

「健康教育」

-----没有健康的身心就没有健康的教育-----

这是 1911 年、河合集团创业者药学博士・河合龟太郎提倡的企业理念

本刊是为了提供提倡更多的有用的育儿情报，祈愿孩子们的健康成长，而发行的季期刊。
我们一直致力于传承创业者・河合龟太郎的「健康教育」的理念。希望您今后也爱读本刊。

目录

- 3. 包容性的保育与教育培养共生社会的承担者
 - 以「那样就好，没关系」作为口号 -
- 9. 幼儿期重要的营养与饮食体验活动
- ~ 智育、德育、体育的基础从「食育」开始 ~
- 15. 概要

包容性的保育与教育培养共生社会的承担者

- 以「那样就好，没关系」作为口号 -

独立行政法人國立特殊支援教育綜合研究所

融合教育系統推進中心

首席總括研究員（兼）中心主任

前言

- 那样就好，没关系 -

每天的育儿生活过得怎么样呢？或许事情太多，忙得连回顾的时间都没有吧。一路走来，发生了各种各样的事呢。成功的事、开心的事、遗憾的事、生气的事……。在养育孩子的过程中，并不是只有快乐。有时候也会因为别人无心的一句话而受伤。当在孩子身上发现一些让人担心的地方时，即便是最心爱的孩子，也可能一瞬间变得不可爱。有时甚至会看不见自己孩子的优点。

当陷入这样的状态时，会责怪自己：「这样的烦恼只有我吗？」「我是个不合格的父母吧？」结果只会让自己越来越痛苦……我自己就常常如此。

但是呢，每一对亲子都有只属于彼此的历史。在每天的生活中，把喜悦、悲伤、愤怒，都努力地一同分享的历史。我觉得，我们应该更加珍惜这段历史，也可以为它感到骄傲。

「我的育儿并没有那麽错。我一直都在用自己的方式拼命努力着。」要不要试着对着镜中的自己这么说呢？要不要多夸奖一下自己呢？然后深深地吸一口气！

「那样就好，没关系。」

这是二十多年前，我在女儿婴儿健康检查时收到的一本小册子的名字。在我为育儿烦恼时，这句话曾无数次给过我力量。

是的，你的育儿，「那样就好，没关系」！放轻松，能够继续以你自己的方式育儿就很好了。

总之，先试着坐在孩子的身旁看看吧。

有人会说「父母应该正视孩子」，但就我而言，我更在意的是「试着和孩子并肩而坐」。

就这样？偷懒吧！可能会被这么说。是的，就这样（笑）。但是，我觉得这样反而能够更自然地与孩子产生交流。当我坐在孩子身旁时，即使我什么都不做，孩子也会主动靠近我。

在小的时候，他们会依偎过来、握住我的手、或是要抱抱。到了年长的时候，有时只是看着我咧嘴一笑。

对孩子来说，当自己正专心做某件事时，身边有人陪伴是一种特别的喜悦和安心。

因为爸爸妈妈对自己正在做的事情感兴趣，觉得有趣，并且认可了自己……孩子一定是这么想的吧。

当然，正视孩子是很重要的。但是，在那样的时候，大人往往不自觉地变成了「居高临下」的态度。那已不是「一起做某件事」的关系，而更像是大人在给孩子下指示。

我还曾经遇到过一些孩子，他们被认为不太容易与人对上视线。如果只是面对面地说「看老师的眼睛喔」，效果并不好。相反地，我会选择坐在他们身旁，重复模仿他们正在做的事。结果，有的孩子会主动把视线投向我。

那一刻，我的心怦然一动，深深记得那种「心灵相通了！」的喜悦。

所以，当你有些疲倦于陪伴孩子时，不需要勉强自己去说什么或做什么，只要试着坐在孩子的身旁就好。哪怕一句话都不说，只是静静地在一起，这样就很好。就像爸爸妈妈刚认识时那样……

孩子的目光注视着什么呢？

孩子的手里又握着什么呢？

要不要试着静静去发现呢？

一起用相同的方向看着同样的东西。

在这样的时刻里，你会发现，自己与孩子的心正在慢慢相通。

如果要作比较的话，不妨试着和『之前的孩子』相比呢？

在送孩子去幼儿园、接孩子回来的时候，总会忍不住注意到其他孩子的样子吧。我也是，每次看到走廊里张贴的画，就会想：「明明有这么会画画的孩子，为什么我的孩子就做不到呢？」又或者看到有的孩子很会说话，就会想：「明明有这么能说的小朋友，为什么我的孩子一句话都不说呢？」这种想法几乎每天都会冒出来。

顺便说一句，我的两个孩子在很多方面都是完全相反的。我也经常会想：「这个孩子明明是这样的，为什么那个孩子就不能那样呢……」甚至在自己的两个孩子之间，也常常拿来比较。

和别的孩子比较是不好的！

这一点，我是明白的（笑）。可是呢，总是不由自主地去比较。然后，因为孩子做得不够好，就会感到烦躁。于是又陷入「哎呀，为什么会这样呢」的循环。

在这种时候，我会提醒自己稍微冷静一下，尽量站在孩子的心情立场上去思考（虽然只能说“尽量”……）。

每一个孩子，都在「此时此地」努力地生活着。用他们自己独特的方式。而且，他们也渴望有人能认可他们在「此时此地」拼命生活的样子。

然而，大人往往会想到孩子的未来。也就是说，我们更容易去想「将来、某个地方」的事情，而不是「现在、这里」。也许，之所以会拿孩子和别人比较，就是因为我们在担心他们的未来吧。作为父母，这当然是很自然的事，并没有什么错。

但是呢，大人越是担心未来，和正在「此时此地」拼命生活的孩子之间，就可能产生距离。越是和别的孩子比较，就可能离自己孩子的心情越来越远。

拿别的孩子来比的话，自己孩子的画也许看起来并不出色。可是，如果能去想象一下孩子

在画那幅画时的心情，也许会发现不同。或许，当别的孩子轻轻松松、开心地画画，并得到老师表扬的时候，他自己却因为画不好而感到烦躁。即便如此，他还是努力坚持到最后完成了那幅画。当你去想象孩子这样的样子和心情时，看待的角度就会变得不同。

「你坚持到最后，真的很棒呢。」

「我很喜欢这幅画哦。」

这样的语言就会自然而然浮现在脑海里。并且，你还会注意到，和「不久前的孩子」相比，他已经进步了。

我就是这样，努力去靠近正在「此时此地」拼命生活的孩子们。

包容性的保育与教育

前言说得有点长了，不好意思。这次的主题是关于“幼儿期的包容性教育”，我来给您说明一下方向。

关于包容性教育，联合国《残疾人权利公约》第 24 条中使用了“包容性教育体系”一词，并作了如下表述：

“所谓‘包容性教育体系’，是以加强尊重人类多样性等为基础，旨在使残疾人能够将其精神及身体能力等尽可能地发挥到最大限度，并能够有效地参与自由社会的一种机制，即残疾人与非残疾人共同学习的体制。”

对此，日本文部科学省对日本的“包容性教育体系”作出了如下说明：

在结合特殊支援教育相关状况变化的基础上，为了构建包容性教育体系理念，推动特殊支援教育的进展，将继续推进能够让残疾儿童与非残疾儿童尽可能共同接受教育的学习场所建设。同时，着眼于残疾儿童的自立与社会参与，提供最能切合每个儿童教育需求的指导，为此要切实推进普通班级、资源教室（通级指导）、特殊支援班级、特殊支援学校等具有连续性的多样化学习场所的进一步完善与建设。

——《新时代特殊支援教育的在り方有識者会議報告》（2021 年 1 月）

这里指出了两个方面：一是要尽量让有残疾的孩子和没有残疾的孩子能够一起生活与学习；二是要重视并完善能够满足每一个孩子教育需求的教育。

这两点看似是不同方向的要求。但根据我在婴幼儿健康检查、疗育中心咨询员以及特殊支援教育现场研究的经验，我深切体会到这两者同样重要。

在小学普通班级里，老师们一直在不断思考和尝试，如何让包括残疾儿童在内的多样化孩子们能够一起生活、一起学习。另一方面，在资源教室、特殊支援班级、特殊支援学校里，老师们会细致地把握每个孩子的教育需求，并提供必要的教育。这并不是“只能重视其中一方”，而是必须让两方面都能为孩子们所享有。

在保育园、认证儿童园、幼儿园的国家制度中，没有资源教室或特殊支援班级。需要特别关照的孩子中，有些会采取所谓的“并行入园”，即一边使用儿童发展支援中心或儿童发展机构的服务，一边入园就读。在幼儿期，多样化的孩子们共同生活已是理所当然。从这一点来看，可以说保育园、认证儿童园、幼儿园一直以来都在实践包容性的保育与教育。

理解并尊重多样性

各位家长平时可能不太注意到，其实幼儿园的教育是依照文部科学省所制定的《幼儿园教育要领》来实施的。最近一次修订是在 2017 年（平成 29 年），在这次修订中，首次增加了“前言”。其中写着非常重要的内容。

今后的幼儿园，作为学校教育的起点，

（略）要使每一位幼儿，能够在将来认识到自身的优点和可能性，同时尊重一切他者作为有价值的存在，与多样的人们协作，共同克服各种社会变化，开创丰富的人生，并成为建设可持续社会的创造者。

这里写明的要点有以下三点：

第一，认识自己的优点和可能性。

这是所有教育的基础。优点和可能性，是通过专注于自己喜欢的游戏而培养出来的。在反复深入的游戏中，孩子们会逐渐建立一些自信，意识到自己的优点和潜能。因此，游戏极为重要。

第二，能够尊重多样性。

要学会尊重多样性，必须有与不同类型的孩子相遇并互动的经验。

在幼儿园里，可能会有一些孩子被称为“令人担心的孩子”，比如难以融入集体的孩子、害怕大声音的孩子、沟通有困难的孩子等等。

但是，在与这些孩子一起生活的过程中，大家会发现他们还有“令人担心的方面”以外的另一面，比如在铁路或昆虫方面无人能及，或者在动画方面无所不知。

曾经有个孩子 A，因为会读英语，被其他小朋友惊讶地说：“A 酱竟然能读英语，好厉害！”在大人看来，A 是一个难以融入集体的孩子。但孩子们能相互发现彼此的优点和潜能。作为大人，我们也要注意不要让这种敏感性消失。

第三，成为“可持续社会的创造者”。

我通常会将这一点解读为“共生社会的承担者”。换句话说，我认为我们的教育目的在于培养“共生社会的承担者”。

认识自己的优点，并能够尊重其他孩子的多样性的经历，会在 10 年、20 年后，培养出那些追求人人都能生活舒适的共生社会的孩子。将来要担当社会的孩子们，如果只用单一的价值观来看待事物，将很难生活下去。我们希望他们能成长为能够理解“世上有各种不同的人没关系，一切都没问题”的人。

从这个角度来看，您就能理解，在幼儿园里有多样化的孩子，是多么重要的一件事。

*保育所的《保育所保育指针》以及认定儿童园的《幼保联携型认定儿童园教育·保育要领》中没有“前言”，但“前言”中所写的内容，在各自的“解说”部分中都有体现。

培养共生社会的承担者

是否有过这样的情况：我们被要求“和大家一样”，或者因为“和大家一样”而获得安心感呢？最近，“同调压力”这个词也开始被提及。在日本，“和大家一样”的压力似乎特别强烈。各位家

长中，可能也有人从小就注意自己要和周围人表现得一样吧。

希望孩子“能和大家一样”，希望他们“不要和别人不同”，这种心情变得强烈，也是可以理解的。当然，大家也明白，“始终和大家一样”是很辛苦的，而排斥那些与众不同的人是不对的。

但是，很多时候还是难以从“和大家一样”中摆脱出来。其实我自己也一样。虽然我是以研究为职业的人，但还是习惯性地会在“相同”之中找到价值。

然而，我并不希望未来的孩子们也如此。当眼前的孩子们长大成人，10年后、20年后走向社会时，你希望他们生活在怎样的社会？你希望把怎样的社会托付给他们？

事实上，日本已经在快速进入高龄化社会。同时，越来越多与外国有联系的人也居住在日本。孩子们将要生活在这样一种社会：多数是高龄者，也有很多人日语理解困难，或者难以适应日本文化。

在这样的社会，也就是所谓的“共生社会”中生存，必须具备以差异为前提的多样化价值观。换句话说，不能被单一的价值观所束缚。

在幼儿园里，画画或手工时，完成得快的孩子会被表扬：“已经做好了！真快啊！真厉害！”于是，班里会接二连三地响起“老师，我做好了！请写名字！请画花圈！”这样的声音。

然而，在这种热闹的氛围中，如果有个孩子即使最后一个，也不放弃，坚持按照自己的节奏完成了作品，那这个孩子是不是和“做得快的孩子”一样，甚至更加了不起？是不是也应该得到表扬？

只以“快”为唯一价值的观念，无法让孩子们在一个高龄者占多数的社会中生存。从幼儿期开始，让他们理解“世上有各种各样的人”，并能“共同生活”，我们希望能培养出这样的“共生社会的承担者”。

眼前的婴幼儿们，20年后将成为走向社会的成年人。想象一下20年后的社会吧，那时将是超高龄化社会。街道上几乎都是爷爷奶奶。当然，那时我自己也会是其中一员。在那样的社会中，几乎没有能够敏捷行动、举止轻快的人。

在这样的社会里，如果有人用“碍事！走开！”“别磨蹭！”“动作快点！”这样的态度对待别人，是无法生存的。社会整体会以缓慢的节奏运转，而孩子们必须从现在开始被培养成能够坚韧地在这种环境中生活的人。

另外，20年后，与外国有联系的人会更多。有些人难以理解日语，难以适应日本文化，这类人在社会中会越来越多。那时，如果依旧抱着“你应该不用说也能懂吧”“读懂空气啊”这样的态度，也是无法生存的。孩子们需要从现在开始被培养成那种，能够以别人听得懂的方式去解释，能够建立沟通的那类人。

当我们设想20年后的社会时，现在孩子们与多样化的孩子交往、共同生活的经历是绝对必要的。孩子们的多样性，对幼儿园老师来说，也许会成为烦恼的根源。因为保育工作可能无法按计划进行，也可能到处发生争执，让人觉得很辛苦。但是，正是因为有与多样孩子共同生活的经验，孩子们会把这些经验铭刻在心。到了20年后，他们会把“社会上有各种各样的人这一事实的意义和趣味”转化为现实。我坚信如此。

正因为如此，老师们现在正在为未来做重要的准备。今天老师们所经历的辛苦，必将会在20年后的社会里开花结果。我一直这样告诉幼儿园的老师们。也希望各位家长能够支持这些老师。

障礙在哪裡？關於障礙的社會模式

到目前为止，我們一直使用「障礙」這個詞，那麼，您對「障礙」這個詞有什麼看法呢？在過去十年左右的時間裡，社會對於障礙，特別是對於發展障礙的理解逐漸擴展。這是非常重要而且令人欣喜的事。

但是另一方面，也有一些家長，只要在孩子身上看到一點點令人擔心的地方，就會憂心忡忡地想：「是不是有發展障礙？」

這樣的心情我非常理解，不過，要不要稍微換個角度來思考呢？

如果有人問：「障礙在哪裡？」您會怎麼回答呢？就像有「障礙者」「障礙兒」這樣的說法一樣，我們常會認為障礙是在那個人本身。就像疾病一樣，認為接受診斷的人「有障礙」，因此，當事人或家人需要努力改善障礙，或者根據診斷來獲得所需的支援。這樣的想法被稱為障礙的「醫學模式」。

但是，例如考慮使用輪椅的人，如果哪裡都沒有台階，那麼就沒有障礙。那個人只是有「使用輪椅」這樣的特徵而已。也就是說，有台階的存在才是障礙，而不是說那個人「有障礙」。

這種想法強調的不是只有使用輪椅的人要努力，而是整個社會應該努力消除台階，這就是所謂障礙的「社會模式」。

以這個社會模式為基礎，老師們也在努力改變保育與教育。這對於發展上有其特徵的人同樣適用。

例如，如果有「專注力無法長時間持續」這樣的特徵，就把一個活動縮短一些；如果有「口語溝通困難」這樣的特徵，就試著使用圖片或照片；如果有「對聲音敏感」這樣的特徵，就檢查保育過程中的音量與環境。已經有各種各樣的嘗試在進行。

透過這些方式，孩子本來具備的能力就能夠發揮出來。因為這些是針對「特徵」的調整，所以是否有診斷其實沒有關係。

我認為，不論是家長還是老師，與其去在意有沒有障礙，不如更關心「針對這個孩子的特徵，做什麼樣的調整才能發揮力量」，並且彼此交流想法與經驗，這才是最重要的。

當然，如果只有自己的孩子得到了與其他孩子不同的調整，作為父母可能會有點在意，也可能對將來感到不安。

但是，能夠在幼兒時期就經歷「只要有這樣的調整，就沒有問題」，安心地發揮現有的能力，這將會成為孩子今後漫長人生的基本力量。

幼儿期重要的营养与饮食体验活动~智育、德育、体育的基础始于「食育」~

一般社团法人日本儿童成育协会 食专科主任

一般社团法人母子营养协会 认证讲师

三幸学园横滨儿童专门学校 兼职讲师

mamaful 代表

隅弘子

断奶期结束后家长对饮食的关注会减弱吗？

离乳期是从初期的米糊开始，到1岁6个月左右进入离乳完成期，逐渐过渡到幼儿期的饮食。我在儿童馆负责饮食咨询工作，发现有些家长在离乳食期几乎每个月都会来咨询，主要内容集中在日常的喂食方式、食材的选择、食物过敏等问题。然而，一旦进入幼儿期，相关的咨询件数就明显减少。即便是那些曾经坚持手工制作、特别讲究食材，甚至使用专用调味料的家长，也会逐渐出现「已经累了」的感觉，开始利用超市的熟食，对于「亲手制作」的重视程度逐渐转变，有时甚至会带着一种半放弃的叹息。离乳食是「婴儿专用餐」，一旦离乳结束，就会逐渐转变为「与大人无异的餐食」这样的想法。或许，从繁琐的离乳食制作中解放出来的轻松感，也会影响心情。随着时间的推移，家长们对饮食的关注，逐渐被幼儿园的选择、课外活动等更加多样化的育儿关心事务所取代。

在身心的成长发育过程中，仍然需要营养

在幼儿期，根据其消化吸收能力来摄取营养，当然是非常重要的。

以每公斤体重来计算，幼儿对能量、蛋白质、铁、钙的需求量，比成人多出两到三倍。

然而，如果过于强调营养素的细部数值，往往会增加家长的负担感，因此我通常不会提供过于细致的数据。不过，因为希望能够促进家长形成有意识的饮食习惯，所以我会用容易记住的方式来传达：「卡路里（能量）大约是成人的一半左右，但在建构身体时非常重要的铁和钙，却需要与妈妈几乎相同的摄取量。」

虽然胃的容量以及为消化所分泌的消化酵素仍不成熟，但所需的营养素量却很多。为了填补这个差距，我们会传达「以孩子的进食能力为基础建立饮食习惯」的重要性，并在观察孩子实际状况的同时提供支持。

虽然胃的容量与消化所需的消化酵素分泌尚未成熟，但所需的营养素量却很多。为了弥补这之间的落差，我们以培养符合孩子「进食能力」的饮食习惯为基础，并在观察实际孩子状况的同时提供支持。

〈表〉 每公斤体重所需的能量与营养素量

	热量 (kcal)		蛋白质 (g)		铁 (mg)		钙 (mg)	
	男	女	男	女	男	女	男	女
1~2 歲	83	82	1.7	1.8	39	36	0.4	0.4
3~5 歲	79	78	1.5	1.6	36	34	0.3	0.3
18~29 歲	41	40	1.0	1.0	12	13	0.1	0.1
30~49 歲	40	39	0.7	0.8	9	10	0.1	0.1

日本人的食事摂取基準(2020年度)厚生労働省より作成

「还是要注意营养均衡」这样的心情

根据日本厚生劳动省公布的「平成 27 年度婴幼儿营养调查」结果，在「关于孩子的饮食特别注意的事项」这一题中，回答「营养均衡」的比例高达 72.0%，显示家长对营养平衡有高度关注。

然而，也有许多家长因为过于在意营养的平衡，而陷入了像是「孩子挑食造成营养偏颇」等实际困难之中，虽然想要注意，却觉得难以做到。

其实，饮食均衡的基本，并不是要在「每天、每一餐」都达到完美的分数。

不妨以「回顾这一周时，整体大致上还算平衡吧？」这样轻松的心态来检视与调整，否则若过于严格，亲子双方都会觉得压力沉重，难以长久维持。

此外，「饮食摄取基准」是设计保育园营养午餐菜单时的重要指标，但若直接将其套用到家庭饮食上，反而可能让家长在备餐时感受到更大的负担。

即使将能量或蛋白质等营养素一一计算出来，也会因为孩子每天的活动量与体格差异而有所不同。

正如前面所提到的，应该秉持着「能量摄取约为成人的一半，铁与钙则需少量但持续补充」的观念，

并以《依据〈食事平衡指南〉来调整与评估》作为支持的基本方向。

这样的做法，才能真正培养孩子的「吃饭的能力（食べる力）」。

以幼儿版的《饮食平衡指南》进行食育

在诸多国家，为了推进营养均衡，多数使用的图标是像金字塔或倒三角形的方式；而在日本，则以传统玩具之一的陀螺来比喻。陀螺的轴心代表水分摄取，而为了让饮食生活能够持续，嗜好品等则被设计成旋转陀螺的绳子。这种设计非常具有日本特色，也是一个很棒的工具。

针对幼儿的食事バランスガイド（饮食平衡指南），是农林水产省与厚生劳动省共同推动的食育工具之一，目标对象为 3~5 岁幼儿。许多家长可能还记得，母子健康手帐中也有类似陀螺形状的页面。虽然这份工具是由东京都单独制作，但在全国各地皆可使用，其他县市

也在官方网站上提供使用手册与指导方法。

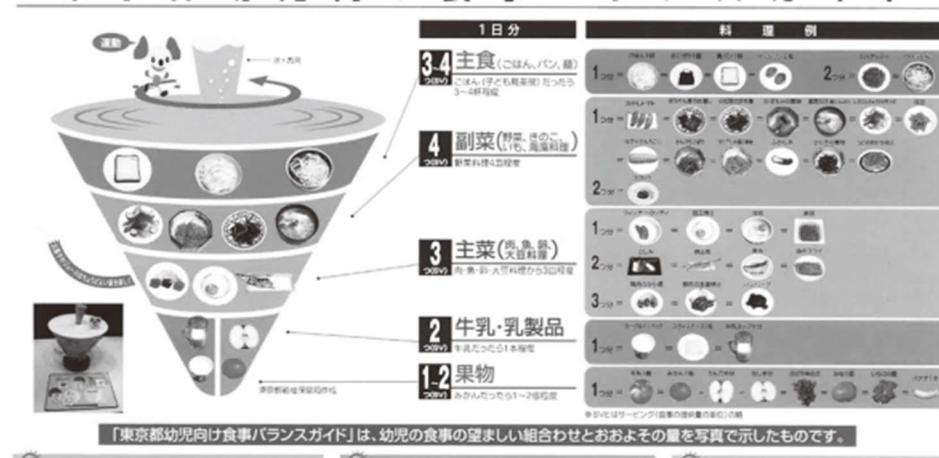
这份食事バランスガイド 指导孩子每天「吃什么」及「吃多少」，并透过具体的食物图像示范，将餐盘中心设为主食与主菜，再搭配副菜，以及加入水果、乳制品等五大类食物。家长可以记录孩子实际吃了什么，并将其营养均衡情况可视化。如果饮食均衡偏差，陀螺就会倒下，这也让家长能意识到，原本认为的饮食平衡认知可能与实际不同。

幼儿期的副菜部分尤其容易不足，因为副菜多为蔬菜、海藻、菇类及薯类，这些食材在幼儿期容易出现「不爱吃」的情况。特别是对于有挑食问题的孩子，家长在副菜部分会遇到较大困难。因此，许多家长会担心孩子是否摄取足够的维生素 C 或膳食纤维，甚至会询问是否需要额外补充蔬菜汁或儿童保健食品。

然而，幼儿期正是味觉偏好尚在形成的阶段，孩子可能因为各种原因而喜欢或不喜欢某些食物。若家长过早对孩子的挑食行为下定论，可能会剥夺孩子获得「吃得成功」的体验。因此，应以各种食育体验为主轴，将目标设定为「至少能尝一口」，而非直接期望孩子「变喜欢」某种食物。

透过这种一步步增加可食的食材的方式，孩子逐渐能吃更多食物，也更容易达到营养均衡。当孩子能吃更多种类的食物时，也能自然地获得更完整的营养。并且可以告诉孩子能吃各种食物就能元气满满！这是长得大的秘诀！”这样，如果能吃的东西增加了，相应地饮食的平衡也会自然地更容易调整好了。

■東京都保健醫療局『東京都幼兒向飲食平衡指南』(平成 18 年 12 月制定)



「東京都幼兒向食事バランスガイド」は、幼兒の食事の望ましい組合せとおよその量を写真で示したもので。

◎ 日本で古くから親しまれている「コマ」をイメージして描き、食事のバランスが悪くなると倒れてしまうということ、回転（運動）することによって初めて安定することを表しています。
◎ 東京都幼兒向食事バランスガイドは、3～5歳の幼児を対象にしています。

栄養・食生活に関するホームページ http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kensui/el_sho/youzu.html
問い合わせ先 東京都福祉保健局保健政策部健康推進課 電話番号03-5320-4357(ダイヤルイン)

◎ コマの中では、3～5歳児の1日の料理・食品の例を示しています。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つに区分し、区分ごとに「つ(SV)」という単位を用いています。また、1日の食事にかかせない水・お茶をコマの輪で、運動を東京都健康推進プラン21のマスコット「ブランちゃん」でお菓子・ジュースをコマのひもで表しています。

◎ コマの中の写真は、あくまで一例です。1日に実際にとっている料理の枚数を数える場合には、右側の「料理例」を参考に、いくつ(SV)とっているかを確かめることにより、1日にとる自炊の量と比べることができます。お子さんの食事の内容と比べてみてください。

東京都福祉保健局 R100
QRコード



各位幼儿园的方针或口号是什么呢？

顺带一提，各位幼儿园的保育指针或教育方针中都写了哪些内容呢？

- 以提升智育为主要活动方向的方针

- 培养能够自主思考、重视自由发想并拥有温柔心的孩子
- 以运动（体力）功能提升为中心、充满活力的方针

这些都是很棒的方针。对我来说，虽然是十多年前的事情，但当时在选择幼儿园时，也带着期待与兴奋，想着入园的孩子会如何成长。

然而，要真正促进各园方针中所揭示的智育、体育、德育等领域的发展，如果没有支撑这些活动的基础，那就无从谈起。

例如：

- 每天精神饱满地来园
- 拥有「每天都很开心」的身心健康
- 创造「试试看！加油！」的能量

上述目标，仅靠家长或保育者单纯地喊「加油～！」是无法实现的。

这需要有能够为身心提供营养的基础。人是透过每天的正餐与点心中所摄取的食物，来建构心与身的。简言之，要达到理想中的孩子样貌，食物的力量至关重要，并且成为各个成长领域与发展的基础。

《食育基本法》前文中有以下记载：

「现在，再次将食育定位为生存之基本，并作为智育、德育及体育的基础……推进能培养能够实践健全饮食生活之人的食育。」（摘自食育基本法前文）

食育应该充分运用幼儿园专业人员的智慧来设计内容。

如果有人问「贵园是否重视食育？」那么可以怎么回答呢？可能会听到许多园方的声音，例如：「提供节庆餐点」、「每月都有烹饪保育活动」、「进行栽培活动」、「每年都有挖芋头远足」等等。

另一方面，也可能听到「实际上做得不太多」的声音。有些园所认为这比较困难。此外，由于食育往往与营养画上等号，也有园方希望从三色食物群来传达营养的重要性，但依年龄不同，实施起来也有困难。

那么，贵园是否有实施挖芋头的活动呢？透过这个活动可以获得的经验与知识示例包括：

- 食物有些是生长在土壤中的！（还能发现小虫，增加乐趣）
- 土面上有很多叶子！平常看到的芋头没有附带这些叶子
- 芋头有各种不同的大小与重量
- 透过藤蔓了解生长状况，并可作为教材使用
- 将收获的芋头用于午餐或点心，大家一起品尝
- 收获物的烹调经验
- 将收获物带回家后，与家人一起食用并分享挖芋头的过程

透过这些活动，孩子能发现平常餐点中看不到的芋头知识，例如「和商店买的不一样！」，孩子也会指出差异。这种关注程度可能因过往的生活经验、食物喜好而有所不同，但透过园内的经验，能将「无」转化为「有」。此外，与社区或家长的合作，能让「认识食物」的内容与理解程度更深入。

有些园甚至安排由厨师的家长在孩子面前烹调美味料理的活动。透过挖芋头活动，食育不仅得以实施，也促进了智育的提升。首先从「认识」开始，孩子觉得有趣之后，就会激发「想学更多、想知道更多」的好奇心，进而延伸到综合学习等食育活动。过往的实践经验也因此更多样化，与孩子的沟通更加丰富，也可能激发新的点子，或者重新检视活动的原本目标，从而产生更多改进的契机。

在保育园推进食育

在保育园保育指针中，关于食育的推进，被定位于第3章「健康及安全 2. 食育的推进」，并对以下内容做了记载：(1) 充分利用保育园特性的食育 (2) 食育环境的整备等

(1) 发挥保育园特性的食育

ア：保育园中的食育，以健康生活为基础——培养「经营饮食的能力」为目标，旨在培养其基础。

イ：期望孩子在日常生活与游戏中，积极参与与食物相关的体验，享受进食的乐趣，并学会与他人共享餐食。

ウ：展开适合婴幼儿期的饮食生活，并提供适切的援助。包括餐食提供在内的食育计划，应基于整体计划制定，并致力于其评估与改进。如配置营养师，应充分发挥其专业性进行对应。

(2) 改善食育环境等

ア：为使孩子透过自身的感官与体验，培养对自然恩惠的食材、食物循环及环境意识，以及对烹调者的感谢之心，应注意孩子与厨师等的互动，以及与食物相关的保育环境（如厨房）的设置。

イ：在家长及社区多元相关人士的合作与协力下，推进与食物相关的各项活动。同时，在市町村支持下，应与地区相关机构等保持日常性联系，并努力获得必要的协力。

ウ：针对体调不良、食物过敏、身心障碍等每位孩子的个别状态，应在受托医师、主治医师等指示或协力下，适切对应。如配置营养师，应充分发挥其专业性进行对应。

（参考文献：取自保育园保育指针）

食育从0岁儿童就开始。各年龄段儿童的发展阶段适合的内容与方法，由保育士老师、营养师、厨师、护理师等专业人员共同参加的食育会议中进行充分讨论，并反映在食育计划的制定中，是非常理想的做法。

在参阅某幼儿园的食育计画时，看到在0岁儿童春季的计划中写着：「触摸卷心菜叶，与老师一起撕碎」。随着年龄增长，经过手指灵巧性发展等过程，到5岁儿童春季的字段中，竟然出现了「包水饺」这一项目。

每一年逐步演进卷心菜的触碰方式，最后能实际作到包水饺的阶段！原来0岁儿童撕卷心菜，不只是单纯的食育活动，而是因为计划中寄托了将来大家一起做美味料理的理念。看到这样的安排，令人非常感动。这真可说是从0岁开始的食育实践的伏线回收呢。

幼儿期前半・后半的食育实践

幼儿期是指从断奶完成后的孩子到未就学儿童的时期。虽然仅以年龄来划分并不精确，但以3岁为轴，将幼儿期分为前半期与后半期来考虑，会比较容易设定目标（目的）与具体的食育计划。幼儿期前半，由于与成人的语言沟通尚不成熟，因此可以从「充分运用五感的体验角度」以及「作为建立依附关系的场域来享受餐食，并促进孩子自主进食能力的支持」来考虑会比较合适。

实际的食材方面，可以直接触摸、闻气味，或者利用绘本等方式进行五感体验的活动。此外，如果是蔬菜，透过展示切开的断面，就能让孩子观察到颜色、纹路、形状的不同，即使只是食材本身，也能成为充满「奇妙与刺激的教材」。另外，早晨散步时顺道经过厨房附近再回到教室，也能感受到与教室不同的气味差异，这也是食育活动的一部分。

到了幼儿期后半，随着社会性发展，孩子的语言沟通能力和手指灵巧性提高，可以挑战实际切洗食材等作，增加接触食材的机会，并与烹饪活动直接相关。扮家家酒也会作为角色扮演游戏更深入地发展，互动也会更加丰富。孩子可能会模仿家中大人的对话，甚至亲身体验制作或准备餐点的过程。

此外，像是「夏天可以吃到哪些水果？」这样的提问，也会引发孩子回答「我知道！」或者「我喜欢○○」「我比较喜欢△△」等谈论食物的互动时间增加。

期待中的食育样貌—五种儿童形象—

在保育园保育指针中的目标与内容为：「以培养『经营饮食的能力』为基础，让孩子能最充分地活在当下，并作为终生保持健康及高品质生活的基本」。具体的儿童形象则有五种。

在实施时，可依据园所的特色与方针，决定重点推行的部分；同时，也可根据在园儿童的状况（如食物过敏等）调整内容，整理出适合推行的项目。如此一来，将有助于形成园所独有的食育实践。若能加入地域特色等元素，更能创造出原创性。

「好开心！」的表情就是食育的成果

每年都有机会在小型保育园举办食育研习会。由于在园的多数孩子仍属于幼儿期前半，因此在活动前会与园长老师协议，了解在园儿童的特性，再选定主题并实施。此外，活动也会有家长参加，因此也是向家长传达关于食育与营养知识的好机会。在这样的情况下，实际发生的事情如下。

正如之前提到的，幼儿期前半的1~2岁孩子，活动内容主要以重视五感的体验为主。特别印象深刻的是柴鱼片刨削体验。传统的刨刀型对孩子来说手部尚不安全，因此也准备了手摇式刨削器。孩子们像刨刨冰一样，在老师或家长的帮助下进行刨削。

刨削前的柴鱼片非常硬，即使敲在桌上也不会动。而且香气也不会立即散开。孩子们初次接触时，手上拿着这个陌生的东西，脸上露出不知所措的表情。然而，当他们看到刨削后的柴鱼片，并把刨好的柴鱼片放在手上时，孩子们的五感开始反应。触感蓬松，重量如空气般轻。有人轻轻握在手中，也有人抓满手显得非常满足。当被鼓励闻一闻香味时，孩子们露出幸福的表情，仿佛在说「好香啊！」。有的孩子甚至将柴鱼片分享给参与的妈妈，展现了体贴的一面。

令人惊讶的是，一位外籍小朋友。将刨好的柴鱼片加热水后分配到小杯子里，他不断用小汤匙示意老师「再给我喝！」，嘴巴停不下来！

他一直坐在老师膝上，喝着新煮的高汤。这位小朋友对日本食物不太熟悉，过去在午餐时的完食率也不高，但这次的情景让老师们非常惊讶。「看来高汤太好喝了，停不下来！」老师们的欣喜之情回荡在室内，园长老师也非常开心，并表示要第一时间告诉来接孩子的家长。

高汤属于五大基本味（甜、咸、酸、苦、鲜味）中的鲜味。鲜味成分是胺基酸，代表构成人体的蛋白质。此外，母乳中也含有此味道，因此即使是小小孩也容易接受。透过这次体验，我自己也深受感动，体会到柴鱼片的鲜味作为日本料理的一部分，其美味是世界共通的。

孩子们沉浸于高汤的美味，有的孩子因刨削而兴奋不已，停不下手；有的孩子像吃点心般抓着飘落的柴鱼片吃。每个孩子的五感都被唤醒，家长也乐在其中。此外，家长也重新体会到高汤的美味，感到放心。与其过度追求减盐，不如善用能引出鲜味的食材，让全家共享美味餐点，这是一个非常容易传达的重要概念。

仅透过这次体验，就已经达到前述五种儿童形象中的几个吧？以「好吃好吃」的呼喊来刨削也是食育，与亲子、老师一起食用也是食育，并且能以食物为话题。当孩子在家要求柴鱼片时，把它轻轻撒在饭上做成饭团，也是一种很好的点心。

此外，也可以借此机会，引导孩子认识柴鱼生活的海洋世界，使用图鉴或绘本，或进行硬度比较等活动，从食育延伸到教育活动，创意无限。

透过这些经验，我们期望孩子能开启「想吃的食品、喜欢的食品增加」与「能以食品为话题的孩子」这两扇门，这是一段令人感动的体验。

让每个人都能理解的指针（信号）

就像刚才的柴鱼片刨削体验一样，近年来在园儿童也愈来愈具有国际色彩。对于外籍家长来说，孩子平时吃的是什么样的午餐，以及在家庭中接触到某些食材的经验可能较少。在另一个食育活动中，我们进行了手作调味粉与饭团制作，使用了黄豆粉（きなこ），结果有家长表示「第一次吃」，甚至表情略显呆滞。

黄豆粉是营养价值很高的食材，也是幼儿期营养摄取中希望利用的食材之一。我们向家长说明了这点，但由于不习惯，有些家长仍不愿意尝试。稍微偏离话题，但初次品尝新食材，即便是大人也需要一定勇气，因此这种情景在预期之中。然而，随着家长群体日益多元化，我们进入了一个必须思考如何向多国籍家长有效传达「食育」理念的时代，也对沟通能力提出了更高要求。

即使透过园刊等方式传达，如果文字过多，也可能难以让家长理解。为此，最后介绍一种「谁都能容易理解的食育目标」——食育象形图（Pictogram）。这种方式将文字转换成图标，更容易形成直觉印象，也更容易向孩子和家长传达餐食与营养的重要性。近年来，包括东京奥运会与 SDGs 等活动，也采用了这种手法。

即使日语会话能力有限，家长在接送时透过简单指示「这个很重要」，也能增加家长的认知。对孩子而言，这种图标方式也会更加容易理解。

幼儿期应透过一起用餐与享受餐食的经验，增加孩子能够吃的食种类

从用汤匙喂食的断奶期结束，到学龄前期，孩子能够自己使用餐具进食，并能在与朋友、老师及家人一起用餐时感受到安心与舒适，这些都是透过日常的午餐、家庭用餐经验，以及作为保育一环的食育活动所获得的成长证明。为了让孩子健康茁壮成长，也更好地实现园所的方针，不妨从身边开始理解「食育」这个词的意义。

◆◆◆ 农林水产省食育象形图 ◆◆◆



■执笔者介绍

久保山茂树

在当前社会中，主要研究所谓有障碍儿童的保育与教育。会前往保育园、认定儿童园、幼儿园，持续向老师与孩子们学习。也曾担任婴幼儿健康检查及疗育中心的心理咨询员。有时也会出演 NHK E テレ的《すくすく子育て》。希望孩子们能成为共生社会的承担者，并持续以大人的身份投入自己能做的努力。

须海博子

因自身的生产与育儿经验，成为专注于儿童营养的自由职业管理营养师，以「mamaful (ママフル)」为品牌名称开展活动 (<http://mamaful.com/>)。

参与儿童馆的饮食咨询，以及小型保育园的食育研习会企划与运营。

策划与运营面向家长的讲座（神奈川县大和市、东京都千代田区等）。

担任保育士养成校及营养师养成校兼任讲师（儿童的饮食与营养、食育实践、食育烹饪）。

为保育者举办研修与研习会讲座（宫城县仙台市、埼玉县草加市、新潟县长冈市等）。

担任保育士等职业生涯提升研修食育与过敏应对讲师。

■协助园

封面：自然幼儿园（千叶县市川市）

■「健康教育」概要

季期刊《健康教育》是祈愿孩子们的健康成长而创刊的。1956 年创刊以来一直传承创业者・河合龟太郎的信念。

读者对象/日本全国中小学校・幼儿园・保育园的校长，园长和老师，保健主事，医务室老师，学校饮食相关人员等。

真诚感谢平日爱读《健康教育》编辑部致力于做更好的期刊，如果能对大家的健康教育的实践有所帮助。想看的内容和主题，以及各园各学校的介绍（比如我们园在健康教育上有这方面的实践），以及其他的意见感想请一定告知我们。咨询请联系下面地址

河合药业株式会社「健康教育」编辑部

〒164-0001 东京都中野区中野 6-3-5

电话：03-3365-1156（代）

传真：03-3365-1180

电子邮件：genkikko@kawai-kanyu.co.jp

网址：<http://www.kawai-kanyu.co.jp>