

「野菜を好きになる保育園ベジ・キッズ®」の取り組み事例の紹介

～体験を通して野菜と共に育む環境を 0-2 歳に提供～

飛石 希

(カゴメ株式会社 経営企画室 経営企画グループ・主任)

向田 恵

(カゴメ株式会社 イノベーション本部 自然健康研究部・担当)

鈴木 重徳

(カゴメ株式会社 イノベーション本部 自然健康研究部・課長)

要旨

乳幼児期に形成された食習慣は成長後にも影響することが分かっていることから、乳幼児期の子どもが野菜を好きになることは、将来の野菜不足を防ぐことに繋がると考えられる。一方で時間の制約により、共働き世帯の保護者は、子どもの野菜嫌いなどの食事の問題に対して家庭内では対応しきれず、悩みを持つことが多い。そこで当社は、その悩みを解決すべく、乳幼児とその保護者に対し、野菜を好きになることをコンセプトとした保育園『野菜を好きになる保育園ベジ・キッズ®』を 2019 年に開園した。

本報では、当保育園のカリキュラム内容と効果および運営を通して得られた気づきについて、事例を基に紹介する。

目次

1. はじめに
 - 1-1 カゴメ株式会社の紹介
 - 1-2 当社のビジョンと世の中の野菜摂取の現状
 - 1-3 「野菜を好きになる保育園ベジ・キッズ®」開設までの経緯
2. 保育園の紹介
 - 2-1 保育園概要
 - 2-2 野菜を好きになるポイント
 - 2-3 施設
 - 2-4 カリキュラム
 - 2-5 献立
 - 2-6 野菜を好きになる活動を子どもの発達に繋げる
3. 取り組みによる具体的な成果例
 - 3-1 子どもの変化
 - 3-2 保護者、スタッフの変化
4. 考察
 - 4-1 「野菜を好きになる保育園ベジ・キッズ®」での取り組みを経た考察
 - 4-2 科学的視点からの考察
5. さいごに

1. はじめに

1-1 カゴメ株式会社の紹介

当社の創業は1899年。農業を営んでいた創業者の蟹江一太郎がトマトの栽培に挑戦し、その発芽を見た日に始まる。現在はトマトだけではなく、野菜に関わる様々な商品やサービスを展開している。代表的なものには、トマトジュースやトマトケチャップ、野菜生活といった商品があるが、その他にも、野菜のテーマパークである野菜生活ファームなど、野菜に関わるサービスも提供している。当社の日本国内への野菜供給量は、緑黄色野菜で60.0万トン、野菜全体では62.1万トンに上る（平成30年度販売実績を基に算出）。これは日本の緑黄色野菜消費量の17.7%、野菜消費量の4.4%に相当し（平成30年農林水産省食糧需給表を基に算出）、日本人の野菜摂取に大きく貢献している。また、子ども達が野菜を好きになるきっかけとなることを願って実施しているミュージカル『カゴメ劇場』や、保育園や小学校にトマトの栽培を通じて命への関心と感謝の心を育む『りりこわくわくプログラム』といった食育活動にも力を入れている（写真1）。



写真1 当社の食育活動（左：カゴメ劇場 右：りりこわくわくプログラム）

1-2 当社のビジョンと世の中の野菜摂取の現状

野菜摂取は各種疾病の予防に繋がることが知られている。厚生労働省では日本人の成人1日当たりの目標野菜摂取量を350gに設定しているが、子どもから大人まで全世代で目標量に対して野菜が不足している状況である（平成30年厚生労働省国民健康栄養調査）。

当社は2025年までに「トマトの会社」から「野菜の会社」になることを長期ビジョンとして掲げ、健康寿命の延伸などの社会課題の解決に向けて全世代の野菜不足ゼロを目指している。一方、当社が子どもを対象に行った調査では、3歳以上の子どもの約6割に野菜の好き嫌いがあるということがわかっていること（カゴメ株式会社, 2011）から、子どもを野菜嫌いにならないこと、野菜に親しみ好きになることは、全世代の野菜不足ゼロを目指すための重要な第一歩と考えられる。

1-3 「野菜を好きになる保育園ベジ・キッズ®」開設までの経緯

「野菜を好きになる保育園ベジ・キッズ®」は、当社社員である筆者（飛石）の新規事業の提案によって誕生した。

筆者は産育休中、生まれてきた我が子に対して「何でも食べる子になってほしい」と思っていたが、そのような子に育つかは筆者が作る食事に左右されることに対して、食事・命への重責を感じていた。また、仕事に復帰して子育てとの両立が始まると、時間に余裕がなく、子どもの食事や野菜嫌いとしっかり向き合えないことに不安・不満を感じていた。そこで、共働きの子育て世帯の実態を把握するため、社内外にアンケートやヒアリングを行い、その結果から、働く母親達の多くが同様の悩みを抱えていることが分かった。

こうした自らの経験や他の母親の意見から、「日本の野菜不足ゼロを目指す会社の社員として、乳幼児やその親である働く世代の不安や不満を解消するために、もっと当社が力になることができるのではないか」と考え、保育園や乳幼児向けのサービス事業を展開することを会社に提案した。



事業提案の基となった考え方は、「特に0歳から2歳の乳幼児期の野菜摂取啓発と食育は、その子の生涯にわたって心身の健康を保つ礎となる」という考えである。0歳から2歳は味覚形成の一番重要な時期である。またこの年齢の乳幼児を持つ保護者は、母乳育児のための食事指導が行われたり、子どもの離乳食が始まったりと、子どものみならず自身も食生活を見直す重要な時期にある。この時期に、乳幼児と保護者に対して野菜を好きになる取り組みを行い、野菜嫌いになる前に野菜好きな子に育てたいという思いから、「野菜を好きになる保育園ベジ・キッズ®」を立ち上げるに至った。

2. 保育園の紹介

2-1 保育園概要

当園の保育方針は、運営委託事業者が乳幼児期の成長に必要と考えて制定した保育方針に、当園が独自に制定した「自分のカラダと向き合える人間」を加えている（図2）。乳幼児期から楽しく野菜と触れ合うことを経験して、自分の健康だけではなく、人の健康も気遣える子になってもらいたいと願い、この保育方針を掲げている。

保育園名	: 「野菜を好きになる保育園 ベジ・キッズ®」
開園日（開業）	: 2019年4月1日
利用対象者	: カゴメ従業員+中央区近隣在住/在勤の方（地域枠）
利用対象年齢	: 生後57日～2歳（実年齢 0-3歳）
定員人数	: 19人（0歳児6人、1-2歳児13人） ※年度により変更する場合あり
保育施設面積	: 144.63㎡
運営形態	: 運営委託

図1 本園の概要

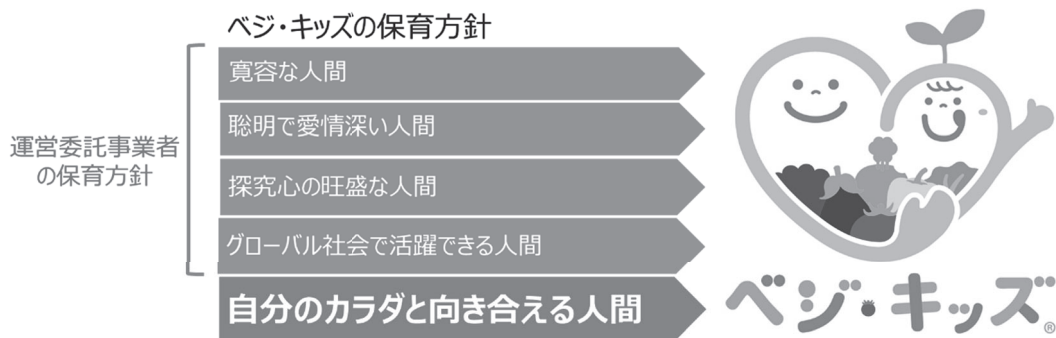


図2 保育方針

2-2 野菜を好きになるポイント

当園では、味覚・視覚・嗅覚・触覚・聴覚の五感を使って野菜や食に触れることで、「野菜を好きになる」ことに重きを置いている。

そのカギとなるのが、五感で野菜を体験する機会を創出するカリキュラム・献立と、カリキュラム・献立をより効果的にする施設である。カリキュラム同士やカリキュラムと献立を連動させ、それを繰り返すことで、野菜に触れて学んだことが、経験として蓄積され記憶として定着するようにしている。そして、カリキュラムと献立が習慣化されて、子ども達の日常となるように施設を工夫している。具体例をあげると、あるカリキュラムではミニトマトの特徴を知るために「触る／匂いを嗅ぐ」などし、別のカリキュラムではミニトマトを自分たちで育て、さらに別のカリキュラムでは赤い洋服に身を包みトマトになりきって表現遊びをする、というように、同じ食材を使って振り返

たり発展させたりすることをしている。また、献立では、ミニトマトをトマトジュースやトマトジャムにし、カリキュラムで経験した食材を給食で食す体験をし、カリキュラムと連動させた献立づくりをしている（図3）。

次の項からは、これら施設、カリキュラム、献立のそれぞれの内容について詳細を説明する。なお、本報で0歳児、1歳児、2歳児というのはそれぞれ0歳児クラス（満年齢0～1歳）、1歳児クラス（同1～2歳）、2歳児クラス（同2～3歳）の子どもを指すものとする。

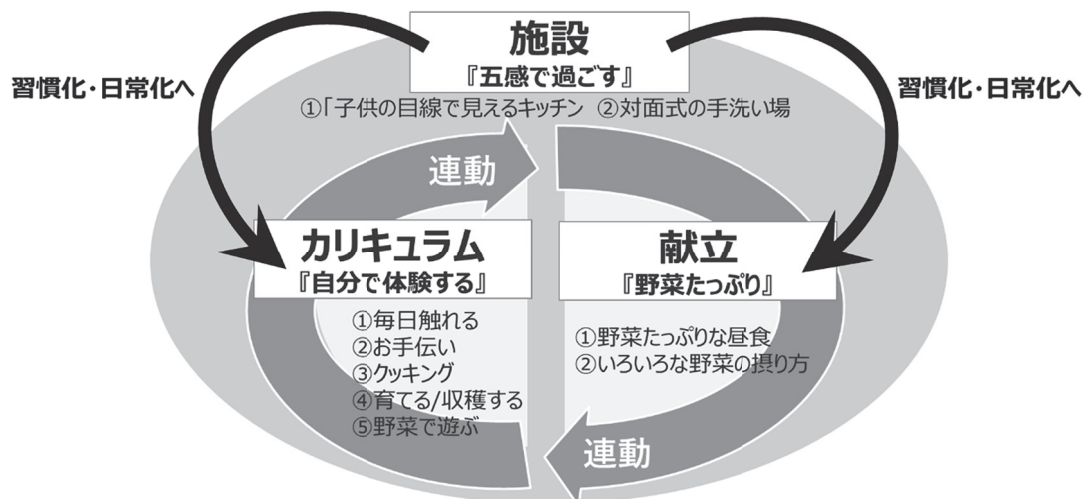


図3 施設～カリキュラム～献立の関係のイメージ図

2-3 施設

子どもが毎日過ごす施設は、食・野菜に親しみを持ってもらう上で重要な役割を果たす。そのため子どもの成長に繋げる発見、体験を日常生活の中でもできるように施設を工夫している。特に①安心・安全で子どもの興味・発見を促す仕掛けをすること、②保育室の中でより身近に食や調理への関心が湧くように、調理や食材が認識できるような空間とすることを心がけている。当園の施設における特徴的な工夫を以下、3つ紹介する。

- 1) 室内：野菜をモチーフにした色を明るく散りばめる（写真2①）、入口をテーマパークのようにアーチ型にする（写真2②）等して、子ども達がわくわくする仕掛けをしている。
- 2) キッチン：子ども目線で栄養士の手元が見えるように、大きな窓でオープンキッチンにし、床の高さを子どもの目線で見えるように調整している。子ども達が、調理室内で栄養士が調理している姿や片付けしている姿を自然と「目にする」環境を作っている（写真2③）。
- 3) 手洗い場：キッチンにいる栄養士が使用している流し台と子ども達の手洗い場を対面式することで、栄養士と接点や交流を多く持てるようにしている（写真2④）。



写真2 ①②：室内の様子 ③④：キッチン・手洗い場の様子 ※画像の無断転載・転用禁止



2-4 カリキュラム

当園のカリキュラムは、日々の活動が経験として蓄積され、それが記憶として定着するよう設定している。代表的な5つのカリキュラムを表1に示した。以下に紹介するカリキュラムは、前述の通り、全て施設、献立と連動させている。

表1 当園の代表的なカリキュラム

カリキュラム	内容	狙い
①毎日野菜に触れる	生きることに直結する「食べること」に大きく関わる「食材（特に野菜）」とじっくり向き合う活動を毎日実施する。	1. 野菜や食べ物に親しみを持つ。 2. 野菜の特徴である「色」「形」「固さ」「形状」の違いを知る。
②お手伝い	オープンキッチンや対面式の手洗い場を活用し、「お手伝い」（種・豆とり、皮むき等）の機会を提供する。	1. 「ありがとう」を言ってもらえる機会をたくさん創出する。 2. 自分でやりたい、自分でできる！という気持ちを芽生えさせる。 3. 五感を使って触れる、手指を使わせる。 ※特に献立との連動が重要。
③クッキング	調理器具を使ったクッキングを月2回以上繰り返し行い、「ごはんを作って、食べる」ことからたくさんの感覚と感情に触れる。	1. 家庭で使用している調理器具を使うことで、保護者など身近な大人が普段から行っている調理を身近なものにする。 2. 成功体験を作り、クッキングの楽しさを知る。 3. 器具の使用ルールを守ること、調理をする際に必要な先を読み、手順に沿って進めていくことを学ぶ。
④育てる / 収穫する	野菜を育て、調理し、食べるまでの一連の流れを体験し、自然に感謝する事、知的好奇心を刺激する。	1. 自分達で世話をする、愛情を注ぐ行為を経験する。 2. 植物の成長を見て、変化に気づく。 3. 植物の生命・時の流れ・気候等を知る。
⑤野菜を使った遊び	制作や読み聞かせ等の基本保育で野菜に置き換えられるものは野菜を使って行う。 「①毎日触れる野菜」から想像を膨らませアートや表現の世界に発展させる。	1. 野菜をアートにして楽しく遊ぶ。 2. 絵本やカリキュラムで得た情報を劇やダンスなど体を使って自分の想いや感じたことを自由に表現する。 ※「体験と記憶のつながり」を大切に、「嬉しい気持ち」「楽しい気持ち」を創出する。



写真3 カリキュラムを行っている子どもの様子
①：野菜に触れる ②：お手伝い ③：クッキング ④：育てる／収穫する ⑤：遊び
※画像の無断転載・転用禁止

2-5 献立

当園では、献立においても①野菜をたっぷりにして野菜との接点を増やす②色々な野菜の摂り方を体験することができるように工夫をしている。

①野菜をたっぷりにして野菜との接点を増やす

保育園でしっかりと野菜を食べる習慣をつけることを狙い、給食の献立では0歳児～2歳児の成長に欠かせない栄養は担保した上で、野菜との接点を増やす工夫を心掛けている。例えば、運営委託事業者が運営する他の保育園（以下、他園）で、主食が白いご飯の献立の日に、当園では彩りライスと言って野菜の混ぜご飯を提供している（写真4左）。また、他園ではサラダ・カレー・野菜スープの献立となっている日に、当園ではその献立にかぼちゃのオープン焼きを加えている（写真4右）。同様におやつも、わらびもちを枝豆入りかぼちゃ餅へ、蒸しパンをほうれん草ケーキへとそれぞれ変更して提供し、野菜を食す機会を増やしている（写真5）。

②色々な野菜の摂り方を体験する

野菜を提供する際には、そのまま食べる、茹でる、蒸す、混ぜ込む、スープ、ジュースにするなど様々な食感、形状、摂り方を体験してもらっている。また、混ぜ込む調理方法でも、枝豆の原型が分かる状態（写真5左）とほうれん草ケーキのようにほうれん草の色だけで原型がない状態（写真5右）というような混ぜ込み方にもバリエーションをつけている。さらに、その日のカリキュラムで野菜を見て、触れて学んだ後に、昼食やおやつにその野菜を出すことで、五感を使って記憶に残るよう実施している。特徴的な取り組みとしては、野菜本来の味を楽しみ、食べることを習慣にする「一口やさい」が挙げられる。その日に体験した野菜をおやつとして、元の野菜がイメージできる蒸し野菜、茹で野菜で提供することを毎日行っている。（写真5）



写真4 献立例（昼食） ※画像の無断転載・転用禁止

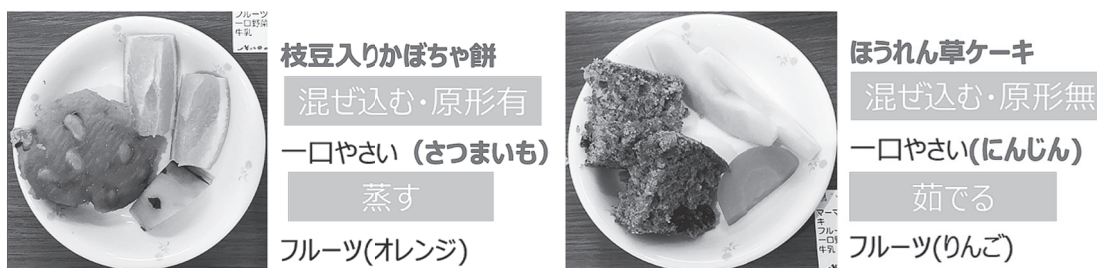


写真5 献立例（おやつ） ※画像の無断転載・転用禁止

2-6 野菜を好きになる活動を子どもの発達に繋げる

これまでに野菜に親しみ、好きになる取り組みとして当園の施設、カリキュラム、献立を紹介してきたが、これらの活動は、子どもへの声掛け、アプローチを工夫することで心身・思考の能力の発達にも繋げることができると考えている。カリキュラムを例にとって説明すると、2-4で紹介した5つのカリキュラムは、表2に示したような能力に繋がると考えている。

表2 カリキュラムの心身・思考の能力の発達への繋がり

カリキュラム	狙い	心身・思考の能力への繋がり
①毎日野菜に触れる	1. 野菜や食べ物に親しみを持つ。 2. 野菜の特徴である「色」「形」「固さ」「形状」の違いを知る。	⇒興味・関心のきっかけ （能力ではないが機会の創出） ⇒知的好奇心 ⇒語彙力、知識、数学的関心（図形・数）
②お手伝い	1. 「ありがとう」を言ってもらえる機会をたくさん創出する。 2. 自分でやりたい、自分でできる！という気持ちを芽生えさせる。 3. 五感を使って触れる、手指を使わせる。	⇒自尊感情、自己受容 ⇒自立心 ⇒指先の発達

③クッキング	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家庭で使用している調理器具を使うことで、保護者など身近な大人が普段から行っている調理を身近なものにする。 2. 成功体験を作り、クッキングの楽しさを知る。 3. 器具の使用ルールを守ること、調理をする際に必要な先を読み手順に沿って進めていくことを学ぶ。 	⇒達成感 ⇒興味・関心のきっかけ (能力ではないが機会の創出) ⇒段取り力、規範性
④育てる / 収穫する	<ol style="list-style-type: none"> 1. 自分達で世話をする、愛情を注ぐ行為を経験する。 2. 植物の成長を見て、変化に気づく。 3. 植物の生命・時の流れ・気候等を知る。 	⇒愛着、愛情 ⇒発見力、観察力 ⇒自然現象の把握
⑤野菜を使った遊び	<ol style="list-style-type: none"> 1. 野菜をアートにして楽しく遊ぶ。 2. 絵本やカリキュラムで得た情報を劇やダンスなど体を使って自分の想いや感じたことを自由に表現する。 	⇒豊かな感性、創造性、想像力 ⇒表現力

当園の活動がこれら能力の発達に繋がることについて、具体的な活動や、子どもの様子を交え以下に紹介する。

①毎日触れる

知的好奇心：

野菜は独特な形をしていたり外見と中身で違う色・形をしていたりするものが多い。様々な野菜に触れ、五感で野菜とじっくり向き合う時間を作ることで、最初は新奇なものに対して抵抗があった子どもも、積極的に野菜に触れ、発見を増やし、その発見を周りの大人に教えてくれるようになる。

0歳児の子どものテーブルに玉ねぎを置くと、目の前でコロコロと転がる玉ねぎをじっと目で追ったり、手で触れたりする。目の前で、保育士が玉ねぎの皮をむくと、玉ねぎの茶色い皮の下から白い部分が出てきて、驚いた表情をする。何をしたら皮のついた玉ねぎが白くなるのか分からなかった子どもも、目の前で保育士が何度か皮をむくことを繰り返すと、自分で目の前の玉ねぎの皮をむこうとするようになった。子どもに皮がついた玉ねぎとむかれた玉ねぎの両方を渡すと、子どもは皮のむかれた玉ねぎを好み触っていた。こうした体験を毎日行うことで、五感を使って「発見する」ことを覚え、知的好奇心が生まれる。

語彙力 / 知識：

野菜独特の形状、色、固さなどを栄養士・保育士が様々な言葉を使って説明する。例えば、「へこみ」「たね」「めくる」「むく」「しろい」などといった語句と触れることになる。また、子ども達が感じているであろうことを意識して声掛けを行っているので、子どもたちは様々な言葉を吸収し、その語彙を使って表現するようになる。毎日様々な言葉で野菜を表現することで、自然と語彙力や知識が増えていく。

数学的関心（図形・数）：

毎日色々な野菜に触れることで、丸・三角・四角以外の形があることを子ども達は知っていく。例えば、トマトも大きいトマトと小さいトマトがあることを0歳～2歳で知っている。また、枝豆やグリーンピースのさや剥きをして豆を数えたりする機会を重ねることで、日常的に数字に触れる機会が増え、数を覚える、数を数えることが身近になっている。

②お手伝い

自尊感情 / 自己受容：

子ども達は、毎日食べる昼食やおやつをつくる「お手伝い」を繰り返し行うことで、「野菜を好きになる保育園ベジ・キッズ®」の一員であることを実感する。そして、保育士、栄養士との関わりの中で、お手伝いを通じて「ありがとう」



という感謝の言葉をかけられる機会が多くなる。0歳児の頃から繰り返し、そのような機会があることで、私はここについて良い、私は愛されているという「自尊感情」「自己受容」を養うことが出来る。

自立心 / 指先の発達：

栄養士・保育士からの「ありがとう」や「がんばったね！」という声掛けが嬉しい気持ちとなり、子ども達の意欲につながっている。0歳児から繰り返しお手伝いを行うことで、自分で出来ることの幅を広げている。1歳児で枝豆やグリンピースの豆を取ることから始まり、指先の発達とともに、かぼちゃやピーマンの種とりができるようになる。子ども達自身もその変化を実感し、「自分でできる」「自分でやりたい」という気持ちが芽生えていく。

③クッキング

達成感：

調理は2歳児を中心に行っている。調理をする前に、作るものの「完成形」を示すことによって、その完成形に向かって自分達で一つ一つの工程を進めることが、目的・目標に達することの嬉しさや楽しさを知ることにつながる。また、うまくできなくても、周りからの声掛けにより諦めずにやり遂げる経験を積み重ねていく。こうした成功体験の積み重ねにより、達成感を感じ、自己効力感を養っていく。

段取り力 / 規範性：

調理には一つの工程を経て、次の工程へ移るといった手順があるため、当園の子ども達は早い段階で、調理手順や、それに相応しいやり方があることを学んでいく。友達や親に対し、自分達が経験したことを、「これをやったら、これをして、こうするんだよ」と話している姿が見られる。また、調理器具を使うことで、道具を使うには必ずルールがあり、安全に楽しく使うためにはルールを守る必要があることを知る。こうしたことが、自然と規範やマナーに触れることに繋がっている。

④育てる / 収穫する

愛着 / 愛情：

ミニトマトの苗を育てるための「水やり」や「芽かき」などを通して、世話をすることを体験する。その活動を繰り返し行うことで、元気のない苗に対して「がんばれ」「げんきになれ」といった声かけをする友達が現れ、それが波及して他の友達にも声掛けをするなどの行動が生じる。これは愛着、愛情の芽生えであると言える。

発見力 / 観察力：

苗の背丈が高くなる、葉が茂る、実がなる、実の色が変化する、枯れるなど明らかな植物の変化を目の当たりにし、「変化に気づく」体験をする。最初の頃は、栄養士・保育士の声掛けによって見つけていた「変化」も、次第に自分達で見つけられるようになり、「どこを見ると変化を見つけれられるか」を自分で習得するようになる。数か月間に渡り、こうした変化への気づきを繰り返し行うことで、観察力や発見力を身に着けることが出来ている。

自然現象の把握：

ミニトマトの苗の栽培は、4月～5月から始まり7月～8月頃に収穫を迎える。ミニトマトの苗を育てることで、植物の成長による変化を目の当たりにする。それによって植物が生きていることを知る。毎日の水やりでは、雨の日は水をあげなくてよいが、晴れた日には水をたっぷりあげるなど、天候を意識するようになる。さらに、トマトの苗を植えた時は長袖だった子ども達が、実がなる頃には半袖を着ているというミニトマトの苗の成長と服装の変化をつなぐ声掛けを栄養士・保育士から行い、「時の流れ」「季節」を認識するようになる。

⑤野菜を使った遊び

豊かな感性 / 創造性 / 想像力 / 表現力：

カリキュラムの中の「①毎日触れる」や「②お手伝い」で触れている野菜を、遊びやアートの場面で使用している。野菜を輪切りにした野菜スタンプを使い、ある時は子ども達の感性のまま自由に描き、ある時は花束を描くというテーマをきめて創作するなど、同じ野菜スタンプでも色々な表現が出来ることを体験している。普段目にしている野

菜の断面に色を付けることで、今までと違った見え方をするなど感覚的に楽しむことも体験している。こうして野菜を使った遊びを取り入れることで、2歳クラスの子どもが、野菜の輪切りをしている時に、「この前、皮をむいたたまねぎだね」というように体験したことを目の前の出来事に繋げる事象があった。想像力というのは未知のことを推し量る能力であり、それは、既知の蓄積により実現すると考えている。そのため、この玉ねぎの例のように過去の経験を自分の中で思い出して再生することは想像力の第一歩であると考えている。また、10月10日（トマトの日）は赤い洋服を着用し、トマトになった気持ちで過ごしてみるなど、カラダでトマトを表現したりすることを行っている。このような擬似体験を通じて、豊かな感性や表現力等へのアプローチを行っている。

以上をまとめると、野菜を好きになる取り組みは、「ココロ」「カラダ」「知力」「感性」など心身・思考の発達にも繋げることができる（図4）。そして、そのためには、「野菜を好きになる」工夫をした施設の中でカリキュラム同士やカリキュラムと献立とを連動し、繰り返し行うことが重要である。我々が、子どもの発達に繋げるために心がけていることを以下にまとめる。

●子どもの発達に繋げるために心がけているポイント

- ✓ 「子どもの目線」で見える環境づくり：オープンキッチン、対面式手洗い場の設置
- ✓ 「自分で体験する」：五感を使って自ら体験することを大切にしている
- ✓ 全ての活動を繰り返し連動させる：体験と記憶をつなげ、知識として蓄積する
- ✓ 発見、変化への「気づきのパス」をだす：声掛けにより自ら考えることを促す
- ✓ 感じたことを言葉にする：伝えあうことを大切にしている
- ✓ 子どものペースに合わせる：気持ち、身体機能の発達に寄り添い行っている
- ✓ 保護者へ活動を可視化：子どもの成長を保護者と共有している

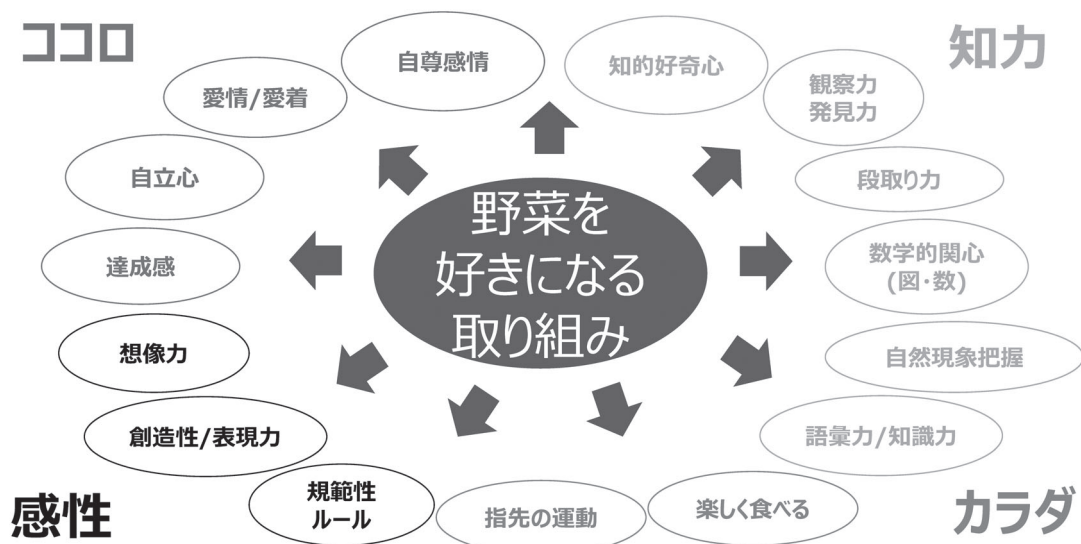


図4 野菜を好きになる取り組みが子ども達の成長に影響を与えるイメージ

3. 取り組みによる具体的な成果例

3-1 子どもの変化

①喫食率

野菜を好きになる当園での取り組みの効果は、給食の喫食率に表れている。図5左は、入園後の喫食率の変化であ



る。2歳児は入園時からお代わりをしてよく食べており、0歳児と1歳児も入園して4か月後には喫食率は上昇し1歳児は100%を超え0歳児も100%近くになった（100%以上はおかわりをしていることを意味する）。図5右は入園当時に母親から野菜嫌いであることを申告されたある1歳児の喫食率だが、入園当初に比べて入園4か月後には、野菜を中心とした副菜や一口野菜の喫食率がごはんと主菜以上に上がっていた。なお、入園後1か月は環境の変化による子どもの精神面が落ち着かないことを考慮し、4月ではなく、5月からの喫食率の変化を比較している。

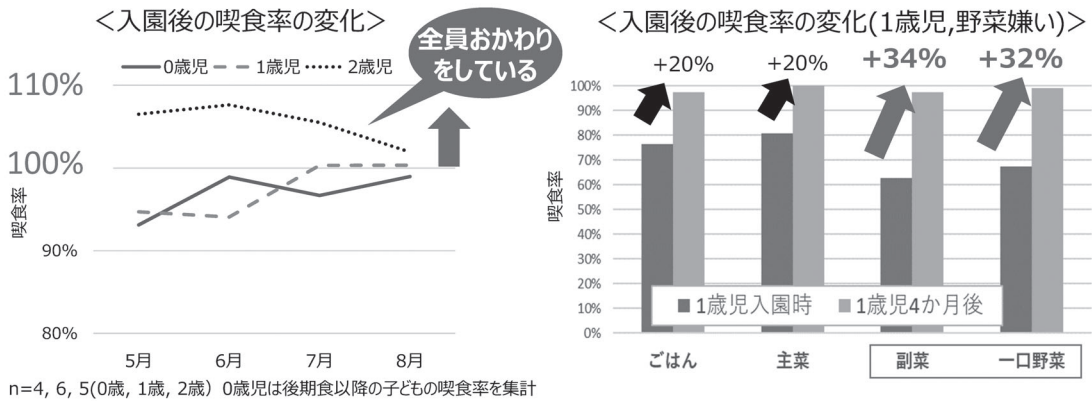


図5 入園後の喫食率の変化（左：園児全体 右：野菜嫌いの子）

②野菜に対する意識

アンケートにおける入園後の子どもの野菜に対する意識変化では、約9割の保護者が子どもに変化があったと回答した。また、「野菜を好きになった。」「野菜の話をするようになった。」「楽しく食べるようになった。」といった選択肢が上位であった。フリーコメントでは、「毎日完食してお代わりもしている。」「嫌いだった野菜を食べようになった」という**食事の変化**、また、「料理のお手伝いを自ら申し出るようになった。」「トマトの水やりが楽しかったようで家でも話をしてくれる。」といった**行動の変化**、そして「色々な野菜の名前を言えるようになった。」「野菜を見つけると指をさして教えてくれる。」といったような、**知識の変化**が挙げられた。

3-2 保護者、スタッフの変化

野菜を好きになるカリキュラムは、子どもだけではなく保護者や保育園スタッフといった周りの大人にも影響があった。保護者に対して行った「入園前と後で自身や子どもの食育・野菜に対する意識が変わったか。」というアンケートでは、8割以上の保護者が、「変化があった」と答えた。具体的には「園で食べたものを家でも作るようになった」「一口やさいを家でも実践するようになった」といったような**食事の変化**や「珍しい野菜に挑戦したり、旬を意識するようになった」「一緒にスーパーへ買い物に行ったり、クッキングをするようになった」といった**意識や行動の変化**が挙げられた。子どもの自主性に後押しされて、親もやってみたという事例が複数例みられた。

スタッフに対しては、「他の園に比べて当園の園児や保護者にどのような特徴があるか」というアンケートを行った。回答では、「子も親もそろって野菜への関心が高くなっている」「栄養士との距離が近い」「家庭での食事情を話してくれる」という意見の他、「親が保育園でやっている野菜を使った活動を自宅でも実践してくれる」「子ども達が野菜を嫌がることなく触る」という意見もあった。また、スタッフのやりがいに関するアンケートでも、親子の変化を目の当たりにして達成感ややりがいを感じているということがわかった。

4. 考察

4-1 「野菜を好きになる保育園ベジ・キッズ[®]」での取り組みを経た考察

運営を開始して1年であるが、「野菜を好きになる」取り組みによって子どもの喫食率、野菜への親しみ、お手伝い意識、そして心身・思考の発達の変化を確認することが出来た。また、子どもの明らかな変化を目の当たりにすることは、保護者やスタッフ等周りの大人の行動も変容することも確認ができた。そしてそれらは、以下のような要素が重要であることが分かってきた。

①子ども目線で見えていること

オープンキッチン、対面式の手洗い場などでキッチン内の様子を意識しなくても自然と子どもが「目にする」環境を作ることで、カリキュラム実施時はもちろん、通常保育時間、手を洗う時、トイレに行く時、他の事をしている時でも、栄養士の動き、ご飯を作ることに興味を持ちやすくしている。また、栄養士の存在が近いため、昼食後に「おいしかったよ!」「ピーマン食べたよ」など子ども達の方から栄養士に話をかける事が生じ、自然にコミュニケーションが生まれるようになっている。

②体験をすること

自分の五感を使って体験することは、記憶に残り、知識として蓄積され理解（腹落ち）しやすい。野菜に触れて間もないころに、絵本や図鑑を使って野菜を見せても野菜の名前しか言えないが、繰り返し野菜に触れた後に、絵本や図鑑の野菜を見せると、名前に加えて、色や形、むいたなど自分たちが体験した事を説明できるようになる。また、子ども達はお手伝いやクッキングやミニトマトの苗を育てたことを保護者に楽しそうに話す傾向があり、達成感や満足感を得ていることが子ども達の自信につながっていると推測される。

③繰り返し連動して行う

野菜と親しむ活動を毎日継続的に行うことで、経験として蓄積され、それが習慣となっている。そして野菜への抵抗がなくなり、触ること、食すことに積極的になっている。

④発達に繋がる声掛け

2-6で具体例をあげて紹介したが、自尊感情や思考・表現力に繋がるような声掛けすることにより、子ども達の嬉しい気持ち、楽しい気持ちを創出している。そうすることで、「誰かに教えたい。伝えたい」という気持ち生まれ、自己表現することが可能になっている。

⑤生活に近く、身近であること

生活に近い事は何よりも大切と考えている。生活に身近な野菜を使ったアプローチは、自分たちが体験し、蓄積した知識や経験を保育園以外でも披露したり、再現できる場面が多くある。例えばスーパーに行けば、野菜売り場で野菜を指さして、「これはピーマンだよ」「これはさといも」といったように自分の体験を外に発信することが出来る。他にも、自宅の冷蔵庫の中を見たときや、毎日の食事で、「今日は枝豆をむいてお昼に食べた」「今日はかぶを触った」など子ども達は、自分の経験した事を思い出す場面が無数にある。実際に、保護者へのアンケートでは、「子どもが野菜の話をよくする」「野菜の名前や知識を教えてくれる」といった回答がある。このように知識や経験を披露する場面が多くあるということは、親が子の変化を実感しやすいということである。そして、身近だからこそ、親は家庭でも取り入れるというサイクルが生じる。

上記5つの要素があることにより、野菜を好きになる取り組みがより効果を発揮していると考えられる。0歳児から2歳児のような小さな子どもにおいても、野菜を身近に感じる事ができ、それによって喫食率は上がる。同時に子どもの自尊感情や知的好奇心を刺激して、発達に必要な能力にもアプローチできる効果があることが分かった。

この取り組みは、小さな子どもの可能性を広げる取り組みであると実感している。

4-2 科学的視点からの考察

これまでに説明してきた当園の取り組みは、主として筆者が母親としての経験から考案したものであるが、学術論



文で報告のあるエビデンスと共通する部分がある。例えば、乳幼児期に形成した食習慣は将来の食行動にも影響するという報告がある（Julie A Mennella, 2016；Alison, 2013；Valentina, 2017）。また、子どもを野菜好きにする方法としては、五感を使った学習や野菜果物に触れて遊ぶ、様々な野菜を食べることが効果的であることが報告されており（Chandani, 2018; Paul, 2015; Carolyn and Julie, 2001）、これらの方法は当園のカリキュラムにも取り入れられている。

保護者として「こんな保育園があったらいいな」と思って行ったことが、教育や学問の視点からも証明されていたということを、本シンポジウムでの発表の機会を頂いて初めて知ることができた。

5. さいごに

まだ小規模な取り組みであるが、これまでの取り組みを経て、0歳児～2歳児の乳幼児であっても「野菜を好きになる」アプローチは有効であることが分かってきた。今後は本取り組みで得られた知見を園の外でも活かすことで、もっと野菜を好きになる子どもを増やしていきたいと考えている。具体的には、①当園以外で野菜を好きになる取り組みを広げて、野菜が嫌いになる前に野菜好きな子を増やすこと②0歳児～2歳児のアプローチに留まらず、3歳児以降の子どもに対しても取り組みを継続すること③当園の園児の保護者だけでなく、他の家庭でも実践できるように家庭との連携を実現すること。これらは既に保育を実施されている施設の協力（保育園や幼稚園、託児所等）が不可欠である。皆様の力をお借りすることで、野菜を好きになる取り組みを拡げていきたいと考えている。

本シンポジウムを機にこの輪が広がることを願う。

参考文献

- Alison K. Ventura and John Worobey (2013) Early Influences on the Development of Food Preferences. *Curr Biol.* 2013;23 (9):R401-8.
- Carolyn J Gerrish and Julie A Mennella (2001) Flavor variety enhances food acceptance in formula-fed infants. *Am J Clin Nutr* 2001;73:1080-5.
- Chandani Nekitsing, Marion M Hetherington, Pam Blundell-Birtill (2018) Developing Healthy Food Preferences in Preschool Children Through Taste Exposure, Sensory Learning, and Nutrition Education. *Current Obesity Reports.* 2018; 7:60-67.
- Julie A Mennella, Ashley R Reiter, and Loran M Daniels (2016) Vegetable and Fruit Acceptance during Infancy: Impact of Ontogeny, Genetics, and Early Experiences. *Adv Nutr.* 2016;7 (1):211S-219S.
- Paul Dazeley, Carmel Houston-Price (2015) Exposure to foods' non-taste sensory properties. A nursery intervention to increase children's willingness to try fruit and vegetables. *Appetite* 84 (2015) 1-6.
- Valentina De Cosmi, Silvia Scaglioni and Carlo Agostoni (2017) Early Taste Experiences and Later Food Choices. *Nutrients.* 2017;9 (2):E107.
- カゴメ株式会社 (2011) 子供の野菜の好き嫌いに関する調査報告書 <https://www.kagome.co.jp/library/company/news/2011/img/110829.pdf> (2020年8月25日確認)

