

# 主体性を育む保育 ～食育を通して～

社会福祉法人金城報恩会  
みやぎ原保育園  
保育士 鈴木 育洋  
保育士 玉寄 香澄  
保育士 仲宗根 麻見

## 1、はじめに

平成30年「新・保育所保育指針」が改定され、これまでの私たちが行ってきた保育や保育環境を見直すきっかけとなる。これまでの保育は、保育士主導が中心となり子ども主体ではないことが多かった。そこで、これまで継続してきた栽培活動を通して子どもが主体となる保育を見直したいという思いが強くなった。令和元年度は、子ども達を中心となる栽培活動（土づくりや苗の購入など）に取り組み、令和2年度は子どもが自ら食べたい環境作りや食に興味・関心が持てるような関わり働きかけを深めていくことにした。また、コロナ禍の中でどういった保育ができるのか、試行錯誤しながら進めていった。

## 2、園の概要

- 施設名 社会福祉法人 金城報恩会 みやぎ原保育園
- 所在地 沖縄県那覇市寄宮1-16-1
- 開設年月日 昭和37年5月10日
- 職員構成 園長1名  
主任保育士1名 保育士18名  
栄養士1名 調理員2名 用務員1名



年齢	0歳児	1歳児	2歳児	3歳児	4歳児	5歳児	合計
クラス名	ひよこ組	りす組	うさぎ組	ぱんだ組	きりん組	らいおん組	
定員	10人	17人	20人	20人	21人	2人	90人

### 3、研究の目的

- ・これまでの食環境の見直し
- ・食育活動を通して、主体的・自発的・意欲的な保育を育む
- ・園内研修や勉強会を通して、職員間の共通理解及び連携を深めていく

### 4、研究の方法

- ・各年齢でこれまでの保育や食環境を見直す
- ・グループワークや園内研修において、報告や意見交換を行い職員間の共通理解を図る
- ・視覚教材の利用
- ・食育集会の実施

### 5、実践内容

保育を行っていく中で、

- ① 子どもが主体 ……やりたいことは自分で決める
- ② 自己を発揮 ……やりたいことができる環境
- ③ 発達過程に応じて ……個人差を尊重した保育
- ④ 生活やあそびを通して…自発的・意欲的な環境作り

この4つを意識し、保育士の共通認識をもち実践を行った。

## 6、実践報告

### 食環境の見直し・実践

0歳児 ひよこ組

	以前の保育（指針改定前）	現在の保育（新指針）
保育内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一斉に排泄、手洗いし、椅子に座る。</li> <li>・食事の準備ができるまで、歌をうたったり絵本の読み聞かせをして待つ。</li> <li>・全員一緒にあいさつをする。（食前、食後）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事の準備を終え次第、子ども達に声をかける。</li> <li>・食事に興味を示した子から、手洗いの歌に合わせて、保育士と一緒に手を洗い食べる。</li> <li>・初めての食材や苦手な物は、無理せず、子どもの気持ちを受け止める。</li> </ul>
子どもの姿	<ul style="list-style-type: none"> <li>・待つ間、喜んで絵本を見たり、手あそびをする子もいるが、長くて居眠りする子もいる。</li> <li>・配膳が終わるまで待てず、体を動かして姿勢が崩れたり、先に配膳された食事に触れたりする。</li> <li>・保育士を見て、あいさつを真似る。</li> <li>・食べたい物に指を差したり、手づかみで食べる姿もあるが、苦手な食材は、食べたくない、意思表示をする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手洗いの曲を喜び、手をあらっている</li> <li>・待つことなく食べ始めるので食事に集中し、姿勢が崩れることが少なくなった。</li> <li>・食事やミルクの準備を始めると、指差しをし、近づいてくる。</li> <li>・友だちが食べる姿を見て、食べてみようとする。</li> </ul>
保育士の関わり	<ul style="list-style-type: none"> <li>・イスの座り方を直したり、居眠りしている子を起こす。</li> <li>・何でも食べてほしい気持ちから「おいしいね」「食べてみようか」等、おいしさを言葉で伝え、声かけや介助を繰り返す。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもの好きな写真や絵を子どもから見える位置に置き、「応援しているよ」等、声掛けし、励ましていく。</li> <li>・子どもの思いを受けとめ「もぐもぐしようね」「食べられたね」等と話しながら、いろいろな味や食材を増やしていく。</li> </ul>
振り返り・課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一人ひとりの生活リズムに合わせると、保育士の人手が足りず、全員そろっての行動になってしまう。</li> <li>・一人ひとりの生活リズムに合わせた対応の工夫は？</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・待つことも少なくなり、ゆったりとした気持ちで子どもと関わるようになった。</li> <li>・食前は、一人ひとりのリズムに合わせ進めることができるが、食後の活動（沐浴、あそび）は、安全面の観点から改善が必要。</li> </ul>

1歳児 りす組

	以前の保育（指針改定前）	現在の保育（新指針）
保育内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事の準備ができるまで手洗いして席に着き、絵本の読み聞かせを見たり、歌を歌って待つ。</li> <li>・全員でいただきます、ごちそうさまをする</li> <li>・完食できるようにと野菜などの苦手なものから一品ずつ盛り付け、全量摂取を促す。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事の準備ができ次第、食べたい子から手洗いをして食べる。</li> <li>・全品盛り付けし、個々の摂取量に合わせて量の調整をする。苦手な物は無理せず、子どもの気持ちを受け止める。</li> <li>・食材展示を見たり、触れたりして食材を知る。</li> </ul>
子どもの姿	<ul style="list-style-type: none"> <li>・絵本を見たり、手遊びや歌を楽しむ。</li> <li>・待っている間に椅子から降りることを繰り返したり、友達とトラブルになることもある。</li> <li>・苦手な物は嫌々食べている表情も見られる。</li> <li>・早く食べた子はデザートのを待つ間に隣の子を触ってしまつて注意されることもある。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事の準備を始めると待ちきれず、自ら席に座る子も見られるようになる。</li> <li>・完食すると、空っぽの皿をみせて食べられたことを喜ぶ。</li> <li>・早く食べ終えた子は、保育士と厨房へ果物を取りに行くことを喜ぶ。</li> <li>・野菜の名前にも興味を示し、「これ何？」と聞いたり、知っている野菜を探すようになる。</li> </ul>
保育士の関わり	<ul style="list-style-type: none"> <li>・好き嫌いせずに食べてほしいという思いから、苦手な物も食べられるよう好きなものと一緒に食べるように促したり、介助していき、時間をかけて食べさせる。</li> <li>・待っている間、姿勢を整えたりトラブルを止めに入ることが多い。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食べられたことに「おいしかったね」「たくさん食べたね」など声掛けし、食べる意欲につなげる。</li> <li>・量の調節をするが、盛り付け量を摂取できなくても「次は食べてみようね」と促していく。</li> <li>・楽しい雰囲気では食べられるように絵本や歌の事を話題にしなが、自分で食べてみようと思えるように働きかける。</li> </ul>
振り返り・課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一人ひとりのペースに合わせず、集団で動いている</li> <li>・待つことが当たり前になっていて、準備の間に落ち着かず、トラブルが多くなってしまう</li> <li>・おいしく楽しく食べるような雰囲気作りをするには？</li> <li>・苦手な物を食べない子への対応は？</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保育内容を見直したことにより、待つ時間が短くなり、意欲的に食べられるようになった。</li> <li>・集中して好きなあそびをすることにより空腹感が増し、おかわりする姿も多くなる。</li> <li>・厨房へ果物をもらいに行きたい気持ちから、食べてみようとする姿が増えてきた。厨房の先生との関わりも喜ぶ。</li> <li>・食前、食事時は、個々に合わせて進められるが食後の活動(シャワー、あそび)は安全面の観点から難しく、改善が必要</li> </ul>

	以前の保育（指針改定前）	現在の保育（新指針）
保育内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事準備を一斉に行い、みんなでいただきますをする。</li> <li>・全員が食べ終わってから「ごちそうさま」をする。（食べ終わった子は待つておく）</li> <li>・子ども達、全員に対して一定量の盛り付けをする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事、おやつが届いたら声かけをし、食べたい子は各自で準備を済ませ、食べ始める。</li> <li>・各自、食べた子から「ごちそうさま」を行い、片付ける。（写真カードを用いて流れを知らせることで、自分達で考えて片付けを済ませることができるようにする）</li> <li>・食の細かい子や苦手な食材がある子には、盛り付け量を減らして、楽しく食事ができるようにする。</li> </ul>
子どもの姿	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あそんでいても全部片付けてから、食べていたので、あそびが中断されることも多い。</li> <li>・準備を早く済ませ席についても、皆が席につくのを待ったり、早く食べ終わっても、皆が食べ終わるのを待っている。</li> <li>・決まった時間内で食べないといけないため自分のペースで食べにくい。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分のあそびがひと段落してから食べるので、中断したり焦ったりすることがない</li> <li>・待つことが減り、一人ひとりが考えて行動できるようになってきた。</li> </ul>
保育士の関わり	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全員一緒に行動するため「早く」「片付けて」などの声かけが多くなってしまう。（子どもをせかすような声かけ）</li> <li>・苦手なものでも食べてほしい。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・個々に合わせた声かけをしていく。</li> <li>・盛り付けは個々に合わせ対応する。苦手なものでも食べられた時には大いに褒めていく。</li> </ul>
振り返り・課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・みんな一緒という考えが強かったので、待たせる時間が長くなったり、一人ひとりに目を向けていられなかったのでは？と反省する。</li> <li>・保育士の指示がないと行動できない子どもが多かった。</li> <li>・食事の苦手な子は、食べ終わるまで長い時間座っているの、おいしく食べられる工夫ができないか？</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子ども達も自分で行動できるので、のびのびしているように感じ、保育士もゆとりをもって関わる事ができる。</li> <li>・次の行動が予測できるようになったので、(やるべきことが分かっている) 声かけされなくても、考えて行動できるようになってきている。</li> <li>・何でも食べてほしい思いと、子ども達が楽しく食べられるように両方を追求すると、難しさを感じる時もある。</li> <li>・主体性を大事にしながらも、時には一緒に“行動する時間も必要なのでは？”と感じる（年齢に応じて、活動のメリハリをつける）</li> </ul>

3歳児 ぱんだ組

	以前の保育（指針改定前）	現在の保育（新指針）
保育内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事準備を一斉に行い、みんなでいただきます、ごちそうさまをする。</li> <li>・盛り付けられた量は、苦手なものも、食べられるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・声かけで食事時間を知らせ、食べたい子から準備し、順次いただく。</li> <li>・食べてみることをすすめるが、無理はせず、個々の意志を尊重する。</li> <li>・教材を使って、食べることの大切さを伝えたり、お腹がすくような活動を取り入れていく。</li> </ul>
子どもの姿	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あそびを中断し、食事の時間は一斉に排泄、手洗いをし、皆がそろいのを待つ。</li> <li>・デザートのを待つ、皆が食べ終わるのを待つ・・・待つ間にあそびで注意されることもあった。</li> <li>・指示を待っていた。（指示されないと動けない）</li> <li>・食の細かい子、偏食がある子は最後まで残り、表情が暗くなってしまう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・個々のタイミングで手洗い、着席し、「いただきます」をする。食べ終わった子から「ごちそうさま」をし、食事前の活動（あそび）の続きができる。</li> <li>・待つ時間がなくなり、楽しい時間が増えた。</li> <li>・食べる量を自分で決めることで、全部食べて喜ぶ姿が見られる。</li> </ul>
保育士の関わり	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全員座って（配膳までの間）歌を歌ったり絵本を見せたりする時間をとることが、当たり前でであった。</li> <li>・待つことも大切だと思っていた。</li> <li>・盛り付けた分は時間がかかっても、全部食べてほしい。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・配膳ができ次第、食事に誘う。</li> <li>”～する時間”と型にはめず、個々のペースで食事やあそびを進められるような環境を作っていく</li> <li>・盛り付けは個々にあった量や子ども自身に決めてもらう。少しは食べられるように励まし、食べた時には、ほめたり喜びを共感する。</li> </ul>
振り返り・課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一斉に食べることで、待たせる時間が長くなったり、落ち着かない子もいた。</li> <li>また、あそびも中断してしまい、主体的に動くことができない。</li> <li>・食事への意欲がうすい子や苦手なものが多い子が、おいしく食べられる工夫が必要</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・個々のペースを大切にすることで、子ども主体の保育に近づき「食べたらまたあそぼう」「これだけは食べてみよう」とそれぞれが目的をもって、意欲的に食事し、満足する姿が見られるようになった。保育士も気持ちにゆとりをもって、一人ひとりに寄り添う見守りができるようになった。</li> <li>しかし、意欲がある子とない子の差があり、声かけの仕方が難しくも感じる。</li> </ul>

4歳児 きりん組

	以前の保育（指針改定前）	現在の保育（新指針）
保育内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事の準備を一斉に行い、みんな一緒に頂きます、ごちそうさまをする。</li> <li>・盛り付け量は保育士が決めて、全量摂取できるよう、苦手な物も食べられるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもが主体的に、食べたい子から準備をし、食べる。</li> <li>・自分が食べられる量を自分で決める 苦手な物も無理はせず、子どもの気持ちに寄り添う。</li> <li>・一人ひとりのペースで食べる。</li> </ul>
子どもの姿	<ul style="list-style-type: none"> <li>・時間になると、片づけを始めて、皆、一斉に、排泄や手洗いをし、皆が席に着くのを待つ。</li> <li>・デザート時間は、食べ終えても他児が食べるのを待つ。</li> <li>・一斉にあいさつをする。 (いただきます、ごちそうさま)</li> <li>・苦手なものがあると手をつけず、進まない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・個々のペースで、食べなくなったら、手洗いをし、あいさつをして食べる。食べ終わると、「ごちそうさま」をし、次への活動、あそびの続きを行う。</li> <li>・自らあいさつをすることが、身についてきた。</li> <li>・食べる量を自分で決めることで、苦手な物も食べることができ喜ぶ。</li> </ul>
保育士の関わり	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全員が席に着き、食事の準備ができるまで、歌や話をして待つ。</li> <li>・待つことが大事だと思っていた。</li> <li>・少食や好き嫌いがある子に対して、一口でも時間がかかっても食べてほしい。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・配膳されてから、子どもの様子を見ながら声をかけていく。</li> <li>・個々に合わせて量を盛り付けたり、子ども自身が決める。苦手な物も「食べられる?」「一口でいいよ」など、子どもの気持ちを大事にする。食べられた時は、大いにほめ認め共に喜ぶ。</li> </ul>
振り返り・課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・時間内に食べ終わることができず、子どもを急かすことが多い。</li> <li>・時間になったら、あそびが中断し、一斉に食事の準備を始めるので、子どもが落ち着かない。</li> <li>・少食や好き嫌いがある子が、おいしく楽しく食べられるような工夫が必要。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事時間を長くし（11時～12時半）時間にゆとりが持てた。</li> <li>・生活の流れに見通しをもち、子ども達が主体的に活動するようになってきた。</li> <li>・時計（時間）を意識して、食べ始めたり、行動するようになる。</li> <li>・主体的に活動することで、保育士自身にもゆとりを持ち、関わる事ができた。しかし、遊びに夢中になり、時間を忘れ遊び込む子も…声かけにもより工夫が必要</li> <li>・食事のマナー（箸の使い方、座り方など）意識する子とない子の差があるので教材などを活用し、意識づけをしていきたい。</li> </ul>

## 7、事例報告

### 3歳児 ぱんだ組

タイトル「 食べたい気持ち 」	
子どもの姿	<p>・ 3歳児クラス・・・22名</p> <p>食事への興味が薄く、自分から食べにこない子、少量の盛り付けでも時間がかかり残す子、食べない子が多い。</p>
子どもの変化 保育士の関わり	<p>食事への意欲を引き出したい思いで、絵本、紙芝居の他、マグネットシアター、何だろう BOX、収穫ゲーム等、食育に関する内容を意識して、保育に取り入れる。食事には興味を示さない子どもも、クイズやゲームを楽しんで食材に興味を示したり、特に「むしばのおはなし」のうちわシアターでは、“自分もそうだった”と思いがたっているような表情の子もいた。</p> <p>また、箸の使用を始めると、子どもから「お箸使えるよ！」と箸を使って食べたがるようになり、運動会をきっかけに日課になったかけっこで、“体を動かすと、お腹がすくよね”などと話していく中で、自分から食事には来なかった子どもも、食事時間になると、はりきって食事の準備を始めるようになった。食べたいという気持ちが出てきたことで、盛り付け量も全部食べ、「すごい」とほめられることで、“明日も”とさらに意欲が増した。また、友だちのあそびを傍観していたり、関わりにも消極的だった子どもも、表情が明るく、あそびも活発になり、友だちへ自分の意見や感情を出すようになった。</p>
振り返り・考察	<p>いろいろな教材を取り入れ、食への興味が広がったことや、箸の使用や運動会の経験が重なり、自信がついたことで、食べようという意欲につながったようである。食べない子、消極的な子、と決めつけていたが、見方を変え、子ども達をまるごと受け止める保育を実践する中で、食事だけでなく、あそびや情緒面にも嬉しい変化が見られ、子どもの持っている力を引き出すきっかけになったのでは、と思う。</p> <p>しかし、中には、繊維質や硬い食物を噛みきれなかったり、咀嚼ができず、口に含んでおり、食べたい気持ちはあるが、食べきれない子もいる。芽生えてきた意欲を大切に、今後は家庭での食習慣の見直しや歯の健康につなげられるよう、保護者と共に子どもの育ちを見守っていきたい。</p>

8, 実践報告

食育集会

2019年度よりスタートする。

ねらい

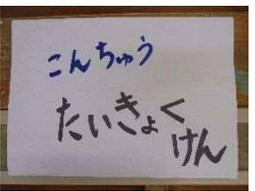
「食への興味・関心をもつ」

内容

各クラスで考え、進める

実践内容

2019年度

月	実践	内容
4月	野菜のお話 野菜の名前の紹介 	野菜の育ち方（土の中、枝） 「パプリカ」のダンス
5月	ゴーヤーの日（5/8） 	ゴーヤーについての話 「ゴーヤーでGO」のダンス
6月	なんだろう BOX  	BOX内の野菜の手触りで 野菜を当てる 「ゴーヤーVS ばいきんマン」 の劇
7月	昆虫太極拳（大型紙芝居・ダンス）  	昆虫太極拳の紙芝居と野菜の 好きな虫（害虫）の話を創作する
8月	パパイヤの日（8/8）栄養士による話 大型絵本「毎日食べよう朝ごはん」   	栄養士によるパパイヤについて の話
10月	野菜のおなか・背中クイズ 	野菜のおなか（断面）や背中（表面） のイラストを見て、野菜を 当てる
11月	絵本「にんじん ごぼう だいこん」 食育マガネットシアター  	どこで育つ野菜 （土の中・土の上）

2020年度

※コロナウイルス感染症予防のため、密にならない方法で実施（館内放送や各クラスにて）

7月	「あわあわ手洗いのうた」 各クラスに CD 配布 視聴 実践		歌を覚え、手洗いの仕方を知る。
8月	「あわあわ手洗いのうた」 曲に合わせて 手洗いの仕方の再確認		歌を覚えて、口ずさみながら手洗いをしている。
9月	野菜引っこ抜きゲーム（にんじん・だいこん）   	にんじん、だいこんは土の中をイメージしての、収穫あそび、全クラスが楽しめた。	
10月	テーマ「誤嚥」（ぶどうの好きな女の子）   	ブドウを食べて、のどに詰まらせて入院、翌日ブドウになってしまった女の子の話。よく噛むことの大切さを知らせる内容である。絵は4歳児がイメージして描いたぶどうおぼけ	
11月	虫歯「むしばのおはなし」 うちわを使用する。 		虫歯になりやすい食べ物や虫歯よぼうについての話
12月	各年齢に応じて、絵本（2冊）食に関して考える   	読み聞かせ後の子どもの姿やつぶやきに意識する。子どもの食に対する変化や様子を観察する。	
2月	昔ながらの沖縄のお菓子   	沖縄のお菓子について聞いたり、見たり、臭いや感触を楽しむ。後日おやつにていただく（ヒラヤーチ）	

**食育集会の振り返り**

・食育に関する内容に触れることで、野菜を身近に感じ、食べることへの意欲へとつながるきっかけになった。日々の業務に加え、集会の準備を行うことは大変だったが、子ども達が興味を持って、取り組む姿や目を輝かせている姿を見ることができて良かった。

## 9、考察

新指針の改定をきっかけに、『主体性とは何か』を日々の保育の中で考え、『食育』に視点をおき取り組んできた。

これまでは、一斉に食事を食べ始めることが当たり前だったが、一人ひとりの生活リズムが違うことや子ども達が自ら食べたくなる環境を振り返り、様々な角度から保育内容を見直していった。子ども達には、全量食べてほしい、食べさせなくてほという思いがあったが、それが子ども達にとっては意味のあるものなのかと考えさせられた。その中で、保育士は子ども達が自ら食べたくなる環境作りや子どもへの関わり方を変えることで、子ども達が日々変化していくことに気づいた。そして、子ども達はお腹がすくことを感じ、自ら食べてみよう、食べたいという姿に変わってきた。大人に認められることで、自信が付き、自分で考え行動するようになってきたり、意欲的に挑戦することで気持ちが満たされ笑顔も増え、その後の成長につながっていくことも実感しつつある。

又、各クラスの抱えている問題や悩みについても全職員で話し合っていくことで、共通理解ができた部分もあったが、理解はしていても実践につなげられないこともあり、これまで行ってきた「あたりまえ」の保育を変えていくことへの難しさを痛感している。

## 10、課題

- ・保育士の勉強不足な部分もあったので、全職員で「子どもの主体性」についての学びを深め  
追及し、各年齢へとつなげていく
- ・子どもの年齢や興味にあった保育環境（コーナーあそび 等）の工夫
- ・子どもの年齢や発達に応じた食事のマナーの知らせ方
- ・家庭への発信を行い、食生活のサポートをしていく

## 参考文献

- ・保育所保育指針ハンドブック （監修 汐見稔幸 学研）
- ・「あたりまえ」を見直したら保育はもっとよくなる！ （編著 伊瀬玲奈 学研）
- ・保育者の関わり方の理論と実践 ～教育と福祉の専門職として～ （高山静子 エイデル出版社）
- ・環境構成の理論と実践 ～保育の専門性に基づいて～ （高山静子 エイデル出版社）
- ・第30回 沖縄県私立保育園連盟研究大会 報告書
- ・人生で一番大事な最初の1000日の食事 妊娠から2歳まで （クレア・ルウェリン 他）