

保育者養成校における食育実践力向上のための取り組み (1) : 子どものおやつ作りを中心として

A Program for Practical Food Education Skills in College of Childhood Education (1):
Focusing on Child Snack Cooking

今井 景子
IMAI, Keiko

キーワード：食育、クッキング保育、おやつ、レシピ、保育者養成

I. はじめに

社会状況の変化に伴い、子どもたちに食の乱れや健康への影響が見られることから、学校、保育所などには、子どもへの食育を進めていく場としての大きな役割を担うことが求められている¹⁾。特に保育所および幼保連携型認定こども園（以下、「こども園」という。）では、在籍児およびその保護者、地域の子育て家庭からの乳幼児の食に関する相談への対応や情報提供などを行うこと、さらに地域の関係機関などと連携して、積極的に食育を推進するよう努めることが求められている²⁾。

保育所・こども園では、「保育所における食育に関する指針」を踏まえて、子どもの発達段階に応じて給食も取り入れた食育³⁾が行われている。幼稚園の食育は、幼稚園教育要領における「健康」の領域に位置付けられて各園の実態に合わせて活動が展開⁴⁾されており、その内容は、園の特色の一部にもなっている。

保育所では食育活動への栄養士の参加は4割程度であり、食育活動の中心は保育士である⁵⁾。また、幼稚園では給食のないところがあり、そこには栄養士は配置されていないので、保育者が食育の役割を担うことになる。

保育者養成校の本学において、食育は1学年次に「子どもの食と栄養」の授業で修められるが、授業の範囲だけでは知識も技能も十分でなく、また、食や栄養に対する学生の意識も高いとはいえない。保育者こそ子どもの傍らによりそい、子どもの興味や周りの環境の中から食育をしていくことができる存在である。そのためには、食育について幅広く理解し、実施するためのスキルを持つ必要がある。

保育の中で子どもが食に触れる親しみやすい素材には

間食（以下、「おやつ」という。）がある。その調理を取り入れたクッキング保育を行うためには数多くのスキルが必要である。今回、そのスキルを身につけた保育者を育てるためのプログラムを実施したので報告する。

II. 食育おやつマイスタープログラム

(1) プログラムの概要

本学では平成28年度より宝仙マイスター制度を設け、保育者としての専門的な知識・技術に加えて、子ども教育の現場に役立つ“もうひとつの力”を身につけた質の高い保育者を育成している。現在、“もうひとつの力”を身につけるため、「宝仙リトミックマイスター」、「保育英語マイスター」、「食育おやつマイスター」の3つのプログラムが実施されており、本報告は、その「食育おやつマイスター」育成のためのプログラムについての実践報告である。

本プログラムは学生が、「おやつ作りを通じて幼児が生きる力を育むこと」のサポートができる食育実践力を身につけることを目指すものである。保育者になるものとして子どもの育ちにおける「食」の意義を理解し、寄り添いながらクッキング保育を展開できるスキルを習得することを目的とする。

具体的には、食育おやつマイスタープログラム受講生（以下、「マイスター生」という。）が、幼稚園の延長保育などで子どもが簡単なおやつを作って食べるまでの一連の活動を展開する力をつけるために行う、理論および実践の学習である。

(2) プログラムの目的と内容

① 食育とは何かの基本概念を学ぶ。

平成17年制定の食育基本法の基本理念と第三次食育

推進基本計画⁶⁾を学び、食をめぐる現状を理解する。保育所、幼稚園、こども園における食育の位置づけを確認する^{7, 8, 9)}。

- ② 幼児期の食育活動を理解する。
「保育所における食育に関する指針」を中心に、各年齢における食育のねらい¹⁰⁾を理解する。
- ③ おやつ役割や栄養について学び、アレルギーについて適切な対処法を身につける。
- ④ 幼児のための食育おやつを考え、食育活動計画を立ててワークショップおよびクッキング保育を行う。
食育おやつを考案・試作し、ワークショップでの作成の手順を検討する。食育活動計画を作成し、子どもの行動や環境構成と援助のあり方を演習し、ワークショップを実施する。振り返りを行い、食育おやつの内容や子どもの活動内容、および必要な援助などを検討する。その上で、「マイスター認定のための幼児対象の食育実践活動(クッキング保育)」に向けて、食育おやつ考案・食育活動計画を作成する。クッキング保育を実施してスキルの定着を確認する。

(3) プログラムの到達目標

本プログラムでは、以下の能力を身につけ、最終的にクッキング保育を実施し、目的とするスキルを身につけたと確認できた者を「食育おやつマイスター」と認定する。

- ① 食育およびおやつの意義について理解し、選択と実践ができる。
- ② 食に関する基本所作を習得する。
- ③ 子どもの力を伸ばす食育おやつを考案し、食育活動計画を作成することができる。
- ④ 幼児期の特性を生かした実践活動を行うために、アレルギーへの対応を含めた環境構成を整えることができる。
- ⑤ 子どもを対象とした食育活動を主体的に実施できるようになる。

(4) プログラムの実施方法

4学年次の学生を対象に食育おやつマイスター認定講師が講座を実施し、必要に応じて食育実践園の教諭に特別講義を依頼する。講座は大学の講義時間と同様の90分で、春・秋学期にそれぞれ15回の計30回である。但し、単位として認定はされない。

(春学期・15回) 法規・各種指針などの講座、食育実践園の教諭による講義、食育おやつ実践園のクッキング保育見学、基本所作の習得、おやつレシピ考案・試作、食育活動計画立案、模擬食育活動の実施。

(秋学期・15回) おやつレシピ考案・試作、食育活動計

画作成、幼児を対象とした食育活動(ワークショップ)の開催および振り返り、クッキング保育の計画立案・実施。

Ⅲ. 実践報告

本プログラムの受講者は、4学年次女性3名であった。プログラムの中のいくつかの内容について報告する。

(1) 幼稚園でのクッキング保育の見学および特別講義

平成28年3月17日東京都中野区の大和幼稚園において、延長保育でのおやつ作りを取り入れた活動を見学した。当日、活動に参加した子どもは35名の大人数であった。子どもの行う活動は保育者の焼いたホットケーキにトッピングのソースを数種類の中から選択してかけるという内容であった。ソースの入ったチューブを絞る、びんに入ったジャムをスプーンで塗るなどの作業に保育者がどのように援助するか観察した。

同園の別日に行われたピーナツクッキーを作るおやつ作りの活動をビデオにて見学した。10名ほどの子どもが、教諭の説明を聞いて、「卵を割る」、「粉とピーナツを混ぜる」、「形を整える」作業を行い、オーブントースターで焼きあがる間に絵本の読み聞かせを聞く一連の流れであった(写真1)。保育者の声掛け、促し、においを感じさせるなどの働きかけと子どもたちの気づきの様子や、アレルギー児がいないことを確認する配慮などを確認した。

本学において、平成28年4月13日3時限目に同幼稚園の教諭による特別講義を行い、保育者としての心構えを学んだ。

(2) 食育に関する理解

食育を行うに当たって、「目指す子ども像を明確にした計画的・系統的な食育」に重点をおいた援助や環境の準備を組み立てるためには、多方面での理解が必要¹¹⁾である。その基本となる法規や指針、白書などで食育の目的、現状と現場での取り組みを学んだ。「保育所保育指針」、「幼稚園教育要領」、「幼保連携型認定こども園保育教育要領」を読み、食育が教育および保育の一環として位置付けられていることを確認した。

本プログラムでは、保育者として保育所、幼稚園、およびこども園のいずれにも対応できるようになることを念頭において、「保育所における食育に関する指針」の各年齢のねらい、内容および配慮事項に準じて活動を計画した。

食育には広範な内容が含まれるが、子どもたちが豊かな人間性を育み、すべての人々が生涯にわたって健全な心身を培ううえでどれも必要なことである。その理念に

表1 食育の分野と関連絵本

分野	望まれる日常の行為・態様	学生の選択した食育関連絵本
食を通じたコミュニケーション	○食卓を囲む家族の団らん ○食の楽しさの実感 ○地域での共食	おいしいおいしい! あかちゃんかみしばいぱちぱちにつこり ひろかわさえこ脚本・絵、童心社、2006
食に関する基本所作	○正しいマナー・作法	おとなも学べるこども礼儀作法 尾崎文春著、少年写真新聞社、2013
	○食前食後のあいさつ習慣	いただきますあそび おでかけ版 ボードブックあかちゃんをあそびえほん：0・1・2才のほん きむらゆういちさく、偕成社、2004
自然への恩恵等への感謝、環境との調和	○地場産の食材の利用 ○環境に配慮した食料の生産消費	おいしいありがとう 仁科幸子 さく・え、フレーベル館、2006
食文化	○郷土料理、行事食	十二支のお節料理 川端誠 作、BL出版、1999
食料事情ほか	○世界の食料事情	せかいのパンちきゅうのパン 2 かこさとしのたべものえほん かこさとし文 栗原徹絵、農山漁村文化協会、2005
食品の安全性	○科学に基づく食品の安全性に関する理解	いろいろ長もちのふしぎ 絵本おもしろふしぎ食べものの加工 生活環境教育研究会 編、農山漁村文化協会、2003
食生活・栄養のバランス	○食材、調理方法の適切な選択 ○日本型食生活	おりょうりとうさん フレーベルのえほん 15 さとうわきこ 著、フレーベル館、1976
食生活リズム	○規則正しい食生活リズム ○口腔衛生	すきすきはみがき ミキハウスの絵本 なかやみわ 作・絵、三起商行、2004

ついて子どもたちが理解を深めるために「食育の考え方の体系的な整理」¹²⁾の各分野の内容に該当する絵本を選定した。その一覧を表1に示す。

(3) 幼児期に必要な栄養・おやつ

幼児期には三度の食事では摂取しきれない栄養量を補うためにおやつをとることが望ましい。栄養量を補う観点からは、食事に近い内容、または食事で摂りにくい食品を取り入れることが望ましいが、実際には、「おやつ＝菓子」というイメージが定着しており、保育者自身も望ましいおやつを選択しているとはいえないのが現状である。

これをふまえて、おやつの役割と幼児期に必要な栄養について学習した。また、与え方の注意点や市販の菓子を選ぶ際の視点を学んだ。

媒体¹³⁾を用いて、実際に幼児期の栄養を補うおやつを組み合わせて、その内容についてディスカッションした(写真2)。

(4) 食に関する基本所作

手洗い、はし・茶碗の持ち方、包丁の使い方などをマイスター生が先生役となり、わかりやすく子どもに伝える方法を検討した。そのために、マイスター生がその所

作を確実に身につけるようにした。はしの持ち方はおおむねできていたが、包丁の使い方には個人差があり、扱いが上手くないマイスター生は日常生活で触れる機会を多くした方がよいことを認識した。

(5) 食物アレルギーとアナフィラキシーへの対応(エピペン講習会)

春学期の講座中に行っていたアレルギーについて理解の度合いを測ったところ、アレルギー表示の特定原材料¹⁴⁾に関して、マイスター生は7品目を全て認知していた。特定原材料に準ずる20品目のうち、覚えていたものは14品目であった。覚えていなかったものは、いか、くるみ、さば、バナナ、まつたけ、やまいもの6品目であった。アレルギーの既往がある子どもに加工食品を食べさせる際には、原材料表示を見て確認する必要がある。食べるだけでなく吸い込むことや触れる事がアレルギー発症の原因になることもあるので、保育中でも、小麦ねんど、牛乳パック、まめまきなどは個々の子どもに応じた配慮が必要であることを確認した¹⁵⁾。

アナフィラキシーへの対応として、アドレナリン自己注射薬(エピペン[®])の使い方に関する講習を行った。これはアナフィラキシー症状の進行を一時的に緩和し、ショックを防ぐための補助治療剤である。講習はエピペン

ガイドブック¹⁶⁾を用いて行い、エピペンの使い方を解説する動画を見た後にファイザー株式会社より貸与されたエピペントレーナーで実習を行った(写真3)。

- その中でのマイスター生の気づきと学びを以下に示す。
- ・エピペンのことは知っていたが、トレーナーを使うのは初めてだったのでよい機会となった。子どもの命を守るためにもエピペンの使用を恐れずに行うことが大事だと感じた。
 - ・エピペンの使い方や重要性がわかり、使い方を体得することが大切だと感じた。エピペンを使う判断力も必要になると思う。周りに協力を依頼することも忘れないようにしなければならない。

(6) 食育おやつレシピ考案の概要

本プログラムの到達目標の1つである「子どもを対象とした食育活動を主体的に実施できるようになる」に向けて、作るおやつを考案してレシピを作成・試作した(写真4)。

幼稚園でクッキング保育を見学したときの子どもの姿から、通常のおやつの目的に加えて食育おやつに必要な考えた項目は以下である。

① 食育おやつの内容

- ・作ることや食べることを楽しむことができる。
- ・子どもが参加しやすい内容である。
- ・見た目や季節感など出来上がりを見て満足できる。
- ・調理や仕上げに参加することで満足感を得られる。
- ・短時間で作って食べることができる。

② 注意すべき事柄

- ・切る、加熱するなど、子どもが参加する上で危険な作業をレシピ中の「配慮事項」で明らかにし、実施者の間で共有する。
- ・アレルギー児に配慮して材料を確認する。食品衛生法で表示の義務が定められた特定原材料および原材料に準じる食品を明らかにする「原材料チェックリスト」を作成する。

③ 調理の中での体験

子どもが調理の中で体験する楽しみたい事柄を明らかにした。保育の中では子ども自身の気づきが大切であるが、食育の場においては、適切な声掛けや経験を促す援助をすることで食育効果が上がることも期待される。

楽しみたい事柄は、食材や季節など様々であるが、そのレシピ中で楽しめる内容を明らかにし、保育者同士の共通理解を図ったり声掛けなどに利用する。子どもが体

表2 食育おやつとこどもが体験する内容

おやつ名 所要時間(加熱方法、時間)	こどもが体験する内容 (楽しみたい事柄)
白菜とベーコンと油揚げの白だし煮 20分(コンロ、10分)	・食材を切る、入れる(C) ・煮えるにおいを確認する(D)
フルーツカップケーキ 20分(電子レンジ、1分)	・好きなフルーツを選ぶ(A) ・フルーツをカップに入れる(B) ・生地を混ぜる(C) ・生地をカップに入れる(C)
ズッキーニとハムの炒め物 20分(ホットプレート、10分)	・材料を切る(C) ・炒める、混ぜる(C) ・焼いているときにおいを楽しむ(D) ・ズッキーニの色の変化を見る(E)
お絵かきサンドイッチ 10分	・食パンを型で抜く(B) ・チョコペンでデコレーションする(A、D)
かぼちゃパイ 20分(電子レンジ3分、オーブントースター3分)	・かぼちゃをつぶして材料を混ぜる(B) ・フィリングを包んで花形に整える(C) ・焼けるにおいを確認する(D)
じゃがいもピザ 20分(電子レンジ3分、オーブントースター3分)	・じゃがいもをつぶして材料を混ぜる(B) ・丸く形を整え、トッピングをのせる(A、C) ・焼けるにおいを確認する(D)
さつまいもコーンフレークボール 10分(電子レンジ、3分)	・さつまいもをつぶして材料を混ぜる(B) ・丸く形を整えて、コーンフレークをまぶす(C) ・コーンフレークを砕く(D)
きびだんご 70分(炊飯器、60分)	・丸く形を整える(B) ・きびだんごの出てくる物語をイメージする(F)

験する内容（楽しみたい事柄）は、以下A～Fの6項目の中から選択できるようにした。A：選択の楽しみ、B：食材に触れる、C：調理技術の獲得（量る、混ぜる、切る、形成、加熱、仕上げ）、D：五感を刺激する（視覚、嗅覚、味覚、触覚、聴覚）、E：食品の変化に触れる、F：その他、である。

考案したレシピは、レシピカードに記入した。記入する項目は、おやつ名、日付、材料、分量、アレルギーの注意、原材料チェックリスト、所要時間、加熱方法と時間、食材に関する注意・下処理、準備するもの、作り方、子どもが行う作業と配慮事項、楽しみたい項目（A～F選択）などである。学生・教員が考案した食育おやつと子どもが体験する内容の一部を表2に示す。一度の調理で複数の楽しみたい事柄が織り込まれている。

(7) 食育活動計画の立案および模擬食育講習会の実施

マイスター生が考えた食育おやつを作る活動を想定し、食育活動計画を立案した。

予想される幼児の姿や行動からおやつ作りのねらいと内容を定めて、時間、環境構成、子どもの活動および姿、援助点と配慮点を明らかにした。また、おやつを話題にするための教材として手遊びや絵本を選び、一連の流れとして行うことを計画した。

食育活動計画を立案したマイスター生が先生役を行い、残りの学生が幼児役となる模擬食育講習会を3回行った。作ったおやつは、「ズッキーニとハムの炒め物」、「フルーツカップケーキ」、「お絵かきサンドイッチ」である。

実施後の振り返りで、「時間や量を確認するためにリハーサルが必要」、「幼児の調理に対する配慮・援助が必要」、「順番待ちの時間の過ごし方に工夫が必要」、などワークショップとクッキング保育の際に考慮すべきことが明らかとなった。

(8) ワークショップ実施に向けての取り組み

① ワークショップの計画

平成28年10月23日、宝仙学園学園祭において「食育ワークショップ こどもおやつクッキング」幼児対象、全6回、各回定員6名（予約制）を実施することとした。

② レシピおよび食育活動計画作成

マイスター生が考案した「かぼちゃパイ」、「じゃがいもピザ」、「さつまいもコーンフレークボール」を試作し（写真5）検討した結果、子どもが作りやすい、満足感が得られる、季節感、味、見た目などの要素から、作るおやつは「かぼちゃパイ」に決定した。かぼちゃの加熱は電子レンジで行うこと、材料をつぶしながら混ぜること、ワークショップでは1人2個ずつ作ることにした。

受付終了から身支度、調理、調理以外の活動、試食などについてマイスター生がそれぞれ食育活動計画を立て、適した方法や教材を選択した。

③ 環境設定（場所）

実施場所である本学5号館1階の手洗い場は、幼児には高すぎるため踏み台を準備する。テーブル、椅子は子ども用のものを用意する。机・テーブル、保護者用の席など全体のレイアウトの確認をし、子どもが作業を行うテーブルの場所、食材や調理器具の配置などを検討した。

ワークショップの前々日に当日の打ち合わせとリハーサルを行った。前日までの準備と当日のタイムテーブルを表3に示す。

(9) ワークショップ実施

① ワークショップ概要

ワークショップはタイムテーブルにしたがって実施した。参加児童の活動は、次の内容である。

受付終了後、トイレを済ませ、身支度を整えて手洗い

表3 前日までの準備と当日のタイムテーブル

9月23日	場所及び設備の確認、使用機材のリストアップ
10月13日	試作、おやつ決定、レシピ作成
10月21日	環境設定確認、機材、材料搬入、リハーサル
10月22日	参加者募集、予約受付
10月23日 当日のタイムテーブル	
8:30	集合
9:20	受付
9:30	こどもおやつクッキング開始 所要時間予定 各回30分 6回実施9:30, 10:30, 11:30, 12:30, 13:30, 14:30
15:30	片づけ
16:00	事後ミーティング、アンケート集計
	解散

をし、着席して開始を待つ。開始後、マイスター生の説明を聞きながら、かぼちゃパイのフィリングを作成し、パイ皮となるぎょうぎの皮に詰め、端に水を付けて形を整えて留める。作業が終了したら手を洗う。オーブントースターで焼成し、食べやすい温度に冷ましている間に絵本の読み聞かせを聞く。試食して食後のあいさつを済ませて、ワークショップ終了となる。

保護者には、受付時に当日のレシピと「おやつのおしり」を配布し、様子を参観してもらった。参観中と終了後に当ワークショップでの子どもの様子などを調査用紙に記入してもらった。

マイスター生は、1人2回ずつワークショップの講師を務めた。おやつを作成方法は共通だが、絵本の選定は各人が行った。その回の講師以外の者は、アシスタントとして子どもへの援助と片づけ、次回の準備などを行った。各回終了後、前回の内容を簡単に振り返り、問題点の確認をした。

マイスター生は、子どもが見やすい高さで手本を見せる(写真6)、調理器具のそばで食材の変化を見せる(写真7)、子どもの様子を見ながら絵本を読む(写真8)など、各自が働きかけを工夫し、参加した子どもの人数や個性に合わせて指導を行った。

② マイスター生の学び

ワークショップ終了後、13項目(場所および設備の設定、使用機材の準備、献立内容、材料購入、リハーサル、会場準備、当日準備、教材選択、ワークショップ実施1回目、ワークショップ実施2回目、アシスタント、後片付け、およびおやつのおしり)について5段階評定尺度法による自己評価と自由記入による振り返りを行った。

振り返りの結果では、自己評価は、ワークショップ実施1回目、ワークショップ実施2回目、アシスタントの項目で「ふつう」が1名ずついたがそれ以外の項目では全員「大変良かった」、「良かった」であり、おおむねどの項目でも良くできていたとの自己評価であった。

自由記入には以下のような記入があった。

[ワークショップを実施して]

- ・やってみなければわからないことが多かった。
- ・実際の子どもの予想する子どもの姿では違った。
- ・子どもと学生を相手に行うのは全然違った。
- ・子どもが嫌いなものを食べるきっかけになることができた。
- ・子どもや保護者が興味をもってくれた。
- ・6回のワークショップで回を重ねるごとに改善していった。

[子どもの姿]

- ・個性がある。
- ・嫌いなものでも一生懸命食べていた。

・楽しそうな様子が見られた。

・反応が一人ひとり違った。

[子どもに対する働きかけ]

- ・子どもに合わせたやり方を考えた。
- ・毎回同じやり方ではできない。
- ・子どもに応じた言葉がけをした。
- ・異年齢児での進め方に不安があったが、楽しんでもらった。

[人数・時間]

- ・人数に応じた時間配分が必要だと思った。
- ・人数が違っていると、やり方も変えなければならない。

[準備・アシスタント]

- ・サポートがあったからできた。
- ・全体を見てのサポートが有効だった。
- ・事前に練習を重ねたのでうまくできた。

③ 参加者の評価

保護者を対象として実施内容およびおやつ作りに関する質問紙調査を行った結果を以下に示す。

6回のワークショップには、36名の募集に対し30名(男子10名、女子20名、5歳児8名、4歳児17名、3歳児4名、2歳児1名)が参加した。質問紙は30枚配布30枚回収(回収率・有効回答率100%)であった。内容について一部無効回答があったが、その項目のみ集計から除外した。

楽しそうだったか(満足度)、子どもへの説明(わかりやすさ)、おやつの内容、おやつの出来、クッキング以外の活動、また参加したいかの結果を図1に示す。

参加児は、どの年齢でも楽しそうに参加しており、満足度も「とても良かった」53.3%、「良かった」43.3%と高かった。マイスター生の問いかけに答えたり、他児の活動中でも一緒に楽しむ姿が見られた。マイスター生が行った説明は、「大変良かった」、「良かった」という評価の合計が100%であった。作成したおやつの内容・出来上がりとともに「とても良かった」、「良かった」の評価が合計で90%以上と好評であった。絵本の読み聞かせなどのクッキング以外の活動も、「とても良かった」、「良かった」との評価が80%以上であった。

ワークショップで子どもが楽しんでいたと思われる項目を6項目から複数回答で選択した結果を図2に示す。全体の平均で一番楽しんでいると思われたのは、「自分で作ったおやつを食べる事」と「調理」(混ぜる、形を整える)で86%であった。次いで、「食品の変化の様子を楽しむ」、「五感をはたらかせる」、「食材に触れる」が50%を超えていた。今回は、決まった内容のおやつを作ったので、「食材などの選択を楽しむ」は、20%程度と低かった。

年齢ごとに見ると、「自分が作ったおやつを食べる」ことには差はなく、「食品の変化の様子」、「五感をはたらか

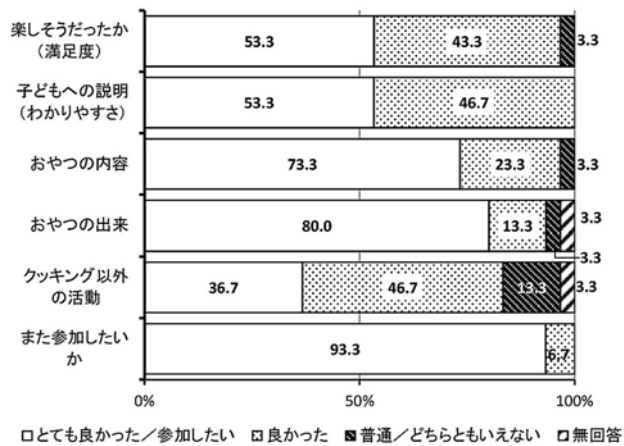


図1 保護者による評価 (n=29)

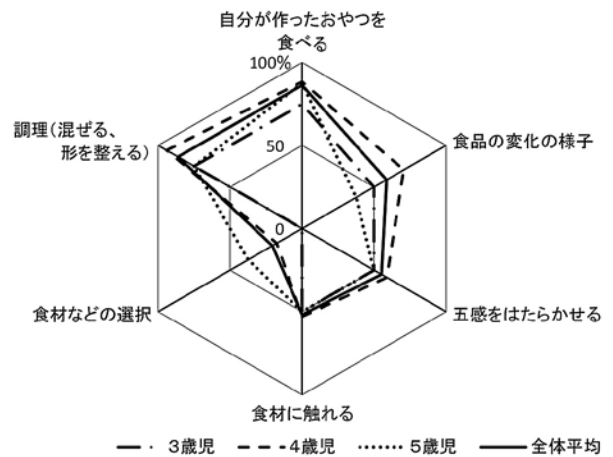


図2 ワークショップで楽しんだ事柄 (n=29)

せる」、「食材に触れる」、「調理」の4項目で4歳児が最も楽しんでた割合が高かった。4歳児が他の年齢より楽しむ割合が高いのは、作るおやつ の 難易度が合っていたからと考えられるので、今後は、対象年齢に合わせたクッキングや、異年齢児保育の中でも満足度が高い内容についても考えていきたい。

保護者の自由記入欄には以下のような記述があった。

[参加児の様子]

- ・偏食気味の子だが、自分で作ったおやつは嫌いなものが含まれていても食べられた。
- ・興味いっぱい様子で積極的に参加していた。

[動機づけ]

- ・年少でも作れることがわかったので、家でも作ってみたい。

[マイスター生の指導]

- ・サポートがわかりやすかった。
- ・いい匂い、いい音だねという言葉かけが良かった。

[要望]

- ・このような企画がひんぱんにあると良い。
- ・食材の内容に触れて説明してもらいたかった。

[おやつに関して]

- ・季節の食材が取り入れられていて、食べやすく良かった。

[保護者の感想]

- ・家で一緒に作る機会がないので良かった。
- ・ちょっとした時間で楽しめることがわかった。

④ 反省点

- ・所要時間を30分と設定していたが、どの回も40分ほどかかり、内容と時間の確認を綿密に行う必要があった。
- ・使われている食材に関する話をしたり、絵本などで興

味を広げていければ良かった。

- ・加熱調理したおやつ の 温度を下げて子どもに提供したが、待ち時間が長くなった。温度を下げる時間までを考慮した活動を考えるべきであった。
- ・調理以外の活動に絵本を使用した が、絵本の選定を参加児の年齢を考慮に入れて慎重にする必要がある。手遊びなども取り入れると良い。
- ・当日の準備中に材料が足りないことに気づき追加購入した。事前の十分な確認が必要である。
- ・保護者配布用のレシピとおやつ の しおりが上手く作れなかった。保護者向けの便りなどは作るのに時間がかかるので余裕をもってとりかかる必要がある。

IV. まとめ

マイスター生は、4月から食育に関する実践的な学びを重ねてきた。積み上げてきた学びや経験を併せて、10月の学園祭時におやつ作り の ワークショップを開催した。定員6名の小規模な活動ではあったが、繰り返し行うことにより動きがスムーズになり、先を読んだ行動ができるようになった。保護者による評価も高く、クッキング保育を行うスキルが身につけてきていることが明らかになった。

子どもの育ちと食生活の関係を研究した小川雄二は、「子どもが作物の栽培、収穫体験、お買い物、下ごしらえ、料理の手伝い、味見、配膳などの『食のプロセス』にかかわる活動をすると五感情報を増やし、感性、意欲、知識などを育んでいく」¹⁷⁾と述べている。本プログラムのマイスター生によるワークショップでも、調理に携わることは、作る楽しみや自分で作ったものを食べる満足感を子どもに与えることができたことがわかった。先生役をしたマイスター生にとっては、計画・準備・実施を主

体的に行う、通常の大学の授業にはない得難い経験となった。

今後必要とされるのは、先の見通しを立てて行動する力を身につけることと、参加児童の様子を広く観察して適切な援助をすることと考えられる。見たい・やりたいという好奇心を満たしたり、子どものもつ疑問や興味に答えるべく、自らも常に感性を磨き知識を身につけていくことも必須である。また、クッキング保育では、刃物や熱など危険なものが多いことから事前の準備を念入りに行い、日ごろから調理のスキルを高めておくことも必要である。スキルが十分でない場合は、事前の練習を繰り返して、実施に際して不安が無いように備えておかなければならない。さらに、アレルギーや食中毒の事故が無いように各種ガイドラインや指針を理解し遵守することも重要である。

今後も、保育の中で食育活動が展開できるスキルを持った保育者を育てるために、必要な知識および実践の内容を検討していきたい。そして、食育活動が単なるイベントではなく子どもたちの意識にとどまり、生きる力を高める助けになる方法を考えていきたい。

本稿ではプログラムの内容を中心に報告したが、次稿では、幼児対象の食育実践活動の内容、計画、評価、および再計画について報告したい。

謝 辞

食育活動の見学をさせていただいた東京都中野区の大和幼稚園の市川文子先生、ご講演いただきました山口敏子先生、ワークショップにご参加いただいたお子さまと保護者の皆さまに感謝申し上げます。

文 献

- 1) 食育基本法 (法律第63号): 官報号外第134号 (2005)
- 2) 農林水産省編: 平成28年度 食育白書、202-206 (2016) 日経印刷、東京
- 3) 厚生労働省: 楽しく食べる子どもに~保育所における食育に関する指針~, 平成16年3月29日、雇児保発第0329001号、厚生労働省雇用均等・児童家庭局保育課長通知
- 4) 磯部裕子監修: 「食」からひろがる保育の世界 (2007) ひとなる書房、東京
- 5) 上杉宰世: 保育所における食育活動の現状と栄養士の関わり、大妻女子大学家政系研究紀要49号、55-62 (2013)
- 6) 前掲2)、82-87頁
- 7) 厚生労働省: 保育所保育指針解説書、168-178 (2008) フレーベル館、東京
- 8) 文部科学省: 幼稚園教育要領解説、86-87 (2008) フレーベル館、東京

- 9) 総務省: 幼保連携型認定こども園教育・保育要領解説、109-114 (2015) フレーベル館、東京
- 10) 前掲3)、No. 3-6
- 11) 小川雄二、須賀瑞枝: 幼児期の保育と食育、39-42 (2013)、芽ばえ社、東京
- 12) 前掲2)、215頁
- 13) 足立己幸、針谷順子: 実物大そのまま料理カード 手軽な食事編、(2014) 群羊社、東京
- 14) 消費者庁: アレルギー物質を含む食品に関する表示について、平成25年9月20日、消食表第257号、通知
- 15) 厚生労働省: 保育所におけるアレルギー対応ガイドライン 平成23年3月、http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/pdf/hoiku03_001.pdf (2016年10月25日)
- 16) ファイザー株式会社: ガイドブックーエピペン、<http://www.epipen.jp/download/manual.pdf> (2016年10月25日)
- 17) 前掲11)、11-12頁



写真1



写真2



写真3



写真4



写真5



写真6



写真7



写真8