

子どもから家庭へつなぐ食育
～ 保護者の「学び」からの検討 ～

会津大学短期大学部

食物栄養学科

鈴木 秀子

子どもから家庭へつなく食育 ～ 保護者の「学び」からの検討 ～

鈴木 秀子

平成 21 年 12 月 20 日受付

【要旨】 食をめぐる様々な問題¹を背景に、食育基本法が制定され、子どもたちに対する食育の重要性が謳われたことにより、学校（幼稚園）や保育所が食育を推進するための種々の体制整備が進められた。これを受けて、ほとんどの幼稚園や保育所ではにわかに食育の取り組みが進められている。しかし、食育の具体的な内容や方法がどこからも示されなかったために、できることから手探りではじめたところが多い。また、子どもたちに対する食育は、幼稚園や保育所と保護者による家庭における取り組みが連携して推進される必要があり、保護者の理解や協力は重要な鍵となる。幼稚園や保育所は、保護者へ働きかけることの重要性や必要性を強く認識しているが、その対応に苦慮する場合も多く、日々積極的に行われてはいない現状にある。

ところで、幼稚園や保育所が食育の取り組みを始めると、子どもだけでなく保護者の食生活にも変化が見られる。保護者に対しては直接的な働きかけを行っていない場合が多いので、この変化は子どもからの波及効果（影響）と評価されることが多い。しかし、人が習慣的な食行動を変えるためには、（内面的）動機づけが必要であることを考えれば、保護者が主体的に何かを学び動機づけが起こり行動変容したと積極的な概念で捉えなおすことが必要であろう。そして、保護者の主体的な学びが得られるような食育内容や方法を検討することは、今後、幼稚園や保育所が食育を推進する上での重要な示唆となり得るだろう。

本研究では、筆者らが実施した「食を通した子育て、子育て支援事業」の中の「幼稚園児と保護者を対象とした体験学習会」の内容と実施過程を振り返りながら、幼稚園が子どもを対象として食育に取り組んだ際に見られた保護者の変化について、保護者が子どもから主体的に何かを学び行動変容したと捉えなおすことを試みた。さらに、幼稚園や保育所が保護者に対してどのように働きかけたらよいのか示唆を得るために、食育内容や方法を検討した。

¹ 食育基本法が制定された背景として 「食」を大切にす心の欠如、栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加、肥満や生活習慣病（がん、糖尿病など）の増加、過度の痩身志向、「食」の安全上の問題の発生、「食」の海外への依存、伝統ある食文化の喪失があげられている。

1. はじめに

(1) 研究の背景と問題意識

栄養素摂取の偏り、不規則な食生活、生活習慣病の増大、食品の安全上の問題、食糧自給率の低下など食にかかる問題は山積し、子どもたちにおいても朝食欠食や孤食（個食）の拡大、栄養素摂取の偏りなどの食生活の問題や、肥満など健康上の問題が見られている。

このような背景のもと、2005年食育基本法が制定され、「家庭、学校、保育所、地域等を中心に国民運動として食育の推進に取り組んでいく」²ことが課題とされた。また、食育はあらゆる世代に必要としながら、「子どもたちに対する食育は、心身の成長及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」²とその重要性が強調された。そして、栄養教諭制度の創設、学校給食法や幼稚園教育要領及び保育所保育指針の改定、保育所における食育に関する指針の通知、幼稚園における食育の推進についての通知と、学校（幼稚園）や保育所が食育を推進するための体制整備が進められてきた。また、「家庭における食育を推進していくために、学校・保育所等（一部略）の食育を推進する立場にある様々な分野の担い手が、家庭への積極的な働きかけを行う必要がある」³と、幼稚園や保育所は、子どもたちを対象としてその健全育成を目指した食育と、保護者を対象として家庭において保護者が子どもに対する食育を推進できるような働きかけや支援を行っていくことの二つを期待されている。

これを受けて、ほとんどの幼稚園や保育所でにわかには食育の取り組みが進められている。しかし、食育の定義や具体的な内容及び方法がどこからも示されなかったために、とりあえずできることから手探りで取り組みをはじめたところが多い。幼稚園や保育所の食育は、子どもたちの心身の健全な発育・発達を目指して行われている。当然ながら、保護者の食に対する態度⁴や食行動が子どもに影響し、幼稚園や保育所の食育活動の障害となっていることも少なくはない。保護者への働きかけの重要性や必要性が認識されてはいるが、直接的な働きかけは難しく、積極的には取り組まれている現状にある。

ところで、幼稚園や保育所で食育の取り組みを始めると、子どもだけでなく保護者の食生活にも変化が見られる。保護者に対しては直接的な働きかけを行っていない場合が多いので、その変化を子どもから家庭へ波及した効果（影響）として評価されることが多い。しかし、人が習慣的な食行動を変えるためには、強い「動機づけ」がその人の内面から沸きあがってくる必要がある。保護者の食生活の変化を波及というような消極的な捉え方ではなく、保護者が主体的に学んだことより動機づけが起こり、行動変容したと積極的に捉えた方が適切であろう。幼稚園や保育所が子ど

² 食育基本法 前文より引用

³ 「食育推進国民運動の重点事項」食育推進有識者懇談会、2007.6、P22より引用

⁴ 「現実に取りられる行動そのものではなく、その背後になるもの、或いは仮定される反応の準備状態」宮坂忠夫、川田智恵子、吉田亨編著、「健康教育論」、(株)メヂカルフレンド社、2008.2、P89

もたちを対象として行った食育から、保護者が主体的に学ぶ内容や方法を見出すことは、今後、幼稚園や保育所が食育を推進する上での重要な示唆となり得るだろう。

(2) 研究の目的と方法

幼稚園や保育所が子どもたちに対する食育に取り組んだ際に、子どもだけでなく保護者までが食に関する態度や食行動を変容させているのは、保護者が子どもから何かを学んでいると捉えなおし、どのような食育の内容や方法が学びを多くするのかを明らかにし、今後の保護者への働きかけについて示唆を得ることを目的とする。

まず、2つの調査結果から、幼稚園や保育所で食育をすすめる上で障害となっていることを明確にし、保育者⁵が保護者への働きかけについてどのように感じているか把握する。

次に、筆者らが実施した「幼稚園児と保護者を対象とした体験学習会(以下、学習会)」の内容とその実施過程を振り返りながら、子どもに対して食育の取り組みを行った結果、保護者の主体的な学びが見られたか、また、保護者は何をどのように学んだのか捉える。

最後に、保護者の学びが多く見られたのはどのような食育内容と方法か検討する。

本研究では、保護者の学びについて、幼稚園の学習会に参加した子どもの様子が変わり、保護者とその様子に気づくことにより、今までの自分の子どもの観かたや食に関する考え方や態度及び行動を振り返り、新しい子どもの観かたを創り、自分の食に関する考え方や意識を変え、行動変容が起こると子どもと保護者間の「相互学習」⁶による学びと捉えることとした。

2. 幼稚園や保育所が食育を進める上での障害とは何か

「食育に関する実態調査」及び保育者に対するインタビュー結果から、食育の取り組み状況とその内容、実際に食育に取り組んだ保育者の意識や態度の変化、食育を進める上で必要だと思うこと等について検討し、幼稚園や保育所が食育をすすめる上での障害となっていることを明確にし、保育者が、保護者への働きかけの重要性や直接的に働きかけることについてどのように感じているか把握した。

(1) 「食育に関する実態調査」結果

調査の概要は表1のとおりで、2008年に筆者らが実施したものである。調査時期が幼稚園教育要領及び保育所保育指針⁷に食育が据えられる直前であったことや、調査票の回収率が質問紙法・郵送法にもかかわらず71.0%と高く、調査に関する質問が多数寄せられたことなどから、当時、食育に対する関心は非常に高かったことが窺える。

⁵ 幼稚園や保育所の幼稚園教諭及び保育士等

⁶ 鈴木善次監修 浅岡幸彦、菊池陽子、野村卓編、「食農で教育再生 保育園・学校から社会教育まで」農文協 2007年2月 p104~107より引用

⁷ 「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～」厚生労働省 2004年 が既に示されていた。

報告書⁸によると、既に9割の幼稚園や保育所が食育に取り組んでいた。しかし、そのうちの9割が「取り組んでいるが不十分」と評価していたことから、自信を持って取り組んでいたとは考えにくかった。

取り組んでいた食育は、子どもたちに対しては、多くが「食事前の手洗いやうがい」「食事の挨拶や姿勢」「食具の使い方など食事のマナーなどについて学ぶ」であったが、少数ではあるが「作物の栽培や収穫の経験」もあり、これらを日常の生活活動の中で行っていた。保護者に対しては「食や健康と食べものの関係について関心を持たせる」ために、保護者会での講話、おたよりの発行等の一方通行的な情報の提供などが行われていた。今後取り組みたいと考えている食育は、子どもおよび保護者の両方に共通して「食に関する知識や選択力の習得や健全な食生活の実践のための食育」が多く回答され、幼稚園や保育所が子どもや保護者の健康や食生活上に多くの問題を感じていたことや新たな活動をしなければならないと考えていたことが窺えた。

また、「保護者の考え方等に関して気になること」は、「問題意識の不足」「過保護」「教育に対する依存傾向が強い」「親子が共に行動する機会の不足」「しつけや教育に無関心」「情報に惑わされる」などの回答が多く見られた。また、8割以上の幼稚園や保育所が食育を行なう上で「保護者の理解・協力」が必要だと回答していた。

以上をまとめると、当時、ほとんどの幼稚園や保育所が食育に取り組んでいたがその取り組みに対する評価は低かったこと、食育は既に日常の保育や教育活動の中で実践されていたが、さらに「食に関する知識や選択力の習得や健全な食生活の実践のための食育」に取り組みたいと考えていること、そして、多くの幼稚園や保育所が「保護者の考え方等に関して気になること」があり、食育を行う上では「保護者の理解・協力」が必要だと考えていたことがわかった。

表 1 食育に関する実態調査の概要

調査名	幼稚園・保育所における食育実態調査
調査内容	幼稚園・保育所における食育体制及び実施状況等
調査方法	質問紙法（郵送法）
調査時期	2008年1月
調査対象	県内幼稚園及び保育所（無認可を除く）679施設
回収率	71.0%（幼稚園：67.1%、保育所：75.6%）

⁸ 「食育に関する実態調査報告書 幼児と保護者の食生活に関する実態 幼稚園・保育所における食育の実態」会津大学短期大学部 福島県保健福祉部 平成20年3月発行

(2) 保育者に対するインタビュー結果

次に、幼稚園や保育所がどのような食育の取り組みを展開しているのか、障害になっていることは何かなどを把握するためにグループインタビューを行なった。概要は表2のとおりである。インタビューは、事前に準備した大まかな質問を投げかけながら自由に発言してもらいICレコーダーに記録した。対象の5人は、A町⁹の幼稚園や保育所で食育に取り組んでいる幼稚園教諭及び保育士である。

インタビュー結果、始めたきっかけは、「ずいぶん前、(保護者の食事記録が)パンだけとか、あまりにも粗食だったので」と子どもの食の問題に気づいたことや、「(朝食欠食の問題などを幼稚園の)教育の中に取り組むにはどうしたら良いのか園内研修で検討して」「研修で。(前からやっていたが、作物の栽培が)食育につながるんだ。食育は食べることだけじゃない、保育の中に取り入れていかなければ」と研修をきっかけに今までの活動を食育として捉えなおしたことであった。

食育の内容は、「とりあえずできること」「日常的に取り組むやすいこと」で、食べ方や食具の使い方、野菜の栽培などを日常の保育や教育の中で行なっていた。

食育活動をやってみて保育者が変わったことは、「一人ひとりの子どもの様子(発達)を良く見るようになった」「お箸が上手に使えるようになるには、小さいうちからどんな保育活動で指先の力をつけることができるのか考えるようになった」「地域、家庭環境によって子どもの様子が違う、必要な食育も違うことが分かった」と子ども一人ひとりの発達や家庭環境の違いを把握して系統的な取り組みや地域性を踏まえた取り組みへと保育者自身の考え方や視点が変化していた。

食育を行う際の困り事や悩みは、「(母が)散らかるから全部あ～んして食べさせていた」「ジャガイモ掘るにも(保護者に)ひとつひとつ丁寧に指導」「こちらが良かれと思ってやるのが(保護者は)そんなことまでしてもらわなくても」と、保護者が知識や経験不足であること、不器用な子育てをしていること、保護者対応の難しさなどがあげられた。

また、「食育の大切さっていうのを、私たちがこれから保護者にも伝えていかなければならない」「結局は幼稚園だけではできないと気づいて」と保護者との連携の重要性に気づき、おたよりの発行や声かけなどにより普及を始めていた。また、今後について「今は夢中だがこの先は(系統的に)どうやって行ったら良いのか」「今はブームだが、今後どの程度(食育が)定着するのか」「保育の中にどのように位置づけられていくのか」と見通しの立たない今後に対する不安が聞かれた。

以上の2つの調査結果から、幼稚園や保育所が食育をすすめる上で、保護者の考え方や食生活などが障害のひとつとなっていること、保育者は、保護者との連携の重要性や必要性は感じているが、

⁹ A町には、地域ぐるみで子どもの健康づくりを進めるための連絡会や、保育者による幼児期の食育推進に関する検討会がある。本研究では先行事例として捉えた。

保護者に対する働きかけは難しく思うように進まないことが窺えた。一方で、保育者の掌中でできる子どもに対する食育については保育者自身の考え方や方法が大きく進展していた。

表 2 保育者インタビューの概要

調査名	食育実態に関する保育者インタビュー
調査内容	食育の取り組み状況など
調査方法	グループインタビュー（半構造化インタビュー）
調査日時	2009年9月2日 15:00～（約100分間）
調査場所	A町役場庁舎内の会議室
調査対象	A町 幼稚園・保育所職員 5人
準備した質問内容	食育を始めたきっかけは？ どのような食育活動を行っているのか？ 食育活動をやってみて保育者が変わったことは？ 幼稚園や保育所で食育を行う際の困り事や悩みは？

3. 幼稚園児と保護者を対象とした体験学習会について

学習会は、筆者らが2007～2008年度の2年間、福島県の委託事業『食を通した「子育て、子育て」支援事業¹⁰』の中で実施したものである。事業の目的は子育て支援、すなわち子どもの発達・発育に対する支援と、保護者の子育てに対する支援の2つの方策を探ることであり、学習会は子育て支援としての企画である。全事業実施後のアンケート結果では、子どもおよび保護者の朝食喫食などの食行動に改善が見られている¹¹。

（1）目的

学習会は、子どもの五感（味覚、視覚、聴覚、触覚、嗅覚）や食を営む力（食べものの大切さを知る、食べものを上手に選ぶ）を育てることを目的とした。

（2）食育プログラム

以下の～のコンセプトに基づき、五感育成、栄養教育および食の体験（つくる、準備する、食べる、片付けるなど）を組み入れた食育プログラムを数種類（表3）作成した。

対象は幼稚園に所属する4, 5歳児

体験の重視：一方的な情報の提供や通り一遍の体験ではなく、子どもが五感で感じ心を動かし

¹⁰ 2007～2008年度の福島県重点推進分野事業 幼稚園・保育所の食育のあり方を探るためのモデル事業として実施。保育所では既に「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 -」に基づき食育活動が実践されていたため、実施対象を幼稚園とした。2009年度以降は、当事業成果を福島県内の幼稚園・保育所に普及している。

¹¹ 鈴木秀子、佐藤三佳、「園児から家庭へつなぐ食育の試み（第一報）」、第2回日本食育学会総会・学術大会講演要旨集 2008.5.22、P47

自ら考えるような実体験を重視した。

誰でもどこの幼稚園でもできる内容：食や健康に関する専門職や特別な施設・設備が無くても取り組める内容とした。

表 3 食育プログラム（一部）

食育プログラム名	内 容
煮干のひみつ	五感育成（見る、触る、嗅ぐ、味わう）、食の体験（準備する、食べる、片付ける）
三つの色のひみつ	栄養教育
お弁当バイキング	栄養教育、食の体験（準備する、選ぶ、詰める、食べる、片付ける）
ごはんのひみつ	栄養教育（見る、嗅ぐ、聴く、味わう）、食の体験（食べる、片付ける）
ほんものの味体験	五感育成（味わう）、食の体験（食べる、片付ける）

（ 3 ） 学習会を実施した幼稚園

学習会を実施した幼稚園は、既に食育に取り組んでいたか或いは今後取り組みたいと考えていた幼稚園で、会津地域といわき地域に所在し、規模（定員数）と公立及び私立の別に 5 園を選定した。

（ 4 ） 保護者に対する働きかけの方法

保護者に対しては、以下の 3 つの間接的な働きかけを行った。

学習会に自由参観し子どもと同じ体験が出来る

学習会の食育内容の資料を配布する

感想シート（図 1）を記入し提出していただく。ただし記入と提出は保護者の意思による。

感想シートの記入内容は、学習会終了後に保護者が帰宅した子どもから聞き取った話の内容と、それに対する保護者の感想である。

食を通した「子育て・子育て」支援事業 感想シート		2007.
幼稚園		鈴木
本日の食育教室では、「 のひみつ」を探しました。子どもたちは、たくさんの「ひみつ」を見つけました。 本日の食育教室についてお子さんからお話を聞いていただき、その感想を下記に記入し担任の先生にお渡しください。 なお、当シートは食育の研究に役立てていきますのでご協力ください。（提出期日： 月 日(月)までお願いします）		
お子さんの所属クラス		年長 ・ 年中 ・ 年少
お 子 さ ん の 感 想		
お う ち 感 想 の 方 の		

図 1 感想シート

4. 幼稚園が食育に取り組むことにより、保護者の学びが見られたか

筆者が着目したのは、学習会の感想シートの記録に、変化した子どもの様子やそれに対する保護者の感想、保護者自身が食に対する考え方や態度や食行動を変えようとしている様子が、いきいきと記載されていたことである。事業実施後のアンケート結果では、子どもと保護者に食行動の改善が見られていたが、その中でも保護者の食行動の変化は保護者を対象とした講演会やおたよりの発行による効果だけでなく、幼稚園の食育により変化した子どもから保護者が何かを主体的に学んでいるのではないかと推測した。

そこで、学習会で実施した食育プログラムの内容とその実施状況の比較、感想シートの記録の分析から、保護者の主体的な学びはあったのか、何を学んだのか捉え、さらに、保護者の学びが見られたのはどのような食育内容と方法なのか検討した。

(1) 学習会を実施した幼稚園と主な対象者

本研究が対象とした学習会を実施した幼稚園と主な対象者は表4のとおりである。学習会は、幼稚園の希望を尊重して、4, 5歳児を中心にしながらクラス毎或いは全園児を対象として行った。また、幼稚園の職員以外の者(管理栄養士、ボランティア、行政職員、本学職員および学生)が実施したことやテレビ局や新聞社の取材が入ったために、子どもたちにとっては、いつもの幼稚園生活とは切り離された非日常的で印象深い食育の時間となった。

表4 対象幼稚園と主な対象者

幼稚園	所在地	実施したプログラム名	主な食育内容	主な対象者
A	会津地域市街地	煮干しのひみつ	五感育成	年長(5歳)児
		三つの色のひみつ	栄養教育	年中(4歳)児
B	会津地域農村部	煮干しのひみつ	五感育成	年中(4歳)児
		お弁当バイキング	栄養教育(実践)	全園(3, 4, 5歳)児
C	いわき市新築住宅地	煮干しのひみつ	五感育成	年長(5歳)児
		三つの色のひみつ	栄養教育	全園(3, 4, 5歳)児

(2) 食育プログラムの比較

食育プログラムの概要は表5のとおりである。「煮干しのひみつ」は五感育成を目的とした体感型プログラムで、家庭の食卓に身近な煮干しとみそ汁を題材としていた。「三つの色のひみつ」は三色食品群分類¹²を使った栄養教育で、知識の伝達を中心に行なっていた。「お弁当バイキング」は「三

¹² 昭和27年広島県庁 岡田技師提唱。食品が多く含む栄養素の働きから赤(血や肉を作る)、黄(力や体温となる)、緑(身体の調子を整える)の食品として分類したもの。単純化してあるため、主に子どもを対象とした栄養教育に使われる。しかし、栄養素の働きにより分類し実際に目で見た食品の色とは違うため、混乱を生じやすいという難点がある。幼稚園で行われている食育では頻繁に登場するツール

「つの中のひみつ」に子ども自身が料理を選択しお弁当箱に詰める作業（お弁当バイキング）を追加し、三色食品群分類を使った栄養教育で獲得した知識の理解を深めるための実践を結びつけていた。

表 5 研究対象とした食育プログラムの概要

	煮干しのひみつ	三つの色のひみつ	
		三つの色のひみつ	お弁当バイキング
目的	五感（味覚、視覚、聴覚、触覚、嗅覚）の育成	栄養教育（三色食品群分類を使って、食べものを上手に選ぶ力を育てる）	
特徴	「煮干し」というのはじめてみた不思議なものがいつもの食べものになっていく一連の過程を観察、体験する。子どもが一つ一つ自分の五感で確認し進めていく。	三色食品群分類について、パネルシアターや遊び（ビンゴゲーム）の体験を通して、楽しみながら体感的に学ぶ。	「三つのひみつ」に料理を自分で選び食べる体験（お弁当バイキング）を追加し、三色食品群分類の理解と実践を深める。
体験の内容	<ul style="list-style-type: none"> ・手ざわりクイズ（触感体験） ・煮干しの観察、触る、嗅ぐ、味わう ・煮干しだしを味わう ・みそ汁の調理観察、嗅ぐ、味わう 	<ul style="list-style-type: none"> ・手ざわりクイズ（触感体験） ・食べものビンゴゲーム（三色食品群分類を理解するための栄養教育） ・パネルシアター（同上） ・野菜（生・茹で）を味わう 	<ul style="list-style-type: none"> ・食べものビンゴゲーム ・パネルシアター ・お弁当バイキング（料理選択、お弁当箱に詰める、食べる）
利点	<ul style="list-style-type: none"> ・カセットコンロと鍋ひとつあれば何処でもできる ・身近な食材と料理なので、家庭での実践につながりやすい 	目的が同じでも方法の違うアプローチを重ねているので、理解が深まる。	お弁当バイキングは調理する場所と労力が必要となるが、保護者、地域のボランティア及び行政機関の協力により実施したことで、後にボランティアの食育活動に進展した。

（3）学習会の実施状況の比較

煮干しのひみつ

子どもたちが五感を使って素直に感動したり、驚いたり、嬉しくなったりした様子が見られた。また、そのような子どもの様子（変化）を直視した保護者が、「日頃」や「家」と違う子どもたちの表情や反応や行動に気づき驚いていた。また、子どもと感覚や感動を共有した保護者が多く見られた。

三つの色のひみつ

子どもたちはゲームやパネルシアターを「遊び」として楽しんでいた。それは感動ではなくみんなと楽しくゲームで遊んだということだろう。保護者は子どもが指導されたとおりに「できた」ことを確認していた。また、子どもたちが食材を選ぶ場面では、食品群の選び方に幼稚園による特徴や地域性が見られたのは興味深い。

お弁当バイキング

子どもたちは説明に素直に従い上手に料理を選び、自分のお弁当箱に詰めることができていた。保護者は子どもの詰めたお弁当を見て、三色食品群を揃えながら家では食べないものも選び食べていたことに驚いていた。一方で、保護者の方が野菜料理の選択数が足りないなどうまく選択できていなかった。

以上より、保護者は、「煮干しのひみつ」では子どもの表情などの変化や感動している様子を直接確認し、子どもと感動を共有した。「三つの色のひみつ」では子どもが指導されたとおりに上手に「できた」ことを確認しているだけであった。「お弁当バイキング」は指導されたとおりに上手にできた上に、家では見られない食品選択と食事の様子を驚嘆しながら確認した。

(4) 感想シートの記録の分析

まず、提出された多数の感想シートの中から、子どもが話した内容とそれに対する保護者の意見が分かりやすく記載されているものを選択した。

次に、各感想シートの記録内容について、表6の～が記載されているか確認した。

最後に、子どもとの体験の共有の有無による保護者の学びの相違を比較するために、食育プログラムごとに代表的な感想シートの中から、～が記載されているものとされていないものそれぞれ3枚ずつを選択し表にまとめた(表7～9)。

なお、～については、保護者が学習会に参観することが前提条件となるが、今回は感想シートの記録内容から体験を共有しているかどうか判断した。また、保護者の行動変容については、学習会を実施してから感想シートの提出期限までの期間が短かったために、感想シートの記録から確認することはできないので省いた。

表6 感想シートの点検内容

子どもの変化に気づく(子どもが話した内容から確認、保護者が直接目で確認) 子どもと体験を共有(保護者と子どもが学習会の体験内容を共有) 今までの自分(子どもの観かた、食の考え方や態度及び行動)を振り返る 新しい意識や態度の芽生え(子どもの観かたを変える、自分の食の考え方や態度を変える)
--

表 7 感想シートの記録(煮干のひみつ)

表 7 ~ 9 の丸数字は、表 6 の ~ と判断した内容

ID	お子さんの感想(子どもが話した内容)	おうちの方の感想(子どもの話に対する保護者の感想)
4	<u>おみそ汁がおいしく、普段おみそ汁に入ったじゃがいもはちょっと苦手</u> なのですが、 <u>“全部食べたよ”と喜んでいました</u> 。煮干しができるまでの話も帰ってから話してくれて とてもいい経験になりました。	<u>実際だしをとって食べるということがなかなかできずにいた</u> のですが、今回の経験を基にお家でも <u>チャレンジしてみよう</u> と思います。とてもおいしいおみそ汁でした。ありがとうございました。
8	<u>「とてもおいしかった」「おねがだからママもあ</u> <u>あいうの買ってきてつくってちょうだい</u> 」との事でした。	箱の中に手を入れて「煮干し」を当てる事が遠くから見ていてもわからない様子。少し反省です。朝ごはん、みそ汁の朝食が多いのですが、本だしの味に慣れているせいか物足りない感じがする。でも本当のだしの味は風味が良い と思いました。やはり「におい」が違いました。「煮干し」買います ……
15	煮干しをそのまま食べた時はまずかったけどお味噌汁はとてもおいしかった。おかわりしたくて急いで食べたけどもうなくなってた…いつもは、玉ネギ食べられないけど今日の玉ネギは、やわらかくて全部食べられた…との事でした。	恥ずかしながら、「しらす干し」と「いわし」が同じ魚の種類だと初めて気がつきました。いつもは鰹だししか使わないので、「煮干しのにおいのお味噌汁はどうかな」と思っていました。パクパク食べる娘を見てびっくりしました。思っていたよりもだしの取り方も簡単そうなので、早速煮干しだし使ってみようと思いました。子供同様母親の私までもが教えられた事がたくさんあり、今日のお話をうかがって本当に良かったなと思いました。
13	そのままのにぼしを食べた時はにがいあまい。頭を取ったらフワフワなのがでてきてカリカリしてにがい。だし汁のみ、おいしかった。おみそ汁 おいしかった。にぼしは海にいる魚とわかった。	子供なりにいろいろ発見した ようです。家で何度かにぼしを入れてみそ汁を作りましたが、その時はにぼしは食べませんでした。魚はあまり好きではないのですがにぼしを食べた と言う事なので良かったと思います。
17	<u>「煮干しはおいしいよ」とニコニコ</u> 帰ってきました。あまり魚を食べないので、この言葉にびっくりしました。 <u>「ジャガイモもフワフワだしおいしいおみそ汁だったよ」とにっこり</u> でした。	<u>「今度、煮干し買ってネ」という一言やジャガイモのみそ汁はキライと言ってたのに、煮干しとジャガイモっていいネ、ママも作って、という言葉にビックリ</u> 。おみそ汁は体によいのは分かっていますが、なかなか…さぼっていた自分はずかしく反省です。いろいろな具に挑戦して〇〇〇みそ汁を作りたいと思いました。ありがとうございました。
27	煮干しは苦くて固かったと言っていました。(おいしくなかったよ…)なんて言っていました。でも、 <u>みそ汁はおいしかった笑顔で答えてくれました</u> 。	教室には参加しなかったのですがプリントを見て煮干しのひみつを知る事が出来ました。いつもはだしの素を使っているので、今後のためにやってみようと思いました。

表 8 感想シートの記録(三つの色のひみつ)

ID	お子さんの感想(子どもが話した内容)	おうちの方の感想(子どもの話に対する保護者の感想)
12	野菜スティックは苦手だった様ですが、赤、黄、緑の食べ物は何かわかりおしえてくれました。(食事の時)そして、全部食べると元気になるのだと理解していました。“楽しかった!”と言っていました。	子供達に楽しくわかりやすく食事の大切さを教えて頂き本当にありがとうございました。うちの子は好き嫌いがありますが、朝食の時「あっ黄色 OK 赤 OK、じゃあ緑はどれなら食べれる?」と聞くと、1つ指を示し食べてくれました。毎日の食事でこれを続けて行ける様に、徐々に野菜のおいしさがわかってくれたらと思いました。私自身も食事を見直す良い機会 となりました。ありがとうございました。
26	いろいろなものを、いっぱい食べないと筋肉にならない。あか、きいろ、みどりを食べる。のどには『ばいきん』がいるから、がぶがぶペー するんだよ。ばいきんがいると病気になるから…。	『筋肉』という言葉覚えてきたのでびっくり しました。話のなかで、自分が興味をもち強い印象だったのだと思います。食事のことを裏づけしながら食事内容(栄養)のことを説明する ことはまずないので、このことで栄養のことに興味をもち、きれいなものでも少しずつという感じで食べるようになればと思います。
40	「おやさいたべなくちゃ、きもちわるくなっちゃうの。」「おやさいたべたら、げんきよくなる。」「にんじん、あまかった。」今度から野菜をいっぱい食べる、と。	あまり野菜を食べようとはしませんでした。今回教室に参加して、いろいろな食べ物を食べる必要性を感じとった ようです。「おやさい、おさかな、ちゃんとたべないとどうなるの?」と声をかける と、思いたしたように野菜も魚も食べていました。
6	ビンゴが楽しかった。人参、白菜おいしかった。あげたのもおいしかった。	遊びや体験を通して、栄養について楽しく学べた ようでとてもよかったですと思います。
24	分かりません。ビンゴゲームが楽しかった。	行けなかったので、内容は分かりませんが、今後もこういった機会を設けていただきたいです。ありがとうございました。
42	“おいしかったから、いっぱい食べたよ”と楽しそうに、話をしてくれました。	話を聞いてもテレビを見ても、楽しそう で、食育教室を続けてほしいと思いました。

表 9 感想シートの記録(お弁当バイキング)

ID	お子さんの感想(子どもが話した内容)	おうちの方の感想(子どもの話に対する保護者の感想)
13	<u>楽しかった。ゲームや貨車を使って、おもしろかったし、話がわかった。おいしかった。全部食べれて良かった。</u>	お弁当のバイキングは初めてで子供と楽しめた。ついつい年の何回かの楽しみにしているお弁当なので、食べ切れそうなお弁当を食べたい物とを考えて作りますが、もう少し野菜でも食べてもらえる様に工夫も必要だ と思いました。家の食事でも「食べて!!」ばかりじゃなく、「～色」の食べ物がないねと声掛けしてみたいと思います。ビンゴゲームは理解できるか、難しくないかと思って見てましたが楽しんでた ようなので良かったと思います。
21	・ <u>バイキング楽しかった。</u> ・ <u>おいしかった</u> ・ ママおうちでも今度作ってよ	とても勉強になりました。子供朝からバイキングバイキングと大喜び、今度は家でもこんな感じに作って子供たちに食べさせたい です。赤・黄・緑勉強になりました。すごくびっくりしたことは、家では魚も野菜もあまりたべない子がおかわりしている ではないですか。プロッコリーなんか2,3回も。家だと見向きもしないくせにびっくり。みんなの力はすごい。この食育教室を目えてにおかず作りがんばっていきたい と思います。とても楽しいランチ気分たのしめました。
24	あかの仲間にチーズが入ることを知らなかった。自分でおかずをえらんで、お弁当につめる作業が楽しかった。バランスの良いお弁当になったなあと自分でもわかった ようです。(いろいろな色の食品が入っていたことを言っていました)	いつも「3つの色の仲間」を意識して食事やお弁当を作るようにはしていましたが、調理法までは気にしていませんでした。やはりこうして見てみると緑色の食品が不足がちです ね、調理法によって子供の苦手な野菜類も食べてくれると思うので、これからの調理で少しずつ努力してみたいと思います。
9	<u>嫌いな物ばかりで食べれなかった。</u>	持ち帰った弁当を見て話しを聞いて つくづく子供に対して甘く考えていた と思いました。弁当という子供の好きな物ばかりいれてしまって ……子供のためを思うと心を鬼にしても嫌いな物をくふうしていれてあげるのも母親の役目かなあと思いました。
29	<u>すごくたのしかった。ハウレンソウと、ハンバーグがおいしかった。</u>	今回は参加できなかったんですが、とても楽しかったよーとおいしかったーと話していました。次回は参加したいです。
30	<u>自分でおかずを考えてつめることができた満足していたようです。「楽しかったよ、ママもくればよかったのにー」と言っていて、とても楽しんでできたようでした!!</u>	仕事で行けなくて残念でした。うちでもお弁当の時は一緒に考えてつめてみたい と思います。

(5) 感想シートの記録の分析のまとめ

表10は、表7～9の～を取り出して1枚にまとめたものである。 の欄に○印がついた感想シートが保護者の学びが見られたものと判断した。もっとも多くの保護者の学びが見られたのが「煮干しのひみつ」で、次が「お弁当バイキング」、最後が「三つの色のひみつ」であった。ま

た、どのプログラムにおいても、子どもと保護者の間に体験の共有があった方が、「自分の振り返り」や「新しい意識や態度の芽生え」が多く見られていた。

「煮干しのひみつ」は、「今までの自分を振り返る」「新しい意識や態度の芽生え」がもっとも多く見られた。また、他の2つと比べて「子どもの観かたの振り返り」が多く見られた。「(普段おみそ汁に入ったじゃがいもは苦手だが)全部食べたよ」「(食べることがないので)どうかと思っていたが、パクパク食べる娘を見てびっくりした」と今までの自分の子どもの観かたと違う子どもの様子を確認し、「本だしの味に慣れている」「体によいのは分かっているが、さぼっていた自分はずかしく反省」と保護者自身の食生活を振り返り、最終的に、「いろいろな具に挑戦して〇〇〇〇みそ汁を作りたい」「早速煮干しだし使ってみようと思う」「子供同様母親の私までもが教えられた」と自分の食の考え方や態度を変えていた。

「三つの色のひみつ」は他の2つよりも「今までの自分を振り返る」「新しい意識や態度の芽生え」が見られなかった。しかし、体験を共有した保護者は「筋肉という言葉覚えてきたのでびっくり」「いろいろな物を食べる必要性を感じとったようだ」と子どもが学習できたことを確認し、家庭で「黄色 OK 赤 OK、じゃあ緑は?」「ちゃんと食べないとどうなるの?と声をかけ」と学習会で学んだ知識を子どもに深めさせていた。

「お弁当バイキング」は、「保護者自身の食の考え方や態度及び行動の振り返り」が多く見られ、「食べ切れそうなお弁当を食べたいものを考えて作っていた」「こうして見てみると緑色の食品が不足しがち」と気づき、「もう少し野菜も食べてもらえる様に工夫も必要」「〇色の食べ物が足りないねと声掛けしてみたい」と自分の食の考え方や態度を変えていた。

また中には、不参観のため体験を共有できなくても、帰宅した子どもの様子を確認し「持ち帰った弁当を見て話を聞いてつくづく子どもに対して甘く考えていた」「子どものためを思うと心を鬼にして(略)母親の役目」と「今までの自分を振り返る」「新しい意識や態度の芽生え」が見られたケースもあった。

表 10 感想シートの分析のまとめ

名	ID	子どもの変化に気づく	子どもと体験を共有	今までの自分を振り返る		新しい意識や態度の芽生え	
				子どもの観かた	食の考え方や態度及び行動	子どもの観かたを変える	自分の食の考え方や態度を変える
煮干しのひみつ	4						
	8						
	15						
	13						
	17						
	27						
三つの色のひみつ	12						
	26						
	40						
	6						
	24						
	42						
お弁当バイキング	13						
	21						
	24						
	9						
	29						
	30						

(6) 保護者の学びが見られた食育の内容と方法

3つの食育プログラムの内容及びその実施状況の比較と感想シートの記録の分析結果を検討したところ、保護者の学び(「相互学習」)を多くする食育の内容と方法(保護者への働きかけの方法)は以下のとおりであった。

- (ア) 五感育成を目的とした内容を取り入れる
- (イ) 栄養教育の場合、獲得した知識を実体験(お弁当バイキング)により深める内容を入れる
- (ウ) 保護者が、学習会により変化した子どもを確認する機会をつくる
- (エ) 保護者が、子どもと体験を共有する機会をつくる

学習会では、(ア)(イ)は、保護者が家庭で簡単に実践できる内容(煮干しのみそ汁、三色食品群分類など)や子どもの食生活上の問題(好き嫌いなど)を取り上げた。(ウ)は、感想シートの配布・提出により意図的につくっていた。(エ)は、自主的に参観した保護者が、子どもと一緒に同じ食育を体験することができるようにしたことで促進された。

5. まとめ

幼稚園や保育所が子どもの食育に取り組む際、保護者を抜きにしてはうまく進まない。2つの調査結果から、幼稚園や保育所が食育をすすめる上で、保護者の考え方や食生活などが障害のひとつとなっていること、保育者は、保護者へ働きかける必要性や重要性は認識しているものの、直接的に働きかけることは難しいと感じていることが確認できた。実際は、多くの幼稚園や保育所が、講演会の開催やおたよりの発行などの間接的な働きかけを行っている。しかし、保護者が、このような間接的で一方通行的な情報の提供による知識の獲得だけで、態度や食行動の変容に結びつくことは多くはないと考えられる。そこで、保護者が、幼稚園や保育所が行っている食育の取り組みにより変化した子どもから主体的に学ぶことが重要になってくる。

本研究では、幼稚園や保育所が子どもに対して食育に取り組んだ結果見られた保護者の食行動の変容を、子どもと保護者の「相互学習」と捉えなおし、保護者の学びが多く見られる食育の内容と働きかけの方法について検討し、今後、幼稚園や保育所が食育を推進する上での示唆を得た。

まず、食育内容は、五感を使った実体験の方が、子どもが自らの五感で確認するので、感動したり変化したりしやすく、保護者が子どもの変化を捉えやすく、子どもと保護者との共感も生じやすかった。また、お弁当バイキングのように、家庭の日常の食生活に身近な内容や子どもの食生活上の問題を取り上げると、保護者は自分（子どもの観かた、食に考え方や態度及び行動）への振り返りをしやすくなり、新しい意識や態度の芽生えが多くなっていった。

次に、「相互学習」が成立するためには、保護者が子どもの様子をしっかりと観察したり、子どもと一緒に体験して感覚や感動を共有したりすることが重要であり、幼稚園や保育所はそのための仕掛けを作る必要があった。

さらに、本学習会で保護者の学びが多く見られた要因として、いつもの幼稚園生活とは切り離された非日常的で印象深い食育の時間の設定が、子どもたちをいつもよりも変化させたことが考えられた。

6. おわりに

保育者に対するインタビューでは、「現在はできることや取り組みやすいことから実践している」とは言え、一人ひとりの子どもの発達、発育にあわせて日常の養育（保育、幼児教育）を「食べる力」の視点で捉えなおしつつあった。今後の取り組みのあり方としては、子どもの食べる力を育成するための食育を、画一的ではなく、一人ひとりの子どもの発達・発育や地域性及び保護者の状況を考慮しながら系統的に考えていく必要性が述べられた。また、幼稚園や保育所と家庭だけではなく地域とともに取り組んでいくことの必要性についても気づきはじめ、積極的に行動を開始しようとしていた。2008年に実施した「食育に関する実態調査」からわずか1年6ヶ月しか経ていない

にもかかわらず、保育者の食育に対する考え方やその方法が、着実に進展している様子が窺えた。今後は、インタビューにも出てきたように、今の食育ブームがいつまで続くのか、ブームが去った後にどのように定着させるのかを見据えながら、進めていくことが重要であろう。

一方で、学習会には、保護者だけでなく地域のボランティアと行政職員も自由に参観できるようにし、実際に参観もしていただいた。そのつながりから、彼女らの協力により幼稚園だけでは実施不可能な「お弁当バイキング」を実現することができた。ここでも、地域のボランティアと子どもたちとの「相互学習」が見られている。その後、彼女らは学習会の取り組み内容を地域活動に生かしている。このように幼稚園や保育所が広く門戸を開き、幼稚園や保育所と家庭、地域社会が連携して取り組むことにより、食育をとおした地域づくりに発展する可能性が示唆された。今後の研究課題としたい。

引用、参考文献

- ・ 食育基本法
- ・ 食育基本計画
- ・ 「食育推進国民運動の重点事項」食育推進有識者懇談会、2007.6
- ・ 鈴木善次監修 浅岡幸彦、菊池陽子、野村卓編、「食農で教育再生 保育園・学校から社会教育まで」、農文協、2007.2
- ・ 宮坂忠夫、川田智恵子、吉田亨編著、「健康教育論」、(株)メヂカルフレンド社、2008.2
- ・ 山田定市、鈴木敏正編著、「地域づくりと自己教育活動」、(株)筑波書房、1992.11
- ・ 高橋美保、川田容子、「幼児保育における食育活動の教育的意義」、白鷗大学教育学部論集、2008.2
- ・ 堀田千津子、高田晴子、木村友子、内藤通孝、「幼稚園児と母親に対する食育プログラム実施の効果」、日本食育学会誌 第2巻第4号、2008.10
- ・ 鈴木秀子、佐藤三佳、「園児から家庭へつなぐ食育の試み(第一報)」、第2回日本食育学会総会・学術大会講演要旨集、2008.5.22、P47
- ・ 「食育に関する実態調査報告書 幼児と保護者の食生活に関する実態 幼稚園・保育所における食育の実態」、会津大学短期大学部 福島県保健福祉部、2008.3
- ・ 横川和夫、「不思議なアトムの子育て アトム保育所は大人が育つ」、太郎次郎社、2001.4
- ・ ジャックピュイゼ著、三国清三監修、鳥取絹子訳、「子どもの味覚を育てる ピュイゼ・メソッドのすべて」、紀伊国屋書店、2004.5
- ・ 平成18年版食育白書、内閣府、2006.12
- ・ 平成19年版食育白書、内閣府、2007.11
- ・ 平成20年版食育白書、内閣府、2008.12
- ・ 平成21年版食育白書、内閣府、2009.6