

西脇市保育士等キャリアアップ研修（食育・アレルギー対応分野）

受講者感想 （2020. 10. 31）

【市内研修参加者】（一部抜粋）

- 今回の研修では、『健やかな子どもを育てるために』ということで、分かりやすく貴重なお話を聞かせていただきありがとうございました。食について様々な角度から話していただき、自園の教育・保育の中での食育について考えさせられる機会となりました。調理室と保育室で情報を共有することが難しい部分もありますが、これからは全職員共通理解のもと、園全体の活動として計画を立て食育に取り組んでいきたいと思えます。
- 私自身食べるのが大好きで、食べ物や食生活を日頃から大切にしており、子どもにもできるだけ添加物の少ないものを食べさせているので今日は非常に興味深い話を聞かせていただき、勉強になりました。改めて食べることは、情緒、意欲、発達、ひいては生きることにつながるのだなと感じました。
- 学生時代『食と栄養』の授業を廣先生に指導していただいたので懐かしい時間になりました。現在0, 1歳児担任なので噛むことを心がけられるように声をかけ、援助を行っていきたいです。
- 野菜を育てたり、芋掘りをしたりする食育活動では、ただ収穫して終わりではなく、それまでの過程、草抜きや水やり、日々の世話を通して、命の育ちや料理、文化等を学ぶことが大切だと思いました。ねらいや目標をきちんともち、子どもの育ちを大切に実践していきたいです。
- 今日の研修の中で、食育活動についての評価を記入したことで振り返りができて良かったです。私は、5歳児担任ですが、これまで時間を意識して食べるようにしていたため、子どもがどれくらい噛んで食べているかを確認できていませんでした。今日の研修で、普段意識できていなかったことにたくさん気付くことができました。
- 食育の目標『楽しく食べる子どもに成長していくことを期待しつつ』という所がとても心に残りました。5つの項目を自分の中で理解し、食育のねらいをもって保育をしたいと思えます。コロナのこともあり、「おいしいね」と、子どもと一緒に食事ができる環境が少ない状態ですが、できる限り子どもに寄り添いながら『食事の楽しさ・喜び』を共に感じられる保育者でいたいと思えます。
- 食生活については、一つの悩みでした。朝食を食べていない子や、野菜を全く食べない、偏食の子など様々です。自分自身もですが、食べたものをリストアップすることで、偏った食生活になっていることが実感できました。今日学んだことを職員間で共通理解し、保護者にも伝え、食育に関心をもってもらえるように伝えていきたいと思えました。
- 廣先生が、芋掘りを事例に食育計画のねらいについて、お話ししてくださいました。自園の芋掘りについて考えてみると、何をねらいにしているのかを再度検討していく必要性を感じました。計画を作成するにあたり、体験重視、子どもが主体であるということをお忘れてはいけないこと、保育計画同様、食育計画も実践し、評価・改善していくことが重要であると学びました。
- 今回の研修では、自分の食生活についても考えられるよいきっかけとなりました。食生活から生活習慣病につながるの、健康を第一に考えようと思えました。正しい食生活を子ども達にも、私の家族にも伝えられるようにしましょう、また、食べるということへの感謝、料理を作ってくれた人への感謝の気持ちや、子ども達が楽しんで食事できるように子ども達に伝えられる保育士でいようと思えました。

- 現在2歳クラス担当ですが、過去何回か担当した2歳児と比べると、朝食における菓子パンやジュースの摂取率が上がっていることや、夕食前にお菓子を与え、夕飯をきちんと食べない家庭が増えつつあること、そして偏食が多く、咀嚼がしっかりとできていない子どもが年々増えてきていることを痛感させられています。そのことに対して危機感をもたれていない保護者も多く、伝えてもなかなか改善していただけない現状がある中で、私達保育者は子ども達の健康な体を守る観点からも保護者に対して「食」について「論理的に話すこと」がいかにか大切かということを学ばせていただきました。保護者への保健指導だけでなく、食育の目標とする『楽しく食べる子どもを育てること』を目指し目の前の子ども達一人一人にきちんと寄り添いながら日々の保育にあたりたいです。
- 食育計画をたてる時、子どもにどんな経験をさせ、何を目的にするのかを明確にもってすることが大切だと改めて思いました。楽しく食事することが一番大切だと思うのでその部分を大切にしながら進めていきたいと感じました。
- 栄養のバランスという言葉はよく聞くものの、あまり意識して飲食していなかったのですが、例題として親子丼があげられ、それには副菜が一つ足りないので豚汁を食べれば一汁三菜がとれる等、分かりやすく教えてくださり、これからは難しく考えず栄養のバランスにも目を向けていこうと思いました。私自身が糖尿病なので、改めてインスリンの働き等を再確認できました。
- 食事バランスガイドを実際に記入してみて、食生活の乱れを実感しました。規則正しい食事を心がけたいと思いました。園での給食やおやつは、1日に摂取する基準の50%を摂取できるように献立を立てられると知り、給食のありがたさが分かりました。子ども達と朝食の話をする機会があまりないので、少しずつでも時間をとって聞くなど、食に対して興味を持てるような声かけ、言葉かけをしていこうと思えます。
- 食育基本法は初めて聞きました。その背景には7つの問題があり、納得する項目もありました。私自身も子どもに伝える前に見直さなければならない点があるので見直していきたいです。避けたい7つの『こ食+ (欠食)』こけこっこ症候群の観点からも改善していきたいと思えます。
- 現在、5歳児担任で、毎日味見当番を子ども達の活動に取り入れています。様々な行事食、素材の働き、栄養素について調理師さんと連携を取りながら進めています。専門性のある調理師からの知識は子ども達も興味をもって聞いています。保育と食育のねらいを融合させ今後も進めていこうと思えます。
- 食育をどう進めていいか、食育って何…?と疑問がある中で、5項目の存在を知り、食育の進め方の道筋が見えたように感じました。食育に関して深く学ぶ機会がありませんでしたが、今回しっかり学ぶことができたので良かったです。
- 私は3歳児を担当していますが、矯正箸の子どもが多く、間違った持ち方をしている子がいるので、イラストや写真を貼り、動かし方を子ども達にも伝え、家庭とも連携をしていかなければならないなと思えました。
- 本日のキャリアアップ研修では、保育教諭と栄養士の両方が受講することにより、食育における共通理解をすることができました。子どもを育てていくには、園での取組を保護者に発信することで『食』に興味をもっていただくこと、どうして朝食（お菓子や菓子パンでなく）が必要なのかを保護者にわかりやすく具体的に、かつ論理的に説明できるようにしていきたいと思えました。午後の研修では、保育指針や食育指針を理解しながら、保育の中の食育、また食育の中にある保育について具体的に理解できました。
- とても興味深いお話でした。つつい自分自身や家族のことを思い浮かべてしまいました。食育というと栄養士の仕事と思っていたのですが、保育の一環であるということが今日の講演を聞いて分かりました。子ども達のために園で働く栄養士、保育士等が十分に話し合い、連携していくことの大切さが分かりました。ありがとうございました。

○2年前に姫路での研修を受けました。内容は同じでしたが何回聞いても、分かりやすく良かったです。食育計画も改めて見直していかないといけないことが分かり、改善していこうと思いました。自園で、オリジナリティあふれる食育計画を作成し実施していこうと思いました。(市内栄養士)

○食育計画を立てる際に、食育の目標である5つの子ども像と食育指針の5項目を参考に進めていき、食育を実施するだけでなく、「ねらい」に沿っているか評価・改善をし、次に活かせるようにしていきます。(市内栄養士)

○普段から食に関わっていますが、改めて学び直すことができ、良い時間でした。食育活動では、食に関わるだけでなく、食育推進基本法に基づき考えなければならなくて、その後も評価・改善、保育士との話し合いで共通理解を行う等、これからできることがたくさんあるので取り組んでいこうと思います。食事提供ガイドラインは、質の高い食事提供、食育の実践のための検討材料として活用できたらなと思います。(市内栄養士)

○管理栄養士として働いています。学生時代に食事摂取バランスを習ったのですが、正直ご飯の量で1つや2つが変わるSVの数え方に、苦手意識がありました。しかし、例えで出た親子丼の数え方を聞き、簡単に数えることができるのかと驚きました。また、幼少期から食の経験を積むことは、好き嫌いや大人になった時の生活習慣病予防につながることを知り、食育により一層力を入れていきたいと感じました。(市内管理栄養士)

○今日の研修で、朝食の内容によって2型糖尿病のリスクが高まることを知りました。食育には、計画から評価・改善まであり、継続した指導が大切だと再度考えさせられ、私も保健の指導を一度で終わらせずに継続して見ていきたいと思いました。また、幼少期から好き嫌いをなくすことは、あごの発達や虫歯予防だけでなく将来の健康にもつながってくるので食育の大切さを感じました。(市内養護教諭)

【市外参加者 感想】(一部抜粋)

○子ども達だけでなく、まずは自分もしっかりバランスのとれた食事ができているかを見直し、子どもや保護者に伝えていきたいと思いました。「知識があると改善しようとする」という言葉が印象的でした。知識を身につけて正しいことを伝えていけるようにしたいと思います。

○バランスガイドでは、日々の自分の食生活を見直すよききっかけになりました。基本的な食育目標の『楽しく食べる子どもに育てよう!』を大切に、食育計画を考えていこうと思いました。

○栄養士として参加させてもらいましたが、改めて食の大切さを学びました。摂取エネルギー・栄養素・季節の食材・全てを上手に含めた献立作成を心がけていきたいです。給食でも、食材や固さを今まで以上に考えて提供したいと思いました。また、保護者や保育者と話す時に役立つポイントを教えていただいたのがありがたかったです。(市外栄養士)

○食育は、親から子そして孫にと継承されていくものということを知り、改めて、職を通して子どもたちの人格形成や豊かな人間性を育んでいく大切なことであるということ、保護者の方にアプローチしていかないといけないなと思いました。

○食育の必要性は感じていましたが、ここまで深く食育に関して考えて、知るということがなかったので、今回この研修に参加できたことで、改めて食育に関して見直すことができました。個人では評価をしているものの、栄養士、調理師、園全体で共通しての評価をする機会を増やせるよう発信していきたいと思います。食の提供におけるチェックリスト等、今回の資料を活用したいと思います。