

「保育所保育指針」にみる “食べる意欲を大切に、食の体験を広げる”
ことにつながる主なねらい、配慮事項等

〈「保育所保育指針」より抜粋〉

	ねらい	内容	配慮事項
6 か月未 満児	<ul style="list-style-type: none"> ●一人一人の子どもの生活のリズムを重視して、食欲、睡眠、排泄などの生理的欲求を満たし、生命の維持と生活の安定を図る。 ●個人差に応じて授乳を行い、離乳を進めて、健やかな発育、発達を促す。 	<ul style="list-style-type: none"> ●一人一人の子どもの生理的欲求を十分に満たし、愛情豊かな受容的な関わりにより気持ちのよい生活ができるようにする。 ●授乳は、抱いて微笑みかけたり、優しく言葉をかけたりしながら、ゆったりした気持ちで行う。 ●ミルク以外の味やスプーンから飲むことに慣れるようにし、囁託医などと相談して一人一人の子どもの状態に応じて離乳を開始する。 ●授乳、食事の前後や汚れたときは、優しく言葉をかけながら顔や手を拭く。 	<ul style="list-style-type: none"> ●愛情豊かな特定の大人との継続性のある応答的で豊かな関わりが、子どもの人格形成の基盤となり、情緒や言葉の発達に大きく影響することを認識し、子どもの様々な欲求を適切に満たし、子どもとの信頼関係を十分に築くように配慮する。 ●授乳や食事は清潔に行えるように配慮し、子どもの個人差や健康状態に十分に注意を払う。授乳は、必ず抱いて、子どもの楽な姿勢で行う。一人一人の子どもの哺乳量を考慮して授乳し、哺乳後は、必ず排気させ、吐乳を防ぐ。
6 か月 から 1歳3 か月未 満児	<ul style="list-style-type: none"> ●一人一人の子どもの生活のリズムを重視して、食欲、睡眠、排泄などの生理的欲求を満たし、生命の維持と生活の安定を図る。 ●離乳を進め、様々な食品に慣れさせながら幼児食への移行を図る ●聞く、見る、触るなどの経験を通して、感覚や手や指の機能を働かそうとする。 	<ul style="list-style-type: none"> ●一人一人の子どもの生理的欲求を満たし、保育士の愛情豊かな受容により気持ちのよい生活ができるようにする。 ●楽しい雰囲気の中で、喜んで食事ができるようにし、囁託医などと相談して離乳を進めながら、次第に幼児食に移行させる。 ●食事の前後や汚れたときは、顔や手を拭いて、清潔になることの快さを喜ぶようにする。 ●生活や遊びの中で保育士のすることに興味を持ったり、模倣したりすることを楽しむ。 	<ul style="list-style-type: none"> ●授乳、離乳は一人一人の子どもの健康状態や食欲に応じて行うとともに、発育・発達状態に応じて食品や調理形態に変化を持たせるなどして離乳を進めて、適切な時期に離乳を完了し、幼児食に移行する。 ●食事においては、咀嚼や嚥下の発達を適切に促せるように、食品や調理形態に配慮し、子どもが自分から食べようとする意欲や行動を大切にしながら適切な援助を行う。 ●食事、排泄などへの対応は、一人一人の子どもの発育・発達状態に応じて、急がせることなく無理のないように行い、上手にできたときにはほめるなどの配慮をする。 ●抱かれたり、一人歩きなどで、身近な自然の素材などに接して楽しむ機会を持ち、子どもの外界への関心を広げるように配慮する。 ●個人差の大きい時期なので、一人一人の子どもの発育・発達状態をよく把握し、子どもが興味を持ち、自分からしてみようとする意欲を大切に、温かく見守る。

<p>1歳3か月から2歳未満児</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●一人一人の子どもの生理的欲求や甘えなどの依存欲求を満たし、生命の保持と情緒の安定を図る。 ●様々な食品や調理形態に慣れ、楽しい雰囲気のもとで食べることができるようにする。 ●安心できる保育士との関係で食事、排泄などの活動を通して、自分でしようとする気持ちが芽生える。 ●身の回りの様々なものを自由にいじって、外界に対する好奇心や関心を持つ。 	<ul style="list-style-type: none"> ●一人一人の子どもの気持ちを理解し、受容することにより、子どもとの信頼関係を深め、自分の気持ちを安心して表すことができるようにする。 ●楽しい雰囲気の中で昼食や間食が食べられるようにする。 ●スプーン、フォークを使って一人で食べようとする気持ちを持つようにする。 ●食事の前後や汚れたときは、顔や手を拭いて、きれいになった快さを感じることができるようにする。 ●自然物などに自分から関わり、十分に遊ぶ。 	<ul style="list-style-type: none"> ●食事や食事の好みに偏りが現れやすい時期なので、日常の心身の状態を把握しておき、無理なく個別に対応する。 ●食事は、一人一人の子どもの健康状態に応じ、無理に食べさせないようにし、自分でしようとする気持ちを大切にする。また、食事のときには、一緒に噛むまねをして見せたりして、噛むことの大切さが身につくように配慮する。 ●個人差の大きい時期なので、一人一人の子どもの発育・発達状態をよく知り、楽しい雰囲気をつくるなどして、子どもが興味を持ち、自分から楽しめるように配慮する。 <p>自分でしようとしているときや何かに熱中しているときには暖かく見守る。また、子どもの発見や驚きを見逃さずに受け止め、好奇心や興味を満たすようにする。</p>
<p>2歳児</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●一人一人の子どもの欲求を十分に満たし、生命の保持と情緒の安定を図る。 ●楽しんで食事、間食をとることができるようにする。 ●安心できる保育士との関係の下で、食事、排泄などの簡単な身の回りの活動を自分でしようとする。 ●身の回りのものや親しみの持てる小動物や動物を見たり、触れたり、保育士から話を聞いたりして興味や関心を広げる。 ●保育士を仲立ちとして、生活や遊びの中で言葉のやりとりを楽しむ。 	<ul style="list-style-type: none"> ●一人一人の子どもの気持ちを理解し、受容することにより、子どもとの信頼関係を深め、自分の気持ちを安心して表すことができるようにする。 ●楽しい雰囲気の中で、自分で食事をしようとする気持ちを持たせ、嫌いなものでも少しずつ食べられるようにする。また、食事の後、保育士の手助けによって、うがいなどを行うようにする。 ●顔を拭く、手を洗う、鼻を拭くなど保育士の手を借りながら少しずつ自分でする。 ●身の回りの小動物、植物、事物などに触れ、それらに興味、好奇心を持ち、探索や模倣などをして遊ぶ。 ●生活に必要な簡単な言葉を聞き分け、また、様々な出来事に関心を示し、言葉で表す。 	<ul style="list-style-type: none"> ●食事、排泄、睡眠、衣類の着脱など生活に必要な基本的な習慣については、一人一人の子どもの発育・発達状態、健康状態に応じ、十分に落ち着いた雰囲気で行うことができるようにし、また、その習慣形成に当たっては、自分でしようとする気持ちを損なわないように配慮する。 ●食事の前後、排泄の後などにおいては、自分で清潔にしようとする気持ちが持てるように配慮し、一人でできたときは十分にほめるようにする。 ●自然や身近な事物などへの興味や関心を広げていくに当たっては、安全や衛生面に配慮しながら、それと触れ合う機会を十分に持つようにする。 <p>また、保育士がまず親しみや愛情を持って関わるようにして、子どもが自分からしてみようと思う気持ちを大切にする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●生活や遊びの中で、子どものつぶやきやしぐさなどに共感しながら、表現の喜びや芽生えを育てるように配慮する。

<p>3 歳児</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●一人一人の子どもの欲求を十分に満たし、生命の保持と情緒の安定を図る。 ●楽しんで食事や間食がとることができるようにする。 ●食事、排泄、睡眠、衣服の着脱などの生活に必要な基本的な習慣が身につくようにする。 ●身近な動植物や自然事象に親しみ、自然に触れ、十分に遊ぶことを楽しむ。 ●身近な環境に興味を持ち、自分から関わり、生活を広げていく。 ●生活に必要な言葉がある程度分かり、したいこと、して欲しいことを言葉で表す。 	<ul style="list-style-type: none"> ●食事、排泄、睡眠、休養など生理的欲求が適切に満たされ、快適な生活や遊びができるようにする。 ●楽しい雰囲気の中で、様々な食べ物を進んで食べようとする。 ●手伝いをすることを喜ぶ。 ●身近な動植物をはじめ自然現象をよく見たり、触れたりなどして驚き、親しみを持つ。 ●あいさつなど生活に必要な言葉を使う。 ●身の回りの様々なものの音や、色、形、手ざわりなどに気づく。 	<ul style="list-style-type: none"> ●身の回りのことは一応自分でできるようになるが、自分でしようとする気持ちを大切にしながら、適切な援助をするように配慮する。 ●食事は、摂取量に個人差が生じたり、偏食が出やすいので、一人一人の心身の状態を把握し、楽しい雰囲気の中でとれるように配慮する。 ●身近の様々なものに興味を持つので、その興味、探索意欲などを十分に満足させるように環境を整え、保健、安全面に留意して意欲的に関わられるようにする。 ●子どもが話したいことの意味をくみ取るように努め、話したいという気持ちを十分に満たすことができるように配慮する。 ●身近なものに直接触れたり扱ったりして、新しいものに驚いたり不思議に思うなど感動する経験が広がるように配慮する。 ●一人一人の子どもの興味や自発性を大切に、自分から表現しようとする気持ちが育つように配慮する。
<p>4 歳児</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●一人一人の子どもの欲求を十分に満たし、生命の保持と情緒の安定を図る。 ●友達と一緒に食事をしたり、様々な食べ物を食べる楽しさを味わうようにする。 ●自分でできることに喜びを持ちながら、健康、安全など生活に必要な基本的な習慣を次第に身につける。 ●身近な動植物に親しみ、それらに関心や愛情を持つ。 ●人の話を聞いたり、自分の思っていることを話したりして、言葉で伝える楽しさを味わう。 ●身近な事物などに関心を持ち、それらの面白さ、不思議さ、美しさなどに気づく。 	<ul style="list-style-type: none"> ●食事、排泄、睡眠、休養など生理的欲求が適切に満たされ、快適な生活や遊びができるようにする。 ●食べ慣れないものや嫌いなものでも少しづつ食べようとする。 ●手伝ったり、人に親切にすることや、親切にされることを喜ぶ。 ●身近な動植物の世話を楽しんで行い、愛情を持つ。 ●自然や身近な事物・事象に触れ、興味や関心を深める。 ●日常生活に必要なあいさつをする。 ●友達との会話を楽しむ。 ●様々なものの音、色、形、手ざわりなどに気づき、驚いたり感動したりする。 	<ul style="list-style-type: none"> ●子どもの気持ちを温かく受容し、個人差を考慮して、子どもが安定して活動できるように配慮する。 ●健康、安全など生活に必要な基本的な習慣が、一人一人の子どもと保育士の親密な関係に基づいて、日常生活の直接的な体験の中で身につくように配慮する。 ●動植物の飼育や栽培の手伝いを通して、それらへの興味や関心を持つようにし、その成長・変化などに感動し、愛護する気持ちを育てるようにする。 ●家庭や地域の実態に即して、様々な経験ができるようにし、子どもの発見や驚きを大切にして、社会や自然の事象に関心を持つように配慮する。 ●子どものイメージが湧き出るような素材、用具などを用意して、のびのびと表現できるように配慮する。

<p>5 歳 児</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●一人一人の子どもの欲求を十分に満たし、生命の保持と情緒の安定を図る。 ●食事をすることの意味がわかり、楽しんで食事や間食をとるようにする。 ●自分でできることの範囲を広げながら、健康、安全など生活に必要な基本的習慣や態度を身につける。 ●身近な社会や自然との環境を触れ合う中で、自分たちの生活との関係に気づき、それらを取り入れて遊ぶ。 ●様々な場で活発に話したり、聞いたりして、生活の中で適切に言葉をつかう。 ●身近な社会や自然現象への関心が高まり、様々なものの面白さ、不思議さ、美しさなどに感動する。 	<ul style="list-style-type: none"> ●食事、排泄、睡眠、休養など生理的欲求が適切に満たされ、快適な生活や遊びができるようにする。 ●体と食物の関係に関心を持つ。 ●友達と一緒に食事をし、食事の仕方が身につく。 ●身近な動植物に関心さを持ち、いたわり、世話をする。 ●身近にいる大人が仕事をしている姿を見て、自らも進んで手伝いなどをしようとする。 ●親しみをもって日常のあいさつをする。 ●様々な音、形、色、手ざわりなどを周りのものの中で気づいたり見つけたりして楽しむ。 	<ul style="list-style-type: none"> ●健康、安全生活に必要な基本的な習慣や態度が身につく、自分の体を大切にしようとする気持ちが育ち、自主的に行動することができるように配慮する。 ●一人一人の子どもの友達と関わる中で、個人や社会生活に必要な習慣や態度が身につくように配慮する。 ●飼育、栽培を通して、動植物がどのようにして生きているのか、育つのか、興味を持ち、生命が持つ不思議さに気づくようにする。 ●動植物と自分たちの生活との関わりに目を向け、それらに感謝やいたわりの気持ちを育てていくようにする。 ●身近にいる大人の仕事をみて、自分の生活と大切な関わりのあることに気づくように配慮する。 ●個人差を考慮して、見たこと、聞いたこと、感じたこと、考えたことを言葉で表現できる雰囲気をつくるように配慮する。
<p>6 歳 児</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●一人一人の子どもの欲求を十分に満たし、生命の保持と情緒の安定を図る。 ●できるだけ多くの種類の食べ物を取り、楽しんで食事や間食をとるようにする。 ●体や病気について関心を持ち、健康な生活に必要な基本的な習慣や態度を身につける。 ●身近な人との関わりの中で、人の立場を理解して行動し、進んで集団での活動に参加する。 ●身近な社会や自然の環境に自ら関わり、それらと自分たちの生活との関係に気づき、生活や遊びに取り入れる。 ●自分の経験したこと、考えたことなどを適切な言葉で表現し、相手と伝え合う楽しさを味わう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●食事、排泄、睡眠、休養など生理的欲求が適切に満たされ、快適な生活や遊びができるようにする。 ●体と食物の関係に関心を持つ。 ●休息するわけが分かり、運動や食事の後は静かに休む。 ●清潔にしておくことが病気の予防と関係あることが分かり、体や衣服、持ち物などを清潔にする。 ●身近な動植物に親しみ、いたわったり、進んで世話をしたりする。 ●大人が仕事することの意味が分かり、工夫して手伝いなどをできるようになる。 ●季節により自然に変化があることが分かり、それについて理解する。 ●みんなで共通の話題について話し合うことを楽しむ。 ●様々な音、形、色、手ざわり、動きなどに気づき、感動したこと、発見したことなどを創造的に表現する。 	<ul style="list-style-type: none"> ●健康、安全など生活に必要な基本的な習慣や態度を身につけることの大切さを理解し、適切な行動を選択することができるように配慮する。 ●身近に住んでいる様々な人と交流し、共感し合う体験を通して人と関わることの楽しさや大切さを味わうことができるように配慮する。 ●動植物との触れ合いや飼育・栽培を通して、自分たちの生活との関わりに気づき、感謝の気持ちや生命を尊重する心が育つようにする。 ●飼育・栽培を通して、生命を育む自然の摂理の偉大さに畏敬の念を持つように配慮する。 ●大人の仕事の意味が分かり、手伝いなど積極的に保育に組み入れるように配慮する。 ●子どもが、自分の伝えたいことがしっかり相手に伝わる喜びを味わうため、人前で話す機会や場面をできるだけ多く用意する。 ●表現しようと思うもののイメージが豊かに湧くような雰囲気をつくり、様々な材料や用具を適切に使えるようにしながら、表現する喜びを味わえるように配慮する。

食に関する指導

〈食に関する指導の目標〉

生涯にわたって健康で生き生きとした生活を送ることを目指し、児童一人一人が正しい食事の在り方や望ましい食習慣を身に付け、食事を通じて自らの健康管理ができるようにすること。
また、楽しい食事や給食活動を通じて、豊かな心を育成し社会性を涵養すること。

〈食に関する指導の基本的考え方〉

	低学年	中学年	高学年
体の健康	<ul style="list-style-type: none"> ● 給食ではいろいろな食品が使用されていることを知る。 ● 日常食べている食品の名前や形が分かる。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 1日3度の食事をよくかんで、しっかり食べることの大切さが分かる。 ● 食べ物は、その働きによって3つに分類することができることを知る。 ● 給食の献立には、3つの働きがある食べ物が、バランスよく取り入れられていることが分かる。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康の保持増進のためには、規則正しい1日3度のバランスの良い食事が大切であることが分かる。 ● 自分たちの健康の保持増進には、学校給食が大きな役割を果たしていることが分かる。
心の育成	<ul style="list-style-type: none"> ● 友だちと仲良く給食を食べることができる。 ● 給食での準備や後片付けなどの当番活動を通して協力することが、楽しい給食時間になることを知ることができる。 ● 食べ物は自然の恵みで作られており、人間も同じ自然の恵みで生きていることを知り、それをもって自分が成長していることが分かる。 	<ul style="list-style-type: none"> ● グループで協力し、楽しい雰囲気の中で給食を食べることができる。 ● 友だちと協力して給食の準備や後片付けなどの当番活動ができる。 ● 学校給食を通して自分を支えてくれる人々や友だちに感謝の気持ちを持つことができる。 ● 食べ物ははぐくむ自然のすばらしい仕組みを知ることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 食事のマナーについて考え、会話を楽しみながら気持ちよく食事をすることができる。 ● 当番活動や委員会活動などで、安全や衛生に気をつけながら運搬や配膳ができる。 ● 学校給食を通して、協力することの大切さを知り、自分たちを支えてくれる人々や周囲の友だちに感謝し、それに応えることができる。 ● 自然界の中で動植物と共に生きている自分の存在について考え、自然を大切にしようとする心を持つことができる。

	低学年	中学年	高学年
社会性の涵養	<ul style="list-style-type: none"> ● 給食室で働く人たちに感謝の気持ちを持つことができる。 ● 協力して準備や後片付けができる。 ● グループで楽しく会食することができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 自分たちの食べている給食は、地域やそこに住む人々と深いつながりがあることが分かる。 ● 係や当番活動など、自分に与えられた仕事は安全と衛生に注意して行うことができる。 ● 自分たちの食生活は他地域や諸外国とも深いかわりがあることが分かる。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 食料の生産・流通・消費にかかわる工夫や努力について知り、関係する人々へ感謝の気持ちを持つことができる。 ● 当番活動や委員会活動などで、安全や衛生に気をつけながら運搬や準備ができる。また、グループのリーダーとして自覚と責任を持って行動することができる。 ● 地域に昔から伝わる食文化や歴史について関心を持つことができる。 ● 外国の食文化を通して、外国とのつながりについて考えることができる。
自己管理能力の育成	<ul style="list-style-type: none"> ● 自分の健康のため、給食を食べようと努力することができる。 ● 食に関わる行事に積極的に参加することができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 給食をもとに、栄養のバランスを考えた食事を心がけることができる。 ● 食に関わる行事に積極的に参加し、自分の食生活を見つめることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 自分の健康を食事、運動、休養及び睡眠の生活習慣から考え、バランスのとれた規則正しい食事を心がけることができる。 ● 食に関わる行事を計画したり、積極的に参加したりすることができる。 ● 自分の食生活を見つめ直し、よりよい食習慣を形成しようと努力することができる。

(資料：文部科学省「食に関する指導参考資料」(平成12年3月)をもとに作成)

**「食を通じた子どもの健全育成（－いわゆる「食育」の視点から－）
のあり方に関する検討会」の開催経緯**

第1回	6月19日（木）	食を通じた子どもの健全育成のねらい及び目標について
第2回	7月29日（火）	発育・発達過程における特徴について
第3回	9月 4日（木）	発育・発達過程に応じた“食べる力”について
第4回	10月28日（火）	“食べる力”を育むための具体的支援方策について
第5回	11月20日（木）	“食べる力”を育むための具体的支援方策について
第6回	1月 8日（木）	検討会報告書（案）について
第7回	2月19日（木）	検討会報告書（案）について

食を通じた子どもの健全育成（－いわゆる「食育」の視点から－）の
あり方に関する検討会名簿

（敬称略、五十音順）

氏 名	所 属
足立 己幸	女子栄養大学栄養学部教授
上原 正子	愛知県教育委員会健康学習課主任主査
岡田 加奈子	千葉大学教育学部助教授
加藤 則子	国立保健医療科学院生涯保健部母子保健室長
佐藤 幸也	岩手大学教育学部助教授
星 みつる	脚本家
御園 愛子	社会福祉法人豊福社会みつわ台保育園長
○村田 光範	和洋女子大学大学院総合生活研究科教授
吉池 信男	独立行政法人国立健康・栄養研究所健康・栄養調査研究部長
吉田 隆子	NPO法人こどもの森理事長
渡辺 久子	慶應義塾大学医学部講師

（○座長）