

幼稚園食育ボランティア活動の実施について

——学生の食育ボランティア活動報告——

塩田博子・木村秀喜

Reports on volunteer activities by junior college students for the dietary habits education of kindergarteners

by

Hiroko SHIOTA and Hideki KIMURA

1. はじめに

食育基本法は平成18年6月に成立（7月の施行）し、「食育とは、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきものであり、様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することが出来る人間を育てることである。」と記され、現在、国を挙げて取り組んでいる。

そこで本学栄養健康学科では、単位認定の科目である「ボランティア」の単位取得について、本学科での特色のひとつを表現できるボランティアとして、「食育ボランティア」を立ち上げたことについて報告する。

2. 内容

2・1 「食育ボランティア」の立ち上げについて

学生の受講科目である「ボランティア」の単位取得に際して内容を考える必要があった。そこで本学科に在籍し、栄養士を目指す学生が自己表現の出来るボランティア活動として、現在本学の附属幼稚園と「食育」についての連携を試みている本学科の活動の中の一部に組み込むことを提案した。この活動は受講科目である「ボランティア」の単位認定の時間数より、はるかに膨大な内容と時間になるが、学生も興味を持ち、挑戦する気持ちを持っていたため、ボランティア活動を進めるにあたり「食育ボランティア」を立ち上げ、活動を開始することとした。

2・2 「食育ボランティア」の活動内容について

本学科において、筆者が幼稚園と短大の「食育」についての連携の試みとして活動を行なっている一部である「幼児への食育」についての活動を「食育ボランティア」の活動としていく。

3. 結果

本学科学生の学外での活動は初の試みであり、講師、学生ともに暗中模索の状態準備を開始することとなった。学生が行なった企画、構成、準備及び実施については次のとおりである。

3・1 企画

①「食育ボランティア」の幼稚園児への「食育」の目的

幼児期は基本的な生活習慣の基礎づくりの時期である。また食生活についても健康的な生活を送ることは勿論のこと、心身の発育、発達に大きな影響をもたらすものである。幼児に「食についての正しい知識や情報」を提供し、関心や興味をもたせ、「食の大切さや楽しさ」を知ってもらう。

②幼稚園実施日・会場及び対象者

H18.8.1 (10:00~12:00) 下関短期大学附属第二幼稚園 全園児

H18.8.2 (9:30~10:40) 下関短期大学附属第一幼稚園 全園児・未就園児とその保護者

各園の園児数は表1に示したとおりである。

表1 附属第一・第二幼稚園の園児数(人)

	年少	年中	年長	合計
附属第一幼稚園	26	44	23	93
附属第二幼稚園	28	28	20	76
合計	54	72	43	169

③準備期間 平成18年度前期

④「食育ボランティア」学生

栄養健康学科2年 5名(稲崎翔子・内田仁美・北島沙緒理・齋藤友香・村上文佳)

⑤テーマ 「幼稚園児への食育について」

サブテーマ ◎たべもののなかまとはたらき……………掲示媒体によるゲーム1)

◎たべもののゆくえ=バナナうんち=…エプロンシアター&パネルシアター

3・2 構成

①テーマに沿って各担当者を決定し、話し合いをすすめる。

たべもののなかまとはたらき : 担当:内田・齋藤・村上

たべもののゆくえ =バナナうんち= : 担当:稲崎・内田・北島

②準備

5月18日 5, 6限目 食育ボランティアの目的とこれからの方針についての話し合い

5月23日 5, 6限目 媒体の作成についての話し合い

5月30日～7月11日(毎週火曜日) 5, 6限目 テーマ別シナリオ、媒体の作成及び練習

7月18日 リハーサル(半日)

7月31日 直前リハーサル(終日)

8月1日 第二幼稚園 本番

8月2日 第一幼稚園 本番

3・3 実施内容

3・3・1 媒体によるゲーム

「たべもののなかまとはたらき」

各園、全園児を対象に園内ホールに於いて実施した。

機関車と三つの食品群別の三色の貨車を模造紙で作し、それぞれを赤組、黄組、緑組とし、体内での働きについて説明をする。その働きに適する食品はどのようなものか魚やごはん、にんじんなどの絵の切り抜きを数枚学生が説明をし、貨車に貼っていく。図1に示すとおり、この後すべての食品を取り外し、園児に「これは何組さん？」と尋ね、「わかった」と手を挙げた園児の中から1人ずつ前に出てその食品を三つの食品群の当てはまる色組みに貼ってもらう。子どもたちは、熱心に学生の説明に耳を傾けて聞いていた。実際に「これ、何組さん？」



図1 附属第二幼稚園での食育活動の様子



図2 第一幼稚園での食育活動の様子

と尋ねてみると年中、年長の園児は自分に当てて欲しい様子で「ハイ」「ハイ」とホールに響きわたるような大きな声で手を挙げ、当てられると不安そうな顔でその食品を貨車に貼るが、正解すると満面の笑みで戻っていった。

このようにクイズ形式ですと、楽しみながら食品の仲間と働きを覚えていくことが出来ることがわかった。また、貼り間違えた園児も、前に出たときに、「いっしょに考えようね！」と学生からヒントを貰い、最後には正解して席に戻るの、とても喜ぶと同時に、次の質問にも元気のいい声で参加をしてもらうことができた。食品は知っているが食品の仲間を今回覚えたという子どもも多くいた。

しかし年少児への理解は難しかったように思った。図2に示すとおりゲーム終了後、「アイスクリームの歌」を園児と一緒に歌い親交を深め、エプロンシアター&ペープサートに移る。

3・3・2 エプロンシアター&ペープサート

「たべもののゆくえ＝バナナうんち＝」

媒体としてエプロンシアターとペープサートを組み合わせて、「たべもののゆくえ」について話を進めた。エプロンは「川崎フードモデルの食育用エプロン」を使用し、話しの内容はこのエプロンシアターの表現を参考にシナリオを作成した。「まさる君」という男の子のお腹の中を見せ、たべものがからだの中でどのように消化され吸収されるのか、「うんち」はどうして出てくるのか、また体の中でいらなくなったものは「うんち」になるが、どんなうんちがいいのか、という話を園児に行なった。そのシナリオは次のとおりである。

A『さっき、赤組・黄組・緑組に分かれた食べ物があったよね、食べた後に体の中でどうなっていくか知ってる？ まさる君の体の中を見てみようか。』*ゆっくりと、語りかけるように少し体を乗り出して話す。

ま『うん、いいよ。』

B『こ・れ・が、体の中！ みんなの体もこんな風になっているんだよ。じゃ、まさる君おいしそうな赤組のハンバーグ・黄組のご飯・緑組のサラダを食べて。』

ま『わぁ〜い！ ありがとう。いただきま〜す。もぐもぐ……うん、おいしい。』

B『しっかりモグモグ良く噛んで食べてね。』

A『まさる君が食べたものはモグモグする内に小さく・小さくなって（食道をなぞりながら赤・黄・緑のペープサート登場）この食べ物の道を通して胃ってところに入って行くんだ。そしてここで食べたものをぐちゃぐちゃのどろどろにしちゃうんだよ。』

ま『わぁ〜、こんな風になってるんだ。知らなかった。ねえねえ、その次はどうなっちゃうの？』

（ 中 略 ）

ま『えーっ!?! こんなにあるの〜?? でも、いろいろあるけどどのウンチが一番いいの？』

B『それはね、このバナナウンチが一番いいんだよ。は〜い、バナナウンチの人？（言いながら手を上げる）いいねえ〜その調子で頑張るんだよ。』

A『これは、みんなが良〜く知っているもこもこウンチ。は〜い、もこもこウンチになったことある人？（言いながら手を上げる）緑組の野菜さんをもう少し食べるとバナナウンチになるよ。』

B『コロコロウンチは、今日も明日も明後日もトイレに行かなかったり、緑組の野菜が少ないとこうなっちゃうよ。は〜い、コロコロウンチになったことある人？（言いながら手を上げる）緑組の野菜さんをたくさん食べましょうね。』

A『最後は、ビチビチウンチ。冷たいものをたくさん食べたり、おなかが痛いときに出るよ。冷たいものって何があるのかな？』*アイスクリーム、冷たいジュースなど子供たちに答えさせる。

B『は〜い、ビチビチウンチになったことある人？（言いながら手を上げる）ご飯を良く食べて、しっかり遊んでいっぱい寝るといいウンチが出るようになるよ。』

A『みんな、カップラーメンやケーキ好きよね？』*まさる君にそれらが描かれている画用紙を渡す。

B『でも、甘〜いケーキや塩っ辛いカップラーメンやポテトチップス・フライドポテトを食べ過ぎちゃうと、虫歯やぶくぶく太って病気になるんだよ。今は元気でも大きくなってから病気になりやすくなるよ。』

（ 中 略 ）

ま『うん！ おねえちゃん達ありがとう!! 僕も嫌いな人参やピーマンを今度から食べるね。みんなも今日習ったことを忘れないようにねっ。約束できるかな？ は〜い、約束できる人。』



図3 付属第二幼稚園でのエプロンシアターの様子



図4 付属第一幼稚園でのエプロンシアターの様子

(お姉さん) はい、皆さんとっても元気なまさる君でしたね。そして皆もとっても良い返事ができましてね。

皆の好きな黄色いバナナも元気の元になるので、汽車に乗せましょう。赤組・黄組・緑組の貨車もいっぱいになりましたよ。元気いっぱいになった汽車はいつでもまさる君と一緒に出発できますよ。

それでは、皆で「飛んでったバナナ」の歌を大きな声で歌ってまさる君とお別れしましょうね。

お・し・ま・い

図3、図4に示すとおり、園児たちは口から入った食べ物が、お腹の中でどのようにしていくのか真剣な眼差しで食い入るようにして聞いていた。また、『まさる君』が幼稚園児になりきった会話をするにより、ストーリーがよく理解できる様子であった。『まさる君』が園児に質問を投げかけをしたり、最後に歌を入れることにより大きな声で答え、返事をし、歌を歌うなど、子ども達も『参加型』の楽しい『エプロンシアター&パネルシアター』になっているようだった。

4. 考察

「たべもののなかまとはたらき」については、子ども達に想像の出来る汽車を使つての掲示媒体によるゲームであり、「たべもののゆくえ＝バナナうんち＝」はエプロンシアター&パネルシアターを同時使用し、そこに「まさる君」からの問いかけや、中間と最後に皆で歌を歌うなど、両テーマ共に子ども「参加型」の食育にした為、子ども達も飽きることなく、1時間から1.5時間、しっかりと関心を持ち、問いかけにも大きな声ではっきりと答えるなど、楽しく出来たように思う。これらの内容を作り上げるに於いて、内容の企画、構成の段階で各学生の

細かな役割分担が上手く出来ていたように思う。

また、山口県健康福祉部（平成17年3月）「幼児期からの食育ガイドライン」による幼児の食育の目標のひとつである「食の正しい知識を知ろう」というなかの『『いろいろなものを食べておいしい味』を覚えよう』というものにも当てはまっている。

「食育ボランティア」の活動は、立ち上げのきっかけとなった受講科目の内容をはるかに超えるものとなった。

4・1 「食育ボランティア」活動終了後の学生の感想

活動後、学生に感想を聞いたことを次に示す。

- ・準備期間の不足、発表日が迫るにつれて焦りが出だした。
- ・当日までの練習は皆時間がなかなか合わず、全体の合わせが出来なくて前日アセってする羽目になってしまった。準備を始めるにあたり、対象者に伝えたいことを欲張ってしまい、内容が最後の最後まで固まらなく、なかなか完成へ導くのが難しかった。担当するものだけを理解するのではなく、メンバー全員が内容を理解し、あれもこれもと欲張ってしまわないように、話し合いを重ねていけばもっと早く完成へ到達できたのではないかと思う。作業中心も必要だが、チームワークとしても話し合いが必要だったと思う。
- ・今、注目されている“食育”を園児たちに出来てとても良かった。これから栄養士として働いたときに「ああ、あの時経験しといて良かったな」と思う筈です。保育士でなければ関わることの出来ない役も少なからず出来たと思っているので、これを期に自信をもっていこうと思います。
- ・この活動をはじめた最初のメンバーだったため、戸惑った時もあったが、行って今はすごくやりきった感が残っている。この活動はすごく素敵なことだと思うので1年生達にも是非行って欲しいと思います。ゆとりがあって完璧に仕上がったものではなかったけれども、自分達なりに頑張った結果だと思います。時間調節は苦労しましたが、台本や行うことが次々に決まってくると、体が慣れてくるのですごく良かったと思います。
- ・来年度の2年生は私たちの反省するところを変えて、良かったところは続けてもっともっと良い活動が出来れば良いと思う。これからどんどん下短の学生がこのように地域の人々とも交流が出来、これから重要になってくる食育を広めていってほしいと思う。
- ・「食育」に関わらせて頂けたこと、子ども達といっしょに「食」に関する勉強が出来たこと、感謝したいと思う。「食育」という現場で実際に自分が前で話をすることによって、これから栄養士になるにあたって、第一歩が踏み出せた気がする。
- ・幼稚園での「食育」は好評で、やったことに対してのお褒めの言葉を頂くなど、自分の誇りにもなった。

4・2 園長先生の講評

園長先生の「食育ボランティア」の活動についての講評をいただいたので、次に示す。

(1) 当日の園長先生の講評

- ・とても良いおはなしをありがとうございました。
- ・子どもへの接触もとても上手く、いつもだったら歌も大きな声で歌うのですが、今日は学生さんのとてもすばらしい雰囲気に魅せられて歌う声小さかったようです。
- ・年少児はこの雰囲気の中で自分の主張が中心になりますが、年長児、年中児の皆には食に関心を持つことに、とても良い経験をさせて頂きました。
- ・園児たちはとても楽しく「食」に興味を持つことができそうです。また学生さんは事前にしっかりと練習している様子で、とても上手に子どもたちに教えていただき、ありがとうございました。
- ・おはなし、ピアノ、歌、ゲームなどとても上手なので保育士さんにもなれますよ……（笑）

(2) 活動後の園児たち（園長先生を介して）の行動や感想

- ・おはなしの後の昼食は持参弁当でしたが「良く噛んで残さず食べようね。」「はーい」と言うようにとても楽しく美味しく皆で食べました。
- ・お姉ちゃん達のおはなしをママに話したよ。
- ・朝御飯のときに果物も食べたよ。

5. まとめ

学生の感想や終了後の園長先生の講評、また実施後の園や家庭の様子からも、「食育ボランティア」の幼稚園児への食育の目的である、「幼児に『食』についての正しい知識や情報を提供し、関心や興味をもたせ、『食』の大切さや楽しさを知ってもらう。」を園児達に習得させたものと思う。

当初の「教科：ボランティア」の講義として立ち上げた「食育ボランティア」の内容は、3ヶ月に亘るものであり、企画・構成・練習はその枠以上のものであった。また、学生にとって校外実習とは違い、悪戦苦闘して作り上げたものを、付属幼稚園で始めて接触する園児の前で「食育ボランティア」の活動として発表したものである。学生にとって「食育ボランティア」の活動をしたことは、近い将来栄養士として就職する際の自信となり、深い感動を覚えたことと思われる。

栄養健康学科の研究課題のひとつとしての「食育研究活動」の中で、「子どもたちに食に興味を持ってもらい、『食べることの大切さや楽しさ』を知ってもらいたい。」という幼児への食育の啓蒙と同時に、学生の「園児達に食の大切さと楽しさ」を知って欲しいという願いが園児

達に少しずつ浸透してきていることに喜びを感じている。また学生も学外に出る活動に、新鮮さと食育の大切さを痛切に感じている。

指導者である私達はこのような活動により、普段の学生生活では感じられない学生の秘められた思いや行動などを再確認することができた。

このようなことから本学科での「食育ボランティア」の位置づけを明確にさせ、次年度以降もなお一層輪を広げて定着させ、食育研究活動を進めていく所存である。

6. 謝辞

食育活動「食育ボランティア」をするにあたり本学付属第一幼稚園、付属第二幼稚園の先生方や保護者の皆様方にご協力いただき深く感謝申し上げます。

平成 18 年度本学栄養健康学科 2 年稲崎翔子、内田仁美、北島沙緒理、齋藤友香、村上文佳の協力を深く感謝したい。

参考文献

- 1) 坂本元子：子どもの栄養・食教育ガイド，p.144，医歯薬出版(株)，2001，東京