

健康教育[®]

No.200

— 健康なくして教育はありえない —

食べ物の好き嫌いは生きる力

～好きなものをゆっくり増やそう …………… 上田 玲子

生き物を通じて学ぶ「命の大切さ」…………… 榎戸 裕子



写真提供: 社会福祉法人 あさひ福祉会 あさひ保育園(愛媛県 松山市)

「健康教育」[®]

——健康なくして教育はありえない——

1911年、河合グループ創業者である薬学博士・河合亀太郎がかかげた企業理念です。



薬学博士・河合亀太郎

こどもたちのすこやかな成長を願い、より一層お役に立てる情報のご提供・ご提案を目指し、発刊致しております。これからも、創業者・河合亀太郎の理念「健康教育」を大切に伝え続けてまいります。今後ともご愛読のほどよろしくお願い致します。

目 次

3	食べ物の好き嫌いは生きる力～好きなものをゆっくり増やそう
8	生き物を通じて学ぶ「命の大切さ」
14	更なる「健康教育」を目指して — カワイが取り組む園舎専門の保全・改善事業 —
15	あらまし

食べ物の好き嫌いは生きる力 ～好きなものをゆっくり増やそう

博士(栄養学) 管理栄養士
産業カウンセラー
白梅学園大学・短期大学 非常勤講師
(株)トランスコウブ総研 取締役

上田 玲子



旅に出て見知らぬ土地をひとりで歩き続け、心細くなったところ、偶然人間と出会えたらきっと心からほっとすることでしょう。しかし、言葉が通じなかったら？表情も読み取りにくかったら？不安な気持ちが漂いそうです。そんな時に、突如として液体の入った小さな容器を手渡されたらどうしますか？お腹もすき喉もカラカラ。すぐにでも飲み干したい状況です。しかし、その気持ちを抑えて、まずは色を見ることから始めるかもしれません。不安な状況下では、視覚が重要な手がかりとなります。次に、においを嗅いでみるかもしれません。それでも、その液体が安全であるかどうかを判断することは難しい。不安と口に入れたい欲求との葛藤の中、飲むか飲まないかの判断が求められます。口に入れるのにはかなりの勇気が必要です。

このような経験は、乳汁以外初めて食物を受け入れる離乳期の赤ちゃんも同じです。口に入れるものは

生きるために必要なものであって欲しいものの、命を奪う危険なものである可能性があります。したがって、乳幼児は初めての食品に対して強い警戒心を抱き、敏感に反応します。この反応を、好き嫌いという現象として捉えがちですが、新しい食べ物の受容という行為は、勇気と警戒心が入り混じった挑戦です。口に入れるよう促すには安全を保障する情報の提供が必要となります。

こうした現象があることを前提に、今回は乳幼児期の食べ物の好き嫌いに関する対応に関し3つの視点から述べてみたいと思います。

1.好き嫌いがないと生きていけない ～生き延びるために大切な味への反応

五原味(五味)という言葉をご存じですか。甘味、旨味、塩味、酸味、苦味の5つで食品や料理の基本になる味です。これを生まれたばかりの赤ちゃん(新生児)に味わってもらうと、はっきりした反応を示します。

新生児は、甘味や旨味は喜んでうれしそうな表情をして喜んで受け入れます。一方、塩味は薄味ですと淡々と受け入れるものの、濃い味は嫌がります。さらに酸味や苦味は顔をしかめたり、ギャーという表情をしたりして嫌悪感情を示し、あわてて口から吐き出します。

なぜでしょうか。

甘味は生きるために必要なエネルギーを、また旨



味はグルタミン酸やイノシン酸などが含まれているつまり、体を作るのに必要なアミノ酸(たんぱく質源)を含んでいるという情報を知らせる味なのでうれしそうな表情をして周囲からの提供を促します。

一方、酸味は食品の腐敗した時、苦味は生物界では毒物が含まれている時の味の象徴。つまり命が狙われているという危険信号につながるので新生児は嫌悪の表情と共に急いで口から吐き出し拒否をします。

また塩分は体内の塩類バランスをとるために必要ですが、多すぎると有害になるため、薄い塩味は受け入れ、濃いと嫌がるのです。(①)

①

〔原始反射〕

- ◆ **甘味**…喜ぶ
 - ・エネルギー源の存在を知らせる味
- ◆ **旨味**…うっとり
 - ・グルタミン酸、イノシン酸などのたんぱく質の存在を知らせる味
- ◆ **塩味**…淡々
 - ・体内の塩分バランスを整える味
- ◆ **酸味**…顔をしかめて嫌がり口から出す
 - ・食べ物が腐敗した時の味
- ◆ **苦味**…ギャーという表情で口から出す
 - ・生物界では毒物の味

このように、生まれたばかりの赤ちゃんでも味の違いがわかり、生きるために必要なエネルギーや栄養素が含まれている味の場合には、喜んで受け入れ、生きるのに危険な毒や腐敗に通じる味は拒否します。これは原始反射で、成人よりも敏感と言われています。つまり味の好き嫌いは命を守り生きていくために必要な能力なのです。ですから、幼い頃は特に甘いものが大好きで、酸っぱいものや、苦いものは苦手で拒否することが多いのですが、これはごく自然な現象です。つまり生き続けるためには味の好き嫌いは重要な反応ということになります。人間は味に対して好き嫌いがないと生きていけないのです。なんでも口に入れてしまっただけは危ないため、体に必要なものは受け入れ、危険なものは拒否することで命をつないでいきます。しかし、この原始反射由来の好き嫌いは離乳食が始まるころには減弱

化していき、その後いろいろな食体験や知識の蓄積を通じて、味覚の世界が広がっていきます。

2.なんでも食べる元気な子 ～人類が生存・繁栄するために

人間は雑食性です。現在のように地球に人類が繁栄している一因として好き嫌いなく様々なものを食べられたために、過去における過酷な自然現象の中でも生きのびられたといわれます。これからも、生きのび、人類の繁栄を維持するためには、安全なものなら何でも好き嫌いなく食べられると有利です。そのためには原始反射を乗り越えて危険でないものは好き嫌いなく食べられるようにしておく必要があります。

先人による知識の蓄積

私たち大人は、先人による命がけの食べ物への挑戦の結果から安全な食材に関する知識の蓄積があります。現代人は、苦くても安全な食べものがある、酸っぱくても安全な食べものがあることを知識として持っています。

たとえば、ゴーヤ、タラの芽、春菊、セロリ、ピーマン、魚のはらわた等は苦味が強く子どもは苦手で嫌いな代表としてあげられるものばかりです。つまり原始反射では苦味は毒が含まれているという危険信号なので本来は拒否する味。しかし先人が身をもって「人体実験」をして安全を証明してくれたために、ゴーヤやタラの芽などの苦味を含む食物を私たちは心配することなく口にすることが出来ます。またレモン、梅干し、酢の物などの酸味も同様です。さらに口にすることが出来るだけでなく、安全であると言って食べ続けることにより人間はその味を好ましい味と感じるようになります。そのため大人になると“この苦味がなんとも言えずおいしい”“この酸っぱさは夏の暑い日にたまらなくおいしい”となることも稀ではありません。安全を保障する食の知識と体験の積み重ねにより原始反射を乗り越えられるのです。そして乗り越えられるだけでなく食べ続けることで好きへと変化します。

原始反射を乗り越え安全が保障されているものならなんでも食べられるようになることは、私たちが健康を

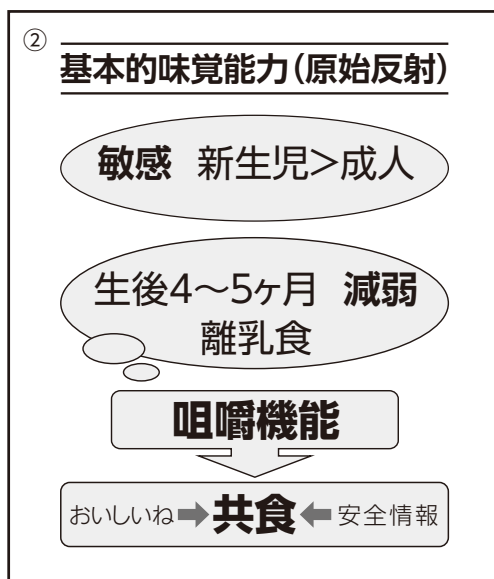
維持し、生存・繁栄するためには好ましい事といえます。

共食

ところで乳幼児の場合は、同じ食卓を囲む人々の食行動を見て食に関する安全の知識(食情報)を得ることが多いといわれています。

たとえば離乳開始時頃は乳汁以外の食べ物は、はじめて口にするものばかりです。ですから、それが食べ物であるのか、食べ物でないのか、安全であるのか、危険であるのか乳児には見当が付きません。このため離乳期の乳児は周りを伺い、一緒に食べている人が口に入れているのを見て、口に入れても大丈夫な食べ物だと確認してから、自分も口に入れようとします。その頃の乳児は「おいしい」という言葉を知りません。「おいしいね」「おいしいよ。」と一緒に食べている人が繰り返し言うことによって「おいしい」という言葉は、その食べ物を口に入れた時の味覚刺激と共に記憶に残ります。したがって多くの場合、安全な食べ物はおいしいという言葉と共に記憶に残り、さらに食べ続けることによってその食べ物が好物になっていきます。つまり、得体のしれないもの⇒食べ物と認識⇒口に入れる⇒おいしいという言葉が添えられる⇒食べ続ける⇒好物になる

という方向性を生み出すのが共食の利点のひとつといえます。(2)



離乳期後半から幼児期にかけてさまざまな食べ物との出会いがあり食の世界が広がっていきますが、その時に安全情報の蓄積と共にこのおいしい体験もたくさんしてほしいものです。

3.口に入れて飲み込むのは命がけ ～食べる機能の発達段階を確認して誤嚥を防止

一方、原始反射を乗り越え、味覚の世界が広がっていく頃に注意したいのは摂食機能の発達と食形態との関係です。いろいろ食品を口にするようになる頃、喉につかえて怖い思いをすると、食べることを嫌がるようになります。

栄養相談の折に保護者の方から

「もう2歳にもなるのに、生野菜をちっとも食べないので困っています。レタスや千切りキャベツなどをすぐく嫌がります。イヤイヤ期だからでしょうか。」

という訴えを聞くことが少なくありません。そのたびに心の中で涙の私です。

「お口の中をみてあげてください。奥歯(第二乳臼歯)上下とも生えそろっていますか?」

奥歯(第二乳臼歯)上下が生えそろっていないと、臼歯のようにスリスリできないのでレタスなど薄くてペラペラしたものはかみ切ってもすりつぶせないのです。このため喉につまらせやすく誤嚥の危険があります。飲み込めなくて苦しく怖い思いをすると、子どもはその食べ物を「嫌!」と拒否します。言葉での説明が十分に出来ない年齢であるため「嫌!」だけですと養育者からみると我儘と感じてしまう傾向にあります。しかしこれは我儘ではなくて怖いから拒否しているのです。

ところで乳歯は全部で何本でしょうか?そして乳歯が生えそろうのはいつ頃でしょうか?(3)

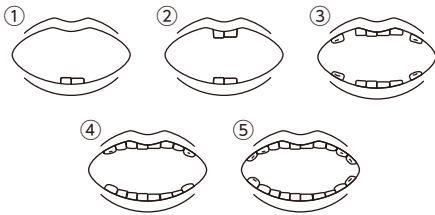
乳歯が全部、第二乳臼歯まで生えそろうのは2歳半～3歳頃です。したがって子どもの咀嚼機能完成時期は3歳頃と考え、それ以前の調理形態には十分注意し誤嚥を防ぐ必要があります。一度よく噛めず喉に詰まらせて怖い思いをするとその食品を嫌がったり、食べることに消極的になったりします。これは我儘でもなくイヤイヤ期だからでもなく恐怖から「嫌!」なのです。まだ言葉で十分な説明をできない年代なので、「嫌」と表現

③

【乳歯】

乳歯は全部で20本

- ①下の中切歯：6～8ヶ月頃
- ②上の中切歯：8～9ヶ月頃
- ③第一乳臼歯：1歳4～7ヶ月頃
- ④乳犬歯：1歳半～2歳頃
- ⑤第二乳臼歯：2歳半～3歳頃



しますが恐怖から「嫌」なのです。決して我儘ではないことを理解して対応してあげてほしいと思います。

④

さて3歳以上になると乳歯も生えそろう、いろいろなものを噛んで飲み込めるようになりますが、実は小学校に入る頃にまた、咀嚼機能は低下します。永久歯に

生え変わる時期と重なるためです。第三大臼歯（親知らず）を除いた永久歯（第二大臼歯）28本が生えそろう時期は11歳～13歳頃。それまでは口の中の歯は常にグラグラしていたり、抜けたりと不安定になっています。咀嚼力に影響を与えますので、好き嫌いが生じないようにこの時期にも調理形態の配慮が必要です。（⑤）

⑤

【永久歯】

- ①下の中切歯：6～7歳
- ②上の中切歯：7～8歳
- ③第一小臼歯：10歳
- ④犬歯：9歳～11歳頃
- ⑤第二大臼歯：11歳～13歳頃

以上より食べ物の好き嫌いに関して、原始反射による味の好き嫌い、共食による安心とおいしさの学習、咀嚼機能にあった食形態の必要性について述べさせていただきました。

最後に、嫌いだったものが食べられるようになったきっかけと年齢を示させていただきました。

食べられるようになったきっかけは「好奇心から」が

④

誤嚥・窒息につながりやすい食べ物の形状や性質

「教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン」

「特定教育・保育施設及び特定地域型保育事業の運営に関する基準」（平成26年内閣府令第39号）

https://www8.cao.go.jp/shoushi/shinseido/meeting/kyouiku_hoiku/pdf/guideline1.pdf

どんな食べ物でも誤嚥、窒息の可能性はあるが、特に誤嚥、窒息につながりやすい食材は以下のようなものである。

- ① 弾力があるもの → こんにゃく、きのこ、練り製品 など
- ② なめらかなもの → 熟れた柿やメロン、豆類 など
- ③ 球形のもの → プチトマト、乾いた豆類 など
- ④ 粘着性が高いもの → 餅、白玉団子、ごはん など
- ⑤ 固いもの → かたまり肉、えび、いか など
- ⑥ 唾液を吸うもの → パン、ゆで卵、さつま芋 など
- ⑦ 口の中でばらばらになりやすいもの → ブロッコリー、ひき肉 など



また、大きさとしては、球形の場合は直径4.5cm以下、球形でない場合は直径3.8cm以下の食物が危険とされている。しかし大きさが1cm程度のものであっても、臼歯の状態によって、十分に食品をすりつぶすことができない年齢においては危険が大きく、注意が必要である。

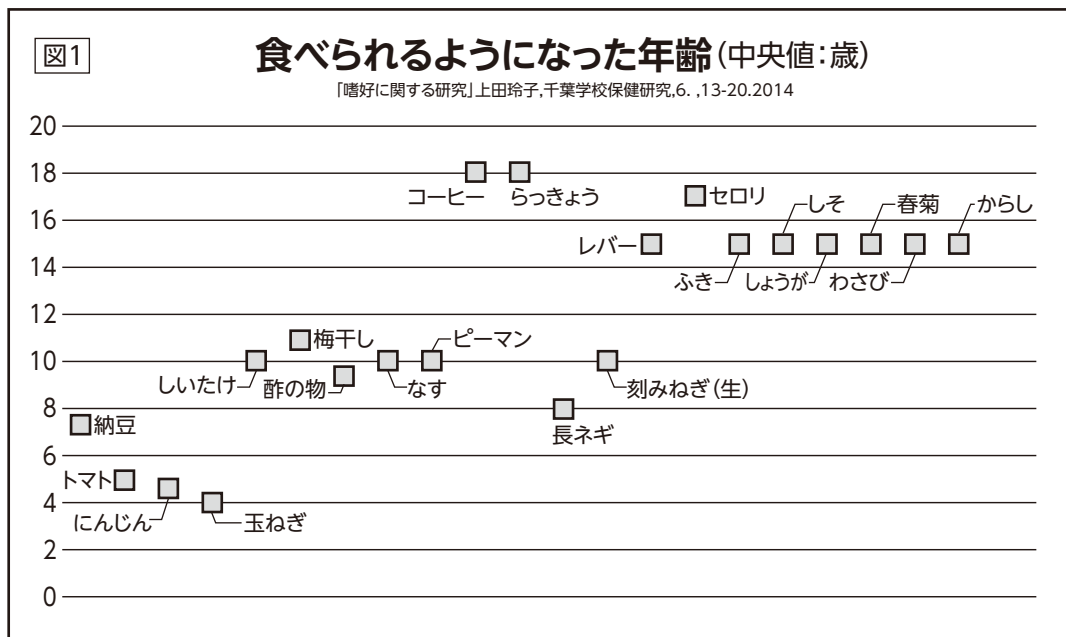
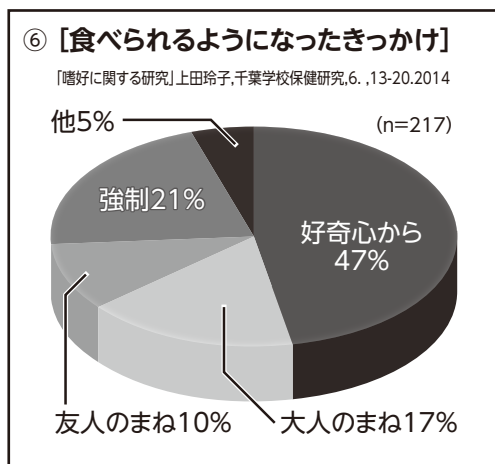
最も多く、次いで、大人や友人のまねでした。(⑥)さらに実際に苦手で食べられなかった食品がいつ頃食べられるようになったか調べてみた結果では、玉ねぎ、にんじん、トマトは幼児期から食べられるようになる子どもが多い反面、しいたけ、なす、ピーマン、酢の物、梅干しは10歳前後、春菊、レバー、しそは15歳、セロリは17歳となっており長い目で見守ることも大切なことが示されました。(図1)

以上より、好き嫌いを乗り越えるには、好奇心を引き出すような対応やまねができるような大人や友人との共食が有効であること、さらに成長にともない段階を

追って食べられる食品が増えていくことから長い目で見守ることも大切といえそうです。

【参考文献・資料】

- ・ 大山牧子著：子どもの偏食外来 いつもの小児科外来や健診で役立つヒント：診断と治療社
- ・ 上田玲子編著：子どもの食生活〈第6版〉：ななみ書房
- ・ 「教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン」
「特定教育・保育施設及び特定地域型保育事業の運営に関する基準」（平成 26 年内閣府令第 39 号）
https://www8.cao.go.jp/shoushi/shinseido/meeting/kyouiku_hoiku/pdf/guideline1.pdf
(2023年11月19日アクセス)



生き物を通じて学ぶ「命の大切さ」

名古屋柳城短期大学
教授

榎戸 裕子



ダンゴムシの赤ちゃんを見たことはありますか

幼稚園教諭として無我夢中で子どもと向き合った40年間、教育の原点は、幼児教育の現場の子どもたちとのダンゴムシ探しから生まれました。「身近な生き物との関わり」をテーマにし、命を大切にしようとする心の育成を目指してきた5年間の保育のとりくみをご紹介します。



「身近な生き物との関わり」というテーマ

このテーマでとりくもうと思った理由は、大きく2つあります。1つ目は、保育現場での保育者の姿からです。保育者の中には、虫や小動物との関わりを拒む保育者もいます。子どもたちと命との関わりを深めていくには、保育者が日常の中で、命との関わりを意識して、心から大切にする姿を見せ、子どもたちに働きかけていく必要があると考えます。2つ目は、園の子どもたちの姿からです。子どもたちは、教育熱心な保護者に育てられ、様々な情報から得た知識は豊富でしたが、虫を気持ち悪がったり、感情をコントロールすることが難しかったりする姿が見られました。そこで、子どもたちに小さな命に触れ合える環境を身近に提供したいと思ったのです。

平成30年4月1日から施行されている『幼稚園教育要領』、『保育所保育指針』、『幼保連携型認定こども園

教育・保育要領』の保育内容の領域「環境」には「身近な動植物に親しみをもって接し、生命の尊さに気づき、いたわったり、大切にしたりする」と明示されています。保育活動の中で、身近な生き物との触れ合いを通して命の尊さや大切さを知ることがとても重要だということが分かります。

さらに、丁寧な動物の継続飼育が子どもに与える影響について、当時、全国学校飼育動物研究会事務局長であった中川美穂子氏は、「命の大切さを学ばせる」「愛する心の育成をはかる」「人を思いやる心を養う」「動物への興味を養う」「ハプニングへの対応」「疑似育児体験」を挙げ、教育における動物飼育の重要性を示しています。また、生活科の学習の中で動物飼育活動を取り入れた茂呂美穂子氏は、「観察力や表現力」「強い責任感」「友達との連携や協力」「生命尊重の態度と思いやりの心」「自立への基礎」が培われてきたことを実証しています。動物飼育は、体系的に継続的にとりくむ必要があることが分かります。

保護者対象のアンケート結果から

園で動物の継続飼育をするにあたって、地域の特性と保護者の考えを把握するために「身近な自然との関わり」についてアンケート調査を実施し分析しました。（平成18年6月に実施：195名に配布し有効回答174名、回収率89・3%）その結果、「家族で子どもと一緒に出かける場合、どこへ出かけたいか」の設問に、「海や

山、川などの自然と関われる場」を選択した人が合わせて85.6%と圧倒的に多いにもかかわらず、実際の家族の外出先は、動物園や遊園地、大型スーパーなどを選んだ人は56.3%でした。保護者の願いと現実との差があることが分かりました。大人の考えは、「自然」といえば、山や川など遠くの自然を求めてしまい、身近にある自然を見る視点に欠けているのではないかと考えました。

また、「保護者自身が子どもの頃の飼育・栽培に関する経験は、今の自分にどのような影響を与えていますか」という設問に対し、「命の大切さを知った」「思いやりの気持ちをもつようになった」を選択した人は、合わせて72.4%いました。継続飼育・栽培などが心の成長に大切であると感じつつも、「現在、家庭で何か生き物を飼っていますか」という設問には55.7%と半数以上が「いいえ」を選択し、「はい」と答えた中の78.4%は、水辺の生き物と昆虫類で、イヌやネコ、ウサギなどの体温を感じる動物を飼っている家庭は10.9%でした。

この結果から、家庭で体験が難しい動物を園で飼育することを通して、子どもたちが、命あるものを大切にしようとする心を育てていくことができるよう、家庭と地域との連携を取り合うように心がけました。また、年少児、年中児、年長児の発達に合わせて、生き物や動物との関わりを「ステップ」というとらえ方で段階的に進めていくよう工夫しました。

年齢に合った生き物を選び、ステップを踏んで！

平成18年度からの5年間、子どもたちの発達段階に合わせてステップを踏みながら、子どもたちが命と関わるという体験を深められるよう、次のように考えました。

「ステップ1」として、年少児ではダンゴムシやアリとの園庭などでの触れ合い、「ステップ2」として、年中児ではアオムシやザリガニの継続飼育、「ステップ3」として、年長児ではウサギの継続飼育と、発達に応じて変化させることで、子どもたちが自発的に生き物と触れ合い、発見や交流を深めていくように配慮しました。

ダンゴムシやアリは園庭で身近に出会う自然の生き物であり、年少児が入園後の比較的最早い時期から園庭で触れ合うことができます。



アオムシは継続飼育する中で変態して蛹から蝶に羽化し、ザリガニも継続飼育において脱皮する姿を見ることができ、年中児が比較的手軽に保育室などで飼育できる生き物です。



ウサギは、年長児の体温を感じ反応を返してくれる哺乳類であり丁寧な継続飼育の中で関係性が培われていくため、年長児にとって多くの経験をするのできる動物であると考えました。



こうして、子どもたちの発達段階に合わせて、園庭で出会う生き物から動物の飼育までステップを踏んで、身近な生き物と関わる機会を深めていきました。

5年間の概要は次の通りです。(表1)

【表1】

年度	主なとりくみ	◎成果・☆課題
18年	○子どもの興味・関心に基づいて動植物と関わり合えることができるように園内環境の見直しを図る。 ・父親・栽培園作り ・園児・アオムシ用のバゼリ植え	◎生き物と触れ合える環境を整えたことで、生き物を身近に感じる子どもが増えてきた。 ☆子どもの興味・関心の強い飼育に重点をおき、とりくみを考える。
19年	○子どもの発達に合わせた生き物を考え、飼育活動表を作成、実践する。 ・年少・ダンゴムシ 年長・ウサギ ・年中・アオムシ、ザリガニ	◎継続飼育をしたことで子どもの興味・関心が深まってきた。 ☆保護者の関心度に差があるため、啓発方法を工夫する。
20年	○保護者の協力を得ながら、「親子飼育活動」にとりくむ。 ・獣医師との交流開始 ・保護者によるウサギの爪切りなど長期休園時や土日の里親制度	◎率先して生き物に触れたり、世話をしたりする親子が増えてきた。 ☆家庭や地域に働きかけ、命を感じる教育の浸透を図る。
21年	○地域の協力を得ながら保護者に継続飼育の意義を知らせ、親子継続飼育活動の充実を図る。 ・幼小連携講演会・全国学校飼育動物研究会事務局長中川美穂子氏 ・卒園児親子による体験談など	◎有識者や獣医師の話を聞くことで、継続飼育の意義を知り、飼育活動に関心を示す保護者(特に父親)が増えた。 ☆全園児保護者がとりくむことができるように工夫する。
22年	○親子飼育活動の継続と年長児の発案「ウサギのためのリサイクル活動」に全園児保護者がとりくむ。 ・家庭・地域・獣医師・グリーンセンターとの連携 ・ウサギの死に直面	◎年長児の思いが浸透し、園全体でとりくめた。継続飼育することで、保護者から子どもの心の成長を喜ぶ声が多く聞かれた。 ◎死という現実を知り、寂しさ、心の痛みを感じることでできた。

年少児:ステップ1 (実際の保育記録を基にまとめる)

【ステップ1-1】

「怖がらずにダンゴムシを身近に感じよう」

保育者たちが園庭のどこにダンゴムシがいるかを把握し、落ち葉を集めて集まりやすい環境をつくり、ダンゴムシがいつでも子どもたちの身近にできるようにした。保育者が率先してダンゴムシ探しをして、楽しんで触れている姿を見せることにより、保育者と一緒にダンゴムシ探しを楽しむ子どもも出てきた。また、子ども自身がダンゴムシに変身して遊ぶことで、より身近に感じることができるよう、保育参観日に「ダンゴムシ体操」を取り入れて楽しんだ。動きを真似て、もぞもぞ動いたり、ひっくり返ってばたばたしたり、なりきって遊ぶことができると、自らダンゴムシに関心を示し、探したり触れたりするようになった。

【ステップ1-2】

「保護者も一緒に興味・関心をもち身近に感じてもらう」

6月の保育参観日に、親子制作活動として牛乳パックで「ダンゴムシバック」を作った。そのダンゴムシバックを持ち、園庭にいるダンゴムシ探しをすると、子どもたちが植木鉢や落ち葉の下を探している姿を見て、「よく知っているね」と感心したり、喜んだりする保護者の姿が見られた。その後は、子どもがダンゴムシバックを家に持ち帰り、次の日に、家の庭や近くの公園で見つけたダンゴムシを園に持って来るようになった。

また、別の日の保育活動の中で、担任が空箱を利用し、何回も努力を重ね完成した「ダンゴムシ迷路」を子どもたちの前に出すと、歩く姿や壁にぶつくと左右どちらに曲がるのかを興味津々に群がって見ていた。何日か続くと、進行方向に障害があると右左右と曲がる習性を発見したり、生まれたばかりの赤ちゃんを見て「真っ白で小さい」「足があるよ」と発見に感動したり、脱皮の最中のダンゴムシを見て、「ダンゴムシが白いパンツをはいている」と友達や先生と笑い合ったり、四角の糞をすることを発見したりして、自然に生態を学んでいった。保育者は、子どもたちの目に触れる場所に、ダンゴムシの絵本や図鑑を置き、いつでも見るができるようにした。



【ステップ1-3】

「ダンゴムシに親しみをもとう」

保育参観後、保育室内で観察ができるように、ダンゴムシの飼育を始めた。絵本や図鑑を見て、落ち葉や石を入れたり、弁当を食べている時に、落としたご飯やキャベツなどを入れたり、「好きな食べ物は何だろう」と疑問に思うことを話したり、家からニンジンや煮干しを持って来たりして、よく入れ物を覗くようになった。また、ダンゴムシは濡れた所が好きということが分かったと、保育者と一緒に順番に霧吹きをして、飼育を充実させた。子どもたちは、「自分たちのダンゴムシ」という意識が高まり、登園後に「おはよう」と声かけをしたり、名前を付けて呼んだり、死んでしまったダンゴムシの墓を作ったりして、親しみを感じるようになった。また、ダンゴムシを持ち帰り、家庭で飼育する親子も増えていった。冬になると、冬眠という言葉と意味を知り、「お父さんやお母さんの所で寝てね」と言って、公園や園庭に返した。

<保育者の変化>

年少児の担任の一人は、ダンゴムシが苦手で全く触れられなかったが、子どもたちが喜んで探す姿や「かわいい」と言っている姿に感化され、子どもたちと一緒に餌やりをしたり脱皮をする姿を見たりして、感動とともに味わうことができるようになっていった。さらに、子どもたちの喜ぶ姿を見たいと思い自宅でもダンゴムシの飼育を始めて好みの餌を見付けたり、ダンゴムシ迷路作りに挑戦したりして、ダンゴムシの生態の面白さに夢中になっていった。気が付いたら、ダンゴムシのことを「かわいい」と思えるようになったと言っていた。

年中児:ステップ2

【ステップ2-1】

「生き物を見たり触れたりして、興味や関心をもとう」

進級当初より、クラス前の廊下に生き物コーナー」として、長机の上に観察できるように透明の入れ物にザリガニやオタマジャクシなどを入れていつでも見るができるように設置した。よく通る場所に生き物たちがいることで、自分たちから顔を近付けて覗き込んだり、図鑑の写真と比べたり、触ろうとしたりする姿がよく見られた。また、環境の変化のある進級当初は、こうした生き物を見ることで自分の居場所として安心できる子どもも多かった。

6月の保育参観日(特に父親対象)に、親子登園してもらい、父親たちに栽培園作りを手伝ってもらった。子ども

私たちは、その様子を見ながら応援したり、汗だくになった父親に「ありがとう」と言ったりする姿が見られた。支度後、親子でプランターにパセリの苗植えをして、栽培園にキャベツの種まきをした。正門前に親子でプランターを運び、「アオムシの家」と描いた看板をプランターにさし込んだ。降園時には、迎えに来た母親に「これを植えたよ」と鼻高々に教える子どももいた。

さらに、職員で話し合い、どの子どもも興味や関心をもつことができるように、表現遊びや集団遊びに生き物の名前や動きを取り入れた。フルーツバスケットのルールをもとに「生き物バスケット」や「生き物場所替えゲーム」をしたり、生き物の絵を描き「生き物万国旗」を作ったりして楽しめるようにした。日常の保育の中に工夫を加えることで、子どもたちの興味・関心が高まることを再確認した。

【ステップ2-2】

「保護者と一緒に生き物に親しもう」

保育者は、降園時や学年だよりで、生き物と触れ合う子どもの姿を、エピソードを交えて伝えたり、保育参観でザリガニを触ったり、パセリの苗植えをしてアオムシの家作りをしたりして、生き物を身近に感じられるようにした。さらに、保育者は、このねらいに向けて、長期休暇や週末には、家庭に生き物を持ち帰り飼育するという「里親体験」も進めた。里親体験を通して、保護者自身の生き物に対する感じ方が好意的に変化してきた。また、“親子わくわく会”と題して、年少児・年中児保護者向け講演会第2部「言葉では伝えられない～心・いのち・脳をはぐくむ～」(中川美穂子氏)を聞く機会を設け、幼児期における継続飼育が子どもの心を穏やかにさせ、命や脳に影響を与えることを学んだ。

<里親体験時の実際の母親の声より>

「ザリガニなどの生き物はあまり得意ではなかったけど、名前を付けて毎日世話をしたら可愛く思えてきちゃいました」

「私は、園での触れ合いの機会をきっかけに、学年だよりで紹介されていたザリガニスポットへ、家族でザリガニを捕まえに行きました」

「うちのザリガニが脱皮したのですが、私自身初めて見たので感動しました」

「うちは、途中で死んでしまったんですが、子どもが涙を流して寂しがりました。すごく大事に世話をしていたので、また飼ってみたいと思いました」

【ステップ2-3】

「進んで関わったり、世話をしたりしよう」

継続飼育を通して、子どもたちが主体的に生き物に関わっていけるよう、保育者が水替えや餌やりをする様子を見せるようにした。このような姿を見せることで、子どもたちは、保育者と一緒に世話をするようになり、「水替えをしないとザリガニが可哀相」など、徐々に、子どもたち自身が気付いて積極的に世話をしようとする姿が見られた。また、家庭での継続飼育の経験から自信をもって世話に取り組む姿も見られるようになった。

飼育していた親子ザリガニの死を通して、死ぬと二度と動かなくなるということを実感し、死んでしまった理由について話し合った。

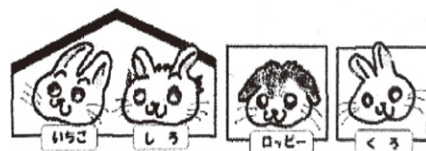
「暑かったのかな」「餌がなかったからかな」などと子どもなりに考えを出し合う時間や生き物の死を体験し、また、生き物の死を体験することで「寂しい」「可哀相だった」と感じている気持ちに保護者も寄り添い、共感することを大切にした。生き物の生と死の体験を通して、多くの子どもたちが、生き物に対して、大切に世話をしようという気持ちももてるようになってきた。子どもたちは、年長児から引き継いでもうウサギの世話を心待ちにするようになった。

年長児：ステップ3

【ステップ3-1】

「ウサギの触れ合い方を考えよう」

地域の方から頂いて数年前から育てていたミニウサギ3羽(イチゴ・シロ・クロ)と道路脇に捨てられていたところを市民が見つけ、市教委を通して連れてこられたロップイヤー1羽(ロッピー)で、合計4羽のウサギの飼育を任された。世話をしようとする気持ちがあっても、触るのに怖さを感じたり、ウサギの苦しい姿勢で自分本位に抱っこをしたりするのが現状だった。そこで、保育室に手作りの室内サークルを作り、その中で放し飼いにしたウサギと子どもたちが触れ合う中で感じた疑問をみんなで話し合うようにした。自分はウサギと遊びたいのに



ケージから出てこない姿があり、自分のしたいこととウサギの思いが違うこともあることに気付いた。そのことから、ウサギの立場で「散歩がいやなのかな」「外がうるさいのかな」と各々が思っていることを出し合い、「ケージから出て来ないときは、散歩をしない」という約束ができた。こうして子どもたちの間で、ウサギの目線になってウサギが出てくるのを待つ姿も増えた。徐々に自分から出てくるウサギもいたが、昨年の子どもたちとの違いを感じるのか、うなったり噛みついたりするウサギもいた。こうした関わりの難しさに対して、獣医師の助言を受け、保育者が紙芝居を作り、ウサギの気持ちや接し方に気付くような内容の活動を取り入れた。子どもたちは、自分本位に接するのではなく、「ウサギがどうしてほしいと思っているのか」を考えながら世話をするようになり、目が合う嬉しさ、一緒に散歩に行く楽しさや喜びをもつようになった。ウサギとの触れ合いについて、保護者に、降園時に子どもの心の成長やクラスで決めた約束などを伝えてきたものの、飼育活動に対する関心や理解度に家庭によって大きな差があった。

【ステップ3-2】

「保護者とともに生き物に親しむ工夫をしよう」

保護者も一緒に生き物に親しむというねらいを設定し、2つの方向性を立て、実践した。

1つ目は、保育参観日にウサギを教材とした遊びを取り入れた。1つは、フルーツバスケットのルールで「ひっこしウサギ」と名付けた遊びである。4羽のウサギの中から、好きなウサギを選び、模倣をしながら場所移動するゲームを親子で楽しんだ。もう1つは、子どもたちが興味をもって見ている「疑問・質問110」という本の中から、ウサギに関する質問をし、親子で○か×を答える「天才クイズ」である。

2つ目は、近隣の小学校と合同で、年長児保護者と小学校1～3年生児童とその保護者対象に、「親子わくわく会」幼小連携講演会第1部「いのちを守るってどういうこと？」(中川美穂子氏)の題目で、幼児期から児童期に育ませたい心についての講演を聞く機会を設けた。引き続き、この講演の3部で年長児親子対象に、中川美穂子氏と愛知県獣医師会の方たちに、ウサギとの触れ合いタイムとして、ウサギの心臓の音を聴診器で聞いたり、

抱き方を教えてもらったりした。動物を飼うことにより、相手の気持ちを考えようとする力が育ち、動物や友達に対しても優しい気持ちが育つなど、動物の飼育には、人が成長するために必要な要素が詰まっていることが、保護者にも小学生の子どもたちにもしっかりと伝わった。これを機に、肌で温かさを感じられる動物の飼育を始めた家庭が、園でも小学校でも見られた。

講演会後の保護者のアンケートでは、97%の幼稚園保護者は、「触れ合いの体験で様々な感情が育つことを再確認した」「よかった」と回答した。自由記述では、「命あるものに触れ合うことの大切さを改めて感じた」「親の立場からどのようにしたら園に協力できるかを考えるきっかけとなった」などの意見が聞かれ、多くの保護者から、園の教育に理解を頂いた。

【ステップ3-3】

「思いやりの気持ちをもって、親子飼育活動をしよう」

園と家庭での連携が深められ、動物に親しむ気持ちがより強くなることをねらいとし、2つの活動を進めた。

1つ目は、ウサギの週末里親を実施した。以前獣医師から投げかけられた週末や休日の問題「えさがなくなったらウサギはどうなるのか」「汚い家にずっといるのはどうか」を改めて考え、夏休みと同様、週末もウサギが気持ちよく過ごせるように「里親」を取り入れた。2つ目は、卒園した小学校1年生の親子を園に招き、「ちびっこ先生との交流会」を実施した。飼育体験談として、抱き方や世話の仕方、里親をして困ったことの話聞き、大きく頷いていた。

二学期中頃、飼育していたウサギ(ロッピー)が老衰のために亡くなった。全園児で「動かないね」「冷たいね」「もっと一緒に遊びたかった」などと、涙ながらに各々が気持ちを話し、お別れ会をした。身近な死に触れたことがない子どもたちにとって、大好きなウサギの死は、今までに感じたことのない悲しみや胸の痛みを感じる経験であった。



ロッピー10/8天国へ

この5年間の保育のとりくみを通して

以上が園での継続飼育の5年間の記録です。大きな

3つのステップを踏みながら生き物から動物の継続飼育まで進めていくというとりくみを通して、(1)子どもたちの心の育ち、(2)保護者の理解と協力、(3) 保育者に求められる資質について、要領・指針の「環境」に示された幼児教育・保育の基本に照らして、どのように変化したか、また、保育者に何が求められているのかを明らかにしました。

(1) 子どもたちは、生き物や動物との触れ合いや命との関わりを深めていく中で、様々な経験や感情体験をすることが分かりました。また、継続飼育が深まるにつれ、動物だけではなく、自然に友達の表情や仕草を見取り、「○○ちゃん、今日元気がないね」「さっき、いやだった」「できてよかったね」など、友達の心を思いやる言葉と友達を認め合う穏やかなクラスの雰囲気が見られました。心の成長を数値などで表すことは難しいですが、体系的に継続的に、「命」の営みに触れることにより、生き物や動物の立場に立って、気持ちを考えて世話をするという相手を思いやる心が育まれることが分かりました。

さらに、保護者とともに歩んだことで保護者とのつながりも深まり、子どもたちの心の育ちを感じ、大きな感動が生まれました。

(2) 保護者は、以前とは異なり、身近な自然に目を向け親子で出かけることが増えました。また、子どもが捕まえてきた昆虫やカタツムリなども一定期間、飼育ケースに入れて観察や世話をし、「命」と触れ合う様子を知らせてくれるようにもなりました。

アンケート調査の「ご家庭で生き物を飼っていますか」の設問に、初年度は44.3%であったが、21年度には66.2%(平成21年6月に実施：173名に配布し有効回答166名・回収率97%)となりました。これは、園からの様々なとりくみや働きかけが、大きく影響していると考えました。

大きな3つのステップを保護者と共有しながら、ともに歩んできたことで、子どもたちが、命あるものに思いやりをもち、「命」を大切にしようとする心を育ませることができたと考えます。

(3) 保育者は、子どもたちが生き物や動物に触れることを大事にし、子どもたちに命に触れ合える環境を提供するとともに、保育者自身が生き物や動物に親しみ、気持ちを察しながら、興味・関心をもって世話を続けるよ

うに仕向けていくことによって、子どもたちが「命」に深い興味を抱いて共感的な関わりをもつことを促し、「命」の大切さに気付くことにつながることを明らかにしました。

生き物や動物が苦手だった保育者もこのことを理解し、子どもたちとともに真剣に飼育をしようとする気持ちでとりくみ、自らも興味を持続させる努力を続けて苦手を克服していきました。その姿勢が、言葉で命は大事と教えるよりもストレートに、身近な生き物や動物に親しみ、命を大切にしようとする心を子どもたちに伝えていました。

園での「身近な生き物との関わり」から見えたこと

保育者は、保育活動の中で、生き物や動物との触れ合いが「命」との関わりを深めていく大切さや必要性を自覚し、生き物や動物に愛情をもち、丁寧な継続飼育を積み重ねることが求められています。子どもにとって、その環境のもと、身近な生き物や動物と関わり、「命」との触れ合いを通して、心を揺さぶられる直接体験こそ、子どもの心を育む貴重な宝なのだということです。

これらのことを踏まえて、現在の私は、保育者養成課程の短期大学1年次の学生を対象に、教科『幼児と環境』の授業で、学生自ら身近な虫を捕まえ、10日間の継続飼育を実践しているところです。

最後に私から皆さまへのメッセージ

『ゲームをかうより、
いきものをかおう!』



【参考・引用文献】

- ・ 文部科学省, 2017, 『幼稚園教育要領』フレーベル館, pp. 5-7, pp.17-19.
- ・ 厚生労働省, 2017, 『保育所保育指針』フレーベル館, pp.26-27.
- ・ 内閣府, 文部科学省, 厚生労働省, 2017, 『幼保連携型認定こども園教育・保育要領』フレーベル館, pp.29-30.
- ・ 吉良智子, 榎戸裕子, 2010, 「心も知も育つ親子飼育活動—家庭や地域との連携を通して—」, 全国学校飼育動物研究会, 『動物飼育と教育』第14号, pp.20-23.
- ・ 中川美穂子, 2010, 「学校動物支援のためのガイドラインと全国の状況について」, 全国学校飼育動物研究会, 『動物飼育と教育』第14号, pp.4-10.
- ・ 半田市立宮池幼稚園, 2009, 「“いのち”を感じ、命を大切にしようとする心の育成をめざして—家庭と地域との連携を通して—」, 半田市教育研究発表会, 第42回, pp.80-83.
- ・ 茂呂美穂子, 2018, 「学校で動物を飼うことの意味」, 全国学校飼育動物研

更なる「健康教育」を目指して

ーカワイが取り組む園舎専門の保全・改善事業ー

カワイグリーンSAT

健やかな保育環境を創出する

カワイグリーンSAT(サット)は、将来を担うこどもたちの健康や保育環境を整えることを目的とした、園舎専門の「環境衛生事業」です。

保護者の方々からの幼稚園・保育園への期待、要望は年々多様化し、特に安全や衛生に関わるものは多岐に及んでいるかと思えます。

現在、カワイグリーンSATでは東京近郊を中心に、600園を超えるお客様とお付き合いをさせていただいており、各園の特徴をきめ細やかにつかみ、その環境に適した保全・改善のノウハウを蓄積しております。

衛生的な砂場やトイレ、エアコンから、窓などの日常清掃のサポートまで、先生方に安心してお任せいただけるよう、園舎専門スタッフの教育に日々務めております。

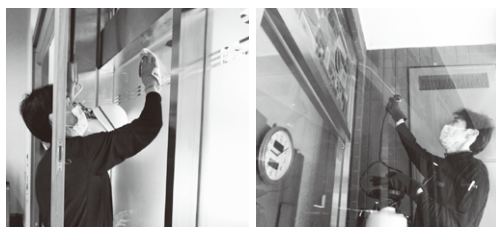
ブログ紹介～園内の窓保全～

府中市の園様にて窓保全及びエアコン改善を実施いたしました。窓保全は通常のクリーニングと比べ難易度が高いポイントがあります。それは「掲示物の取り扱い」「テープ跡の除去」です。

園の窓にはお知らせや子どもたちの作品、壁面装飾など多くの掲示物が貼ってあります。

その為、作業の際は掲示物を破損しないよう丁寧に外すことや、テープ跡を除去する際も窓に傷がつかないように慎重に作業を行っております。

カワイグリーンSAT(藤原)



ブログ紹介～砂場・側溝クリーニング、園庭整備～

江戸川区の園様にて、砂場・側溝クリーニング、園庭整備を実施いたしました。私達の作業をご覧になってい

た園長先生の計らいで、作業終了時に園児様に向けて、本日行ったお仕事を説明する機会をいただきました。

最後、こどもたちに白砂に触れていただきながら一緒に「ニコちゃん」の制作を行わせていただきました。園児様、先生方が楽しそうにされているの顔を見ることができ、心より嬉しく思います。次回もどうぞ、宜しくお願いいたします。

カワイグリーンSAT(小林)



動画はこちらの
二次元コードからご覧いただけます>>>



ブログ紹介～マグネットペイント～

今回は板橋区の園様にてマグネットペイント(壁面に磁石がくっつく処理)を実施いたしました。

今後は磁石で掲示物を掲示する事が可能となります。真っ白な壁にこどもたちの絵がよく映えますねぜひこれからたくさんご活用いただき、素敵な空間を作っていただけますと幸いです。

カワイグリーンSAT(吉田)



カワイグリーンSATのブログはHP新着情報にて随時アップしております ▼

カワイグリーンサット株式会社

東京都中野区中野6-3-5

TEL.03-3365-1110

(土、日、祝日を除く10:00～17:00)



■執筆者紹介

上田 玲子(うえだ れいこ)

女子栄養大学栄養学部栄養学科栄養科学科卒業

国立公衆衛生院専門課程修了.M.P.H

女子栄養大学大学院後期博士課程修了.博士(栄養学)。

順天堂大学医学部、東京大学医学部、山梨大学医学部、明星大学人文学部、東洋英和女学院大学人間科学部保育子ども学科、東京聖栄大学健康栄養学部、関東学院大学人間環境学部、順天堂大学スポーツ健康科学部の非常勤講師、二葉栄養専門学校管理栄養士学科教授、帝京科学大学教育人間科学部幼児保育学科教授・学科長を経て、現在に至る。

主な著書:『人生で一番大事な最初の1000日の食事』ダイヤモンド社、『最新版離乳食大全科』主婦の友社、『はじめてママ&パパの離乳食』主婦の友社、『子どもの食生活』ななみ書房、『はじめての離乳食事典』朝日新聞出版など。

榎戸 裕子(えのきど ゆうこ)

名古屋柳城短期大学・教授。幼児教育研究所所長。

40年公立幼稚園に勤務(内園長13年)後、新規採用教員研修指導員、子育て支援センター専門員、愛知教育大学幼児教育講座講師を経て、現在、名古屋柳城短期大学で保育者養成にかかわりながら、保育/育児カウンセリングサイト『こどものきもち』(株式会社THE TERRRCAE運営 公式サイト: <https://kodomonokimochi.jp/>)

チャイルドケアアドバイザーとして、現職保育者やパパママ等保護者を対象に研修や相談事業を行う。日本保育者養成教育学会、全国学校飼育動物研究会に所属し、「命」を感じる教育の研究を続ける。

■協力園

表紙:社会福祉法人 あさひ福祉会 あさひ保育園(愛媛県 松山市)

■「健康教育®」 あらまし

こどもたちのすこやかな成長を願って創刊された季刊誌「健康教育®」。

1956年の創刊以来、創業者・河合亀太郎の信念を伝え続けております。

読者対象/日本全国の小中学校・幼稚園・保育園の学校長や園長を始めとする先生方・保健主事・養護教諭・給食関係者など。

平素より「健康教育®」をご愛読いただきまして、誠にありがとうございます。

編集部では、皆様のお役に立つよりよい紙面づくりを目指しており、皆さまが実践されている健康教育の参考にいただければ幸いです。ご覧になりたい内容やテーマ、また各園・学校紹介(例:当園では、健康教育の一貫として、このようなことを行っています等)、そのほかご意見・ご感想がありましたら是非当社お問い合わせフォームより問い合わせください。

健康教育に関する問い合わせ(ご意見・ご感想)フォームは、右側の二次元コードよりご利用いただけます。



お問い合わせ・ご連絡先

河合薬業株式会社 「健康教育®」編集部

〒164-0001 東京都中野区中野 6丁目3番5号

TEL: 03-3365-1110 (代) FAX: 03-3365-1180

E-mail アドレス: genkikko@kawai-kanyu.co.jp

ホームページアドレス: <https://www.kawai-kanyu.co.jp>

「健康教育」のバックナンバーは、右側の二次元コードよりご覧いただけます。



カワイクリーンSAT



カワイクリーンSATは、河合薬業株式会社が提供する
幼稚園・保育園施設専門の環境衛生事業です。

カワイ肝油ドロップ presents
よ・み・き・か・せ 「カワイ肝油ドロップ presents よ・み・き・か・せ」コーナーでは、
こどもから大人まで楽しめる絵本のよみきかせを行なっております。

番組詳細

Tokyo fm ■ TOKYO FM [FM80.0MHz] 『山崎怜奈の誰かに話したかったこと。』内（月～木曜日 14:30頃～）
FM大阪 ■ FM大阪 [FM85.1MHz] 『intense!』内（月～木曜日 18:00頃～）

♪ 園児様のうたが番組内で放送されます ♪

番組内では、園児様が歌う「肝油ドロップのうた」を募集しています。右側の二次元コードよりご応募ください。



健康教育[®] No.200
2024年1月発行

発行:河合薬業株式会社
東京都中野区中野6丁目3番5号
TEL.03-3365-1110(代) FAX.03-3365-1180