

給食の喫食量向上への取り組み ～食育活動と残食量の変化～

はあと保育園成城
管理栄養士 瀧内孝

はじめに

- 給食 = 生きた教材、栄養面に配慮
- 喫食 = 「食事を楽しみながら美味しく食べること」
- 様々な食材を食べる → 味・匂い・食感 → 楽しみ
- 喫食量・残食量 = 嗜好、家庭での食習慣・食環境
→ 献立内容・調理方法・食材選定・食育内容の検討

取り組んだ課題

- 「園芸・栽培活動」が不十分
 - 夏野菜のプランター栽培(水やり・収穫)
 - クッキング活動
 - 食材に直接触れる活動、作業工程の多いクッキング活動
 - 食への興味・喫食量の向上に繋がらないか？
- ※ 食行動・味覚・心身の発育発達が著しい「幼児」を対象

残食調査概要

- 調査対象

3歳児14名 4歳児14名 5歳児14名 計42名

- 調査内容

主菜・副菜の配膳量・残食量・廃棄率、おやつの残食量

- 調査期間

9月～11月末までの3か月間

- 調査方法

各クラスへ残食分類を依頼、厨房にて残食計量・記録

主な食育活動内容(幼児6月～12月抜粋)

	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
3歳	噛む話	豆乳 アイス 作り	ゴーヤ収穫 ゴーヤ種取 り	箸の 使い方	栗の くり抜 き	スイート ポテト 作り	ごますり (ごま和え)
4歳 5歳	梅シ ロップ 作り	旬の 食材 クイズ	トマト ピーマン 収穫 夏野菜ピザ 作り	ごますり (ごま和 え)	白玉 団子作 り	スイート ポテト 作り	手作り ふりかけ& おにぎり 作り

食育活動の様子(夏野菜の栽培・収穫)



「大きくなあれ」「花が咲いてる！」

「実ができた！」「もう取ってもいい?!」

- 毎日当番を決め、責任を持って水やりすることができた。
- 日々野菜の成長を眺め、収穫を楽しみにしていた。
- 自分たちが育てた野菜を大切に収穫し喜びを感じていた。

食育活動の様子(夏野菜ピザ作り)



「いっぱい乗せてもいい？」 「早く食べたい」
「ぱりぱりで美味しい！」

- 自分たちで収穫した野菜を食べることに喜びを感じていた。
- 具材を自由にトッピングし楽しんでクッキングすることができた。
- 自分で作ったピザをじっくり味わって食べていた。

食育活動の様子(ゴーヤの種取り)

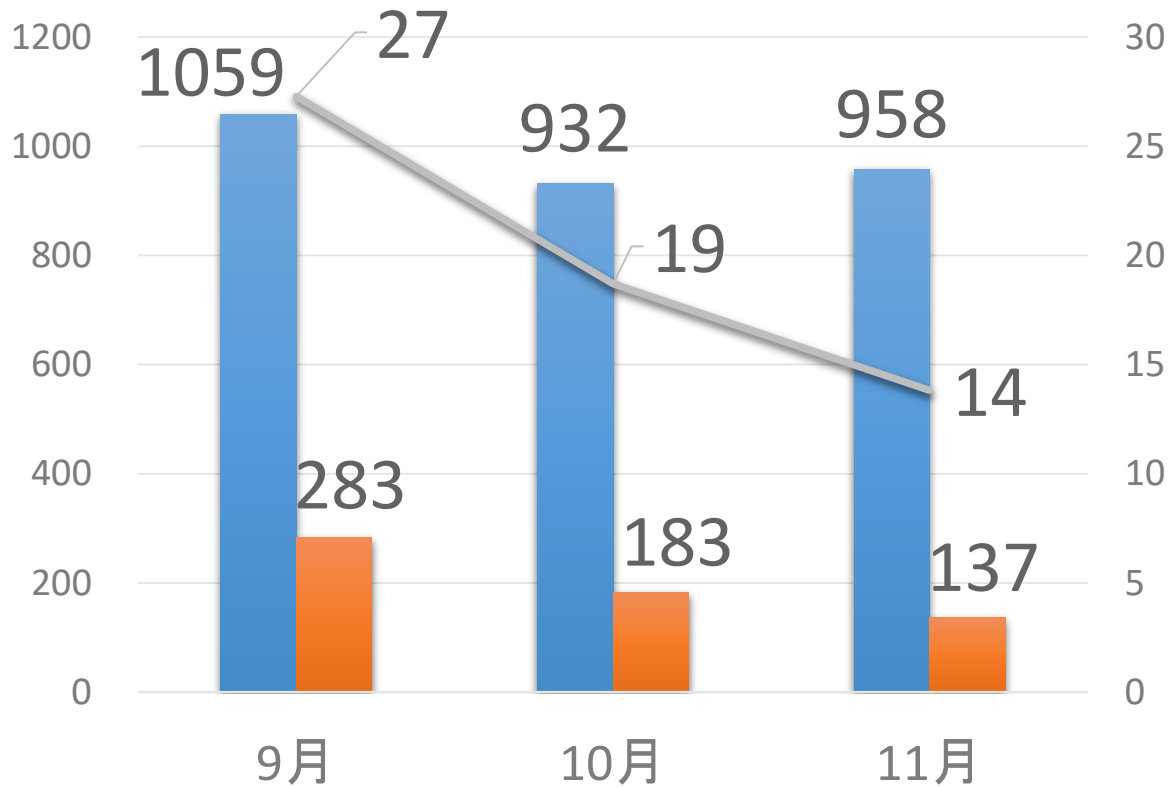


「皮がトゲトゲしてる」 「中はフワフワしてる」
「ぱりぱりで美味しい」 「苦いからイヤー」

- 集中して種取り作業を行っていた。
- ゴーヤに初めて触る児童も多く興味深々だった。
- おやつ「ゴーヤチップス」は好き嫌いが分かれた。

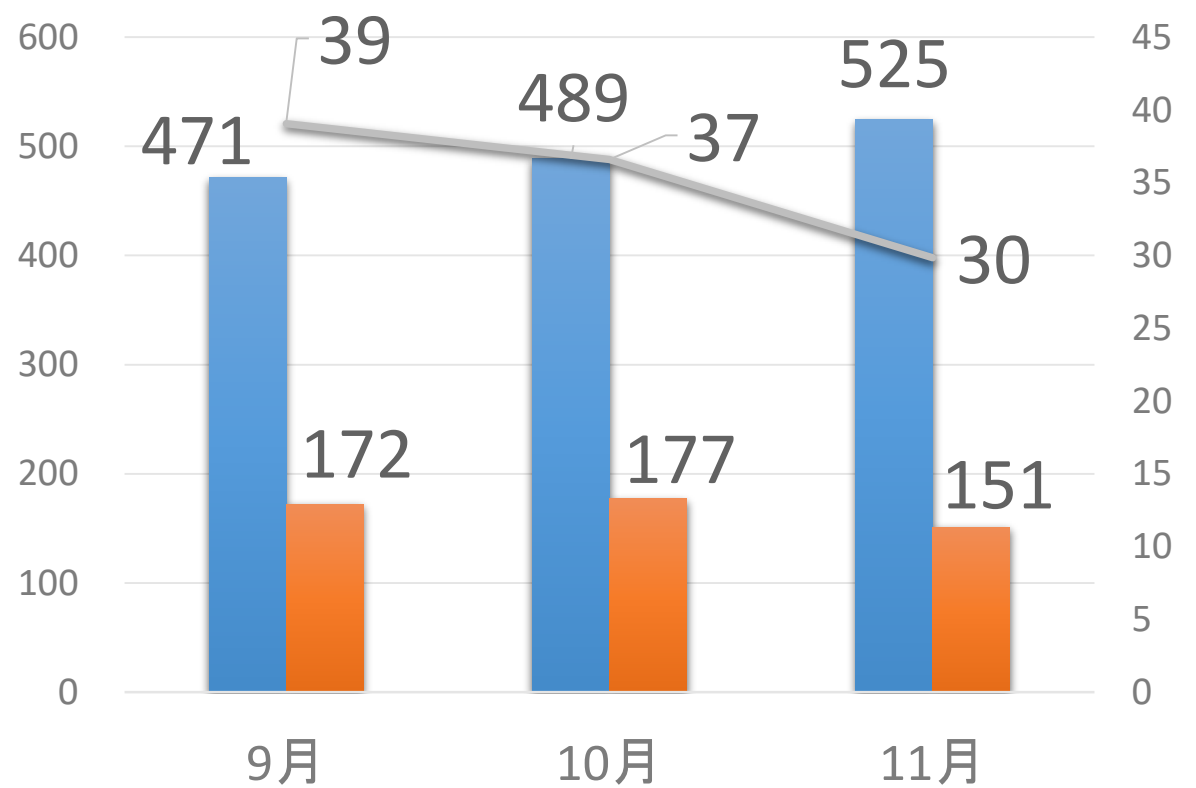
3歳児における残食量の変化

主菜



■主菜 配膳量(g) ■主菜 残食量(g) —主菜 廃棄率(%)

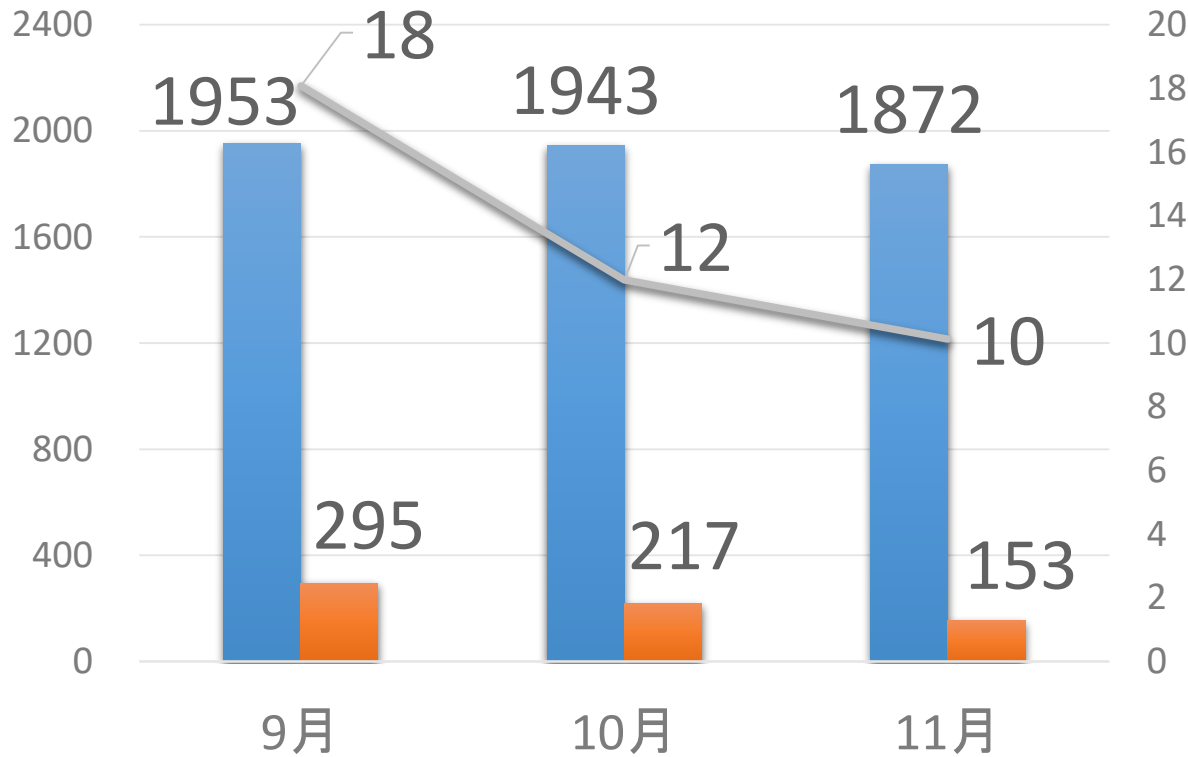
副菜



■副菜 配膳量(g) ■副菜 残食量(g) —副菜 廃棄率(%)

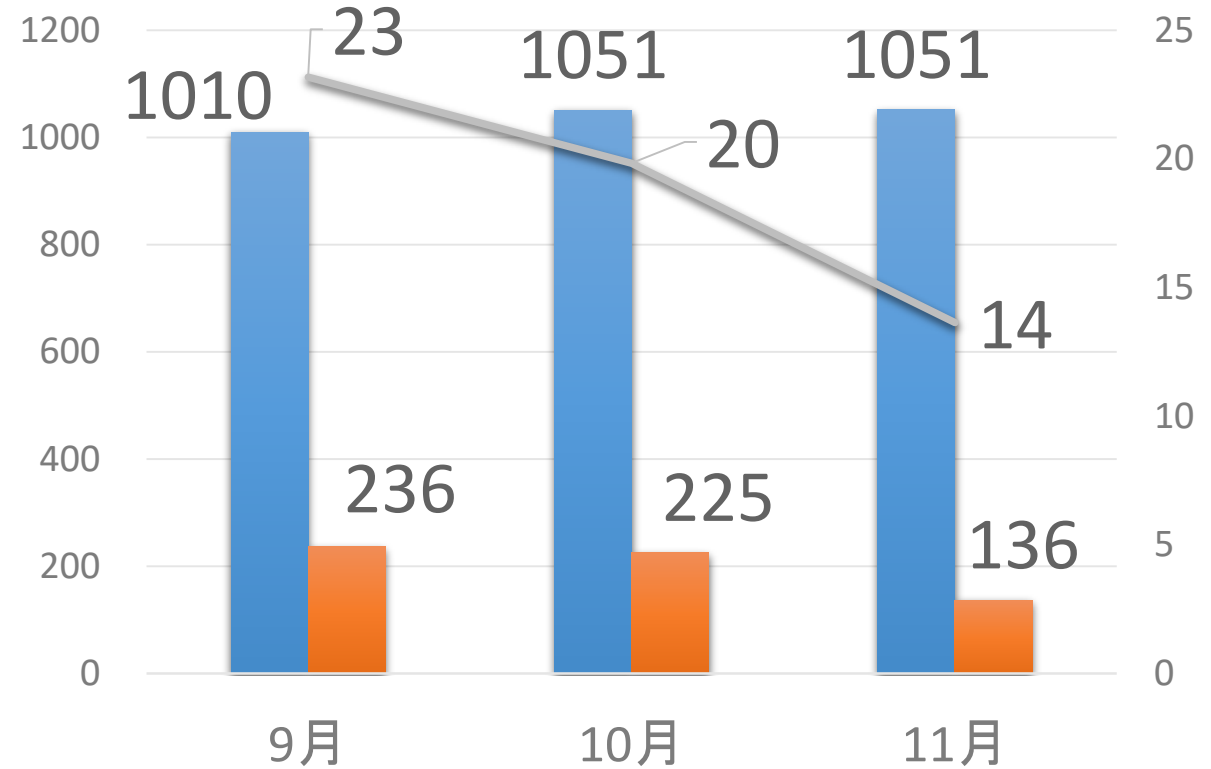
4歳5歳児における残食量の変化

主菜



■ 主菜 配膳量(g) ■ 主菜 残食量(g) — 主菜 廃棄率(%)

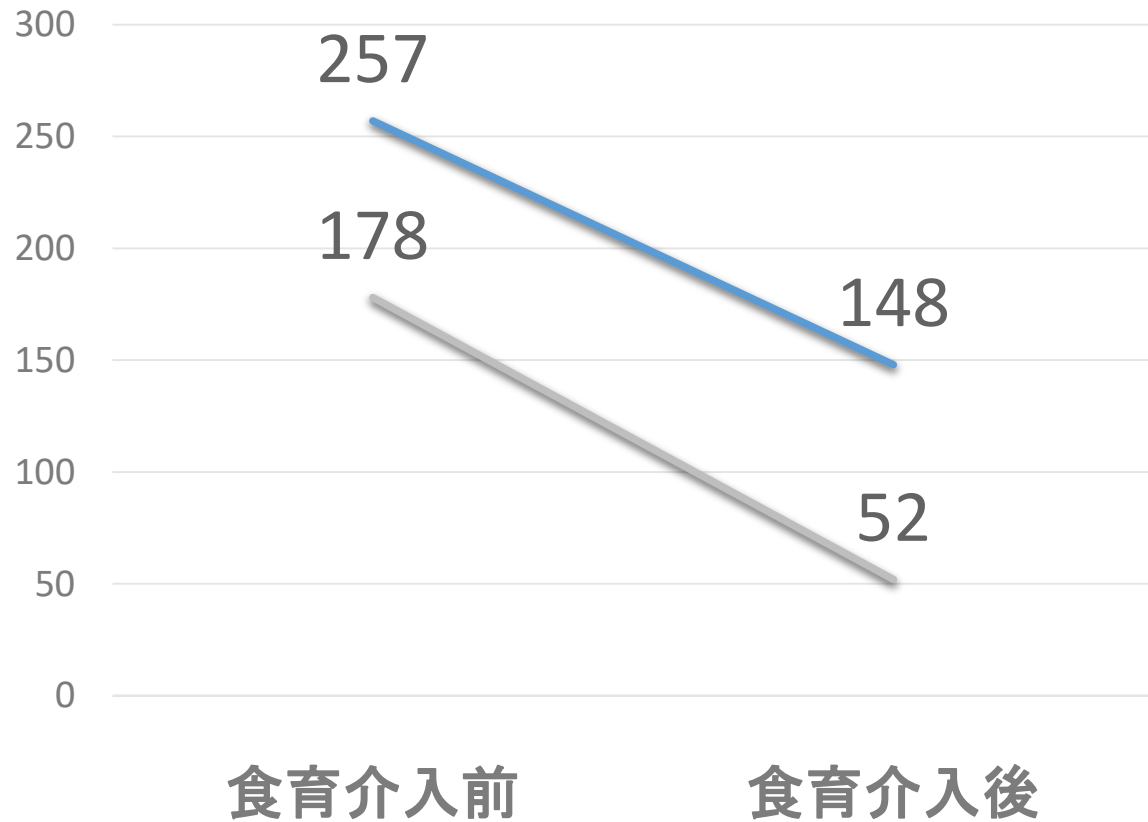
副菜



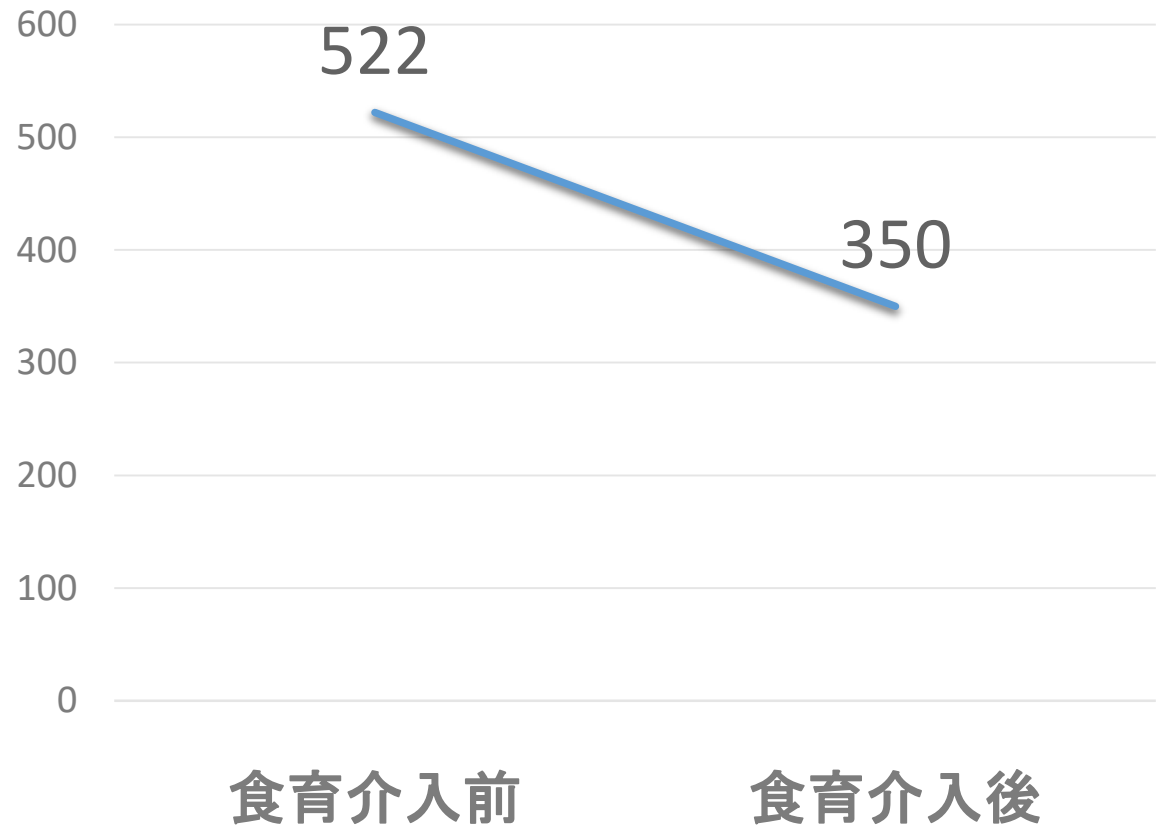
■ 副菜 配膳量(g) ■ 副菜 残食量(g) — 副菜 廃棄率(%)

食育介入前後の残食量の変化(単位g)

食育「ごますり」
(ほうれんそうゴマ和え)



食育「栗のくり抜き」
(栗ごはんおにぎり)



食育活動の様子(ごますり)



「どのくらい擦る？」 「交代しよう」

「ぷちぷち音がする」 「いい匂いがしてきた！」

- すり鉢とすりこぎを使い、二人一組で協力して作業できていた。
- ごまを擦る音や香りを感じ、作業にも力が入っていた。
- 給食の「ゴマ和え」を味わいながら食べていた。

食育活動の様子(栗のくり抜き)



「食べたことある！」 「公園にも落ちてたよ」
「固くて難しい」 「栗の匂いがする」

- 集中して作業に取り組んでいた。
- 栗の固さに苦戦する児童も見られた。
- おやつ「栗ご飯おにぎり」を満足そうに食べていた。

備考

- 乳児クラス(1歳児) 「きのこほぐし」
→ 給食「カレーのきのこあんかけ」として提供
きのこ苦手な園児 → きのこを進んで摂取
- 乳児クラス(1歳児) 「かぼちゃ茶巾絞り」
かぼちゃ苦手な園児 → 自分で作った茶巾を完食
- 食材に直接触れ興味や関心を持つ
→ 食への意欲や、行動変容に影響を与える要因

梅シロップ作り



豆乳アイス作り



手作りふりかけ & おにぎり作り



おわりに

- 食への興味が湧く環境を設定 → 喫食量向上の要因
- 栄養バランス・食材バランス・大きさ・固さ・彩り
→ 食欲が湧くような組み立て
- 今後の食育活動と目標
食材に直接触れることができる活動
→ 食への興味・関心・意欲の向上
→ 残食量の減少

ご清聴ありがとうございました