

保育所から発信する食育の姿



核家族が増えて、家庭での食育が難しくなっている今、地域全体を巻き込んだ食育の場を再構築するために、保育所に何ができるかを考えていきます。
子どもたちが行事や伝統食を通じて豊かな心を育み、健やかに成長していきますように……。

対象地	岡山県岡山市（人口 721,079 人【平成 29 年 1 月現在】）
対象者	児童福祉施設及び幼稚園の管理栄養士、栄養士、調理師、調理員、保育士他
参加人数	69 名
実施場所	岡山ふれあいセンター
研修名	特定給食施設栄養管理研修会
主催者	岡山市 保健所健康づくり課
調理実演	人日の節句に食べたい和食献立（75 分）
講演	保育施設における食育推進（35 分）
グループディスカッション	子育て世代のババママに和食を伝えるために（35 分）

給食室のノウハウを活かして 園児の家庭の食育を サポートし、地域全体での 食育活動にも貢献

乳幼児が日中の大半の時間を過ごす保育所において、食育基本法に基づいた食育活動への期待は大きい。特に3歳以上児への食育の内容は、「食と健康」「食と人間関係」「食と文化」の3つの育ちの食「料理と食」の5項目から捉えられており、これに沿った「食育計画」を各保育所にて立案し、集団と個別と両面からの食育が進められている。



「子芋がたくさんつく里芋は子孫繁栄の縁起物。海老芋も子どもたちに食べてほしい」と説明を交えて実演する高木さん



昆布を入れたままで鰹節を煮出した合わせ出汁。この後、参加者は出汁を試飲し、うま味を出し切る必要性を実感した



人日の節句の献立として、鯛の白扇揚げ すずしろあん、せりと人参のきんぴら、白味噌仕立て 香梅餅 里芋、すず菜めしが紹介された

「食育計画を見たことがある方は、いますか？」講師の武田先生が質問した。幼稚園、保育所、児童福祉施設などに勤務する栄養士、調理員、保育士など69名の参加者のうち、約半数が举手した。「見たことがない方は、明日職場に行ったら保育主任に言ってみせてもらってください。チャンスがあれば、ぜひ立案から関わってください」と促した。この食育計画を子どもの個人差を尊重しながら立案・実践・評価をする。そして計画と実践に生じたズレを基に再計画を立てる。この地道な繰り返しによって、食を営む力の基礎が培われていくことを説明した。

「伝統食は、季節の移ろいを感じる豊かな心を育むことができます。地域の中で伝統食に詳しい方を探してみてください」と、保育所から積極的に地域の方々に巻き込むことで、食育の輪

を更に広げていくことを呼びかけた。調理実演では、これまで数多くの和食給食の提供支援を行ってきた高木さんが調理台に立った。実際に出向いた小学校で、昆布の浸水時間が足りていないこと、沸騰前に昆布を取り出す引き方では大量調理に十分なうま味が活かせていなかった例を挙げ、可能なら前から昆布を水に浸して冷蔵庫に置く、もしくは翌日水に昆布を入れ80℃の温度で30〜40分炊き、鰹節を加えてから火を止めず煮出すことを提案した。

この日の献立は、五節句のひとつである「人日の節句」をテーマに、春の七草から大根・かぶ・せりを使った行事食の作り方を披露した。高木さんは参加者に、「1食あたりの予算、提供食数と調理員の人数、材料の購入先や形態などを質問しながら、「子どもたちは洋食より和食が好きだが、魚は費用

がかかり、使う種類や頻度が限られる」「里芋を手剥きする手間がかけられない」「顆粒出汁で定着している」などの声を集めた。限られた条件の中で毎日調理をこなす参加者全員を労いながら、「子どもたちに、こんなものを食べてもらいたい、という理想を高く持って、改善できることから努めてほしい。できれば地域の野菜作り名人が育てた野菜の味も知ってほしい。給食室を飛び出して、子どもたちと交流を持ってほしい」と伝えた。

参加者からは「子どもたちが好きな和食献立を増やしてほしい」「保育士も巻き込んで、和食の素晴らしさを家庭や地域にも広げていきたい」との声が上がった。核家族が増え、保育所に保育のサポートや交流の場を求める家庭も多い今、保育所から発信する食育への期待が高まる。

講師紹介



京料理 たか木
高木一雄
たかぎかずお：1972年大阪府生まれ。2005年戸屋市東山町にて「京料理 たか木」を開店。和食文化や和食を推進していく意味、和食を取り入れる際のポイントやコツを伝えている



岡山県立大学非常勤講師
兵庫大学非常勤講師
武田安子
たけたやすこ：自治体職員として家庭・学校・地域行政と連携した子どもの健康づくりに取り組む。現在は大学で管理栄養士及び保育士養成に関与。子どもの食生活に関する研究を行う