

幼稚園児における視覚的食教育の効果

Visual effect of dietary education among kindergarten children

次世代教育学部こども発達学科
築山 依果
TSUKIYAMA, Yorika
Department of Child Development
Faculty of Education for Future Generations

ノートルダム清心女子大学
人間生活学部食品栄養学科
小山 洋子
KOYAMA, Yoko
Notre Dame Seishin University
Department of Foods and Human Nutrition
Faculty of Human Life Sciences

キーワード：食教育, 幼児期, 生活習慣

Abstract : The dietary education in early childhood is necessary because this stage is an important period to form the basic foundation of people's dietary habit. For this reason, adults need to expand their knowledge of diet so that young children can properly establish their own dietary habit.

In this study, we visually presented pictures of food combinations to young children for educational purposes. We also surveyed their parents and examined their awareness of dietary habits. The questionnaire on eating habits included food their children can obtain every day.

The result showed that the parents' thoughts of dietary habit changed after the intervention of the dietary education. In other words, continuous visual food education brought better understanding about the "food" to the young children and their parents. We propose that it is necessary for kindergarten, family and educational institutions such as universities to cooperate and promote dietary education.

Keywords : dietary education, infant, lifestyle habit

1. 緒言

幼児期は心身の発育が著しい時期であり、食習慣が確立し始める時期である。子供の健やかな発育、発達のためには栄養バランスの取れた楽しい食生活がとても大切である。しかし、今日では社会の変容に伴い家族生活の変化も余儀なくされ、家庭における子供の朝食欠食や孤食、個食が増加し、幼児期に形成されるべき健康的な食習慣が危うくなりつつある。このような食環境が、次世代を担う子供たちの心身の形成や食習慣の確立に大きく関与してくるであろうと懸念されている。食生活指針では家庭における子供の朝食欠食や孤食、子食が増加し、幼児期に形成されるべき健康的な食習慣が危うくなりつつある今日である。このような食環境が、次世代を担う子供たちの心身の形成や食習慣の確立に大きく関与してくるであろうと懸念されている。平成12年に策定された食生活指針では「主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。」とい

う項目を定め、多様な食品を組み合わせることで、調理法が偏らないことなどを取り上げている。そこで本研究では、これを実践できる能力を幼児期から身につけるためには、幼児に対して適切な「食べ方」というものを教える必要があると考え、「食べ物」をどのように組み合わせ食べたらよいかを自ら知識を持つことができるように食教育を継続的に実施した。さらに幼児期の食は保護者に依存している現状であるため、保護者に対しても食教育の必要があると考えられる。家庭での子どもを取り巻く食環境の現状把握と保護者の食に関する意識調査も併せて子どもに対する食教育の効果を検討した。

2. 方法

(1) 調査時期および調査対象

調査時期は平成23年11月から12月とした。調査対象者は岡山市立M幼稚園4歳児およびその保護者68

名とした。

(2) 集団食教育内容

幼児が食べ物の正しい選択能力を身につけることができるよう食品を3つのグループに分けバランスよく食べることを全体のテーマとし、食教育を実施した。内容は少しずつ変化を持たせながら、各回紙芝居やパープサートを用い、食品を組み合わせて食べることの重要性を繰り返し、平成23年11月中旬から1週間に1回の割合で4回にわたり継続して行った。また、からだを動かすことは全身の血流が循環し細胞が活発に働き始める。運動は脳を刺激するため、食に対する学びの意識を高めようとリズム遊び(リレー遊び含む)も取り入れた。そして最後に各回のまとめとしてグループワークを取り入れ、理解を深めた。

各回の教育内容は以下のとおりである。

1) 食教育1回目

①テーマ「食べ物の3つのグループ」

②教育目標

食べ物には食べ物が持っている働きによって、黄色、赤色、緑色の3つのグループに分けることができる。

③指導媒体および指導時間

指導媒体は紙芝居を用い、指導時間は手遊びから、食べ物の話、リズム体操、まとめのワークを合わせて50分とした。

④リズム体操

こどもたちを3つのグループに分けて、リズム体操およびリレー遊びをした。

⑤まとめのワーク

普段、自分が食べている食べ物に興味を持ってもらい、さらに食べ物を3つのグループ

に分けることができるかを食品カードで分別させ、理解度を把握する。

2) 食教育2回目

①テーマ「黄色のたべものの仲間」

②教育目標

まず食べ物には栄養素の働きによって3つのグループに分けることができることを知る。黄色の食べ物の働きはエネルギー源であり、ごはん、パン、麺類、いも類などがその仲間である。これらの食べ物が不足すると力が出なくなったり、疲れやすくなったりすることを学ぶ。

③指導媒体および指導時間

指導媒体は紙芝居を用い、指導時間は手遊びから、食べ物の話、リズム体操、まとめのワークを合わせて50分とした。

④リズム体操

黄色の食べ物である食べ物を使った曲「おせんべい国の人」を選び、その曲に合わせて体を動かした。

⑤まとめのワーク

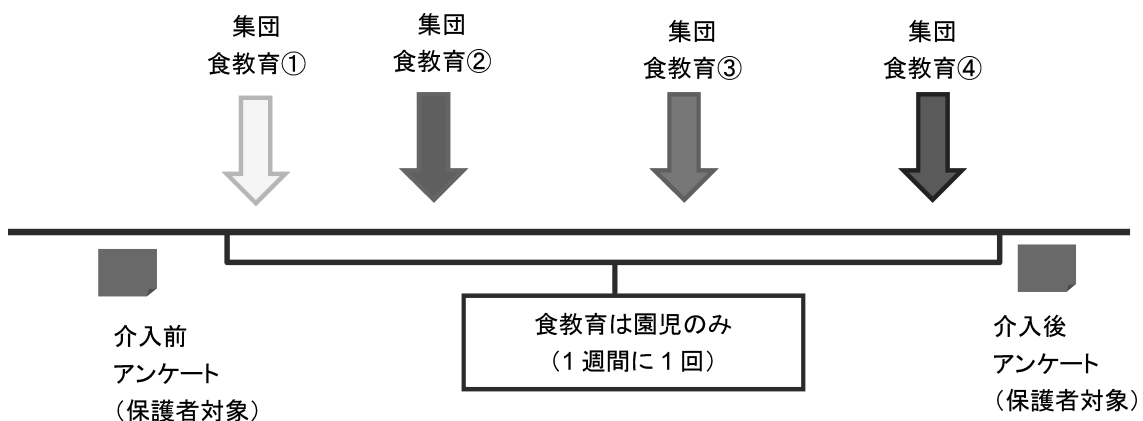
食品カードの中から黄色の食べ物を選択させ、理解度を把握する。また、理解度を把握することで次の段階の食教育を考える上での一つの指標とすることが可能となる。

3) 食教育3回目

①テーマ「赤色のたべものの仲間」

②教育目標

赤色の食べ物の働きは、からだの血や筋肉を作るものになり、肉、魚、卵、牛乳、などがあり、これらの食べ物が不足すると、頭の働きが鈍くなったり、骨が折れやすくなったりする。また、背が伸びにくくなったりする



ことを学ぶ。

③指導媒体および指導時間

指導媒体は紙芝居及びペープサートを用い、指導時間は手遊びから、食べ物の話、リズム体操、まとめのワークを合わせて50分とした。

④リズム体操

赤色の食べ物である食べ物を使った曲「エビカニクス」を選び、その曲に合わせて体を動かす

⑤まとめのワーク

食品カードの中から黄色の食べ物を選択させ、理解度を把握する。また、理解度を把握することで次の段階の食教育を考える上での一つの指標とすることが可能となる。



図2 集団食教育の様子

4) 食教育4回目

①テーマ「緑色のたべものの仲間」

②教育目標

緑色の食べ物の働きは、からだの調子を整える。それには野菜や果物があり、これらの

食べ物が不足すると疲れやすくなったり、病気になるやすくなったり、うんちが出にくくなったりすることを学ぶ。

③指導媒体および指導時間

指導媒体は紙芝居を用い、指導時間は手遊びから、食べ物の話、リズム体操、まとめのワークを合わせて50分とした。

④リズム体操

緑色の食べ物である食べ物を使った曲「高知やさい体操」を選び、その曲に合わせて体を動かす

⑤まとめのワーク

食品カードの中から緑色の食べ物を選択させ、理解度を把握する。さらに、3つの食品群に分け、バランスの大切さについてワークを通して理解を深める。



図3 まとめワークの様子

(3) 食生活・食習慣調査

こどもの食生活状況や保護者の食環境に調査し、子どもを取り巻く現在の食生活を把握することを目的とし、アンケート調査を行った。アンケート調査は留め置き法で、園児に食教育指導に介入する前後で実施した。アンケート項目は、子どもの食（朝食状況、誰と食事をとっているか、献立を決める際の重要点）について、保護者について、献立を決める際の好み、食についての関心の有無等である。

(4) 統計処理

統計処理はデータ解析用SPSS17.0Jを使用した。各項目の回答差のクロス集計にはカイ二乗検定を用い統計学的有意差を検討した。この際有意水準5%未満を有意差ありと判断した。

3. 結果

1. 回収状況

アンケート回収率（有効回答率）は、介入前79.4%、介入後85.3%であった。

2. 回答者の属性

保護者の年齢層は20歳代～40歳代でそのうち30歳代が78%、次いで40歳代が14%であった。アンケート回答者とこどもの続柄は全員「母」であった。

3. 食教育介入前後における朝食摂取状況

こどもの朝食摂取頻度は介入前後とも「毎日食べる」で100%であった。保護者においては「毎日食べる」が介入前に比べ介入後で減少し、「週5～6日食べる」が介入後で増加した。また、「週3～4日食べる」が介入前後で減少した（表1）。

4. 子どもとの食に関する会話の頻度

子どもと幼稚園での食事（お弁当）についての会話の頻度は、食教育介入前では、「毎日話す」が23%であったが、介入後では35%に顕著に増加した（表2）。

また、子どもと食べ物の栄養の話をする頻度では、

「毎日話す」が介入前後11%から18%へ増加し、「週3～4日話す」が19%から28%へと増加した（表3）。

5. 栄養、食生活問題への関心の有無

栄養、食生活問題に関心については、食教育介入前では「かなりある」が19%、「ややある」が62%で、介入後では「かなりある」が14%、「ややある」が69%であった（表4）。

また、保護者を対象とした栄養、食生活についての勉強会への参加有無では、食教育介入前では「参加したい」が27%、「参加したくない」が19%、「わからない」が54%であったのに対し、介入後では「参加したい」が52%、「参加したくない」が0%、「わからない」が48%であった（表5）。

4. 考察

「バランスの良い食事」というテーマで食教育を集中短期型で実施したことにより、子どもへの食教育介入前後において保護者の意識に変化が見られた。食教育を導入することによって、子ども自身も「食」への興味をもち、幼児の食生活や保護者自身の食生活に対する意識等に影響を与えていることがわかった。

表1 食教育介入前後における朝食摂取状況

	毎日食べる	週5～6日食べる	週3～4日食べる	週1～2日食べる	食べない
介入前	87.7	0	8.1	4.2	0
介入後	86.4	7.2	3.8	2.6	0

表2 幼稚園での食事（お弁当）についての会話の頻度

	毎日食べる	週5～6日話す	週3～4日話す	週1～2日話す	月2～3日話す	月1日以下	話さない
介入前	23	11	23	12	8	0	23
介入後	35	17	10.0	17	7	7	7

表3 食べ物の栄養の話をする頻度

	毎日食べる	週5～6日話す	週3～4日話す	週1～2日話す	月2～3日話す	月1日以下	話さない
介入前	19	0	12	27	15	8	19
介入後	11	10	24.0	14	24	10	7

表4 栄養、食生活問題への関心の有無

	かなりある	ややある	どちらでもない	ややない	まったくない
介入前	19	62	15	0	4
介入後	14	69	17.0	0	0

表5 栄養，食生活についての勉強会の参加の有無

	参加したい	参加したくない	わからない
介入前	27	19	54
介入後	52	0	48.0

P<0.05

朝食摂取頻度では，こどもに関しては食教育介入前後とも100%であったが，保護者に関しては毎日食べる割合が介入前後で85%以上であったが，数名に関しては朝食を摂取しない家庭が存在することがわかった。この結果より，保護者は朝食を摂取せず，子供だけ朝食を摂取していることがわかった。つまり子供の食事同伴者がいないということである。このような背景より，近年問題視されている「孤食」の可能性が考えられる。

孤食とは，食事を一人で食べる状態を指し，今日では朝食をこどもたちだけで食べる割合は小中学生ともに増加傾向にある。小児期における孤食をもたらす原因としては生活時間の乱れや家族関係の希薄化などが指摘されている。また，食事が楽しくないなどの心理的ストレス状態となる傾向にあることも報告されている。

こどもと食に関する会話の頻度では，「幼稚園での食事（お弁当）について」では，介入前では「毎日話す」「週5～6日」がそれぞれ23%，11%であったのに対し介入後では35%，17%に増加した。また「話さない」では介入前は23%であったのに対し7%に減少した。

「話さない」割合が介入後に増加したことにより，こどもから親に対して「食」に関する話題提供があったことや，アンケート調査の質問を答えることによって食の見直しははかられたことが考えられる。その結果，「話さない」割合が減少し，少しでも話す時間を持つという行動変容につながったものと考えられる。

「食べ物の栄養について」では，介入前では「毎日話す」が11%であったのが，介入後では17%に増加した。介入前では「週3～4日話す」が19%であったのが介入後では28%に増加した。こどもが食べ物の働きや種類を知ることによって食べ物に興味を持ち，それに対する意識が高まることにつながると考えられる。さらにその意識の向上によって家庭での会話の頻度につながるものではないかと示唆される。食事は空腹を満たし，生きる上で必要な栄養素を摂取するだけが目的ではない。家庭での食事は家族ができる限り同じ食卓で一緒に食べることが重要である。食卓というのは

ただ単に食事をする場だけではなく，しつけをする場でもあり，コミュニケーションをとる最良の場であるといわれている。

保護者自身における栄養，食生活問題への関心の有無では，栄養，食生活問題に関心については，食教育介入前では「かなりある」「ややある」それぞれが19%，62%で，介入後では「かなりある」「ややある」がそれぞれ14%，69%であり，関心があると回答した割合が介入前後で増加した。栄養・食生活というのは，生まれてから毎日繰り返してきた食のプロセスであり，生きていくうえで欠かせない営みである。その基礎づくりが幼児期であるため，保護者自身がこどもの栄養・食生活に関心を向けてくれたことは食教育の一つの効果といえるだろう。

また，保護者を対象とした栄養，食生活についての勉強会への参加有無に関しては，食教育介入前では「参加したい」が27%であったが，介入後では「参加したい」が52%に顕著な増加が見られた（P<0.05）。この結果よりこどもを通して食教育介入で得た情報を家庭へ話題提供ができたのではなかろうかと考えられる。さらに，こどもの食習慣は本人自身が作るのではなく，こどもを取り巻く環境によってつくられるものである。幼児期の毎日の食は，その人の一生の食習慣を作っていくことになるものであると今回の介入によって多少ではあるが気づいてくれていると思われる。

食教育の取りくみとしてはまず，幼稚園（保育園）や学校での食教育の充実があり，そこから家庭への連携に向かうという流れが大切である。家庭の連携がなければ，いくらこどもたちに働きかけたとしても，こどもの食は保護者に依存しているため，こども自身に定着しないからである。こどもへの食教育を通して最終的な目標は家庭での行動変容である。家庭での食の時間を通して，こどもに食事を食べさせるだけでなく，食べ物を話題の題材にし，気づきを促すことや言葉で表現する機会をつくるのが大切である。また，家族そろろうということが安心できる仲間づくりの第一歩になるよう安心の食空間を与えるなど家庭の連携の大切さが重要となり，家庭が最も実践の視点になると

いうことに気づきが出てくるであろうと示唆される。

5. まとめ

幼児期は食生活習慣の基盤が形成される重要な時期であり、食教育の必要性が提唱されている。

そのため幼児がどのように食べ物を組み合わせて食べたらよいのかを自ら栄養の知識を持って学ぶ必要がある。本研究では、幼児を対象に視覚的食教育を行い、その保護者には食についてのアンケート調査を実施し意識を検討した。アンケート項目はこどもを取り巻く食について等である。食教育介入前後において、保護者の食に対する意識に変化が見られた。つまり、継続的に視覚的食教育を行うことで、園児および保護者への「食」についての理解が深まることが示唆された。こどもたちに食品を選ぶ力を身につけさせるためには、幼稚園、家庭、教育機関（大学等）が連携を取り、食教育を推進していく必要があると思われる。

本研究の結果の一部は第59回日本栄養改善学会学術総会（名古屋市 平成24年9月13日）において発表した。

6. 謝辞

本研究にご協力いただきました岡山市M幼稚園および調査対象者の皆様に深甚なる謝意を表します。

7. 参考文献

- 1) 山本茂・奥田豊子・濱口郁枝編（2011），食育・食生活論 社会・環境と健康，講談社，pp.6-11, pp. 114-115
- 2) 小川雄二・中田典子著（2011），五感イキイキ！心と体を育てる食育，新日本出版，pp. 14-30
- 3) 橋本洋子（2011），幼児を持つ母親の食や栄養，サプリメントに関する知識と情報源，栄養学雑誌，Vol. 69(1) pp. 39-47
- 4) 堤ちはる・土井正子編（2011），子育て・子育てを支援するこどもの食と栄養，萌文書林，pp. 134-136
- 5) 祓川摩有（2011），小・中学生の食生活への意識と食習慣との関係，栄養学雑誌，Vol. 69(2) pp. 34-40
- 6) 築山依果（2006），幼児における食教育の実施とその効果，ノートルダム清心女子大学紀要，30(1)，pp. 30-38
- 7) 長屋郁子（2002）幼児期における栄養教育 8. 食教育の継続効果と食環境要因，岐阜女子大学紀要，(30)，pp. 109-114