

ひょうごの子育てを楽しむ  
情報誌



vol.2  
2014  
SPRING  
SUMMER

公益社団法人 兵庫県保育協会

特集  
子どもの  
未来と食育

わくわく

いいにおいーっ





# 特集 子どもの未来と食育

近年、栄養摂取の偏り(好き嫌い)や食への無関心など、子どもの食をめぐるさまざまな問題が指摘されています。食を通じて、子どもの健やかな心と身体の発達を目指し、さまざまな取り組みを行っています。

NPO兵庫農漁村社会研究所理事長 神戸大学名誉教授  
保田 茂 (やすだ・しげる)



1939年兵庫県出身。兵庫農科大学(現神戸大学農学部)卒業、大阪府立大学大学院修了。神戸大学農学部助手、講師、助教授、教授を経て定年退職。兵庫県ひょうご「農」担当参与 兵庫県食の安全安心と食育審議会会長、コウノトリ野生復帰推進連絡協議会会長、兵庫県教育委員会学校食育推進委員会委員長。

## 子どもが元気に育つには

生物進化の上位に位置する哺乳類は、離乳の時期になると、鳥類は卵からヒナが誕生すると、真っ先に親が子どもに教えることは、正しい食べ方です。子どもが正しい食べ方を身につけないと、子どもは決して元気に生長することが出来ないからです。

## 親の食育意識で子どもはかわる

正しい食べ方とは、どんな食べ方でしょうか。ツバメを例にあげて考えてみましょう。ツバメは民家の軒下に巣を作り、平均5羽くらいのヒナを孵します。大食漢のヒナを育てるため、両親は必死でエサの虫を運びます。ツバメは地面を上手に歩けませんので、空を飛ぶ虫しか取りません。空にはそんなに沢山の虫が飛んでいるわけではありませんし、みな素早く空を飛びます。それを捕まえるわけですから、羽をジェット機のように進化させ、虫よりさらに早く空を飛び、エサを捕まえます。

その時、ツバメは巣からどのくらいの距離で虫を捕まえているのでしょうか。決してアメリカまで行っているわけではありません。せいぜい1km圏内で捕まえます。地元の、その時期に空を飛ぶ虫を食べることを教えます。つまり、地産地消の暮らしを教えています。

もう一つの大事なことは、ツバメはエサを取りに行く時、子ツバメに何が食べたいと決して聞いたりもしません。トンボは大好物ですが、トンボしか食べない子ツバメに育てたら、子ツバメはトンボがいる時だけしか生きられません。つまり、どんな虫でも食べられる好き嫌いのない子ツバメに育てるため、食べたいものを聞くことは決してなく、捕まえてきた虫を有無を言わず食べさせるのです。

いよいよ巣立ちの時がきました。親ツバメは、今度は空を飛ぶ虫の捕まえ方を教えます。でも、何でも食べられるようになった子ツバメは、少し要領が分かれば、たちまち自分で上手にエサをとることが出来るようになります。季節に合わせて、地元のどんな虫でも食べられる子ツバメにすること、これがツバメの食育の基本です。

牛の親子でも同じような姿を見ることが出来ますが、こうした生物の食育の原理は「生物は進化の過程で獲得した食べ方を、親が子どもに正しく教え、決して食べ方を変えない」ということであり、食べ方を変えると間違いなく生物は病気になるのです。

## 好き嫌いをなくすために

今の日本の子どもたちは地元の食べ物を季節に合わせて、好き嫌いをなく、しっかり食べる訓練を受けているのでしょうか。保護者の皆様は、親ツバメのように正しい食べ方を有無を言わず子どもに教え込んで下さっているのでしょうか。

保育所に入ってなお、昼弁当に離乳食を持参する子どももいると聞きます。ツバメや牛には離乳食はありません。本来、生物には離乳食はないのです。親と同じ食べ物を少し柔らかく煮るか、小さく刻むかするだけで、十分、子どもは咀嚼、消化できるので。保育所では好き嫌いの激しい子ども、ア

レルギーの子どもも多いと聞きます。好き嫌いは親が自分の好きなものしか与えなかったことがきっかけになることが多く、その上で、親が子どもに何が食べたいと聞くことによって、さらに好き嫌いが増幅されるのです。

生物は進化の過程で獲得した食べ方を変えない、この食べ方の原理を噛みしめ、日本人は地元の食材で作ったごはん、味噌汁、野菜、それに魚を添えて食べてきた歴史を思い出し、外国産の小麦食(菓子パンなど)ではなく、朝食にはごはんのみそ汁を子どもにしっかり食べさせてやってほしいと思います。好き嫌いはわがままの始まり、不健康の始まりです。未来の幸せのために、小さい時の正しい食育が何にもまして大事なのです。



薪を割ってごはんを炊くんだよ～

火おこしは僕にまかせて♪



お米の計量。すりきり1杯で難しいね～



## 「かまどのごはん塾」

いま、私は県下あちこちの保育園や幼稚園で、かまどのごはん塾を開催しています。子どもたちにお米の計量、洗米、薪割り、炊飯と一連の作業をさせ、炊き上がった熱々のごはんを保護者の方と一緒に頂くプログラムです。保護者の方には、ごはんが炊ける間、私の講義を大急ぎで聞いて頂き、明日から子どもたちにお家でごはんを炊かせてやってほしいとお願いしています。たとえ炊飯器で炊いても、自分で炊いたおいしいごはんを経験すれば、子どもの意識は大きく変わり、5歳児でも一人でごはんが炊けるようになります。ごはんが炊ける子どもは、間違いなくごはん好きになります。正しい食べ方が身につくと、子どもの身体と心は見事に変わります。子どもの未来のために、すべての保育園や幼稚園でごはん塾を工夫し、お家でご飯が炊ける子どもが増えることを願っています。



## 登園時は泣いて泣いて…でもいつのまにかこの笑顔!



朝の保育園、「ママがいのっ!」と言われんばかりにしがみつき大泣きする子どもたち。新入園児にとっても、お母さんにとっても、とても辛い時間です。

でも、大丈夫ですよ。安心してお任せください! 保育士は、泣いている子どもの気持ちを受け入れ、寄り添い、一瞬でも泣きやみ何かを見つけたら、それを取り入れて遊びへと導き、喜び・楽しみの時間を少しでも多く持ちたいと願いながら保育を展開しています。この積み重ねで、子どもたちとも信頼関係が構築されていくのです。子どもたちの笑顔は私たちの宝物。保育園で楽しく過ごしている様子を保護者の方たちにお伝えできるのは保育士にとっても大きな喜びです。

●尼崎市/かしの木保育園

保育園  
楽しいな~♪

この笑顔が保育士の宝物!

遊びの中から  
社会性が  
育ちます。



## 色々な経験で 一人一人の力を伸ばす 成長を見守る保育園

保育園では、保育士が一人一人の成長を見つめながら色々な遊びを計画し、日々の保育を進めています。楽しい活動や行事もたくさん。安心して毎日の生活を送ることができる言葉かけや援助をしています。

親子で  
スマイル  
vol.2

# SMILE



## 食べて動いてよく寝よう!

子どもたちの偏食が増えていることが気になっています。一人一人のご家庭の様子をよく聞いてみると…、大人と一緒に生活リズムや食に対する意欲のなさ、運動量の少なさ等が浮かびあがってきました。

「食べなさい!」と怖い顔で言っても偏食は治りません。

そこで…

- 生活リズムの見直しで、保護者に「早寝早起き」の意味を伝え実践するだけで食欲が出てきた子がいました。
- メニューが偏っている家庭に向け給食献立で幅広い食材やしじの紹介で、「うちの子こんなメニューが好きだったんだ!」と驚かれた家庭がありました。
- 給食時には量をグンと減らして「食べきった感」を。笑顔で「おいしいね!」「すご〜い!食べられたね!」等認め励まし褒めることで食への意欲を育てます。
- 園内菜園で子どもたちが苦手とする野菜も育ておいしくクッキング! 採れたて野菜の味は最高。大豆や黒豆、稲も育てています。
- 「おなががすく体験」を!当所では0歳児から年長児まで「まずは体を動かそう!」を合言葉に、楽しいうんどう遊びをいっぱい取り入れています。

こんな積み重ねを心がけ卒園を迎えるころには「おかわり!」の音が響く柏原保育所です。

●丹波市/柏原保育所

田ごしらえ  
面白いね!



バケツで稲づくり

体を動かすと  
お腹が  
すくね♪



柏原保育所名物、雑巾がけ

## 元気に遊んで友だちいっぱい

「人見知りで、入園当時は椅子にぼつんと座って遊ぼうとしなかったのに、今では積極的にお話して園生活を楽しんでいきます!」途中入園で園や友だちに馴染めるかなと心配しましたが、運動会や芋掘りなど行事を通して、スムーズに園や友だちに慣れることができました!「家では部屋で遊ぶことが多かったのですが、園で外遊びを多く経験することで活発になりました!」お母さんにもこっりの成長ぶり。トラブルがあっても友だち同士相談して解決しながら遊びを進めていく姿に「本当にたくましくなったな」と嬉しく思う今日この頃です。

●淡路市/中田保育園



せーの、  
がおーっ!

節分で  
鬼のお面を  
作りました



えーい!!



## 兵庫県保育士・保育所 支援センター

保育の職場への就職を  
目指す皆さん、  
ご活用ください!

### こんな支援を行っています

- 保育士等人材バンク
  - ・資格を持ちながら現場を離れている「潜在保育士」の就職支援
  - ・保育士養成施設の新規卒業者の就職支援
  - ・保育の職場への就労を希望される一般求職者の就職支援
- 出張相談など
  - ・出張相談・登録会の実施
- 就職フェア
  - ・ブース出展・資料出展による、求人情報、保育内容の紹介
- 就職セミナー
  - ・安心して保育の職場で働くための研修

公益社団法人兵庫県保育協会  
兵庫県保育士・保育所支援センター  
〒651-0062 神戸市中央区坂口通2-1-1 兵庫県福祉センター6F  
TEL 078-242-4637 FAX 078-242-4737  
メール hokyo-center@apricot.ocn.ne.jp  
ホームページ <http://www.hyogo-hoikukyokai.or.jp/>



## 保育士レポート

# 笑顔 み~つけたっ!

保育園での  
子どもたちの様子を  
紹介します。

## 「おいしいジュースできるかな？」

地域の方からのお誘いを受けて“梅ジュース作り”に挑戦!子ども達は初めて手にした梅に興味津々。完熟梅の甘い香りにワクワクしながら、氷砂糖と一緒に容器に入れました。次々に出てくる果汁を見て「梅からお汁でてるわ〜」「明日になったら飲めるかな?」と嬉しそう。

出来上がった梅ジュースはちょっぴり酸っぱかったですが、グミやドレッシングにしておいしくいただきました。添加物のない自然の味を味わえた活動でした。



おいしく  
なってね!

淡路市/  
岩屋保育所

## ドキドキ! 「上手にできるかな？」

4・5歳児を対象にした“クッキング”。カレーにシチュー、おみそ汁などに挑戦します。食材を洗ったり、ピーラーで皮をむいたり。その後は、先生はハラハラ、子ども達はドキドキ!包丁で切る作業を体験。普段は好き嫌いがあつたり食が細い子たちも、この日ばかりは大変身!どの子も「おいしい!」「みんなで作った!」と嬉しそうに、笑顔でおかわり!

給食献立ケースの前での親子のやり取りも“クッキング”の日はいつもとより楽しそうです。



伊丹市/長尾保育所

## 種から育てた野菜を収穫

園内菜園でイチゴや加工用トマト・サツマイモ以外の野菜はすべて種を蒔くところから育てています。夏野菜のキュウリ・ミニトマト・トウモロコシ・枝豆は苗になるまでポットで育てて畑に植え、冬野菜の大根・人参は畝に直接まきます。特に小さな芽が土を持ち上げる瞬間の子ども達の喜びはひとしお。思わず「もう少し!頑張っ!」と声にも力が入ります。

収穫した野菜はクッキングしたり、給食メニューにも登場します。自然の恵みをいただいて、一年中大忙しです。



いっぱい  
とったぞー!

加古川市/  
みどり保育園

## 年末恒例 おやつは「干し柿」

園庭に34年前に植えた大きな柿の木。最初は甘かったのに、いつのまにか渋柿に変身!十数年前から、力を合わせて干し柿にすることにしました。高枝ばさみで先生達がチョッキン!大きい子がブルーシートで受け止め、小さい子がこぼれ落ちた葉っぱつきの柿を拾います。給食の先生も一緒にきれいに皮をむいて、園舎の軒にたくさんの柿が勢揃い。

「もう食べられる?」「むしゃむしゃむしゃ!」「まだ渋〜い!」「おひさまお願いね〜」見上げる子どものつぶやきです。



もう  
甘くなった?

明石市/明光保育園

## 「みんなで作るとおいしいよ♪」

野菜作りを教えていただいている地域の方の畑で、ニンジン・ダイコン・ゴボウを収穫!早速、その野菜を使って“豚汁クッキング”をすることに!2歳児が洗う係、3・4歳児が切る係で分担して大きなお鍋いっぱいにおいしそうな豚汁が完成。

収穫時は抱っこしないと持てないほど大きなダイコンやたくさんのニンジン・ゴボウでしたが、いつも以上に「おかわり!」と食べていた子どもたちでした。自分達で収穫から体験できる豊かな環境で、日々成長中です。



抱っこしないと  
持てないよ〜

丹波市/  
柏原西保育所

## 楽しいお芋堀り

「見て、見て、ほら!すっごい大きなお芋!」「ほら、こっちにも、いっぱいあるで!」あちこちから園児の歓声!毎年、年長児が近くの畑に行く恒例の“お芋堀り”。

畑に行く道中も「早くお芋堀りたいな!」と期待の会話がはずみます。畑の様子、土の匂いを感じながら…持ち帰ったお芋は、ほかの園児にも少しずつ分けて、お土産にしたり、給食やおやつでもいただきます。お芋堀りは、感動!感謝!いろんな事が学べる大切な行事の一つです。



やったあ!  
大きなお芋!

養父市/  
日光保育園

## 親子でクッキング

食習慣を決める大切なこの時期、料理を通して食べ物に関心を持ってもらうため“親子クッキング”を行いました。

「包丁初めてなんだけど…」「上手にできるかな?」なんて不安もいざ調理が始まるとこへやら。真剣なまなざしで一つ一つ丁寧に切ったり、混ぜたり、焼いたり、おろしたり。

一番ハラハラしたのは、見ていたお母さんかも?調理から盛り付け、試食、片付けまで体験!「おもしろいね!」「またしたいな」と料理の楽しさを十分に味わった子ども達でした。



手を切らない  
ように、  
ネコの手!  
ネコの手!

佐用町/  
佐用保育園

## 「大きなダイコンができたよ!」

夏の菜園活動で収穫の喜びを学んだ子ども達。冬は大根の栽培に挑戦!正月休み明けにさっそく収穫しました。土から顔を覗かせる大根を見て「大きくなって!」と満面の笑みを浮かべながら、力を合わせて抜きました。嬉しさのあまり畑の周りで「やったー!」と飛び跳ねる姿!早速、その日の七草ご飯に入れてもらい、採れたての味を行事食としてみんなで味わいました。

命の大切さを感じ、より一層食材への興味も深めた活動でした。



みんなで  
うんとこしょ、  
どっこいしょ!

芦屋市/  
山手夢保育園

## 園だより

我が保育園  
自慢の取り組みを  
紹介します。

## ●第一仏光保育園[たつの市] いい顔、いい場所、 いい出会い



昭和24年創立以来、一貫して「仏の子」を育てる保育方針のもとに保育を展開しています。0歳から2歳は、特に丁寧な保育を心がけ、担当制を導入。さらに主体性を育む為の保育環境(空間・時間・道具)を用意し、子どもが必要とする援助を行うことで、信頼関係を深め、自立した生活と遊びを目指しています。



仏様を敬い、自分を育ててくれるすべての木に敬う心を持って。週3回の仏参。

子ども達の創造力と発想力を高める、積み木を使った「構成遊び」。

種まきから収穫まで。植物のいのちの不思議さを感じてもらおう。ビーマンの栽培。

第一仏光保育園

たつの市揖保川町山津屋67-2 ☎0791-72-3240

## ●はなみずき保育園[宝塚市] 炭火で園庭ダッチオーブン



0歳児から5歳児までの保育のほか、一時保育も行っているはなみずき保育園。

四季折々の味を楽しめる食育や、園オリジナルのこだわり遊具での遊び、異年齢との交流を通じて、心豊かな子どもに育つお手伝いしています。保育の中にわらべうたも取り入れ、情緒と温かみのある保育を行っています。



「魔法の鍋」ダッチオーブンをを使ったアウトドア調理&食事にも大きな興奮!

炭火の匂い、鍋から出る蒸気にみんな釘づけ!給食を園庭で食べることも。

園児が育て収穫した野菜でクリームシチューや、焼き芋などを楽しんでいます。

はなみずき保育園

宝塚市川面3-10-18 ☎0797-78-8882

## 保育園で人気のメニュー

イチゴを使った  
簡単クッキング

ビタミンCが  
豊富な  
旬のイチゴ

ビタミンC、葉酸、  
食物繊維がたっぷり。  
1日10粒で1日のビタミン必要量が  
補給されます。



Page  
08

(スキムミルクでいちごプリン)



イチゴが  
ごろごろ  
春の味

### ■材料(5個分)

卵…2個、砂糖…30g、スキムミルク…60g、  
湯(50℃)…300g、バニラエッセンス…少々、  
イチゴ…100g

### ■ソース

イチゴ…180g、はちみつ…30g

### ■作り方

- ①イチゴを粗く刻む。
  - ②ミキサーに湯を入れてスキムミルクを溶き、  
バニラエッセンスを加える。
  - ③①と②を混ぜる。
  - ④水で濡らした型に流し入れ、蒸し器(中火よ  
りやや弱火)で25分～30分蒸す。
  - ⑤粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やし、完全に  
冷たくしてから型をぬく。
  - ⑥イチゴとはちみつを  
つぶしてソースにした  
ものをかけて完成。
- ◎提供：豊岡市/  
城崎こども園



Strawberry

(いちごムースケーキ)



ふわふわ  
とろとろ

### ■材料(25cm×30cm)

#### 《ケーキ生地》

①卵…3個、グラニュー糖…100g  
②薄力粉…75g、抹茶…小さじ1.5、無塩バ  
ター…23g

#### 《ヨーグルトムース》

③生クリーム…200g、砂糖…80g  
④加糖ヨーグルト…480g、いちごピューレ…100g  
⑤ゼラチン…20g(水100ccでふやかして溶かす)

#### 《いちごゼリー》

⑥いちごピューレ…300g、砂糖…100g、水…  
200cc、ゼラチン…12.5g

### ■作り方

- ①《ケーキ生地》①を白くふんわりするまで  
泡立て、②を順に入れ、きるように混ぜる。天板  
に流しオープン(160度)で10分焼く。
  - ②《ヨーグルトムース》③を6分立てにし、④  
を混ぜ、⑤を入れ素早く混ぜる。
  - ③《いちごゼリー》⑥を鍋に入れ少し温めゼ  
ラチンを入れて溶かす。
  - ④《仕上げ》深めのパットにラップをし、①を  
敷く。上に②を入れ冷蔵庫で冷やし固まったら  
③を上流し込み、さらに冷やし固める。
- ◎提供：神河町/寺前保育所

とっても簡単！手作りおもちゃ

「等身大パネルで遊びながら学ぶ」



### ■作り方

- ①子どもの等身大(約120cm)のダンボールに  
体の絵を描き、服の部分には布を貼ります。
- ②骨と内臓の部分は、フェルトやロープ、  
綿などを使って作ります。
- ③マジックテープで内臓部分が取り外しできる  
ようにします。
- ④骨格の関節部分は、糸で繋げて動かせるよ  
うにします。

### ■遊び方

各部分が取り外せるので実際に手にしたり、骨格を動かして遊べます。  
園児たちは、この体パネルで体の中の見えない部分の形や大きさも分か  
り、自分の体に関心を持つようになりました。  
また、いろんな便の形を見ては、何が不足しているのかを調べたりして、バ  
ランスよく食べることの大切さも伝えることができます。

◎提供：淡路市/北淡保育園



[vol.2] 2014 SPRING・SUMMER 2014年3月1日発行

発行：公益社団法人 兵庫県保育協会 兵庫県神戸市中央区坂口通2丁目1番1号 兵庫県福祉センター内

TEL078-242-4623 FAX078-242-1399

メール hokyo@fancy.ocn.ne.jp ホームページ <http://www.hyogo-hoikukyokai.or.jp/>