

「意欲的に食事をしよう」

社会福祉法人 博仁会
川上保育園
モグモグダック

施設長からひとこと

忙しい保育の中での取り組み、ご苦労様でした。子どもたちの食事の中で、偏食、遊び食べ、食べるペースが遅い等、園と家庭で共通する食事の様子が浮き彫りになり、これらの問題解決に当たりました。この経験を今後の保育活動の中に活かしてください



●所在地	長野県長野市
●施設のQC活動年数	17年
●構成人員	5名
●現メンバーでの活動暦	7か月
●メンバーの平均年齢	29歳
●構成メンバー職種	保育士、栄養士
●本テーマの活動期間	7か月
●本テーマの会合回数	35回
●会合時間	1回平均30分
●主な活動時間	業務時間内外

1、職場紹介およびテーマの選定

当園は、善光寺で有名な長野県長野市にあります。0～1歳児クラス、1～2歳児クラス、3～5歳児クラスの3クラス編成で、現在51人の乳幼児が通っています。「明るく・健やかに・たくましく」を園目標とし、職員全員で日々保育の向上をめざしています。また、節水や、散歩に出かけたときにゴミ拾いをするなど、環境教育も積極的に行なっています。

サークルメンバーは、1～2歳児クラスの担任保育士4人、栄養士1人の計5人の構成です。活動テーマは、「意欲的に食事ができていない」にすることとしました。基本的な生活習慣が身につけてきている子どもたちですが、食事面においては意欲が低いように感じられ、偏食や食事に時間がかかる姿も見られます。乳幼児期は味覚が発達していく大切な時期なので、いろいろな食べ物に興味をもち、自ら食べようとする意欲を高めてもらいたいと思い、このテーマを選定しました。

2、活動計画

活動計画は以下の通りです。対策立案と実施に少し時間がかかってしまいましたが、その後はほぼ計画通りに進めることができました。

活動計画

項目	→ 計画 → 実施								担当
	平成23年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月		
テーマ設定	→								桑原
現状把握		→	→						伊藤
目標設定			→	→					青木
要因分析				→	→				中嶋
対策立案と実施					→	→			田尻
効果の確認						→	→		桑原
歯止め							→	→	伊藤
反省・まとめ								→	青木

ポイント ① 活動計画

担当者を個人にしていますが、これが大切なポイントです。よく担当者は「全員」という表現をするサークルがありますが、それは誰も担当がいなしと同じになります。

3、現状把握および目標設定

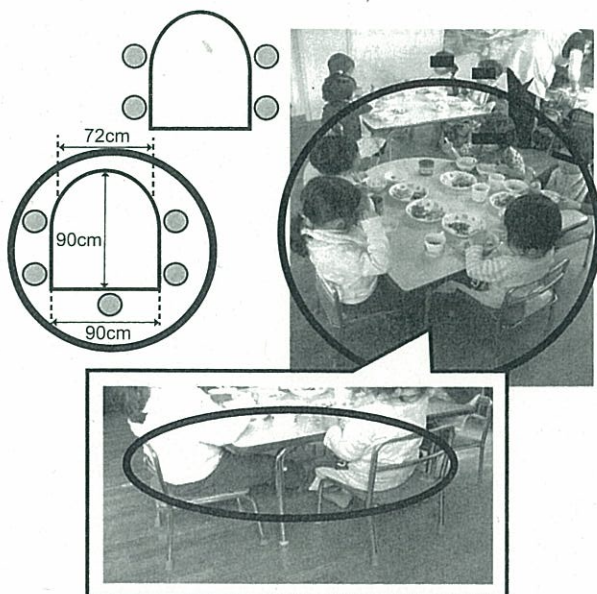
1～2歳児クラスは、2歳児9人、1歳児5人の計14人で構成されています。今回は、生活習慣が自立してきている2歳児9人を対象とし、活動を進めることにしました。

対象児の食事の様子（平成23年5月現在）

氏名	月齢	様子
A	2歳11か月	・箸を上手に使って食べるが、野菜が苦手なため、時間がかかってしまう
B	2歳11か月	・おしゃべりが多いが、自分で食べる意欲がある
C	2歳10か月	・おしゃべりが多いが、基本的には自分で食べる
D	2歳10か月	・マイペースだが、さまざまな物を自分から食べる
E	2歳8か月	・偏食や遊び食べが多いが、声かけをすると頑張って食べる
F	2歳6か月	・苦手な物があると食べようとしないが、好きな物に対しては意欲的に食べる
G	2歳6か月	・食事への意欲は低いが、保育士に援助をしてもらえば食べる
H	2歳6か月	・おしゃべりが多いが、好き嫌いをなく食べる
I	2歳5か月	・遊び食べをしている姿も見られるが、好き嫌いをなく何でも食べる

食事のペースには個人差がありますが、偏食があり、意欲が高くない子もいます。意欲があっても、おしゃべりや遊び食べが多く、食事に集中できていない子も多く見られます。食事の際の環境は、机に4人と5人に分かれて食事をして

食事時の環境



います。5人の机は狭く、足がぶつかってしまいます。机の上の食器も自分のものとそれ以外のものが混ざってしまい、食べづらくなっています。

次に、各家庭での子どもの食事の様子をうかがい、園での様子も照らし合わせ、下の表の当てはまる項目にチェックしていきました。チェックした結果、園でも家庭でも共通して偏食が多い、遊び食べが多い、食べるペースが遅いという子がいることがわかりました(A・F・Gの3人)。

家庭と園での食事の様子

項目 名前	園					家庭	合計
	偏食が多い	遊び食べが多い	食べるペースが遅い	依存している	食事よりもおしゃべりに集中する		
A	✓	✓	✓				4
B		✓				✓	3
C		✓			✓	✓	3
D			✓	✓			2
E	✓	✓		✓			3
F	✓	✓	✓				5
G	✓		✓	✓	✓		5
H			✓			✓	2
I		✓					1
合計	8	7	6	3	4		28

次に、子どもたちの食事の様子をより詳しく把握するために以下の内容の調査を行いました。

「食事の様子」の調査

- ・調査期間および時間：平成23年5月25日(水)～31日(火) / 11:00～11:40(40分間)
- ・調査内容：食事時の子どもの食べる様子をチェックする。

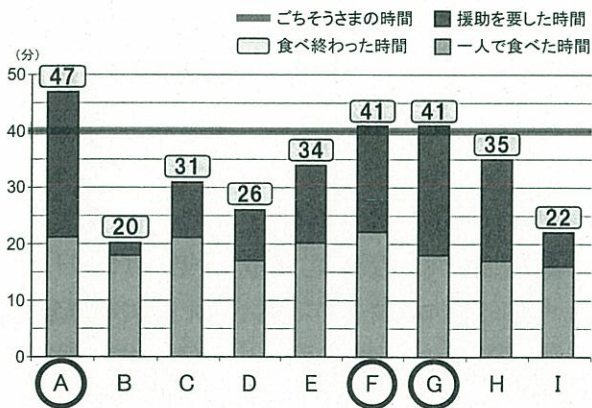
- ①保育士がまったく援助せずに食べることができた時間を計測し、個々の様子を把握する。
- ②食べ終わった時間を計測する。
- ③自ら食べようとなくなったり、援助を要するようになったら、どのくらいの援助をしたかを3段階で評価し、点数付けをする。
「声をかけたら食べることができる」…5点
「保育士が口まで運べば食べることができる」…3点
「全く食べようとしない、時間内に食べ終わらない」…1点

・調査期間中のメニュー

- 5/25(水) ロールパン、コールスロー、マカロニグラタン、野菜スープ
- 5/26(木) ご飯、回鍋肉、ごま和え、豆腐のすまし汁
- 5/27(金) ご飯、ひじきの煮物、ししゃもの天ぷら、えんどうのすまし汁
- 5/30(月) ご飯、鶏のから揚げ、ポテトサラダ、そうめん汁
- 5/31(火) ご飯、レバーのナポリタン風、即席漬、じゃがいものみそ汁

調査結果から、1週間平均の食事時間の比較を行いました。それをまとめたものが下のグラフです。1人で集中して食べられる時間は、どの子も15～20分程度ですが、食べ終わりの時間には大きく差が出ました。そして、先ほど園と家庭でも共通してチェックが入った3人(A・F・G)は、時間内に食べ終わらずに保育士に援助してもらった時間も長いことがわかりました。

食事時間の比較(一週間平均)



食事の様子の3段階評価を右の表にまとめました。全体平均は3点という結果でした。

全体を見ると、保育士の援助なく意欲的に食べる子も見られましたが、A・F・Gの3人については、偏食があったり意欲が低かったりと、時間内に食べ終わらない日が多くあったために1点(△)の日が多く、この3人の平均点は全体平均よりも低くなっていました。

食事の様子個人別評価

名前	◎5点 ○3点 △1点					平均点
	5/25	5/26	5/27	5/30	5/31	
A	△	△	△	△	△	1.0
B	◎	◎	◎	◎	◎	5.0
C	○	◎	◎	○	△	3.4
D	◎	◎	○	休	△	3.5
E	○	◎	○	△	○	3.0
F	△	○	△	△	△	1.4
G	△	△	◎	△	△	1.8
H	○	△	◎	◎	休	3.5
I	◎	◎	◎	◎	○	4.6
全体平均						3.0

ポイント ② 現状把握

現状把握では、沢山の子どもの中でどの子に絞り込むかが大事です。事例では「基本的な生活習慣が多少自立してきている2歳児」9人に絞り込まれています。ここが大切なポイントです。その9人の日常の食事の様子を、園内と家庭との違いまでつぶさに観察し、そのデータを取るために子どもの家庭との細かい連絡もしています。すべてデータ化し比較してみると、3人の子ども(A・F・G)が意欲的でないことが明確になります。14人から9人に、9人から3人に絞り込む流れは、大変参考になります。

4、目標設定

これまでの現状から、「A・F・Gの3人の子どもの評価平均を、9月末までに全体平均である3点以上にすること」を目標としました。また、「全員が時間内に食べ終わり、そろってごちそうさまができるようにする」という副題も設定しました。

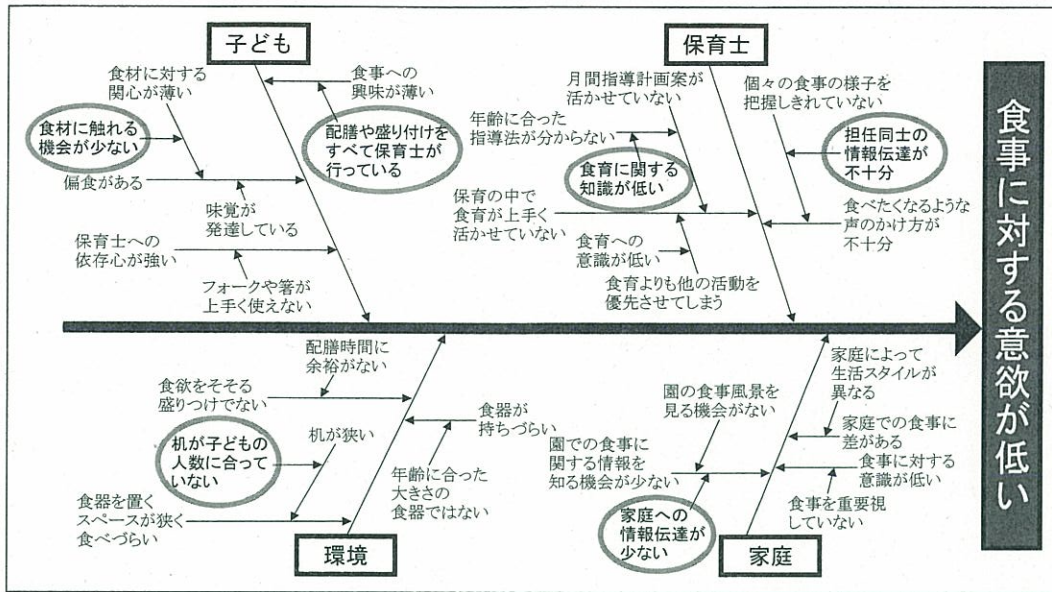
ポイント ③ 目標設定

目標は基本の3要素「何を、いつまでに、どうする」を明確にしています。しかもサブ目標に「全員が時間内に食べ終わり、そろってごちそうさまができるようにする」とあり、テーマ(意欲的に食事をしよう)を読んだだけでは内容がつかみづらかったものが、見て一発で理解できるようになりました。この副題の表現くらい明確な目標はないでしょう。

5、要因分析

現状把握から見えてきた「食事に対する意欲が低い」ことを第1要因に定め、要因分析を行

特性要因図



いました。保育士、子ども、家庭、環境の4つを第2要因として、分析を進めました。

その結果、保育士に係る要因からは「担任同士の情報伝達が不十分」「食育に関する知識が低い」、子どもに係る要因からは「食材に触れる機会が少ない」「配膳や盛り付けをすべて保育士が行っている」、家庭に係る要因からは「家庭への情報伝達が少ない」、環境に係る要因からは「机が子どもの人数に合っていない」、以上6項目が重要要因としてあがりました。

ポイント 4 要因分析

良い特性要因図といわれるものには、何点かの特徴があります。この事例の特性要因図は、要因と思われる候補に○が付いていますが、全て「小骨」か「孫骨」の末端に付いています。これは模範的な○の付け方であり、良い特性要因図の特徴の1つです。

6、対策の立案・実施

要因分析であがった6つの重要要因について、対策を検討しました。

1つ目の「担任同士の情報伝達が不十分」という要因に対しては、子どもたちの食事の姿を把握しあえるよう、メニューと照らし合わせた伝達表を作成し、食事の気になった点や好き嫌い、どのような援助をしたかなどを記入してい

くこととしました。

対策立案と実施

実施順	重要要因	いつ	どこで	誰が	何を	どうする
(1)	(食事についての担任同士の情報伝達が不十分)	随時	保育室	サークルメンバー	個々の食事の様子	話し合い、献立表を使い、伝達表に記載する
(2)	食育に関する知識が低い	クラス会議 (毎週木曜)	保育室	サークルメンバー	保育の途中に食育を取り入れる方法	学び、話し合っ実践する
	食材に触れる機会が少ない	・主活動時 ・食事前	保育園内外	サークルメンバー	様々な食材	実際に見たり触れたりする機会を作る
(3)	配膳や盛り付けをすべて保育士が行っている	昼食準備時	保育室	・サークルメンバー ・対象児	自分の分の昼食	保育士と一緒に配膳する
(4)	机が子どもの人数に合っていない	昼食時	保育室	担任	机の広さ	子どもの人数に合わせて用意する
(5)	(食事についての家庭への情報伝達が少ない)	送迎時	保育園	担任	園での食事の様子と家庭での食事の様子	保護者に帳面や口頭で詳しく伝える

<伝達表(担任間)>

25日	E... レバーが進まないが、「力がモリモリになるよ」と声をかけると自分で食べられる。	G... 箸を使い始め、「持ち方が上手だね」と声をかけられると、気分良く早く食べ終えることができた。
-----	---	--

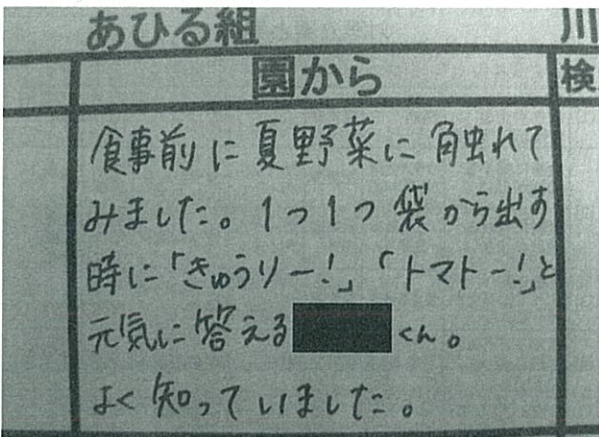
2つ目の「食育に関する知識が低い」、3つ目の「食材に触れる機会が少ない」という要因に対しては、活動に取り入れる食育の内容を検討することにしました。まずは、食べ物の中でも偏食の出やすい野菜に親しみがもてるようにと、野菜を題材にした活動を計画しました。野菜に触れて手触りや匂いを感じる、部屋の中に隠し

であるさまざまな野菜の絵が描かれているカードを探し出す、野菜の写真を見て一致するカードを取る、といった活動を行いました。どの活動も楽しみながら取り組む姿が見られました。

4つ目の「配膳や盛り付けをすべて保育士が行っている」という要因に対しては、食事を楽しみにする気持ちや意欲を育てていけるようにと、子ども自身で自分の席へ配膳することにしました。

5つ目の「家庭への情報伝達が少ない」という要因に対しては、食事に関する情報伝達を園と家庭で密に行っていけるようにと、帳面や口頭で食事や食育の様子を詳しく伝達するようにしました。園からは、子どもが苦手な野菜を食べられたことをお伝えすると、「家庭でもそのことを話して褒めてあげました」という返事が保護者からありました。

<帳面(保護者宛)>



6つ目の「机が子どもの人数にあっていない」という要因に対しては、狭く、食べづらかった5人机を、広く余裕をもって食事ができるものへと替えました。食器を置くスペースも以前より広くなり、落ち着いて食事ができるようになりました。

ポイント ⑤ 対策の立案・実施

要因分析から出た要因に対して5W1Hで対策案を出されています。それに対して、6つの対策を打たれていますが、その発想が保育士さんらしい発想で感心しました。普通の人には到底考えつかないような対策案です。例えば、野菜に触れたり匂いを感じたりすることで効果があるのだろうか、と最初は疑ってしまいましたがとんでもないですね。子どもは、本能的にこれは食べられるものだと反応し、そして学習するそうですね。大変参考になりました。

7、効果の確認

現状把握と同じく、各家庭での食事の様子を再度うかがい、園での様子と照らし合わせながらチェックをしていきました。対策前には合計28個あったチェックが、対策後には9個にまで減少しました。

<家庭と園での食事の様子(対策後)>

項目 名前	園					家庭	合計
	偏食が多い	遊び食べが多い	食べるペースが遅い	依存している	食事よりもおしゃべりに集中する		
A	✓		✓				2
B		✓			✓		2
C							0
D							0
E		✓					1
F	✓	✓					2
G							0
H			✓		✓		2
I							0
合計	3	3	1	0	2		9

食事の様子とかかった時間についても、再び調査を行いました。前回のメニューとは異なるものもありますが、使われている食材はほぼ共通のもので実施しました。

対策前の全体平均は3点でしたが、対策後は4.3点に上昇しました。全体的に5点、3点の数も増え、意欲的に食べられるようになった子が増えたことがわかります。A・F・Gの3人の評価平均点は、それぞれ1点から4.2点、1.4

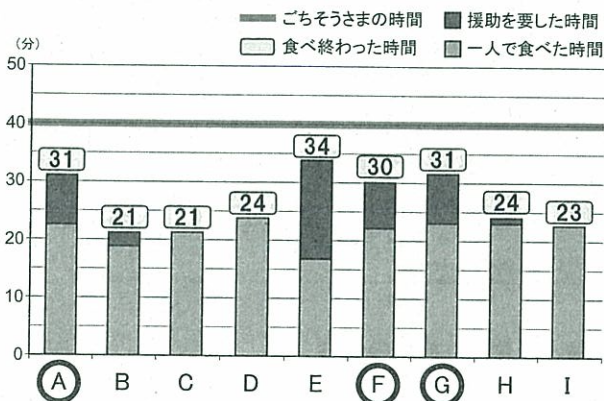
<食事の様子個人別評価(対策後)>

名前	日付	◎5点 ○3点 △1点					平均点
		9/26	9/27	9/28	9/29	9/30	
A		◎	◎	○	○	◎	4.2
B		○	◎	◎	◎	◎	4.6
C		◎	◎	◎	◎	休	5.0
D		◎	◎	◎	◎	◎	5.0
E		休	△	○	◎	○	3.0
F		○	◎	○	○	○	3.4
G		◎	△	◎	◎	○	3.8
H		◎	休	○	◎	◎	4.5
I		◎	◎	休	◎	◎	5.0
全体平均							4.3

点から3.4点、1.8点から3.8点と、3人とも目標値(3点)を上回ることができました。

かかった時間についても、対策前には保育士に援助してもらった時間が長かった子どもたちですが、対策後はほぼ1人で食べ終わる子が増えました。また、A・F・Gの3人も援助される時間が減り、時間内に食べ終えて全員でそろってごちそうさまができるようになりました。

<食事時間の比較(一週間平均)(対策後)>



波及効果としては、以下の2つが上げられます。

- ・保育士が一人ひとりの食事の様子を把握することで、以前よりも個々への適切な対応ができるようになった。
- ・1歳児も一緒に食育を行うことで、食材への興味をもち、野菜の名前を発するなどの姿も見られるようになった。

ポイント ⑥ 効果の確認

効果の確認では、「食事の様子個人別評価表」を自分たちで数値化し、よりわかりやすくしていますので、対策前後の差がはっきりと確認できます。それにより園内と家庭との差も減少し、意欲的ではなかった3人も評価点をクリアすることができました。全員で「ごちそうさま」と言っている姿が目に見えます。

まとめ

子どもを預かる保育所としては、最適のテーマだと思います。QCストーリー、各種QC手法も基本に忠実にしっかりと勉強されています。それに加え、評価表を自分たちで数値化し、個人差が見えるようにしたことが一番の成果ではなかったかと思えます。対策も、相当専門的な知識を身に付けないといけない対策案ではないでしょうか。本当に感心しました。本来は家庭でのしつけの中で済んでいた問題なのかもしれませんが、最近の社会状況では、保育所でもここまですることが自然なこととなってきてしまっているのかもしれない。今後も「園と家庭の絆」を大切に、安心して入園できる保育園として、また今回のような素晴らしい活動内容を聞かせてください。

(QCサークル本部指導員 片倉 紀夫)

8. 歯止め

何を	なぜ	いつ	誰が	どこで	どうする
食に関する活動	食への興味をより深める	・主活動時 ・食事前	サークルメンバー	保育園内外	食材に触れる場やさまざまな食育遊びを提供する
食事の配膳	自分で配膳することで、食への意欲を高める	昼食準備時	サークルメンバー	保育室	子ども自身で配膳ができるように援助していく

食への興味をより深めるために、食材に触れる場やさまざまな食育遊びを提供していきます。また、子ども自身での食事の配膳も継続し、食への意欲を高められるようにしていきます。

ポイント ⑦ 歯止め

基本的に5W1Hでまとめられています。対策した内容が後戻りしないようにとのサークルの思いと、子どもたちへの深い愛情が感じられます。

9. 反省とまとめ

現状把握ではデータのとり方を決めることに苦労しましたが、食事の姿を詳しく調査し、一人ひとりの様子を把握することができました。対策立案と実施では、対策案を立てることに時間がかかりましたが、日常生活の中に工夫して取り入れることができました。

今後の課題は、子どもたちの成長に合わせた食育、援助を行うことです。楽しく意欲的に食事をする気持ちを伸ばしていきたいと思えます。