

買い物・調理・共食を通して食に興味・関心を抱くきっかけを作る食育の取り組み

A food and nutrition education initiative, which through grocery shopping, cooking and meal sharing can become an opportunity to raise people's interests on food

加藤元士* 森山結香* 繁田真弓* 山崎あかね* 園田純子* 乃木章子*

Motoshi Kato*, Yuka Moriyama*, Mayumi Shigeta*, Akane Yamazaki*, Junko Sonoda*, Akiko Nogi*

要旨

本研究は、コープやまぐちと連携して、小学校1・2年生15名を対象に、子ども達が自ら買い物・調理し、共食することを通して、食への興味・関心を抱くきっかけとなる食育体験プログラムを作成・実施し、評価することを目的とした。プログラムは、オリジナルキャラクターであるゴハンジャーが進行を務め、子ども達の緊張をほぐすためアイスブレイクを行った後、食事作りに必要な食材を子ども達自身が分量や予算を考えながらスーパーマーケット店内にて購入後、調理し、みんなで食事をした。最後に、一日の活動で体験したことや感じたことを振り返った。参加した子ども達へアンケート調査を行った結果、活動後の子ども達へのアンケート調査では、また買いものに行ってみたいですかという質問に対し93.3%、またおうちでクレープを作ってみたいですかという質問に対し100%が「はい」と回答した。また、ふりかえりシートにおいて「仲間と買い物をしているところ」、「作った料理」、「たくさんの椅子が並んだ食卓」などの絵や文章を描いている子どもが観察された。これらの事から、このプログラムに参加することにより、買い物・調理・共食を通して子ども達が楽しみながら食に興味・関心を抱くきっかけを作ることができたと示唆された。

キーワード：食育体験プログラム、買い物、調理、共食

Key words : food and nutrition education, grocery shopping, cooking, meal sharing

【緒言】

平成17年7月に食育基本法¹⁾が施行され、これに基づき平成23年3月に「周知」から「実践」へをコンセプトとした第2次食育推進基本計画²⁾が策定された。第2次食育推進基本計画では、家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進が重点課題の1つとして挙げられている。近年、子ども達の食生活をめぐっては、肥満、痩せなどの身体的なものだけでなく³⁾偏食、朝食欠食等の生活習慣に関する問題が生じている。食に関する問題は、毎日の食事や生活を通じ本来家庭が中心となって担うものだが、食の多様化が進む中で、家庭において十分な知識に基づく指導を行うことが困難となりつつあるばかりか、保護者自身が望ましい食生活を実践できていない場合もある⁴⁾。このような状況を踏まえ、子どもの食

生活については、家庭と共に、それを取り囲む学校や地域が連携して食育活動を行っていく必要があると考えられ、様々な研究が行われている^{5,6)}。

山口県立大学看護栄養学部栄養学科の食育系課外活動を行うチームの1つである食育プログラム開発チーム食育戦隊ゴハンジャーは、平成18年度から地域の子どもの達を対象とした食育活動を行っている。このチームでは、ゴハンジャーというオリジナルのキャラクター（資料1）が登場し、子ども達が様々な体験を通して、楽しみながら食について学び、自身の食生活に対する意識や行動を変化させ、家庭での継続的な食育につなげるきっかけをつくることを目的とした、オリジナルの食育体験プログラムを作成し活動を行っている^{7,8)}。また、今回連携して活動を行ったコープやまぐちでは、キッズもぐもぐ

*山口県立大学 看護栄養学部 栄養学科

*Department of Human Nutrition, Faculty of Nursing and Human Nutrition, Yamaguchi Prefectural University



資料1 ゴハンジャー
(左から、チキミ(赤)、ヨネオ(黄)、ピーコ(緑))

チャレンジや生協まつりなど、子ども達の食へのきっかけづくりとなる様々な食育活動を行っている。

本研究では、子ども達にとって身近なスーパーマーケットを利用し、子ども達自身が班のお友達と共にクレープ作りに必要な食材を買い物に行き、調理し、食べることを通して、食への興味・関心を抱くきっかけを作ることを目的とした、キッズもぐもぐチャレンジ「ゴハンジャーとおひるだ！クレープだいさくせん☆」という食育体験プログラムを作成し、実施することとした。

【方法】

1. 実施時期と対象

平成26年8月8日(金)にコープやまぐち ここ

ととくやま店にて、キッズもぐもぐチャレンジ「ゴハンジャーとおひるだ！クレープだいさくせん☆」に応募した小学校1・2年生15名(男4人、女11人)を対象とした。

2. 活動内容

参加した子どもは、3班(5人/1班)に分かれ、オリジナルキャラクターであるゴハンジャーの進行の下、みんなで買い物をし、クレープを作り、食べるといった、食育体験プログラムを実施した。当日の流れを資料2に、活動内容詳細を下記に示す。

(1) アイスブレイク：一緒に活動するお友達と仲良くなる

子ども達の心と体の緊張や不安を取り除き、お友達やスタッフとの関係を築くきっかけ作りとして、色々なポーズをとるゲームや誕生日の順番に並び、自己紹介をしていくゲームを行った。

(2) 買い物：スーパーマーケット店内に、必要な食材を買いに行こう

買い物に行く前に、買い物リストを用いてクレープに必要な食材を、班のみんなで確認した。その後、スーパーマーケット店内で必要な食材を自分たちで探し出し、予算を考えながら購入することで、買い物に興味を持てるようにした。

(3) 調理：クレープの生地を作ったり、クレープにのせる具を切ったりしよう

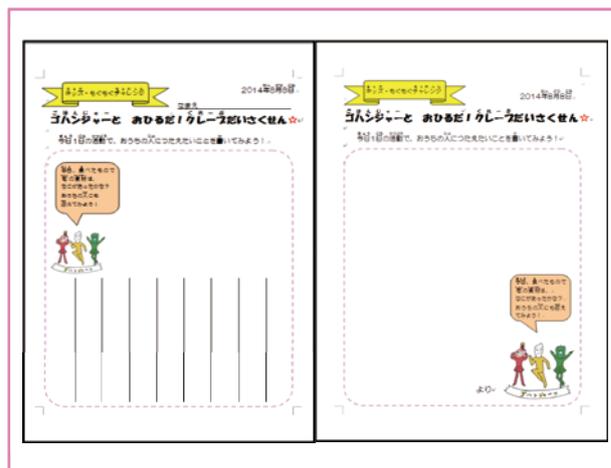
包丁を正しく安全に使えるようになるために作成した「包丁の使い方シート」(資料3)をスタッフ



資料2 当日の流れ



資料3 包丁の使い方シート



資料4 ふりかえりシート

が説明した後、実際に包丁の使い方を教えた。自分で作ったという達成感を感じてもらうため、クレープの具材選び、並べ方、巻き方は子ども達にまかせ、一人ひとり、オリジナルのクレープを作った。

(4) 昼食：自分のオリジナルクレープをみんなで食べよう

食事の際、ゴハンジャーやスタッフも同じ席に入り、旬のクイズを行ったり、みんなのクレープを見比べたりしながら食べものに興味をもってもらえるようにした。

(5) ふりかえり：今日の活動を振り返ってみよう

最後に、活動で体験したことや感じたことを、互いに話し合い、思い出しながらふりかえりを行った。

3. 調査方法及び調査内容

参加した子どもに対し、プログラムの始めに自記式のアンケート調査、終わりに自記式のアンケート調査およびふりかえりシート（資料4）の記入を行った。調査項目は、活動前アンケート調査では、質問1 スーパーマーケットでの買いものは好きですか（はい・いいえ）、質問2 ほうちょうをつかったことがありますか（はい・いいえ）、質問3 おうちの人といっしょにりょうりをしたことがありますか（はい・いいえ）とし、活動後アンケート調査では、質問1 また買いものに行ってみたいですか（はい・いいえ）、質問2 ほうちょうの正しいつかい方はわかりましたか（はい・いいえ）、質問3 またおうちでクレープを作ってみたいですか（はい・いいえ）とした。ふりかえりシートは、今日1日の活動をふりかえり、お家の人へ伝えたいことを絵や文章で書いた。

また、スタッフ（学生、教員、コープやまぐち）

に対し、活動後に自記式アンケート調査を行った。調査項目は、質問1 スーパーマーケットを食育の場とすることで、子ども達が買い物に対して興味・関心を持つきっかけとなるプログラムを実施できましたか（できた・できなかった・どちらでもない）、質問2 包丁を正しく使うことにより、子ども達へ安全に料理をすることの大切さを伝えるプログラムが実施できましたか（できた・できなかった・どちらでもない）、質問3 実際に料理をすることで、子ども達の想像力や発想力を引き出し、調理に対して興味・関心をもつきっかけとなるプログラムを実施できましたか（できた・できなかった・どちらでもない）とした。

4. 倫理的配慮

本研究を行うにあたり、食育体験プログラムの目的と内容、参加の任意性と参加撤回・辞退の自由、個人情報の保護等を文書にて説明し、同意が得られた者にも調査を行った。

【結果】

1. 子どもへの活動前アンケート調査

参加した子ども達の現状を把握するため、活動前に①スーパーマーケットでの買い物は好きか、②包丁を使ったことがあるか、③お家の人と一緒に料理をしたことがあるかのアンケート調査を実施した。その結果、図1に示したように「質問1 スーパーマーケットでの買いものは好きですか」という質問に対し、はい11人（73.3%）、いいえ4人（26.7%）

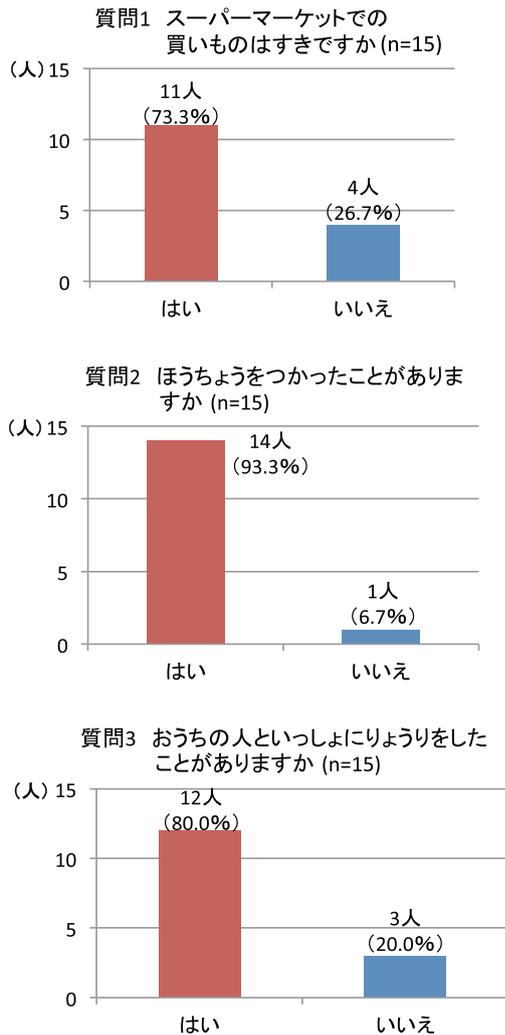


図1 子どもへの活動前アンケート調査

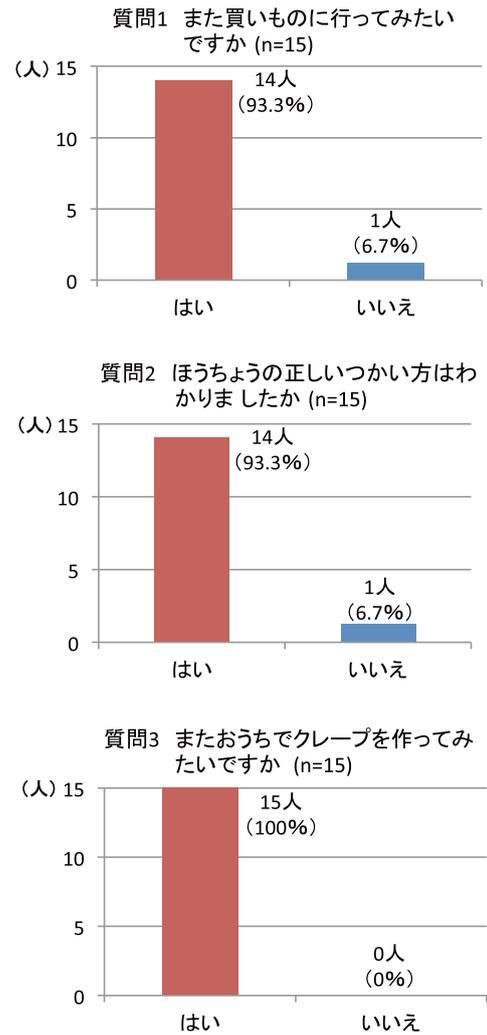


図3 子どもへの活動後アンケート調査



図2 ふりかえりシート (一部抜粋)

であった。「質問2 ほうちょうをつかったことがありますか」という質問に対し、はい14人 (93.3%)、いいえ1人 (6.7%) であった。「質問3 おうちの人といっしょにりょうりをしたことがありますか」という質問に対し、はい12人 (80.0%)、いい

え3人 (20.0%) であった。

2. ふりかえりシート (一部抜粋)

子ども達が、今回の活動で体験したことや感じたことを「ふりかえりシート」に記入した (図2)。その結果、「みんなで作ったごはんはおいしかったです。また家でクレープをつくりたいです。」「つくったところがうれしかったです。」「たのしかったよ。おいしかったよ。」などの記載や、「友達やスタッフ、ゴハンジャーと一緒に買い物をしているところ」、「作った料理」、「たくさんの椅子が並んだ食卓」などの絵が描かれていた。

3. 子どもへの活動後アンケート調査

プログラム参加後の子ども達の状況を把握するため、活動後に①また買い物に行きたいか、②包丁を正しく使うことができたか、③またお家でクレープを作りたいかのアンケート調査を実施した。その結果、図3に示したように「質問1 また買いもの

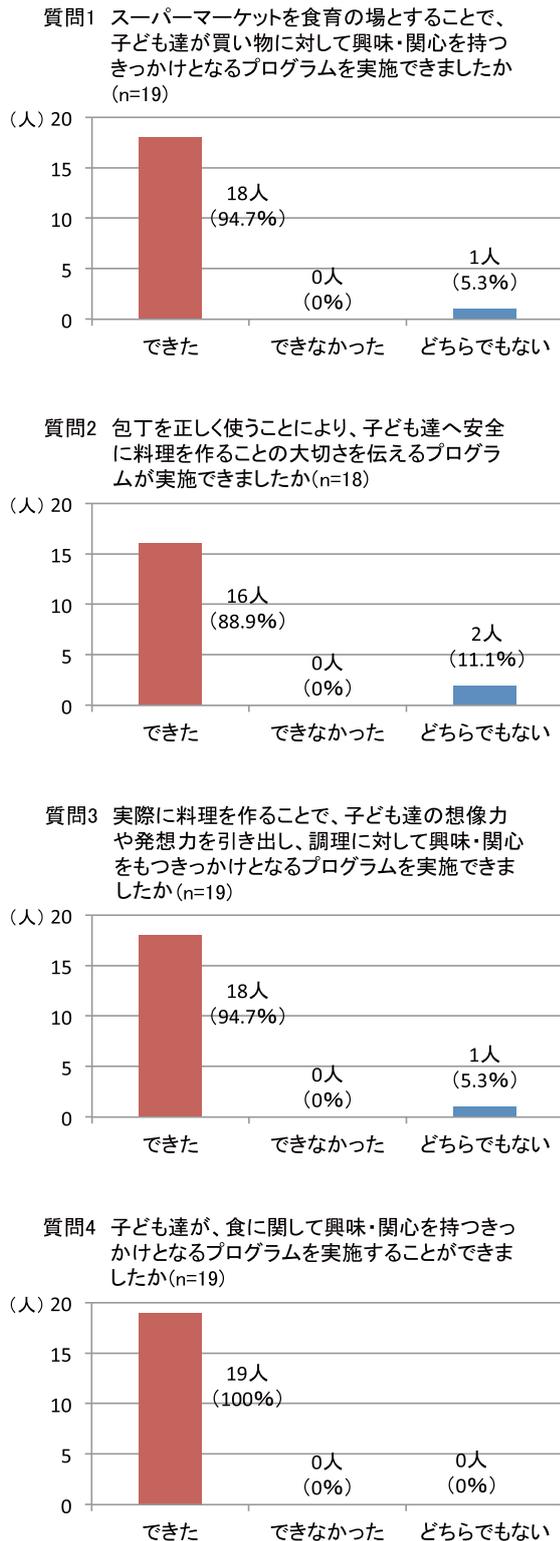


図4 スタッフへの活動後アンケート調査

に行ってみたいですか」という質問に対し、はい14人 (93.3%)、いいえ1人 (6.7%) であった。「質問2 ほうちょうの正しいつかい方はわかりましたか」という質問に対し、はい14人 (93.3%)、いいえ1人 (6.7%) であった。「質問3 またおうちで

クレープを作ってみたいですか」という質問に対し、15人全ての子どもがはい (100.0%) と回答した。

4. スタッフへの活動後アンケート調査

活動後に、子ども達へのプログラム目標が達成できたか評価するため、スタッフ (学生、教員、コープやまぐち) によるアンケート調査を実施した。その結果、図4に示したように「質問1 スーパーマーケットを食育の場とすることで、子ども達が買い物に対して興味・関心をもつきっかけとなるプログラムを実施できましたか」という質問に対し、できた18人 (94.7%)、できなかった0人 (0%)、どちらでもない1人 (5.3%) であった。「質問2 包丁を正しく使うことにより、子ども達へ安全に料理を作ることの大切さを伝えるプログラムが実施できましたか」という質問に対し、できた16人 (88.9%)、できなかった (0%)、どちらでもない2人 (11.1%) であった。「質問3 実際に料理を作ることで、子ども達の想像力や発想力を引き出し、調理に対して興味・関心をもつきっかけとなるプログラムを実施できましたか」という質問に対し、できた18人 (94.7%)、できなかった0人 (0%)、どちらでもない1人 (5.3%) であった。「質問4 子ども達が、食に関して興味・関心をもつきっかけとなるプログラムを実施することができましたか」という質問に対し、19人全てのスタッフがはい (100.0%) と回答した。

【考察】

このプログラム活動では、子ども達が自ら買い物・調理し、共食することを通して、食への興味・関心を抱くきっかけとなる食育体験プログラムを作成、実施することを目的とした。今回、その目的を達成するため、①スーパーマーケットで子ども達が実際に食材を見て回り、お金を払って購入することで買い物に興味を持たせること、②包丁の使い方を学び、正しく安全に使えるようにすること、③クレープに巻く食材を自ら選び、自分だけのクレープを作ったという達成感を感じさせることを活動する際のポイントとした。

まず、参加した子ども達の現状を把握するため、活動前にアンケート調査を実施した。図1に示すように、「質問1 スーパーマーケットでの買い物は好きですか」で4人 (26.7%)、「質問2 ほうちょうをつかったことがありますか」で1人 (6.7%)、

「質問3 おうちの人といっしょにりょうりをしたことがありますか」で3人(20.0%)が「いいえ」と回答したものの、すべての質問に対し多くの子どもが「はい」と回答した。そのため、今回の対象者は、買い物や料理に興味を持っている子ども達が多いことが分かった。

そして、「ゴハンジャー!!」という子ども達の大合唱と共に、ゴハンジャーが登場し、始めのプログラムが開始された。まず、アイスブレイクでは、色々なポーズをとるゲームや誕生日の順番に並び、自己紹介をしていくゲームを行った。その際、子ども達はゴハンジャーや他のスタッフと共に、ゲームで楽しそうにかけ声をかけていたことから、多くの子ども達の心と体の緊張を取り除くことができ、これから一緒に活動する初めて会った班のお友達やスタッフに対する不安や緊張を取り除くことができたと推察された。

次に、今日作るクレープに必要な食材のうち、子ども達が購入する食材とおおよその量や予算、ポイントが記入されている買い物リストを班のみんなで確認し、役割分担を行った。その後、コープ店内(スーパーマーケット)に出向き、店内から必要な食材を探し出し、レジでお金を払って購入した。レタスはいろいろな種類や半分に切られたものが販売されていたが、自分たちが必要な物や分量を値段も考えながら購入しており、「レタスは半玉でいいんだ」と気付いた時には、とてもうれしそうな表情が観察された。

購入した食材を用いて、調理を行った。その際、子ども達が包丁を正しく安全に使えるようになることを目的に作成した「包丁の使い方シート」をスタッフが説明した後に、実際に包丁の使い方を教え、子ども達へ安全に料理を作ることの大切さを伝えた。正しい使い方を意識しながら、スタッフのサポートの下、子ども達一人ひとりがクレープとフルーツポンチの食材を切ることから、包丁の使い方を学んだ。「やってみたい」と発言する子どもが多くおり、興味を持っていることが伺えた。そのため、包丁で食材を切ることは、子ども達へ効果的に調理への興味・関心を引き出すことができる可能性が示唆された。一方、一部の子どもではあるが、包丁の使い方は理解しているが、すぐに使用するのは難しい子どももいたため、それぞれの子ども達の状況に応じた活動をする必要がある。

クレープは、食材選び、並べ方、巻き方を子ども達自身に任せ、一人ひとりオリジナルのものを作った。クレープの中に入れる具材を考えたり、具材で顔の形を作ったり、クレープにゴハンジャーの名前をつけたりして、自分だけのクレープ作りに挑戦しているところが観察された(資料5)。これらより、一人ひとりの具材の載せ方や巻き方の違いを通して、子ども間での学びも生まれるなど、子ども達の創造力や発想力を引き出し、調理に対して興味・関心をもつきっかけとなったと推察される。班の友達と作った、自分だけのオリジナルクレープ、フルーツポンチ、スタッフが作った野菜スープをみんなで食べた。食事の際、ゴハンジャーやスタッフもグループに入り、みんなでクレープを見比べたり、なすやオクラなど今回使用した夏野菜等の旬の話をしたりした。子ども達からは笑顔が見られ、家でも作りたい、兄弟にも教えてあげたいといった発言があった。今回作成したクレープのレシピはプログラム終了後に配布したが、レシピを欲しがると子どもの姿が見られ、家庭で料理するきっかけになったと推察される。

最後に、子ども達が今回の活動で体験したことや感じたことを、互いに話し合い、思い出しながらふりかえり(図2)を行った。そして、おうちの人に伝える「ふりかえりシート」に記入した。記載された絵や文章より、友達やゴハンジャー、スタッフと一緒に、楽しく買い物をしたり、調理したり、食べたりしたことが伺えた。

活動後に行ったアンケート調査の結果では、図3に示したように「質問1 また買い物に行ってみようですか」、「質問2 ほうちょうの正しいつかい方はわかりましたか」でそれぞれ1人(6.7%)が



資料5 クレープ作り

「いいえ」と回答したものの、ほとんどすべての子どもが「はい」と回答した。スタッフへの活動後アンケート調査では、すべての質問に関してほとんどのものが「できた」と回答しており、スタッフの立場でプログラムの目的を達成し、概ね満足できる活動であったと評価していることがわかった。しかし、今回のアンケート調査では、質問に対し（できた・できなかった・どちらでもない）の3択で回答をしたため、良い評価になった可能性が考えられる。スタッフに対しては、より詳細がわかる評価項目を検討する必要があることが示唆された。

以上のことより、今回の食育体験プログラムは、日常生活の中でなじみ深いスーパーマーケットそのものを食育の場として、昼食の食材を購入し、それらを用いて調理し、仲間と共に食べることで、買い物・調理・共食の楽しさを学ぶことができ、食に対する興味・関心を抱くきっかけとなるプログラムを行うことができたと考える。平成17年度の国民健康・栄養調査において、3歳から14歳の子どもを持つ保護者に対する、子どもの食習慣についての改善意識の調査では、食品の選択や、食事のバランスを整えるのに困らない知識や技術を身につけることについて、すでにできていると回答した保護者が27%、できていないし改善したいとも思わないと回答した保護者は6%であるのに対し、67%の保護者が改善したいと回答した⁹⁾。本プログラムに参加することは、これらの保護者のニーズに応え、子どもの食習慣を改善させる一助になると考えられる。また、武見氏は、石毛直道氏の言葉「人間とは、料理をし、共食する動物である」を紹介し、食育における食事作りと共食の重要性を説いている¹⁰⁾。本プログラムは、子ども達が自ら買い物し、調理し、共食を行うプロセスを通して、自発的な食事作り力の形成を目指している。日常生活に活かされ、自然に望ましい栄養や食事の摂り方に関心を持ち、正しい知識の基で料理を作ることができる子ども育成のため、継続的に活動を行っていききたい。

謝辞

本研究にご協力いただきました、参加者の皆様およびコープやまぐちスタッフの皆様にご感謝申し上げます。また、今回の食育活動の学生リーダーである、石塚天馬さん、河野日花里さんをはじめ、キッズもぐもぐチャレンジ「ゴハンジャーとおひるだ！ク

レープだいさくせん☆」に関わった山口県立大学看護栄養学部栄養学科食育系課外活動「食育プログラム開発チーム食育戦隊ゴハンジャー」学生メンバーの皆様に感謝申し上げます。

引用文献

- 1) 内閣府：食育基本法、<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/about/law/law.html>
- 2) 内閣府：第2次食育推進基本計画、<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/about/plan/>
- 3) 文部科学省：平成26年度学校保健統計調査結果、http://www.mext.go.jp/component/b_menu/other/_icsFiles/afieldfile/2015/03/27/1356103_3.pdf
- 4) 文部科学省：「食に関する指導の手引 - 第一次改訂版 -」、東山書房、まえがき、2010。
- 5) 野末みほ、石田裕美、畠野佐也香、中西明美、山本妙子、西信雄、村山伸子：小学5年生の家庭での食事の手伝いと保護者のゆとり感や子どもの共食の状況との関連、栄養学雑誌、73 (5)、195 - 203、2015。
- 6) 岡崎光子、飯島加奈子、小澤由佳、荻田あゆみ：児童の供食と生活習慣、健康状態との関係、日本食育学会誌、6 (1)、9 - 19、2012。
- 7) 加藤元士：栄養教育分野のボランティア活動、未来につながるボランティア、藤田久美編・著、ふくろう出版、32-33、2013。
- 8) 加藤元士：子ども達の心に届くオンリーワンの食育、日本栄養士会雑誌、57 (9)、23、2014。
- 9) 厚生労働省：平成17年国民健康・栄養調査報告、<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou07/dl/01-04.pdf>
- 10) 武見ゆかり、衛藤久美、駒場千佳子：食育の科学的根拠づくりの必要性と今後の展開 - 食育における「食事づくり」の位置づけを含め -、日本調理科学会誌、44 (4)、299 - 305、2011。