

幼稚園における食育の事例

1 幼稚園における食育

幼稚園における食育は、幼稚園教育要領における「健康」の領域に位置付けられており、「健康な心と体を育てるためには食育を通じた望ましい食習慣の形成が大切であることを踏まえ、幼児の食生活の実情に配慮し、和やかな雰囲気の中で教師や他の幼児と食べる喜びや楽しさを味わったり、様々な食べ物への興味や関心を持ったりするなどし、進んで食べようとする気持ちが育つようにすること」としている。

幼稚園は、子どもが生涯にわたる人格形成の基礎を培う重要な時期に、多くの時間を過ごすところであり、子どもの健やかな成長に重要な役割を果たすとともに、地域や家庭の教育および子育てを支援する役割がある。幼稚園が家庭や地域をつなぐ拠点となり、直接的あるいは子どもたちを介して間接的に食育に関する情報を提供するなどして、家庭や地域を啓発・支援することにより、効果的な食育を展開することができる。

参考資料：幼稚園教育指導要領「文部科学省」
を通じた「子育て、子育て」支援事業「食育ガイド」（県保健福祉部・会津短期大学）

2 幼児期に育てたい「食べる力」「感謝の心」「郷土愛」 ふくしまっ子食育指針（県教委）より

食べる力

○1日3回の食事のリズム、手洗い・あいさつ・歯磨き等の習慣を身に付ける

- ・食べる意欲がある
- ・食事を味わって食べる
- ・よく噛んで食べる など

感謝の心

○家族や仲間と一緒に安心して楽しく食べる

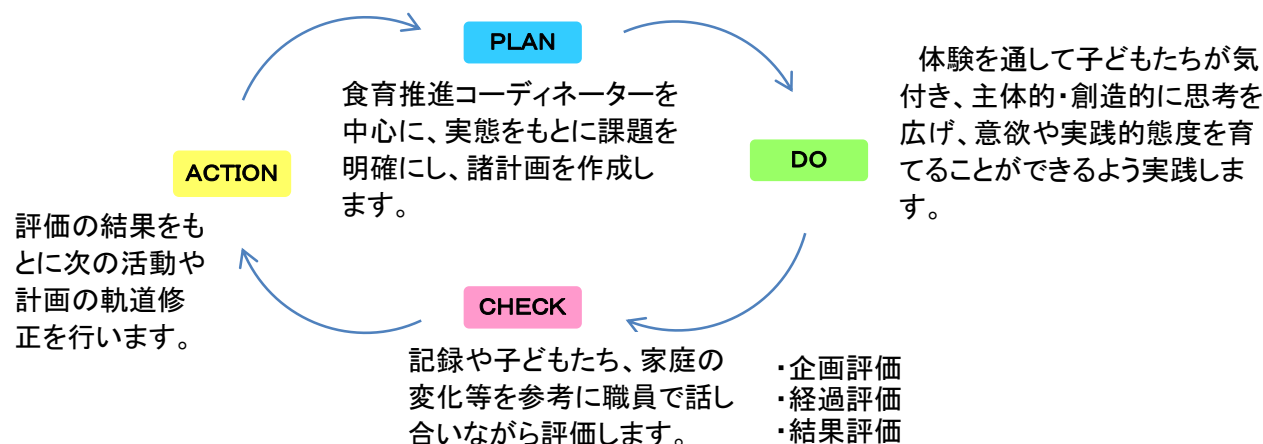
- ・一緒に食べたい人がいる
- ・家族や仲間と一緒に食べることを楽しむ など

郷土愛

○身近な食材や味に親しむ

- ・食事づくりや準備を通して、ワクワクしながら食べ物に触れる など

3 PDCAサイクルによる実践



食育計画の策定のまとめ方

【 現状把握 】

- ・子どもたちの食生活や健康問題、地域の食の環境、幼稚園や保育所の食育等についての現状を把握する。

【 課題の明確化、整理 】

- ・把握した現状を分析し、課題を明確化し、整理する。

【めざす子どもの姿の設定】

- ・どのような「食を営む力の基礎」をもった子どもの姿に育ててほしいのか、めざす子どもの姿を設定する。(発達の各時期ごと、修了時)

【ねらいと食育内容の設定】

- ・設定しためざす子どもの姿のねらいを設定する。(発達の各時期ごと、修了時)
- ・ねらいを実現するための食育内容(ねらいを実現するための活動や援助)を設定する。(発達の各時期ごと、修了時)

【指導上の留意点、環境構成の設定】

- ・食育活動を行う際の、質的な留意点を設定する。
- ・環境構成を設定する。

食 育 計 画 の 作 成

食育計画(例)

1. 全体目標
何でも食べて元気な心と体を育てよう

2. 学年別目標

(1) 未就児

- ・みんなと食べることがを喜び
- ・食の大切さを知る
- ・食の楽しさを伝える

(2) 3歳～5歳児(年少児、年中児、年長児)

年齢	めざす子どもの姿	ねらい	食育内容
年少児	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る
年中児	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る
年長児	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る

3. 食育年間計画

月	食育内容	ねらい	食育内容	ねらい	食育内容	ねらい
1月	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る
2月	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る
3月	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る
4月	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る
5月	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る
6月	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る
7月	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る
8月	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る
9月	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る
10月	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る
11月	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る
12月	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る	・食の楽しさを伝える ・みんなと一緒に楽しく食べる ・食の大切さを知る

※1 「食」からなる食育の視点(食の楽しさ、食の大切さ、食の楽しさを伝える)を軸として、各月の「食育」の視点から1つあり方に関する事例(食育)を挙げておきます。実施時期は、実施計画書参照。平成28年2月 6日～4月11日

※2 食を営む力の基礎の項目は、卒業までに達成することを目標とし、国語(633)の配分で実施します。(食育計画可決 本園(保育園) 本園(保育所) 平成28年度(食育計画))

DO

事例1 給食時間における食育の取組み

「バイキング給食」

1 実態

園児は、今までの食環境の違いや体型の違いにより、食べる量の個人差が大きく、食べる時間もかかり、給食を食べきれない園児がみられる。また、食域が狭く、給食で初めて出会う食材にとまどいを見せる園児も少なくない。そのことが、極端な偏食傾向となり、給食の残菜に繋がっている。

2 ねらい

食べものには、それぞれ大切な働きがあることを知り、元気な体になるための食べかたを育てる。

3 実践内容

- (1) 給食を赤・黄・緑の3つのコーナーに分けて配膳台に並べる
(園児が興味を持つように、キャラクターを活用)
- (2) 各コーナーに教諭や調理員が立ち、それぞれの食べ物の働きを聞きながら給食を受け取る。
- (3) 楽しい雰囲気です食事をする。
(分けられた料理の働きを考えて、残さず食べるように声をかける)



元気戦隊食レンジャー

ごはんコーナー



おかずコーナー



野菜・くだものコーナー



牛乳
汁物

CHECK

○園児は、毎日の給食時に発行しているランチタイムニュースを楽しみにし、給食に使われている食材に興味を持つようになり、さらにバイキング給食で学んだことで、食べ物に関心を持つ園児が増えた。

○給食の食べる量も増え、完食する園児も多く見られるようになった。

●園児の食習慣は、家庭の影響が大きいため、保護者を交えた個別指導のあり方が今後の課題である。

ACTION

園だより・食育講演会・保護者参加の食育体験で保護者の啓発を図る。

参考文献「きょうからはじめる食育えほん②えいようせんたいしょくレンジャー

DO

事例2 幼稚園児と保護者に対する食育の取組み

「食育授業・食育講座」

1 実態

いわき市食育推進計画を策定する際に実施したアンケート結果によると、乳幼児期において栄養のバランスを心がけている保護者の割合は、91.6%と非常に高い。反面、低学年で「白いごはん」を食べられない児童がいる。

2 ねらい

幼稚園児と保護者の「食」に関する意識を高め、園児と保護者が共通の興味・関心をもち、将来子どもたちが健全な生活を送れるよう、望ましい食生活を営む力を身に付ける。

3 実践内容

1 食育授業

「食べもののひみつをさぐる」

- 親子で食育体験を実施した。
- 食べもののひみつを知る。

親子でご飯を炊く体験活動を通して、米の変化やごはんのおいしさ、噛むことの大切さを知った。園児は、ごはんを「あまい」「おいしい」と実感するとともに、様々な教材から食べ物のはたらきを理解し、興味関心を高めることができた。



2 食育講座

- 授業後、保護者向けに食育講座を行った。

【内容】

- 食育のすすめ：生きることの基本は「食」
- 台所育児のすすめ：体験の重要性

同日に保護者対象で実施することで、より食育の大切さが理解できた。また、親子での「食」についての会話も生まれた。

CHECK

- 食育は、家庭との連携が大切であり、保育参観時における親子での食育体験活動は有効である。
- 幼児期ということで、保護者の期待感も高く、食育の重要性を啓発しやすい。
- 幼児期は好奇心旺盛な時期であり、体験活動(台所育児)も実践しやすい。
- 保護者も二極化の傾向があり、意識の低い保護者への啓発が課題である。

ACTION

幼稚園児の体験活動をとおり親子で「食」について考える機会の設定等、食育計画に具体的に位置付け、一層の幼稚園と家庭との連携を図る。

DO

事例3 幼稚園と小学校との連携による食育の取組み

「給食試食会」

1 実態

乳幼児期において栄養のバランスを心がけている保護者の割合は高い。しかし、弁当を見ると、好きなおかず等栄養や量のかたよりがあがる。また、弁当を食べる速さにも個人差がみられる。幼稚園での給食は未実施であるが、小学校就学前に給食を体験させ、小学校へのスムーズな移行が必要である。

2 ねらい

体験入学時に実施することで小学校への期待感を高め、仲間といっしょに楽しく食べることで学校給食への興味・関心を持ち、食育を通じた望ましい食習慣の形成を図る。

3 実践内容

○給食試食会

体験入学時に、就学児対象に給食試食会・「給食のお話」を行った。

[内 容]

1 校長先生のお話

2 学校見学

3 1年生との交流

4 給食試食会

献立名 ・ ごはん ・ 牛乳 ・ すきやき
・ 厚焼き卵 ・ みかん

5 食に関するお話(栄養教諭)

(1) 給食の食材を知ろう

- ・ その日の給食の食材を赤・黄・緑のボックスに入れて、出して見せ、食材の名前や働きを知らせた。

(2) 「早寝・早起き・朝ごはん」のお話

- ・ エプロンシアターを使って話しをした。



CHECK

○体験入学時に実施するので、小学校への期待感も高いため、学校給食への興味・関心を高めることができた。

○初めての給食試食なので、チャレンジ精神旺盛で、苦手な食べ物にもトライしていた。

○小学校長と幼稚園長を兼務している学校が多いので、幼稚園と小学校との連携を図りやすい。

●発達段階に応じて適切な食育を推進することが大切であるので、幼稚園・小学校への系統的・計画的な取組みを検討することが課題である。

ACTION

幼稚園児が不安なく楽しい給食ができるよう、小学校低学年との交流給食は効果的であるので体験できる環境整備にあたる。

DO

事例4 地域と連携した食育の取組み

「 地産地消学習・栄養改善教室 」

平田村立西山幼稚園

1 実態

本園では、家庭や地域と連携を図りながら、教育活動全体を通して食育を推進している。毎日、幼児が朝に食べた食べ物をマグネットに貼付するという朝食摂取調査を実施するとともに、「絵本タイム」における食に関する絵本・紙芝居の読み聞かせ、クイズなどを行っている。これらの活動が定着してくるに従い、園児の食への関心が高まり、嫌いな食べ物にも挑戦しようとする姿が見られてきた。また、地域の方々の協力を得ながら、地産地消学習として年間を通した栽培活動を実施している。

2 ねらい

園児が保護者や地域の方々に支援されながら、栽培活動から調理までの一連の流れを体験することにより、食への興味・関心をもち、望ましい食生活を営む力を身に付けることができるようにする。

3 実践内容

(1) 地産地消学習

1回目の地産地消学習では、食生活改善推進員の指導の下、幼児や保護者が、キャベツやブロッコリーなどの苗の植え付けを行った。その後、苗の日々の生長を喜び、水やりや草取りも率先して行った。これらの活動により、野菜を喜んで食べるようになるなど、食への関心を高めることができた。



(2) 栄養改善教室

平田村役場健康福祉課の事業とタイアップし栄養改善教室とが行われた。まず、幼稚園の裏庭に植えたにんじんを収穫した。園児は真っ赤に大きく育ったにんじんを土から抜き取るたびに歓声をあげ、収穫の喜びを体感することができた。次に、食生活改善推進員とともに、にんじんを切ったり、ミートボールの生地をこねたりするなど、調理を楽しみながら行った。



健康福祉課栄養士、給食センター学校校栄養職員、教育事務所栄養教諭による食育講話「三色の食べ物の働き」を行った。幼児は、視覚に訴えた教材を活用したクイズなどを取り入れた内容に興味・関心を持ち聴き入っていた。

試食会では、自分たちが育て収穫した野菜の入ったシチューを口に「おいしい」と会話を弾ませ、楽しい時間を過ごすことができた。

CHECK

○植え付けから始まり、収穫・調理・会食まで一連の流れを体験したことで、達成感を味わい、食への関心を高めることができた。

●栽培活動を行うにあたり、各関係機関との連携を密にして、畑作りから収穫までの管理を明確化し、計画性をもって携わるように努めていきたい。

ACTION

日常生活の中で、幼児自身が栽培活動を生活の一部として捉え、体験できるように環境を整えていく。

