

情報演習＊卒業課題レポート
「食育と生活リズム」

3G 19-1224

神野 里果

私が課題テーマとして選んだ食育と生活リズムという、今の子どもたちにとって何が大切なのかを見つめ直したいと思ったので調べてみることにしました。

食育とは、国民一人一人が、生涯を通じた健全な食生活の実現、食文化の継承、健康の確保等が図れるよう、自らの食について考える習慣や食に関する様々な知識と食を選択する判断力を楽しく身に付けるための学習等の取組みを指します。

そこでまずは、保育者だからできる食育を調べてみました。幼児期はその人の一生の食生活、そしておいしさを感じる味覚の基礎を築き上げる時期だそうです。この時期の子どもたちに深くかかわる保育者だからこそできる食育について考えていかなければならないと思いました。

朝ごはん

最初に取り上げたのは、「朝ごはんの大切さ」です。学校の授業でも現在の実態をビデオで見たり、実際に実習先でも食べてこない子どもを見ることもありました。これには、子どもが食べない場合と親が作らない場合があります。

子どもが食べてくれない場合は、就寝時間と起床時間を確認して余裕のある起床をすすめる必要があります。また夜にあまり揚げ物や、おなかに重たいメニューを食べさせるのは控えてみるなどアドバイスができます。

そして親が朝ごはんを作ってくれないケースも多くあります。そういう親の場合、今フレークに牛乳をかけたり、バナナ1本でもいいから具体的にできそうと思えることをアドバイスしていくと良いとおもいます。

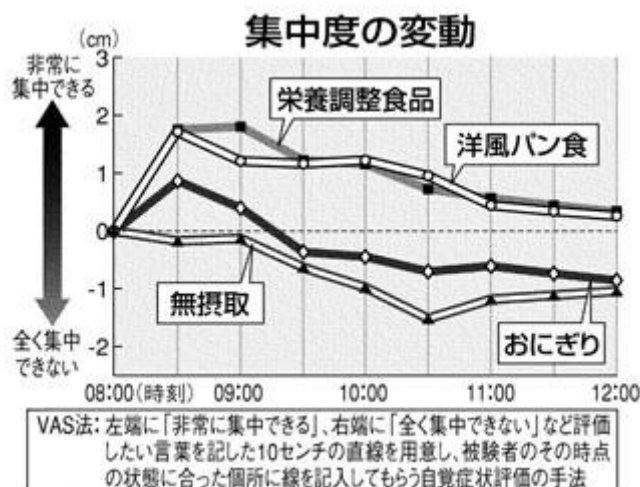
しかしなぜ朝ごはんが大切なのか・・・大切さを知った上でまた考える必要があると思います。朝ごはんについて調べてみました。

朝、脳をリセットするためには、3つの大事なポイントがあります。

まず1つ目は、「朝の光」です。朝の光をあびた時に、脳はおはようと目覚めます。脳が活動するためには、エネルギーが必要です。子どもの胃袋は、小さいので夜10時に寝た子が朝の7時に起きるとしたら、9時間胃袋は空っぽです。胃袋に何かを入れてあげなければ当然、体温が上がらないし、動こうという意欲がわからない、何か見た時におもしろいという脳の活動が起きません。

2つ目に大事なことは、「朝ごはん」です。朝、エネルギーをとって活動の意欲を高めていくことが望ましいのです。そして朝ごはんは、子どもの脳の目覚まし時計であり、脳を活性化させる大事な栄養剤なのです。朝ごはんは、寝ている間に低下した体温を上げたり、1日の活動開始に必要なエネルギー補給の役割を担っています。また、朝ごはんをとらないと脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足して、朝ごはんをとるまでの間は、やる気や集中力に欠けることになります。朝ごはんを食べて、血糖値を

上げてブドウ糖を補給する必要がある、食べなければ血糖値が上がらず、からだがだるく脳は働かないこととなります。また、基礎代謝が落ちて午前中の体温が上がらず、気力・集中力がわかず、いらいらして活発な活動ができなくなります。



産経新聞より参照

このグラフから見てもあきらかに朝ごはんを食べている人と食べていない人の集中力の違いが分かります。そしてちょっと信じがたいのですが、おにぎりよりも栄養調整食品(例えばシリアルなど)や洋風パン食のほうがグラフでも分かるように上回っています。これには私も正直驚きました。また自分の朝ごはんも見直してみようと思いました。

このように朝ごはんを食べないと目が覚めただけで、脳は働いてはくれないようです。1日のはじまりなのでなるべくしっかりと朝ごはんをとるようにいろんなかたちで子どもたちや親に伝えていかなければならないと思いました。

そして脳を目覚めさせる最後のポイントは「人との関わり」です。人は、人と人との間で生きています。朝ごはんを食べる際にもお母さんやお父さんとの家族と関わりがあると思います。そうした中で徐々に脳も目覚めていくのでしょう。これらの様に朝ごはんというものは、とても大切な役割を持っています。幼児期というその人の一生の食生活が決まってしまう大事な時にしっかりと生活リズムと体を作っていくためにもわたしたち保育者ができる食育を考えなければならぬと感じました。

偏食

次に注目したいことは「好きなものだけ食べる」です。先日テレビの特集でも問題として取り上げられていましたが、最近親があまいこともあり、好きなものしか食べないという子どもがとて多いようです。実際に私も好き嫌いが多くあまり人のことは言えませんが親がそういう面で厳しかったので少しでも、ひとくちでも食べるようにとわかれてきました。幼稚園や保育園でも必ず最後まで食べ終えれなくて残っている子、食べ

たくなくて泣いている子などを目にしました。その先生にもよりますが、自分で全部食べれるまで頑張らせたり、量を決めたりなどいろいろと子どもが頑張っただけで食べられる様にとて工夫していました。そこで私は、どのような偏食の実態があるのか調べてみました。

まず偏食とは人並みはずれて極端に食べられる食品が限定される場合のことをいいます。例えば、野菜をまったく食べない、パンだけしか食べられない、などという極端な場合です。このような場合は乳幼児期に体験する食品の種類が単調であったため、いろいろな食品、または特定の食品を学習するチャンスが少なく、適応ができなかったことが原因と考えられます。私が行った保育園の実習先に牛乳を家で飲んだことがないから飲めない子、うどんの中に入っている具で油揚げを食べたことがないから食べられないと信じがたい光景を目の当たりにしました。とても驚きを隠せませんでした。それと同時に可哀想にも思えました。これは本当に親の責任だと思います。

「今、子どもの間に、「好きなモノだけ食べたい」症候群が広がっている。

「写真記録調査」手法で、子どもを持つ首都圏の家庭を対象に行った6000食の調査では、家族が食卓を囲んでいても子どもは全く別々のモノを食べる「バラ バラ食」、子どもが好きな時間に食事をする「だらだら食」、子どもが好きなモノだけよりどりみどりで食べる「単品羅列型食」など、「好きなモノだけ食べる」傾向が顕著になっている。一方で、子どもの運動能力が低下したり、糖尿病・高脂血症など子どもの生活習慣病が増加しているという報告もある。

「食べたい時間に好きなものばかりを食べる生活。そうした好き勝手を親が容認してしまうと、わがままで協調性のない子どもになりかねません。注意されると反発するようになってしまうこともあるでしょう。当然、好き嫌いや偏食を助長することになります。好き嫌いをなくすこと、「嫌いなものは食べさせない」ではなく「食べてほしいものを食べさせる」ことによって、食をとおして、チャレンジして乗り越える精神も養われるはずです。」* マルハニチロの食育より引用 *

「千葉県のある学校で、子ども達一人一人に1週間の自分の食べた朝食の写真をとってもらったら、チョコバナナ、ラーメン、お菓子、たこ焼き・・・など、野菜が無く、好きなものだけ食べる子どもがいる事がわかった。朝食を抜いたり 朝食の内容が悪いと、将来 高脂血症 心筋梗塞 脳梗塞 骨粗鬆症で早死にする危険性が高い。高脂血症の子どもは、100人中10人もいる。朝食抜きでは、元気が出ない、考える力が出ない、集中できないなど、ご飯をしっかりと食べている子どもに比べ、体の能力が13%も低下してしまう。また、老化が早くなる。また、骨密度は、18歳までに 最高となるが、カルシウム不足では、十分な骨の成長が期待できず、低い骨密度のままとなってしまう。20年前に比べて、「肥満」が1.5倍に、栄養不足 の「やせ」が2.5倍に

増加している。食物繊維不足から、排便が毎日ない子どもが増えており、2人に1人は、2日に1度だけの排便・・・等。」*豊かな国の貧しい食事・・・」にて引用*

このようなことが現状なのです。その時は自分の好きなものだけ食べられてとても気分がいいかもしれませんが、将来の体はどうなっているか考えるだけでとても恐ろしいです。幼児期のころからだんだんと体が成長して作られていく大事な時期に自分の勝手なわがままですっかりとした大人の体が形成されなくなってしまいます。それはいったいどのようなことなのか調べてみました。偏食、いわゆる偏った食事という意味です。やはりバランスよく栄養がとれないわけですから、体に決してよくはありません。偏食を続けていて、すぐに体に影響が出てくるものだと口内炎です。またすぐには症状がでなくても、体が成長していく上であまりにもカルシウム不足であると骨粗しょう症になってしまいます。また、生活習慣病など、塩分の取りすぎなどで最悪の場合ガンになってしまう恐れもあるそうです。それらの病気を防ぐためにもバランスのとれた食事はとても大切になってきます。

偏食を防ぐためには何をしたらよいかを調べてみました。

離乳が進む8～9カ月ごろ、使用する食品や調理方法が多くなると、好き嫌いをはっきり態度にだすようになります。好きなものは積極的に口を出して食べても、嫌いなものは舌で拒否をし、無理に食べさせようとすれば情緒的に不安定になるばかりでなく、食事をいやがる子どもにし、食べ物への興味を失わせます。

大人にとっては普通に感じる味付けであっても、子どもにとっては濃い味付けであり、濃い味付けは偏食の原因になるので、味付けは薄味にするといいです。また、食品を単品として与えるのではなく、好きな食べ物の中に混ぜたりすると効果的です。また、「食べたい」という自発的欲求を刺激することも大事です。

2～3歳の反抗期になると、食べ物についての好き嫌いをはっきり言うようになり、嫌いなものを拒否する態度を示し、この時期に、子どもの言いなりにすると偏食が固着するといわれています。

嫌いな食べ物を強制することは避けなければなりません。しかし、反抗期を過ぎて4歳ぐらいになると、母親の要求を受け入れて素直に従おうとする時期を迎えます。食事上の生活習慣も非常によく発達して、嫌いな食べ物や慣れない食べ物でも、食べようとする心が養われてきますので、偏食を直すよい機会であり大切な時期です。いろいろな食品を使い、いろいろな調理法で作った料理を食卓にのせるように心掛けましょう。

6～7歳のころになると、偏食はすでに固着しているといわれています。幼児期から続いてきた偏食がはつきりしてきて友達との差を大きくします。しかし、友達関係が緊密になる時期でもあり、友達の影響を受けて偏食が直ったという例も多くあります。

偏食をなくすために、食事作りに参加させたり、買い物をさせることも効果があります。また、食事が楽しいものになるよう、食卓の雰囲気を変えたり、野外で食事をするなど偏食を直すうえで効果的です。人生 80 年時代を健康に生きるための基本は毎日の食事です。偏食をなくし、心も体も健康であるようにしたいものです。

子どもが食べてみようとする意欲と好奇心は、食卓を囲んでいっしょに食べる大人のまねをすることから始まります。つまり偏食にさせないためには、子どもに食べさせるものを日々調理すること、それを食べる時にはテーブルを囲んでおいしさをともに味わい、受け止め合うという、人間が幾世代にもわたって営々と行ってきたことがかかせません。

次は、実際に食育とは何からしていけばよいのかを探ってみました。まずは、食卓からコミュニケーションをとることが大切です。初めての友達と出会う春は、子どもなりに緊張しています。友達といっしょに食べるという行為をきっかけとして友達と共通の話題ができて仲良くなったり、おもちゃをとりあいしてけんかをした友達とも「おいしいね」のひとことで仲直し復活のきっかけになったりすると思います。また逆に、けんかになる材料にもなります。「僕の方が少ない」とか、誰かが汚い手で触ったとか、どこに座るかなど、きりがありません。順番に並ぶ、決まった量をみんなに分ける、その中で譲り合ったりしながら、交流が生まれます。子どもたちだけでも解決をしていきます。食卓から交流のきっかけ作りを図ってみるのもひとつの食育につながるのです。

続いては、お手伝いから始まる食育です。

子どもたちはお手伝いが大好きです。大人がやってしまった方がスムーズに進む配膳ですが、簡単な食事の準備や片付けから参加させることにより、基本的な生活力が身についていきます。

また人から頼まれ、人の役に立つということは、幼児もとても嬉しいことです。「あなたに頼んだよ」「あなたに任せたよ」と自分の役割をこなすことにより、お手伝いから自立心を育てます。「自分のことはしっかり自分でできる」これが幼児期の目標かもしれません。洋服をひとりで着ることができるのと同じように自分が食べた道具の後片けができることは、生活力の基礎です。最初は遊び感覚ですが、続けるうちに習慣となり、くせになっていきます。そしてまずは、自分の食べた食器の後片付けから始めます。お手伝いを続けてしたくなるように、上手にできたらほめてあげます。この繰り返しのなかで配膳や片付けの基本、食事をいただくうえでの一連の流れを習得することができるわけです。お弁当の園なら、子どもたちが食べ終わったお弁当箱を台所まで運

ぶということもできそうです。食育とは特別な時間を設けて行わなくても、日々のちょっとした生活の中にたくさんヒントが隠れているようです。

次に体の仕組みを知ること自分の体なのでたいせつな食育です。

人間は食べたものを葉でよく噛み砕き、かむことで唾液がたくさん出て食べ物を分解していきます。そして飲みこみ、食道を通り、胃に入り腸へいきます。胃で強い消化液が分泌されてよく分解され、ドロドロになった食べ物は、体に必要な栄養分だけ小腸で吸収され血管に入り体中を回り必要な場所に運ばれていきます。必要な物が運ばれると、大腸で水分が吸収されいらなくなったカスや、水分が便や尿になるわけです。子どもたちには、自分の体のしくみを知らせ、「食べ物が今どこを通っている？」「体の中はどうなっているのかな？」と自分の体に興味を持たせて健康管理の基礎を築きます。また、より詳しく分かりやすく体のしくみを知るためにも腸の長さをひもで表現してみたり、絵本や図鑑、人形のなどの媒体で見せてあげたりすると楽しく学べると思います。

もったいない

次に食べ残しがないように子どもへの声かけも大事なことです。最近子どもの食が細く食べてくれないと悩む母親の相談が多くあるそうです。飢えている子どもがいない日本は恵まれている国です。地球の反対側にはおなかをすかせている子どもたちがたくさんいます。食べたくても食べられない子どもたちのことも考えて食べ残しがあまりないよう気をつけたいです。「もったいない」ワンガリ・マータイさん(ノーベル平和賞受賞者であり、ケニアの環境保護活動家である)が日本の「もったいない」の言葉に共感し、世界に「MOTTAINAI」という言葉が広まりつつあります。絵本にも「もったいないばあさん」などで使われています。豊かな国に生まれた子どもたちには、世界では食べ物が足りないということをまず知ってもらいたいです。残してしまったものを見て、大人に言われたからではなく、「もったいない」が自然と口から出てくるといいなと思いました。子どもに食べきれる量を配膳し、全部食べたらかわりをする、自分に配膳された食べ物は残さず食べると気持ちいい、という感覚を食事のときに身につけられるよう指導できるといいとおもいます。

楽しく食べるためのマナー

食事のマナーには食具の扱い方、食べ方、食事のあいさつなどがあげられます。相手とコミュニケーションをとるためにも、おいしく食べるためにもマナーは大切です。お互いに気持ちよく食事をするためにはルールが必要です。マナーというものは、見よう見まねで覚えていくものです。マナーはひとりでは学べま

せん。集団生活の中でお互いを見てマナーが身についていきます。子どもは、おなか
がすけば手が出てしまいますが、人とのかわりの中で、だれかといっしょに食べた
方がおいしい、ということを感じて、みんながそろって席で待つことを学びます。
最近では、クラスに外国人がいるという光景も増え、異文化同士でもお互いを認め合
い気持ちよく食事をするために、相手に食べ方、自分たちの食文化を交流の中で伝
えていくのがいいと思います。

3～4歳までの目安は、

- 1・「いただきます、ごちそうさま」のあいさつ。
- 2・みんながそろってから食べる。
- 3・隣の人のお皿に手を出さない。
- 4・食具を正しく扱える。(スプーンからはしへ)

5～6歳までの目安は、

- 1・口に物を入れたまま話をしない。
- 2・食事中、席を立たない。
- 3・左手で食器を持ち、右手ではしを使える。
- 4・音をたてて食べない。

*** 食べる時のマナー *** きれいに食べる、美しくふるまうということも食べる時に大切
なマナーとなります。「器を左手で持ち、右手ではしを扱う」日本の食文化が表れた食
べ方です。他国ではあまり器を持ち上げて食べませんが、器を持ち上げた方が背筋
も伸び、消化吸収にはよいのです。また、食べ方は三角食べという、一汁一菜の時代
から伝わってきている食べ方で、ごはんをひと口食べ、おかずを食べ、汁を飲み、口
の中を調和させ、この繰り返しという食べ方です。フランス料理や外食では、スープを
飲み、おかずを食べ、と単品で食べてしまうようです。日本のように口中調和をするこ
とにより、味の深みや幅を広げたり、自分で味の濃さを調節でき、繊細な味覚を育て
ていける、という利点があるのです。

そして食事中歩き回らない、こぼさない、またよくかんで食べることも伝えます。

例1・食事中ふらふらとせきを立つ。

考えられる理由は、テーブルといすの間が開きすぎていて、席を立ちやすくなってい
る。周りに気が散るものが多い、または、保育者や、周りの気をひきたい。おなか
がすいていない。

改善策は、座る位置を整える。保育者が隣に座り、移動できないようにガードする。
声かけをする。

例2・ポタポタとよくこぼす。

考えられる理由は、テーブルといすのすき間が開きすぎている。(食べにくい)食具が
上手に使えていない。器を持ち上げていない。ほおぼりすぎ。口に入れたまま話す。

食べることに集中していない。

改善策は、声かけ「お口に入っているのがなくなったら、聞かせてね」「おへそがテーブルにくっついているかな？」を行う。

食育7か条

1朝ごはんを食べよう。朝ごはんを食べるだけの時間を作るためには起きる時間、と生活習慣の基礎ができあがります。食べておなかがすくリズム、体質を作るうえでも朝ごはんは大切です。

2いっしょに食べる、会話をする。子どもの孤食(一人で食べる食事)が増えています。特に夕食の時間は大切な時間です。今日一日のできごと、楽しかったことなど会話ができます。楽しい食事とは、会話のある食事ではないかと思えます。

3・献立は大人が決めるもの。(個食に対応しない)内容と量を決めるのは、大人の役割です。

4・日常と非日常の食事を分ける。毎日がお祭り食のように、お寿司、から揚げ、ステーキなどごちそうが並ぶ日本の家庭です。食事と生活にメリハリをつけることが大切です。

5・子どものお手伝いを作る。食事というのは、食べている瞬間はおいしく楽しいものですが、準備と後片付けもつきものです。食事のためには、だれかの労力があります。お手伝いから、「いただきます、ごちそうさま」という感謝の気持ちも生まれると思えます。子どもにできそうなことから始めてみるのがいいです。

6・食べる分だけ作って残さず食べる。過程の残飯が多い昨今です。まずは、保護者が意識するだけで子どもにも「もったいない」精神が芽生えます。

7・子どもといっしょに考え、いっしょに感動する。

大人もいっしょに食に関心を持つことから始めればきっと子どもも興味を示すはずで

す。

早寝早起き

目覚まし時計は脳にあるのです。詳しくは、脳の中にある視交叉上核(こうさじょうかく)(体内時計がある。生体リズムの発信地。睡眠と覚醒、体温、ホルモンの分泌リズムなどに関与する。)が脳の目覚まし時計となっているのです。明るい＝起きる、暗い＝寝るを調節しているところなのです。朝の光を浴びて毎日脳をリセットしています。だから赤ちゃんは早起きなのです。4ヶ月頃から成長ホルモンは夜寝ている時に集中分泌され、幼児期には12時頃、深い睡眠時にまとまって出されるようになります。メラトニンというホルモン(目で光を感じていると分泌量が減少し、感じないと増えます。夜暗くして眠るとどんどん分泌量が増加し、午前2～3時に分泌量が最大になります。血液中に放出されたメラトニンは、視交叉上核にあるメラトニン受容体に結合すると、体温を下げ、眠気を起こすことが分かっています。遅くまで明るいところで起きていると、目

が光を感じメラトニンが放出されないので、体温も下がらず、眠気も起きないので、睡眠覚醒リズムが狂う原因になります。)は暗くなって出てきます。真夜中、しかも1~5歳児がピークで、メラトニンシャワーといわれるくらい幼児期に出てくるものです。メラトニンは抗酸化作用と思春期まで第二性徴を抑える大切なホルモンです。夜が明るいと、このホルモンの分泌が遅れることが分かっています。だから赤ちゃんは早寝なのです。睡眠覚醒リズムができていないと、体温のリズムやホルモンのリズムがくずれます。昼間学んだことや覚えたことを睡眠中に整理して記憶として定着させているのです。睡眠-覚醒リズムは脳の下の方にある脳幹で司っています。さらに体温のリズムとホルモンのリズムが乗ってくるわけですから、睡眠-覚醒リズムが狂うと大変で、時差ボケはそのいい例です。脳にある体内時計は1日25時間サイクルと言われています。脳の視交叉上核が毎朝、太陽の光を目で感じることによって、生体リズムを1日24時間に調節しているのです。メラトニンが放出されているところは松果体といいます。夜になると、メラトニンの分泌を促進させ、その結果メラトニンの血中濃度が高くなり、眠くなります。脳の松果体が、7歳くらいまでによく発達するため、一生の中でも1~5歳ごろのメラトニンの分泌量が最大になります。そして、成長ホルモンは、ぐっすり眠っている間にでるそうです。成長ホルモンは、ちょうど真夜中12時くらい(深い眠りの状態の時にあたる)にまとまってでます。脳の成長のためにもこの時期から夜の睡眠がより大切になるのです。つまり「寝る子は育つ」というわけです。人間は昼行性の動物です。昼間、脳を目覚めさせるために夜はまとまって脳と身体を休ませているのです。だから睡眠はとても大切なのです。規則正しい時間に寝て起きることの大切さがよく分かります。目安ですが、1歳児で11~13時間、1歳6ヶ月~3歳児で約12時間、4~5歳児は、9時就寝、7時起床を目標として約10時間と考えてよいそうです。

「早起きから始めよう」

- ・ 朝、カーテンを開け、陽の光を浴びる
たくさんの光を浴びる。新聞取りに外に出る。光に当たって動くことにより体温が上が
り、子どもの体が活発に動き出す。
- ・ 朝ごはんをよく噛んで食べる
楽しくおしゃべりをしながら食事をする。エネルギーに変わるものを食べる。
- ・ 昼間、よく運動をする
太陽の光をたくさん浴びてからだを動かして体温を上昇させる。
- ・ 午睡は午後3時頃には切り上げる
寝るのが遅れても起こすのは同じにする。
- ・ 夕食は決まった時刻に食べる
就床時刻の鍵。

朝ごはんや夕食が定点だと、生活リズム全体がつくりやすくなる。

- ・ 夜9時以降のテレビ、ビデオの視聴やゲームをするのはやめよう
だらだら9時すぎはだめ。

- ・ 暗い部屋でゆっくり眠る

電気を消して寝やすい環境をつくる。賢い消費者になる。

「寝かしつけるための方法」

- ・ 寝る前に体力を消耗させる
- ・ お風呂(ぬるめに)
- ・ 洗顔、歯磨き、着替えなどの儀式
- ・ 「おやすみなさい」のごあいさつ
- ・ 本の読み聞かせ、子守唄
- ・ 大好きなアイテム(ぬいぐるみ、タオルなど)を持たせる
- ・ 寝たふりをする
- ・ 内容が少し難しい話をする
- ・ 規則正しい食事をさせる
- ・ おんぶをさせる
- ・ 早起きをさせる
- ・ 添い寝をする
- ・ 背中をさすってあげるなど

これから先保育者として、また将来のお母さんとしても自分自身とてもいい勉強になりました。子どもにとって何が大切なのかをいつも考え、いつも相手の立場に立って考えることの出来る保育者になりたいです。ここでの知識が生かせるように実践できることは積極的に行って頑張っていきたいです。