小山町5歳児食育プラン

ゴー

「レッツ5食育」

小　山　町

Ⅰ．はじめに

平成 18 年 6 月に食育基本法が公布され、7 月から施行された。食育基本法の中に含まれている内容は､食料の生産から食料の廃棄、そして食文化の継承まで幅広いものである。小山町食育推進計画は､まちづくりのキーワード**｢健体康心｣**をもとにして､｢心こめ　つくり味わう　食と人｣を核に、身体と心をつなぎ、人と人をつなぐことのできる食育を目指している。小山町食育推進計画は「マインドフルネス食事法」で心と体を結ぶことを縦軸に、「ソーシャルキャピタル」で人と人を結ぶことを横軸にして、町民とともに健体康心のまちづくりを推進するものである。5 歳児の食育プランは、小山町食育推進の初年度（平成 21 年度）から重点事業の柱にすえて行うものである。

Ⅱ．小山町 5 歳児食育プランの目的

5 歳児の食育では､｢５歳児食育プラン（レッツ５　食育)｣､｢心こめ　つくり　味わう　子どもを育てる」ことを核に、**①心こめ野菜を育てる　②心こめ料理をつくる　③心から料理を味わう　④一緒に楽しく食べる**　という４つの視点で周囲の人たちや社会全体で子どもをはぐくんでいくことを共通認識とする。このような**｢5 歳児マインドフルネス食体験｣**を総合的に取り組むことで､児が持つ能力を最大限に引き出し､その楽しさや喜び､達成感などを心に焼き付けることで､生きる力をつけていくこと､また、社会の一員と感じることができることを目指す。5 歳児食育プランは、心をこめて野菜を育てる「**レッツ 5 ファーム**」と料理教室「**レッツ５キッチン**」で構成する。育てた野菜を収穫し、実際に食材を料理し心から味わう等の体験を通して、食材のいのち、またその食材により生かされている自らのいのちを感じ､それによっていのちを尊ぶ心を養っていくことを期待する。

さらに生涯にわたり、食を大切にし、自分の健康を管理できる力を身につける礎となることを目指す。

Ⅲ．レッツ 5 食育推進の 4 つの視点

１．心こめ野菜を育てる

野菜を自分で育てあげる農業体験を通じて､子どもたちは知性と感性をバランスよく伸ばすことができる。農作業のそれぞれの段階で、なぜ、こうするのか、してはいけないのか、何か困難なことが起こったとき、失敗しそうなとき、どうすればいいのかを考える。

生きもの同士のつながり、自然と人との関わり、自分とそれらの関係について気づきがある。自分たちが大切に育てた野菜を通して、子どもたちはいのちを尊ぶこころを養っていくことができる。また、収穫の喜びなどを体験する。野菜を育てる作

業は、収穫にだけ参加するのではなく、植え付けや水やり、草取りなどの一連の作業に参加することにより、野菜作りの苦労も同じように体験する。普段何気なく食べていた野菜が、このように他の人々によって、大切に育てられたものだったことに気づく機会とする。

普段関わることのなかった農業委員や農協、農林課の職員などとの交流を通して、人々に支えられている自分、社会の一員である自分という感覚を養うことができる。また、関係者に対する感謝の心を持ち、周りの大人とのつながりを感じる。子ども同士が育ち合い、子どもと大人が学びあい、子どもと地域の人々が交わる体験である。

２．心こめ料理をつくる

料理体験は、目・鼻・耳・舌・指と五感をすべて使い、子どもたちにとって楽しくそして達成感のある体験である。料理体験を通して子どもたちの「食の自立」と「五感の育成」を目指す。

また、「レッツ 5 キッチン」で用いる食材の一部は、子どもたち自らが育てた野菜などを使用する。子どもたちの感動は、より高まると共に、達成感、自信を持つことができる。「レッツ 5 キッチン」の実施の前の事前教室「プレキッチン」、また、実施後の事後教室を通して、１回の料理教室でも、子どもたちのマインドフルネスな体験となるようにする。

３．心から料理を味わう

自分たちが自ら育てた野菜、自分たちが自ら作った料理を心こめて味わう。「マインドフルネス食事法」を取り込んで、五感を使って料理をたべる。子どもたちの味わう力をはぐくむ。

４．一緒に楽しく食べる

子供同士、園の先生始め職員、農業関係者、親、また地域の大人などと、一緒に楽しく食べる体験をする。その経験から、食を通して人々との絆を感じることができるようにする。

Ⅳ．実施計画

小山町 5 歳児の食育プランは、レッツ 5 食育プランで全体計画を示し、**レッツ 5 ファーム用参考書**（菜園スタートブック～春夏編・秋冬編、北駿営農のしおり）と**レッツ 5 キッチンマニュアル**(別添)で具体的な実施方法を示す。

１．初年度実施モデル園の選定

いきど保育園と北郷幼稚園のモデル園２園を選び、新規に事業構築を図る。

平成 21 年度は、次年度からの全園実施に向け、準備・検討期間とし、関係者が協働実施する。

２．野菜作り

野菜づくりは、農業関係者の協力を得て、参考書を元に実施する。

園関係者、農業委員、農協、小山町農林課、小山町健康課の関係者で、畑の選定や野菜の選定などの計画について話し合いをしながら事業を進める。

（Ｉ）目的

野菜を育てる一連の作業を行なうことにより、作物の植え付け・生育･収穫の流れの中で、野菜のいのちを感じ、また野菜の栄養といのちの循環などを通して、いのちの尊さも体感する。

日頃の水やりや草とりなどの苦労も体験し、食べ物や作り手に対する感謝のこころを育む。今まで苦手だといって食べなかった野菜も食べられるように導く。

（２）期間　平成 21 年度（初年度）

平成 21 年 5 月～平成 22 年 1 月（野菜の収穫後の保存期間も含む）

平成 22 年度以降

年間を通じて、関係者と協議して計画的に取り組む

（３）実施方法

１）畑の確保

全園で、農業委員や地元農業関係者に協力を求めて、園児が歩いて行ける範囲で畑を確保する。

２）野菜の選定

①各園の状況に応じて、通常の園活動の一環として夏野菜づくり等に取り組む。

②身近で野菜の成長を観察できるよう、同時に園庭内やプランター栽培を行うなどの工夫をする。

③料理教室に向けた野菜作りは、秋の収穫に合わせて、大豆と里いもを統一作物として育てる。

④町の風土や気候に合った作物について学ぶ。

３）農作業について

①植え付けや草とり、水やり、収穫などは、園主体で実施する。また、必要に応じて、家族や地域の方の参加協力を求めながら実施する。

②収穫は、必要に応じて、農業関係者や保護者が一緒に行い、園児と共に収穫の喜びを分かち合う。

③失敗体験では、「なぜだろう」と考え、学びとなるよう、園や農業関係者が支援する。

④野菜を味わう

⑤野菜は、収穫後に園活動の中で味わう。

⑥大豆と里いもは、料理教室の食材として用いて 味わう。

４）野菜の保存

秋の収穫後は、野菜の保存方法を学び、料理教室および事後教室まで保存する。

３．レッツ５キッチンの実施

（１）目的

自ら調理し食べる体験を通して、意欲や主体性が育まれることを踏まえ、料理教室の方針は、子どもが主役であること、そのために子どもに理解できる内容と言葉かけに考慮して行う。

また、大切にしたい視点は、児が持つ能力を最大限に引き出し、楽しさ、喜び、達成感を心に残すことができるよう、以下のとおりとする。

１）子どもが心と全身の注意を食に向けるマインドフルネス食体験ができる

２）子どもが主役となる料理体験ができる

３）農業と食のつながりを実感できる（子どもたちが育てた野菜を使い料理することや、地域の食材の大切さを知ることで、食とのつながりを実感できる）

４）食材にはいのちがあること、そしてそのいのちをいただいて、そのおかげで健康で元気に生活できていることに気がつき、食べ物や作り手（生産者や調理者）の存在を意識する。

５）関わる大人は、子どもの力を信じて認め、自信につながる達成感のある体験となるように導き、それにより人と人のつながりや支え合いを実感できる。

６）目・鼻・耳・舌・指等で五感のすべてを使い料理する。

７）５歳頃は味覚の発達において、認識と表現が一致する時期であることから、多くのおいしさがわかる力、味わうことの楽しさを育てる場にする。

８）みんなで一緒に楽しく食べる体験をする。

9）小山町の農産物などの食材を使用して「レッツ 5 キッチン」を行い、地域の食材を大切にするこころを育てる。

10）レッツ 5 キッチンの献立は、米のご飯を主食に、魚を「副菜」に、野菜やいも類の「副菜」を組み合わせた健康によいとされている「日本型食生活」の和食料理とする。

実施目標は、以上の 10 項目とし、普段家庭で食べられなくなってきていると言われる和食を中心に、和食の良さを感じ、栄養バランスを考慮した食事について考える機会となるように考慮する。

食材は、レッツ５ ファームで収穫した野菜を中心に、小山町産の米（コシヒカリ)と野菜などを用いて、地産地消の意識を高める。

（２）実施時期

プレキッチン：９月～１０月

レッツ 5 キッチン：１０月～１１月

（３）実施場所

プレキッチン：小山町全幼稚園、全保育園

レッツ 5 キッチン：小山町健康福祉会館１階 調理実習室

試食：小山町保健福祉会館１階 保健歯科指導室(和室)

（４）実施方法

１）レッツ 5 キッチンのマニュアル作成

栄養士会に委託して作成する。

マニュアルの構成は、「マニュアル作成の趣旨」「マニュアルの構成」「料理教室の方針と大切にした視点」「関係者の連携と共有」「事前教室（プレキッチン）」「料理教室の運営」「モデル事業実践資料」である。

「プレキッチン」については、目的、プレキッチンにおける 5 歳児の目標、内容、進行、準備等の内容を示す。「レッツ 5 キッチンの運営」については、方針、運営において大切にしたい視点、実施内容、調理の進め方、料理教室の評価の内容を示す。

２）料理教室参加者の役割分担

・栄養士会は、企画と指導を担う。

・食推部は支援者としての役割を担う。

・園は園児を実施場所に安全に引率し、教室実施に協力する。

・保護者と農業関係者は、園児が心と全身の注意を向けて参加している姿を

見守り、ほめるという役割を担う。
・健康課は、関係者の調整を担う。

3）保護者への説明・周知
・保護者に対しては、園を通じて文書による十分な説明と周知を行う。

4）事前教育の実施
料理教室を実施する前に、事前教室として、園児、保護者、園、農業関係者などに、調理の準備段階の学習と関係者の共通理解を図り、安全にまた食育の効果を上げることを目的に、以下の項目について栄養士会が中心となって指導する。
①料理教室の趣旨を説明すること。
②園児らが主役であること。
③調理器具などの取り扱い方法
④衛生管理等
⑤手洗い方法
⑥身じたく
⑦食味タイム
食材に向き合い味わう「マインドフルネス食事法」の実践
(演習例)「だし」って、何だろう？！」かつお節等のだしの素材を、五感を使って観察し、そのだしを心と全身の注意を向けて、食味する。

5）料理教室の実施
料理教室は、栄養士会が作成する「レッツ 5 キッチンマニュアル」をもとに実施する。
【参加者に対する注意事項】
①園児らは、一人ひとりが主役であるという気持ちを持つ。
②園児らが主役の料理教室となるよう全ての参加者が協力しあう。
③保護者や農業関係者などは、所定の位置で見学する。
④口出し,手出し、指示をしない。
⑤園児が集中を欠くような大声や物音を出さない。
⑥園児らの真剣な心と姿に注意をむけるよう努める。
⑦わが子に限らず、園児らに直接よかったところをほめたり、感動したことを伝える。

6）料理教室の実施場所
小山町健康福祉会館調理実習室で実施する。

調理台１台に対し、園児４～５人までとする。
安全に実施するために、調理台の高さは事前に調整し、園児が安全に調理できるような台を準備する。

７）試食の実施
①小山町健康福祉会館１階　保健歯科指導室（和室）で実施する。
②会食の進行については、園が担当し、皆で心を込めて食事を味わい、楽しめる雰囲気作りをする。
③食育関係者が皆、一緒に料理を味わって食事をする。

４．料理教室の事後教育

事後教育は、料理教室をフィードバックしながら、新たに地域との絆を感じる総括事業として位置づける。

初年度（平成 21 年度）は、料理教室の事後教育として、1 月に実施される連合婦人会健康づくり食生活推進部事業である「みんなの味を楽しむ会」に試行的に参加する。

今後も食育関係者や地域の人々と一緒にできる事後教育の場としての行事を模索しながら、「レッツ５食育プラン」を推進していく。

内容は以下のとおりとする

１）食育関係者との絆づくり
・園児らにとって、一緒に野菜作りや料理教室を行った食育関係者との再会の場とする。
・園児らにとって、食育関係者との協働作業の記憶を思い起こし、その時の思いを心にきざむ場とする。
・園児らが、食育関係者とのつながりを感じる場とする。
・園児らが、食育関係者だけではなく、地域の人々とのつながりを感じる場とする。
・参加者が世代を超えて、地域の絆を感じる場とする。

２）園児らによる食の提供
園児らは、会の一員として、自ら育てた作物を使った料理をふるまい、もてなす喜びを経験する。

３）豊かな食味体験
・多くの参加者の、心を込めて作ったお得意料理を味わうことにより、豊かな食味体験をする。

・多くの食材、味、調理方法があることを知る。

４）保護者の参加
・食育活動を通して子どもが成長する喜びを感じる。
・子どもの食育活動を通して、家庭の食に関心をもつ。
・地域の食育活動や食推部活動を知る。
・子どもと一緒に、自らも食を楽しもうと考える。

５）狂言「食道楽」朗読劇の上演
・５歳児も大人も参加者全員で鑑賞し、心の大切さを認識する。
・食を通して豊かな心をはぐくみ、健康に楽しく明るく暮らす人で満ちたまちづくりを目指す。

Ⅴ　事業の評価

（１）レッツ５キッチンおよびプレキッチンの運営評価

事業実施者による検討会を開催し、実施者として運営に関して、次の項目ごとに適切だったかを評価する。

１）会場設定や環境
２）対象者およびそのグループ分け
３）実施者の配置および役割分担
４）衛生・安全面
５）献立および講話の題材・シナリオ・教材等
６）子どもの理解度や達成感

（２）「レッツ５食育」の事業評価

関連行事に参画・参加した者の意識や行動の変化を２つのアンケートにより、客観的に評価する。

評価視点は、食育事業への関わりにより、まず個人がより心豊かにいきいき過ごすことができているか、ということとし、しいては、小山町食育推進計画の特色であるマインドフルネスとソーシャルキャピタルの構築・推進が図られ、行動目標や指標の達成につながっていくと考える。

１）心をこめて味わう食事を生活習慣の自己評価シート　　＜資料Ａ＞
２）「レッツ５食育」アンケート（子ども用）　　＜資料Ｂ＞

Ⅵ　まとめ

5 歳児の食育プランは、さまざまな方々の協力により実施される。5 歳児は、「レッツ５　ファーム」、料理教室「プレキッチン」、「レッツ５　キッチン」「料理教室の事後教室」という一連の流れの中で、食と農の体験をする。レッツ５　キッチンでは、野菜を育てる苦労や喜び、また野菜が育っていく姿を見ることにより、生命のすばらしさや自然を大切にしようという心が育つことを期待している。そして、収穫の喜びと共に地域の方々に支えられている自分を感じることができるように、地域や農業関係者の協力を得て実施する。

レッツ５　キッチンでは、心をこめて味わうという体験や、自分たちが育てた野菜を食べること、また家庭でも普段扱うことが少なくなってきている食材を料理する体験により、食材のいのちを感じる体験となる。自然の恵みであるいのちをいただくおかげで健康に生活ができることを学ぶ。また、自分ができたという自尊感情を得ることができるように、なるべく子どもの力で行うように,まわりの者はなるべく手を出さないように見守る。さらに、親たちは、目的を理解して見守り、子どもたちの成長する姿を喜び合い、また、家庭における食の大切さを再認識する機会とする。

単発の料理教室で終わらせずに、地域行事に参加したり、協働で実施したり、新たにつながりを感じる行事を計画するなど、今後も事後教室を含めて「レッツ５食育プラン」を推進していく。

食べ物やその背景に対し、自分自身の五感を使い、注意を傾け、心をこめて向き合うよう心がけていくマインドフルネスの実践により、質の高い食の楽しみが広がると考えられる。子どもも大人も町民一人ひとりが、そのような意識を持つことができれば、食を通じて人と人がつながるソーシャルキャピタルの構築が推進される。

5 歳児食育プランは、そのような食に向かう心を大切にして、町民のまちづくりのひとつとして推進していくものである。

参考文献一覧

報告「マインドフルネス認知療法の原理に基づく新しい食事と運動アドバイス」	大賀 英史	臨床栄養別刷・2008 年 3 月号
ソーシャル・キャピタル ～「信頼の絆」で解く現代経済・社会の諸課題～	稲葉 陽二	生産性出版・2007 年
坂本廣子の台所育児　一歳から包丁を	坂本 廣子	農文協・2008 年
五感で学ぶ食育ガイド　キッズ・キッチン	坂本 廣子	かもがわ出版・2009 年
DVD 子ども料理教室のすすめ方 ～五感を使って食体験を～	監修　坂本 廣子	社団法人農山漁村文化協会・2004 年
NHK 趣味の園芸　やさいの時間 藤田智の菜園スタート BOOK	藤田 智	NHK 出版・2009 年
食農学習コーディネーターハンドブック	静岡県産業部こめ室	2009 年
小中学生のための食品衛生教育教材		国立保健医療科学院・2007 年
おやこの食育教室		財団法人日本食生活協会

参考資料一覧

食行動質問表	坂田 利家	
ケンタッキーマインドフルネススキル検査	Baer,Smith,Allen	2004 年

小山町５歳児食育プラン

「レッツ５食育プラン」

平成 22 年３月

発　　行　静岡県小山町
〒410-1311
静岡県駿東郡小山町小山７５番地の７
電話　0550-76-6668
編　　集　小山町健康課
編集協力　食育コーディネーター（管理栄養士）北林蒔子