

# 食教育実践における多職種間との連携をめざして

— 食教育実践と保護者アンケート調査より —

With the aim of collaboration with multidisciplinary between educational practices in food

— Protection from Survey and food-education practice —

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, 保護者

**Abstract** : Today, the study of food education what you aimed at establishment of desirable eating habits that underlie the life stack or eating experience that depending on the stage of development of the mind and body from childhood is an urgent need. In this study, was carried out on an ongoing basis and eating teaching how to select food for nursery school children. It was carried out survey on food even for parents at the same time. Subjects were 48 people their parents and 4-year-old nursery school. Awareness of food guardian is changed by before and after the intervention of food education to kindergarteners. By performing food education in kindergarten, understanding of the parents for the “food” deepens has been suggested. In terms of the future, nursery dietician was positioned about healthy eating as part of the childcare actively surrounding the children, that both parents have a mutual relationship is required.

**Keywords** : dietary education, infant, lifestyle habit, guardian

## I. 緒言

急速な人口の高齢化が進展する中で、すべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力がある社会とするには、生活習慣病の発症予防やその進行防止による健康寿命の延伸や生活の質の向上が重要な課題となっている。そのため、国民一人一人が生活習慣病予防に対する自覚を持ち、健康づくりを積極的に実践できるよう食生活、運動、休養、喫煙、適正飲酒といった具体的な目標を盛り込んだ「健康日本21」を推進してきた。現在「健康日本21」の見直しが図られ、次期健康づくり運動にむけた課題として生活習慣個々の改善アプローチから包括的アプローチへの転換などが示されている。さらに国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと生活できるように食育の推進に取り

組むことが求められ、平成17年には食育基本法が施行された。

食育とは「食に関する適正な判断力を養い、生涯にわたって健全な食生活を実現することにより、国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成に資することを旨として、行わなければならない」と食育基本法第二条に謳われている。また、前文には「食育はあらゆる世代の国民に必要なものであるが、こどもたちに対する食育は心身の成長および人格の形成に大きな影響を及ぼし生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである」と明記されている。しかし、昨今のこどもの状況は心身の健康を保ち、健康的で質の高い生活、幸福な人生といった視点から考えると、決して良好な状態にあるとは言えない。実際にこどもの健康、生活、安全面におい

で多くの危機的状況が存在しており、21世紀のこどもの健康にとって重要な転換点があるともいえることが考えられる。特に、幼児期からの朝食欠食や食習慣の乱れ、学童期における肥満、思春期のやせなど心身の健康問題も加わりこどもの食生活をめぐる問題は多様化、深刻化している。このような状況に歯止めをかけるためには、乳幼児期からの心身の発達段階に応じた食体験の積み重ねや生涯の基礎となる望ましい食習慣の定着をねらいとした食教育内容の検討が急務とされている。食教育を行うには、こどもを取り巻く家庭や、学校、地域社会がうまく連携をとる体制を整備する必要がある。その一つに幼児期の食は保護者に依存していることより保護者が食への関心を持つことも食教育を行っていくうえでは重要となる。そのため保護者への協力は必須となる。保護者の食意識とこどもの食生活との関連についての研究は多くなされている(浜口2003, 園部2005)。また、食教育の内容を定着させていくためには全身を使って覚えることを一つの効果の指標にすることも目的の一つとした。しかし食教育内容の中にリズム遊びを取り入れている先行研究はない。そこで今回、園児に対して食品の選び方を食に関連したリズム遊びを取り入れた食教育指導とし、継続的に実施をすることの効果と、併せて保護者の食意識の実態と問題点を把握するために調査した。これからの食教育は保育者(保育士・栄養士)、保護者と連携を図ることが必要とされるため、それらの基礎資料

を得ることを目的とし検討を行った。

## II. 方法

### (1) 調査時期および調査対象

調査時期は平成24年11月から12月とした。調査対象は岡山市内にあるA保育園4歳児およびその保護者48名とした。

### (2) 食教育内容

園児に食べ物に興味を持ってもらい、食べ物の働きを踏まえたうえで正しい選択能力を付けることを全体のテーマとし、園児対象に1週間に1回のペースで計4回の食教育を実施した。集団食教育として園児全員に対して食べ物の栄養及びその働きに関する話を紙芝居およびペープサートを用いて実施した。次に個別食教育として5～6人のグループにわかれて確認のワークをする。ワークの内容は、30種類の食材カードからテーマに沿った食品を選択させるものである。食教育の内容の理解を深めるためと「食」に関連するリズム体操を通して学びの意識を高めるためにリズム体操を行った。最後にまとめとして、食教育の内容に沿った絵本を読み聞かせを通して理解を深めた。各回の食教育内容は表1のとおりである。

表1 食教育計画一覧

	1回	2回	3回	4回
テーマ	「食べ物を知ろう」	「黄色の食べ物」	「赤色の食べ物」	「緑色の食べ物」
集団食教育 (10分)	普段自分が食べる食べ物に興味を持ってもらう。食べ物には大きく分けると黄色、赤色、緑色の3つのグループに分けることができる。	黄色の食べ物の仲間には、ご飯、パン、麺があり、エネルギー源になる働きや不足すると力が出なくなることや、疲れやすくなることを教える。	赤色の食べ物の仲間には、肉、魚、卵、牛乳などがあり、からだの筋肉や血を作る働きや不足すると背が伸びにくくなることや、骨が折れやすくなることを教える。	緑色の食べ物の仲間には、野菜、果物、海藻などがあり、からだの調子を整える働きや不足すると病気になりやすくなったり、うんちが出にくくなったりすることを教える。
使用媒体	紙芝居、食材カード	紙芝居、ペープサート、食材カード	紙芝居、ペープサート、食材カード	紙芝居、ペープサート、食材カード
個別食教育 (15分)	食べ物を黄色・赤色・緑色の3つのグループに自分で分けることができるようにすることで理解度を把握する。	エネルギー源の働きのある食べ物を選択することができるようにする。	からだをつくる働きのある食べ物を選択することができるようにする。	からだの調子を整える働きのある食べ物を選択することができるようにする。
使用媒体	食材カード、画用紙(黄・赤・緑)	食材カード、画用紙(黄)	食材カード、画用紙(赤)	食材カード、画用紙(緑)
リズム体操 (10分)	アンパンマンたいそう	ラーメン体操	エビカニクス	やさしい体操
まとめ (読み聞かせ) (5分)	絵本 「たべるのだいすき」	絵本 「きいろのえいようのなかまたち」	絵本 「あかのえいようのなかまたち」	絵本 「みどりのえいようのなかまたち」



図1 リズム体操をしている園児たち



図2 絵本の読み聞かせを通して理解を深める様子

### (3) 食生活および食環境調査

保護者を対象にこどもの食生活状況や保護者食環境について調査し、現在の家庭における食生活を把握することを目的に自記式アンケート調査を実施した。アンケートの配布および回収は保育園の保育士に依頼した。調査時期は園児に食教育を介入する1週間前と食教育介入終了の1週間後の計2回実施した。以下、食教育介入1週間前を介入前、食教育介入終了後を介入後とする。

調査内容は、園児の食生活状況として、朝食状況、誰と一緒に食事をとっているか等、また、回答者（保護者）の属性や園児の食生活の考え方、栄養、食生活についての勉強会の有無、保護者自身の栄養についての知識について等である。

### (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有意差を検討した。この際有意水準5%を有意差ありとした。

## Ⅲ. 結果

### (1) 食教育の継続効果

今回は、4回の食教育の実施において、回数を重ねることによって園児の態度変容がみられた。集団食教育では、興味深く話を聞く姿や質問に対しても応答が早く各テーマのねらいを理解できていると判断した。食品の表面の色だけで判断するのではなく、食品の働きを踏まえての分類ができていた。個別食教育では集団食教育の内容を把握できているかという確認を食材カードを分別することで判断した。グループ

ごとに分別する時間を計測した。1回目が最も長く各グループとも約15分台であったが、4回目では早いグループでは6分台であった。集団および個別食教育の態度変容は園児の発言、分別時間で判断した。

### (2) 食生活および食環境調査

#### ①回収状況

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

#### ②保護者の属性

保護者の年齢は、介入前は、20歳代7.7%、30歳代76.9%、40歳代15.4%、介入後は、20歳代6.9%、30歳代79.3%、40歳代13.8%であった。

アンケート調査記入者は介入前後とも「母」であった。

#### ③朝食摂取状況

母親の朝食摂取状況は介入前では「毎日食べる」88.5%、「週5～6日食べる」0.0%、「週3～4回食べる」7.7%、「週1～2日食べる」3.8%、「食べない」0.0%であった。介入後は「毎日食べる」86.2%、「週5～6日食べる」6.9%、「週3～4回食べる」3.4%、「週1～2日食べる」3.4%、「食べない」0.0%であった。

こどもの朝食状況は、介入前後とも100%であった（表2）。

#### ④栄養、食生活の問題への関心の有無

「栄養、食生活の問題に関心があるか」については、介入前では「かなりある」19.2%、「ややある」61.5%、「どちらでもない」15.4%、「まったくない」3.8%で

あった。介入後は「かなりある」13.8%、「ややある」69.0%、「どちらでもない」17.2%であった（表3）。

⑤食事中のしつけの有無

「食事中のしつけはしているか」については、介入前では「毎日する」「ときどきする」92.3%、「あまりしない」7.7%、介入後では「毎日する」「ときどきする」96.6%、「あまりしない」3.4%であった（表4）。

⑥こどもと食べ物の栄養についての会話の有無

こどもと食べ物の栄養についての会話の有無では、「毎日する」が介入前後において11.5%から17.2%へと顕著に増加し、「週3～4日」が介入前後において23.1%から27.6%へ増加した $p<0.05$ （表5）。

⑦栄養・食生活についての勉強会への参加有無

栄養・食生活についての勉強会への参加有無では、「参加したい」が介入前後において26.9%から51.7%へと顕著に増加し、「参加したくない」が介入前後において19.2%から0.0%へ減少した（表6）。

⑧保護者自身の栄養知識の有無

栄養・食生活についての勉強会への参加有無では、「かなり知っている」が介入前後において19.7%から20.7%へと増加し、「やや知っている」が介入前後において61.5%から72.4%へと増加した。「全く知らない」が介入前後において3.8%から0.0%へ減少した（表7）。

表2 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	88.5	0.0	7.7	3.8	0.0
介入後	86.2	6.9	3.4	3.4	0.0

表3 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	19.2	61.5	15.4	0.0	3.8
介入後	13.8	69.0	17.2	0.0	0

表4 食事中のしつけの有無

	毎日する	ときどきする	あまりしない
介入前	50.0	42.3	7.7
介入後	55.2	41.4	3.4

表5 こどもと食べ物の栄養についての会話の有無

	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	11.5	7.7	19.2	23.1	23.1	7.7	7.7
介入後	17.2	6.9	27.6	20.7	13.8	3.4	10.3

$p<0.05$

表6 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	26.9	19.2	53.8
介入後	51.7	0	48.3

表7 保護者自身の栄養知識の有無

	かなり知っている	やや知っている	どちらでもない	やや知らない	知らない
介入前	19.2	61.5	3.8	11.5	3.8
介入後	20.7	72.4	0.0	6.9	0

#### IV. 考察

園児に食べ物に興味を持ってもらい正しい選択能力を付けることをテーマに短期集中型の食教育を実施したことによって、食教育介入前後によって保護者の意識に変化が見られた。

食教育を実施することによって、園児自身も「食」への興味を持ち、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介入前後のアンケート調査によってわかった。

園児と正しい食生活習慣について話をする保護者が増えたことについては保育生活の中で園児が保護者に学んだことについて話をしていたことが考えられる。

また、今回のアンケートでは、保護者自身の朝食欠食率が十数%と低いことや保護者自身の栄養の知識のある人が約8割もいることから保護者の食意識は高い傾向にあったため、保護者が栄養教育に興味を持ち、園児にいろいろと聞いていたことも考えられる。このことにより、園児へ栄養教育を行うと家庭内で食に対する親子間の会話が増加する傾向にあることが考えられる。また、会話の増加により、保護者の意識がさらに向上され保護者の勉強会への意識につながったのではないかと考えられる。また、介入前には勉強会に「参加したくない」と答えていた食教育に対して消極的な保護者も、園児の影響を受け食教育について興味を持ち始めたのではないかと考えられる。

これらのことより「食」に関する意識の高い保護者に対しては、園児への栄養教育を実施するだけで、さらに意欲を高める効果があると考えられる。さらに視覚的媒体といった食育たよりや栄養たよりといったパンフレットや料理教室の開催など保護者自身への情報提供やスキルアップを図る栄養教育を実施することによってより効果的な食教育が可能になるかもしれないと感じる。

これからの課題として平成21年4月より施行された新保育所保育指針の第5章「健康及び安全」には、食育の推進が盛り込まれている。食を通したことも自身の健康づくりの啓蒙活動は行政や教育機関においても進められてはきているが、より積極的に取り組む必要があると思われる。保育活動の中で進めていくためには、食教育を「保育の一環」として位置づける必要がある。そうでなければ教育的な効果は期待できないと思われる。重要なことは保育全体を見渡した保育目標の達成項目の中に食を位置付けた上で保育の計画に基づいて食育活動を行っていくことである。同時に職員

全体で統一理解をしておくことが重要になるため、保育者、栄養士、調理師（員）と連携を図り、職員間で話し合える環境づくりが望まれると示唆される。工藤（2013）は、保育所内で食教育についての話し合いをどの職種とされているかでは、59%が保育士と栄養士と回答し、食教育の内容についても栄養士に相談していると回答している。保育士と栄養士が食教育に関するコミュニケーションを密に連携すれば、食教育に関する方向性が見えてくることが示唆される。食教育に対してどのような捉え方をして対応をするかの点で「好き嫌い」のような個人的な対応が要求されることに対し、保育士は「美味しそうに見せて食べる」一方、栄養士は「調理法を工夫する」という点でそれぞれの特質を生かした体制の利点が発揮されているという報告は興味深いものである。毎日の給食の提供は、食育の場となり、生きた教材としても使用できる。園児に対する食教育には保護者の食習慣や食事に対する意識、指導性が大きく影響する、言い換えれば、幼児期の食は保護者に依存しているからである。食教育は勉強会を通して保護者の方に伝える必要がある。健康で生活が続けていくためには、食べ物を選ぶことのできる知恵が大切である。親子がともにバランスのとれた食事を考え、自分たちの体を守っていくという知恵を持ちたいものであると考えられる。また、心から「食べることは楽しい」と言える子どもたちに育つよう積極的に保育士・栄養士・保護者といった相互の関わりを持つことが求められるのではないと思われる。

#### V. まとめ

今日では、幼児期からの心身の発達段階に応じた食体験の積み重ねや生涯の基礎となる望ましい食習慣の定着をねらいとした食教育内容の検討が急務とされている。本研究では、保育園児に対して食品の選び方を食教育指導とし継続的に実施した。同時に保護者に対しても食に関する意識調査を実施した。対象は保育園4歳児およびその保護者48名とした。園児への食教育介入の前後によって保護者の食に対する意識の変化が見られた。園児に食教育を行うことにより、保護者への「食」に対する理解が深まることが示唆された。今後、子どもをとりまく積極的に保育士・栄養士が保育の一環として食育を位置づけたうえで、保護者とも相互の関わりを持つことが求められる。

## 参考文献

- 1) 厚生労働省 (2009) 保育所保育指針解説書, フレーベル館, p169
- 2) 保育所における食育のあり方に関する研究班: 楽しく食べる子どもに~保育所における食育に関する指針~(2004), 平成15年度児童環境づくり等総合調査研究事業, pp 3-4
- 3) 内閣府食育推進室 (2011), 食育の現状と意識に関する調査報告書 Ⅲ調査結果の詳細, 内閣府食育推進室, p.11
- 4) 園部園子 (2005), 朝食から見た幼児の食生活と保護者の食事意識, 栄養学雑誌63, pp273-283
- 5) 梶美保 (2009), 食育に関して保育園と家庭との連携構築をめざす調査研究(1)-2歳児を中心に-, 高田短期大学紀要27, 129-142
- 6) 坂本裕子 (2009), 京都府南部の保育所における食育状況, 京都文教短期大学研究紀要48, pp21-29
- 7) 浜口郁恵 (2003), 母親の食生活意識と幼児の摂食行動との関連, 大谷女子短期大学紀要47, pp 1-20
- 8) 保育指針研究会 (1999), 保育所保育指針平成12年度施行版
- 9) 食育基本法 (2005), 内閣府
- 10) 古郡曜子 (2011), 幼稚園と保育所の食育計画-幼児期のあそびをとおして-, 北海道文教大学研究紀要 (35), 1-9
- 11) 木村悦子 (2000), 集団保育施設(幼稚園・保育所)における食育・栄養教育についての調査研究, 栄養学雑誌, Vol.58 (1) pp29-36
- 12) 鈴木秀子 (2010), 子どもから家庭へつなぐ食育, 会津短期大学部紀要年報, 67, pp 1-19
- 13) 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
- 14) 藤沢良知 (1997), 子供の食育を考える-生活習慣病時代の保育所給食を中心として-, 第一出版, pp158-160