

「令和7年度 食育研修会」報告書

- 【期 日】 令和7年6月27日（金）
【開 場】 佐賀県社会福祉会館 2階 大研修室
【主 催】 佐賀県保育会
【参加者数】 150名（参集 80名、オンライン 70名）
【内 容】 研修1 「研究発表」 12:30～13:50
〔発表者〕 佐賀地区（みなみ保育園）
鳥栖地区（レインボー保育園）
西部地区（福富こども園）
〔講 評〕 講師 駒田 聡子 氏（皇學館大学教育学部 教授）
研修2 14:00～16:30
「園の食事が子どもの心と体を育てる
～保育施設における具体的な食事提供のポイント～」



○研修1 「研究発表」

佐賀地区 みなみ保育園 保育士 福田 幸子

『食育への取り組み』

発表のために新しい取り組みをするのではなく、いつも通りの園での取り組みを発表することにした。

（野菜の苗植え、いちご狩り、夏野菜の栽培と収穫、自分で皮をむいたトウモロコシをおやつで頂く、オクラの種取り、野外保育でのクッキング、ミカン狩りとジュース作り、節分の行事食・赤鬼ライス、ジャガイモの栽培から収穫まで等、園での取り組みの写真を交えての発表）

鳥栖地区 レインボー保育園 管理栄養士 大坪 友紀

『人生の土台を築く「食」の大切さ』

食育を通じて、親子や家族、仲間や地域とのかかわりを深め、子どもの健やかな身体の発達を促すことをねらいとし、子ども一人ひとりの“食べる力”を豊かに育むための支援づくりを進める必要がある。「人生の土台を築く」時期だからこそ食育が大切と考える。

レタスちぎりなど、実際に食材に触れる機会、調理工程をすべて子どもたちが行うカレー作り、野菜の浮き沈み実験、卒園前のお弁当バイキングなどの取り組みを通して、できなかったことが出来るようになった喜びやみんなで一緒に作る楽しさ、食の大切さを感じ取ってくれた。これからも安心安全でおいしい給食を提供し、乳幼児期に携われることに感謝し、スキルアップしていきたい。

西部地区 福富こども園 栄養士 山口 美香

『福富こども園の食育 ～楽しく食べて元気な子～』

田畑に囲まれた場所に位置しており、子どもたちがいろいろな食農体験ができる。

野菜の栽培、収穫体験を通して生育過程を体験させる。(いちご狩り、夏野菜植え、スイートコーン収穫、田植えと稲刈り、玉ねぎ植えと収穫、サツマイモ収穫) 育てた食材を食べ、世話をすることやいのちの大切さを知る。(カレー作り、おにぎりや豚汁作り、うどん作り、クッキー作り) 食べ物を大切に、感謝の気持ちを育てる。 など写真を交えての発表。

講評 講師 駒田 聡子 氏 (皇學館大学教育学部 教授)

- ・子どもたちが何を植えたいか決めるなど、子ども主体が大切。
- ・目の前で変化の過程を見る大切さ。目の前で調理する。調理員という特別な人が出てきて、子どもたちと一緒にやってくれるのは素晴らしい。
- ・保育の中で子どもを育てる。土、水、風。
- ・ワクワク(何かを期待して待つ気持ち)を上手に取り入れる。
- ・苗を選ぶ時に保護者にたずねたり、野菜の食べ方を聞いてみたり家庭の情報を教えてもらい、保護者を巻き込むことが必要。
- ・子どもは食べ物を与えてくれる人に信頼を持つ。食材から作る→(この子はこれが好きだからなど)親の思いが入る。食はその人の思いを食べている。
- ・保育の専門家として、保護者に伝えることで保護者の子育てを支える。
- ・好き嫌が多い子どもは人間関係でも壁が多い。食と心はつながっている。
- ・カレーは年中作れるし、いろんな素材でできる。何度も同じメニューを作ると子どもたちの腕が上がる。



○研修2 「園の食事が子どもの心と体を育てる

～保育施設における具体的な食事提供のポイント～

～はじめに～

- ・基本的生活習慣は乳幼児期に身に付けないと見につかないまま育つ。
- ・味覚は5歳児まで、かむ力は3歳までにしか育たない。小学校では遅いので、保育園の力が必要。
- ・乳幼児期の食は、栄養を摂ることや残さず食べることが第一ではない。楽しく食べることが第一。食事中に叱ることは一番やってはいけない。
- ・食は心の発達に大きく影響する。
- ・食育の意義…生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性を育んでいく基礎となるもの。

I.発達と食

- ・口の中の構造に合わせた食材の形状をわかりやすく具体性のあるもので保護者に伝える。舌でつぶす（豆腐）→歯茎でつぶす（熟したバナナ）→歯茎で噛む（煮込みハンバーグ）
- ・味覚が発達するということは、好き嫌いがなくなること。いろんな味を感じられると食べられるようになる。加工食品ではないもので色んな味を感じさせること。
- ・嫌いなものを出さないではなく、何度も味付けなどを変えて出すうちに食べられるようになる。「食べてみようか」「一口だけ食べてみない」と優しく言う。みんながおいしそうに食べる姿も大切。
- ・はまる味（甘い、塩、うまい、油）とゲームは量（時間）を決める。子育ての主役は子どもだが主導権は親がにぎること。
- ・固さセンサー（上の歯の裏側）を意識した食事介助→スプーンを平行に引き食べ物が上の歯の裏に当たるようにする。
- ・子どもが食事をしている時に誰か一人でも会話を聞いて受け止めて欲しい。自己肯定感が育つ。認められる→愛されている→他者を信じる気持ち→愛着形成
- ・お腹が空く事（空腹を我慢する）→我慢を覚える。降園時に車の中でお菓子を食べる→我慢が育たない。
- ・箸をうまく使えるのは5歳になってから、箸をうまく使うためには手首の力も必要。

II.食物アレルギー

- ・微量のアレルゲンで過度の反応が出るような場合、保育園での対応は無理。園は集団だから。命を守る施設だから。
- ・本物そっくりの代替え食は作らない。間違いが非常に多い。全く違うものを出す。
- ・経口負荷試験が一番確実な確定診断。血液検査だけでは確定できない。
- ・あまりにも除去の食品が多い子どもには経口負荷試験を受けてもらう。
- ・栄養士だけでなく、保育士も全職員が気を付けて対応する。確認してサインをする。
- ・「少しなら」「加熱したものなら」ということはしない。食べてもいいか、食べてはダメかしかない。
- ・除去の解除は、除去だった食品を家庭で半年以上の期間食べてみてから行う。（体調等色々な状態での摂取を確認）
- ・医師の指示なく除去はしない。アレルギー生活管理表を必ず確認する。
- ・ヒヤリハットで多いのは、おやつの時間と土曜日でいつもと違う職員の時。
- ・除去食は給食室で配膳。他の子どもより先に出す。席を離す。色分けなどして、絶対に間違えないシステムを作る。

Ⅲ.自閉スペクトラム症（ASD）の子どもに対する食事支援

- ・感覚異常…食べられないものではなく、食べられるものを探す。（色、形状など）叱る、無理強いとは逆効果。将来的に二次障害（自傷行為など）が起きる。褒めることで自己肯定感をもてるようにする。
- ・特定のもののしか食べられないのは、想像力の欠如から。違うことが不安で仕方がない。
- ・同じもののしか食べなければまずは好みのものを食べさせる。食べられるものを中心に食べられる食材を増やす。（年単位で考える。焦らない）

Ⅳ.かむ力をつける食事支援

- ・のりやレタスなど口の中に張り付くものは3歳~5歳くらいにならないと出せない。
- ・「パクン、カミカミ、ゴクン」という声掛けをして欲しい。
- ・かむ力が育たない食べさせ方…上あごの前方に食べ物が当たらない食べさせ方。柔らかいものばかりや逆に固すぎるものを食べさせる。一口量が多すぎる。水分で流し込む。せかされる。
- ・食べることに集中させる。大人が慌てるとだめ。喋る、眠い、泣いている時は食べさせない。足がきちっと床についている状態で食べる。（背もたれのない椅子だと背筋が伸びる）「あっ！何してるの！」などと急に大声を出して、おどかさない。手を洗わせるなどして食事を意識させる。午睡から起きてすぐおやつ× 噛めないときは口から出させる。
- ・給食室の職員も子どもたちの食事の様子を見に行く。食べにくさや食べやすさなど確認。
- ・何でもかんでも事故が起きたから出さないではなく、形状を工夫して出すことも必要なのでは。
- ・厚生労働省や内閣府から出た書類（ガイドライン等）は必ず、読むようにする。

園の食事の保護者への発信

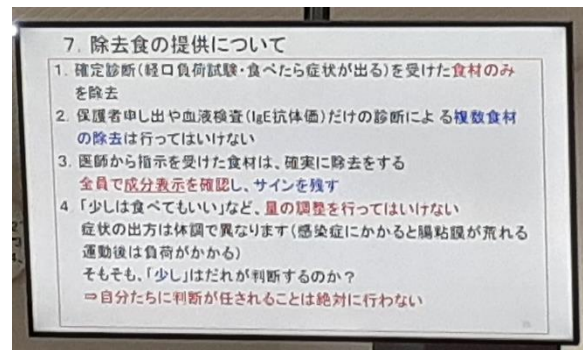
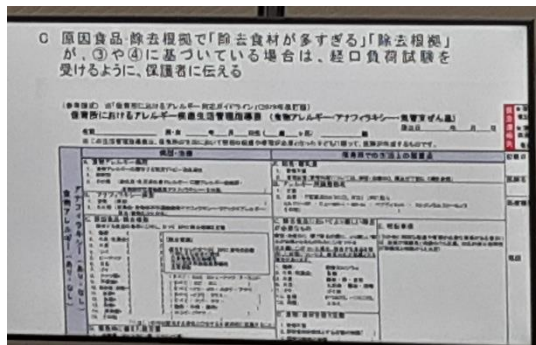
- ・園での食事の様子を写真に撮って保育室に貼る。保護者にとっては新鮮な姿。
- ・展示食にもメッセージを添える。

食育内容の具体例

- ・1歳児は〇〇、2歳児は〇〇ではなく、5年間をつないでいってほしい。
- ・調理など自分でもやれたという自尊心が大切。大人と同じ仕事が出来るという体験。
- ・本物体験；栽培、買い物、昔体験；缶切り、炊飯

食育事例

- ・赤、黄、緑の食物を知る。食を選ぶ力、食を営む力になる。
- ・オノマトペ（シャキシャキ、コリコリ、サクサク、ふわふわなど）が増える子どもは、食への関心が増え、好き嫌いがなくなる。
- ・食育クイズを貼る。（これは何の花？これを食べるとどんな音がするかな？）など
- ・だしの味比べ、煮干しの出し取り、かつお節削り、など



～15 分間のグループ討議～

保護者支援の視点

- ・子どもは「ばっかり食い」するもの。1 週間か 10 日食事日誌を付けてみるよう伝える。
- ・少食…元気なら足りている。成長曲線（体重）を見る。親が食べさせたい量と子どもが食べたい量のギャップ。
- ・園の先生の言葉は宝石のようなもの。その一言で保護者はとても安心する。変わる。
- ・バランスの良い食事：お弁当箱の半分が主食、残りの半分の中の 3 分の 2 が野菜、後の 3 分の 1 がお肉。
- ・5 年間かけてこういう子を育てたいという筋を持って食育をやって欲しい。
- ・保育室と給食室は仲良くして欲しい。交流を持ってほしい。
- ・こども用の包丁は園でだけ購入せず、家庭にも買ってもらう。巻き込む。家庭でも使ってみようという気持ちになる。
- ・蒸した野菜を食べる。みそ汁に野菜を入れるとたくさんとれる。みそ汁は熱中症予防になる。色の濃い野菜に含まれるカロテンは、粘膜を強くする。感染症に強くなる。そういう情報を保護者に伝える。
- ・稲穂を保育室に飾る。収穫の喜びを感じられるように。
- ・鍋でご飯を炊く体験をする。防災教育の意味でも。
- ・ケーキのデコレーション体験をする時は、パティシエの帽子を作ってなりきり体験を。
- ・切り干し大根などの保存食を作って欲しい。
- ・食育はすぐには目には見えないが、20 歳くらいになって結果が出てくる。思いは残る。

【感想】

各園の研究発表は、野菜の栽培やクッキング体験などを日々の保育の中で子どもたちと一緒に楽しみながら実践されていて、参考になった。講師の駒田先生のお話では、乳幼児期の食育は園が重要な役割を担っていることを改めて意識することが出来た。また、食物アレルギーや ASD を持つ子への対応についてもお話しいただき、とても勉強になった。これからも子どもたちの健康な心と体を育てることが出来る食育を保育士と栄養士と一緒に、家庭を巻き込みながら行っていきたい。

（文責:武内保育園 藤木亜紀）