

### 3 食を通じた子どもの育ち・子育てへの支援（食育）

#### 1 食育の観点からの食事の提供の考え方

児童福祉施設における日々の食事は、入所する子どもにとって、乳幼児期から発達段階に応じて豊かな食の体験を積み重ねていくことにより、生涯にわたって健康で質の高い生活を送る基本となる「食を営む力」を培うために重要な役割を担っている。発達段階に応じた食生活が営めるよう配慮し、食に関わる行事のみでなく、日常の食事が食育と密接につながっていることを理解し、取り組んでいくことが大切である。

このため、献立の作成に当たっては、発育・発達状況に応じ、かつ、その発達を促すことができるような内容であり、必要な栄養量を満たすものであると同時に、子どもの食に関する嗜好や体験が広がりかつ深まるよう、多様な食品や料理の組合せにも配慮する。季節感や伝統的な食文化などを考慮し、品質が良く、幅広い種類の食材を取り入れるような工夫も必要である。また、地域への理解を深めるためにも、地域特性を反映し、食材に地域の産物を取り入れ、郷土料理などの食文化に触れる機会を増やすことができるよう配慮する。そして、食べることが楽しい、食べたいという意欲を培うことができるような食事内容や、食具・食器の種類、食事環境などに配慮し、望ましい食習慣の定着を図ることが必要である。

現在、児童福祉施設においては、様々な食育の取組が行われている。保育所等における食育は「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うために毎日の生活と遊びの中で、自らの意欲を持って食に関わる体験を積み重ね、食べることを楽しみ、大人や仲間等の人々と楽しみ合う子どもに成長していくことを期待するものである。

食育の取組は、調理実習（体験）や芋ほりなど、行事等を通して行うものと、日々の食事や日常生活の中で食について考え、実践を積み重ねていくものがあり、この2つは両方共に大切である。すなわち、提供する食事の内容はもちろんのこと、子どもや保護者等に対する献立の提示等、食に関する情報提供や、食事環境、さらに起床・就寝時刻、食事の時間なども含めた生活全般に目を向け「おいしく、楽しい食事」とは何かを考えて行動することが必要である。より広く食育を実践するためには、多くの職種が関わったり、食の専門家の協力を得ることも必要である。

#### 2 食を通じた子どもの発育・発達及び自立への支援について

##### （1）食を通じた子育て支援

子育てにおいて、食に関する不安・心配は多く<sup>1)</sup>、子どもの食生活に関する悩み等が子育て不安の一因となることもある。

地域の子育て家庭において、食を通して子どもへの理解を深め、子育ての不安を軽減し、家庭や地域の養育力の向上につなげることができるよう保護者に対する支援として、食生活に関する相談・支援を行うことも大切である。

また、乳児期からの豊かな食体験は、幼児期における食生活の基礎となり、生涯を通じた生活の質（QOL）を高めることにもなる。しかし、近年、夜型の生活リズム、朝食の欠食、孤食などの問題が多く指摘されている。乳幼児の食生活は、保護者の食生活の影響を大きく受けるものであり、乳幼児を持つ保護者の食生活についても支援することも大切である。家庭の食卓は子どもにとって一番大切な場であり、家庭の食をより望ましく健全なものに近付けるには、施設などから家庭へ働きかけることも必要になってくる。保護者への食を通じた子育て支援は、家庭からの相談に応じたり、助言・支援を行うことが求められている。

## (2) 食を通じた子どもの自立支援

子どもが施設退所後に地域社会で自立して生活していく総合的な「生活力」を育てる支援の場で、「食」に関することは大切である。児童養護施設等において、管理栄養士・栄養士が配置されている場合には、食事の提供・栄養管理業務と共に、「食」に関わる自立支援に際して、児童指導員等と連携しながら、専門職として積極的な役割を果たす必要がある。

基本的な生活習慣の確立、基礎的な体力の向上、愛着形成、基本的信頼関係の構築は、自立への意欲と基盤になる。児童の生活体験を豊かにし、養育者の愛情や励ましによって自立を促すことから、基本的な生活習慣や運動習慣を身につけていく。

食を通じた自立支援は、特別なプログラムのみでなく、子どもの発育・発達に応じた適切な日々の食事の提供を基本に、計画的に「自立」に向けた食生活を支援する必要がある。自立支援は、様々な働きかけが必要であるが、食育の観点からは、日々の食事の献立により、栄養や自分にとっての適切な食事の量についての関心・理解を深めることができ、食事に必要な食材の買い物、食事作りの手伝いや後片付けなどの機会を通し、食事が作られるまでの行程を学ぶことができる。

なお、食事の提供をするための個人の栄養アセスメントと合わせて、幅広く自立に向けた支援の観点からのアセスメントも行うことは重要である。その上で、個々の課題を踏まえ、退所するまでに獲得することが望ましい目標を段階的に設定する。実施に当たっては、目標の達成状況を確認し、結果を踏まえて、目標の見直しと新たな課題を整理する。これらのプロセスにあたっては、他の職種との連携が大切であり、個々の子どもの状況に応じた自立に向けた支援が望まれる。

### (参考文献)

- 1) 厚生労働省 平成17年度乳幼児栄養調査報告；2006