

地域食育システムの確立を目指して

南多摩保健所

実施年度 開始 平成13年度 終了 平成14年度

背景

生活習慣病の増加、栄養バランスの偏り等、都民の食生活は様々な問題を抱えている。子どもの食生活においても、欠食、孤食、偏食、脂肪や塩分の摂り過ぎなど、不適切な状況にあることが指摘されている。さらに、心の問題を解決する糸口の一つに挙げられるなど、乳幼児期の食生活・食習慣の重要性が言われている。

地域における食育の状況をみると、各年代を通じた一貫した教育として、また、関係者間での目標・目的、教育方法等の共有、連携・協働という点では十分とはいえない。都民の健康づくりを支援するため、地域において適切な食育のシステムを構築していく必要がある。

目標

市町村をはじめとする地域の関係機関・関係団体の連携により、食習慣の形成期である幼児期の食育が有効に展開されるよう、食育のシステム化を目指す。そのため、ほとんどの幼児が係わる保育園・幼稚園において、園児に直接有効な食育が実施できるよう、関係者により、食育目標、食育内容、すすめ方、計画作成等について検討してガイドラインとしてまとめる。さらに、食育を推進するネットワークを構築していく。

また、この活動を通じて、健康・栄養に係わる関係者の取組を支援し、「東京都健康推進プラン21」の推進を図る。

事業内容

平成13年度

- 1 地域の関係者による食育推進プロジェクトチームの設置
- 2 乳幼児期の食育状況の把握

平成14年度

- 1 プロジェクトチームによる、食育の目標・内容・すすめ方・推進体制等の検討
- 2 地域で食育を推進するための「食育ガイドライン」の作成
- 3 普及啓発のための「食育シンポジウム」の開催
- 4 食育の地域推進体制づくり

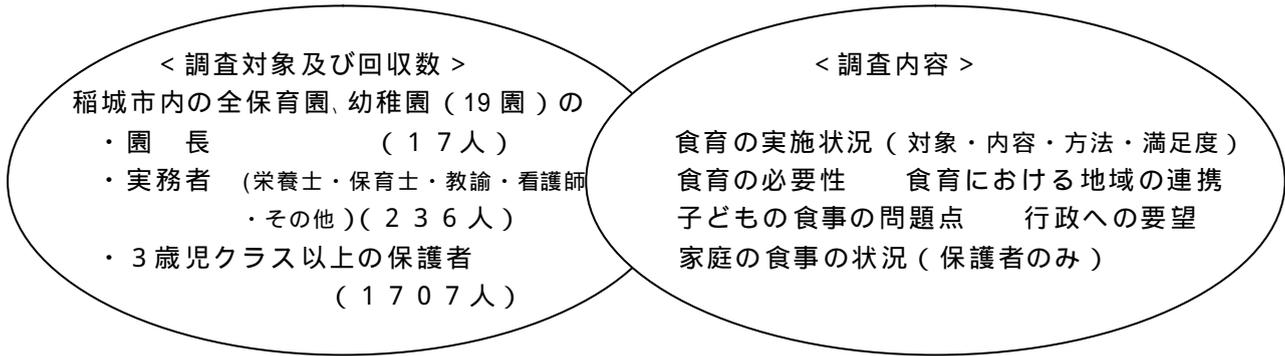
評価

- 1 地域の保育園、幼稚園の職員・保護者の食育の実態を明らかにした。
- 2 関係機関・関係団体等による食育推進プロジェクトチームを設置し検討できた。
- 3 概念が定まっていない食育について検討し、内容等を明確にして、地域で食育を推進するための共通のツールとなる「食育ガイドライン」にまとめた。
- 4 2年間の活動により、協働体制をつくるためのネットワーク構築の基礎をつくることができた。また、次のステージである学校との連携を図る機運が高まった。

問い合わせ先

保健所・課・係名 南多摩保健所保健サービス課栄養指導係 地域保健推進室計画調整係
電 話 042-371-7661
ファクシミリ 042-375-6697
E-Mail S0200163@section.metro.tokyo.jp

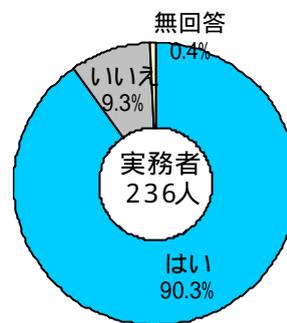
1 「子どもの食育（食教育）に関する調査」結果の概要



(1) 園の実務者の食育実施状況

実務者のうち 213人(90.3%)が実施していると回答しており、ほとんどの園で何らかの食育を実施している。(図1)

図1 あなたは、園で園児や保護者に対して食育を実施していますか



(2) 食育の内容

実施している食育項目で上位のものは、

食べる姿勢 (79%)	あいさつ (77%)
食事を楽しむ (76%)	手洗い (73%)
偏食・好き嫌い (70%)	

など、比較的实施しやすい内容のものが多い。

一方、実施項目で下位のものは、

間食の取り方 (9%)	発育と食事 (13%)
必要な栄養素と量 (13%)	バランスのよい食事 (21%)
安全な食事 (22%)	

などとなっており、技術・時間・教育媒体を必要とするものは、実施しにくい状況と考えられる。

(3) 食育の満足度

園児に食育を実施している208人の実務者のうち、「園児に対する現在の食育に満足」と回答したのは、55人(26.4%)であった。

一方、食育を実施している1631人の保護者のうち「現在家庭で必要な食育ができてい」「まあできてい」と回答したのは1181人(72.4%)であり、満足度において両者の認識にギャップが生じている。(図2-1・図2-2)

図2-1 園児に対する現在の食育は、満足のいく状況ですか

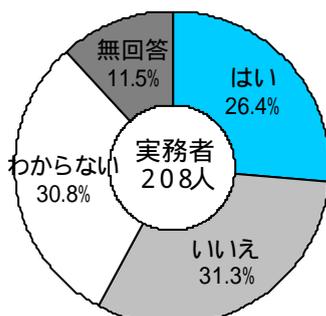
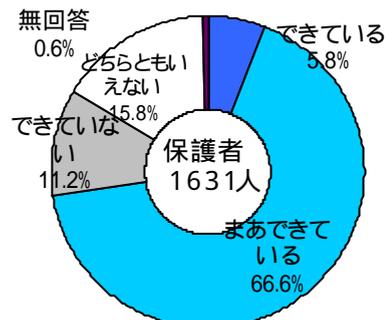


図2-2 現在あなたのご家庭では必要な食育ができていますか



2 食育内容の検討とガイドラインの作成

食育を地域ぐるみで取り組めるよう、関係者で共通の認識を持つための媒体が必要である。このため、地域の保育園・幼稚園・保護者・保健センター等関係者による、食育推進プロジェクトチームにより次の事項について検討を重ね、「食育ガイドライン」としてまとめた。なお、食育の定義は次から引用した。

（食育とは）「食べることを理解し、一人ひとりが自立的に食生活を営む力を育てることや、それを実現しやすい食環境づくり、それらを支援・推進するネットワークづくり」（日本栄養士会「子どもの健康づくりと食育の推進・啓発事業」より）

食育の検討結果の概要は次のとおりである。

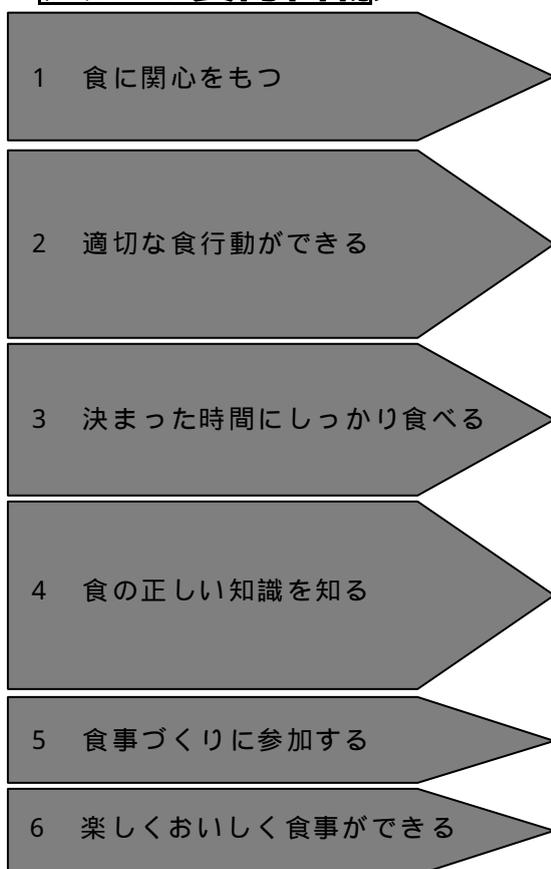
（1）食育の到達目標

食の楽しさ、大切さがわかる

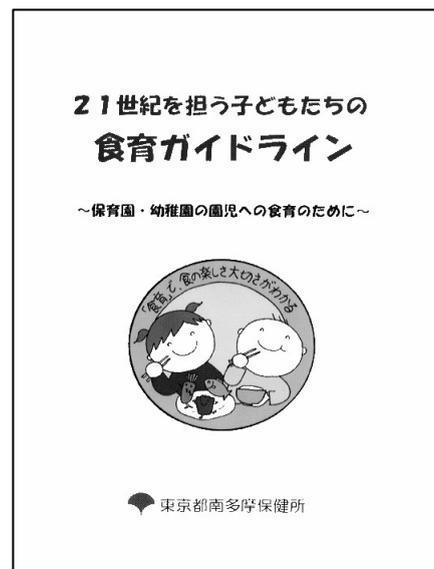
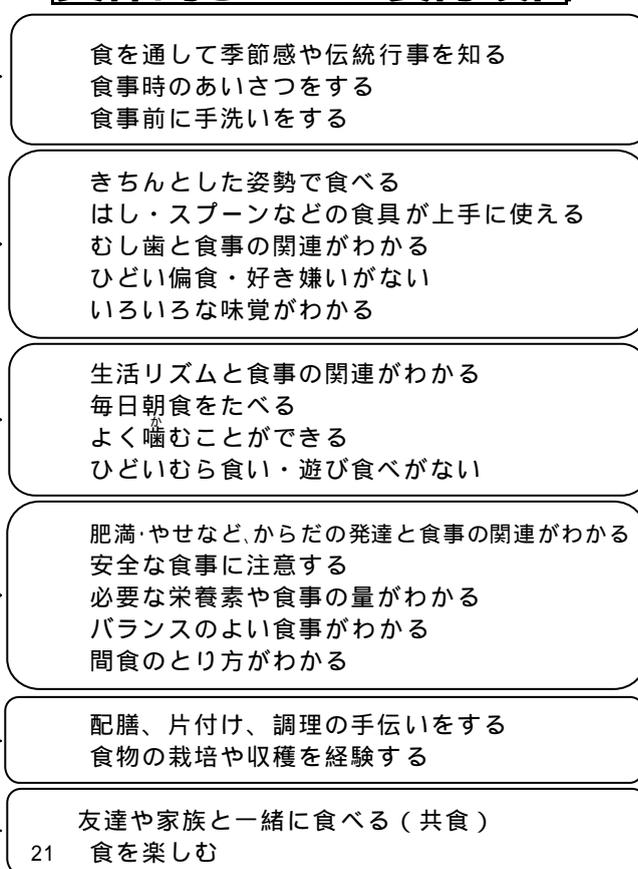
（2）食育目標と食育項目

すべての園児が卒園までに身に付けたい食習慣を考慮し、六つの食育目標を設定した。また、食育目標をそれぞれ具体化した21の食育項目は、園児一人ひとりが毎日の生活体験の中で積み重ね、適切な食習慣が形成されることを目指す。

六つの食育目標



具体的な21の食育項目



（3）食育のすすめ方と実施時期の目安

食育のすすめ方と実施時期の目安

黄色はスケール等により、約3分の2の子どもができる事項。その他は、保育所保育指針等を参考にし、働きかけを始める時期をあらわす。

食育目標	項目	0歳					1歳					2歳					3歳					4歳					5歳					6歳				
		2	4	6	8	10	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10
食に関心を 持つ	① 食を通して季節感 や伝統行事を知る					旬の食品を使用した料理を食べる					行事食を体験する					食品の名前がわかる					旬の食品があることを理解する					行事食がわかる										
	② 食事時のあいさつ をする					指導者があいさつをしてみせる					あいさつを仕草で表す					あいさつをいう															栽培者、調理者、食品への感謝とともにあいさつをする					
	③ 食事前に手洗いを する					食事前に手をふいてもらう					食事前に手を洗ってもらう					手伝ってもらい自分で洗おうとする					自分で洗う										手洗いの意味がわかり、自分で上手に洗う					
	④ きちんとした姿勢で 食べる					抱かれて食べる					座って食べる																				食器を持ち、よい姿勢で食べる					
適切な食 行動がで きる	⑤ はし・スプーンなど 食具が上手に使える					手をもって食べる					スプーンを使い自分で食べるようとする					スプーンで少しずつ食べられる					スプーンを正しくもって食べられる															
	⑥ むし歯と食事の関 連がわかる					決まった時間に食事や間食をとる					歯をみがこうとする										箸が使える					箸でこぼさずに食べられる					歯みがきを自分からする					
	⑦ ひどい偏食・好き嫌 いが無い					機能的に食べられる形態の食品をいろいろ経験する					嫌いなものでも少しずつ食べられるようにする										食後のプクプクがいをする					虫歯になりやすい食品がわかる					虫歯になりやすい食品がわかる					
	⑧ いろいろな味覚が わかる					うす味に慣れる					甘味、塩味、旨み以外の味を体験する																				歯みがきをする意味、虫歯になりにくい食べ方がわかる					
決まった 時間にし っかり食 べる	⑨ 生活リズムと食事 の関連がわかる					決まった時間に食事をする																									決められた時間に食事ができる					
	⑩ 毎日朝食を食べる										朝食を食べる																				朝食を食べる必要性を理解する					
	⑪ よく噛むことが できる										よく噛むまねをしてみせる																				活動に支障のないような朝食をとる習慣がつく					
	⑫ ひどいむら食い・遊 び食べがない					定期的に食事をする																									注意してよく噛むようにする					
食の正し い知識を 知る	⑬ 肥満・やせなど、か らだの発育と食事の 関連がわかる																														発育、活動するために食事をするのがわかる					
	⑭ 安全な食事に注意 する															落ちたものを拾って食べない															さとうなどのとりすぎはよくないことがわかる					
	⑮ 必要な栄養素や食 事の量がわかる															適切な量の給食を食べる															食事を食べ過ぎても、少なすぎても発育に達しないことがわかる					
	⑯ バランスのよい食 事がわかる															もっと欲しい、もういらぬの意志表示ができる															体と食べ物について関心をもつ					
食事づく りに参加 する	⑰ 間食のとり方がわ かる															いろいろな食べ物があることを知る															食べ物や栄養素の働きを知る					
	⑱ 配膳、片付け、調 理の手伝いをする																														自分の食べられる食事の量がわかる					
	⑲ 食物の栽培や収穫 を経験する																														主食、主菜、副菜の3つのお皿があることがわかる					
	⑳ 友達や家族と一緒 に食べる(共食)																														決まった時間に間食を食べる必要があることを知る					
楽しくお いしく食 事ができ る	⑳ 友達や家族と一緒 に食べる(共食)																														間食に適した食品と量など、適 切な食べ方を知る					
	㉑ 食事を楽しむ																														楽しく食事をする					

※実施時期については、「保育所保育指針」「乳幼児の発達スケール」「幼児食の基本」「発達栄養行動」等を基に作成したものであり、あくまでも目安である。

- (4) 保育園・幼稚園における食育の計画づくり
園全体で計画的に食育に取り組み、実施されるよう4種の計画表を作成した。
園食育計画 年齢別食育年間計画 実施計画・評価 内容
- (5) 食育の実施と評価
実施に当たり、園内での協働体制をつくる。また、食育実施による園児の食習慣や食行動の状況を評価し、次の教育に繋げる。
- (6) 食育を推進する体制づくり
地域で食にかかわる関係機関・関係団体の連携を図る。

食育ガイドラインの特徴

ベースライン調査による家庭及び園での食育の実践内容の把握
食育の到達目標「食の楽しさ、大切さがわかる」の設定
六つの食育目標、21の食育項目の抽出
食育項目21について実施時期のめやすと年齢別食育計画の立案
実践に向けて食育の計画から評価のためのワークシートの作成
食育項目21について食育のセルフチェック評価票の提案

3 食育シンポジウムの開催

事業報告会「食育シンポジウム」を開催し普及啓発と食育についての意見交換を行った。

日 時 平成15年3月7日(金)午後2時から4時30分まで

内 容 ・基調講演「地域で子どもの食べる力を育む」山梨県立女子短期大学 酒井治子氏
 ・保育園、幼稚園、保健センターからの発表
 ・食育の実際

4 今後の取組に向けて

食育は、食を通して、環境・食糧問題、文化そして人との心の交流までも含めた、人の生きる力を育むことである。食育の推進には、関係者の協働・連携が必要であるが、現状は、関係機関・関係団体が実施状況等を相互に共有している状況にはない。今後は、地域ぐるみで食育に取り組むため、「食育ガイドライン」を踏まえ、食育の目的・目標を共有し、関係者による共通理解と協働体制をつくるため、ネットワークを構築する必要がある。当面、幼児期の次のステージである学童期を対象とした小学校との連携を図っていく。

また、今回は園児に直接行う食育について検討したが、家庭における保護者からの食育は重要であり、保護者に対する食育の充実強化も求められる。

《食育ネットワークのイメージ》

