世田谷区立保育園における食育の推進

～日常の保育の中での食育と子どもの学び～

世田谷区保育部保育課

乳幼児教育担当　　鎮目 健太
上祖師谷南保育園　小松 未於

---

1. 世田谷区について
2. 世田谷区立保育園における食育（方針と現状）
3. 日々の保育の中で展開される食育の実践

---

1. 世田谷区について
2. 世田谷区立保育園における食育（方針と現状）
3. 日々の保育の中で展開される食育の実践

世田谷区の概要

- 東京23区の南西部に位置
- 人口　917,932、総世帯数490,658（R3.10.1現在）
- 就学前人口　42,201（R3.4.1現在）　＊H30以降減少
- 保育施設数　276施設（R3.4.1現在/認可保育所・認定こども園・地域型保育事業の計）
  ＊区立認可保育所46園
- 待機児童数　0名（R3.4.1現在）　＊かつては待機児童数全国1位

■ 世田谷区保育理念
- ■ すべての子どもたちは、幸せに生きる権利があります。
- ■ 子どもにとって最初の保育者は保護者 あなたです。
- ■ 世田谷区わたしたちは一人ひとりの子どもの最善の利益を第一に考え、保護者あなたとともに保育を通しての福祉に努めます。

■ 世田谷区保育方針
- ■ 命の大切さ、生きる力をはぐくみます。
- ■ 保護者あなたとともに、心豊かな子育てを目指します。
- ■ 地域の社会資源を活かし、地域の子育て力の向上に努めます。

---

1. 世田谷区について
2. 世田谷区立保育園における食育（方針と現状）
   ① 基本的な方針
   ② 近年の取組の状況（アンケート結果より）
3. 日々の保育の中で展開される食育の実践

---

① 区の食育に関する保育の基本的な方針

保育の質ガイドライン　特に大切な項目として、以下の７点を設定

子どもの権利、職員に求められる資質、保育環境、保育内容（生活と遊びの中の教育、食育、健康）、保護者支援・地域子育て支援、運営体制

（食育に関する記載　※抜粋）
- 保育施設では、適切な食生活と食習慣の定着、食物の大切さ、そして食を通して他の人々と の関わりの喜びや命の大切さを学ぶ食育に取り組んでいます。
- 保育施設の給食は、「大量調理施設衛生管理マニュアル」（厚生労働省）に基づき、施設の規模や設備にあった衛生管理を行い、有害なもの又はその疑いがあるもの、過度に加工したものなどは避け、鮮度の良い衛生的な食材を選定し、旬のものも取り入れながら栄養価を考えて献立を作成しています。
- 個々の味覚や乳幼児期の成長発達にあわせて、栄養価を考え、形状・硬さ・味付けなどを工夫し基本的には手作りで、素材の味を味わえるよう出汁の旨みを生かし薄味で提供しています。 食物アレルギーへの個別対応もきめ細やかに行い、子どもの安全を第一に考えた給食を提供 しています。
- また、園庭等で野菜を子どもと一緒に育て、毎日の水やり、野菜の生長の観察、収穫や自ら 収穫した野菜を食する喜び、時には栽培に失敗し枯れてしまう体験等を通して、食物への感謝の気持ちを育てます。
- 世田谷区内の保育施設では、食育計画に基づき食育を推進し、生きるために必要な食事や人との関わり、食習慣やマナー、食べ物の大切さや栽培してくれた人への感謝の気持ちなど、食を通して様々なことを学んでいます。

② 区立保育園における近年の取組の状況

日常の保育の中で行われている食育について、アンケート結果より紹介

「世田谷区立保育園における食育に関するアンケート」

○目的　区立保育園において日常の保育の中で行われている食育について、その実態を明らかにする

○実施期間　令和3年6月～7月（対象期間令和元年度～令和3年６月の間の取組について回答）

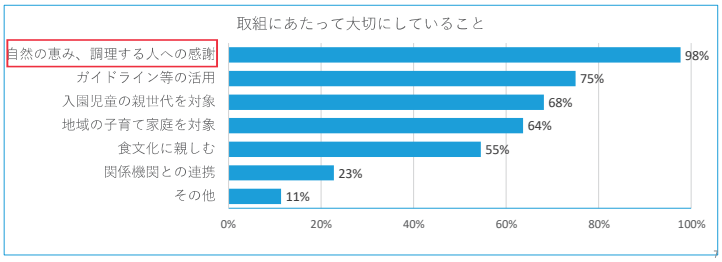
○調査対象　世田谷区立保育園（46園中44園より回答（95.6％）

○調査内容　イベント単体の取組ではなく、日常の保育の過程に位置づいた食育活動を対象として、食育のポイント、ねらい、主な取組と成果、コロナ禍における工夫、食育計画の改善等について調査を実施

6

② 区立保育園における近年の取組の状況（取組のポイント）

○「第4次食育推進基本計画」に基づく保育所における食育の推進について（通知）に示されたポイントに関連した取組みが実施されている

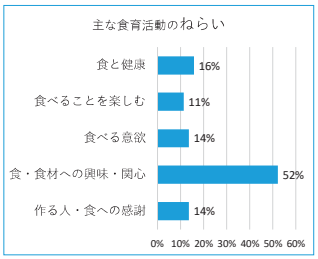


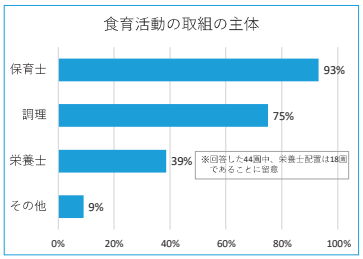
7

② 区立保育園における近年の取組の状況

○主な食育活動のねらいは「食への関心」が半数を占める

○日常の保育における食育の取組は保育士が主体となりつつ、栄養士・調理員との連携が行われいる





8

② 区立保育園における近年の取組の状況（食育活動の実際）

○ 職員間や地域の関係者との共同で様々な活動が行われている

（栄養士、調理職員と保育士の連携）
- ○給食食材の下ごしらえ（皮むきや豆のさやむき、下洗い）
- ○暖かい食事の提供の工夫（食缶の導入）
- ○食事の場の工夫（隣のクラスと一緒に食べる機会）
- ○メニューの工夫（世界の食事）
- ○策指導
- ○栄養士等による食と栄養を子どもと考える活動（クイズなど）
- ○栽培野菜を調理室で調理
- ○調理職員が積極的に保育室へ出向く
- ○保育士と調理職員による給食会議の実施
- ○視覚教材を活用した栄養指導（咀嚼）
- ○誕生祝いの工夫

（栄養士、調理職員等による情報発信）
- ○レシピの発行・配布
- ○給食便り
- ○給食に使用した食材紹介パネル
- ○栄養士の配置がない園への栄養指導等（バックアップ園体制）

（調理活動）
- ○園庭に設置したカマドによる世界の郷料理
- ○親子調理活動
- ○食物アレルギーに配慮した調理活動（おにぎり、米粉の使用）

（食に親しむ取り組み）
- ○食を意識した保育環境づくり（絵本、ままごと）
- ○子どもによるメニュー紹介・確認（献立内容、食材、栄養素などの確認）
- ○野菜クズの活用（栽培から観察、調べ活動へ）
- ○野菜クズの活用（感触や匂い、クイズ、造形活動）
- ○好き嫌いが出始めた時期（１～２歳児）に、野菜に触れる活動を導入

（地域の関係者との連携）
- ○専門学校と連携して小麦粉を栽培、石臼製粉し調理まで体験
- ○地元JAと連携した水稲栽培

9

② 区立保育園における近年の取組の状況（コロナ禍における工夫）

○コロナ禍においても、様々な工夫をした上で食育活動が実施されている

（食事を楽しむ工夫）
- ○盛り付けや野菜の切り方を工夫し、見た目をより楽しめるように
- ○セレクトランチ

（食材に親しむ工夫）
- ○加熱前の食材の下ごしらえ（皮むきなど）を積極的に行う
- ○調理過程の食材を見せてもらう
- ○調理活動が減った分、栄養士が子どもに話す機会を増やす
- ○調理の様子を見学やビデオで知る

（感染対策の工夫した調理活動）
- ○物の共有をしない調理（ラップおにぎり等）
- ○自分で作ったものを自分で食べる工夫
  - ・ラップおにぎり
  - ・クッキングシートに記名してクッキー作り　等

（感染対策）
- ○仕切り板の導入
- ○ランチルームを入れ替え制にし、密を避ける
- ○少人数毎の食事指導
- ○食事の際の席間隔を開ける
- ○職員の食事場所・時間を子どもと分ける
- ○感染状況に応じた活動時期や内容の見直し

10

② 区立保育園における近年の取組の状況（食育計画の見直し）

○食育計画の見直しを行った園は全体の約９割（令和元年度～令和3年度）

○見直しの観点は、新型コロナウイルス対応の他、子どもの実態への対応など

見直しを行った	見直しを行っていない	無回答
３８園	４園	２園

見直しの理由と観点	
新型コロナウィルス感染状況への対応	
子どもの実態に応じた見直し	
食育計画に対する評価の反映	
全体的な計画との関連の明確化	

11

1. 世田谷区について

2. 世田谷区立保育園における食育（方針と現状）

3. 日々の保育の中で展開される食育の実践

「区立保育園における実践」

現年長クラスの、足掛け２年にわたる活動を通じて、食材の持つ様々な姿への関心を起点とした、自然の恵みを実感し、主体的に食に関わる力が育まれていく保育活動を中心とした取組

12

区立保育園における食育の実践事例

食材への興味・関心から、
主体的に食に関わる力が育まれる

世田谷区立上祖師谷南保育園

13

1．世田谷区立上祖師谷南保育園の概要

〇昭和54年5月1日開設
〇定員108名
（0歳：10名、1歳：16名、2歳：19名、3歳：21名、4歳：21名、5歳：21名）
〇職員数26名（園長1名、保育士19名、看護師1名、栄養士1名、調理3名、用務1名）

2．クラスの概要　５歳児クラス　子ども１９名在籍　担任　２名

子ども自身がイメージを広げて作ったり、遊んだりすることが好きなクラス。４歳児クラスの時から、様々な場面で話し合いの場を設けてきたことで、意見を出したり、友達の意見に共感する姿も多く見られる。

14

プロローグ

（きっかけ）

調理職員が「子どもが興味を持つだろう」と小松菜の根元や根の出た豆をクラスに提供したところ…

（食育としての視点）

・自然の恵みとしての食材である、植物自身が持つ生長する力への関心の深まり

・育てて食べるという営みの中にある、様々なプロセスへの気づき

（報告の視点）

・子どもの気づきや興味・関心を大切にする保育園生活全体を通じて、食を営む力が育まれていく

15

①　小松菜プロジェクト（4歳児クラス後半より）

調理職員から手渡された「小松菜の根元の切り落とし」

興味津々に観察

「葉っぱがある」「葉っぱより根っこのほうが臭い」「ニンジンより根っこが長い」「根っこから栄養を吸って葉脈を通っていくんだって」

→「植えてみよう!」(3/16)

（この1週間前にも、調理職員からネギと小松菜をもらって、細かな部分（色や模様、作り、におい）への気づきがあった(3/8)

〇毎日の観察。「外側が枯れていて心配…」→「葉っぱが伸びてる！」(3/19)

〇4月の進級後も丁寧なお世話が続き、「花が咲いたよ！」

〇いよいよ収穫→

「おいしい！」(4/19)

※葉っぱの形のままでの盛り付けの配慮

〇さらに、花の世話を続けたり、様々な野菜くずをもらい、広がる興味(観察、種を数える、ネギも小松菜みたいになるかな？植えてみよう…)

16

①　小松菜プロジェクト（4歳児クラス後半より）

子どもの沢山の気づき

におい、かたち、仕組み等々

保育の中で大切にしてきたこと

不思議だな

なんでだろう

おもしろい

例えば…

冬から春まで続いた「氷プロジェクト」

ある1月の寒い日、園庭の水道場に薄氷が張っていて

自分たちでも作ってみよう

光に透かすとキレイ！

うまくいかない…→話し合ったり、家で調べたり

1週間かかってやっと成功！

大きな氷もできるかな？

→「実験」は春まで続いた…

計画にはなかった、子どもの驚き、興味、気づきに保育者自身が感動し、子どもとワクワクを共有することで、新たな活動が生まれていった。

17

②　5歳児クラスになって（豆プロジェクトの始まり）

豆への関心のはじまり～なんでも試してみる(4/16～5/27)

〇第一弾

4/16　給食室から金時豆を分けてもらう

「豆の横の白いところから芽が出るかな」「試してみたい」

→

埋めた見たけれど…

〇第二弾

5/24

今度は水に浸した豆

「少し芽が出ている！」

〇今月届いた絵本のテーマは「豆」

「おんなじ豆だよ！」

「こうやって大きくなるのかな？

↓

今度はうまくいきますように…

豆が無い！

5/27

「抜かれてしまったのかな」

「もう一回もらおうよ」

理由を言ったほうがいいよ」

「今度は抜かれないようにしよう」

「囲んだらいいよ」

「観察したいから見えるようにしたい」

【保育の視点】

〇食材への興味が、植物の仕組みへの関心に発展し、目に見えない部分についても想像が膨らむようになってきた

〇年長児になり、互いに影響を受け、共通の興味関心を持ったり、考えを深めていくようになってきた

〇調理担当職員が子どもの興味、担任保育者の思いや関心に共感し、保育に参加している

18

③　豆プロジェクトの発展

「金時豆ください」（6/1）

乾物の豆をもらって…

「みずにはいっていたのはやわらかかった」「白っぽかった」

「乾いた豆、水に浸した豆、両方栽培してみたい」

→

浸してみるとあっという間に水を吸ってしわしわに

「毎日水を換えないとね」

今度はちゃんと育つように

「抜かれないように」

「観察したいよ」

「もっと大きくなるよ」

「水をあげられるように」

「アミアミにすればいいんじゃない」

保護者への広がり

・クラスだよりや家庭での会話で、保護者も取り組みに関心を持つようになり…

「この顕微鏡で葉脈を見ると面白いですよ」

「これ、さやじゃない？」（7/15）

毎日生長を楽しみに世話を続けている中での気づき

「花が枯れるとまめができるんだよ！」

収穫！（7/27）

試行錯誤して栽培を続けた末の収穫

うれしく味見をしてみると…

「ちょっと苦いかも」

「もっと食べたいね」

19

④　豆プロジェクトその後

子どもの気づき、意欲でスタートした金時豆栽培と並行して、サツマイモやピーマンも育てていく過程で、それぞれの種、葉脈、断面の形や色、においなどなど、次々と興味が広がり、子どもたち自らたくさんの発見を重ねていっている。

栽培をする中で、虫眼鏡で細部を観察する姿が増え、その様子を保護者にも写真とともに伝えたところ、顕微鏡を貸していただいた。

葉の模様や野菜の断面などを観察し、気づきを子ども同士や保育士と共有し、新たな発見を喜び合っている。

観察をする中で葉脈でスタンプをする遊びに発展し、植物ごとの葉脈の変化に気づく等、型にはまらない食への興味を深めている。

20

まとめ

保育園の生活ならではの食育

〇「計画通り」の栽培ではないことで、興味がより深まり、世話の丁寧さ、不思議さを感じて自ら調べる姿へ

〇自らの発見の積み重ねで、関心が広がり、やりたいことが増えていく

〇共通の体験の中で、気づきを口にする姿が増え、子ども同士が伝えあい、考えを重ね合わせていく

〇豆を探求したことがほかの野菜への興味・関心へつながっていく

〇日常のやり取りを通じて担任保育者の思いを他の職員と共有しているため、子どもが様々なことに出会う可能性が広がっていく

今後に向けて

好きなものを植えよいプランターを用意した。再度、豆を育てて観察したいという声もあがり、栽培中である。一度目は豆が乾燥するまで育てるというところまでできなかったため、再度挑戦中である。他の豆がどのように育つか比べたいという話にもなり、小豆を購入し植える予定である。

これからも、子ども達の興味関心を大切に、“やってみたい”を叶えられる保育をし、子ども達がさらに色々なことに取り組んでいけるよう援助していきたい。

21

金時豆～さらにもう一回！～

「乾かすところまで育てたい」と話していた金時豆。収穫後、枯れてしまった。もう一度取り組めないかとタイミングを見計らっていた。

→好きなものを植えられるプランターを用意したことをきっかけに、豆の栽培を始められるのでは？

普段、顕微鏡を置いている場所の近くに残っていた金時豆の袋をさりげなく置いておいた。

顕微鏡を取りに来た児が豆の存在に気づき、「好きなもの植えられるからもう一回金時豆を育てたい！」その児は友達に声をかけにいき、一緒に植えていた。「今度は豆を乾かせるかな？」

→無事芽が出て、毎日観察中！

月一回届く絵本のテーマが今度は「あずき」

「金時豆とは芽の出方が違う」

「花も違う」

「いつも食べているのは種だったんだ」

→「本当にそうなるか確かめたい」

→園長先生が小豆を持ってきてくださった

豆の袋

少し芽が出てきた！

22