

「健康教育」

-----沒有健康的身心就沒有健康的教育-----

這是 1911 年、河合集團創業者藥學博士・河合龜太郎提倡的企業理念

本刊是為了提供提倡更多的有用的育兒情報，祈願孩子們的健康成長，而發行的季期刊。
我們一直致力於傳承創業者・河合龜太郎的「健康教育」的理念。希望您今後也愛讀本刊。

目錄

- 3. 包容性的保育與教育培養共生社會的承擔者
 - 以「那樣就好，沒關係」作為口號 -
- 9. 幼兒期重要的營養與飲食體驗活動
 - ~ 智育、德育、體育的基礎從「食育」開始 ~
- 15. 概要

包容性的保育與教育培養共生社會的承擔者

－ 以「那樣就好，沒關係」作為口號 －

獨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

－ 那樣就好，沒關係 －

每天的育兒生活過得怎麼樣呢？或許事情太多，忙得連回顧的時間都沒有吧。

一路走來，發生了各種各樣的事呢。成功的事、開心的事、遺憾的事、生氣的事……。

在養育孩子的過程中，並不是只有快樂。有時候也會因為別人無心的一句話而受傷。

當在孩子身上發現一些讓人擔心的地方時，即便是最心愛的孩子，也可能一瞬間變得不可愛。有時甚至會看不見自己孩子的優點。

當陷入這樣的狀態時，會責怪自己：「這樣的煩惱只有我嗎？」「我是個不合格的父母吧？」結果只會讓自己越來越痛苦……我自己就常常如此。

但是呢，每一對親子都有只屬於彼此的「歷史」。在每天的生活中，把喜悅、悲傷、憤怒，都努力地一同分享的歷史。我覺得，我們應該更加珍惜這段歷史，也可以為它感到驕傲。

「我的育兒並沒有那麼錯。我一直都在用自己的方式拼命努力著。」要不要試著對著鏡中的自己這麼說呢？要不要多誇獎一下自己呢？然後深深地吸一口氣！

「那樣就好，沒關係。」

這是二十多年前，我在女兒嬰兒健康檢查時收到的一本小冊子的名字。在我為育兒煩惱時，這句話曾無數次給過我力量。

是的，你的育兒，「那樣就好，沒關係」！放輕鬆，能夠繼續以你自己的方式育兒就很好了。

總之，先試著坐在孩子的身旁看看吧。

有人會說「父母應該正視孩子」，但就我而言，我更在意的是「試著和孩子並肩而坐」。

就這樣？偷懶吧！可能會被這麼說。是的，就這樣（笑）。但是，我覺得這樣反而能夠更自然地與孩子產生交流。當我坐在孩子身旁時，即使我什麼都不做，孩子也會主動靠近我。在小的時候，他們會依偎過來、握住我的手、或是要抱抱。到了年長的時候，有時只是看著我咧嘴一笑。

對孩子來說，當自己正專心做某件事時，身邊有人陪伴是一種特別的喜悅和安心。

因為爸爸媽媽對自己正在做的事情感興趣，覺得有趣，並且認可了自己……孩子一定是這麼想的吧。

當然，正視孩子是很重要的。但是，在那樣的時候，大人往往不自覺地變成了「居高臨下」的態度。那已不是「一起做某件事」的關係，而更像是大人在給孩子下指示。

我還曾經遇到過一些孩子，他們被認為不太容易與人對上視線。如果只是面對面地說「看老師的眼睛喔」，效果並不好。相反地，我會選擇坐在他們身旁，重複模仿他們正在做的事。結果，有的孩子會主動把視線投向我。

那一刻，我的心怦然一動，深深記得那種「心靈相通了！」的喜悅。

所以，當你有些疲倦於陪伴孩子時，不需要勉強自己去說什麼或做什麼，只要試著坐在孩子的身旁就好。哪怕一句話都不說，只是靜靜地在一起，這樣就很好。就像爸爸媽媽剛認識時那樣……

孩子的目光注視著什麼呢？

孩子的手裡又握著什麼呢？

要不要試著靜靜去發現呢？

一起用相同的方向看著同樣的東西。

在這樣的時刻裡，你會發現，自己與孩子的心正在慢慢相通。

如果要作比較的話，不防試着和『之前的孩子』相比呢？

在送孩子去幼兒園、接孩子回來的時候，總會忍不住注意到其他孩子的樣子吧。我也是，每次看到走廊里張貼的畫，就會想：「明明有這麼會畫畫的孩子，為什麼我的孩子就做不到呢？」又或者看到有的孩子很會說話，就會想：「明明有這麼能說的小朋友，為什麼我的孩子一句話都不說呢？」這種想法幾乎每天都會冒出來。

順便說一句，我的兩個孩子在很多方面都是完全相反的。我也經常會想：「這個孩子明明是这样的，為什麼那個孩子就不能那樣呢……」甚至在自己的兩個孩子之間，也常常拿來比較。

和別的孩子比較是不好的！

這一點，我是明白的（笑）。可是呢，總是不由自主地去比較。然後，因為孩子做得不夠好，就會感到煩躁。於是又陷入「哎呀，為什麼會這樣呢」的循環。

在這種時候，我會提醒自己稍微冷靜一下，盡量站在孩子的心情立場上去思考（雖然只能说“盡量”……）。

每一個孩子，都在「此時此地」努力地生活著。用他們自己獨特的方式。而且，他們也渴望有人能認可他們在「此時此地」拼命生活的樣子。

然而，大人往往會想到孩子的未來。也就是說，我們更容易去想「將來、某個地方」的事情，而不是「現在、這裡」。也許，之所以會拿孩子和別人比較，就是因為我們在擔心他們的未來吧。作為父母，這當然是很自然的事，並沒有什麼錯。

但是呢，大人越是擔心未來，和正在「此時此地」拼命生活的孩子之間，就可能產生距離。越是和別的孩子比較，就可能離自己孩子的心情越來越遠。

拿別的孩子來比的話，自己孩子的畫也許看起來並不出色。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。在反复深入的游戏过程中，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！”在成人看来，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。作为成人，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念来看待事物，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《幼保連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

长中，可能也有人从小就注意自己要 and 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

到目前為止，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。這是非常重要的而且令人欣喜的事。

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。

幼兒期重要的營養與飲食體驗活動 ～智育、德育、體育的基礎始於「食育」～

一般社團法人日本兒童成育協會 食專科主任

一般社團法人母子營養協會 認證講師

三幸學園橫濱兒童專門學校 兼職講師

mamaful 代表

隅 弘子

斷奶期結束後

家長對飲食的關注會減弱嗎？

離乳期是從初期的米糊開始，到 1 歲 6 個月左右進入離乳完成期，逐漸過渡到幼兒期的飲食。我在兒童館負責飲食諮詢工作，發現有些家長在離乳食期幾乎每個月都會來諮詢，主要內容集中在日常的餵食方式、食材的選擇、食物過敏等問題。然而，一旦進入幼兒期，相關的諮詢件數就明顯減少。即便是那些曾經堅持手工製作、特別講究食材，甚至使用專用調味料的家長，也會逐漸出現「已經累了」的感覺，開始利用超市的熟食，對於「親手製作」的重視程度逐漸轉變，有時甚至會帶著一種半放棄的嘆息。離乳食是「嬰兒專用餐」，一旦離乳結束，就會逐漸轉變為「與大人無異的餐食」這樣的想法。或許，從繁瑣的離乳食製作中解放出來的輕鬆感，也會影響心情。隨著時間的推移，家長們對飲食的關注，逐漸被幼兒園的選擇、課外活動等更加多樣化的育兒關心事務所取代。

在身心的成長發育過程中，仍然需要營養

在幼兒期，根據其消化吸收能力來攝取營養，當然是非常重要的。

以每公斤體重來計算，幼兒對能量、蛋白質、鐵、鈣的需求量，比成人多出兩到三倍。

然而，如果過於強調營養素的細部數值，往往會增加家長的負擔感，因此我通常不會提供過於細緻的數據。不過，因為希望能夠促進家長形成有意識的飲食習慣，所以我會用容易記住的方式來傳達：「卡路里（能量）大約是成人的一半左右，但在建構身體時非常重要的鐵和鈣，卻需要與媽媽幾乎相同的攝取量。」

雖然胃的容量以及為消化所分泌的消化酵素仍不成熟，但所需的營養素量卻很多。為了填補這個差距，我們會傳達「以孩子的進食能力為基礎建立飲食習慣」的重要性，並在觀察孩子實際狀況的同時提供支持。

雖然胃的容量與消化所需的消化酵素分泌尚未成熟，但所需的營養素量卻很多。為了彌補這之間的落差，我們以培養符合孩子「進食能力」的飲食習慣為基礎，並在觀察實際孩子狀況的同時提供支援。

〈表〉 每公斤體重所需的能量與營養素量

	热量 (kcal)		蛋白質 (g)		鉄 (mg)		鈣 (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

日本人の食事摂取基準(2020年度)厚生労働省より作成

「還是想要注意營養均衡」這樣的心情

根據日本厚生勞動省公布的「平成 27 年度嬰幼兒營養調查」結果，在「關於孩子的飲食特別注意的事項」這一題中，回答「營養均衡」的比例高達 72.0%，顯示家長對營養平衡有高度關注。

然而，也有許多家長因為過於在意營養的平衡，而陷入了像是「孩子挑食造成營養偏頗」等實際困難之中，雖然想要注意，卻覺得難以做到。

其實，飲食均衡的基本，並不是要在「每天、每一餐」都達到完美的分數。

不妨以「回顧這一週時，整體大致上還算平衡吧？」這樣輕鬆的心態來檢視與調整，否則若過於嚴格，親子雙方都會覺得壓力沉重，難以長久維持。

此外，「飲食攝取基準」是設計保育園營養午餐菜單時的重要指標，但若直接將其套用到家庭飲食上，反而可能讓家長在備餐時感受到更大的負擔。

即使將能量或蛋白質等營養素一一計算出來，也會因為孩子每天的活動量與體格差異而有所不同。

正如前面所提到的，應該秉持著「能量攝取約為成人的一半，鐵與鈣則需少量但持續補充」的觀念，

並以「依據〈食事平衡指南〉來調整與評估」作為支持的基本方向。

這樣的做法，才能真正培養孩子的「吃飯的能力（食べる力）」。

以幼兒版的「飲食平衡指南」進行食育

在諸多國家，為了推進營養均衡，多數使用的圖示是像金字塔或倒三角形的方式；而在日本，則以傳統玩具之一的陀螺來比喻。陀螺的軸心代表水分攝取，而為了讓飲食生活能夠持續，嗜好品等則被設計成旋轉陀螺的繩子。這種設計非常具有日本特色，也是一個很棒的工具。

針對幼兒の食事バランスガイド（飲食平衡指南），是農林水產省與厚生勞動省共同推動的食育工具之一，目標對象為 3~5 歲幼兒。許多家長可能還記得，母子健康手帳中也有類似陀螺形狀的頁面。雖然這份工具是由東京都單獨製作，但在全國各地皆可使用，其他縣市

也在官方網站上提供使用手冊與指導方法。

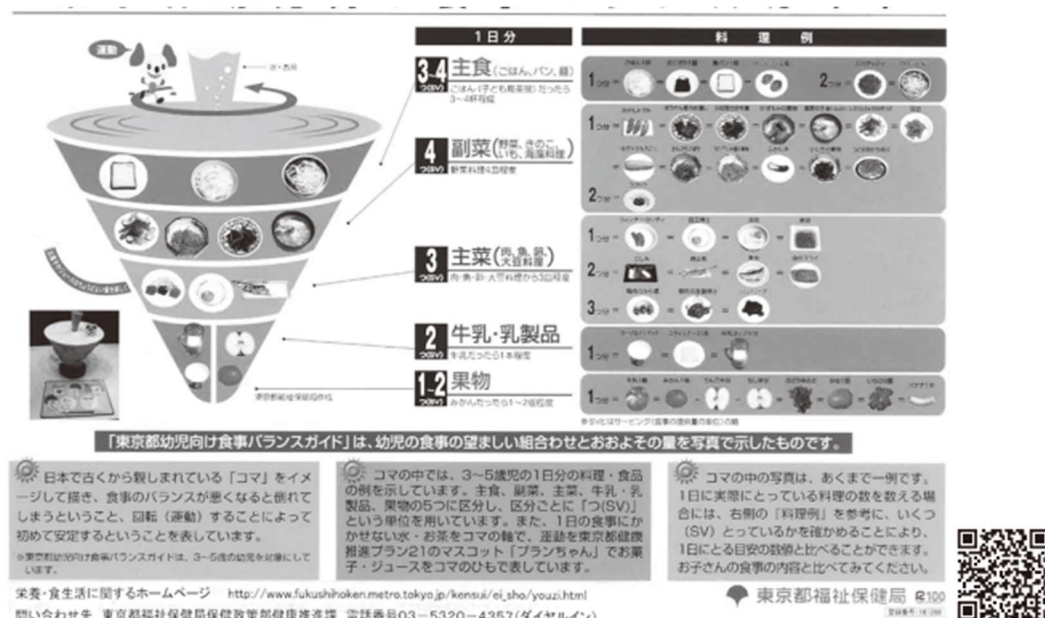
這份食事バランスガイド指導孩子每天「吃什麼」及「吃多少」，並透過具體的食物圖像示範，將餐盤中心設為主食與主菜，再搭配副菜，以及加入水果、乳製品等五大類食物。家長可以記錄孩子實際吃了什麼，並將其營養均衡情況可視化。如果飲食均衡偏差，陀螺就會「倒下」，這也讓家長能意識到，原本認為的飲食平衡認知可能與實際不同。

幼兒期的副菜部分尤其容易不足，因為副菜多為蔬菜、海藻、菇類及薯類，這些食材在幼兒期容易出現「不愛吃」的情況。特別是對於有挑食問題的孩子，家長在副菜部分會遇到較大困難。因此，許多家長會擔心孩子是否攝取足夠的「維生素 C」或「膳食纖維」，甚至會詢問是否需要額外補充蔬菜汁或兒童保健食品。

然而，幼兒期正是味覺偏好尚在形成的階段，孩子可能因為各種原因而喜歡或不喜歡某些食物。若家長過早對孩子的挑食行為下定論，可能會剝奪孩子獲得「吃得成功」的體驗。因此，應以各種食育體驗為主軸，將目標設定為「至少能嘗一口」，而非直接期望孩子「變喜歡」某種食物。

透過這種一步步增加可食的食材的方式，孩子逐漸能吃更多食物，也更容易達到營養均衡。當孩子能吃更多種類食物時，也能自然地獲得更完整的營養。並且可以告訴孩子能吃各種食物就能元氣滿滿！這是長得大的秘訣！」這樣，如果能吃的東西增加了，相應地飲食的平衡也會自然地更容易調整好了。

■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）



各位幼兒園的方針或口號是什麼呢？

順帶一提，各位幼兒園的保育指針或教育方針中都寫了哪些內容呢？

- 以提升智育為主要活動方向的方針

- 培養能夠自主思考、重視自由發想並擁有溫柔心的孩子
- 以運動（體力）功能提升為中心、充滿活力的方針

這些都是很棒的方針。對我來說，雖然是十多年前的事情，但當時在選擇幼兒園時，也帶著期待與興奮，想著入園的孩子會如何成長。

然而，要真正促進各園方針中所揭示的智育、體育、德育等領域的發展，如果沒有支撐這些活動的基礎，那就無從談起。

例如：

- 每天精神飽滿地來園
- 擁有「每天都很開心」的身心健康
- 創造「試試看！加油！」的能量

上述目標，僅靠家長或保育者單純地喊「加油～！」是無法實現的。

這需要有能夠為身心提供營養的基礎。人是透過每天的正餐與點心中所攝取的「食物」，來建構心與身的。簡言之，要達到「理想中的孩子樣貌」，食物的力量至關重要，並且成為各個成長領域與發展的基礎。

《食育基本法》前文中有以下記載：

「現在，再次將食育定位為生存之基本，並作為智育、德育及體育的基礎……推進能培養能夠實踐健全飲食生活之人的食育。」（摘自食育基本法前文）

食育應該充分運用幼兒園專業人員的智慧來設計內容。

如果有人問「貴園是否重視食育？」那麼可以怎麼回答呢？可能會聽到許多園方的聲音，例如：「提供節慶餐點」、「每月都有烹飪保育活動」、「進行栽培活動」、「每年都有挖芋頭遠足」等等。

另一方面，也可能聽到「實際上做得不太多」的聲音。有些園所認為這比較困難。此外，由於食育往往與營養畫上等號，也有園方希望從三色食物群來傳達營養的重要性，但依年齡不同，實施起來也有困難。

那麼，貴園是否有實施挖芋頭的活動呢？透過這個活動可以獲得的經驗與知識示例包括：

- 食物有些是生長在土壤中的！（還能發現小蟲，增加樂趣）
- 土面上有很多葉子！平常看到的芋頭沒有附帶這些葉子
- 芋頭有各種不同的大小與重量
- 透過藤蔓了解生長狀況，並可作為教材使用
- 將收穫的芋頭用於午餐或點心，大家一起品嚐
- 收穫物的烹調經驗
- 將收穫物帶回家後，與家人一起食用並分享挖芋頭的過程

透過這些活動，孩子能發現平常餐點中看不到的芋頭知識，例如「和商店買的不一樣！」，孩子也會指出差異。這種關注程度可能因過往的生活經驗、食物喜好而有所不同，但透過園內的經驗，能將「無」轉化為「有」。此外，與社區或家長的合作，能讓「認識食物」的內容與理解程度更深入。

有些園甚至安排由廚師的家長在孩子面前烹調美味料理的活動。透過挖芋頭活動，食育不僅得以實施，也促進了智育的提升。首先從「認識」開始，孩子覺得有趣之後，就會激發「想學更多、想知道更多」的好奇心，進而延伸到綜合學習等食育活動。過往的實踐經驗也因此更多樣化，與孩子的溝通更加豐富，也可能激發新的點子，或者重新檢視活動的原本目標，從而產生更多改進的契機。

保育園中的食育推進

在保育園保育指針中，關於食育的推進，被定位於第3章「健康及安全 2. 食育的推進」，並對以下內容做了記載：

- (1) 充分利用保育園特性的食育
- (2) 食育環境的整備等

(1) 發揮保育園特性的食育

ア：保育園中的食育，以健康生活的基礎——培養「經營飲食的能力」為目標，旨在培養其基礎。

イ：期望孩子在日常生活與遊戲中，積極參與與食物相關的體驗，享受進食的樂趣，並學會與他人共享餐食。

ウ：展開適合嬰幼兒期的飲食生活，並提供適切的援助。包括餐食提供在內的食育計畫，應基於整體計畫制定，並致力於其評估與改進。如配置營養師，應充分發揮其專業性進行對應。

(2) 食育環境的整備等

ア：為使孩子透過自身的感官與體驗，培養對自然恩惠的食材、食物循環及環境意識，以及對烹調者的感謝之心，應注意孩子與廚師等的互動，以及與食物相關的保育環境（如廚房）的設置。

イ：在家長及社區多元相關人士的合作與協力下，推進與食物相關的各項活動。同時，在市町村支援下，應與地區相關機構等保持日常性聯繫，並努力獲得必要的協力。

ウ：針對體調不良、食物過敏、身心障礙等每位孩子的個別狀態，應在受託醫師、主治醫師等指示或協力下，適切對應。如配置營養師，應充分發揮其專業性進行對應。

（參考文獻：取自保育園保育指針）

食育從 0 歲兒童就開始。各年齡段兒童的發展階段適合的內容與方法，由保育士老師、營養師、廚師、護理師等專業人員共同參加的食育會議中進行充分討論，並反映在食育計畫的制定中，是非常理想的做法。

在參閱某幼兒園的食育計畫時，看到在 0 歲兒童春季的計畫中寫著：「觸摸高麗菜葉，與老師一起撕碎」。隨著年齡增長，經過手指靈巧性發展等過程，到 5 歲兒童春季的欄位中，竟然出現了「包水餃」這一項目。

每一年逐步演進高麗菜的觸碰方式，最後能實際操作到包水餃的階段！原來 0 歲兒童撕高麗菜，不只是單純的食育活動，而是因為計畫中寄託了「將來大家一起做美味料理」的理念。看到這樣的安排，令人非常感動。這真可說是從 0 歲開始的食育實踐的伏線回收呢。

幼兒期前半・後半的食育實踐

幼兒期是指從斷奶完成後的孩子到未就學兒童的時期。雖然僅以年齡來劃分並不精確，但以 3 歲為軸，將幼兒期分為前半期與後半期來考慮，會比較容易設定目標（目的）與具體的食育計畫。幼兒期前半，由於與成人的語言溝通尚不成熟，因此可以從「充分運用五感的體驗角度」以及「作為建立依附關係的場域來享受餐食，並促進孩子自主進食能力的支援」來考慮會比較合適。

實際的食材方面，可以直接觸摸、聞氣味，或者利用繪本等方式進行五感體驗的活動。此外，如果是蔬菜，透過展示切開的斷面，就能讓孩子觀察到顏色、紋路、形狀的不同，即使只是食材本身，也能成為充滿「奇妙與刺激的教材」。另外，早晨散步時順道經過廚房附近再回到教室，也能感受到與教室不同的氣味差異，這也是食育活動的一部分。

到了幼兒期後半，隨著社會性發展，孩子的語言溝通能力和手指靈巧性提高，可以挑戰實際切洗食材等操作，增加接觸食材的機會，並與烹飪活動直接相關。扮家家酒也會作為角色扮演遊戲更深入地發展，互動也會更加豐富。孩子可能會模仿家中大人的對話，甚至親身體驗製作或準備餐點的過程。

此外，像是「夏天可以吃到哪些水果？」這樣的提問，也會引發孩子回答「我知道！」或者「我喜歡○○」「我比較喜歡△△」等談論食物的互動時間增加。

期待中的食育樣貌—五種兒童形象—

在保育園保育指針中的目標與內容為：「以培養『經營飲食的能力』為基礎，讓孩子能充分地活在當下，並作為終生保持健康及高品質生活的基本」。具體的兒童形象則有五種。

在實施時，可依據園所的特色與方針，決定重點推行的部分；同時，也可根據在園兒童的狀況（如食物過敏等）調整內容，整理出適合推行的項目。如此一來，將有助於形成園所獨有的食育實踐。若能加入地域特色等元素，更能創造出原創性。

「好開心！」的表情就是食育的成果

每年都有機會在小型保育園舉辦食育研習會。由於在園的多數孩子仍屬於幼兒期前半，因

此在活動前會與園長老師協議，了解在園兒童的特性，再選定主題並實施。此外，活動也會有家長參加，因此也是向家長傳達關於食育與營養知識的好機會。在這樣的情況下，實際發生的事情如下。

正如之前提到的，幼兒期前半的 1~2 歲孩子，活動內容主要以重視五感的體驗為主。特別印象深刻的是柴魚片刨削體驗。傳統的刨刀型對孩子來說手部尚不安全，因此也準備了手搖式刨削器。孩子們像刨刨冰一樣，在老師或家長的幫助下進行刨削。

刨削前的柴魚片非常硬，即使敲在桌上也不會動。而且香氣也不會立即散開。孩子們初次接觸時，手上拿著這個陌生的東西，臉上露出不知所措的表情。然而，當他們看到刨削後的柴魚片，並把刨好的柴魚片放在手上時，孩子們的五感開始反應。觸感蓬鬆，重量如空氣般輕。有人輕輕握在手中，也有人抓滿手顯得非常滿足。當被鼓勵聞一聞香味時，孩子們露出幸福的表情，彷彿在說「好香啊！」。有的孩子甚至將柴魚片分享給參與的媽媽，展現了體貼的一面。

令人驚訝的是，一位外籍小朋友。將刨好的柴魚片加熱水後分配到小杯子裡，他不斷用小湯匙示意老師「再給我喝！」，嘴巴停不下來！

他一直坐在老師膝上，喝著新煮的高湯。這位小朋友對日本食物不太熟悉，過去在午餐時的完食率也不高，但這次的情景讓老師們非常驚訝。「看來高湯太好喝了，停不下來！」老師們的欣喜之情回蕩在室內，園長老師也非常開心，並表示要第一時間告訴來接孩子的家長。

高湯屬於五大基本味（甜、鹹、酸、苦、鮮味）中的鮮味。鮮味成分是胺基酸，代表構成人體的蛋白質。此外，母乳中也含有此味道，因此即使是小小孩也容易接受。透過這次體驗，我自己也深受感動，體會到柴魚片的鮮味作為日本料理的一部分，其美味是世界共通的。

孩子們沉浸於高湯的美味，有的孩子因刨削而興奮不已，停不下手；有的孩子像吃點心般抓著飄落的柴魚片吃。每個孩子的五感都被喚醒，家長也樂在其中。此外，家長也重新體會到高湯的美味，感到放心。與其過度追求減鹽，不如善用能引出鮮味的食材，讓全家共享美味餐點，這是一個非常容易傳達的重要概念。

僅透過這次體驗，就已經達到前述五種兒童形象中的幾個吧？以「好吃好吃」的呼喊來刨削也是食育，與親子、老師一起食用也是食育，並且能以食物為話題。當孩子在家要求柴魚片時，把它輕輕撒在飯上做成飯糰，也是一種很好的點心。

此外，也可以藉此機會，引導孩子認識柴魚生活的海洋世界，使用圖鑑或繪本，或進行硬度比較等活動，從食育延伸到教育活動，創意無限。

透過這些經驗，我們期望孩子能開啟「想吃的食物、喜歡的食物增加」與「能以食物為話題的孩子」這兩扇門，這是一段令人感動的體驗。

讓每個人都能理解的指標（訊號）

就像剛才的柴魚片刨削體驗一樣，近年來在園兒童也愈來愈具有國際色彩。對於外籍家長

來說，孩子平時吃的是什麼樣的午餐，以及在家庭中接觸到某些食材的經驗可能較少。在另一個食育活動中，我們進行了手作調味粉與飯糰製作，使用了「黃豆粉（きなこ）」，結果有家長表示「第一次吃」，甚至表情略顯呆滯。

黃豆粉是營養價值很高的食材，也是幼兒期營養攝取中希望利用的食材之一。我們向家長說明了這點，但由於不習慣，有些家長仍不願意嘗試。稍微偏離話題，但初次品嚐新食材，即便是大人也需要一定勇氣，因此這種情景在預期之中。然而，隨著家長群體日益多元化，我們進入了一個必須思考如何向多國籍家長有效傳達「食育」理念的時代，也對溝通能力提出了更高要求。

即使透過園刊等方式傳達，如果文字過多，也可能難以讓家長理解。為此，最後介紹一種「誰都能容易理解的食育目標」——食育象形圖（Pictogram）。這種方式將文字轉換成圖示，更容易形成直覺印象，也更容易向孩子和家長傳達餐食與營養的重要性。近年來，包括東京奧運會與 SDGs 等活動，也採用了這種手法。

即使日語會話能力有限，家長在接送時透過簡單指示「這個很重要」，也能增加家長的認知。對孩子而言，這種圖示方式也會更加容易理解。

幼兒期應透過一起用餐與享受餐食的經驗，增加孩子能夠吃的食物種類

從用湯匙餵食的斷奶期結束，到學齡前期，孩子能夠自己使用餐具進食，並能在與朋友、老師及家人一起用餐時感受到安心與舒適，這些都是透過日常的午餐、家庭用餐經驗，以及作為保育一環的食育活動所獲得的成長證明。為了讓孩子健康茁壯成長，也更好地實現園所的方針，不妨從身邊開始理解「食育」這個詞的意義。

◆◆◆ 農林水產省食育象形圖 ◆◆◆



■執筆者介紹

久保山 茂樹（くぼやま しげき）

在當前社會中，主要研究所謂有障礙兒童的保育與教育。會前往保育園、認定兒童園、幼稚園，持續向老師與孩子們學習。也曾擔任嬰幼兒健康檢查及療育中心的心理諮詢員。有時也會出演 NHK E テレ的《すくすく子育て》。希望孩子們能成為「共生社會的承擔者」，並持續以大人的身分投入自己能做的努力。

隅 弘子（すみ ひろこ）

因自身的生產與育兒經驗，成為專注於兒童營養的自由職業管理營養師，以「mamaful (ママフル)」為品牌名稱開展活動（<http://mamaful.com/>）。

參與兒童館的飲食諮詢，以及小型保育園的食育研習會企劃與運營。

策劃與運營面向家長的講座（神奈川縣大和市、東京都千代田區等）。

擔任保育士養成校及營養師養成校兼任講師（兒童的飲食與營養、食育實踐、食育烹飪）。

為保育者舉辦研修與研習會講座（宮城縣仙台市、埼玉縣草加市、新潟縣長岡市等）。

擔任保育士等職涯提升研修「食育與過敏應對」講師。

■協助園

封面：自然幼稚園（千葉縣 市川市）

■「健康教育」概要

季期刊《健康教育》是祈願孩子們的健康成長而創刊的。1956 年創刊以來一直傳承創業者・河合龜太郎的信念。

讀者物件/日本全國中小學校・幼稚園・保育園的學校長，園長和老師，保健主事，醫務室老師，學校飲食相關人員等。

真誠感謝平日愛讀《健康教育》編輯部致力於做更好的期刊，如果能對大家的健康教育的實踐有所說明。想看的內容和主題，以及各園各學校的介紹（比如我們園在健康教育上有這方面的實踐），以及其他的意見感想請一定告知我們。諮詢請聯繫下面位址

河合藥業株式會社「健康教育」編輯部

〒164-0001 東京都中野區中野 6-3-5

電話：03-3365-1156（代）

傳真：03-3365-1180

電子郵件：genkikko@kawai-kanyu.co.jp

網址：<http://www.kawai-kanyu.co.jp>