

付属幼稚園と短大の食育についての連携の試み（第二報）

塩田博子・木村秀喜・芳賀絵美子

A trial of the dietary habits education for kindergarteners
in collaboration with the attached kindergarten (2)

by

Hiroko Shiota, Hideki Kimura and Emiko Haga

キーワード：食育、食育実践活動、学生の食育ボランティア、おにぎりづくり、食育だより

1. はじめに

全国各地域、施設、教育機関等においてライフスタイルに応じた食育プログラムが考案され、推進されているが、我が国の飽食時代の食生活習慣を短期間で改善することは容易なことではない。

ことに幼児の「食育」は、各幼稚園や保育園における教育要領や保育指針の中に示される「健康」「人間関係」「環境」「言葉」「表現」の五領域のすべてに関連することでもある。園や家庭における幼児の毎日の生活の中で、健康的な生活をおくることはもちろん、心身の発育、発達、生活習慣の基盤を確立する為にも園内や家庭での食生活を見直す必要がある。

著者らが本誌 25 号に発表した「付属幼稚園と短大の食育についての連携の試み（第一報）—連携のいきさつから実施状況報告—」¹⁾に続く第二報として、今年度を実施した食育実践活動および初年度の事業評価について報告する。

2. 目的

幼児期より親子共々「食」への関心を高め、「食」への正しい知識の普及と楽しい食生活のあり方について理解を深めるために、付属幼稚園（第一幼稚園・第二幼稚園）と連携して食育活動に取り組むことを初年度（平成 18 年度）の目的として食育実践活動を実施した。今年度は当初の目的を一層深めていくために、初年度の事業を評価し、食育実践活動をより効果的な内容に発展させて実施することを目的とした。

3. 活動の概要

第一報に初年度の食育事前調査、講話等を報告したので、以降の実施事項についてここに挙げる。

3・1 初年度（平成 18 年度）の食育実践活動「おにぎりづくり」

平成 19 年 3 月 6 日、第二幼稚園のホールにおいて年長児親子 18 組（19 組中 1 組欠席）に、学生の食育ボランティアが参加して「おにぎりづくり」を実施した。

園児には、園で実施することにより「先生や家族、友達など皆で作ることの楽しさや調理をする喜びを知る」、併せて「器具の扱い方や食品の調理変化などについて学び、おいしく味わう」ことを目的とした。

また、保護者には「親子で作る楽しさと、保護者や友達と一緒に作る子どもの喜々とした表情に接し、子どもの変化をみつけ、今以上に食への関心や意識を持つ」ことを目的とした。実習内容は親子数組の各グループに別れて「おにぎり」、「豚汁」、「人参とほうれん草のケーキ」の 3 品の調理と試食を行なった。

3・2 初年度（平成 18 年度）事後調査

初年度の食育実践活動の事後調査として、保護者への質問紙によるアンケート調査を実施した。対象を平成 18 年度第一幼稚園の年長児およびその保護者（以下「卒園 1」とする）、平成 18 年度年第二幼稚園の年長児およびその保護者（以下「卒園 2」とする）、平成 19 年度両園年長児およびその保護者（以下「年長」とする）、平成 19 年度両園年中児およびその保護者（以下「年中」とする）、平成 19 年度両園年少児およびその保護者（以下「年少」とする）とし、調査対象の実施日及び配布と回収方法を表 1 に示す。質問内容については表 2 に示すとおりである。

表 1 調査対象の実施日及び配布と回収方法

対 象	調査実施日	配布および回収方法
卒園 1	H 19.7.4	郵送による配布および回収（8 日後）
卒園 2	H 19.3.6	「おにぎりづくり」終了時に配布、2 日後、園を介しての回収
年 長 年 中 年 少	H 19.5.10	各クラス担任を介しての配布および回収（1 週間後）

表 2 初年度（平成 18 年度）事後調査の質問内容

1. 食育に関心がありますか。
2. お子さんは毎日朝食を食べますか。
3. 主食・主菜・副菜のそろった献立を考えていますか。
4. お子さんと食に関する話をする機会が増えましたか。
5. 「卒園 1」「卒園 2」：
お子さんと自宅でも一緒に料理をしてみたいと思いますか。
「年長」「年中」「年少」：
お子さんと自宅と一緒に料理を作りますか。

3・3 平成 19 年度食育事前調査

平成 19 年 5 月 10 日、「年長」「年中」「年少」に、初年度の食育事前調査に基づき、食育への関心の強さや、保護者と子どもの偏食、子どもの昼食である「手作り弁当」や「給食」についてなどの現状が把握できる内容とし、質問紙によるアンケート調査を行なった。

3・4 保護者への食育講話

6 月 18 日に第二幼稚園、7 月 2 日に第一幼稚園において、保護者に「幼児期の食事の大切さ」と題して講話を行なった。食育事前調査の結果報告と共に「手作り弁当」の子どもへの影響やお弁当作りのポイント、「簡単なおかずの作り方」など、事前調査での要望や現状の問題改善へのアドバイスを中心とした内容で実施した。

3・5 園児の食育

夏季保育期間中の 8 月 21 日に第一幼稚園、8 月 22 日に第二幼稚園において、園児に「季節の食べ物のおいしさ」を知ることを主とした食育を行なった。内容は学生の食育ボランティアによるゲーム「このたべもののおいしいきせつはいつでしょう？ どんなおりょうりができるかな？」と、歌とリズムに合わせてメダルのプレゼント「うまれたきせつにおいしいたべものメダルをどうぞ！」を行なった。

3・6 食育だより

5 月のアンケートによる事前調査の中に「『簡単メニュー』や『手作りおやつ』のレシピを教えてほしい」などの要望があり、それらの紹介や食生活についてのアドバイスをこなう為に、「食育だより」を発行することとした。

第 1 回目の「食育だより」は 10 月 26 日に両園児の家庭に配布した。保護者の要望を取り入れ、幼稚園の「芋ほり」の時期に合わせて、さつま芋の栄養とおいしい食べ方のレシピを紹介し、「毎日、朝食を食べていますか？ しらべ」を加えて、食欲の進む秋に朝食の大切さを理解

し、朝食摂取の習慣化を図る内容とした。

4. 実施結果

4・1 初年度（平成18年度）の食育実践活動「おにぎりづくり」

調理設備の整っていない園舎ホールでの実施だった為、準備等も大変だったが、保護者も協力的であり、図1のとおり各班に分かれ、食育ボランティア学生を交えた楽しい雰囲気の中、「おにぎりづくり」を実施することができた。



図1 「おにぎりづくり」の様子

また、園児には実施中に、保護者、園長先生、学生には終了後、ヒヤリング調査を行ない、意見、感想を聴取したので代表的なものを次に示す。

(1) 園児

- ・自分たちで作った料理は、普段嫌いと言っていた園児たちも「今日は食べたよ」「このお汁おいしいね」などの声が聞こえ、とても喜んでいる様子であった。

(2) 保護者

- ・家では「忙しいから」といって手伝わせなかったが、時間のあるときには一緒に楽しく作りたと思う。
- ・幼稚園で親子一緒に料理を作る機会があってとても嬉しい。
- ・包丁など危ないと思っていましたが、子どもも上手に使っているのにびっくりした。
- ・子どもの真剣な取り組みには驚き、感動した。
- ・これからは、どんどんチャレンジしていきたい。

(3) 園長先生

- ・子どもが真剣に取り組んでいる姿がとてもよかった。
- ・お母さん方も子どもと一緒によく取り組み、とても心が和んだ。
- ・このようなことはとても良い体験だが、スタッフの学生さんがとても忙しそうで、気の毒だった。

- ・とても良い体験をさせてもらった。

(4) 学生

- ・お母さん方が積極的に動いてくれたので、とてもスムーズに調理ができた。
- ・親子で楽しく料理を作ることが大切なのに、お母さんが先走ってするのでショックだった。
- ・不十分な設備の中で作るのは大変だった。
- ・根菜類を切るときの「猫の手」の指導が難しかった。
- ・親子が仲良くホンワカとしてとてもよかった。
- ・園児から「いつもなら豚汁の汁は嫌いで残すけど、今日のお汁はおいしかった。」といわれてとてもうれしかった。
- ・だしの取り方を知らないお母さん方に指導が出来てよかった。

4・2 初年度事後調査

同年齢の「おにぎりづくり」を行っていない「卒園1」と、行なった「卒園2」の初年度事前調査と年間の食育実践活動終了後の事後調査との比較について表3に示した。

「食育に関心がありますか」の質問では事前調査で「ある」は「卒園1」が76.2%、「卒園2」が57.9%であったが、事後調査では「卒園1」「卒園2」共に、90%以上が「ある」と回答し、食育推進基本計画にあげられている平成22年度の目標である90%を超えている。

「お子さんは毎日朝食を食べますか」の質問では、「卒園2」で「ほとんど食べない」が事前調査では5.3%であったが、事後調査では0%に改善されている。

「主食・主菜・副菜のそろった献立を考えていますか」の質問では、「卒園1」「卒園2」共に、80%以上の家庭で「考えている」と回答している。

「子どもと食に関する話をする機会が増えましたか」の質問では、「卒園1」「卒園2」共に、40%以上の家庭で増加している。

「子どもと自宅で一緒に料理をしてみたいですか」の質問では、回答者全員が「一緒に料理をしてみたい」と回答している。

「卒園1」の事後調査の実施については、調査時期や調査方法が卒園3ヵ月後の郵送による実施のため、回答率も52.3%と低く、信憑性に欠けたデータとなり、適正な数値を挙げるのが困難であった。次回からの調査においては、的確な方法に改善することが必要である。

また、「年長」「年中」の初年度事前調査²⁾と年間の食育実践活動終了後の事後調査との比較、と「年少」の現状について表4に示した。

「食育に関心がありますか」の質問では事前調査で、「ある」は「年長」が61.3%、「年中」が66.2%であり、食育推進基本計画にあげられている初期調査の70%には及ばない数値で

表3 「卒園1」「卒園2」の初年度事前調査と年間の食育実践活動終了後の事後調査との比較

	卒園1				卒園2			
	事後調査		事前調査		事後調査		事前調査	
	回答者数 (人)	回答率 (%)	回答者数 (人)	回答率 (%)	回答者数 (人)	回答率 (%)	回答者数 (人)	回答率 (%)
1. 食育に関心がありますか。								
①ある	12	100.0	16	76.2	14	93.3	11	57.9
②ない	0	0.0	0	0.0	1	6.7	1	5.3
③分からない	0	0.0	3	14.3	0	0.0	7	36.8
④無回答	0	0.0	2	9.5	0	0.0	0	0.0
⑤無効回答	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
2. お子さんは毎日朝食を食べますか。								
①食べる	12	100.0	17	80.9	13	86.7	17	89.4
②時々食べる	0	0.0	3	14.3	2	13.3	1	5.3
③ほとんど食べない	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	5.3
④食べない	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
⑤無回答	0	0.0	1	4.8	0	0.0	0	0.0
⑥無効回答	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
3. 主食・主菜・副菜のそろった献立を考えていますか。[事前調査なし]								
①考えている	10	83.3			12	80.0		
②考えていない	2	16.7			3	20.0		
③無回答	0	0.0			0	0.0		
④無効回答	0	0.0			0	0.0		
4. お子さんと食に関する話をする機会が増えましたか。[事前調査なし]								
①増えた	5	41.7			6	40.0		
②変わらない	7	58.3			9	60.0		
③減った	0	0.0			0	0.0		
④無回答	0	0.0			0	0.0		
⑤無効回答	0	0.0			0	0.0		
5. お子さんと自宅でも一緒に料理をしてみたいと思いますか。[事前調査なし]								
①思う	12	100.0			15	100.0		
②思わない	0	0.0			0	0.0		
③無回答	0	0.0			0	0.0		
④無効回答	0	0.0			0	0.0		

あったが、「年長」「年中」の事後調査及び「年少」の現状で80～90%が「ある」と回答している。

「お子さんは毎日朝食を食べますか」の質問では、「年長」「年中」は事後調査で「ほとんど食べない」「食べない」は0%と改善されているが、「年少」の現状は「ほとんど食べない」が2.3%である。

「主食・主菜・副菜のそろった献立を考えていますか」の質問では、「年長」「年中」「年少」共に80%以上の保護者が「考えている」と答えている。

「お子さんと食に関する話をする機会が増えましたか」の質問では、「年長」「年中」「年少」共に「はい」が30%前後であり、「卒園1」「卒園2」と比較すると約10%の差がみられる。

「お子さんと自宅と一緒に料理をしていますか」の質問では、「しようと思わない」は「年長」41.4%、「年中」41.4%、「年少」55.8%である。幼児の食育に保護者との調理体験は大切なものであり、保護者に親子でする調理の推進を図る必要がある。

表4 「年長」「年中」の初年度事前調査と年間の食育実践活動終了後の事後調査との比較と「年少」の現状

	年 長		年 中		年 少		現 状			
	事後調査		事前調査		事後調査		事前調査			
	回答者数 (人)	回答率 (%)	回答者数 (人)	回答率 (%)	回答者数 (人)	回答率 (%)	回答者数 (人)	回答率 (%)		
1. 食育に関心がありますか。										
①ある	51	87.9	38	61.3	51	89.0	30	66.2	36	83.7
②ない	7	12.1	0	0.0	6	10.3	0	0.0	5	11.6
③分からない	0	0.0	21	33.9	0	0.0	13	28.3	0	0.0
④無回答	0	0.0	1	1.6	0	0.0	0	0.0	1	2.3
⑤無効回答	0	0.0	2	3.2	1	1.7	3	6.5	1	2.3
2. お子さんは毎日朝食を食べますか。										
①食べる	57	98.3	58	93.6	57	98.3	43	93.5	37	86.1
②時々食べる	1	1.7	3	4.8	1	1.7	2	4.3	5	11.6
③ほとんど食べない	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	2.2	1	2.3
④食べない	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
⑤無回答	0	0.0	1	1.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0
⑥無効回答	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
3. 主食・主菜・副菜のそろった献立を考えていますか。[事前調査なし]										
①考えている	49	84.5			53	91.4			37	86.1
②考えていない	9	15.5			5	8.6			5	11.6
③無回答	0	0.0			0	0.0			0	0.0
④無効回答	0	0.0			0	0.0			1	2.3
4. お子さんと食に関する話をする機会が増えましたか。[事前調査なし]										
①増えた	17	29.3			16	27.6			14	32.6
②変わらない	41	70.7			42	72.4			29	67.4
③減った	0	0.0			0	0.0			0	0.0
④無回答	0	0.0			0	0.0			0	0.0
⑤無効回答	0	0.0			0	0.0			0	0.0
5. お子さんと自宅で一緒に料理をしていますか。[事前調査なし]										
①はい	19	32.8			23	39.6			10	23.3
②思わない	24	41.4			24	41.4			24	55.8
③いいえ	15	25.8			11	19.1			9	20.9
④無回答	0	0.0			0	0.0			0	0.0
⑤無効回答	0	0.0			0	0.0			0	0.0

4・3 平成19年度食育事前調査

「お弁当作り」について、「お弁当を作るときには何を一番に考えますか」の質問では、「栄養のバランス」34%、「盛り付け」26%、「簡単に出来るもの」9%の順である。「お弁当作り負担を感じますか」の質問では、「時々感じる」70%、「まったく感じない」21%、「いつも感じる」9%の順である。また、「簡単なおかずの作り方のヒントやアドバイスが欲しい」「レシピ集が欲しい」などの意見が挙げられていた。

4・4 保護者への食育講話

食育事後調査の結果についての報告にはあまり興味を示さなかったが、事前調査の「手作り弁当」についての結果報告については興味を持ち、「手作り弁当」の子どもに与える影響や改善策のポイントなどの説明は興味深く聴いていた。講話終了時には保護者同士の意見交換や個人的に数件の質疑があった。その中で「子どもの箸の持ち方を上手く教えられないがどうした

らよいだろうか」という質問に対して、多くの保護者が同様の不安を抱えていたため、解決策の説明と合わせ、後日「上手な箸の持ち方と使い方」についての資料配布を行なった。

4・5 園児への食育

季節の食材には何があるのか理解を促すためにゲームを行なったが、「春夏秋冬がよくわからない」、「季節と食品が一致しない」、「おいしい季節をよく知っている」、「料理名をよく知っている」など同一年齢の園児でも知識にばらつきがあった。しかし誕生日と食品の旬を結びつけたことにより、子ども達の関心も深まり、首にぶら下げたメダルを手にして「これ大根よ」、「私のメダルはイチゴよ」と子どもたちの中で会話が弾んだ。終了時には「これでもう終わりなの？」という声が会場に響き渡っていた。

4・6 「食育だより」の発行

「食育だより」を配布後、ヒヤリング調査を行なった結果、『食育だより』の発行が、園の芋ほりの時期とタイミングが重なり、持ち帰ったお芋を『食育だより』を見ながら、親子で楽しく料理を作った。、『食育だより』を参考に、私が作った料理を子どもが喜んで食べた。、「さつま芋についてのことが良くわかった」、「とても参考になるので、次号の発行をしてほしい」などの回答を得ることができた。

5. 考察

5・1 初年度（平成18年度）の食育実践活動「おにぎりづくり」

ヒヤリング調査の回答にもあるように、「おにぎりづくり」のなかで、園児らが、「先生や家族、友達など皆で作ることの楽しさや調理をする喜び」を感じることが出来、保護者は子ども達の料理を作る真剣な表情や楽しそうな雰囲気を感じ、保護者が優しく子どもを見守る様子がうかがえることから、「おにぎりづくり」の目的を達することができたと推察される。子どもと料理をすることが出来れば、食に関する話をする機会も増え、毎日の献立の内容も改善されるのではないと思われる。このように親子のコミュニケーションを取りながら食育推進を図るため、初年度実施していない第一幼稚園にも「おにぎりづくり」の企画の説明を行い、両園に平成20年3月に実施することとした。本稿執筆は平成19年度の「おにぎりづくり」実施前の投稿となるため、次号に報告する。

5・2 初年度事後調査

年間の「食育実践活動」の中で事後調査を行うことにより園児と保護者が「食の正しい知識

の普及と楽しい食生活のあり方」について理解を深め、食生活が改善されているかを把握することができる。「食育に関心がありますか。」の質問を見ても事前調査に比べ事後調査の「ある」の回答率が20%以上増加していることがわかる。これは年間を通して行なった食育実践活動の中で、保護者の不安や疑問点などを取り上げ、改善策としてのアドバイスを行なったことにより、これだけの数値を得ることが出来たと推察される。このようなことから、少ない園児数においても「食育」として充実させるためには、その時のみのイベントにならないように継続的な食育実践活動の推進と同時に効果判定、評価も繰り返し実施していくことが大切である。

5・3 平成19年度食育事前調査

年間の食育実践活動の中で、事前調査を行なうことにより幼児を持つ保護者の「食」への不安や疑問、関心などを察知することが出来る。週に2～3回のお弁当持参日のメニューのマンネリ化やレパートリーの少なさが保護者のお弁当作りの大きな負担の原因にもなっているといえる。保護者の意見として、「簡単なおかずの作り方のヒントやアドバイスが欲しい」「レシピ集が欲しい」などが挙げられていたが、これらの問題を改善する方法として、定期的な「食育だより」を発行し、「食」への関心を高め、持続させると同時に、簡単な料理のアイデアやヒントを提供する必要性もあると考えられる。

5・4 保護者への食育講話

幼児期の食生活は、本人の意思によって行なうことが出来ない為、幼児への食育の実施と平行して調理に携わる保護者への食育を行うことにより、「食」への関心を深めていき、家族の食生活の改善ができ、その結果、幼児の健全な発育・発達が可能になると考えられる。講話を実施することにより、保護者は、「食」についての不安の解消、疑問の解決、より深い関心をもつことが出来る。これらのことが、食生活の改善に繋がるものである。

5・5 園児への食育

「これでもう終わりなの？」という終了を惜しむ幼児の声は、興味を持ち、もっとやりたいという意思の現れと解する。学生も子ども達の興味や関心に感動し、充実感を覚えたように見受けられた。幼児に食育への関心を深めてもらうためには、指導者が幼児の心理や行動に適した表現力を今以上に習得し、内容の充実を図る必要がある。

5・6 「食育だより」の発行

次号発行の要望が多く、発行するにあたり、ただ読むだけのものではなく、家庭での幼児と

の会話のきっかけを作るものであり、親子で利用できる「食育だより」として、継続的な季刊発行の作成を心がけたい。

5・7 学生の食育ボランティア

このように付属幼稚園と短大が連携し、食育実践活動を行なうには多数の学生の協力が必要である。現在、本研究において活躍している学生の食育ボランティアは、食育ゼミ生及びプレゼミ生、その他有志の学生である。学生が食育ボランティアとして、幼児への食育や「おにぎりづくり」の企画、構成を行ない、栄養教育の実務を体験したことにより、栄養士の必要性や役割の大切さを習得するなど、教育上の効果もあったと思われる。

6. 付記

本研究は第54回栄養改善学会学術総会にて発表した内容に加筆・修正を加えたものである。当発表において保護者の80%が主食・主菜・副菜のそろった献立を考えていることについて高い評価をいただいた。また、学生の食育ボランティアの活動にも関心を持っていただいた。尚、ご質問、ご指導をいただいた学術総会の諸先生方に深くお礼申し上げます。

7. 謝辞

食育実践活動を実施するにあたり、本学付属第一幼稚園、第二幼稚園の先生方や保護者・園児の皆様方にご協力いただき、感謝申し上げます。

食育ボランティアとして活躍をした内田仁美、齋藤友香、伊佐麻奈美、柏木朋子、久保田朋子、黒岩瞳、合志未香、神代聡美、下土井芳江、龍野歩、山本千里、石田光子、甲斐すみれ、片山久美子、篠原由実、田中エミ、原殿沙織、福本実沙、山城尚子、吉村美紀、以上20名の学生の皆様のご協力にお礼申し上げます。

文献

- 1) 塩田博子・木村秀喜：付属幼稚園と短大の食育についての連携の試み（第一報）——連携のいきさつから実施状況報告——，下関短期大学紀要，25，115-122（2007）。
- 2) 木村秀喜・塩田博子：幼稚園児の食生活習慣——食育推進のための基礎調査結果——，下関短期大学紀要，25，79-86（2007）。