

# 幼児期から児童期へ育ちをつなぐ

—食育の視点から—

幼児教育研究会議

研修員 野村 真理子（川崎市立子母口小学校）

佐藤 園子（川崎市立西梶ヶ谷小学校）

高橋 美幸（川崎市立新城幼稚園）

桜井 伸子（川崎市立生田幼稚園）

指導主事 根津 牧子

## I 主題設定の理由

本研究会議では、平成 15 年度より幼稚園から小学校生活へ子どもの育ちを円滑につなげていくための連携や接続について、様々な視点から研究を進めてきた。子どもを取り巻く環境の変化が叫ばれる中、昨今では食生活を取り巻く社会環境も大きく変化し、偏った栄養の摂取、朝食欠食等の食生活の乱れやそれらに起因する肥満や過度の痩身の増加など、様々な問題を引き起こしている。

平成 17 年 7 月に施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置づけており、地方公共団体等を含めた関係者に積極的な食育の推進を求めている。文部科学省から出された幼児教育アクションプログラム（平成 18 年）の施策の柱の一つ「発達や学びの連続性を踏まえた幼児教育の充実」においても、幼稚園における食育の推進が謳われている。そこで今年度は、幼稚園から小学校低学年において、食育の視点から、その指導の基礎となる体験的・実践的な見通しをもった指導計画を立案し、児童期への育ちをつなぐ具体的な方策について探っていきたいと考え主題を設定した。

## II 研究の内容

### 1 研究の方法

#### （1）文献・先行研究から

研究主題に基づき、文献や資料を通じて幼小の相互理解を図る。また、幼児期の食育指導の先行研究として、保育園における食育指導の実践について話を伺う。

#### （2）幼稚園・小学校における育ちの課題から

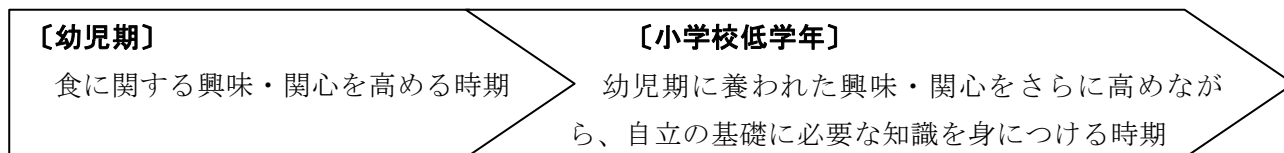
研修員 4 名（幼・小の教諭各 1 名、養護教諭 1 名、学校栄養職員 1 名）が、実践の中で、日頃気になっている幼児・児童の実態を、それぞれの立場からの視点で話し合う。その中から幼児・児童の食に関して気になる姿に共通する項目として、マナー、偏食、人とのかかわり、作物の育ちへの関心（理解）、家庭、社会環境、生活リズム、食べる意欲、健康、心の健康が挙げられた。

これらの実態から、育ちの課題として ○規則正しい生活リズム ○食事を通じたコミュニケーションの在り方 ○望ましい食習慣の形成 ○自ら判断し選択する能力 ○保護者への啓発 が共通理解された。

#### （3）食に関する年間指導計画の作成に向けて

今までに各幼稚園で作成された教育課程・指導計画に則って実践されている活動を食育の視点から改めて見直し、具体例を基にしながら話し合い、各領域の指導内容との関連を探る。同時に小学校における食に関する指導の全体計画と照らし合わせながら、幼小の育ちのつながりについて相互理解を深めていく。また、幼児期から児童期にわたり継続的な見通しをもちながら進めていくため

に、各発達段階における取組の視点を次のように共通理解した。



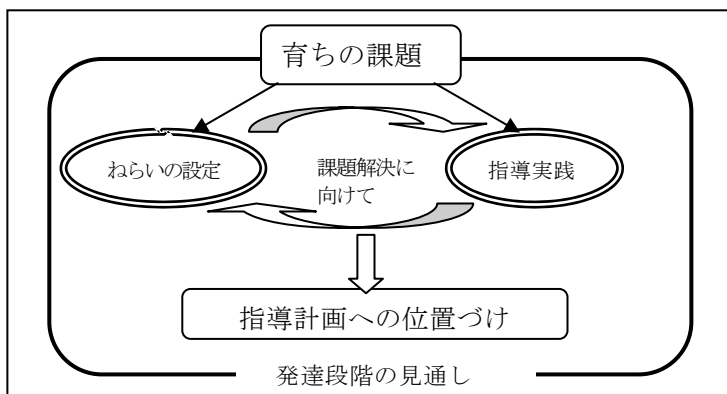
**①食に関する指導のねらいについて**

学校における「食に関する指導の目標」（食に関する指導の手引き－文部科学省－より）を受け、食育指導の基礎となる幼児期の発達段階を考慮しながら、次のようにねらいを設定した。

- 食事の大切さ、喜び、楽しさを理解する。
- 心身の健康と正しい食事とのつながりを知り、適切な食行動をする。
- 食の正しい知識を知る。
- 食べ物を大事にし、感謝する心をもつ。
- 食事のマナーや、食を通じた人とかかわる力を身につける。
- 食を通して季節感や伝統行事を知る。

**②指導の内容について**

それぞれのねらい達成に向けて、幼児期から児童期の育ちの実態に挙げられた課題解決のための具体的な指導の内容について、事例に基づきながら食に関する年間指導計画への位置づけを検討していく。（図1）



《事例1》

図1 指導計画作成の流れ

ねらい	○心身の健康と正しい食事とのつながりを知り、適切な食行動をする。 ○食の正しい知識を知る。	
校種	幼稚園（5歳児）	小学校（1年生）
活動名	食への関心を高める環境構成	
内容 方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保育室に栄養素の表を貼っておく。</li> <li>（集まり時に三つの栄養について話を聞く。）</li> <li>（エプロンシアターを見る。）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・担任と学校栄養職員による授業を行う。</li> <li>（「3匹のこぶた」の紙芝居を見る。</li> <li>（食べ物の働きについて考える。</li> <li>（いろいろな食材を食べることの大切さについて話し合う。）</li> </ul>
子どもの様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の弁当に入っているものを見て、栄養素でどこに当たるかを確認していた。</li> <li>・表を見て「これ食べられる」と指したり、「三つぜんぶだいじょうぶ」と友達と話したりしている。</li> <li>・食べ物の栄養について話題にする家庭が増えている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「〇〇が苦手だけど、これからは食べようと思う」という発言が聞かれ、食べ物の働きを理解し食べようとする気持ちがもてたようだ。</li> <li>・給食には体の発達に必要ないろいろな食べ物が入っていることに気づくことができた。</li> <li>・授業後、給食に使われている食材に、より関心をもつようになった。</li> </ul>
考察	幼稚園では、栄養について知ることで偏食が少なくなったり、いろいろな食べ物をよく噛んで食べようとしたり、弁当の時間が豊かになった。日常的に栄養素の表を目にすることで、自然と食べ物に興味・関心をもつようになった。幼児期からいろいろな食べ物や栄養について興味・関心をもたせることは、小学校における健全な食生活を促すための指導の基礎となり、大切であると考え。小学校では給食を中心とし、はじめての献立や食べ物に触れながら、発達段階に応じた学習を通じて、適切な食行動ができるようにつながっていかねばならないと考える。	

《事例2》

ねらい	○食べ物を大事にし、感謝する心をもつ。	
校 種	幼稚園（5歳児）	小学校（2年生）
活動名	カイワレ大根の栽培	おいしい野菜を育てよう（生活科）
内 容 ・ 方 法	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の名前が書いてある牛乳パックの中に脱脂綿を敷き、種を蒔く。</li> <li>日当たりのよい所に置き、各自で水やりをする。</li> <li>自分のカイワレ大根の絵を描く。</li> <li>家に持ち帰って、家族と一緒に食べる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の育てたい野菜の苗を植木鉢に植え、育てる。毎日水をあげ、観察した様子をワークシートに記入する。</li> <li>収穫できたら家庭に持っていき、家族と料理して一緒に食べる。</li> <li>学校で借りている畑で育てたさつまいもを育てる。収穫後、薄く切ってホットプレートで焼き、さつまいもパーティーを開いて食べる。また、食べた時の喜びを作文に書く。</li> </ul>
子 ども の 様 子	登園してすぐに水やりをする子が多かった。子ども同士の会話の中でも生長を楽しむ姿が見られ、大切に育てている様子が伺われた。家に持ち帰ったあと、「家族で食べた」「食べたことなかったけど、初めて食べた」などの声が聞かれた。家庭でもう一度育てている子どももいた。	自分の植木鉢に水をあげながら毎日観察し、子どもたちは生長を楽しみにしていた。青いミニトマトが赤く色づいて来るとうれしく、ピーマンが次から次へと実をつけていくと晴れがましく、子どもたちはにこにこしながら報告に来た。さつまいも掘りとさつまいもパーティーの日は、子どもたちにとって思い出に残る一日になったようだ。
考 察	幼稚園では、短期間で生長するカイワレ大根を育てることで、子どもたちが興味をもつことができたと思う。それまでは、花壇の野菜や植物をみんなで世話してきたが、今回は自分の栽培物としたことにより、さらに生長を楽しみにしながら大切に育てている姿があった。小学校では、自分が育てたい野菜を選び、観察を続けながら世話をしたことで生長の喜びを一層感じる事ができたと思う。幼稚園でも小学校でも、自分の育てた野菜を家族や友達と食べるという経験や、自分で責任をもって育てるという経験を積み重ねることによって、食べ物を大事にし、感謝する心をもつと考える。	

《事例3》

ねらい	○食事の大切さ、喜び、楽しさを理解する。 ○食事のマナーや、食を通じた人とのかかわる力を身につける。	
校 種	幼稚園	小学校
活動名	弁當時の当番活動	給食時の当番活動
内 容 ・ 方 法	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活グループから各1名ずつ当番が出て1回交替で行う。（テーブル拭き、麦茶を配る、挨拶）</li> <li>仕事の流れを表示したカードを見ながら行う。</li> <li>年齢に応じた、当番活動の内容を考えて取り組む。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>10人位が1週間交代で行う。</li> <li>かっぱう着、帽子、マスクを着用し配膳する。</li> <li>給食を食べ終わったら、集まった食器などをワゴンに乗せ、定位置まで返しに行く。</li> </ul>
子 ども の 様 子	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の順番が回ってくるのを楽しみにしている。</li> <li>当番が集まり挨拶の言葉を相談し、前に立って友達と声をそろえて笑顔で言っている。</li> <li>布巾の絞り方、干し方、麦茶の注ぎ方、運び方が回数を重ねるたびに上手くなっていく。</li> <li>当番になると、時間を意識しながら食事をしたり、仕事をしたりするようになり、これをきっかけに、時間内に食事を済ませようとする姿が増えてきている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1年生のはじめは、6年生が配膳の手伝いに来てくれるので、それを見ながら徐々にできるようになっていく。1年生の子どもたちは給食当番が誇りであり喜びにつながるようで一生懸命取り組んでいる。</li> <li>低学年のうちには担任が手伝うが、中学年以上になると、子どもたちだけでスムーズに当番活動ができるようになっている。</li> </ul>
考 察	<ul style="list-style-type: none"> <li>幼児が自分の力でできる部分を増やすために、わかりやすい環境や方法を提示していくことは大切である。また、夏休み中、『毎日続けられる家の手伝い』を家庭に依頼し、取り組んでもらったこともよい経験になっているようだ。</li> <li>幼児でも自分たちの生活に必要なことは責任をもってしなければならないことがわかると、一人一人が努力したり、友達と協力したりして取り組む様子が見られ、このことが小学校の給食の準備、片付けなどの活動につながると考える。そして、小学校になると協力しながら仕事をすすめることの大切さをさらに学んでいくことができると考える。</li> <li>集団生活の中で、当番活動のように役割を担ったり、みんなでマナーを守ったりすることで、楽しく食事ができ、共に食事をする喜びが味わえるようになるだろうと考える。</li> </ul>	

## 《事例4》

ねらい	○心身の健康と正しい食事とのつながりを知り、適切な食行動をする。 ○食の正しい知識を知る。 ○食を通して季節感や伝統行事を知る。	
校種	幼稚園	小学校
活動名	① 家庭教育学級 ② クラスだより、保健だよりなどでの啓発	① 家庭教育学級・給食試食会 ② 給食だより、保健だよりなどでの啓発
内容 ・ 方法	① 保健福祉センターの栄養士を招き、食に関する講演会を開催する。 ② 保護者向けのおたよりの記事に、食と健康に関する内容や、旬の野菜などの知識に関する内容を盛り込む。	① 学校栄養職員や養護教諭が、調理実習や給食試食会を通じて、食や健康についての話をする。 ② 保護者にも子どもにも読みやすく、食や健康に関心をもてるような内容にする。
保護者の様子	① 講演会中に熱心にメモをとったり、積極的に質問をしたりする姿が多く見られた。 ② 保護者から、おたよりの内容に関する事で声をかけられることもでてきた。	① 話だけでなく調理実習を組み合わせることで調理＋試食という楽しみもあり好評だった。 ② 子どもたちの様子を書いた記事に対しては、保護者だけでなく、子どもたちの反応もよかった。保護者に掲載内容の要望を募ったところ、反響があった。
考察	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家庭教育学級に関しては、参加する保護者の関心の高さを感じたが、できるだけ多くの保護者が参加できるように内容や方法を工夫することが必要だと感じた。今後も幼稚園や小学校で継続的に開催することで保護者の食に関する意識が高まっていくことを期待したい。</li> <li>・おたより等での啓発については、幼稚園では保護者向けに作成しているが、その内容が家庭での話題となり食への意識づけのきっかけになってくれるとよいと思う。小学校では、親も子も興味のもてる内容に工夫しているが、そのことで子どもも知識を得ることができ、健康管理にもつながっていくと思う。家庭への啓発という視点からも、幼稚園、小学校が連続して子どもの育ちをつないでいくことが大切である。</li> <li>・おたよりを通じて、昨今失われつつある食の季節感（旬）を感じたり、伝統行事を知ったりするなどの他、地域や専門家と連携した活動、食に触れる機会等を通じて食の文化を伝えていくことも大切にしたいと考える。</li> </ul>	

## 2 研究の成果

これまで述べたように、幼児・児童の食に関する実態から課題を洗い出し、豊かな育ちを促すための活動について、具体的な事例を基に研究を進めてきた。幼稚園における食に関する指導は、遊びや生活を通して総合的に行われ、各領域のねらいとともに達成に向かうように進められ、具体的指導については、各領域の内容に含めて位置づけられている。その年間指導計画の中から、食に関する指導内容を抽出し、ねらいの達成に向けて3歳児から小学校低学年までの発達段階を考慮しながら一覧に示した「食に関する年間指導計画」を作成することができた。(表1)

食に関する指導の手引き(文部科学省)で示された小学校における六つの食育目標は、6学年を通じたものとして位置づけられている。本研究会議においては幼稚園から小学校低学年までの育ちのつながりに焦点を当てたことで、年齢に合った方向性、ねらいについて探ることができた。



### Ⅲ 研究のまとめ

#### 1 研究を通して見えてきたこと

本研究を通して、今まで実践をしてきたことを改めて食育という視点から考えてきたわけであるが、幼稚園では、各領域の内容が遊びを通して総合的に指導されることや、お弁当を作る保護者に対する指導などから、その視点が明確化されにくかったという事実が大きく浮かび上がってきた。食育に視点を当て、事例から子どもの育ちや、指導内容、教師の援助などについて探ってきた中で、次のようなことが見えてきた。

##### ○幼児・児童の発達段階に応じた取組

実態から出された育ちの課題において、食事のマナーの悪さ、偏食などが多く挙げられたが、幼稚園から小学校につながる発達段階に応じた取組を行っていくことによって、子どもたちに正しい食事のマナーが身についていくとともに、食品をバランスよく食べることの重要性も体験を通して知ることができるのではないかと考える。一つのねらいを達成するためには、発達年齢に応じた内容や方法で、継続的に繰り返し経験を積み重ねていくことが重要である。

##### ○子どもの育ちをつなぐ、専門家や家庭との連携

本研究会議では、教諭、養護教諭、学校栄養職員という各職種からの立場で子どもの育ちについて話し合いを進めてきた。子どもの頃に身についた習慣は大人になってからはなかなか改められるものではなく、幼児期からの食育は特に大切である。遊びや生活、学習を通じた指導の中に、食事と健康との関係や食の安全性、栄養のバランスなど、いろいろな方向からの指導の可能性を探り、子どもたちへの働きかけや家庭への啓発を工夫していくことが大切であると考えます。

#### 2 今後の課題

今後は、この研究成果に基づいて各幼稚園で改善を加え実践を重ねていくとともに、今まで以上に幼小連携を深めていきながら、幼児期の食に関する興味・関心を高め、児童期以降の食に関する指導の基礎となる体験を積み重ねていくことが必要になってくる。また、人と触れる機会、自然と触れ合う機会、食の文化に触れる機会等を多くもつこととともに家庭や地域、さらには専門家とも連携しながらすすめていくことが大切であると考えます。

最後に、本研究を進めるに当たり、ご支援、ご助言をくださいました講師の先生方、また研修員所属の校長・園長先生をはじめ教職員の皆様に、心より感謝し厚くお礼申し上げます。

##### 【参考文献】

保育所における食育研究会編『乳幼児の食育実践へのアプローチ』

財団法人児童育成協会児童給食事業部 2004年

藤沢良知『食育の時代 楽しく食べる子どもに』第一出版 2005年

内閣府『食育白書』社団法人時事画報社 2006年

文部科学省『食に関する指導の手引き』 2007年

##### 【指導助言者】

大妻女子大学教授（川崎市総合教育センター専門員） 柴崎 正行