

付属幼稚園と短大の食育についての連携の試み

— 3年間の意識変容と事業評価 —

塩田博子・芳賀絵美子

A trial of the dietary habits education for kindergarteners
in collaboration with the attached kindergarten
— Change of consideration and a project assessment during three years —
by
Hiroko Shiota and Emiko Haga

キーワード：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
食育基本法、保育所保育指針、幼稚園教育要領

1 はじめに

食育基本法（平成17年6月制定）を基に、「食育推進基本計画（平成18年3月）」が策定され、現在各地域団体などでさまざまな食育推進活動が行なわれてきている。幼児を対象とした食育では、平成20年3月に改定・告示された保育所保育指針や幼稚園教育要領の中で、「幼児期の健康な心と体を育てるためには食育を通じた望ましい食習慣の形成が大切である。その食習慣の中で保育者や教諭、他の幼児と食べる喜びや楽しさを味わったり、様々な食べ物への興味や関心を持ったりし、進んで食べようとする気持ちを育てていくような幼児を育てていくことが大切である。」といわれている。また、山口県の「幼児期からの食育ガイドライン」¹⁾や下関市の「下関ぶちうま食育プラン」²⁾にも、同様のことがあげられているが、幼児期の基本的な生活習慣の中心は食習慣といって過言ではない。

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—」³⁾、本誌26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（第二報）」⁴⁾をもとにし、ここに付属幼稚園と短大の食育についての連携の試みとして、18年度に3歳児年少クラスに入園した園児と保護者への食育推進事業について3年間の意識の変容と事業評価を検証したので報告する。

2 目的

栄養士養成課程の短大と付属幼稚園2園（A園・B園）の連携による継続的な食育推進事業を実施したことの効果について、保護者には3年間の食育についての意識の変容と事業評価についての検証を行なう。平成20年度の著者らのゼミ生を中心とした「食育ボランティア」である学生には意識調査と事業評価についての検証を行なう。また、付属幼稚園2園（A園・B園）の幼稚園教諭には連携による事業評価についての検証を行なうことを目的とした。

3 対象

保護者：平成20年度年長児の保護者

学 生：平成20年度の本事業に参加した本学学生

幼稚園教諭：平成20年度に在籍している両園の幼稚園教諭

4 方法

保護者に対しては、質問紙による調査を、各年度5月実施の初期調査および平成20年度3月の年長児向け親子料理教室終了後実施した。

学生に対しては、ヒアリング調査を平成20年度最終活動である親子料理教室終了後に実施した。

幼稚園教諭に対しては、質問紙によるアンケート調査を平成20年度末に各幼稚園にて実施した。

5 食育推進事業の概要

5・1 食育推進事業の目的と特徴

この食育推進事業は、対象ごとに目的を設定した。①保護者には幼児期の食のあり方について理解をし、食への知識を深めてもらうこと。②園児には「食」に興味や関心を与え、基本的な食習慣を身につけてもらうこと。③親子・集団の活動では、食を通してのコミュニケーションの大切さを実感してもらうこと。④学生の食育ボランティアには食育活動に参加することにより実践力をつけさせること。⑤幼稚園教諭には、幼稚園と本学の連携をスムーズに行なえるよう配慮していただき、食育の知識の啓蒙をしてもらうこと。

また、この活動は年間を通じた食育活動であり、ゼミナール生とゼミナールに参加する1年生のプレゼミ生が、「食育ボランティア」として積極的な参加をすることを特徴としている。

5・2 年間事業の概要

平成18年度から20年度の事業は、紙面アンケートによる初期調査（19・20年度は前年度の事業評価を含む）、保護者への食育講話、園児への食育、年長児親子への親子料理教室（おにぎりづくり）、「食育だより」の発行、親子料理教室終了後には3年間の事業評価についての紙面アンケート調査を行なった。また、食育への関心を深めるために、大学祭や幼稚園の作品展などでは活動内容の展示を行なった。学生は教養を高めるために、課題に取り組み、研修や食育コンクールなどへの参加も行なった。

5・2・1 初期調査（アンケート）

調査は毎年5月に質問紙によるアンケート調査で、平成18年度は園児の日常の食生活と生活習慣について、平成19年度は園児の日常の食生活と偏食・給食・お弁当、前年度の評価調査について、平成20年度は園児の日常の食生活と食事の手伝い、食の安全・安心、前年度の評価調査についてなどの内容で実施した。

5・2・2 保護者への食育講話

幼稚園の行事に併せて、保護者への食育講話を著者らが行なった。平成18年度は、A園は7月、B園は6月に「事前調査（アンケート）の結果報告」と「幼児の食生活の問題点の改善策」について、平成19年度もA園は7月、B園は6月に「幼児期の食事の大切さ」と「自分の標準体重を知ろう」について、平成20年度は8月に「間食の意義」と「おやつと砂糖」についての内容で実施した。

5・2・3 園児への食育

学生の企画・構成・実施による園児への食育を、幼稚園の夏季保育中に学生の「食育ボランティア」が中心となって行なった。平成18年度はクイズ「これこれなんのしょくひん？」と「うんち」のおはなし。平成19年度は「食品の季節当てクイズ」、「季節の食品で作った料理の紹介」、「お誕生月（季節）の食品のメダルプレゼント」。平成20年度は「みんなでおいしいお弁当をつくろう」、「食べたお弁当は体の中でどうなるの？」。この内容を市販のエプロンシアターをアレンジし、手作りのペープサートや紙媒体を使用して実施した。

5・2・4 親子料理教室「おにぎりづくり」

年長児には卒園直前の3月に親子や友達とグループを作り、学生の食育ボランティアを中心として、親子料理教室「おにぎりづくり」を行なった。平成18年度はB園のみであったが、好評につき平成19年度より両園で実施することとなった。献立は親子やグループでコミュニケーションが必要となるような「サララップでにぎるおにぎり」、「昆布とかつおのだしで作る豚汁」、「炊飯器を利用した人参（平成20年度はかぼちゃ）ケーキとほうれん草のケーキ」作りを実施した。

5・2・5 「食育だより」の発行

平成18年度に実施した保護者への食育講話、園児への食育、親子料理教室「おにぎりづくり」事業に加え、各家庭での「食」についても関心を深められるように、平成19年度10月より平成19年度は2回、平成20年度は3月の年長児家庭のみ配布の号外を含め、5回の発行を（表1）に示すとおりの内容で行なった。

表1 「食育だより」の内容

年度	月	内 容
19	10	さつま芋の栄養とレシピ
	2	主食・主菜・副菜と赤・黄・緑、ひなまつりレシピ
20	5	早寝・早起き・あさごはんとうんち 食物繊維のとりにやすいレシピ
	7	食中毒予防、偏食、夏のレシピ
	10	食事のお手伝いをしよう、秋のレシピ
	2	風邪の予防、春のレシピ
	(号外) 3	学校給食について、おにぎり作りとアンケートの結果報告

5・2・6 その他展示

毎年11月に行なわれる両園の作品展では、園児の家族や来訪者の方々へ保護者への食育講話、園児への食育、親子料理教室「おにぎりづくり」の様子や内容など、幼児の食育の大切さについて理解していただけるように展示を行なった。また、本学大学祭においても、ゼミ活動の内容の紹介と幼児への食育の大切さについて感心を深められるような内容で展示を行なった。

6 結果と考察

調査の実施状況は（表2）に示したとおりである。配布数については各年度にばらつきがあるが、これは年中児からの入園や家庭の事情による転入出などによる変動である。

表2 各調査対象者のアンケート回収率

対象者	調査年月	配布数(人)	回収数(人)	回収率(%)
保護者	18年5月	46 [21・25]	46 [21・25]	100 [100・100]
	19年5月	61 [33・28]	58 [30・28]	95 [91・100]
	20年5月	56 [30・26]	51 [27・24]	91 [90・92]
	21年3月(卒園時)	55 [30・25]	47 [27・20]	85 [90・80]
学 生		8	8	100
幼稚園教諭		12	8	67

* [] 内は各園の内数。A園・B園の順

6・1 3年間の食育について保護者の意識の変容

質問内容別に調査年度を示し、意識の変容を見たものである。「食育に関心がありますか？」については、(図1)に示すとおり年少入園時には65%の保護者が「関心がある」と答えているが、卒園時には96%の保護者が「関心がある」と答えている。

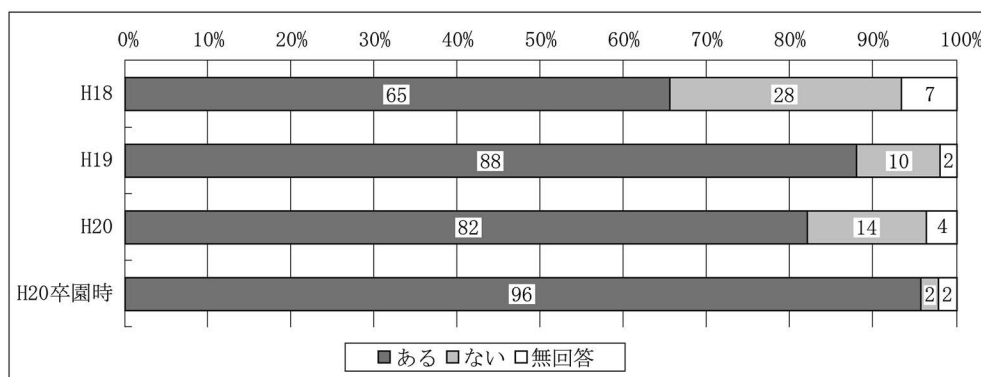


図1 食育に関心がありますか？

「食育の実践」については、(図2)に示すとおり、平成18、19年度には無回答が多く見られ、実践している保護者も50%以下であったが、食育への理解が広がり、平成20年度は55%、卒園時には68%の実践となり、2年目で実践している保護者が減少しているが、最終的

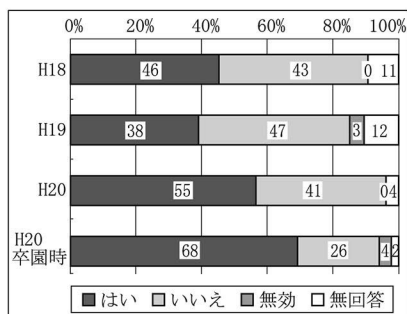


図2 食育を実践していますか？

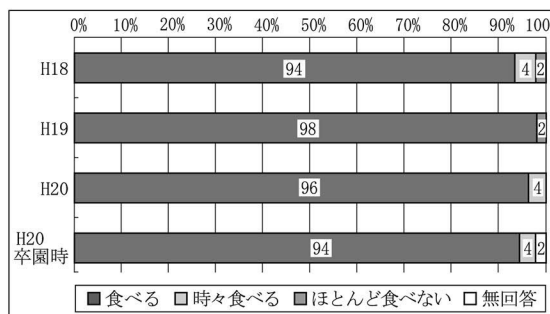


図3 毎日朝食を食べますか？(園児)

には実践する保護者の割合が増加し、実践への意識が強くなったと思われる。

「園児の朝食欠食」については、(図3)に示すとおり、平成19年度下関市役所実施調査⁵⁾より3.4%上回っているが、欠食理由は、全て「園児が欲しがらないから」ということであった。朝食の欠食率は固定化され、3年間での改善を見ることができなかった。

「主食・主菜・副菜のそろった献立の食事」については、(図4)に示すとおり3年間での改善を見ることができなかった。また、毎年、保護者の自由記述の中に、副菜の「レパートリーが少ない」、「簡単なレシピが知りたい」という意見が多くあり、手軽なレシピについて情報の入手に悩んでいることがこの結果からも窺うことができる。

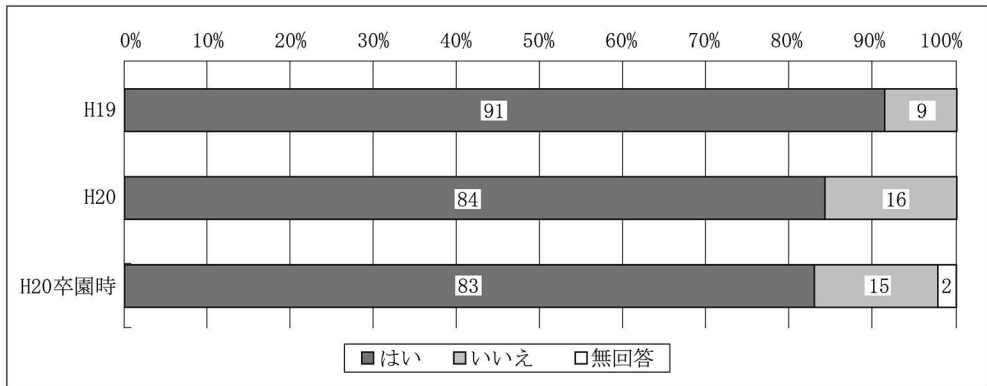


図4 主食・主菜・副菜のそろった献立を考えていますか？

「お子さんと食に関する話をする機会が前調査時よりも増えましたか？」については、(図5)に示すとおり、「減った」という回答は無であり、卒園時には49%が「増えた」と回答している。初年度から2年目、2年目より最終年度と話をする機会が増えてきているが、平成20年度調査の約1年後の卒園時には約2倍となり、食に関する会話が急増している。これは園児の食への関心が深まり、山口県、また下関の食育の目的のひとつである「親子の食を通したコミュニケーション」ができてきているものと思われる。

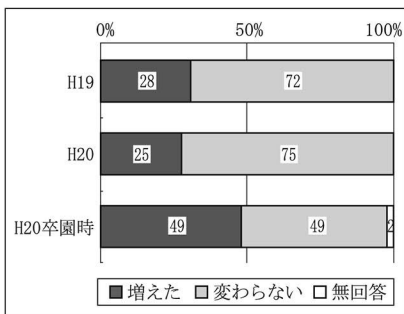


図5 お子さんと食に関する話をする機会が前調査時よりも増えましたか？

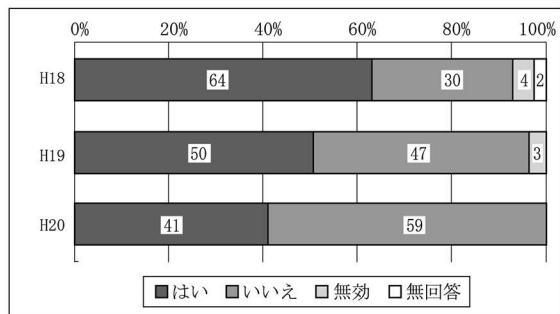


図6 食事の時間はテレビをつけていますか？

「食事中のテレビ」については、(図6)に示すとおり平成20年度卒園時の調査はしていないが、3年間の3回の調査を行なっているのでここにあげた。平成18年度はテレビをつけずに食事をしている家庭は30%であったが、平成20年度には59%の家庭でテレビをつけずに食事をしている。これは(図5)に示した「子どもと食に関する会話」と相関関係があると推察される。

以上の結果より、「食育への関心」は、「ある」が65%から96%に、「食育を実践している」は、「はい」が46%から68%に、「子どもとの食に関する会話」は「増えた」が28%から49%に、「食事中はテレビをつけない」は、「はい」が30%から59%へと食生活の改善がなされている。これは保護者への食育の目的である「食」への理解と知識を深めることに繋がったと思われる。

しかし、「朝食の欠食」については3年間の変化はほとんど見られなかった。また「主食・主菜・副菜のそろった食事」は「考えている」が91%から83%へと減少し、食事内容の改善については進歩がなかなか見られないように思われた。主食・主菜・副菜のそろった食事を考えることが難しい原因として、野菜類の偏食や摂取不足から見られる副菜のレパートリーの不足から来るものではないかと推察される。

6・2 3年間の食育についての保護者による事業評価

3年間の食育について保護者による事業評価を、それぞれの事業別に示す。

「保護者への講話」は年1回、3年間の実施の中で(図7)に示すように、1回の参加者は23%、3回の参加者は34%であり、85%の保護者は1回以上講話に参加している。また、(図8)に示すように講話の実施によって、幼児期の食のあり方について理解をし、食への関心を深めることができた。これは幼児期の食のあり方について3年間保護者への講話を繰り返し実施したことによるとと思われる。この結果より、保護者への講話の必要性は大きいと思われる。

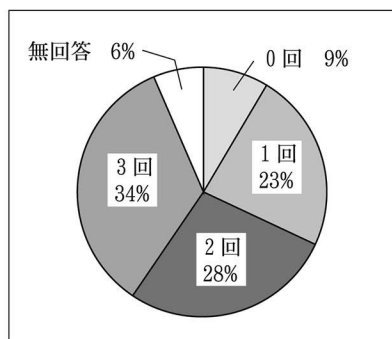


図7 3年間の保護者の食育参加回数 (1回/年)

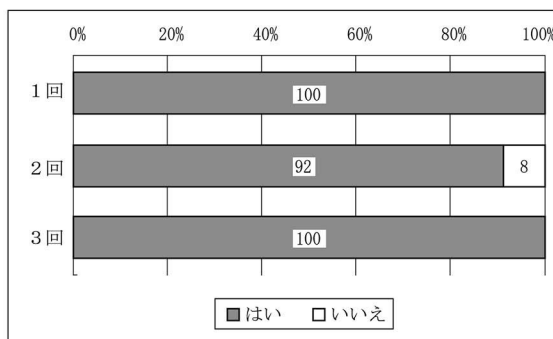


図8 食育講話参加保護者は食への関心が深まりましたか？

「園児への食育」は、年1回、3年間の実施であるが、学生の長期休暇中に行なう為、園児の自由登園の夏季保育中の実施となり、(図9)に示すとおり1回以上の参加園児は68%であり、すべての園児へ向けての食育が難しかった。しかし(図10)に示すとおり1回の参加では40%、3回の参加では62%の保護者が、参加した園児は「食への関心が深くなった」と思うと答えている。このように園児に関心、興味を持たせるためには、毎年の繰り返しの積み重ねが必要であると思われる。また、3～5歳の異年齢の幼児全てに同一内容で関心を持たせ、理解をさせることの難しさを感じた。

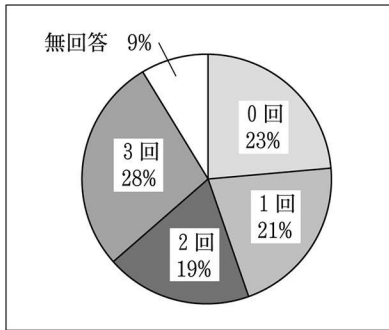


図9 夏季保育中の食育活動参加回数(1回/年)

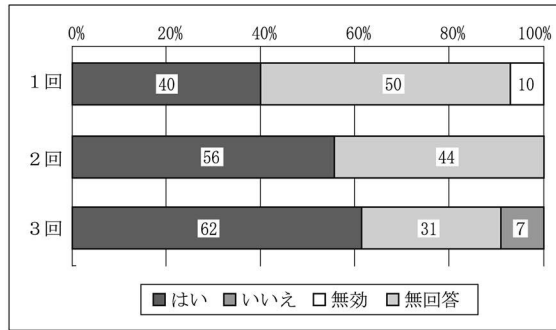


図10 食育活動参加園児の食への関心は深くなりましたか?(保護者回答)

「食育だより」の発行は、(図11)に示すとおり、98%の家庭が「毎回」または「時々読んだ」と答えている。これらの家庭では、(図12)に示すとおり、94%の保護者が内容は「家庭で役にたっている」と回答している。これは「食育だより」の内容を、最新情報や食生活の改善情報のほか、季節の食品や簡単レシピの紹介、子ども自身による記入やぬりえなどを導入することにより、家庭で役にたったと思われる。

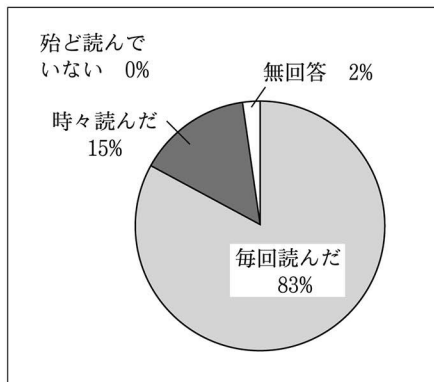


図11 食育だよりは毎回読みましたか?

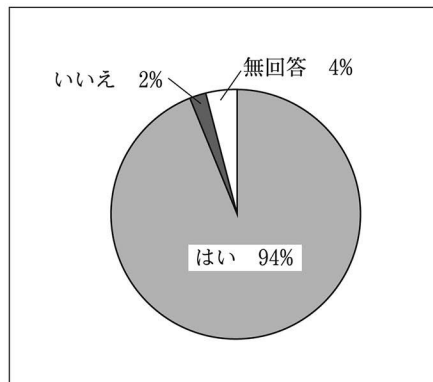


図12 食育だよりを読んで、内容は家庭で役にたちましたか?

親子料理教室の「おにぎり作り」は、(図13)、(図14)に示すとおり、園児も保護者も無回答を除いて全て「楽しく参加できた」と回答している。保護者の感想としても「心配していた包丁も上手に使えていた」、「帰って一緒に家族に作ってあげる」、「いつもであれば残すものを残さずに食べた」、「班のお友達とも楽しそうに作っていた」などがあった。この教室の開催により、親子、友達との「食」を通してのコミュニケーションの大切さを実感してもらうことができたと思われる。

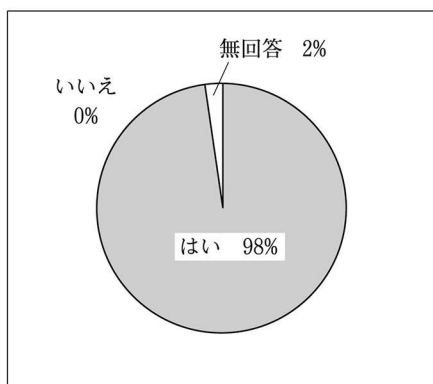


図13 園児は「おにぎり作り」に楽しそうに参加できていましたか？

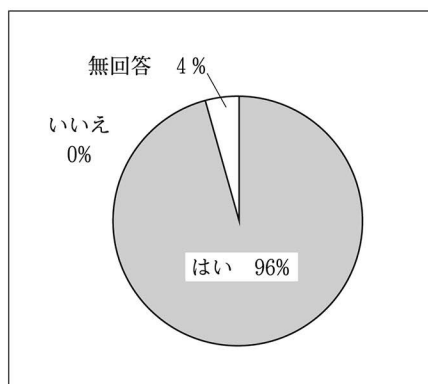


図14 保護者は「おにぎり作り」に参加して楽しく過ごせましたか？(保護者)

3年間の食育推進事業に実施について、(図15)に示すとおり、96%の保護者は「総合的に良かった」と答えている。この結果は各事業の評価からも十分考えられることである。

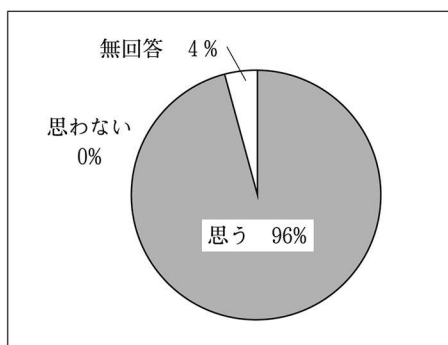


図15 3年間の食育活動は皆さんにとって、総合的に良かったと思いますか？

6・3 学生の意見・評価

平成20年度の学生への「食育ボランティア」についてのインタビュー調査で得られた意見は次のとおりである。

- ・真剣な取り組みから、さまざまな問題点も出てきたが、結果的には積極性、コミュニケー

ション能力の増加を見ることができ、満足度の高い活動となった。

- ・企画、実施、評価まですることの大変さを学んだ。
- ・子どもに関心や興味を持たせるように、内容を伝えることの難しさを感じた。
- ・途中、いやになったこともあったがみなで一緒にしたから頑張ってきた。
- ・お互いの意見を言い合えることは良かった。
- ・リーダーシップをとってくれる人がいたので良かった。
- ・学生が主体となってすることができてよかった。
- ・自分の欠点を克服し、自信と成長へ繋がった。
- ・自分を知る良い機会となった。

以上のように、学生は食育推進事業に参加することにより、積極性やコミュニケーション能力を高め、実践力を身につけるなど満足度の高い活動ができたと思われる。

6・4 幼稚園教諭の意見・評価

アンケートは記述式の回答としたのでここにいくつか挙げておく。

- ・子ども達に密接している食事についての関心を深めるきっかけ作りとなりよかった。
- ・保護者も子ども達もとても興味を持ち楽しんで活動をしていた。
- ・学生の食育に対する真剣な取り組みを子ども達にしっかりと伝えていかなければならないと思った。そのため、学生たちの取り組みは大きなヒントとなった。
- ・学生の食育に対する真剣な取り組みを見て、大変刺激になった。
- ・食育に対する情報を保護者がなかなか取り入れない、取り入れにくい環境にあるのでよかった。
- ・ただ食べるだけではなく（食事マナーの指導だけでなく）、それまでの過程についても、子ども達にしっかりと伝えていかなければならないと思った。その上で学生たちの取り組みは大きなヒントとなった。

以上のような意見や評価をいただき、事業内容・園児・保護者・学生、短大と幼稚園すべての連携による食育事業について高評価をいただくことができた。

3年間の食育推進事業を総合的に見ると、保護者の96%が「総合的に良かった」と答え、学生は実践力を身につけることができ、幼稚園より連携事業による食育事業の高評価いただくなど、園・保護者・学生ともに食育に対して積極的に考えるようになってきたと思われる。また、これは保育園保育指針や幼稚園教育要領の「幼児期の健康な心と体を育てるためには食育を通じた望ましい食習慣の形成が大切である。その食習慣の中で保育者や教諭、他の幼児と食べる喜びや楽しさを味わったり、様々な食べ物への興味や関心を持ったりし、進んで食べようとする気持ちを育てていくような幼児を育てていくことが大切である」といわれていることに、

大きく成果を得られたと推察される。

これらのことより、連携強化と食育を広げる土壌ができたと確信した。この土壌の上で、根付いた食育推進事業を継続させるためには、「園児の食育」は自由登園である夏季保育中の実施により参加者の確保が難しい、また、「保護者への講話」も自由参加のため参加者の確保が難しいなどの問題点が改善できるように、開催時期や実施内容を園とよく協議し、進めていくことが必要である。

7 まとめ

3年間の幼稚園と短大の食育についての連携の試みを通して、園児には「食」に関心を持たせることができ、保護者には「食」についての理解や知識を深めることが出来たと思われる。そこで年間事業のより一層の充実を図っていくために今後の課題として、保護者への個別指導や若い母親への栄養と調理指導など「食事内容」や「調理技術」の改善や向上を行なっていきたい。一例ではあるが、保護者の料理教室を開催し、調理技術が内容に伴っているかどうかの実際を把握していきたいと思う。これは「食育だより」の掲載内容の検討にも繋がるものでもある。学生には、食育に対する意欲と向上心を持たせて現場での実践力が充実できるように積極的な参加をさせる。また、園との連携を深め、幼児の食生活を見守り推進事業の充実を図っていくために、著者らも指導者としてのスキルアップを行ない、さまざまな情報を発信することが大切であろう。

これからも学生の「食育ボランティア」と共に継続的な食育推進事業を実施することにより、園児の食育から家庭における食育の確立に繋げていきたい。

8 謝辞

本研究は第56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。参加者の方々には、当発表において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きました。尚、ご質問、ご指導をいただきました学術総会の諸先生方に深くお礼申し上げます。

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甲斐すみれ、片山久美子、篠原由実、田中エミ、野中由貴、原殿沙織、福本実沙、吉田龍弘、以上8名の学生の皆様のご協力にお礼申し上げます。

参考資料・文献

- 1) 山口県：幼児期からの食育ガイドライン，山口県健康福祉部，pp.1-19, 2005
- 2) 下関市：下関ふちうま食育プラン，下関市，pp.1-26, 2008
- 3) 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——，下関短期大学紀要第 25 号，pp.115-122, 2007
- 4) 塩田博子・木村秀喜・芳賀絵美子：付属幼稚園と短大の食育についての連携の試み（第二報），下関短期大学紀要第 26 号，pp.51-60, 2008
- 5) 下関市：下関ふちうま食育プラン，下関市，p.7, 2008