

子育てにおける食の大切さ

Importance of the food for Childcare.

加 藤 房 江
(こども学科 専任講師)

要旨 現代の子ども達にとっての食育の現状やその影響・興味関心の変化や食育の取り組みとしての「食育基本法」「保育所保育指針」の視点から、子どもにとって食育を営む力の育成に向けて、その基礎を培うための望ましい姿への取り組みを取り上げた。食育に関する知識を得ることは、保育専攻学生自身にとっても、特に重要である。将来の保育者として、基本的な生活習慣の獲得が必須であり、社会生活がきちんと営めることが基本であるとする。食に関する知識や取り組みを次世代に伝え、子どもの食育への意識を高めていくことについて考察する。

【キーワード：子育て 食 食育 健康】

I. はじめに

1. 食育の取り組みについて

農林水産省では、国をあげた食の取り組みとして、2005年に「食育基本法」¹⁾が成立し、施行されている。その前文では、「子どもたちが豊かな人間性を育み、生きる力を身につけて行くためには、何よりも食が重要である」そして、「食育はあらゆる世代の国民に必要なものであるが、子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである。」と述べている。

保育所保育指針²⁾においても2008年の改定の第5章の「健康及び安全」において、食育に力が入られ、食育の推進として、「保育所における食育は、健康な生活の基本としての食を営む力の育成に向け、その基礎を培うことを目標として、次の事項に留意して実施しなければならない。」としている。食育の基本として、「子どもが生活と遊びの中で、意欲を持って食に関わる経験を積み重ね、食べることを楽しみ、食事を楽しみ合う子どもに成長していくことを期待するものである。」とし、乳幼児期にふさわしい食生活が展開できるよう保育計画の位置付けや評価改善に努めること、食育のための保育環境に配慮すること等が謳われている。

しかし、「食育基本法」にもあるように、社会経済情勢がめまぐるしく変化し、日々忙しい生活を送る中で、人々は、毎日の「食」の大切さを忘れがちであり、子ども達の「食」における実態はどのようなになっているのであろうか。また、日本人としての食に対する意識の大切さや保育所等での食育の取り組みから現在を最もよく生き、かつ生涯にわたって健康で質の高い生活を送る基本としての食を営む力の育成に向けて、その基礎を培うことについて考察する。

II. 食生活の変化

1. 雲山³⁾によると、戦前、日本人の食生活は高塩分・高炭水化物・低動物性たん白というパターンであったが、現代の日本人の食生活は戦前に比べて大きく変化している。戦前では、漬物・梅干し・佃煮等の高塩分のものご飯のおかずとして食べる為に自然とご飯の量が多くなり、卵・魚・肉等の動物性たん白は控えめであったが、戦後に食生活の欧米化が急激に進んだ結果、高カロリーかつ高脂肪の食生活が、日常的なものになった。これは、ファーストフード・インスタント食品の出現やファミリーレストラン・コンビニエンスストア等の社会環境の変化が一番の原因であると述べている。

厚生労働省の第3次食育推進基本計画のこれまでの取り組みと今後の展開⁴⁾によると、特に若い

世代では、健全な食生活を心がけている人が少なく、食に関する知識がないとする人も多い。他の世代と比べて、朝食欠食の割合が高く、栄養バランスに配慮した食生活を送っている人が少ないなど、健康や栄養に関する実践状況に課題が見受けられるとしている。厚生労働省の第3次食育推進基本計画⁵⁾の中でも、「若い世代を中心とした食育の推進」が重点課題とされている。社会経済情勢の変化の中で、親世代が日々忙しい生活を送る背景があり、家庭や学校などで、学業が優先され、食事への配慮が後回しにされてきたとも考えられる。若者世代が親になった時に、子どもにきちんとした食生活を送れる環境を整えることができるであろうかが心配される。

2. 近年の子どもの食の特徴について

近年の子どもの食の特徴を表す言葉に「ニワトリ症候群」という言葉がある（前林・嶋崎⁶⁾。「コ・・・一人で食事をする『孤食』」「ケ・・・朝食を食べない『欠食』」「コ・・・家族で食卓を囲んでも、それぞれ違うものを食べる『個食』」「コ・・・いつも決まったものばかり食べる『固食』」などである。

1)「コ・・・一人で食事をする『孤食』」は、子どもが一人あるいは、子どもだけで食事をする「孤食」についての問題は、1970年代から、指摘されている。この時期は、女性の社会進出が飛躍し、出産後も仕事を継続できる社会環境が整備され始めた時期である。

平成22年度の独立法人日本スポーツ振興センターの児童生徒の食生活実態調査【食生活実態調査編】⁷⁾では、孤食の状況は増加について挙げており、「一人で食べる」児童生徒は、平成19年度調査と比較すると、朝食は小学校全体で11.4%から15.3%に増加している。中学校全体で30.4%から33.7%と増加し、夕食においても「一人で食べる」が小学校全体1.5%から2.2%中学校全体で5.6%から6.0%と増加した。

保護者も、子どもが「一人で食べる」と回答した保護者は、朝食は小学校全体5.9%、中学校全体14.3%、夕食は小学校全体で0.4%、中学校全体で1.5%と回答。保護者よりも児童生徒が「一人で食べる」と回答した割合が高く、親と子の意識に大きな差が出る結果となった。（図1・2）

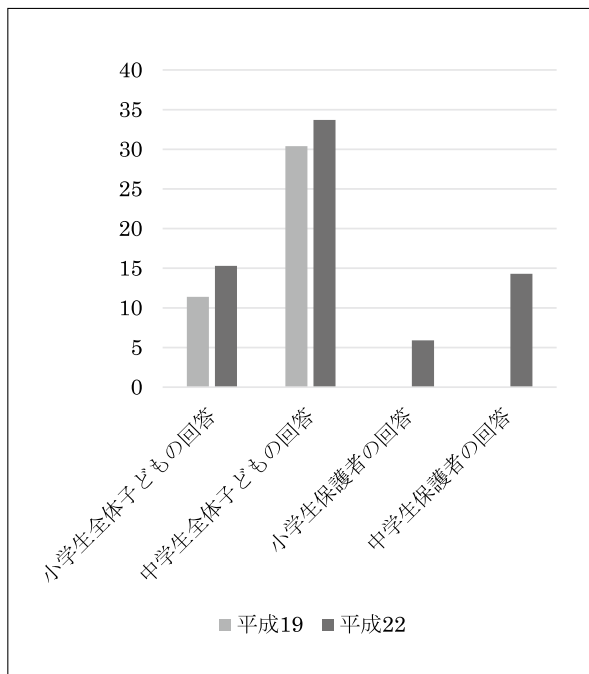


図1 孤食（朝食）

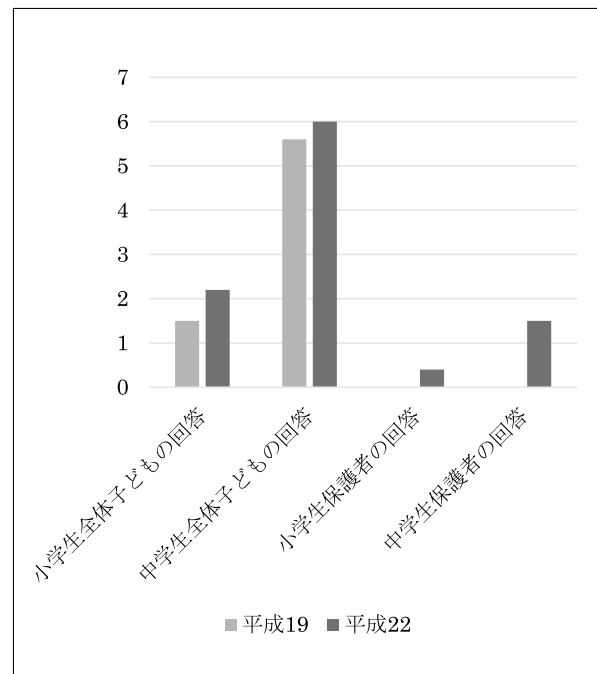


図2 孤食（夕食）

2)「ケ・・・朝食を食べない『欠食』」の食べない理由については、独立法人日本スポーツ振興センターでH23年度の全国40人以上の完全給食の学級、

小5・中2対象に行われている。その理由について、「食欲がない」「食べる時間がない」が多数を占めている（図3・4）。

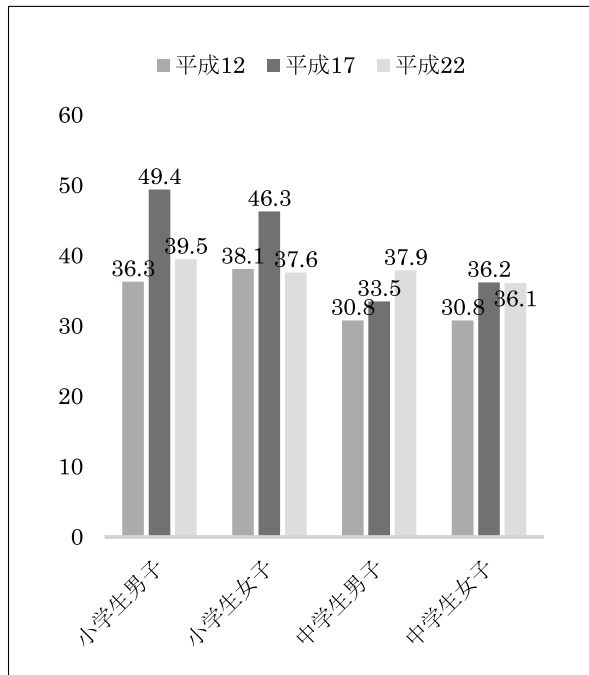


図3 欠食（食欲がない）

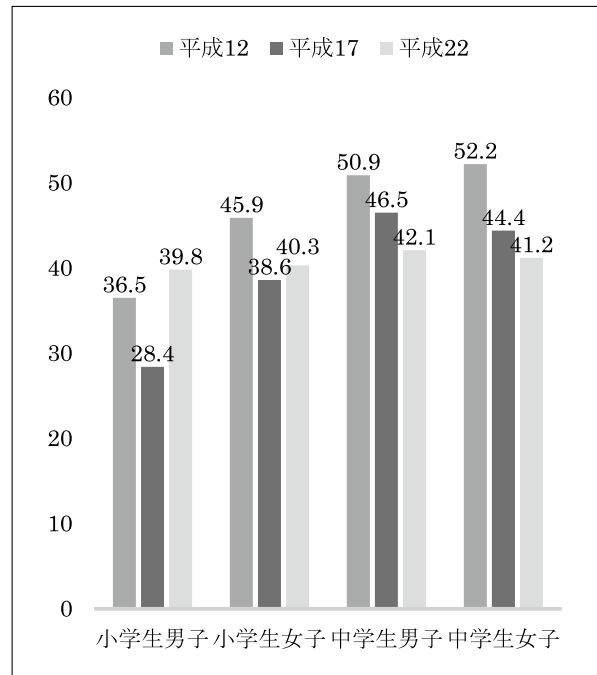


図4 欠食（食べる時間がない）

3) 「コ・・・家族で食卓を囲んでも、それぞれ違うものを食べる『個食』」では、「同じ釜の飯を食う」という言葉が示すように、同じ食卓を囲んで同じ料理を食べる行為には、「共有」という機能がある。座席の位置から社会的序列等を学習する機能がある。おのおの好きなものを食べる「個食」では、共有の意識や社会的機能の学習機会が失われていき、「おふくろの味」といわれている各家庭の伝承の味や料理の文化的機能の存在なくなっているといわれている。

4) 「コ・・・いつも決まったものばかり食べる『固

食』

豊かで簡便な生活を求めるうちに食生活まで、「簡便な食事」へと移行していった。そして、調理時間の短縮・食品数が減る・加工品が増えるようになってきている。1980年代に子どもの好きなものの調査の内容が、「オカアサンヤスメハハキトク」と表現された（表1・表2）。これらの文字のつくメニューは柔らかく、カルシウムが少なく、また、脂肪が多い食べ物とされている。その当時から35年以上経った現在、これが、当時子どもだった親たちの得意料理となっている。

表1 オカアサンヤスメの食品

- 1) オ：オムライス
- 2) カ：カレーライス
- 3) ア：アイスクリーム
- 4) サン：サンドイッチ
- 5) ヤ：やきそば
- 6) ス：スパゲッティ
- 7) メ：目玉焼き

表2 ハハキトクの食品

- 1) ハ：ハンバーガー・ハンバーグ
- 2) ハ：ハムエッグ
- 3) キ：餃子
- 4) ト：トースト・トンカツ
- 5) ク：クリームシチュー

現在では、これらの食品は、カルシウムが少なく、また、脂肪が多い食べ物という意識も薄くなり、皆の好物の食べ物である。しかし、これらの食品を食べてはいけない、我慢しようということではなく、「マゴワヤサシイ」の食材を組み合わせ

わせたり、「オカアサンヤスメハハキトク」の食品を食べた次の日は「マゴワヤサシイ」の食材をメインにした和食のメニューにすることで、偏りなく栄養の摂取ができるのである（表3）。毎日といかなくても、体に良い食品を意識することで、多

少なりとも偏りは防いでゆけるのではないかと考える。

表3 マゴワヤサシイの食材

- | |
|-------------------|
| 1) マ：豆類・納豆・豆腐・味噌 |
| 2) ゴ：ゴマやナッツなどの種実類 |
| 3) ワ：ワカメや昆布などの海藻類 |
| 4) ヤ：野菜や果物 |
| 5) サ：魚 |
| 6) シ：シイタケなどのキノコ類 |
| 7) イ：イモ類 |

Ⅲ－1 青少年暴力に関連する食生活因子について

須藤(2005)⁸⁾は、近年、少年犯罪が増加している背景として、食生活の乱れを指摘する声があり、わが国における青少年の食生活上の問題点と、青少年非行につながるような攻撃性や問題行動などの間にどのような関連がみられるのか研究をおこなった。「朝食や栄養成分の摂取が、子どもの行動、認知力、学業と関連するとし、心の健康には、特定の食事や栄養素の摂取よりも、食習慣を含めた全体的な生活習慣が関連する。青少年暴力に関連する食生活因子を考えるうえでは、食事の栄養素の働きだけでなく、家族とのコミュニケーションといった食事の社会的な機能や、生活習慣としての食事の位置づけなど、さまざまな視点でとらえていく必要があるだろう」と述べている。

食品の栄養成分を摂取することにのみに目を向けるのではなく、健全に子どもを育成していくためには、特に子どもとのコミュニケーションや生活リズムが深くかかわっていることが分かる。

Ⅲ－2. 保育所における食育に関する指針の目標と内容

厚生労働省(2004)の『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～』(概要)⁹⁾について、子どもの望ましい姿の実現に向けて、食育の目標を掲げている。①お腹がすくリズムのもてる子ども②食べたいもの、好きなものが増える子ども③一緒に食べたい人がいる子ども④食事づくり、準備にかかわる子ども⑤食べものを話題にする子どもの5つである。保育所保育指針で述べられている保育の目標を、食育の観点から、具体的な子どもの姿として表したものである。

子どもの望ましい姿の実現を目指し、食育のねらい及び内容については、「食と健康」・「食と人間関係」・「食と文化」・「いのちの育ちと食」・「料理と食」の項目としてまとめ、項目の間で相互に関連を持ちながら総合的に展開していくものと示している。そして、食育の計画の計画において、「保育計画」と「指導計画」の中にしっかり位置づけたちで作成される必要がある。作成に当たっては柔軟で発展的なものとなるように留意することが重要である。同時に、各年齢を通して一貫性のあるものとする必要がある。さらに、地域の子育て家庭に対しても、保育を通じて蓄積された子育ての知識、経験、技術を活用し、相談・支援することができる機会を積極的につくっていくことが望まれるとしている。社会経済情勢がめまぐるしく変化し、日々忙しい生活を送る中で、各家庭の伝承の味や行事食などの料理の文化的機能を伝える術が乏しくなっている現在では、保育所や幼稚園で果たす役割は大きいといえる。

1) 食と健康

規則正しい生活リズムの重要性

子どもが楽しく食べる1日にするには、規則正しい生活リズムが基本であり、活発に運動することも体をつくり、規則正しい生活リズムを整えるうえで、欠かせないポイントである。大人の役割として、子どもの生活リズムに合わせて、大人も生活リズムを合わせていくことも大切である。子どもの食事の側に大人が寄り添い、一緒に食事をしていく中で、食事の話題に触れ興味を持たせることも重要である。

そして、もう一つ忘れてはならないのが、睡眠との関連である。亀井・岩垂(2012)¹⁰⁾は、規則正しい睡眠習慣と睡眠時間を確保すること、睡眠障害を見逃さず適切に治療することは、子どもでは大人以上に重要である。睡眠不足と肥満との関連では、就学前からのよい睡眠習慣の確率が小児肥満をはじめとする小児の生活習慣病予防に重要であると指摘していることや睡眠時間の短縮は学業成績の悪化につながることを指摘している。また、日本の子どもは、世界的にみて遅寝であると言われている(井筒・川田, 2010)¹¹⁾。そして、健康面からみても次のことが指摘されている。朝、インスリンの分泌が悪くなり、糖尿病に関連したり、睡眠不足で起こる交感神経の活発化

は、高血圧に関係があるなど、様々な病気と関連があること。心身の成長への影響として、骨や筋肉の成長させる成長ホルモンは熟睡している深夜24時頃の最も活発に分泌される。このホルモンは、脳を活発に働かせるために、夜に十分な睡眠と休養を取っていることが必要である。慢性的な時差ボケについても、人間の体内時計は25時間であり、1日の長さよりも1時間長く、朝から昼まで光を浴びると生体リズムは1時間前進し、24時間に修正さる。夕方から夜にかけて光を浴びると生体リズムは1時間遅くなるので、夜更かしし続けると、地球の自転のリズムからかけ離れ、時差ボケになる。また、セロトニン（脳内伝達物質）は、ドーパミン（喜び・快楽）やノルアドレナリン（恐れ・驚き）をコントロールし、精神的に落ち着かせる役目がある。セロトニンは、運動し、朝の光により高まるが、夜更かしをし、昼間に活動的でなくなると、セロトニンの働きが十分行われず、イライラしやすくなるといわれている。また、メラトニンは、抗酸化作用（毒素から身を守る）や老化防止作用があるが、1歳～5歳の頃が一生で一番分泌が多い。朝起きるのが遅い子ほど、濃度が薄まり、睡眠不足だとメラトニンの分泌が減ってしまうことになる（井筒・川田，2010）¹¹⁾。このように、食は生活リズムの一部であり、心身の発達と深く関連していることが言える。

幼児期は、一生の食生活の基本が作られるときである。朝・昼・夕と1日3食食べる基本的な習慣が身につくことにより、バランスよく成長・発達し、人としての基礎が作られていくのである。周りにいる大人と一緒に食事をしながら声がけして、楽しい雰囲気づくりを心がけとともに、基本的な生活習慣をつける努力が必要である。

2) 食と人間関係

食を通じて、他の人々と親しみ支えあうために、自立心を育て、人とのかかわる力を養うことに関連している。一緒に食事する中で、食材・食感などについて話題にすることで、食も進み興味関心に繋がる。また、挨拶は食事のけじめと感謝の言葉を表す言葉である。和やかな雰囲気の中で、友達や家族と一緒に食べる、愛情、信頼感、人とのかかわる力が養われていくのである。大人の積極的な声がけにより、食材について触れ、興味を引き出すことや、残さずきれいに食べ。食べ物を大切に

することによる環境への気配りに繋がるのである。大切な食事のマナーとして、正しい姿勢、箸の使い方など、皆で食べる時、気持ちよく食べられる食事のマナーを身につけていくことが大切である。

乳幼児の食事の姿勢において、気をつけなければならないことは、椅子に座ったとき、足の裏がしっかり床に着いて食事ができているかどうかである。足の裏がしっかり床に着いていると安定し、しっかり噛むことができる。筆者も保育の現場で足の裏がしっかり床に着いている状態とそうでない状態の違いを実感しているので、学生にも必ず保育をしていく上で大切な項目として、実践していくよう伝えている。

3) 食と文化

食を通じて、人々が築き、継承してきた様々な文化を理解する力を養うことが大切である。日本には四季あり、その中で、さまざまな年中行事が育まれてきた。子ども達には、伝承してきた四季折々の行事食に出会うことで、発見したり、考えたりし、様々な文化に気づいてほしいと考える。

地域で培われた食文化を体験することで、郷土への関心を持つようになり、また、地域の高齢者とのふれあいの中で、伝統的な食文化を伝えていくことが大切であると考えます。

厚生労働省食育の推進「第3次食育推進計画」⁵⁾では、「和食；日本人の伝統的な食文化」が、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する社会的慣習としてユネスコ無形文化遺産に登録（平成25年12月）されたことも踏まえ、食育活動を通じて、郷土料理、伝統食材、食事の作法等、伝統的な食文化に関する国民の関心と理解を深めるなどにより伝統的な食文化の保護・継承を推進するとしている。林（2008）¹²⁾は、近年においては日本の食文化が変化したと言われるようになり、食をめぐる様々な問題が起こっている。日本の伝統的な食文化、日本各地域に残された食文化を守っていくことが課題になってきた。日本の伝統的な食文化を継承するためにも食育が必要なのであると述べている。

とくに子どもや若者に関わる保育者養成の食に関する知識や取組を次世代に伝え、子どもの食育への意識を高めていくことにつなげていけるようにすることが重要である。

4) 命の育ちと食

野菜や果物を栽培する体験、生き物の飼育や捕獲する体験を通して、命を大切にすることや自然の恵みに感謝する気持ちが育まれていく。食材にかかわる活動を通して、素材の本当の美味しさに触れる体験は貴重であり、地域の環境に目を向けながら、計画の中に無理なく盛り込んでいきたいものである。雲山(2010)³⁾は、スーパーで売っている切り身魚を見て成長してきている現代の子にとって魚の形を見ても名前が分からず、野菜でも何でも畑を見ていないからそれ以前にいかにか人の手がかかっているかを知る由もない。よって、食料は生き物であるという概念が希薄となり、結果として食べ物を粗末に扱い、無駄にしてしまうのであると述べている。

現代の子ども達にとって、野菜を栽培する様子を見たり、体験すること、魚や貝などを獲る体験をすることなど、大人が実体験を取り入れる取り組みを積極的に行なう必要である。

5) 料理と食

食を通じて、素材に目を向け、素材にかかわり、素材を調理することに関心を持つ力を養うには、食材を栽培し、自分で獲ったもの(魚貝など)を調理する体験は、食を身近に感じ食の大切さを実感できる絶好の機会である。料理することは、創造的な活動なので、子ども達はとっても面白い遊びの延長として楽しむことができる。皮をむいたり刻んだり、自分でできたことの満足感を味わえる。料理を作る体験から、嫌いな食材が食べられるようになったり、料理方法や材料の名前を覚え、食事に対する興味関心も高まっていくのである。

近頃の学生の中には、飲食関係のアルバイトで、料理や配膳の方法などに、詳しく手際のよい学生もいる。一方、料理はお母さんが全部やってくれるので、自分では全く作れないという学生もいる。ある幼稚園に実習の巡視に何うと、その園の年配の園長先生に「先生、学生さんには、週に2・3日は、家族のために食事作りをさせてください。」と話されていたのを思い出す。確かに料理には、複雑で様々な手順があり、一人で段取りをするのは大変だと思う。しかし、食事作りを通して、多くのことに気づき、作業が器用にこなせるようになり、なによりも家族に対して、温かい笑顔の食事を提供できるという思いやりの心が育まれていくのである。料理の手順や調理方法を覚える機会が乏し

い学生には、この例を挙げながら、普段から、料理や家事を経験していると、実習においてもさまざまな気づきに繋がるので、お手伝いなどを出来る事から実践していくよう促している。

Ⅲ-2. 保育所・幼稚園、地域での食育の取り組み

2005年に「食育基本法」の制定等を踏まえ、保育所保育所指針²⁾においても2008年の改定時に、健康な生活の基本としての「食を営む力」の育成に向け食育の推進が明記された。子どもたちの食に対する意欲を引き出すために、保育所・幼稚園では、保育に野菜の栽培やさまざまなクッキングを取り入れている。

筆者も、保育所で保育していたときは、地域の方々のお力を借りながら、伝承行事に力を入れてきた加藤(2014)¹³⁾。地域の伝統行事と行事食の代表的なものとして、7月は、七夕・まこも馬・まんじゅう作り、9月・10月は、十五夜・十三夜、11月は、十日夜(とおかんや)・焼き芋会、1月は、繭玉作り(小正月)・餅つき会などがある。同じ行事でも活動内容を工夫することで、お年寄りや園児の距離が縮まり、双方の発話がかなり増えてきている。また、行事ごとにお団子やまんじゅう、お芋、お餅など、食べ物に深く関わっている。中でも行事食の内容や会食の形態を工夫し、お年寄りや園児とグループごとと一緒に給食をいただくことにより、食を通しての交流の場となっている。子どもたちの中にお年寄りとの交流は、美味しい食べ物と結びついて、より楽しい体験となっているのではないと思われる。

また、保護者方の送迎時にも掲示板に伝承行事の様子と行事食の内容、子どもたちの活動の写真をリアルタイムで掲示することにより、伝承行事についての理解と親子で会話が弾むきっかけとなったことやお年寄りが身近な存在となり、行事食に親しめたという多くの感想が寄せられた。若い保育者にとっても、伝承行事を学べる機会となり、お年寄りや他の世代が交流活動を通じて理解し合い連帯感を深めている。地域子育て支援拠点に参加している地域の親子を交えて、7月の七夕・まこも馬・まんじゅう作りのタイムテーブルの一例を紹介する(表4)。

7月 七夕、まこも馬、まんじゅう作り

七夕の行事の時、一緒にまこも馬も飾っている。これは七夕の夜に織り姫と彦星が馬に乗って再会できるようにとの願いや水難避けとしての意味があると言われている。

まこもは水田の用水や沼地に生える葦科の植物で、毎年刈り取って、綺麗に洗い丁寧に返しながら干しておく。乾いたら、細いものは綱用、太いものは馬用に分けておく。当日、地域のお年寄りをお願いし、まこも馬を編んでいただく。

表4 まこも馬作り

時間	七夕集会	まこも馬作り	まんじゅう作り
9:20		地域のお年寄りにまこも馬作りを始めていただく。クラスごとに見学。	地域のお年寄りにまんじゅう作りを始めていただく。クラスごとに見学。
10:00	地域のお年寄りに七夕、まこも馬の話聞く。 歌をうたう。 「たなばたさま・星に願いを」出し物を楽しむ。	子育て支援拠点に参加する親子が見学をする。	子育て支援拠点に参加する親子が見学をする。
11:40	集会の後は、地域のお年寄りの方と一緒に給食をいただく。	出来あがった馬を飾る。	出来立てのおまんじゅうをいただく。

- ・まんじゅうの生地は前日に準備しておく。
- ・まこもは、刈り取りよく洗い、干しておく。
- ・まこもを編む直前に霧吹きをすると編みやすい。

各家庭の伝承の味や行事食などの料理の文化的機能を伝える術が乏しくなっている現在において、食育のリーダーである保育・教育関係機関は、伝承行事・行事食の活動の意味を家庭に広く伝えることの役割を大きく担っているといえる。

IV. おわりに

厚生労働省の第3次食育推進基本計画のこれまでの取り組みと今後の展開⁴⁾によると、食育基本法(2008年)制定され10年にわたり、都道府県、市町村、関係機関・団体等多様な関係者とともに食育を推進してきた。その結果、「食育に関心を持っている国民の割合」や「朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数」、「栄養バランス等に配慮した食生活を送っている国民の割合」、「農林漁業体験を経験した国民の割合」、「食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている国民の割合」、「推進計画を作成・実施している市町村の割合」が

増加するとともに、家庭、学校、保育所等における食育は着実に推進され、進展してきていると報告している。関係機関の草の根のさまざまな取り組みが功を奏し、前向きに進展していることが分かる。

林(2008)¹²⁾は、日本の伝統食は、日本人としてのアイデンティティを守ることと関係していると思われる。現代は国際化の時代であるが、日本人らしい食生活を維持することは、日本人として大切なことであり、生活の上で必要性のあることなのであると述べている。筆者も時々海外に行くことがあるが、中でも、バリ島での宗教や伝統、親族の繋がりを大切にしている文化に触れる機会があった。自国の伝統を小さいときから受け継ぎ、守り、誇りを持つ姿は、我々日本人も見習うべき姿だと感じた。

しかし、海外にいくといつも感じることであるが、日本食は、美しく、美味しく、食文化としても豊かである。インフラも整っており、安全で住みやすい日本に生まれて本当に良かったと感じると同時に、日本人としての文化を大切に伝承していく責任を重く受け止める。

林(2008)¹²⁾は、和食は、日本人の文化・体質・

嗜好にあった食であり、気候・風土など日本の環境の中で育てられたものである。日本人にとっては日本食が体にあっていて心やすらぐ食事であり、食の基本を守り続けていくことが重要であるとしている。平成25年12月に和食は、ユネスコ無形文化遺産に登録された。このような素晴らしい日本食を次世代の子ども達に伝承していく活動をしていく大切さを実感している。

食育において、都市と農村の共生、生産者との信頼関係を持つことが、地域の活性化に繋がっている。地域の生産者が、インターネット等で、情報発信することで、ニーズに応じて消費者が購入したり、その情報をもとに、地域に出向いてレジャーを楽しんでいる。筆者は、「食育」について、講演させていただく機会があり、その会場では、にじまの釣り堀りの施設があった。休日ともなると都心部から、子ども連れの家族が、たくさんレジャー訪れている。自分で釣ったにじまの塩焼きに、けんちん汁、山の幸の天ぷら、そして美味しいご飯など、山や川の恵である素材の味を思う存分味わえる。都会の方たちの、そのようなやすらぎの場を求めてくる姿や子どもに体験させたと思う気持ちがある方が多いのに、とても安心感を覚えた。

本大学へのボランティア依頼には、子どもにかかわりながら、和菓子作りや和食を作る体験型のボランティア等から、声をかけていただいている。貴重な機会をいただいたことを伝え、学生の積極的な参加を促している。このように、若い学生達に食文化を伝えるチャンスを捉え、絶好の機会としていきたい。また、保育者養成や子どもに携わる私たちが、食育や乳幼児の食に関する相談への対応、情報提供等に努めるほか、地域の関係機関等と連携しつつ、食に関する知識や取組を次世代に伝え、子どもの食育への意識を高めていくことに繋げていくことが大切である。

引用文献

- 1) 農林水産省 食育基本法 http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/pdf/kihonho_27911.pdf , 2005.
- 2) 厚生労働省. 保育所保育指針解説書 フレーベル館, 2008, (p168 - 174).
- 3) 雲山明子 食育推進～食育は心まで育てる～ 中村学園大学短期大学部「幼花」論文集 2 2010, (p.10－26).
- 4) 厚生労働省食育の推進(別紙)「第3次食育推進計画」www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000129496.pdf , 2016, (p.2－3).
- 5) 厚生労働省食育の推進「第3次食育推進計画」www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12600000.../0000114064_2.pdf , 2016, (p.14－25).
- 6) 前林清和・嶋崎博嗣 “食の問題”子ども学講座3 子どもの環境 2010, (p.49－50).
- 7) 独立平成22年度の独立法人日本スポーツ振興センターの児童生徒の食生活実態調査【食生活実態調査編】http://www.jpnsport.go.jp/anzen/Portals/0/anzen/kenko/siryoku/chosa/syoku_life_h22/H22syokuseikatsu_3.pdf , 2010, (p.276).
- 8) 須藤紀子. 青少年暴力に関連する食生活因子 国立保健医療科学院生涯保健部 2005, (p.108－112).
- 9) 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～』(概要) 厚生労働省雇用均等・児童家庭局保育課長雇児保発第0329001号 2004, (p.1－8).
- 10) 亀井雄一, 岩垂喜貴 子どもの睡眠 保健医療科学 2012, 61, (p.11－17).
- 11) 井筒紫乃・川田裕次郎編著 “現代社会と子どもの生活習慣”幼稚園教諭・保育士をめざす保育内容「健康」圭文社 2010, (p.92－99).
- 12) 林 昭志 食育と心理の関連を考える試みー子どもの発達における食の観点ー 上田女子短期大学児童文化研究所所報 2008, 30 (3) (P.77-88).
- 13) 加藤房江 保育所の伝承行事における世代間交流の実践報告 全国保育士養成協議会 2014, 53, (p.68).