ることを意識してほしい。
- 主な活動の目的は、現在のプログラムで子どもたちがどれくらい伸びたかを調査し、さらに役立つプログラムに改良し、提供することである。

(杉本氏)

- みかづきの森では、子どもたちはさまざまな生物がいる中で作物が育っていることを感じることができない。虫が食べているからおいしく、自然にやさしいというイメージを持ってもらいたいため、農薬や化学肥料を使わないようにしている。
- さまざまな野いちごを摘んで食べることにより、素朴な原種を味わうことで味覚を育てたり、季節感を感じ



たり、「人間は自然の中で生きている動物である」ことを感じて欲しい。

○普段は家であまりしゃべらない子も、森に行った日はあった出来事を興奮気味に話すので、保護者も喜んでいる。

(コーディネーター)

○味覚や五感を含め、子どもが本来持っている「食」に対する力を引き出すには、乳幼児期からの取組が重要であり、そのための機会を大人が意識して繰り返し設ける必要がある。

○子どもの食の環境が整うと、今度は家庭に波及し、親の食意識や食に対する行動が変わる。

○大橋先生の保育園では、薄味で素材の旨味を活かした給食を出しているが、やはりそのためには和食の給食がよいのか。親の意識を変えていくための効果的な方法はあるか。

(大橋氏)

食事のバランスを考えると和食がいいと思う。園だよりに給食のレシピを載せて家庭にも知らせている。



(高橋氏)

保護者に、「市販の食品が直接子どもの口に入らないよう徹底している」と言うと最初は非常に驚くが、生涯健康に過ごすために必要だと説明し、続けていくと理解してくれる。親の意識が変わっていくのだと思う。

(コーディネーター)

○家庭への波及に加え、面的に地域へも広がるような工夫が必要である。

○楳尾先生の資料の「栄養相談内容」の7番に「おかゆを見ると泣く」とあるがなぜ泣くのか。

離乳食への切り替えの時期などについて、食育講習会ではどのように伝えているのか。

(楳尾氏)

○泣くのは、まだミルクが飲みたい場合や、おかゆの舌触りや味が気に入らない場合だと思う。

○さまざまな体験などを通じて子どもたちの五感や感性を育てることが大切である。

○赤ちゃんは、離乳食を作るお母さんの姿を見ることにより思いを感じ取ると思うので、お母さんの心構えも大切なのではないか。

(コーディネーター)

○野間先生は、プログラムへの子どもたちや保護者の反応をどのように感じ取られているか。

(野間氏)

○子どもたちの幼稚園での弁当の中身が変わってきた。野菜が少ない場合など、幼稚園の先生が子どもたちに以前聞いた食育の話をすると、子どもたちが家庭でまた食育の話をしてくれる。

○以前、朝食についてご飯食かパン食か調査したところ、1日の野菜の摂取量が違った。また、東大の佐々木敏先生が行った調査では、ご飯食の方が菓子類などの嗜好品や脂肪の摂取量は少ないが、塩分の摂取量は多くなり、カルシウムの摂取量は減ることが分かった。

○日本型食生活では、薄味を心掛けければその素晴らしさがわかる。

(コーディネーター)

○会場の皆様は、「口中調味」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。ごはんとおかずを口の中に交互に入れ、噛んで自分で調味することですが、このような食事形態が味覚を形成する基本になると考えます。

○次に、自然や動植物など五感を目一杯に使った食育について考えたい。

○杉本先生が「季節感」という言葉を使われたが、季節感は感性を磨いてくれると思う。子どもたちに季節感や旬を感じさせるための工夫はあるか。

(杉本氏)

○動植物が集まる環境を作り、動植物の成長により季節感を味わわせる。森に行く前に図鑑などで示し、実際に森で実践するという形をとっている。

(コーディネーター)

○みかづき幼稚園では、「育てた野菜や果樹を収穫して家に持ち帰り、森での出来事を家族に伝えながら食することが、食育につながっている」と事例集にある。

○近くに農地などがある場合は活用して体験をして、食材を目で見て、触ることが大事。

○高橋先生の保育園の周辺には比較的農地が多いが、農家との交流はあるか。

(高橋氏)

○野菜がたくさん採れた時などに届けてくれたり、時には収穫に来て欲しいとの要望がある。農家の方は子どもたちが食べてってくれることがものすごくうれしく、子どもたちも農家の人と仲良くなれることがすごくうれしい。同じ地域に生きる近隣の方が、保育園を別世界だと思っていないため、畠などに子どもたちが行くことを喜んでいる。農家の人は、たくさん採れた野菜を給食センターでは食べる人の顔が見えないため、直接顔が見える保育園に届けてくださる。

(杉本氏)

○トラクタ一体験をしている。自分自身、今はまだ農業体験より生物の生長に関心がある。これから農業に詳しい人に指導していただき準備していきたい。

(大橋氏)

○給食の米は特定の農家の方と契約した米を使用している。

4 意見交換会

(女性:病院理事)

高橋先生の資料に書かれている「低脂肪の植物性の油」とはオリーブオイルのことか。

(高橋氏)

ゴマ油が良い。動物性の油は控える。



(女性:歯科衛生士)

最近、子どもたちの口の状況が変わってきており、唇や舌に力がなく、高い年齢になってもまだが出ている。あごは小さくなり、高たんぱくな食品を食べるので歯が大きくなり、歯並びが非常に悪い。噛むことが苦手な子どもが多いので、簡単に作れる歯に良いおやつを教えて欲しい。

(高橋氏)

きゅうりやにんじんをスティック状にして、噛み切らないと食べられない状態にする。

(野間氏)

小さいいりこをキッチンペーパーを敷いた大皿にドーナツ状に並べ、電子レンジで1分半～2分程度加熱する。小さい子供には腹の部分が苦いのでつまようじで取っておく。5尾食べると牛乳1杯分のカルシウムが摂れる。大人も一緒に食べてよいが、塩分の摂りすぎに注意する。

5 閉会