

食育の時代

4

「うちちゃんはや早食いをせず、いろいろなものを交代に食べ、レタスを最後までおかわりしていました。『マヨネズは少しね』と話しました」

下妻市の大宝保育園の栄養士箱守美智子さん(48)は、食育ランチに出席した園児の一人、佐藤浩輝君(6)の様子を思い出しながら、保護者に渡す「食育ファイル」に書き加えた。

食育ランチは、毎週1回、給食の時間を利用して行っている食育指導だ。卒園を控えた歳児を対象に、今年度は1月から3月まで計10回を予定する。園児らは箱守さんと真直を囲み、食器の並べ方や、食べ方などを教わる。

「毎日の生活が食育につながりながら、家庭との連携が大切」と、ランチの内容やメニュー、園児の様子などは、家庭との連絡帳となるファイルを開いてこに作り、保護者に伝えていく。家庭が、保護者の意見や感想も書いて返して欲しい。

最近、ひしひしと食べ切っていない、「品食い」をする子どもが目立つ。1回目

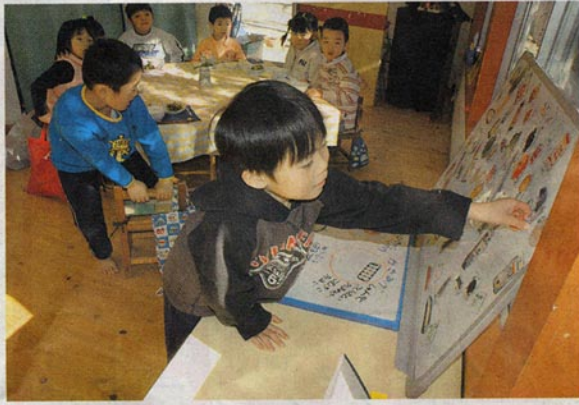
食の成長記録 連絡帳に

保育所と家庭結ぶ

の食育ランチでは、主食、主菜、副菜、汁物をキザキザに食べていく「いなづま食」を学び、給食に使われている食材を確認したりした。浩輝君が持ち帰った食育ファイルに、母親の忍さん(32)は、「ママ、キザキザに食べようだよって、教えてくれました。テーブル上の並べ方も自分で考えながらやっています」と書き込んだ。

箱守さんは「保育園での食育指導は、家庭の理解と協力があって進められる。子どもを通して、家庭でより望ましい食卓を開いてくれれば幸いです」と話す。

つくば市の市立10の保育園所は毎月、0歳児の保護者に、離乳食の献立表と、



食育ランチの時間に、給食に入っている食材について、園児たち(下妻市の大宝保育園)で

個々の子どもの食事の進み具合を記した「栄養通信」を、栄養士が渡している。離乳食から幼児食への切り替えを無理なく行ってもらい、家庭での食育実践のきっかけとの狙いがある。

発育状態は個人差があるため、栄養通信には、栄養士や保育士が、個別に食事の様子や離乳食のポイント

調査では、朝食の欠食率が22・1%に及ぶなど、幼児期から食習慣の乱れが危ぶまれる結果が出て、欠食や食事の時の大きいこと保護者の影響が大きいことから、親自身の意識向上や生活習慣改善の必要性が指摘された。

厚生労働省が04年3月にまとめた「楽し

など手書きのコメントを加えて、また、連絡帳を通じてや送迎時に、食事に関する相談を受け付けている。

所長の池辺瞳さん(59)は「食育の重要性は0歳児から始まっている。保護者と保育所が情報を共有し、共に育てていくという認識を持つことが大切と述べている。」

乳幼児期の食育は、県が2000年に保育所向けの実践マニュアルを作り、01年には幼児と保護者を対象に食の実感調査を行うなど、全国に先駆けて力を入

てきた分野だ。

調査では、朝食の欠食率が22・1%に及ぶなど、幼児期から食習慣の乱れが危ぶまれる結果が出て、欠食や食事の時の大きいこと保護者の影響が大きいことから、親自身の意識向上や生活習慣改善の必要性が指摘された。

厚生労働省が04年3月にまとめた「楽し

保育所における食育に関する指針 生涯にわたって健康で高い生活をおくる基本としての「食を営む力」の育成に向け、①お腹がすくリズムの持てる②食べたいもの、好きなものが増える③一緒に食べたい人がいる④食事作り、準備にかかわる⑤食べものを話題にする 子どもの像の実現を目指している。