

保育内容の指導法（健康）における食育活動について —模擬保育実践の検討から—

藤元 恭子
(幼児教育)

760-8522 高松市幸町1-1 香川大学教育学部

A Study of The Food and Nutrition Education in Early Childhood Education through The Lesson Contents of “Teaching Methods of Childcare Content (health)”

Kyoko Fujimoto

Faculty of Education, Kagawa University, 1-1 Saiwai-cho, Takamatsu 760-8522

要 旨 これからの保育における食育活動について、サペレメソッドの考え方をもとに保育実践として展開したとき、どのように捉えることができるのかを、養成段階にある学生が実践した模擬保育と振り返りから検討した。その結果、食材としての野菜に親しみ、食べる力を養うための方法として、また、子どもたちがこれから物事を学んでいくための過程の出発点として、これまでのやり方とは違った方法での可能性が示された。

キーワード 保育内容の指導法（健康） 食育 サペレメソッド 模擬保育

1. 問題と目的

乳幼児期の食に関する問題は、平成16年に通知された「楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針」、翌平成17年の食育基本法施行、平成18年3月の食育推進基本計画の策定以降広く行われるようになった食育により、乳幼児の健全な発育発達に欠かせない視点のもと、改善が進められることとなった。さらに、平成20年3月に改訂された幼稚園教育要領（文部科学省、2008）では、「第2章 ねらい及び内容」の「健康」の領域において、「内容」と「内容の取扱い」のそれぞれに食育に関する事項が新たに加えられ、幼児期から取り組む食育の計画案が示された。さらに平成30年3月改訂の最新版（文部科学省、2018）では、「内容」に食べ物への興味や関心をもつことが示された。保育所保育指針（厚生労働省、2018）においても、「第3章 健康及び安全 2. 食育の推進」として示されており、食育は保育計画の中に位置付けられ、取り組まれる必要があることが分

かる。

そこで、実際に幼稚園・保育所・こども園で取り組まれている活動について、香川県のHPに掲載されている、令和2年度「かがわ食育月間」における取り組み概要¹⁾から抽出したところ、110件のうち、1. 収穫から調理する活動が39件、2. 栽培活動が36件、1と2の両方が4件、3. 調理活動が14件、4. その他の子どもの活動（パネルシアターやカードを使った活動）、保育参観や保護者への啓発活動として17件という実施状況が報告されていた。

上記のように、保育の現場においては、収穫や調理、栽培活動が食育活動として大半を占めることがわかる。このような調理を伴う活動の先には、食することも含まれており、子どもたちの楽しみになっていることも多い。以上のことから、食事場面において、先に述べた新たに加えられた内容である、「先生や友達と食べることを楽しみ、食べ物への興味関心をもつ」「和やかな雰囲気の中で（中略）…食べる喜びや楽し

さを味わう」ことを保障していくことが重要な視点であると考えられる。

しかし、いわゆるコロナ禍において、保育現場における食事場面は一変してしまった。向き合わない座席配置やパネルの設置、黙食の推奨など、これまで推進されてきた食育とは正反対のことを保育者は行わなくてはならない現状を鑑みるに、新たな食育の視点を探ることは急務であると考えられる。

このような現状の中、筆者はある新聞内容に目が留まった。「五感で楽しむ欧州流の食育」として、「サベレメソッド」に関心が高まっているという記事であった（四国新聞、2020）。

この「五感を通して食について考える」ということ、またこれを保育現場でも普及が図られていることを知り、新たな食育の視点とすることができるとは思えないかと考えた。

そこで、本研究では、養成段階にある、保育内容の指導法「健康」を受講している学生に食育についての授業内容に「サベレメソッド」の情報を含め、模擬保育のテーマの一つとして提示する。そのテーマを選択し、模擬保育として展開する際、食育活動としてどのように捉え考えたのか検証することで今後の保育における食育を考えるための一資料とすることを目的とする。

2. 方法

(1) 対象

国立大学法人A大学教育学部に所属する、2020年度後期の保育内容の指導法（健康）を受講している11名のうち、模擬保育の内容として食育に関するものを選択した6名（3件）の実践とその後に行われた振り返りを対象とした。実践は2021年1月中旬から2月にかけて行った。

(2) 手続き

模擬保育の活動内容については、領域「健康」の授業内容から、筆者が以下のように提示し、学生自身が選択した。

- ・からだの意識を高める
- ・食育（サベレメソッドの視点を取り入れたもの）
サベレメソッド（SAPERE METHOD）とは、「食べる力」を育てることを目的とした学習方法のことである。詳細は<https://fivesenses-children.jp/>（一般社団法人味の教室協会）を参照すること。
- ・歯磨きや手洗い以外の生活習慣

提出された11名の指導案を筆者も含め受講者全員で確認し、選択したテーマ、及び内容ごとに実践内容を吟味し、グループ化を行った。その結果、6名が「食育」を選択し、2名ずつ3実践、4名が「からだの意識を高める」を選択し、同様に2名ずつ2実践、1名が「生活習慣」で1実践を行うこととなり、改めて指導案作成を行った。実践では実践者以外の受講者を、観察者2名、残りを子ども役とした。

実施に当たり、9項目（5段階）と自由記述による感想からなる評価シートを作成し無記名により評価を行い振り返りに供した。データについては実践者にフィードバックした。また、筆者がビデオ撮影を行い、必要に応じて考察に用いることとした。

さらに、実践の特徴を明らかにするため、実践者以外の自由記述のテキスト分析をKH Coder（樋口、2014）を用いて行った。

すべての実践終了後に、評価表の振り返りを含め、自身の行った模擬保育の実践面と内容面について分けて記述したレポート提出をさせた。本研究では、保育内容としての食育活動について検討するため、食育を実践した6名の内容面における感想を考察に加えた。

(3) 倫理的配慮

評価シートについては、役割以外は無記名とした。さらに結果は統計的な処理がなされるため、個人の特定につながらないこと、授業改善に資すること目標とした研究資料とすることを説明し承諾を得た。

3. 結果と考察

(1) 実践概要について

それぞれの実践の概要を表1に示す。実践1では、3歳児を対象とし、食べ物に興味をもつ、旬の食材に触れることをねらいとして、五感を使った食べ物クイズを楽しむ、旬の食材を知り、親しみをもつことを活動内容としていた。準備物として、ヒントの小物、味ヒント用の小さく切った食材が挙げられていた。

実践2では、4歳児を対象とし、五感を使って食材に触れ、楽しい雰囲気の中で食材に親しむこと、食材について自分が感じたことを言葉にして保育者や友達に伝え、表現することや思いを共有することを楽しむことをねらいとし、野菜のおもしろいところを見つけることを活動内容としていた。切った形の面白さを楽しむ造形的要素（野菜スタンプ）を含んだ内容であった。準備物として、野菜当てクイズ用の箱と給食のメニューにある野菜が挙げられていた。

表1 実践における活動の概要

	対象年齢	ねらい	主な活動内容	準備物
実践1	3歳	食べ物に興味をもつ 旬の食材に触れる	五感を使った食べ物クイズを楽しむ (音 手触り シルエット 味) 旬の食材を知り、親しみをもつ	ヒントの小物 味ヒント用の小さく切った食材 (カブ ブロッコリー リンゴ)
実践2	4歳	五感を使って食材に触れ、 楽しい雰囲気の中で食材に 親しむ 食材について自分が感じた ことを言葉にして保育者や 友達に伝え、表現すること や思いを共有することを楽 しむ	野菜(レンコン, オクラ, ピーマ ン)のおもしろいところを見つけ てみよう 野菜あてクイズ 野菜スタンプ	野菜当てクイズ用に子どもたちに魅 力的に見えるような箱を作っておく 給食のメニューを相談し、活動で扱 う野菜が出てくるようにしてもらう
実践3	5歳	五感を使って野菜に触れる ことで、野菜への興味を高め る 自分たちで野菜を育てるこ とにワクワクした気持ちを持 つ	視覚, 嗅覚, 触覚を十分に使う て食べ物と触れ合う (野菜あてクイズ 野菜の分解と観 察) 興味のある野菜の成長について, 紙芝居を通して理解を深める	野菜(キュウリ, ピーマン, ソラマ メ) ナイフ, まな板, 目隠し, 絵本 「そらまめくんのベッド」紙芝居「そ らまめくんのいちねん」

実践3では、5歳児を対象とし、五感を使って野菜に触れることで、野菜への興味を高める、自分たちで野菜を育てることにワクワクした気持ちを持つことをねらいとし、視覚、嗅覚、触覚を十分に使う食べ物と触れ合う、興味のある野菜の成長について、紙芝居を通して理解を深めることを内容としていた。クイズ形式と野菜への興味を高める教材(自作紙芝居)を通して興味関心を深める内容であった。準備物として、野菜(キュウリ、ピーマン、ソラマメ)ナイフ、まな板、目隠し、紙芝居が挙げられていた。

特徴としてあげられるのは、対象とする年齢は違うものの、活動内容には共通してクイズ形式を用いているということであった。サベレメソッドを提唱している協会と企業が行った親子対象としたイベントの映像²⁾からも導入部分で紙袋に入った野菜を手で探っ

てあてるという活動があり、子どもたちの盛り上がっている反応を見ても、クイズ形式にすることは子どもを活動に引き込む手段となることが示唆され、学生も同様に判断した結果であることが推察された。

実践に使用した食材に着目すると、どの実践も野菜のみであった。この点についても保育現場で扱いやすいもの、実際に栽培しているなど、手に入りやすいものを想定し指導案を作成したことがうかがえた。さらに、実践によっては、切り口に特徴のある野菜を用いたり、生のまま味わうなどの工夫がみられた。

(2) 実践の特徴

それぞれの実践において記述された感想(実践者を

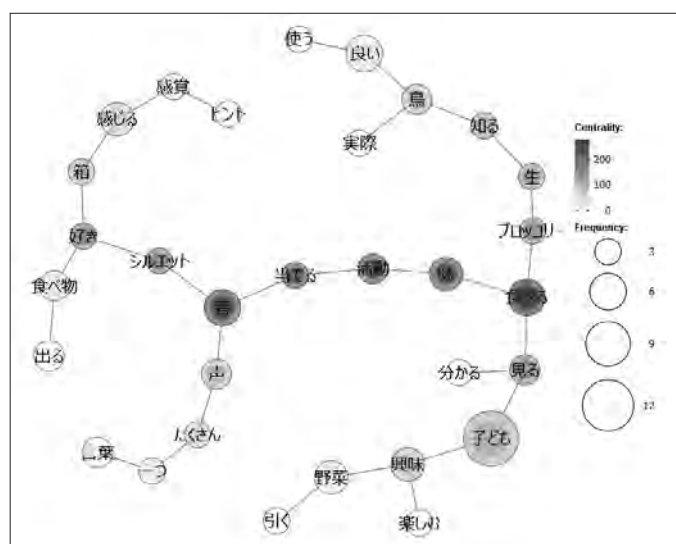


図1 実践1への感想による共起ネットワーク図

除く)をKH Coder(樋口, 2014)を用いてテキスト分析を行った。分析を実施する前に、誤字脱字、表記の統一などの修正を行い、いくつかの用語(保育者、子どもたち、野菜スタンプ、紙芝居、野菜当てクイズなど)については強制抽出する複合語として設定した。また、自由記述による文章上の表現として多用されているが内容として意味がないと思われる語(思う、考える)については分析対象から省いた。さらに、抽出語の関係について記述されたもとのテキストを確認し文節を抜粋した。分析結果として各実践の共起ネットワーク図を図1、2、3に、文節の抜粋を表2に示した。

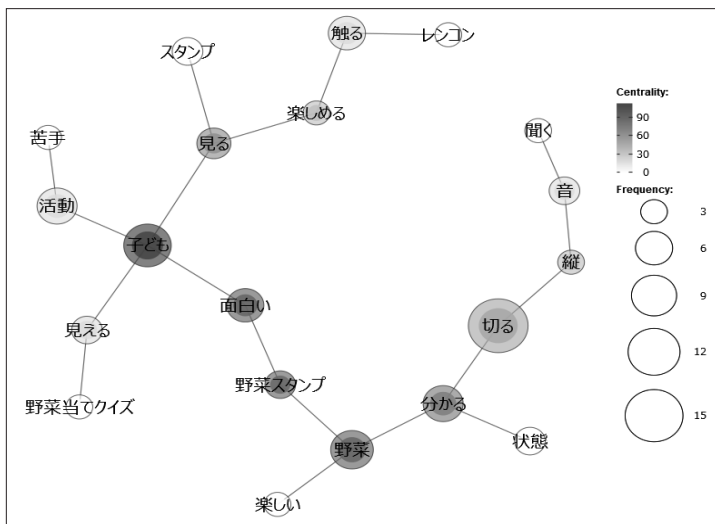


図2 実践2への感想による共起ネットワーク図

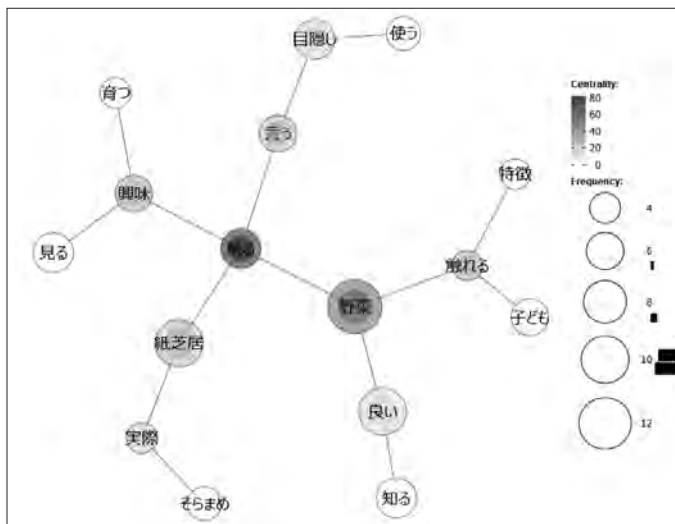


図3 実践3への感想による共起ネットワーク図

表2 各実践における抽出語が含まれた文節の抜粋

実践No.	文節の抜粋
1	<p>音や感触，シルエットの子どもから出た特徴を繰り返し確認し，子どもが振り返って考えられる声かけが行われていて良かった。</p> <p>言葉にすることで自分の中に落とし込んだり，振り返りながらその食材の形や手触り，音などをしっかり感じたりすることができるのだろうと思った。</p> <p>3つ一緒に考えることでそれぞれの音や味を比較して考えることができると思った。</p> <p>音を聞かせるときに，切った音なのか，割った音なのかを伝えるとイメージしやすくなると思った。</p> <p>その子どもの好きな食べ物を当てるという設定が子どもが入り込めたと感じた。</p> <p>野菜が何か分からないためワクワクしてクイズを楽しむ子どももいれば，答えを当てたいと思う子どももいると思うので，野菜当てを楽しむより正解した子どもにどのように関わるか見てみたい。味って大きいと思った。</p> <p>実際に食べられるという活動がとても魅力的で，見ずに味わうことでこんなに何か分からないものか自分自身も興味を持った。</p> <p>味など新たな発見がたくさんあって，良い活動だと思った。</p> <p>食べる活動が入っていてより五感をフルに使った活動になっていたのが良かった。</p> <p>何か分からない状態で食べることは味に集中したりできるのかなと思った。</p> <p>ブロッコリーの生の味は大人の今でも知らなかったもので，印象が強く記憶に残った。</p> <p>生で食べてみると思ったより青臭くて驚いた。</p> <p>実際に生で食べることで，調理してくれる人への感謝にもつながると思った。</p>
2	<p>ありそうであんまりない活動で子どもにとっても印象に残る活動になるのではと思った。</p> <p>箱の中身を想像してワクワクしたし，きっと子どもたちもそうだと思う。野菜スタンプの活動自体も楽しかったし，目の前で切ってくれて形を知ってたからスタンプする時も楽しくできた。</p> <p>野菜スタンプをすることで形の面白さに気づくことができるだろうと思った。</p> <p>スタンプはオクラも縦に切っておいたりいろんな切り方があっても面白そうだと思う。</p> <p>野菜の切り方は縦に切ったり，横に切ったり，いろんな断面の切り方があったら面白そうだと思う。</p> <p>切る前の野菜と切った後の野菜両方を見ることができたので，どんな状態が元の姿なのか，いつも見ているのはどんな状態のときなのか分かりやすかった。</p> <p>ねばねばだったり，種がたくさんあったり，見ただけでは分からないことが実際に切ってみることで分かって良かった。</p> <p>野菜当てクイズの時に，目の前で切ってくれたのが新鮮だった。よく聞くと切る音のはっきり聞こえるし，縦に切つてなど子どもの声に寄り添ってくれた。</p> <p>野菜スタンプをすることで形の面白さに気づくことができるだろうと思った。</p>
3	<p>食べ物をこんなにじっくりと触って見たことはなかったので，とても面白いなと思いました。</p> <p>他の触った野菜もどんなふうな育つのか知りたくなった。</p> <p>目隠しをして野菜を触ったり匂いを嗅いだりしたことがなかったので，とても興味深かった。</p> <p>実際そらまめを触った後で絵本を見て，その後でオリジナルの紙芝居を見たことによってそらまめへの興味が湧き食べてみたい，育ててみたいと思えた。</p> <p>触って，割ってみたり，フォークで刺してみたりと普段しないように野菜に触れ，水分が出たりすることや元の姿を知ることができるのが良かった。</p> <p>実際に触ることで新しい発見を引き出すことができたり，子どもの興味へのきっかけになったりしたと思う。</p> <p>紙芝居はそらまめが今の形に育つまでの過程を知ることができて，とても良い教材だと思った。</p>

1) 実践1について

この実践では、【音】【当てる】【活動】【味】【食べる】という語が強いつながりを持っていることがわかった。この活動が「鳥（キャラクター）が好きな野菜をいろいろなヒントから当てる」というクイズ形式を取り入れ、野菜に親しみをもってもらうために、【シルエット】で見たり（視覚）切っている【音】を聞いたり（聴覚）実際に【生】で食べたりする（味覚）経験をするものであったと捉えることができる。

さらに、【音】【味】という語から五感でも聴覚と味覚に印象が残る実践であったことがわかる。さらに【ブロッコリー】【生】【知る】という語が連なっており、素材そのものを味わうことについても印象が残る活動であったことも特徴である。

2) 実践2について

この実践では【子ども】【面白い】【野菜スタンプ】【野菜】【見る】【分かる】【切る】という語が強いつながりを持っていることがわかった。この実践では、切る活

動の中で切り口に特徴のある野菜（レンコン、ピーマン、オクラ）を取り上げ、スタンピングを行うことで、子どもが形に気付いたり、野菜の中身を発見したりする経験につなげる活動であったことがうかがえた。

3) 実践3について

この実践では【触る】【野菜】が強くつながっており、さらに【紙芝居】【興味】【触れる】【目隠し】【良い】という語がつながっていた。この実践が実際に触って興味を引き出しながら、手作り【紙芝居】により、【興味】を高め子どもの野菜を育てる意識につなげていく実践であったことがうかがえた。【目隠し】をして当てるなど、5歳児を対象にした高度な活動内容であったことがうかがえた。

(3) 実践者の感想から

実践者にとっての実践はどのような経験・体験であったのかについて、実践者以外の自由記述の感想を踏まえたいうでの記述から内容における記述を抜粋し表3に示す。

表3 活動内容についての実践者の感想（抜粋）

実践1	T1：味覚という感覚は、改めて使うことが触覚などに比べて少ない分、より印象に残ることもあると気付くことが出来た。しかし一方で、改めてはたらかせることの少ない感覚を活動で取り上げることで、感じたことを表現することの難しさも感じた。
	T2：一つの感覚に焦点を当てたヒントを出していくことでその感覚に集中できたので、食材に関心をもつ活動として良かったと思う。ヒントの出し方も、他の感覚からの情報が極力入らないように工夫したことで、より一つの感覚に集中できたと考える。しかし、味ヒントで調理せずに生の状態で味わったことで「美味しくない」という発言も聞かれた。生の状態の食材と調理後の食材が味わえるように準備しておくことで、調理することで変化する味への面白さを感じたり、生の状態しか食べなかったことによる苦手意識が生まれないようにしたりすることができたと思う。
実践2	T1：この活動を通して子どもたちが感じることは本当にたくさんあるなと感じた。まず、野菜をあんなにじっと見たことはほとんどないだろうと思う。ピーマンの中には種がいっぱいあって球状に集まっているな、レンコンを切ったらクモの巣の糸みたいなのがあるんだ、など初めて気付くこともたくさんあるだろう。また、自分の手で触ったり匂いを嗅いだりすることでその食材への親しみが増しているなと感じた。食育は自分の食べているものに興味を持つことから始まると思う。五感を使っているところから刺激を受けることで、子どもたちの心に何かしらが引っかかるのではないだろうか。子どもたちの感じ方はきっとそれぞれ違うので、きっかけがたくさんあるというのはサペレメソッドのよい部分だなと感じた。実際の保育現場でもぜひ取り組んでみたいと思った。
	T2：今回の活動の中でも、野菜に触れ、形、見た目、匂いなどを五感で感じることによって、「どんな味がするのだろうか？」「食べてみたい」と思うことのできる気持ちになることのできる活動を考えることができたのではないだろうか。
実践3	T1：活動後、「野菜は遊んではいけないというイメージがあったので純粋に楽しかった」という意見があったが、実際この活動を考える際、野菜を分解するのは、やはり「野菜で遊んでいる、粗末にしている」と捉えることもできるのではないかと悩んだ。しかし、子どもに食育の活動を通して何を得てほしいのかを考えたとき、食材に対して持っている、興味や好奇心を十分に満たすことで、食材に対する新たな魅力を見出してほしいと思った。今回の実践で、自分自身も含む学生が、食材への関心や新たな発見ができたことから、子どもにとっても、興味・関心、面白味を持って野菜に親しめることは、野菜に対する意識を変え、その新たな魅力に気づくきっかけになるのではないかと考える。そして、実際に探求できるからこそ、自分から進んで食べることにつながるのかもしれないと感じた。今回の食育活動を通して、保育者も子どもも共に、給食や食材に対する意識を変えることができるきっかけになるのではないかと感じた。
	T2：見て触ってさらに知るというこの流れが、「育てたい」という気持ちに繋がったのではないかと考える。「育てたい」という気持ちを膨らましていくためには、「本当に？」「どうして？」という不思議に思う気持ち、新しいことを知りたいと思う気持ちが芽生える工夫が必要だと感じた。栽培活動では特に育ててみなければ答えがすぐに分からないという状況を子どものワクワクに繋げていくことが大切なのではないだろうか。サペレメソッドを通して持つことができた親近感を大切に、この導入の部分においてだけでなく、今後の過程においても育てる楽しさや食べる楽しさに繋げる工夫を考えていく必要があるのではないだろうか。

実践1からは、味覚を感じる活動として、生の野菜を実際に食べて当てることを活動の内容としていたが、普段の保育の中で他の感覚よりも重点的に取り上げられることが少ない分、子どもからの表現をどう引き出すのかや、調理したものをつなげる工夫の必要性を課題としていることが考えられた。

実践2からは、五感を使った食育活動（サペレメソッド）の持つ、子どもへの好影響について実感できたことが推察された。

実践3からは、食べ物への興味・関心につなげる活動として、食べ物で遊ぶということへの抵抗が少なからずあったことがうかがえたが、実践を経て、新たな発見があり、新たな魅力への気づきとなると捉えていた。さらに、不思議に思う気持ちや新しいことを知りたいと思う入口にこの実践があるという位置づけとしても考えられており、実践の意義を高く評価していたと考えられる。

4. 総合考察

本研究では、これからの保育における食育活動について、サペレメソッドの考え方をもとに保育実践として展開したとき、どのように捉えることができるのかを、養成段階にある学生が実践した模擬保育と振り返りから検討した。

その結果、3歳、4歳、5歳のそれぞれの年齢に合わせて、活動そのもの、あるいは引き込むためにクイズ形式にすることで野菜に親しめる、興味を持たせる活動が計画されており、保育場面において子どもを活動に引き込む手段として考えられていた。

保育現場では、食材の栽培や収穫に子どもたちが実際にかかわること、食事場面での雰囲気やマナーに関すること、栄養の大切さに関するなどが食育活動として展開されていることが多いが、今回の実践では、食材としての野菜に親しみ、食べる力を養うための方法として、また、子どもたちがこれから学んでいくための過程の出発点として、これまでのやり方とは違った方法があるということが示されたと考える。

実践者が感想で述べているように、サペレメソッドによる五感を通した食材探求の体験が子どもへ与える好影響については実感として捉えられたと思われる。しかし、学生たちにとっても新しい発見であった、五感を通して得られた面白さの実感を、実際の保育の場で子どもたちからどのように引き出すのかについては難しさがあると捉えていることも分かった。これにつ

いては、大学で保育を学んでいる学生らしい意見であると思う。子どもの学びの場を提供する保育者としての必要な捉えであると思われる。まずは、子どもたちが探求できる場として保育環境の中で位置づけること、さらに子どもたちが実感する事柄を保育者としてどう拾うことができるかを、模擬保育として、また学生たちが実際に保育を行うことになった際にも必要な事柄として、今後も考えていきたい。

この実践を実際の保育でも子どもたちとやってみたい、取り組んでみたい活動であると実践者が示してくれたことは、五感を意識した食育活動の保育内容への反映が期待できるものであるとも考える。今回の結果を、今後の授業展開にも役立てていきたい。

付記

本研究は日本保育学会第75回大会で発表したものに加筆・修正を行ったものである。

文 献

- 樋口耕一（2014）社会調査のための計量テキスト分析：内容分析の継承と発展を目指して．ナカニシヤ出版
- 厚生労働省（2018）保育所保育指針．
- 文部科学省（2008）幼稚園教育要領．
- 文部科学省（2018）幼稚園教育要領．
- 四国新聞（2020）五感で楽しむ欧州流の食育．12月13日版．
p13

閲覧資料

- 1) <https://www.pref.kagawa.lg.jp/kenkosomu/kenkodukuri/shokuiku/event/event.html>
- 2) <https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000196.000003705.html>（2022.11.20参照）