

研修会名 食育 アレルギー対応

令和元年7月16日(火) 10:00~12:30

13:30~16:00

講演 「栄養の基本的概念と栄養素の種類と機能」

「食事摂取基準と献立作成・調理の基本」

「衛生管理の理解と対応」

「食育の理解と計画及び評価」

「食育のための環境(他職種との協働)」

講師 国立大学法人上越教育大学大学院 野口 孝則 氏

1 講演要旨

1) 栄養の基本的概念と栄養素の種類と機能

- ・ 栄養とは外界から適当な物質を取り入れて生活現象を営むために活用することで、必須栄養素の過不足ない摂取が大切である。健康的な食事でも夜遅くに食べるのはよくない。また、食べ物ではなく、量・頻度など食べ方で、悪い摂取となる。
- ・ 生命を維持し、生活活動をしていくためには五大栄養素(糖質・脂質・タンパク質・ミネラル・ビタミン)があるが、バランスよく含んでいる完全食品は存在せず、存在すれば「人間用の餌」である。子ども達に餌を与えているのではなく、焼いたり煮たり手間をかけて食事をつくり、食事の場の提供している。つまり、子どもに「食事」を与えている。
- ・ テレビ番組では、1つのビタミンや1つのミネラルのことが取り上げられ不足しているようにいわれるが、右往左往しなくてよい。
- ・ 子ども達にどんな気持ちで食事をとってほしいかを考え、言葉をかける。(「いいにおいがしてきたね」「今日の給食は何かな?」と食欲につながるように。おこりながらの食事はおいしくない。)
- ・ 食事摂取基準で、ナトリウムの摂取が多い。熱中症予防には、水分と塩分摂取であるが、それよりも早寝・早起き・朝ごはんが大切である。(暑くなる前の夜は早く寝る。睡眠時間が長いほうが、朝ごはんが食べやすい。)
- ・ 子どもには食事を食べさせて大人は食べないなど食に興味をもっていない家庭が多い。子どもは家族と一緒に食べる共食などの生活体験がとぼしい。

2) 食事摂取基準と献立作成・調理の基本

- ・ 子ども達は、味に敏感でえぐみやにがみを感じやすい。調理師や栄養士は使用量・比率・形・味・見えないようにするなど工夫し、「食べられた」という成功体験が一番大切である。
- ・ 子ども達は給食の良い所・悪い所を表現できないので、保育士が子どもに寄り添いながら食べて意見を述べ、不評な給食は改善していく。(計画→実施→検証→改善)
- ・ 子どもの身体活動を含めた生活状況を把握し、お腹をすかせて食事ができるようにする。(天気により運動量も変化する。)
- ・ 1日の食事の中で保育園での食事の割合は、1・2歳児で半分、3～5歳児では1/3ぐらいなので、保護者に家庭での食事の大切さを伝える必要がある。
- ・ 献立作成の際には、栄養計算のみならず現場の子どもの様子をみるのが大切である。食べてもらえない給食は意味がない。
- ・ 給食調理をする人は、衛生上安全なものにするため自分の体にも気をつかいながら生活している。
- ・ 胃袋が小さく消化吸収能力が未熟な子どものためにも工夫しながら給食をつくっているのも、たくさん食べさせすぎないことも大切である。

3) 衛生管理の理解と対応

- ・ 給食調理は充分加熱することや調理後の食品の取り扱いなど守らなければならないルールが多くあり、記録もしつかりとらなければならない。

4) 食育の理解と計画及び評価

- ・ 食育は、生きる上での基本であり、様々な経験を通じて食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることである。食を生かした体験活動(イベント)はきっかけのひとつであり、日々の給食・おやつこそが食育である。そして、その中で子どもの変化や興味関心をみる。
- ・ 年間食育計画書のポイントは、やることを書き、やらないことは書かなくてよい。また、計画のやったことを書きこめるスペースをとり、計画表＝評価表とする。
- ・ 食育はよいことなので追加されやすいが、好き嫌いなく食べるということが、全体であるなら、各年齢でそれぞれ何をするか取り組みを書き込むとよい。

- ・日々の給食が食育なので、食育計画とともに給食の提供を知ってもらう献立計画が必要である。(芋が収穫できる時期には、色々な芋料理を入れる。色々な芋を入れ、芋の種類を知るなど)
- ・栄養士・調理師も保育室へ行き、感謝をもってもらえるような声かけをする。また、保育士が気づかないことがわかるかもしれないので、連携をとるとよい。(保育士は、子ども達の近くにすぎで、良い所も悪い所も見えない場合がある。栄養士・調理師は、色々なクラスに行くので、園全体を公平にみることができる。)
- ・食育の評価は、子どもの変化である。
- ・ゆったりとした雰囲気の中で食べる喜びや楽しさを味わうことが大切なので、おこったり、「頑張って食べようね」という言葉がけより、今日の人参はやわらかい？かたい？甘い？」など子どもの感性をみがくような言葉がけがよい。
- ・指導計画の展開には、誰がやるべきことかわからなかったら誰もやらないので、全職員による適切な役割分担と協力体制を整える。

5) 食育のための環境（他職種との協働）

- ・保育園での食育を実践する時に、地域や他職種の方々に協力いただくことで、それぞれの有効資源（個人・団体）の食育に保育園が協力することができる。

2 感想

- ・野口先生のお話は、大変興味深く、心が引き込まれていきました。人間にとっていかに食事が大切かを知り、日々の食事の摂り方、子ども達への食事提供に気を配る必要性を感じました。今後の業務に生かしていきたいと思います。
- ・野口先生は、保育室側・給食室側の両者から子ども達にどのように働きかけたらいいかをお話して下さり、とても理解しやすかったです。日々の給食・おやつが「食育」ということで、どういった言葉が有効かを考えながら言葉がけをし、食べる喜びや楽しさを味わってもらえるように努力したいです。また、未来を担う子ども達の心と体を育むために保育園職員が連携し、更には社会全体で子ども達を育てていかなければならないと感じました。

(記録 南丹市立城南保育所 北川 恵・川勝 由紀)