

幼稚園と家庭をつなぐ幼児食育プログラムの
開発・評価・普及に関する研究

平成 28 年度

金 田 直 子

目次

序章

第1節 わが国における健康ならびに食育施策の推移	2
第2節 ライフステージ別にみた健康課題	4
第3節 幼児期における食育の現状	6
第4節 研究目的と論文構成	8
参考文献	10

第1章 幼稚園教諭の食生活と食育実施の関連

I. 緒言	16
II. 方法	17
1. 対象および調査方法	17
2. 調査内容	17
3. 解析方法	19
III. 結果	20
1. 質問紙の有効回答者数および有効回答率	20
2. 対象の年代および勤務年数	20
3. 幼稚園教諭の年代別にみた食生活管理に関する知識・態度・行動	20
4. 幼稚園教諭の年代別にみた幼稚園における食育の現状	22
5. 幼稚園における食育実施状況別にみた幼稚園教諭の食生活管理に関する知識・態度・行動	25
6. 幼稚園における食育実施状況別にみた食育実施に必要な知識・スキルの有無	26
IV. 考察	26
1. 幼稚園教諭の食生活管理に関する知識・態度・行動と食育実施との関連	26
2. 幼稚園における食育推進に向けての課題	27
3. 本研究の限界	28
V. 結論	28
参考文献	29
資料	32

第2章 幼稚園と家庭をつなぐ食育プログラムの開発・試行

I. 緒言.....	38
II. 方法.....	39
1. 対象.....	39
2. 食育プログラムの概要.....	39
3. 食育プログラムの実施.....	42
4. 評価方法.....	44
III. 結果.....	46
1. 食育プログラムの評価.....	46
2. 幼稚園と家庭をつなぐ食育の評価.....	48
IV. 考察.....	53
1. 4・5歳児を対象とした食育プログラムの評価.....	53
2. 幼稚園と家庭をつなぐ食育プログラムとしての有用性.....	54
3. 本研究の限界.....	55
V. 結論.....	55
参考文献.....	55
資料.....	58

第3章 幼稚園と家庭をつなぐ食育プログラムの実施・評価

I. 緒言.....	72
II. 方法.....	73
1. 対象.....	73
2. 食育プログラムの概要.....	73
3. 食育プログラムの実施.....	75
4. 評価方法.....	76
5. 解析方法.....	77
6. 倫理的配慮.....	78
III. 結果.....	78
1. 幼稚園教諭による食育案の評価.....	78
2. 幼稚園と家庭をつなぐ食育の評価.....	80
IV. 考察.....	84
1. 幼児期における食育の進め方と幼稚園教諭による食育プログラム実施に向けての課題.....	84

2. 食育だよりを活用した保護者への食育による家庭における食育推進.....	85
3. 本研究の限界	86
V. 結論	86
参考文献	86
資料	89

第4章 幼児食育プログラムの普及 - 研修実施と継続支援 -

I. はじめに	96
II. 食育研修の実施	96
1. 対象および案内方法.....	96
2. 研修の内容	97
3. 研修の実施	97
4. 研修参加者を対象とする質問紙調査.....	97
III. 研修参加者による幼児食育プログラムの評価	98
1. 参加者数ならびに質問紙回収状況	98
2. 参加者の基本属性	98
3. 幼児食育プログラムと発達段階との適合性	99
4. 幼児食育プログラムの活用予定	99
5. 幼児食育プログラムや食育研修に対する自由記述	99
IV. 今後に向けて	100
参考文献	100

第5章 幼児の母親を対象とする食・健康講座の実施と評価

I. 緒言	104
II. 方法	105
1. 対象.....	105
2. 食・健康講座の概要.....	105
3. 食・健康講座の実施.....	106
4. 評価方法.....	106
5. 解析方法.....	107
6. 倫理的配慮	107
III. 結果	108
1. 講座出席率	108

2. 質問紙の回答者数（回収率）	108
3. 母親の年代，職業，家族構成.....	108
4. 食・健康講座を通じた母親の変化.....	108
5. 母親の取組に対する家族の関心度.....	110
6. 講座の満足度.....	112
7. 自由記述による回答	112
IV. 考察.....	112
V. 結論.....	114
参考文献.....	115
資料.....	117

終章 本研究のまとめと今後の展望

第1節 研究のまとめ.....	150
第2節 本研究から得られた課題.....	152
第3節 今後の展望	153
1. 幼稚園教諭養成段階における食生活・食育に関わる教育の充実	153
2. 幼児の保護者世代に向けたメタボリックシンドローム予防教育としての食育推進.....	154
3. 発育発達期の食育推進に向けて	155
参考文献.....	155

資料 4・5歳児とその保護者を対象とする食育プログラム「食に親しみ，作って食べよう」

謝辞.....	207
---------	-----

序章

第1節 わが国における健康ならびに食育施策の推移

わが国においては躍進する社会環境のもと、急速な人口の高齢化を伴い疾病構造も大きく変遷し、がん、心疾患、糖尿病をはじめとする生活習慣病が蔓延するなか、これら慢性疾患にかかる医療費は総医療費の約3割¹⁾、死因の約6割²⁾を占めるに至るといふ、深刻な社会問題となっている。併せて、総人口に占める65歳以上人口の割合は2015年26.7%、その後漸増し2050年には38.8%（総人口9,708万人）となることが予測されている³⁾。この期における働き盛り世代は、現時点での幼稚園児、小・中学生であることより、健やかな成育を支援することは、重大な社会課題といえる。

こうした社会課題を抱えるなか、新世紀より、これまで以上に生活習慣病の一次予防に重点を置き、国民が取り組むべき具体的な目標を掲げた健康施策“21世紀における国民健康づくり運動〈健康日本21（第一次）〉”⁴⁾が展開されているものの、改善の兆しは未だみられず、2005年の中間評価⁵⁾を踏まえ、2008年より生活習慣病の罹患率増大を抑制すべく、その前兆となるメタボリックシンドロームの早期発見に向け特定健康診査、特定保健指導制度⁶⁾が施行された。健康日本21（第一次）の評価（2011年）⁷⁾によると、9分野（栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康づくり、たばこ、アルコール、歯の健康、糖尿病、循環器病、がん）に及ぶ指標80項目のうち、「目標値に達した」のは14項目（17.5%）にとどまり、「適正体重を維持している人の増加」、「メタボリックシンドロームの該当者・予備群の減少」等に改善はみられず、「朝食を欠食する人の減少」、「日常生活における歩数の増加」、「糖尿病合併症の減少」等については、さらに悪化した。これら、わが国における“食と健康”に関わる課題を踏まえ、2013年より健康日本21（第二次）⁸⁾が取り組まれ、健康寿命の延伸に向け、個々人の生活習慣や人々を取り巻く社会環境の改善を介して一次予防ならびに重症化予防を徹底するとともに、生涯にわたる健やかで心豊かな暮らしを実現するにあたっては、次世代に向けた健康づくりの推進が重要な取組の一つであると提言している。

国民のライフスタイルや社会通念が年々多様化し、食に対する感謝の念や伝統的な食文化の喪失、栄養摂取の偏り、食習慣の乱れ等、食生活をめぐる様々な課題が増幅するなか、2005年には食育基本法⁹⁾の公布・施行、翌年には食育推進基本計画¹⁰⁾が策定されるなど、健康日本21（第一

次)を強化する形で食育施策が矢継ぎ早になされた。食育基本法⁹⁾の第一条には、制定目的として「国民の食生活をめぐる環境の変化に伴い、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための食育を推進することが緊要な課題となっていることにかんがみ、食育に関し基本理念を定め、国、地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、食育に関する施策の基本となる事項を定めることにより、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、もって現在及び将来にわたる健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与すること」を掲げ、国民運動として食育に取り組むこととしている。なかでも、子どもたちに向けての食育は欠かせないものとされ、心身の成長および人格の形成に大きく関与し、生涯にわたる健全な心と身体を培い豊かな人間性を育む基礎となることに加え、今後、超高齢社会をむかえるわが国のあり方をも左右するものとなる。子どもの健全な食生活の実現と豊かな人間形成を図るにあたっては、家庭とともに保育所、幼稚園、小・中学校において食育推進を図ることが重要となることより、2004年には栄養教諭制度の創設¹¹⁾、2005年施行、2008年には学習指導要領¹²⁾と併せて、幼稚園教育要領¹³⁾、保育所保育指針¹⁴⁾が改訂され、食育に関する事項が盛り込まれるとともに、学校給食法¹⁵⁾の改正により、給食を食育の場として明確に位置付けるなど、食育推進に向けての制度整備がなされた。

2006年より5年間にわたり展開された食育推進基本計画の成果¹⁶⁾をみると、「メタボリックシンドロームを認知している国民の割合」および「食育推進に関わるボランティアの数」については目標値を達成しているものの、食をめぐる諸課題の解決には至らず、2011年には「“周知”から“実践”へ」を主題とし、「生涯にわたるライフステージに応じた間断ない食育の推進」、「生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進」、「家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進」を重点課題として掲げた第二次食育推進基本計画¹⁷⁾が策定された。食育推進の目標値における達成状況¹⁸⁾をみると、目標を達成した指標は13項目のうち2項目(15.4%)であり、「食育に関心を持っている国民の割合」、「朝食または夕食を家族一緒に食べる共食の回数」は計画策定時より改善しているものの、「朝食を欠食する国民の割合」、「メタボリックシンドロームの予防・改善のための適切な食事、運動等を継続的に実施している国民の割合」は改善に至らず、継続した取組を要

する結果となった。二期にわたる食育推進の成果と人々の食をめぐる現状・課題を踏まえ、2016年より第三次食育推進基本計画¹⁹⁾が施行され、2017年各都道府県、2018年各市町村の取組が待たれるところとなっている。

新世紀以降に掲げられた健康ならびに食育推進施策の推移を表1-1に示す。

表 1-1 新世紀以降に掲げられた健康ならびに食育推進施策の推移

2000	健康日本21（第一次）施行
2004	栄養教諭制度創設
2005	食育基本法公布・施行
2006	食育推進基本計画策定（国）
2007	食育推進計画策定（都道府県）
2008	食育推進計画策定（市町村） 保育所保育指針，幼稚園教育要領，学習指導要領改訂 学校給食法改正 特定健康診査，特定保健指導制度施行
2011	第二次食育推進基本計画策定（国）
2012	第二次食育推進計画策定（都道府県）
2013	第二次食育推進計画策定（市町村） 健康日本21（第二次）施行
2016	第三次食育推進基本計画策定（国）
2017	第三次食育推進計画策定（都道府県）
2018	第三次食育推進計画策定（市町村）

第2節 ライフステージ別にみた健康課題

第三次食育推進基本計画¹⁹⁾では、第二次食育推進基本計画の「“周知”から“実践”へ」を引き継ぎ、「“実践”の輪を広げよう」を主題とし、「若い世代を中心とした食育の推進」，「健康寿命の延伸につながる食育の推進」とともに、「多様な暮らしを支える食育の推進」，「食の循環や環境を意識した食育の推進」，「食文化の継承に向けた食育の推進」という新たな5課題に重点が置かれている。

20歳代後半から30歳代の若い世代は、健全な生活習慣の基礎づくり期にある乳幼児を養育する子育て世代である²⁰⁾ ことに加え、メタボリックシンドローム予防における最も重要なステージと

目され、子どもの健やかな成長を支えるとともに、自らの健康管理が求められる。しかしながら、国民健康・栄養調査²¹⁾、食育に関する意識調査²²⁾において、20-30歳代は他の世代に比べ、「朝食を欠食する者」は男性20歳代37.0%、30歳代29.3%、女性20歳代23.5%、30歳代18.3%²¹⁾と高く、「ほぼ毎日、1日に2回以上主食・主菜・副菜を揃えて食べる者」は男性20歳代40.4%、30歳代42.3%、女性20歳代39.0%、30歳代47.5%²²⁾、「運動習慣のある者」は男性20歳代18.9%、30歳代13.1%、女性20歳代10.1%、30歳代10.4%²¹⁾といずれも低いことが報告されており、不健康な生活習慣が散見される。身体状況をみると、男性は女性に比べ「肥満」が多く、50歳代34.4%をピークに、40歳代30.9%、30歳代27.2%、20歳代20.9%と年代が高いほど増加する²¹⁾。一方、女性は「やせ」が多くみられ、20歳代17.4%、30歳代15.6%と年代が低いほどその割合が高い現状にある²¹⁾。

生活習慣の基礎を身に付ける幼児期は、将来の望ましい生活習慣形成を図る重要なステージであるものの、家族揃って食べる共食の割合をみると朝食で24.1%、夕食で48.0%と低く、一人で食べる“孤食”，子どもだけで食べる“子食”を合わせた割合は朝食で22.8%と、およそ4人に1人が一人または子どものみの食卓となっている²³⁾。加えて、「朝食を毎日必ず食べる」子どもは93.3%であり、6.4%に欠食がみられる²³⁾。さらに、幼児は様々な遊びを中心に毎日1時間以上楽しく体を動かすことが推奨されている²⁴⁾なか、1日に1時間以上、体を動かしている子どもの割合は平日78.4%、休日64.2%である²³⁾ことが報告されており、食生活に加え、身体活動にも課題がみられる。また、就寝・起床時刻が遅くなるにつれ朝食を欠食する子どもの割合は増加し、朝食を家族揃って食べる子どもに比べ、一人で食べる子どもは朝食の欠食率が高い²³⁾ことも明らかにされており、子どもが「食」を通じて心身ともに健やかに育つための食育を推進していくことは喫緊の課題といえる。

食育は本来、家庭においてその役割を担うものであるものの、核家族や共働き世帯の増加、家族揃って食卓を囲む機会の減少、幼児養育者による望ましい食生活を含む生活管理が十分できていないなど、従前のように家庭における食育に期待することは難しい現状を鑑みると、幼稚園、保育所等、幼児教育・保育施設における食育推進は欠かせないものである。

第3節 幼児期における食育の現状

幼児期における野菜・果物等の摂取頻度ならびに食生活パターンは学童期・成人期の食事と関連する^{25, 26)} こと、小児期の過体重や肥満は成人期に移行する^{27, 28)} ことなど、幼児期における食習慣は後の生活習慣病リスクファクターと関連することが明らかにされており、食を通じた子どもの健全育成を図る必要性はますます大きくなっている。

食育基本法⁹⁾ において、幼稚園、保育所は家庭とともに食育推進の重要な場として位置付けられるなか、幼稚園教育要領¹³⁾、保育所保育指針¹⁴⁾ の改訂により食育に関する事項が新たに示された(図1-1)。幼稚園教育要領¹³⁾ には、健康に関する領域において「健康な心と身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ことを踏まえ、幼児の食生活の実情に配慮し、和やかな雰囲気の中で教師や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・関心をもったりするなどし、進んで食べようとする気持ちが育つようにすること」と記された。保育所保育指針¹⁴⁾ には、健康と安全の章において「食育の推進」が明記され、食育により「生活と遊びの中で、意欲を持って食に関わる体験を積み重ね、食べることを楽しみ、食事を楽しみ合う子どもに成長する」ことを目指し、一人ひとりの子どもにとってふさわしい食生活が展開されるよう食に関する保育環境に配慮しながら進めることなどが記された。

<p>● 幼稚園教育要領 (2008)</p> <p>「健康」の領域</p> <p><内容> 先生や友達と食べることを楽しむ</p> <p><内容の取扱い> 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ことを踏まえ、幼児の食生活の実情に配慮し、和やかな雰囲気の中で教師や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もったりするなどし、進んで食べようとする気持ちが育つようにすること</p> <p>● 保育所保育指針 (2008)</p> <p>第5章 健康及び安全</p> <p>3. 食育の推進</p> <p>保育所における食育は、健康な生活の基本としての「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うことを目標として、次の事項に留意して実施しなければならない</p> <p>(1) 子どもが生活と遊びの中で、意欲を持って食に関わる体験を積み重ね、食べることを楽しみ、食事を楽しみ合う子どもに成長していくことを期待するものであること</p> <p>(2) 乳幼児期にふさわしい食生活が展開され、適切な援助がおこなわれるよう、食事の提供を含む食育の計画を作成し、保育の計画に位置付けるとともに、その評価及び改善に努めること</p> <p>(3) 子どもが自らの感覚や体験を通して、自然の恵みとしての食材や調理する人への感謝の気持ちが育つように、子どもと調理員との関わりや、調理室など食に関わる保育環境に配慮すること</p> <p>(4) 体調不良、食物アレルギー、障害のある子どもなど、一人ひとりの子どもの心身の状態等に応じ、嘱託医、かかりつけ医等の地氏や協力の下に適切に対応すること。栄養士が配置されている場合は、専門性を活かした対応を図ること</p>
--

図1-1 幼稚園教育要領・保育所保育指針における「食育」に関する記載

幼児期の食育は、「食を営む力の基礎」を培うことをねらいとし、発達段階に応じた食に関する様々な体験を通して食べ物に興味を持ち、食べることへの意欲を高め、健康的な食習慣が身に付くようにすることと提唱²⁹⁾されている。つまり、単に「わかる」、「わからない」といった食に関する知識や、「できた」、「できない」といった技術の習得のみに目を向けるのではなく、日常的な経験を積み重ねるなかで、豊かな心情、意欲および態度を身に付けること（経験カリキュラム）を重要とし、これらは小学校以降の教科カリキュラムとは異なる点である^{30,31)}。加えて、食育の内容を組み立てるにあたっては、心・身体、人、環境・文化との関わりなど食が持つ多様な役割に着目し多面的な視点で捉え、「楽しさ」、「五感を活かすこと」を重視しつつ、子どもが食べ物に主体的、意欲的に関わる体験をすることが大切である^{29,32)}と記されており、計画的に進めることが欠かせないものとなっている。

一方、家庭での食育は保護者に委ねられており、幼児はその影響を大きく受ける。1日3食規則正しく食事を摂ることや食事マナー、食事づくりの手伝いといった子どもたちの食行動や食への関心は、調理行動を中心に分類した母親の食行動パターンと関連する³³⁾、基本的な食教育、食事、食卓への配慮をする母親の子どもほど家庭の食卓への愛着が強くなる³⁴⁾ことが報告されている。

これらからも、幼児の保護者に向けて食育を行うことは有用であり、種々、幼児と保護者を対象とする食育が実施されてきており³⁵⁻³⁷⁾、福島県においては県内の482施設（幼稚園247施設、保育所235施設）のうち、77.3%（幼稚園73.4%、保育所81.0%）が幼児と保護者を食育対象としているとの報告³⁸⁾がなされている。諸外国における幼児食育の実践³⁹⁻⁴¹⁾においても、保護者への働きかけを併せて行うことが重要とされている。しかしながら、実施した食育によりどのような成果が得られたかについての評価報告は他のライフステージに比べ少なく⁴¹⁾、家庭への波及効果についての検討もほとんどなされていないとの指摘⁴²⁾がみられる。これらより、幼児の発達段階を踏まえ、幼稚園や保育所での食育を家庭につなぐ系統立てた食育を実施・評価した汎用性の高い食育プログラムを作成することは意義あるものとする。

一方、同年齢の就学前幼児を対象とする施設であっても、幼稚園と保育所では、その社会的役割により教育・保育時間、所管省庁などが異なり^{13,14,43)}、食育環境においても差異がみられる（表

1-2). なかでも、保育所は子どもが活動時間の多くを過ごす“生活の場”となることから、調理室を備え食事の提供を行うことが定められている⁴⁴⁾。大部分の保育所が食事を施設内で調理・提供しており⁴⁵⁾、食事と連動した食育を実施しやすい環境にあるといえる。加えて、保育所保育指針¹⁴⁾において食育の推進が明確に位置付けられ、保育所における食育に関する指針⁴⁶⁾には子どもの発達段階に応じた食育を実施していくためのねらい・内容が提示されていることも支援となっている。他方、幼稚園では、幼稚園教育要領¹³⁾に食育の重要性が提示されているものの、具体的な食育の進め方は示されておらず、調理室の設置義務がないことより⁴³⁾自園にて昼食を調理・提供している幼稚園は少ない状況にあり^{38,47)}、料理の美味しそうな匂いを感じる機会や調理師・調理員など料理を作る人との関わりが保育所に比べ少ないものといえる。こうした現状より、幼稚園では保育所に比べ食育の実施率が低いことが報告されており^{38,48)}、幼稚園における食育をいかに進めるかについて検討することは欠かせないものとする。

表 1-2 幼稚園・保育所の違い

	幼稚園	保育所
対象	満3歳から小学校就学期に達するまでの幼児	保護者の事情等により保育に欠ける乳児（1歳未満）から小学校就学の始期に達するまでの幼児
所轄省庁	文部科学省	厚生労働省
教育・保育内容の基準と食育に関する記載	幼稚園教育要領	保育所保育指針 保育所における食育に関する指針
1日の教育・保育時間	4時間を標準とする (幼稚園教育要領)	8時間を原則とする (児童福祉施設最低基準)
調理室の設置	任意	義務

第 4 節 研究目的と論文構成

本研究では、食育支援を要する幼稚園を拠点とした食育により、子どもたちが真に豊かな食生活を築き、生涯にわたる望ましい生活習慣の基礎を培い、家庭において健康的な食生活を営むことができるよう、幼稚園と家庭をつなぐ食育の方法および有用性について検討し、幼稚園教諭が必要に応じて活用できる食育案・教材の開発・評価を踏まえ、メタボリックシンドローム予防を

視野に入れた幼児養育者への食育を併せて検討することを目的とした。

これにより、発育・発達期にある幼児を対象とする健康的な食習慣形成を目指す食・健康教育の進展を図るとともに、それに関わる養育者ならびに幼稚園教諭に向けての食育を担うという、有用な食育実践を重ねていくことは、早期健康栄養教育の一端を担うことにつながり、今後に向けては、国民医療費の増大を軽減する取組の一つとして一定の役割を担うものと考えられる。

第1章においては、園児を対象とする食育の担い手となる幼稚園教諭の日常的な食生活管理ならびに幼稚園における食育の現状を把握するとともに、教諭自身の食生活管理に関わる知識・態度・行動と園児への食育との関連から幼稚園における食育推進に向けての課題について検討した。

第2章においては、第1章で食育をどのように進めるかについて、幼稚園教諭に向け具体的に提示することが求められている現状を踏まえ、大阪市教育委員会指導主事、幼稚園園長、幼稚園教諭らと協同し、4・5歳児とその保護者を対象とする食育プログラムを作成・試行し、食育プログラムならびに幼稚園と家庭をつなぐ食育の評価を行った。

第3章では、第2章を踏まえ、より多くの幼稚園教諭が活用できる食育プログラムとすることを目指し、食育プログラム作成に携わっていない幼稚園教諭による園児への食育実施を介して、食育プログラムの汎用性について検討した。併せて、幼稚園と家庭をつなぐ食育に向け、保護者への食育ツールとした食育だよりの有用性を検討した。

第4章では、完成した標準的な幼児食育プログラムを普及し、幼稚園教諭を含む多くの保育者が幼児期における食育の重要性や進め方を理解し、望ましい実践につなぐことをねらいとする食育研修の実施について記した。

第5章では、家庭における主な食事づくりの担い手となる母親が望ましい食・健康管理の知識・態度・スキルを体得し、家庭での食育を担い、子どもを含む家族の健康づくりを行うとともに、壮年期の健康課題である生活習慣病の早期予防となるメタボリックシンドローム予防も視野に入れ、日々の食生活管理を実践できるよう、講座プログラムを作成・実施し、その評価を行った。

終章においては、第1章から第5章の研究成果に基づき総括を行うとともに、今後に向けて課題と対策について記述した。

参考文献

- 1) 厚生労働省：平成 25 年度国民医療費の概況,
<http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-iryohi/13/dl/data.pdf> (2016 年 12 月 17 日)
- 2) 厚生労働省：平成 26 年人口動態統計の概況,
http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/kakutei14/dl/00_all.pdf (2016 年 12 月 17 日)
- 3) 内閣府：平成 28 年度版高齢社会白書,
http://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2016/zenbun/pdf/1s1s_1.pdf (2016 年 12 月 17 日)
- 4) 厚生労働省：21 世紀における国民健康づくり運動〈健康日本 21 (第一次)〉,
http://www1.mhlw.go.jp/topics/kenko21_11/s0f.html (2016 年 12 月 17 日)
- 5) 厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会：健康日本 21 (第一次) 中間評価報告書,
http://www.kenkounippon21.gr.jp/kenkounippon21/ugoki/kaigi/pdf/0704hyouka_tyukan.pdf (2016 年 12 月 17 日)
- 6) 厚生労働省：標準的な健診・保健指導プログラム 改訂版,
http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryohi/kenkou/seikatsu/index.html (2016 年 12 月 17 日)
- 7) 厚生労働省：健康日本 21 (第一次) 最終評価,
<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000001r5gc-att/2r9852000001r5np.pdf> (2016 年 12 月 17 日)
- 8) 厚生労働省：健康日本 21 (第二次),
http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkounippon21_01.pdf (2016 年 12 月 17 日)
- 9) 食育基本法, <http://law.e-gov.go.jp/htmldata/H17/H17H0063.html> (2016 年 12 月 17 日)
- 10) 内閣府：食育推進基本計画,
<http://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/9929094/www8.cao.go.jp/syokuiku/about/plan/pdf/kihonkeikaku.pdf> (2016 年 12 月 17 日)
- 11) 文部科学省：食に関する指導体制の整備について (答申),

http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/04011502.htm (2016年12月17日)

12) 中央教育審議会：幼稚園，小学校，中学校，高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善について（答申），

http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/__icsFiles/afieldfile/2009/05/12/1216828_1.pdf (2016年12月17日)

13) 文部科学省：幼稚園教育要領，pp.5-34（2008）チャイルド社，東京

14) 厚生労働省：保育所保育指針，pp.50-105（2008）チャイルド社，東京

15) 文部科学省：学校保健法等の一部を改正する法律の公布について（通知），

http://www.mext.go.jp/component/b_menu/other/__icsFiles/afieldfile/2009/04/01/1236264_004.pdf

16) 内閣府：平成22年度版食育白書，pp.32-33（2010），佐伯印刷株式会社，東京

17) 内閣府：第二次食育推進基本計画，

http://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/9929094/www8.cao.go.jp/syokuiku/about/plan/pdf/2ki_honkeikaku.pdf (2016年12月17日)

18) 農林水産省：第二次食育推進基本計画の目標値と現状値

<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/attach/pdf/kannrenhou-1.pdf> (2016年12月17日)

19) 内閣府：第三次食育推進基本計画，

http://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/9929094/www8.cao.go.jp/syokuiku/about/plan/pdf/kih_onkeikaku.pdf (2016年12月17日)

20) 厚生労働省：平成27年人口動態統計の概況，

http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/kakutei15/dl/00_all.pdf (2016年12月17日)

21) 厚生労働省：平成26年国民健康・栄養調査報告，

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyoudl/h26-houkoku.pdf> (2016年12月17日)

22) 文部科学省：平成28年食育に関する意識調査報告書，

<http://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/9929094/www8.cao.go.jp/syokuiku/more/research/h28/>

pdf_index.html (2016年12月17日)

23) 厚生労働省：平成27年度乳幼児栄養調査結果,

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000134208.html> (2016年12月17日)

24) 文部科学省：幼児期運動指針,

http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/undousisin/1319771.htm (2016年12月17日)

25) 山上孝司, 沼田直子, 飯田恭子, 他：3歳児の生活習慣の9歳児における継続性, 平成11年度厚生科学研究費補助金(子ども家庭総合研究事業)「小児期からの総合的な健康づくりに関する研究(主任研究者:村田光範)」分担研究報告書, 269-274 (1999)

26) Mikkila V, Rasanen L, Raitakari OT, et al. : Longitudinal changes in diet from childhood into adulthood with respect to risk of cardiovascular diseases: The cardiovascular risk in young Finns study, *Eur J Clin Nutr.*, 58, 1038-1045 (2004)

27) 塚田久恵, 三浦克之, 城戸照彦, 他：乳幼児期肥満と成人時肥満との関連-石川県における出生後20年間の縦断研究-, 日本公衆衛生雑誌, **50**, 1125-1134 (2003)

28) Singh AS, Mulder C, Twisk JWR, et al. : Tracking of childhood overweight into adulthood: a systematic review of the literature, *Obes Rev.*, **9**, 474-488 (2008)

29) 厚生労働省：「食を通じた子どもの健全育成(一いわゆる「食育」の視点から一)のあり方に関する検討会」報告書, <http://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/s0219-4.html> (2016年12月17日)

30) 酒井治子：乳幼児の食育の計画・評価(1) 保育所・幼稚園における目標の設定, 栄養教諭 食育読本, **31**, 66-73 (2013)

31) 酒井治子：乳幼児の食育の計画・評価(2) 保育所・幼稚園における「ねらい」と「評価」の設定, 栄養教諭 食育読本, **33**, 44-53 (2013)

32) 小川雄二：保育園・幼稚園ですすめる食育の理論と実践, pp.7-22 (2009) 芽ばえ社, 東京

33) 山口静枝, 春木敏, 原田昭子：母親の食行動パターンと幼児の食教育との関連, 栄養学雑誌, **54**, 87-96 (1996)

34) 富岡文枝：幼児への食教育と両親の食意識及び食行動との関わり, 栄養学雑誌, **57**, 25-36 (1999)

- 35) 諸岡歩：園，小学校から家庭，地域へつなぐ食育の推進，子どもと発育発達，**6**，23-30（2008）
- 36) 堀田千津子，高田晴子，木村友子，他：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，**2**，141-148（2008）
- 37) 名村靖子，奥田豊子：収穫した野菜のクッキングによる食育効果と保護者の食意識，園児の食関心との関連，大阪教育大学紀要 2 社会科学・生活科学，**58**，27-42（2009）
- 38) 会津大学短期大学部，福島県保健福祉部：食育に関する実態調査報告書，
<http://www.jc.u-aizu.ac.jp/09/13512.pdf>（2016年12月17日）
- 39) Bayer O, Kris R, Strauss A, et al. : Short- and midterm effects of a setting based prevention program to reduce obesity risk factors in children: A cluster-randomized trial, *Clin Nutr.* , **28**, 122-128（2009）
- 40) Hu C, Ye D, Li Y, et al. : Evaluation of a kindergarten-based nutrition education intervention for preschool children in China, *Public Health Nutr.* , **13**, 253-260（2010）
- 41) Sharma S, Chuang R, Hedberg, A.M. : Pilot-Testing CATCH Early Childhood: A Preschool-Based Healthy Nutrition and Physical Activity Program, *American Journal of Health Education*, **42**, 12-23（2011）
- 42) 酒井治子，師岡章：保育所における食育プログラムの開発と実施，平成18年度厚生労働科学研究費補助金（子ども家庭総合研究事業）「乳幼児の発育・発達段階に応じた食育プログラムの開発と評価に関する研究（主任研究者：酒井治子）」総括・分担研究報告書，30-148（2007）
- 43) 児童福祉施設の設備及び運営に関する基準，
<http://law.e-gov.go.jp/htmldata/S23/S23F03601000063.html>（2016年12月17日）
- 44) 厚生労働省：保育所における食事の提供ガイドライン，
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/pdf/shokujiguide.pdf>（2016年12月17日）
- 45) 厚生労働省：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～，
<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2007/06/dl/s0604-2k.pdf>（2016年12月17日）
- 46) 幼稚園設置基準，<http://law.e-gov.go.jp/htmldata/S31/S31F03501000032.html>（2016年12月

17 日)

47) 江藤ひろみ, 北野直子, 南久則: 熊本県における幼稚園給食の実態と幼児の食生活及び保護者の食意識に関する調査研究, 日本食生活学会誌, **20**, 195-202 (2009)

48) 堀田千津子, 村山真弓, 中川久美子: 保育所, 幼稚園, 小学校における食育調査-鈴鹿保健福祉部管内-, 食生活研究, **26**, 31-44 (2006)

第 1 章

幼稚園教諭の食生活と食育実施の関連

I. 緒言

幼児期は心身の成長および人格形成の基礎を培う大切な時期であり、この時期に基本的な生活習慣を確立することは重要である。食育基本法¹⁾において、子どもの健全な食生活の実現および心身の成長が図られるよう、家庭、幼稚園・保育所、学校等における食育推進が明記された。乳幼児栄養調査²⁾によると、約8割の母親が「家庭での食事や生活を通して子どもが健康的な食習慣を身に付けることができると思う」と回答し、「家庭とともに取組が必要な機関」として、幼稚園・保育所(85.8%)、小・中学校(66.8%)、保健所・市町村保健センター(37.5%)の順に多く挙げた。これらより、家庭とともに幼稚園・保育所において食に関する体験の場をつくることが望まれているといえる。

幼稚園・保育所における食育の現状をみると、主な担当者は管理栄養士・栄養士ではなく幼稚園教諭・保育士であることが多く、幼稚園では保育所に比べ食育の実施率が低いことが報告されている^{3,4)}。保育所は幼児が活動時間の多くを過ごす“生活の場”となることから、調理室を備え食事の提供を行うことが定められている⁵⁾。大部分の保育所が食事を施設内で調理・提供しており⁶⁾、食事と連動した食育を実施しやすい環境にある。加えて、保育所保育指針⁷⁾において食育の推進が明確に位置付けられ、保育所における食育に関する指針⁸⁾には日々の生活を通して発達段階に応じた食育を実施していくためのねらい・内容が具体的に示されている。一方、幼稚園では、幼稚園教育要領の改訂⁹⁾により「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」と食育の重要性が提示されたものの、具体的な食育の進め方は示されていない。また調理室の設置義務がないことから¹⁰⁾自園にて食事を調理・提供している幼稚園は少ない状況にあり^{3,11)}、料理の美味しそうな匂いを感じる機会や料理を作る人との関わりが保育所に比べ少ない等、両施設における食育環境は異なる。

幼児期の食育に関する先行研究において、養育者の食に関する知識や態度、行動が家庭における食育や子どもの食行動などに影響することが報告されている¹²⁻¹⁴⁾。一方、保育者に着目した研究においては、保育者の食や栄養に関する知識や態度により食事場面での幼児への関わり方が異なる¹⁵⁾との報告があるものの、保育者自身の日頃の食生活管理と幼児への食育実施との関連につ

いて検討した報告はみられない。また、国民健康・栄養調査¹⁶⁾において食生活状況は年代により異なることが示されており、食育実施との関連を検討するにあたっては保育者の年代を考慮することが必要である。

こうした現状を踏まえ本研究では、幼稚園における食育推進に向けて、幼稚園教諭の年代別に日常の食生活管理ならびに幼稚園での食育の現状を把握し、その関連について検討することを目的とした。

Ⅱ. 方法

1. 対象および調査方法

大阪市内の公・私立幼稚園に勤務する幼稚園教諭を対象とし、2010年11月から2011年5月にかけて無記名自記式の質問紙調査を実施した。調査に先立ち、大阪市教育委員会ならびに大阪市私立幼稚園連合会に協力を依頼し、大阪市内の公・私立幼稚園園長に向け調査目的、調査協力は任意であり拒否しても不利益は生じないこと等について所轄の機関から口頭および書面にて説明が行われた。幼稚園教諭には、各園長が同様の説明を行った後、調査票を配布し、回収をもって同意を得たものとした。調査票回収法は各園長に委ねた。なお、調査時の大阪市内幼稚園ならびに幼稚園教諭数は196園2,058名（公立59園214名、私立137園1,844名）であり、公立幼稚園に比べ私立幼稚園における教諭配置総数が多いことより、公・私立幼稚園数の比率ならびに各園の規模に準じて調査票配布数を調整することとし、各私立幼稚園への配布数決定は大阪市私立幼稚園連合会に委ねた。本研究は、大阪市立大学大学院生活科学研究科研究倫理委員会の承認を得て実施した。

2. 調査内容

調査票は、基本属性（性別、年代、幼稚園教諭としての勤務年数）、幼稚園教諭の食生活管理に関する知識・態度・行動、幼稚園における食育についての項目から構成した。調査項目を表2-1に示す。

1) 幼稚園教諭の食生活管理に関する知識・態度・行動について

食生活に対する認識，食事時の挨拶，共食状況，欠食の有無，栄養補助食品の摂取状況，加工食品購入時の表示確認，調理頻度についてたずねた。

適切な食事管理にあたっては1食単位の料理の組み合わせに関する知識が必要であり，栄養バランスの整った献立の目安として「主食，主菜，副菜を揃える」ことが提唱されている¹⁷⁾．そこで，献立作成に関する知識を確認するにあたり，幼稚園教諭自身が食べる「栄養バランスの良いと思う夕食献立」をたずね，献立構成を回答者が記入した．献立構成については1名の研究者が使用食材を踏まえ，主食・主菜・副菜・副々菜・汁物が揃っている献立を「主食と一汁三菜」，主食・主菜・副菜・汁物の献立を「主食と一汁二菜」，主食・主菜・副菜の献立を「主食と主菜・副菜」，主食・主菜・汁物または主食・副菜・汁物の献立を「主食と二品」，主食と主菜・副菜・汁物のいずれか一品の献立を「主食と一品」，主食のみの献立を「主食のみ」に分け，他の研究者1名が確認し，最終的な分類を行った．「主食と一汁三菜」，「主食と一汁二菜」，「主食と主菜・副菜」のいずれかとした回答を「栄養バランスの良い献立構成」，「主食と二品」とした回答を「どちらともいえない献立構成」，「主食と一品」，「主食のみ」のいずれかとした回答を「栄養バランスの悪い献立構成」とした．

2) 幼稚園における食育について

幼児期における食育に関する認識，幼稚園における食育実施の有無，「食育実施あり」と回答した者には食育を実施して困ったこと，「食育実施なし」と回答した者には食育を実施しない理由についてたずねた．さらに，幼児期における好ましいと思う食育テーマならびに方法，食育を実施するにあたり「持っている」ならびに「持ちたい」と思う知識・スキルについてたずねた．

幼稚園における食育についての項目は，乳幼児への食育の取組をまとめた「乳幼児の食育実践へのアプローチ」¹⁸⁾を踏まえ検討し，知識・スキルについては「保育所における食育に関する指針」⁸⁾に示されている3歳以上児における食育のねらいや内容を参考に幼稚園教諭が食育を実施するにあたり必要と思われる9項目を設定した．なお，「食育」について特に定義は示さず回答者の主観に委ね，食育を実施して困ったこと，食育を実施しない理由，幼児期における好ましいと思う食育テーマ・方法，食育を実施するにあたり「持っている」，「持ちたい」と思う知識・スキ

表 2-1 調査項目

質問項目	回答肢
幼稚園教諭の食生活管理に関する知識・態度・行動について	
知識	
・栄養バランスの良いと思う夕食献立 [†] 、 [‡]	①主食と一汁三菜 ②主食と一汁二菜 ③主食と主菜・副菜 / ④主食と二品 / ⑤主食と一品 ⑥主食のみ
態度	
・食生活に対する認識 [§]	①とても大切にしている ②大切にしている / ③あまり大切にしていない ④大切にしていない
行動	
・食事時の挨拶 [§]	①必ずする ②ときどきする / ③あまりしない ④しない
・共食状況 [‡]	①毎日朝・夕共に誰かと食べる ②毎日朝・夕どちらか1食を誰かと食べる/ ③週4-5日どちらか1食を誰かと食べる ④週2-3日どちらか1食を誰かと食べる/ ⑤いずれも一人で食べる
・欠食の有無 [‡]	①毎日3食食べる / ②週2-3回1食は欠食する ③毎日1食は欠食する
・栄養補助食品の摂取状況 [§]	①よく食べる ②ときどき食べる / ③あまり食べない ④食べない
・加工食品購入時の表示確認 [§]	①いつも確認する / ②ときどき確認する ③ほとんど確認しない
・調理頻度 [§]	①ほぼ毎日2回以上 ②ほぼ毎日1回以上 / ③週2-4回 ④週1回程度 / ⑤ほとんどしない
幼稚園における食育について	
・幼児期における食育に関する認識 [§]	①とても重要である ②重要である / ③あまり重要ではない ④重要ではない
・幼稚園における食育実施の有無 [‡]	①実施したことがある / ②実施したことがない
「食育実施あり」と回答した者：食育を実施して困ったこと	9項目
「食育実施なし」と回答した者：食育を実施しない理由	8項目
・幼児期における好ましいと思う食育テーマ	10項目
・幼児期における好ましいと思う食育方法	7項目
・食育を実施するにあたり「持っている」と思う知識・スキル	9項目
・食育を実施するにあたり「持ちたい」と思う知識・スキル	9項目
	} についてあてはまるものを選択する (複数回答可) 詳細は表2-3に示す

回答肢の/は、解析に用いた区分を示す

[†]：献立分類については、文中「II. 方法」の「2. 調査内容」に示す

[‡]の項目は名義尺度

[§]の項目は順序尺度

ルについては複数回答可とした。

3. 解析方法

名義尺度の2群間比較には χ^2 検定、順序尺度の2群間比較にはMann-WhitneyのU検定を用いた。複数回答は、項目毎に回答の有無について2群間で χ^2 検定を行い、期待度数5未満のセルが20%以上ある場合はFisherの正確確率検定を適用した。食育実施に必要な知識・スキルは、知識に関する5項目（食べ物、健康、栄養、伝統・行事食、栽培）、スキルに関する4項目（正しい食事マナー、自分の食生活を管理する力、調理技術、幼児の食生活を管理する力）のうち回答者が選択した項目の総数について、各々「持っていない」、「1つ以上持っている」の2群に分け、 χ^2

検定により食育実施状況との関連を検討した。なお、年代別の解析においては対象の約7割が20歳代であったこと、30・40・50歳代における年代間差がみられた項目は調理頻度の1項目のみであったことから、20歳代と30-50歳代の2群間比較とした。

解析にはSPSS 22.0J for Windows（日本アイ・ビー・エム株式会社）を使用し、有意水準は5%（両側検定）とした。

Ⅲ. 結果

1. 質問紙の有効回答者数および有効回答率

対象となる幼稚園教諭のうち、公立幼稚園教諭172名、私立幼稚園教諭465名、計637名から回答を得た。回答者のうち少数であった男性6名ならびに性別、年代、食育実施の有無など本研究における主要質問について無回答のものを除いた公立幼稚園教諭140名（有効回答率81.4%）、私立幼稚園教諭413名（有効回答率88.8%）、計553名（有効回答率86.8%）について解析を行った。なお、回答に欠損値がみられた調査項目については各表中の項目毎に解析対象数を記した。

2. 対象の年代および勤務年数

年代は20歳代390名（70.5%）、30-50歳代163名（29.5%）で内訳は30歳代114名（20.6%）、40歳代37名（6.7%）、50歳代12名（2.2%）であった。幼稚園教諭としての勤務年数は、20歳代で0-4年236名（60.5%）、5-9年153名（39.2%）、10-14年1名（0.3%）、30-50歳代で0-4年9名（5.5%）、5-9年31名（19.0%）、10-14年60名（36.8%）、15年以上63名（38.7%）であった。

3. 幼稚園教諭の年代別にみた食生活管理に関する知識・態度・行動（表2-2）

1) 栄養バランスの良いと思う夕食献立（知識）

栄養バランスの良い献立構成（主食と一汁三菜/主食と一汁二菜/主食と主菜・副菜）を示した者は20歳代で175名（62.5%）、30-50歳代で72名（61.5%）であった。

2) 食生活に対する認識（態度）

日常の食生活について「とても大切にしている/大切にしている」と回答した者は、20歳代357

表 2-2 幼稚園教諭の年代別にみた食生活管理に関する知識・態度・行動

	20歳代(n=390)		30-50歳代(n=163)		p値
	(人)	(%)	(人)	(%)	
知識					
栄養バランスの良いと思う夕食献立 ^{#, †}	(n=280)		(n=117)		
栄養バランスの良い献立構成 (主食と一汁三菜/主食と一汁二菜/主食と主菜・副菜)	175	62.5	72	61.5	
どちらもいえない献立構成(主食と二品)	36	12.9	8	6.8	0.12
栄養バランスの悪い献立構成 (主食と一品/主食のみ)	69	24.6	37	31.6	
態度					
食生活に対する認識 ^{††}					
とても大切にしている	99	25.4	32	19.6	
大切にしている	258	66.2	122	74.8	0.24
あまり大切にしていない	31	7.9	7	4.3	
大切にしていない	2	0.5	2	1.2	
行動					
食事時の挨拶 ^{††}					
必ずする	285	73.1	127	77.9	
ときどきする	96	24.6	33	20.2	0.73
あまりしない	7	1.8	3	1.8	
しない	2	0.5	0	0.0	
共食状況 [†]					
毎日朝・夕共に誰かと食べる	86	22.1	54	33.1	
毎日朝・夕どちらか1食を誰かと食べる	152	39.0	59	36.2	
週4-5回どちらか1食を誰かと食べる	30	7.7	11	6.7	0.18
週2-3回どちらか1食を誰かと食べる	66	16.9	20	12.3	
いずれも1人で食べる	56	14.4	19	11.7	
欠食の有無 [†]					
毎日3食食べる	282	72.3	121	74.2	
週2-3回1食は欠食する	96	24.6	38	23.3	0.64
毎日1食は欠食する	12	3.1	4	2.5	
栄養補助食品の摂取状況 ^{††}					
よく食べる	12	3.1	5	3.1	
ときどき食べる	104	26.7	25	15.3	0.006
あまり食べない	145	37.2	61	37.4	
食べない	129	33.1	72	44.2	
加工食品購入時の表示確認 ^{††}					
いつも確認する	166	42.6	91	55.8	
ときどき確認する	149	38.2	56	34.4	0.004
ほとんど確認しない	75	19.2	16	9.8	
調理頻度 ^{††}					
ほぼ毎日2回以上	24	6.2	49	30.1	
ほぼ毎日1回以上	52	13.3	36	22.1	
週2-4回	59	15.1	24	14.7	<0.001
週1回程度	92	23.6	24	14.7	
ほとんどしない	163	41.8	30	18.4	

[#] : 回答に欠損値がみられたことから解析対象数を記した

[†] : χ^2 検定

^{††} : Mann-WhitneyのU検定

名(91.6%), 30-50歳代154名(94.4%)であり、いずれの年代も9割以上が日常の食生活を大切にしていると回答した。

3) 食事時の挨拶, 共食状況, 欠食の有無, 栄養補助食品の摂取状況, 加工食品購入時の表示確認, 調理頻度(行動)

食事時の挨拶について「必ずする/ときどきする」と回答した者は、20歳代381名(97.7%),

30-50 歳代 160 名 (98.1%) であった。共食状況について「毎日朝・夕共に誰かと食べる/毎日朝・夕どちらか1食を誰かと食べる」と回答した者は、20 歳代 238 名 (61.1%), 30-50 歳代 113 名 (69.3%) であった。食事を「毎日3食食べる」と回答した者は、20 歳代 282 名 (72.3%), 30-50 歳代 121 名 (74.2%) であった。栄養補助食品について「よく食べる/ときどき食べる」と回答した者は、30-50 歳代 30 名 (18.4%) に対して 20 歳代は 116 名 (29.8%) と摂取頻度の高い者が有意に多かった ($p=0.006$)。加工食品の表示について購入時に「いつも確認する」と回答した者は、30-50 歳代 91 名 (55.8%) に対して 20 歳代は 166 名 (42.6%), 調理頻度について「ほぼ毎日2回以上/ほぼ毎日1回以上」と回答した者は、30-50 歳代 85 名 (52.2%) に対して 20 歳代は 76 名 (19.5%) と、いずれも有意に少なかった (表示確認 $p=0.004$, 調理頻度 $p<0.001$)。

4. 幼稚園教諭の年代別にみた幼稚園における食育の現状 (表 2-3)

1) 幼児期における食育に関する認識

幼児期における食育について「とても重要である/重要である」と回答した者は、20 歳代 382 名 (97.9%), 30-50 歳代 161 名 (98.8%) であり、いずれの年代もほぼ全員が食育の重要性を認識していた。

2) 幼稚園における食育実施の有無, 食育を実施して困ったこと, 食育を実施しない理由

幼稚園での食育を「実施したことがある」と回答した者は、30-50 歳代 112 名 (68.7%) に対して 20 歳代は 215 名 (55.1%) と実施率が有意に低かった ($p=0.003$)。

食育を実施して困ったこととして「特になし」と回答した者は、20 歳代 120 名 (66.3%), 30-50 歳代 66 名 (76.7%) と各々最も多く、次いで 20 歳代では「食べ物や食事についてわからないことがあった」23 名 (12.7%), 「時間が足りなかった」22 名 (12.2%), 30-50 歳代では「教材を上手く活用できなかった」10 名 (11.6%), 「時間が足りなかった」6 名 (7.0%) と続いた。

食育を実施しない理由として「何をすればよいかわからない」と回答した者は、20 歳代 89 名 (61.4%), 30-50 歳代 20 名 (50.0%) と各々最も多く、次いで「時間がない」は 20 歳代 50 名 (34.5%), 30-50 歳代 15 名 (37.5%) であった。続いて 20 歳代では「適切な教材がない」24 名 (16.6%), 30-50 歳代では「食に関する知識がない」11 名 (27.5%) と回答した。

3) 幼児期における好ましいと思う食育テーマならびに食育方法

幼児期における好ましいと思う食育テーマとして、20歳代では「偏食・好き嫌い」329名(84.4%)、「食べ物への感謝の気持ち」295名(75.6%)、「食事を楽しむこと」269名(69.0%)、30-50歳代では「偏食・好き嫌い」、「食べ物への感謝の気持ち」各131名(80.4%)、「朝食の大切さ」119名(73.0%)を挙げた。「朝食の大切さ」($p=0.049$)、「おやつを食べ方」($p=0.020$)については年代差がみられ、30-50歳代で有意に多かった。

幼児期における好ましいと思う食育方法としては、「食物の栽培・収穫」20歳代343名(87.9%)、30-50歳代151名(93.2%)、「食べ物や食事の絵本の読み聞かせ」20歳代305名(78.2%)、30-50歳代125名(77.2%)、「昼食時の園児への声かけ」20歳代267名(68.5%)、30-50歳代114名(70.4%)の順に挙げた。「おたよりで食情報を発信する」ことを挙げた者は30-50歳代で有意に多かった($p=0.012$)。

4) 食育を実施するにあたり「持っている」、「持ちたい」と思う知識・スキル

「持っている」と思う知識・スキルについて「正しい食事マナー」と回答した者は、20歳代175名(59.5%)、30-50歳代77名(60.2%)と各々最も多く、次いで「食べ物に関する知識」20歳代117名(39.8%)、30-50歳代64名(50.0%)であった。さらに20歳代では「自分の食生活を管理する力」113名(38.4%)、30-50歳代では「栽培に関する知識」48名(37.5%)と続いた。

「食べ物に関する知識」($p=0.023$)、「栄養に関する知識」($p=0.001$)、「伝統・行事食に関する知識」($p=0.030$)、「栽培に関する知識」($p<0.001$)については年代差がみられ、20歳代において「持っている」と思う者が有意に少なかった。

「持ちたい」と思う知識・スキルについて「栄養に関する知識」と回答した者は、20歳代262名(69.1%)、30-50歳代86名(55.8%)と各々最も多く、次いで20歳代では「栽培に関する知識」189名(49.9%)、「健康に関する知識」172名(45.4%)、30-50歳代では「健康に関する知識」69名(44.8%)、「幼児の食生活を管理する力」65名(42.2%)と続いた。「栄養に関する知識」($p=0.002$)、「正しい食事マナー」($p=0.003$)については年代差がみられ、20歳代において「持ちたい」と思う者が有意に多かった。

表 2-3 幼稚園教諭の年代別にみた幼稚園における食育の現状

	20歳代		30-50歳代		p値
	(人)	(%)	(人)	(%)	
幼児期における食育に関する認識 ^{††}	(n=390)		(n=163)		
とても重要である	270	69.2	119	73.0	0.51
重要である	112	28.7	42	25.8	
あまり重要ではない	1	0.3	0	0.0	
重要ではない	7	1.8	2	1.2	
幼稚園における食育実施の有無 [†]	(n=390)		(n=163)		
実施したことがある	215	55.1	112	68.7	0.003
実施したことがない	175	44.9	51	31.3	
食育を実施して困ったこと (複数回答可) ^{†‡}	(n=181)		(n=86)		
特になし	120	66.3	66	76.7	0.19
食べ物や食事についてわからないことがあった	23	12.7	4	4.7	0.036
時間が足りなかった	22	12.2	6	7.0	0.18
教材を上手く活用できなかった	9	5.0	10	11.6	0.057
保護者の理解や協力が得られなかった	8	4.4	4	4.7	1.00
伝統・行事食についてわからないことがあった	6	3.3	2	2.3	1.00
予算が足りなかった	1	0.6	0	0.0	1.00
料理が上手くできなかった	1	0.6	0	0.0	1.00
園の協力が得られなかった	0	0.0	0	0.0	-
食育を実施しない理由 (複数回答可) ^{†‡}	(n=145)		(n=40)		
何をすればよいかわからない	89	61.4	20	50.0	0.059
時間がない	50	34.5	15	37.5	0.89
適切な教材がない	24	16.6	9	22.5	0.60
食に関する知識がない	23	15.9	11	27.5	0.20
園の協力が得られない	2	1.4	0	0.0	1.00
保護者の理解や協力が得られない	1	0.7	0	0.0	1.00
面倒だ	1	0.7	0	0.0	1.00
特になし	6	4.1	6	15.0	0.037
幼児期における好ましいと思う食育テーマ (複数回答可) ^{†‡}	(n=390)		(n=163)		
偏食・好き嫌い	329	84.4	131	80.4	0.25
食べ物への感謝の気持ち	295	75.6	131	80.4	0.23
食事を楽しむこと	269	69.0	118	72.4	0.42
朝食の大切さ	251	64.4	119	73.0	0.049
かむことの大切さ	243	62.3	109	66.9	0.31
食具 (箸・スプーン) の使い方	224	57.4	82	50.3	0.12
食事の挨拶	222	56.9	84	51.5	0.25
むら食い・遊び食べ・食べる速度	197	50.5	74	45.4	0.27
伝統・行事食を知ること	134	34.4	60	36.8	0.58
おやつのお食べ方	69	17.7	43	26.4	0.020
幼児期における好ましいと思う食育方法 (複数回答可) ^{†‡}	(n=390)		(n=162)		
食物の栽培・収穫	343	87.9	151	93.2	0.10
食べ物や食事の絵本の読み聞かせ	305	78.2	125	77.2	0.70
昼食時の園児への声かけ	267	68.5	114	70.4	0.73
クッキング	247	63.3	102	63.0	0.87
食べ物や食事の歌を歌う	123	31.5	52	32.1	0.93
おたよりで食情報を発信する	104	26.7	61	37.7	0.012
食べ物や食事の絵を描く	68	17.4	27	16.7	0.80
食育を実施するにあたり「持っている」と思う知識・スキル (複数回答可) ^{†‡}	(n=294)		(n=128)		
食べ物に関する知識	117	39.8	64	50.0	0.023
健康に関する知識	74	25.2	24	18.8	0.26
知識 栄養に関する知識	55	18.7	41	32.0	0.001
伝統・行事食に関する知識	34	11.6	24	18.8	0.030
栽培に関する知識	27	9.2	48	37.5	<0.001
正しい食事マナー	175	59.5	77	60.2	0.49
スキル 自分の食生活を管理する力	113	38.4	36	28.1	0.12
調理技術	44	15.0	20	15.6	0.69
幼児の食生活を管理する力	19	6.5	14	10.9	0.083
食育を実施するにあたり「持ちたい」と思う知識・スキル (複数回答可) ^{†‡}	(n=379)		(n=154)		
食べ物に関する知識	140	36.9	53	34.4	0.49
健康に関する知識	172	45.4	69	44.8	0.76
知識 栄養に関する知識	262	69.1	86	55.8	0.002
伝統・行事食に関する知識	158	41.7	61	39.6	0.54
栽培に関する知識	189	49.9	64	41.6	0.055
正しい食事マナー	100	26.4	23	14.9	0.003
スキル 自分の食生活を管理する力	74	19.5	30	19.5	0.91
調理技術	161	42.5	53	34.4	0.061
幼児の食生活を管理する力	170	44.9	65	42.2	0.46

回答に欠損値がみられたことから項目毎に解析対象数を記した

食育実施ありと回答した者へは「食育を実施して困ったこと」、食育実施なしと回答した者へは「食育を実施しない理由」をたずねた

†: χ^2 検定

††: Mann-WhitneyのU検定

†‡: 項目毎に回答の有無について2群間で χ^2 検定を行い、下記8項目については期待度数5未満のセルが20%以上みられたことからFisherの正確確率検定を適用した
食育を実施して困ったこと: 保護者の理解や協力が得られなかった、伝統・行事食についてわからないことがあった、予算が足りなかった、料理が上手くできなかった
食育を実施しない理由: 園の協力が得られない、保護者の協力が得られない、面倒だ、特になし

5. 幼稚園における食育実施状況別にみた幼稚園教諭の食生活管理に関する知識・態度・行動 (表 2-4)

20 歳代において、栄養バランスの良いと思う夕食献立として「栄養バランスの悪い献立構成 (主食と一品/主食のみ)」を示した者は食育実施群 28 名 (17.8%) に対して未実施群 41 名 (33.3%) であった ($p=0.004$)。また、20 歳代の食育実施群と未実施群を比較すると調理頻度に差が認められ ($p=0.022$)、詳細にみると「調理をほとんどしない」と答えた者は、各々 80 名 (37.2%)、83 名 (47.4%) であった。30-50 歳代では、食育実施状況と食生活管理に関する知識・態度・行動との関連はみられなかった。

表 2-4 幼稚園における食育実施状況別にみた幼稚園教諭の食生活管理に関する知識・態度・行動

	20歳代				p値	30-50歳代				p値
	食育実施群 (n=215)		食育未実施群 (n=175)			食育実施群 (n=112)		食育未実施群 (n=51)		
	(人)	(%)	(人)	(%)		(人)	(%)	(人)	(%)	
知識										
栄養バランスの良いと思う夕食献立 [†]	(n=157)		(n=123)			(n=82)		(n=35)		
栄養バランスの良い献立構成 (主食と一汁三菜/主食と一汁二菜/主食と主菜・副菜)	103	65.6	72	58.5	0.004	50	61.0	22	62.9	0.83
どちらともいえない献立構成 (主食と二品)	26	16.6	10	8.1		5	6.1	3	8.6	
栄養バランスの悪い献立構成 (主食と一品/主食のみ)	28	17.8	41	33.3		27	32.9	10	28.6	
態度										
食生活に対する認識 ^{††}					0.77					0.38
とても大切にしている	59	27.4	40	22.9		25	22.3	7	13.7	
大切にしている	137	63.7	121	69.1		82	73.2	40	78.4	
あまり大切にしていない	18	8.4	13	7.4		4	3.6	3	5.9	
大切にしていない	1	0.5	1	0.6	1	0.9	1	2.0		
行動										
食事時の挨拶 ^{††}					0.52					0.94
必ずする	158	73.5	127	72.6		91	81.3	36	70.6	
ときどきする	53	24.7	43	24.6		19	17.0	14	27.5	
あまりしない	3	1.4	4	2.3		2	1.8	1	2.0	
しない	1	0.5	1	0.6	0	0.0	0	0.0		
共食状況 [†]					0.59					0.84
毎日朝・夕共に誰かと食べる	47	21.9	39	22.3		37	33.0	17	33.3	
毎日朝・夕どちらか1食を誰かと食べる	80	37.2	72	41.1		42	37.5	17	33.3	
週4-5回どちらか1食を誰かと食べる	16	7.4	14	8.0		7	6.3	4	7.8	
週2-3回どちらか1食を誰かと食べる	38	17.7	28	16.0		14	12.5	6	11.8	
いずれも1人で食べる	34	15.8	22	12.6	12	10.7	7	13.7		
欠食の有無 [†]					0.42					0.27
毎日3食食べる	159	74.0	123	70.3		86	76.8	35	68.6	
週2-3回1食は欠食する	49	22.8	47	26.9		24	21.4	14	27.5	
毎日1食は欠食する	7	3.3	5	2.9	2	1.8	2	3.9		
栄養補助食品の摂取状況 ^{††}					0.27					0.14
よく食べる	8	3.7	4	2.3		3	2.7	2	3.9	
ときどき食べる	51	23.7	53	30.3		21	18.8	4	7.8	
あまり食べない	73	34.0	72	41.1		39	34.8	22	43.1	
食べない	83	38.6	46	26.3	49	43.8	23	45.1		
加工食品購入時の表示確認 ^{††}					0.76					0.62
いつも確認する	93	43.3	73	41.7		64	57.1	27	52.9	
ときどき確認する	85	39.5	64	36.6		36	32.1	20	39.2	
ほとんど確認しない	37	17.2	38	21.7	12	10.7	4	7.8		
調理頻度 ^{††}					0.022					0.41
ほぼ毎日2回以上	13	6.0	11	6.3		35	31.3	14	27.5	
ほぼ毎日1回以上	36	16.7	16	9.1		25	22.3	11	21.6	
週2-4回	35	16.3	24	13.7		19	17.0	5	9.8	
週1回程度	51	23.7	41	23.4		15	13.4	9	17.6	
ほとんどしない	80	37.2	83	47.4	18	16.1	12	23.5		

[†] : 回答に欠損値がみられたことから解析対象数を記した

^{††} : χ^2 検定

^{†††} : Mann-WhitneyのU検定

6. 幼稚園における食育実施状況別にみた食育実施に必要な知識・スキルの有無 (表 2-5)

20 歳代において、食育実施に必要な知識を「1 つ以上持っている」と思う者は、食育実施群 116 名 (55.5%) に対して未実施群 72 名 (42.9%) と有意な群間差が示された ($p=0.015$)。スキルについては、食育実施状況との関連はみられなかった。30-50 歳代では、食育実施に必要な知識を「1 つ以上持っている」と思う者は、食育実施群 75 名 (70.8%) に対して未実施群 22 名 (44.9%)、スキルを「1 つ以上持っている」と思う者は各々 76 名 (71.7%)、25 名 (51.0%) と、いずれも有意な群間差が示された (知識 $p=0.002$, スキル $p=0.012$)。

表 2-5 幼稚園における食育実施状況別にみた食育実施に必要な知識・スキルの有無

	20歳代				p値	30-50歳代				p値
	食育実施群		食育未実施群			食育実施群		食育未実施群		
	(人)	(%)	(人)	(%)		(人)	(%)	(人)	(%)	
食育実施に必要な知識 [†]	(n=209)		(n=168)			(n=106)		(n=49)		
持っていない	93	44.5	96	57.1	0.015	31	29.2	27	55.1	0.002
1つ以上持っている	116	55.5	72	42.9		75	70.8	22	44.9	
食育実施に必要なスキル [†]	(n=209)		(n=168)			(n=106)		(n=49)		
持っていない	83	39.7	66	39.3	0.93	30	28.3	24	49.0	0.012
1つ以上持っている	126	60.3	102	60.7		76	71.7	25	51.0	

回答に欠損値がみられたことから項目毎に解析対象数を記した

[†]: χ^2 検定

IV. 考察

1. 幼稚園教諭の食生活管理に関する知識・態度・行動と食育実施との関連

20 歳代は 30-50 歳代に比べ、栄養補助食品の摂取頻度が高い、加工食品の表示を確認する者、毎日調理をする者が少ないことが確認され、日常の食生活管理において年代差がみられた。国民健康・栄養調査^{16,19)}、食育に関する意識調査²⁰⁾において、若い世代での不健康な食習慣が指摘されているなか、本調査対象とした幼稚園教諭の食生活についても同様の状況にあるものと推察される。

また、20 歳代は食育実施率が低く、なかでも食育を実施していない 20 歳代の幼稚園教諭は実施している幼稚園教諭に比べ、栄養バランスの良い献立を考える知識、調理頻度に課題がみられ、20 歳代の幼稚園教諭において自身の食生活管理と食育実施に関連があることが示唆された。食育に関する意識調査²⁰⁾においても、食品の選択や調理についての知識、調理頻度と食育への関心度

との関連が確認されている。

さらに、文部科学省中央教育審議会「子どもを取り巻く環境の変化を踏まえた今後の幼児教育の在り方について（答申）」²¹⁾において、“幼稚園教諭の生活体験が十分でなく自らの多様な体験を取り入れながら具体的に保育を構想し実践することがうまくできない”との課題も挙げられている。

一方、幼児期は“食を営む力”の形成に向けその基礎づくりをする時期²²⁾と位置付けられ、幼稚園教育要領⁹⁾には、食育に関わる内容として「教師や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もったりするなどし、進んで食べようとする気持ちが育つようにすること」と記されている。とりわけ、発達期にある子どもは周囲の人たちの行動を観察・模倣し、生活行動を体得していく²³⁾ことから、幼稚園教諭が主体的に食育に関わりロールモデルとしての役割を担い、子どもたちが幼稚園での活動を通して食生活の基礎を学ぶことが期待される。

これらより、20歳代の幼稚園教諭に向けて、自身の食生活を振り返り、主体的に食事づくりに携わる等、自ら食に関わる体験を重ねつつ、豊かな食生活を営む実践力を身に付けるよう支援していくことが喫緊の課題と考える。

2. 幼稚園における食育推進に向けての課題

食育実施に必要な知識・スキルについて「持っている」と回答した者が半数を超えた項目は、20歳代では「正しい食事マナー」、30-50歳代では「食べ物に関する知識」と「正しい食事マナー」のみであった。日本学術会議「食生活の教育」の提言²⁴⁾において、幼稚園教諭が食に関する十分な知識を持っているとは期待できないとの指摘がなされており、本調査対象とした幼稚園教諭においても同様の状況にあるものと推察される。

また、食育を実施している20歳代では「知識」、30-50歳代では「知識」と「スキル」を「1つ以上持っている」と思う者が多く、年代により異なりがみられた。「子どもを取り巻く環境の変化を踏まえた今後の幼児教育の在り方について（答申）」²¹⁾において、幼児教育を充実させる具体的方策として“幼稚園教諭の資質および専門性の向上を図るために経験に応じた研修体系を整備

すること”と提言されている。研修内容を検討するにあたっては、幼稚園教諭が幼児の育ちに食がもたらす意義や食育のねらいを正しく理解し、主体的に食育に取り組む態度形成を促すとともに、食育に必要なスキルを習得したうえで望ましい食育実践ができるよう支援を行うことが有用となる^{25,26)}。そこで、20歳代対象にはまず、食や食育に関わる基本的な知識の習得、30-50歳代対象には知識形成から態度につなぎ、スキル形成へ働きかける等、年代別に研修を行うことが有用と考えられる。

さらに、食育実施にあたり幼稚園教諭の抱える課題として「何をすればよいかわからない」、「時間がない」が上位に挙げられた。食育に必要なものとして実践に直接結びつく教材やマニュアルに対するニーズが高い²⁷⁾、時間的な問題、教材・研修の不足等が栄養教育を行う際の障害になる²⁸⁾との報告もみられ、食育をどのように進めるかについて、幼稚園教諭に向け具体的に提示することが求められていると考えられる。そこで、幼稚園教諭が園児への食育に活用できる標準的な食育案ならびに教材などを作成することは、幼児食育推進の一助となり得るものとする。

3. 本研究の限界

本研究において、20歳代の幼稚園教諭自身の食生活管理と幼稚園における食育実施に関連がみられることが示唆された一方、食生活管理に影響すると考えられる個人的要因（家族構成、生活環境、養成課程における学修内容等）、幼稚園の食育環境（幼稚園の食育方針、管理栄養士・栄養士配置有無、昼食形態等）については把握していなかった。さらに、食育実施にあたり必要な知識・スキルとして用いた内容は「保育所における食育に関する指針」⁸⁾を参考に設定したものであり、現状把握の妥当性について検討する必要がある。加えて、調査対象者が一政令市における調査協力の得られた女性の幼稚園教諭に限られていたことも課題となる。

V. 結論

幼稚園教諭の日常的な食生活管理ならびに幼稚園での食育の現状について年代別に把握するとともに、教諭自身の食生活管理に関わる知識・態度・行動と園児への食育との関連を検討した。

食品表示確認、調理頻度、栄養補助食品の摂取状況、幼稚園での食育実施状況に年代差がみら

れた。また、食育を実施していない20歳代は栄養バランスの良い献立を考える知識、調理頻度に課題がみられ、20歳代において自身の食生活管理と食育実施に関連があることが示唆された。幼稚園教諭の食や食育に関する知識・スキルに課題がみられた。

参考文献

- 1) 食育基本法, <http://law.e-gov.go.jp/htmldata/H17/H17H0063.html> (2016年12月17日)
- 2) 厚生労働省：平成17年度乳幼児栄養調査結果の概要,
<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/06/h0629-1.html> (2016年12月17日)
- 3) 会津大学短期大学部, 福島県保健福祉部：食育に関する実態調査報告書,
<http://www.jc.u-aizu.ac.jp/09/13512.pdf> (2016年12月17日)
- 4) 堀田千津子, 村山真弓, 中川久美子：保育所, 幼稚園, 小学校における食育調査-鈴鹿保健福祉部管内-, 食生活研究, **26**, 31-44 (2006)
- 5) 児童福祉施設の設備及び運営に関する基準,
<http://law.e-gov.go.jp/htmldata/S23/S23F03601000063.html> (2016年12月17日)
- 6) 厚生労働省：保育所における食事の提供ガイドライン,
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/pdf/shokujiguide.pdf> (2016年12月17日)
- 7) 厚生労働省：保育所保育指針, pp. 50-105 (2008), チャイルド本社, 東京
- 8) 厚生労働省：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～,
<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2007/06/dl/s0604-2k.pdf> (2016年12月17日)
- 9) 文部科学省：幼稚園教育要領, pp. 5-34 (2008), チャイルド本社, 東京
- 10) 幼稚園設置基準, <http://law.e-gov.go.jp/htmldata/S31/S31F03501000032.html> (2016年12月17日)
- 11) 江藤ひろみ, 北野直子, 南久則：熊本県における幼稚園給食の実態と幼児の食生活及び保護者の食意識に関する調査研究, 日本食生活学会誌, **20**, 195-202 (2009)

- 12) 山口静枝, 春木敏, 原田昭子: 母親の食行動パターンと幼児の食教育との関連, 栄養学雑誌, **54**, 87-96 (1996)
- 13) 富岡文枝: 幼児への食教育と両親の食意識及び食行動との関わり, 栄養学雑誌, **57**, 25-36 (1999)
- 14) 名村靖子, 東根裕子, 奥田豊子: 保護者の食意識が幼稚園児の食生活, 食関心に及ぼす影響, 大阪教育大学紀要 第II部門: 社会科学・生活科学, **57**, 27-36 (2009)
- 15) Nahikian-Nelms, M.: Influential factors of caregiver behavior at mealtime: a study of 24 child-care programs, J. Am. Diet. Assoc., **97**, 505-509 (1997)
- 16) 厚生労働省: 平成19年国民健康・栄養調査報告,
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou09/01.html> (2016年12月17日)
- 17) 食生活指針の推進について,
<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/12/d1/s1224-12i.pdf> (2016年12月17日)
- 18) 保育所における食育研究会編: 子どもがかがやく乳幼児の食育実践へのアプローチ, pp.12-26 (2004), 財団法人日本児童福祉協会, 東京
- 19) 厚生労働省: 平成25年国民健康・栄養調査報告,
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou/h25-houkoku.html> (2016年12月17日)
- 20) 内閣府: 食育に関する意識調査報告書,
http://www8.cao.go.jp/syokuiku/more/research/h25/pdf_index.html (2016年12月17日)
- 21) 文部科学省 中央教育審議会: 子どもを取り巻く環境の変化を踏まえた今後の幼児教育の在り方について 答申,
http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/05013102.htm (2016年12月17日)
- 22) 厚生労働省: 「食を通じた子どもの健全育成(—いわゆる「食育」の視点から—)のあり方に関する検討会」報告書, <http://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/s0219-4.html> (2016年12月17日)
- 23) 藤沢良知: 食育の時代, p.39 (2005), 第一出版株式会社, 東京
- 24) 日本学術会議 健康・生活科学委員会 生活科学分科会: 提言 食生活の教育,
<http://www.scj.go.jp/ja/info/kohyo/pdf/kohyo-20-t60-7.pdf> (2016年12月17日)

- 25) Green, L. W., Kreuter, M. W. : Health Program Planning : An Educational and Ecological Approach, 4th ed., pp.146-189 (2005), McGraw-Hill, New York
- 26) 春木敏編 : エッセンシャル栄養教育論第3版, pp. 29-47, 95-100 (2014), 医歯薬出版株式会社, 東京
- 27) 増田啓子, 田崎裕美 : 食育推進のため幼稚園教諭養成課程に求められるもの, 富士常葉大学研究紀要, **7**, 185-195 (2007)
- 28) Stang, J., Story, M., Kalina, B. : Nutrition education in Minnesota public schools : perceptions and practices of teachers, J.Nutr.Educ., **30**, 396-404 (1998)

資料

資料 2-1 幼稚園教諭対象の調査票

食育に関するアンケート

性別：男・女，経験年数：_____年，年代：20歳代・30歳代・40歳代・50歳代

《あなたの食生活について、おたずねします》

1) あなたは、毎日の食生活をどの程度大切にしていますか。

次の中から一つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 とても大切にしている 2 大切にしている
3 あまり大切にしていない 4 大切にしていない

2) あなたは、食事の前に手を洗いますか。次の中から一つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 必ず洗う 2 ときどき洗う 3 あまり洗わない 4 洗わない

3) あなたは、食事の時に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしますか。

次の中から一つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 必ずする 2 ときどきする 3 あまりしない 4 しない

4) あなたは、朝・昼・夕の3食をきちんと食べていますか。

次の中から一つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 毎日3食きちんと食べる
2 1週間に2~3回、3食のうちどれか1食は欠食する
3 毎日3食のうち、どれかは欠食する

① 主に、どの食事を欠食しますか。次の中から一つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 朝食 2 昼食 3 夕食

② 欠食する理由は何ですか。あてはまるものすべての番号に○をつけてください。

- 1 時間がないから 2 面倒だから 3 一緒に食べる人がいないから
4 痩せたいから 5 食欲がないから 6 食事が用意されていないから
7 なんとなく 8 1~2食で十分だから
9 その他 (_____)

5) あなたは、食事を作ることが好きですか。次の中から一つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 とても好き 2 好き 3 嫌い 4 とても嫌い

6) あなたは、どのくらいの頻度で食事づくり（調理）をしていますか。

次の中から一つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 ほぼ毎日2回以上 2 ほぼ毎日1回
3 週2~4回 4 週1回程度 5 ほとんどしない



理由は何ですか、あてはまるものすべての番号に○をつけてください。

- | | | |
|------------|---------------|----------------------|
| 1 時間がないから | 2 面倒だから | 3 他に食事作りをしてくれる人がいるから |
| 4 料理が苦手だから | 5 買った方が美味しいから | 6 買った方が経済的だから |
| 7 その他 () | | |

7) あなたは、お住まいの地域の郷土料理を知っていますか。また、作りますか。

次の中から一つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 知っていて作る 2 知っているが、作らない 3 知らない

8) あなたは、日本の伝統食や行事食（七草粥や恵方巻き、ちらし寿司など）を、その該当する日に作りますか。あるいは食べますか。次の中から一つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 自分で作って食べる 2 作らないが、食べる 3 食べない

9) あなたは、朝・夕の食事を誰かと一緒に食べますか。次の中から一つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 毎日朝・夕ともに誰かと食べる 2 毎日いずれか一食を誰かと食べる
3 週4-5回いずれか1食を誰かと食べる 4 週2-3回いずれか1食を誰かと食べる
5 いずれも一人で食べる

10) あなたは、栄養補助食品（ゼリーやクッキー状のものなど）を食べますか。

次の中から一つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 よく食べる 2 ときどき食べる 3 あまり食べない 4 食べない

11) あなたは、加工食品を購入する時に表示を確認しますか。

次の中から一つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 いつも確認する 2 ときどき確認する 3 ほとんど確認しない



確認する項目すべての番号に○をつけてください

- | | | |
|---|---------------|-----------|
| 1 価格 | 2 賞味期限または消費期限 | 3 原材料 |
| 4 品名 | 5 保存方法 | 6 重量または個数 |
| 7 製造者・販売者 8 栄養表示（熱量や脂質など） 9 その他 () | | |

1 2) あなたが、生鮮食品を購入する時に重視することはありますか。

あてはまるものすべての番号に○をつけてください。

1 特になし	2 価格	3 鮮度
4 きれいなもの（傷がないもの）	5 量	6 原産地・産地・地元産
7 無農薬（減農薬）・有機栽培	8 その他（	）

1 3) 普段の夕食について、あなたが、栄養バランスが良いと思う献立を書いてください。

料理名	材料名
記入例 : 野菜サラダ	レタス・きゅうり・トマト・ドレッシング

≪食育について、おたずねします≫

1 4) あなたは、幼児期における食育についてどのように考えますか。

次の中から一つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 大事ではない 2 あまり大事ではない 3 大事である 4 とても大事である

1 5) あなたは、幼児期における食育をどこですると良いと考えますか。

力を入れると良い順に【 】内に1~5を記入してください。

- 1 家庭 【 】
2 幼稚園・保育園 【 】
3 自治体（市・公共施設など） 【 】
4 マスコミ（メディア・TVなど） 【 】
5 食品企業 【 】

1 6) あなたは、食育のテーマとしてどのような内容をするると良いと考えますか。

あてはまるものすべての番号に○をつけてください。

1 かむことの大切さ	2 偏食・好き嫌い	3 むら食い・遊び食べ・食べる速度
4 おやつのおべ方	5 朝食の大切さ	6 食事時のあいさつ
7 食具（はし、スプーン）の使い方	8 食事を楽しむこと	9 食べものへの感謝の気持ち
10 伝統食・行事食を知ること	11 その他（	）

上記1~11のうち、最優先すべき食育内容の番号を に書いてください。

17) 下記の食育の方法のうち、あなたが、良いと思うものすべての番号に〇をつけてください。

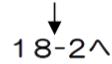
1 食べものや食事の絵本の読み聞かせ	2 食べものや食事の歌を歌う	3 食べものや食事の絵を書く
4 昼食時の園児への声かけ	5 クッキング	6 食べものの栽培・収穫
7 おたよりで食情報を発信する	8 その他 ()	

18) あなたは、園児に向けて食育を実施したことがありますか。

次の中から一つ選んで番号に〇をつけてください。

1 実施したことがある

2 実施したことがない



18-1

食育のテーマは何ですか。

()

実施して困ったことはありましたか。あてはまるものすべての番号に〇をつけてください。

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| 1 時間が足りなかった | 2 予算が足りなかった |
| 3 園の協力が得られなかった | 4 保護者の理解や協力が得られなかった |
| 5 食べ物や食事についてわからないことがあった | 6 伝統食・行事食についてわからないことがあった |
| 7 教材を上手く活用できなかった | 8 料理が上手くできなかった |
| 9 その他 () | |

18-2

食育を実施しない理由は何ですか。あてはまるものすべての番号に〇をつけてください。

- | | |
|----------------------|-------------------|
| 1 時間がない | 2 面倒だ |
| 3 園の協力が得られない | 4 保護者の理解や協力が得られない |
| 5 食に関する知識がない(具体的に:) | |
| 6 適切な教材がない | 7 何をすれば良いか分からない |
| 8 その他 () | |

19) あなたは園児の食育を行うにあたり、どのような知識やスキルをもっていますか。また、もちたいと思いませんか。もっていると思うもの、もちたいと思うものすべての番号をそれぞれ下の口に書いてください。

1 食べものに関する知識	2 栄養に関する知識	3 伝統食・行事食に関する知識
4 栽培に関する知識	5 健康に関する知識	6 調理の技術
7 幼児期の食生活を管理する力	8 自分の食生活を管理する力	9 正しい食事のマナー
10 その他 ()		

もっていると思うもの

もちたいと思うもの



第2章

幼稚園と家庭をつなぐ食育プログラムの開発・試行

I. 緒言

わが国においては生活習慣病の予防および改善を目的としたさまざまな健康施策^{1,2)}が展開されてきているものの、国民の健康状態は改善に至っていない³⁾。とりわけ、糖尿病や高血圧症など国民病と称される慢性疾患は不健康な生活習慣に起因すること⁴⁻⁷⁾が明らかになっており、国民一人ひとりが健全な食生活を営むことができるよう、健康日本21（第一次）¹⁾に続いて、食育基本法⁸⁾が公布、施行され、いずれも二次施策^{9,10)}が進められている。健康日本21（第二次）の推進に関する参考資料¹¹⁾においても、生活習慣病予防には健康的な食行動・食習慣を幼児期から身に付け、生涯にわたる健やかな生活習慣を継続できるようにすることの重要性が示され、幼児期からの食育の重要性が再確認された。

こうしたなか、幼稚園教育要領¹²⁾には、友達や幼稚園教諭と食べる喜びや楽しさを味わい、食べ物への興味・関心を持ち、進んで食べようとする子ども、保育所保育指針¹³⁾には、生活と遊びのなかで意欲を持って食に関わる体験を積み重ね、食べることを楽しみ、食事を楽しみあう子どもを育てることが提示され、幼稚園、保育所における食育推進が提唱されている。さらに、第二次食育推進基本計画¹⁰⁾において、家庭における食育推進の必要性が示された。

一方、子どもの養育者世代の保護者を対象とした「“世代をつなぐ食”その実態と意識」調査¹⁴⁾では、自分自身や家庭の食生活について望むこととして、料理のレパートリーが多い（85.0%）、なるべく手作りする（82.3%）、料理が上手（78.8%）など、調理技術の向上を望む意見が上位に挙げられ、食について関心があることとして、献立・レシピ（84.5%）が最も多く、身体に良い食べ物（62.8%）、調理の技術・コツ（58.8%）と続き、調理に関する知識やスキルが十分でないことが推察される実態であった。幼児期の食生活管理は保護者に委ねられており、その影響を大きく受ける¹⁵⁻¹⁸⁾ことから、家庭における食育を推進するには、幼児の保護者を対象とした料理を介した食育を行うことが望まれるものといえる。

これまでの幼児期の食育に関する報告において、幼児と保護者を対象として、食べ物を知り、親子で料理を作ることを通して、楽しみながら食に親しむ態度の形成を目指す食育実践はほとんどみられない。アメリカやニュージーランドの幼稚園において、保護者との連携のもと、食べ物

や料理を主題とし、食べ物の変化を想像しながら料理を作る等、子どもが主体的、体験的に関わり食への関心を高める食育が実践されていることについて視察・報告されている¹⁹⁾が、保護者に向けた積極的な食育については言及されていない。

幼児期における食育は、健康的な生活の基本としての“食を営む力の育成”に向けその基礎を培うことを目標とし、家族をはじめ幼児をとりまく様々な人たちと連携し、望ましい食習慣を形成、定着させ、生涯における健康的な食生活管理の基礎基本を体得させることが重要であり、日々の生活を通して食育を推進していくことが欠かせないものといえる。

本研究は、幼稚園教諭らと協同作成した4・5歳児とその保護者を対象とする食育プログラム「食に親しみ、作って食べよう」を試行し、その評価を行った。

Ⅱ. 方法

1. 対象

大阪市内の公立幼稚園3施設、私立幼稚園1施設に在籍する4歳児とその保護者各々97名（公立幼稚園71名、私立幼稚園26名）を対象とした。5歳児食育プログラム実施時においては、4歳児食育プログラムを受けた5歳児とその保護者に加え、4歳児食育プログラムを受けていない5歳児とその保護者各々60名についても併せて対象とした。なお、対象園の選定にあたっては食育プログラムを協同作成した幼稚園園長、幼稚園教諭らが所属する幼稚園とした。

2. 食育プログラムの概要

食育プログラムを作成するにあたり、大阪市教育委員会指導主事2名、大阪市私立幼稚園連盟会長、幼稚園園長3名、幼稚園教諭11名からなる幼児食育研究会を編成し、筆者らとともに食育案・教材を検討した。

幼児期は、生活のなかで自発的・主体的に環境と関わりながら直接的・具体的な体験を通して、生きる力の基礎となる心情、意欲、態度などを身に付けていくことから、教育の内容を構成する際は幼児の発達過程に即したものであることが欠かせないと考え、幼稚園教育要領¹²⁾の5つの視点「表現」、「言葉」、「健康」、「人間関係」、「環境」を参考にした。本食育プログラムについては、

そのうち「表現」,「言葉」,「健康」に関する「ねらい」および「内容」に重点を置いた。「表現」では,①生活のなかで様々な音,色,形,手触り,動きなどに気付いたり,感じたりするなどして楽しむ,②色々な素材に親しみ,工夫して遊ぶ,「言葉」では,①したり,みたり,聞いたり,感じたり,考えたりなどしたことを自分の言葉で表現する,②いろいろな体験を通じてイメージや言葉を豊かにする,「健康」では,先生や友達と食べることを楽しむと記されており,これらを参考に食育プログラムを構成した。さらに,幼児の発達段階を踏まえた食育の視点が示されている「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～」²⁰⁾から,「料理と食」,「食と人間関係」,「食と文化」,「食と健康」に関する「ねらい」および「内容」を参考にした。

作成した食育プログラムは,幼児の発達段階に即し“楽しみながら食に親しむ”内容とし,子どもが主体的に食に関わる体験をすることをねらいとした。併せて,幼稚園での食育を家庭になくことを目指し,幼稚園と家庭が連携する食育とした。図3-1に食育プログラムの概要,図3-2に食育実施・評価のフローチャート,表3-1,3-2に各食育プログラムのねらいと内容を示す。



図3-1 食育プログラムの概要

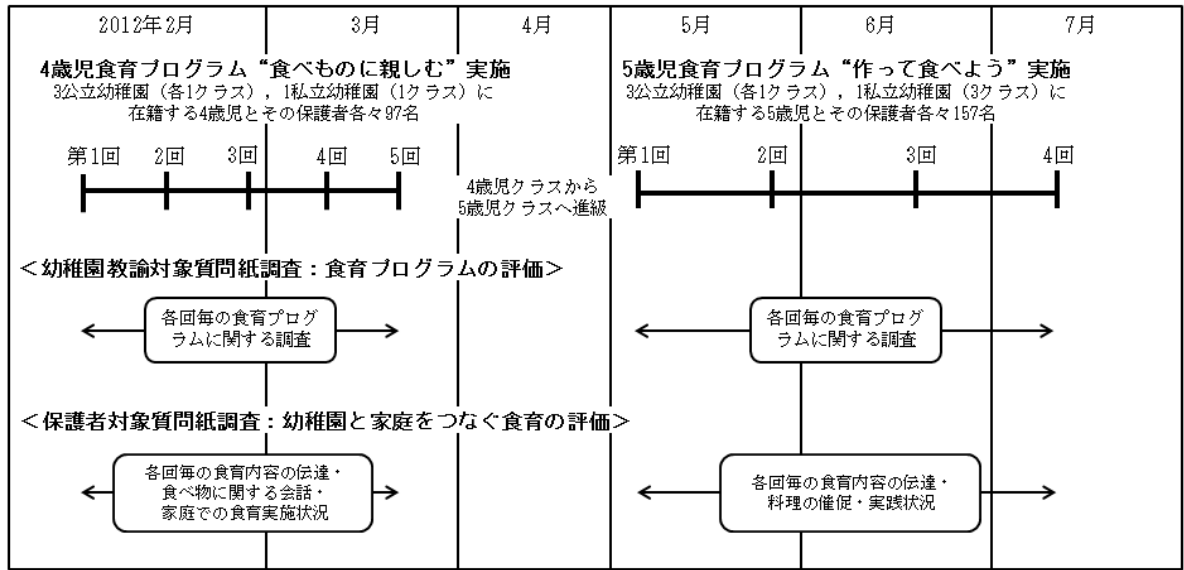


図 3-2 食育実施・評価のフローチャート

表 3-1 4 歳児食育プログラムのねらい・内容

テーマ	食育で用いる教材 [†]	食育のねらい・内容	
		園児	保護者
第1回 野菜の形や切り口を見てみよう	<ul style="list-style-type: none"> 絵本「やさいのおなか」きうちかつ／さく・え（福音館書店） 実物の野菜（絵本に出てくる野菜を中心に、各幼稚園で用意しやすいもの） 	<ul style="list-style-type: none"> 絵本や実物の野菜を用い、いろいろな野菜の形や切り口を見る・触れる・匂うことにより、野菜に興味を持つ 	<ul style="list-style-type: none"> 買い物や料理中に、子どもと一緒に野菜や野菜の切り口を見たり、触れたりすることを通して、家族で野菜に関する会話を楽しみ、子どもと一緒に野菜に親しむ
第2回 いもの食べ方を知ろう	<ul style="list-style-type: none"> 絵本「どんどこどん」和歌山静子／作（福音館書店） 実物のいも（じゃがいも、さつまいも） 食べ物カード表／じゃがいもまたはさつまいもの写真裏／じゃがいもまたはさつまいもを使った料理の写真 	<ul style="list-style-type: none"> 絵本や実物のいもを用い、形や色、匂いなどの特徴を知る カード遊びを通して、いもがどのような料理になるのかを知り、興味を持つ 	<ul style="list-style-type: none"> 食事のときに子どもと一緒にいもを使った料理を探したり、名前を伝えることを通して、家族でいもに関する会話を楽しみ、子どもと一緒にいもに親しむ
第3回 ご飯（米）をおいしく食べよう	<ul style="list-style-type: none"> 絵本「ごはんだーいすき」（学研出版） おにぎりを作る手遊び 	<ul style="list-style-type: none"> 絵本やおにぎりを作る手遊びを通して、ご飯（米）に興味を持つ ご飯とおかずを交互に食べることで、美味しく食べられることを知る 	<ul style="list-style-type: none"> 食事のときに子どもと一緒にご飯とおかずを交互に食べることを実践し、おいしいねと家族でご飯（米）に関する会話を楽しむことを通して、子どもと一緒にご飯（米）に親しむ
第4回 大豆製品を探そう	<ul style="list-style-type: none"> ペープサート表／大豆のイラスト裏／大豆製品のイラスト 食べ物カード表／大豆のイラスト裏／大豆製品の写真大豆製品だけでなく、ちくわやソーセージなどの加工食品のカードも作成 	<ul style="list-style-type: none"> ペープサートやカード遊びを通して、大豆からできている食べ物を知り、興味を持つ 	<ul style="list-style-type: none"> 食事のときに子どもと一緒に大豆製品を探したり、名前を伝えることを通して、家族で大豆製品に関する会話を楽しみ、子どもと一緒に大豆製品に親しむ
第5回 魚・貝カードで遊ぼう	<ul style="list-style-type: none"> 魚・貝カード 2つに分けられた鯛やタコ、あさりなど特徴のある魚や貝の写真を探し、完成させる 	<ul style="list-style-type: none"> カード遊びを通して魚、貝の特徴や名前を知り、興味を持つ 	<ul style="list-style-type: none"> 食事のときに子どもと一緒に魚や貝を探したり、名前を伝えることを通して、家族で魚、貝に関する会話を楽しみ、子どもと一緒に魚、貝に親しむ

[†] 絵本教材については市販絵本の中から幼児食育研究会メンバーと検討し、絵本以外の教材については幼児食育研究会のメンバーとともに協同作成した

表 3-2 5 歳児食育プログラムのねらい・内容

テーマ	食育講座で作るメニュー	食育のねらい・内容	
		園児	保護者
第1回 食べ物ピラミッドを学ぶ	第1回は講話	<ul style="list-style-type: none"> 食べ物ピラミッド（工作）を通して食べ物の働きを知り、毎日元気に過ごすためには好き嫌いをなく食べることが大切であることを知る 	<ul style="list-style-type: none"> 食べ物ピラミッドを使って栄養バランスの良い食事の組み合わせを学び、家族の健康管理の大切さを知る
第2回 家族へのごちそう作り	手まりおにぎり(3種) おすまし	<ul style="list-style-type: none"> いつも働いたり世話をしてくれている家族に感謝する日（母の日、父の日）があることを知る おにぎりを食べている家族の絵を描き、家族のためにおにぎりを作りたいと思う気持ちを育む 	<ul style="list-style-type: none"> 昆布とかつおのだしの旨味を知る 料理を通して感謝の気持ちを伝えることを知る 子どもと一緒に料理を作ることを楽しむ
第3回 ヘルシーオムライス作り	ヘルシーオムライス レタススープ	<ul style="list-style-type: none"> ヘルシーオムライスの栄養バランスを食べ物ピラミッドで確認する 家族と一緒にヘルシーオムライスを作りたいと思う気持ちを育む 	<ul style="list-style-type: none"> 子どもが好きな料理であるオムライスを取りあげ、家族の健康管理に役立つ工夫を知る（脂肪を抑える工夫） 子どもと一緒に料理を作ることを楽しむ
第4回 七夕料理作り	七夕そうめん 麵つゆ 天の川羹	<ul style="list-style-type: none"> 七夕にそうめんと旬の食材を食べる風習を知り、七夕そうめんの栄養バランスを食べ物ピラミッドで確認する 七夕そうめんに使われている夏野菜を知り、七夕の短冊に好きな夏野菜を描く 家族と一緒に七夕そうめんを作りたいと思う気持ちを育む 	<ul style="list-style-type: none"> 七夕にそうめんと旬の食材を食べる風習を学び、行事食を作る楽しさ、大切さを知る 栄養バランスが良くなる料理の工夫を知る 簡単に風味ある麵つゆができることを知る 子どもと一緒に料理を作ることを楽しむ

4 歳児食育プログラム“食べものに親しむ”では、園児への食育のねらいとして絵本やカード遊びなど幼稚園における活動のなかで食べ物の名前や形、色を知り、毎日の食生活を通して、友だちや幼稚園教諭、家族と一緒に食べ物に親しみ、幼稚園や家庭において食に関する発語や会話が増えるなど“食に親しみ、楽しむ子ども”を育てること、保護者への食育のねらいとして幼稚園における食育に関心を持つとともに、家庭で子どもと一緒に食に関する会話を楽しみ、家庭での食生活を通して親子で食に親しむこととした。

5 歳児食育プログラム“作って食べよう”では、園児への食育のねらいとして日常食や行事食をテーマとし、基本的な食品を組み合わせ、簡単な料理を学ぶなかで、食べ物や料理に関心を持つとともに、家庭で家族と一緒に料理を作って食べる体験により調理への関心を高め、感謝の気持ちを持って、“楽しく食べる子ども”を育てること、保護者への食育のねらいとして食にまつわる家庭内行事の大切さを認識し、子どもと一緒に料理することを楽しみながら、家庭での食育を担うこととした。

3. 食育プログラムの実施

4 幼稚園が同時期に実施できるよう各幼稚園の行事予定を考慮するとともに 4 歳児から 5 歳児にかけて連動した食育となるよう、4 歳児食育プログラムは 2012 年 2-3 月にかけて 5 回、5 歳児

食育プログラムは2012年5-7月にかけて4回実施した。

1) 園児への食育

4歳児ならびに5歳児クラス担当の幼稚園教諭が各園室にて実施した。食育の実施者は幼児食育研究会にて食育プログラムを協同作成した幼稚園教諭であったことより事前研修は行わなかったが、一定の水準で実施できるよう、食育でとりあげた食べ物・料理に関する基本知識をまとめた参考資料を作成し、各年齢の食育プログラム実施前に提供した。

2) 保護者への食育

家庭において保護者が主体的に子どもの食育を担うことができるよう「食育だより」ならびに「食育講座」を介して食育を行った。

(1) 食育だより

4歳児および5歳児食育プログラムにおける各回の食育について、管理栄養士資格を持つ研究者らがA4サイズ用紙1-2枚の食育だよりを作成し、各々の食育実施日に幼稚園教諭が園児を介して全ての保護者に配布した。4歳児の食育だよりには、幼稚園での食育内容、家庭での子どもへの声かけや子どもと一緒に取り組む食育について提示した。5歳児の食育だよりには、子どもと一緒に料理することを介して家庭での食育が行えるよう、幼稚園での食育内容とともに、食育でとりあげた料理のレシピと料理にまつわる行事のいわれなどを提示した。

(2) 食育講座

5歳児食育プログラムにおいては、参加を希望した保護者を対象に幼稚園での食育内容と連動する食育講座を併行実施し、園児の食育でとりあげた料理のデモンストレーションと併せて、使用した食べ物や料理に関する知識、子どもの喜ぶ調理作業や子どもへの声かけについて具体的に指導した。食育講座の実施日は、園児に向けた食育実施日とできるだけ同日とし、保護者が参加しやすい時間帯および場所を設定した。実施時間は子どもを幼稚園に送った後の午前10-12時とし、公立幼稚園では各幼稚園の地域にある区民センターの調理実習室、私立幼稚園は園内の遊戯室にて実施した。

食育の実施者として管理栄養士資格をもつ研究室員2名に加え、各幼稚園所在地域担当の食生

活改善推進員3,4名に協力を依頼した。食生活改善推進員が一定の水準で食育講座を担えるよう、料理レシピとともに、講座の進め方、保護者へ伝える食育のポイント等をまとめた参考資料を作成し、事前に提供した。資料をもとに、各地域の食生活改善推進員会長に対して説明と調理実演を行い、会長から担当する食生活改善推進員へ同様の説明を行った。

4. 評価方法

作成した食育プログラムは、園児が関心を持ち、積極的に参加し、園児の発達段階に即した内容であったか、幼稚園における食育を家庭につなぐことができたかについてケーススタディデザインにより評価を行った。評価項目を表3-3に示す。

1) 食育プログラムの評価

各回の食育における園児の関心度、参加態度、発達段階との適合性について、幼稚園教諭が質問紙により評価した。

2) 幼稚園と家庭をつなぐ食育の評価

各回の食育の後、保護者を対象として無記名自記式の質問紙調査を実施した。

身近な食べ物を知り日常の様々な場面で食べ物が話題になることをねらいとした4歳児食育プログラムにおいては、「子どもによる食育内容の家族への伝達」、「教材として用いた食べ物に関する家族との会話」、「家庭における食育実施」を評価項目とした。

家庭で家族と一緒に料理を作って食べることをねらいとした5歳児食育プログラムにおいては、「子どもによる食育内容の家族への伝達」、「子どもによる家庭での料理催促」、「家族との料理実践」を評価項目とした。

各々最終回のアンケートにて、食育プログラムを通して「子どもが食べ物に興味・関心を持つようになったか」、「保護者自身が食育に関心を持つようになったか」についてたずねた。

幼稚園における食育を家庭につなぐにあたり、保護者の食育への関わり方に着目し、保護者が食育を積極的に受けたかどうかにより家庭での食育に影響があるかについて検討した。4歳児食育プログラムでは保護者が食育だよりを読んだ程度を指標とし、食育だよりを「すべて読んだ」と回答した保護者を食育参加群、「半分ほど読んだ／ほとんど読まなかった」と回答した保護者を

食育不参加群とし、2群間で比較した。5歳児食育プログラムでは食育講座参加の有無を指標とし、調理をともなう食育講座3回のうち2回以上参加した保護者を講座参加群、参加が1回以下または参加しなかった保護者を講座不参加群とし、2群間で比較した。

表 3-3 4・5歳児食育プログラムの評価項目

	評価項目	回答肢
4・5歳児食育プログラムの評価	・園児の関心度	①関心を持った②どちらともいえない③関心を持たなかった
	・園児の参加態度	①積極的であった②どちらともいえない③積極的ではなかった
	・食育内容と園児の発達段階との適合性	①適している②どちらともいえない③適していない
	【4歳児食育プログラムについて】	
	・子どもによる食育内容の家族への伝達状況	①よく伝えた②少し伝えた/③ほとんど伝えなかった
	・教材として用いた食べ物に関する家族との会話状況	①よく話した②少し話した/③ほとんど話さなかった
	・家庭における食育実施状況 [†]	①よく実施した②少し実施した/③ほとんど実施しなかった
	【5歳児食育プログラムについて】	
幼稚園と家庭をつなぐ食育の評価	・子どもによる食育内容の家族への伝達状況	①よく伝えた②少し伝えた/③ほとんど伝えなかった
	・子どもによる家庭での料理催促状況	①よく催促した②少し催促した/③ほとんど催促しなかった
	・家族との料理実践状況	①作った/②作らなかった
	【各年齢の最終調査時のみ（4歳児：第5回目、5歳児：第4回目）】	
	・子どもの食べ物に関する興味・関心（最終回のみ）	①興味・関心を持つようになった/②今までと変わらない
	・保護者の食育に関する関心（最終回のみ）	①関心を持つようになった/②今までと変わらない

[†]：「幼稚園での食育内容を家庭で子どもと一緒に実施すること」を、「家庭における食育実施」とし、第1回：買い物や料理中に野菜や野菜の切り口を見る、第2回：食卓でいも料理を探す、第3回：ご飯とおかずを交互に食べる、第4回：食卓で大豆製品を探す、第5回：食卓で魚や貝を探すこととした

[‡]：回答肢の/は、Mann-WhitneyのU検定に用いた区分を示す

3) 解析方法

項目ごとに単純集計を行った後、Mann-WhitneyのU検定にて、保護者の食育参加の程度により2群に分け比較を行った。各質問項目における回答の欠損値は除外し、統計上の有意水準は両側5%とした。統計処理には統計解析ソフトSPSS 18.0J for Windows（日本アイ・ビー・エム株式会社）を使用した。幼稚園教諭による自由記述については1名の研究者が記述内容から「園児の様子」、「食育内容や教材」に分類した後、各々を「肯定的な意見」または「課題・提案」に分け、他の研究者1名が確認を行った。

5. 倫理的配慮

本研究は大阪市立大学大学院生活科学研究科研究倫理委員会の承認を得て実施した。対象園園長には、参加決定は任意であること、途中で参加を辞退できること、一切の不利益を被ることがないように配慮していることを口頭と書面で説明し、書面にて参加同意を得た。保護者への質問紙の冒頭には、アンケート協力依頼ならびに協力は任意であることを記載し、回収をもって参加の

同意を得たものとした。

Ⅲ. 結果

1. 食育プログラムの評価

1) 4歳児食育プログラムについて

4施設4クラス4名の幼稚園教諭により、各回の食育についての評価を行った。“園児の関心度”については、第1・2・4・5回は4名が「関心を持った」と回答し、第3回は「関心を持った」3名、「どちらともいえない」1名であった。“園児の参加態度”については、第1・4・5回は4名が「積極的であった」と回答し、第2・3回は「積極的であった」3名、「どちらともいえない」1名であった。“食育内容と園児の発達段階との適合性”については、第4回のみ4名が「適している」と回答し、第1・2回は「適している」3名、「どちらともいえない」1名、第3回は「適している」2名、「どちらともいえない」1名、「無回答」1名、第5回は「適している」2名、「どちらともいえない」2名であった。

自由記述による評価を表3-4に示す。園児の様子については、「食育でとりあげた食べ物のなかにあまり馴染みのないものが含まれていた」という意見もみられたが、多くは肯定的な内容であった。食育内容や教材については、「園児が興味を持つものであった」という意見の一方で、「食育実施者が間違わないように食べ物カードに料理名が書いてあるとよかった」、「(米の)食育の実施時間を昼食前後にするとよいのでは」等の意見が挙げられた。

2) 5歳児食育プログラムについて

4施設6クラス5名の幼稚園教諭により、各回の食育についての評価を行った。“園児の関心度”については、第1回は5名が「関心を持った」と回答し、第2・3・4回は「関心を持った」2名、「どちらともいえない」3名であった。“園児の参加態度”については、第1回は5名が「積極的であった」と回答し、第2・4回は「積極的であった」2名、「どちらともいえない」3名、第3回は「積極的であった」1名、「どちらともいえない」4名であった。“食育内容と園児の発達段階との適合性”については、第1回は5名が「適している」と回答し、第2回は「適している」3名、「どちら

表 3-4 幼稚園教諭の自由記述による評価（4歳児食育プログラム）

第1回 野菜	園児の様子 (16件)	良かった点 (16件)	<ul style="list-style-type: none"> ・絵本に出てくる野菜の切り口をクイズ感覚で見て、名前をあてようと個々に考え、口にしては正解すると喜んでいて ・切り口が本当に絵本と同じ様になっているのか、どのような色・模様をしているのかを想像しながら、とても興味を持って見ていた
	食育内容や教材 (9件)	良かった点 (6件)	<ul style="list-style-type: none"> ・絵本「やさいのおなか」は実際の野菜の切り口を見ることへの動機付けには適した内容の本であった ・本物の野菜を用いることで、園児の興味・関心が高まったのでよかった ・食育の流れや題材など良い内容だった。野菜の「匂い」も取り入れるとさらによいのではないかと
第2回 いも	園児の様子 (14件)	良かった点 (10件)	<ul style="list-style-type: none"> ・さつまいもとじゃがいもを1つずつ手にし、形や大きさ、感触などを比べ楽しんでた ・食べ物カードの料理を見て「食べたことある！」という声が多く挙がった
	食育内容や教材 (9件)	良かった点 (1件)	<ul style="list-style-type: none"> ・絵本「どんどこどん」は園児の興味を引く絵本であった
第3回 米	園児の様子 (11件)	良かった点 (10件)	<ul style="list-style-type: none"> ・絵本そのものはよい題材だと思うが、絵本の中にはごぼうやにんじん等が出てきたので、その後の流れは少し違和感を感じた ・食べ物カードの数が多かったため、園児が食べたことがあり、名前を知っているような料理に絞ってみたいと思う ・食べ物カードに料理名が書いてあると、食育実施者が間違わずに伝えられるのではと感じた
	食育内容や教材 (8件)	良かった点 (10件)	<ul style="list-style-type: none"> ・実践を思い出ししながら、絵本を通してお米がご飯になる様子を楽しんでいた ・どの園児もおにぎりが好きのため、どんな具が好きか、おいしいかといった点で話が盛りあがった ・「お母さんに作ってもらおう！」と発言する子どももいた
第4回 大豆	園児の様子 (10件)	良かった点 (7件)	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯とおかずを交互に食べることで美味しく食べられることをイメージしにくい園児もいた ・食育の実施時間を、昼食前後どちらかにすることにより、言葉のかけ方、内容のとりあげ方、進め方に工夫ができるのではないかと ・“交互に食べる”ことは、日頃の昼食時間での保育者の継続的な言葉かけが一番有効であると思う ・ご飯とおかずを交互に食べることを伝えた次ページにカレーライスやカツ丼が出てくるため、とりあげ方が難しかった
	食育内容や教材 (9件)	良かった点 (7件)	<ul style="list-style-type: none"> ・「変身」という言葉に興味を持ち、ペープサートを見ていた ・食品が何からできているかということに初めて興味を持った様子の園児も見られた
第5回 魚	園児の様子 (11件)	良かった点 (7件)	<ul style="list-style-type: none"> ・高野豆腐、うすあげ、あつあげ、がんもどき、おからの名前を知らない園児が多かった ・大豆製品の食べ物カードがたくさんあり、大豆は色々なものに変身するということが伝わったと思う ・食べ物カードを裏返すときにクイズ形式にすることで、園児の興味・関心が高まった ・知らない食べ物を知るという機会にはなったと思うが、園児が馴染みのある大豆製品に絞ってもよいのではないかと ・クイズのときに、手をあげて「ハイ！ハイ！」ということに集中してしまう園児がいた
	食育内容や教材 (9件)	良かった点 (7件)	<ul style="list-style-type: none"> ・パズルはすぐのできたので、写真を貼り合わせた後、友達と見合いながら名前を考えていた ・色や形だけではなく、魚の特徴を細かい部分までよくとらえていた
第6回 魚	園児の様子 (11件)	良かった点 (7件)	<ul style="list-style-type: none"> ・魚の名前は、知っているものと知らないもの差が大きかった
	食育内容や教材 (9件)	良かった点 (1件)	<ul style="list-style-type: none"> ・カード遊びとしてはとても楽しい遊びだと思った ・魚の名前を予想しやすくするために、魚の名前カードを用意して一致させるやり方を試した ・グループごとの活動は、活動の時間配分や魚介類の名前の発表のさせ方等に工夫が必要であった

ともいえない」2名、第3・4回は「適している」2名、「どちらともいえない」3名であった。

自由記述による評価を表3-5に示す。園児の様子については肯定的な内容で、「食べ物ピラミッドの色塗りをしながら、どの食べ物が何色のグループになるのか興味を持つことができた」、「おにぎりの作り方を話すと“作りたい”と声があがった」等の記述がみられた。食育内容や教材については、「同一の教材（食べ物ピラミッド）を繰り返し使うことで園児の学びが深まった」という肯定的な意見の一方で、「食育内容が難しかった」、「絵を描くことを省いた」、「実際に料理を作るとよかった」等の意見が挙げられた。

表 3-5 幼稚園教諭の自由記述による評価（5歳児食育プログラム）

第1回 食べ物ピラミッド	園児の様子 (3件)	良かった点 (3件)	・食べ物ピラミッドの色塗りを園児が行ったことで、塗りながらどの食べ物が何色のグループになるのか興味を持つことができた
	食育内容や教材 (8件)	良かった点 (7件)	・食べ物ピラミッドを見てお弁当に何が足りないか保護者に伝えることで、園児の弁当に変化が見られた ・保護者から家でも食べ物ピラミッドを使っていると聞いた
		課題や提案 (1件)	・モデル弁当を赤・黄・緑に分ける活動は、全体で行うと園児の考える機会が少なく物足りないと思い、グループに分かれて行った
第2回 おにぎり	園児の様子 (2件)	良かった点 (2件)	・おにぎりを食べている絵は喜んで描いており、一人一人工夫も見られた ・おにぎりの作り方を話すと「作りたい」と声があがった
	食育内容や教材 (5件)	良かった点 (1件)	・いつも使っている出席ノートを用い、お祝いや感謝する日を一年を通して話すことにより、園児は興味を持っていた
		課題や提案 (4件)	・おにぎり→おむすび→心をむすぶとつながることが難しかった ・おにぎりを食べている絵を描くことは幼児の発達にふさわしくないのではないかとの意見が出たため、絵を描くことはやめた ・園児がおにぎりに興味を持っていたので、実際に作ることができた方がよいと思った
第3回 オムライス	園児の様子 (4件)	良かった点 (4件)	・食べ物ピラミッドの回で学んだことを友達同士で思い出して伝え合い、一つの答えを導き出すことを楽しんでた ・油を使わず野菜を茹で、混ぜご飯にすることでヘルシーになることを知り、家族と作ることを楽しみにしていた
	食育内容や教材 (8件)	良かった点 (6件)	・食べ物ピラミッドを繰り返し使うことで、各グループの食べ物の働きを再確認できた ・ヘルシーオムライスには色々な食べ物が入っていると知ることができよかった
		課題や提案 (2件)	・食べ物を各グループに分けるだけでは、あまり面白くなかった ・実際に作ることができた方がよいと思った
第4回 七夕そうめん	園児の様子 (2件)	良かった点 (2件)	・食べ物を分けるという点ではヘルシーオムライスの回と変わらないので飽きてしまっている園児もいたが、よく理解している園児が多かった ・普段食べているそうめんと七夕そうめんの違いに興味を持っていた
	食育内容や教材 (9件)	良かった点 (5件)	・七夕の行事とつながれたことがよかった ・冬瓜のおなかを園児に見せたところ、夏野菜の短冊には冬瓜がたくさん登場した ・乾物と湯がいたそうめんを準備したことで、家でよく食べるそうめんに興味を示した
		課題や提案 (4件)	・短冊は別の保育で作ったため、夏野菜の短冊は作らなかった ・園児が作らないにしても、作ってもらったものを試食することができればよかった

2. 幼稚園と家庭をつなぐ食育の評価

1) 4歳児食育プログラムについて（表 3-6）

(1) 質問紙の回答者数および回収率

対象となる保護者97名のうち回答者数(回収率)は、第1回62名(63.9%)、第2回65名(67.0%)、第3回66名(68.0%)、第4回64名(66.0%)、第5回67名(69.1%)であった。

(2) 「子どもによる食育内容の家族への伝達」、「教材として用いた食べ物に関する家族との会話」、「家庭における食育実施」状況についての回答

子どもが家族へ食育内容を「よく伝えた／少し伝えた」と回答した者は、第1回49名(84.5%)、第2回46名(79.3%)、第3回44名(73.3%)、第4回39名(65.0%)、第5回38名(66.7%)であり、4歳児食育プログラムを通して約7-8割の子どもが伝達していた。教材として用いた食べ物について家族で「よく話した／少し話した」と回答した者は、第1回48名(82.7%)、第2回45名(75.0%)、第3回44名(74.6%)、第4回46名(76.7%)、第5回39名(67.2%)であり、4歳児食育プログラムを通して約7-8割の親子が会話をしていた。幼稚園での食育を家庭に

において「よく実施した／少し実施した」と回答した者は、第1回41名(70.7%)、第2回30名(50.0%)、第3回46名(76.7%)、第4回35名(58.4%)、第5回28名(49.2%)であり、4歳児食育プログラムを通して約5-8割の家庭で実施していた。

保護者に対して行った食育を積極的に受けたかどうかによる影響についてみると、食育プログラムを通して食育参加群では食育不参加群に比べ「子どもによる食育内容の家族への伝達」、「教材として用いた食べ物に関する家族との会話」、「家庭における食育実施」の割合が高く、「子どもによる食育内容の家族への伝達」では第3回“米”(p=0.006)、「教材として用いた食べ物に関する家族との会話」では第2回“いも”(p=0.013)、第3回“米”(p=0.004)、第4回“大豆”(p<0.001)、第5回“魚”(p=0.016)、「家庭における食育実施」では第3回“米”(p=0.015)、第5回“魚”(p=0.024)において有意に実施状況が高かった。

(3) 子どもの食べ物に関する興味・関心

4歳児食育プログラムを通して、子どもが食べ物に「興味・関心を持つようになった」と回答した者は49名(79.0%)、「今までと変わらない」と回答した者は13名(21.0%)であった。

子どもが食べ物に「興味・関心を持つようになった」と回答した者は、食育不参加群5名(41.7%)に対し、食育参加群44名(88.0%)と、有意に高かった(p<0.001)。

(4) 保護者の食育に関する関心

4歳児食育プログラムを通して、保護者自身が食育に対して「関心を持つようになった」と回答した者は50名(80.6%)、「今までと変わらない」と回答した者は12名(19.4%)であった。

保護者自身が食育に対して「関心を持つようになった」と回答した者は、食育不参加群5名(41.7%)に対し、食育参加群45名(90.0%)と、有意に高かった(p<0.001)。

表 3-6 幼稚園と家庭をつなぐ食育の評価 (4 歳児食育プログラム)

			全体		食育参加群		食育不参加群		p値 [†]
			(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	
子どもによる食育内容の家族への伝達状況									
第1回 野菜	よく伝えた		17	29.3	12	26.1	5	41.7	0.90
	少し伝えた	62 (NA:4)	32	55.2	27	58.7	5	41.7	
	あまり伝えなかった		9	15.5	7	15.2	2	16.7	
第2回 いも	よく伝えた		8	13.8	7	14.9	1	9.1	0.16
	少し伝えた	65 (NA:7)	38	65.5	32	68.1	6	54.5	
	あまり伝えなかった		12	20.7	8	17.0	4	36.4	
第3回 米	よく伝えた		11	18.3	10	20.8	1	8.3	0.006
	少し伝えた	66 (NA:6)	33	55.0	29	60.4	4	33.3	
	あまり伝えなかった		16	26.7	9	18.8	7	58.3	
第4回 大豆	よく伝えた		14	23.3	13	27.1	1	8.3	0.060
	少し伝えた	64 (NA:4)	25	41.7	21	43.8	4	33.3	
	あまり伝えなかった		21	35.0	14	29.2	7	58.3	
第5回 魚	よく伝えた		9	15.8	9	19.6	0	0.0	0.10
	少し伝えた	67 (NA:10)	29	50.9	24	52.2	5	45.5	
	あまり伝えなかった		19	33.3	13	28.3	6	54.5	
教材として用いた食べ物に関する家族との会話状況									
第1回 野菜	よく話した		14	24.1	13	27.7	1	9.1	0.33
	少し話した	62 (NA:4)	34	58.6	27	57.4	7	63.6	
	あまり話さなかった		10	17.2	7	14.9	3	27.3	
第2回 いも	よく話した		9	15.0	9	18.4	0	0.0	0.013
	少し話した	65 (NA:5)	36	60.0	31	63.3	5	45.5	
	あまり話さなかった		15	25.0	9	18.4	6	54.5	
第3回 米	よく話した		9	15.3	9	19.1	0	0.0	0.004
	少し話した	66 (NA:7)	35	59.3	30	63.8	5	41.7	
	あまり話さなかった		15	25.4	8	17.0	7	58.3	
第4回 大豆	よく話した		12	20.0	11	22.9	1	8.3	<0.001
	少し話した	64 (NA:4)	34	56.7	31	64.6	3	25.0	
	あまり話さなかった		14	23.3	6	12.5	8	66.7	
第5回 魚	よく話した		10	17.2	10	21.3	0	0.0	0.016
	少し話した	67 (NA:9)	29	50.0	25	53.2	4	36.4	
	あまり話さなかった		19	32.8	12	25.5	7	63.6	
家庭における食育実施状況									
第1回 野菜	よく実施した		14	24.1	12	26.1	2	16.7	0.30
	少し実施した	62 (NA:4)	27	46.6	22	47.8	5	41.7	
	あまり実施しなかった		17	29.3	12	26.1	5	41.7	
第2回 いも	よく実施した		16	26.7	14	28.6	2	18.2	0.32
	少し実施した	65 (NA:5)	14	23.3	12	24.5	2	18.2	
	あまり実施しなかった		30	50.0	23	46.9	7	63.6	
第3回 米	よく実施した		18	30.0	16	33.3	2	16.7	0.015
	少し実施した	66 (NA:6)	28	46.7	24	50.0	4	33.3	
	あまり実施しなかった		14	23.3	8	16.7	6	50.0	
第4回 大豆	よく実施した		16	26.7	15	31.3	1	8.3	0.051
	少し実施した	64 (NA:4)	19	31.7	16	33.3	3	25.0	
	あまり実施しなかった		25	41.7	17	35.4	8	66.7	
第5回 魚	よく実施した		14	24.6	14	30.4	0	0.0	0.024
	少し実施した	67 (NA:10)	14	24.6	12	26.1	2	18.2	
	あまり実施しなかった		29	50.9	20	43.5	9	81.8	
子どもの食べ物に関する興味・関心									
	興味・関心を持つようになった	67 (NA:5)	49	79.0	44	88.0	5	41.7	<0.001
	今までと変わらない		13	21.0	6	12.0	7	58.3	
保護者の食育に関する関心									
	関心を持つようになった	67 (NA:5)	50	80.6	45	90.0	5	41.7	<0.001
	今までと変わらない		12	19.4	5	10.0	7	58.3	

[†] Mann-WhitneyのU検定

[‡] 質問毎にみられた無回答数は、NA:○として各々表中に記載し、解析には用いなかった

2) 5歳児食育プログラムについて (表 3-7)

本研究においては、4・5歳児食育プログラムを受けた園児・保護者と5歳児食育プログラムのみを受けた園児・保護者の区分ができなかったことより、5歳児食育プログラムを受けた園児・保護者の結果として示した。

(1) 質問紙の回答者数および回収率

対象となる保護者157名のうち回答者数(回収率)は、第1回115名(73.2%)、第2回93名(59.2%)、第3回80名(51.0%)、第4回81名(51.6%)であった。

(2) 「子どもによる食育内容の家族への伝達」、「子どもによる家庭での料理催促」、「家族との料理実践」状況についての回答

子どもが家族へ食育内容を「よく伝えた/少し伝えた」と回答した者は、第1回89名(80.9%)、第2回45名(59.2%)、第3回44名(57.2%)、第4回42名(54.6%)であり、5歳児食育プログラムを通して約5-8割の子どもが伝達していた。家庭において子どもが幼稚園の食育でとりあげた料理を作りたいと「よく催促した/少し催促した」と回答した者は、第2回44名(57.2%)、第3回45名(57.7%)、第4回33名(42.3%)であり、5歳児食育プログラムを通して約4-6割の子どもが催促していた。幼稚園の食育でとりあげた料理について子どもと一緒に「作った」と回答した者は、第2回57名(61.3%)、第3回42名(52.5%)、第4回38名(47.5%)であり、5歳児食育プログラムを通して約4-6割の家庭で実践していた。

保護者に対して行った食育を積極的に受けたかどうかによる影響についてみると、すべての食育において講座参加群では講座不参加群に比べ「子どもによる食育内容の家族への伝達」、「子どもによる家庭での料理催促」、「家族との料理実践」の割合が高く、「子どもによる食育内容の家族への伝達」、「子どもによる家庭での料理催促」では第2回“おにぎり”(伝達： $p=0.038$ ，催促： $p=0.045$)、「家族との料理実践」では第2回“おにぎり”($p=0.016$)、第4回“七夕そうめん”($p=0.002$)において有意に実施状況が高かった。

(3) 子どもの食べ物に関する興味・関心

5歳児食育プログラムを通して、子どもが食べ物に「興味・関心を持つようになった」と回答

表 3-7 幼稚園と家庭をつなぐ食育の評価（5歳児食育プログラム）

			全体		講座参加群		講座不参加群		p値 [†]
			(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	
子どもによる食育内容の家族への伝達状況									
第1回 食べ物ピラミッド	よく伝えた	115 (NA:5)	25	22.7	10	27.8	15	20.3	0.14
	少し伝えた		64	58.2	22	61.1	42	56.8	
	あまり伝えなかった		21	19.1	4	11.1	17	23.0	
第2回 おにぎり	よく伝えた	93 (NA:17)	11	14.5	8	32.0	3	5.9	0.038
	少し伝えた		34	44.7	11	44.0	23	45.1	
	あまり伝えなかった		31	40.8	6	24.0	25	49.0	
第3回 オムライス	よく伝えた	80 (NA:8)	13	16.9	6	24.0	7	13.5	0.070
	少し伝えた		31	40.3	12	48.0	19	36.5	
	あまり伝えなかった		33	42.9	7	28.0	26	50.0	
第4回 七夕そうめん	よく伝えた	81 (NA:4)	8	10.4	3	12.0	5	9.6	0.10
	少し伝えた		34	44.2	14	56.0	20	38.5	
	あまり伝えなかった		35	45.5	8	32.0	27	51.9	
子どもによる家庭での料理催促状況									
第2回 おにぎり	よく催促した	93 (NA:16)	18	23.4	9	34.6	9	17.6	0.045
	少し催促した		26	33.8	10	38.5	16	31.4	
	ほとんど催促しなかった		33	42.9	7	26.9	26	51.0	
第3回 オムライス	よく催促した	80 (NA:2)	20	25.6	7	26.9	13	25.0	0.63
	少し催促した		25	32.1	9	34.6	16	30.8	
	ほとんど催促しなかった		33	42.3	10	38.5	23	44.2	
第4回 七夕そうめん	よく催促した	81 (NA:3)	17	21.8	8	30.8	9	17.3	0.15
	少し催促した		16	20.5	6	23.1	10	19.2	
	ほとんど催促しなかった		45	57.7	12	46.2	33	63.5	
家族との料理実践状況									
第2回 おにぎり	作った	93 (NA:-)	57	61.3	25	78.1	32	52.5	0.016
	作らなかった		36	38.7	7	21.9	29	47.5	
第3回 オムライス	作った	80 (NA:-)	42	52.5	16	57.1	26	50.0	0.54
	作らなかった		38	47.5	12	42.9	26	50.0	
第4回 七夕そうめん	作った	81 (NA:1)	38	47.5	19	73.1	19	35.2	0.002
	作らなかった		42	52.5	7	26.9	35	64.8	
子どもの食べ物に関する興味・関心									
	興味・関心を持つようになった	81 (NA:3)	30	38.5	14	53.8	16	30.8	0.048
	今までと変わらない		48	61.5	12	46.2	36	69.2	
保護者の食育に関する関心									
	関心を持つようになった	81 (NA:8)	35	47.9	20	76.9	15	31.9	<0.001
	今までと変わらない		38	52.1	6	23.1	32	68.1	

[†] Mann-WhitneyのU検定

[‡] 質問毎にみられた無回答数は、NA:○として各々表中に記載し、解析には用いなかった

した者は30名(38.5%)、「今までと変わらない」と回答した者は48名(61.5%)であった。

子どもが「食べ物に興味・関心を持つようになった」と回答した者は、講座不参加群16名(30.8%)に対し、講座参加群14名(53.8%)と、有意に高かった(p=0.048)。

(4) 保護者の食育に関する関心の変化

5歳児食育プログラムを通して、保護者自身が食育に対して「関心を持つようになった」と回答した者は35名(47.9%)、「今までと変わらない」と回答した者は38名(52.1%)であった。

保護者自身が食育に対して「関心を持つようになった」と回答した者は、講座不参加群15名

(31.9%) に対し、講座参加群 20 名 (76.9%) と、有意に高かった ($p < 0.001$)。

IV. 考察

1. 4・5 歳児を対象とした食育プログラムの評価

幼稚園教諭による評価より、本食育プログラムは、概ね 4・5 歳児の発達段階に即し、園児が関心を持って積極的に参加できる内容であることが確認された。幼児期の食育では「楽しさ」や「五感で感じることを重視しながら、子どもが食べ物に主体的、意欲的に関わる体験を取り入れることが大切であるとされている^{21,22)}。自由記述からは、園児が感じたことを個々に発言しながら、絵本やカード遊び、工作等を楽しみ、食べ物に触れ、食べ物を組み合わせて料理ができることを知り、家族で一緒に作って食べることを楽しみにしている様子が観察された。

なお、5 歳児食育プログラムについては、「食育内容が難しい」との意見や、「絵を描くことを省いた」、「実際に料理を作るとよかった」等、本プログラムのねらいの理解が十分とはいえない意見もみられた。5 歳児食育プログラムは、当研究室が単独で作成したものであり、幼稚園教諭との事前打ち合わせが十分でなく、食育実施に向けての準備不足があったところが大きいと考えられる。

本プログラムでは、園児への食育の担い手は第一に幼稚園教諭であり、園児が日々の幼稚園活動のなかで楽しく食の体験を重ねていくことを通して、食への親しみを持つとともに、幼稚園における食の体験を家族に伝え、家族が応答しつつ家庭での食育へとつなぐものとしており、幼稚園教諭の担う役割は大きいものといえる。食への興味関心が高い幼稚園教諭ほど、園活動のなかで食育を取り入れているものが多いとの報告²³⁾からも、幼稚園教諭自身が日頃の食生活のなかで食への興味・関心を高めるとともに、食育を実施するにあたり必要な食べ物や料理に関する知識やスキルを習得することは欠かせないものといえる。今後に向けては、食育のねらいならびに幼児の育ちに食がもたらす意義を確認しつつ、取り組むことのできる食育プログラムとして一部改良するとともに、幼稚園教諭の理解を促すよう食育でとりあげる食べ物や料理に関する基本知識を整理し、参考資料を充実させていくこととする。さらに、幼稚園教諭自身が食生活管理力を身

に付け、食への興味・関心を高めつつ食育の重要性を認識するとともに、食育実施にあたり必要な知識やスキルを習得する事前研修の場を検討していく。

2. 幼稚園と家庭をつなぐ食育プログラムとしての有用性

家庭における子どもと保護者の食に関する「会話」ならびに「食育実施・料理実践」の結果から、食育だよりならびに食育講座を介して積極的に食育に参加した保護者の家庭において、幼稚園と家庭をつなぐ食育を達成できる可能性が確認された。

本プログラムでは、保護者は家庭での子どもの伝達ならびに食育だよりから幼稚園での食育を知るなかで、保護者自身も食育を受けることをねらいとした。通信による情報提供は母親の食への関心を高める動機付けにつながる²⁴⁾との報告からも、本プログラムで保護者への食育手段とした“食育だより”は、幼稚園での食育を理解したうえで、家庭での食育を担うことを支援し、幼稚園と家庭を結ぶ役割を果たすツールとして有用であると考えられる。今後に向けて、より多くの保護者が幼稚園での食育を知り、家庭における食育に関わるよう「本日、お子さんが食育だよりを持って帰ります」、「どのようなことを学んだかをたずね、お子さんと話をしてください」とお迎え時に幼稚園教諭が保護者に声かけをする、食育だよりをポスターにして幼稚園内に掲示する等、当日実施した食育を保護者に具体的に知らせるようにしていく。

5歳児の保護者に向けた食育講座“作って食べよう”の参加保護者は、料理のデモンストレーションと試食ならびに子どもの喜ぶ調理作業や子どもへの声かけについて、具体的な食育方法を知る機会を得、参加者の家庭における調理を介した食育支援につながったものと推察される。今後は、より多くの保護者が食育講座に参加できるよう開催日時・場所の設定を考慮するとともに、食育への関心をあまり持たない保護者に向けて、講座に参加した保護者が講座内容や家庭での食育にどのように活かしているかについて話をするなどの働きかけについても検討していくこととする。

5歳児食育講座では、食生活改善推進員による保護者への調理指導を試行したところ、事前研修が十分でなく料理のデモンストレーションに留り、子どもの喜ぶ調理作業や子どもへの声かけ等の指導が不十分な場面もあった。地域の健康づくりを担う食生活改善推進員は、活動を行うに

あたり必要な基本知識やスキルに関する研修を受講している²⁵⁾ものの、「子どもと一緒に料理を楽しみながら家庭での食育をする」といった保護者を指導するための取組はほとんど実施されていないと推察される状況であった。今後、食生活改善推進員に向けて本プログラムのねらいとともに幼児期における食育の重要性を確認したうえで保護者への食育を担うことができるよう、食育講座でとりあげる料理を試作するとともに、講座の進め方、保護者へ伝える食育のポイントを具体的に説明する研修を実施することとする。

3. 本研究の限界

本研究は、一地域における協力の得られた4園の園児と保護者を対象とした取組であり、食育プログラム実施前の園児の食べ物に関する興味・関心に加え、保護者や幼稚園教諭の食生活、食育への関心、食育実施状況等について十分な把握をしていなかった。また、4・5歳食育プログラムを受けた園児・保護者と5歳児食育プログラムのみを受けた園児・保護者が混在したことにより、5歳児食育プログラムの評価においては課題が残された。今後、4・5歳児を通じた食育実践による園児の食べ物に関する興味・関心や保護者の食育への関心を把握できる評価デザインを検討することが必要である。

V. 結論

4・5歳児とその保護者を対象とする食育プログラムを幼稚園教諭らと協同で作成、試行し、食育プログラムならびに幼稚園と家庭をつなぐ食育の評価を行った。作成した食育プログラムは、概ね4・5歳児の発達段階に即し、園児が関心を持って積極的に参加できる内容であることが確認された。また、食育だよりならびに食育講座を介して積極的に食育に参加した保護者の家庭において、幼稚園と家庭をつなぐ食育を達成できる可能性が確認された。

参考文献

- 1) 厚生労働省：21世紀における国民健康づくり運動〈健康日本21（第一次）〉，
http://www1.mhlw.go.jp/topics/kenko21_11/s0f.html（2016年12月17日）

第2章

2) 厚生労働省：標準的な健診・保健指導プログラム 改訂版,

http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/seikatsu/index.html (2016年12月17日)

3) 厚生労働省：健康日本21（第一次）最終評価,

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000001r5gc-att/2r9852000001r5np.pdf> (2016年12月17日)

4) 厚生労働省：特定健康診査・特定保健指導の円滑な実施に向けた手引き,

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/shakaihoshou/iryouseido01/pdf/info03d-1.pdf> (2016年12月17日)

5) 日本糖尿病学会編：「科学的根拠に基づく糖尿病診療ガイドライン2013」, pp. 31-37 (2013) 南江堂, 東京

6) 江崎治：生活習慣病予防と栄養管理のエビデンス, 栄養 評価と治療, **25**, 118-128 (2008)

7) 津下一代：特定保健指導における食事療法の考え方, 肥満研究, **15**, 119-125 (2009)

8) 内閣府：食育基本法,

<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/more/law/law.html> (2016年12月17日)

9) 厚生労働省：健康日本21（第二次）,

http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkounippon21_01.pdf (2016年12月17日)

10) 内閣府：第二次食育推進基本計画,

<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/about/plan/pdf/2kihonkeikaku.pdf> (2016年12月17日)

11) 厚生労働省：健康日本21（第二次）の推進に関する参考資料,

http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkounippon21_02.pdf (2016年12月17日)

12) 文部科学省：幼稚園教育要領, pp. 5-34 (2008) チャイルド社, 東京

13) 厚生労働省：保育所保育指針, pp. 50-105 (2008) チャイルド社, 東京

14) 農林中央金庫：「世代をつなぐ食」その実態と意識,

http://www.nochubank.or.jp/contribution/pdf/research_2010_02.pdf (2016年12月17日)

- 15) 山口静枝, 春木敏, 原田昭子: 母親の食行動パターンと幼児の食教育との関連, 栄養学雑誌, **54**, 87-96 (1996)
- 16) 大木薫, 稲山貴代, 坂本元子: 幼児の肥満要因と母親の食意識・食行動の関連について, 栄養学雑誌, **61**, 289-298 (2003)
- 17) 名村靖子, 東根裕子, 奥田豊子: 保護者の食意識が幼稚園児の食生活, 食関心に及ぼす影響, 大阪教育大学紀要 第II部門, **57**, 27-36 (2009)
- 18) Savage, J.S., Fisher, J.O., Birch, L.L.: Parental influence on eating behavior: conception to adolescence. *J Law Med Ethics*, **35**, 22-34 (2007)
- 19) 酒井治子, 森眞理: 諸外国における幼児教育での食をめぐる取り組みの特徴-米国, ニュージーランド, 韓国, 中国における実践から-, 平成17年度厚生労働科学研究費補助金(子ども家庭総合研究事業)「乳幼児の発育・発達段階に応じた食育プログラムの開発と評価に関する研究(主任研究者: 酒井治子)」分担研究報告書, 126-137 (2006)
- 20) 厚生労働省: 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～,
<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2007/06/dl/s0604-2k.pdf> (2016年12月17日)
- 21) 厚生労働省: 「食を通じた子どもの健全育成(—いわゆる「食育」の視点から—)のあり方に関する検討会」報告書, <http://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/s0219-4.html> (2017年12月17日)
- 22) 小川雄二: 保育園・幼稚園ですすめる食育の理論と実践, pp. 16-21 (2009) 芽ばえ社, 東京
- 23) 足立恵子, 中山玲子: 幼稚園における園児の食べ物の名前認知度と教諭の保育の中での食育との関連, 日本食育学会誌, **6**, 197-205 (2012)
- 24) 堀田千津子, 高田晴子, 木村友子, 内藤通考: 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, **2**, 141-148 (2008)
- 25) 食生活改善推進員教育テキスト, 一般社団法人日本食生活協会, 東京(2014)

資料 資料 3-1 保護者対象の調査票（4歳児食育プログラム）



〇〇組の子どもたちは、食卓にならぶ食べものについて学んでいます。今後の参考にさせていただきたく、園で食べものについて学んだ日以降に、以下のことがらについてのアンケートにご協力をお願いします。ご記入後、お子さんにお持たせください。

食べものを学んだ後のお子さんの、家庭での様子についておたずねします。
 あてはまるものをお選び、○をつけてください。

野菜の形や切り口を見てみよう

- 園で学んだ内容を家族に話しましたか。
 - よく話した
 - 少し話した
 - ほとんど話さなかった
- 買い物や料理中に野菜や野菜の切り口を買いましたか。
 - よく見た
 - 少し見た
 - ほとんど見なかった
- 野菜への興味・関心が高まりましたか。
 - 高まった
 - 少し高まった
 - ほとんど変わらなかった
- 家族で野菜に関する会話をしましたか。
 - よく話した
 - 少し話した
 - ほとんど話さなかった

5. 活動前に比べて、野菜の好き嫌いに変化はありましたか。

- 変わらない
 - 高まった
 - 減った
- 具体的にご記入ください。

6. その他、お子さんの応答や変化がありましたら、ご記入ください。

7. この活動について、お気づきの点やご感想がありましたら、どんなことでもご記入ください。

ご協力ありがとうございました



〇〇組の子どもたちは、食卓にならぶ食べものについて学んでいます。今後の参考にさせていただきたく、園で食べものについて学んだ日以降に、以下のことがらについてのアンケートにご協力をお願いします。ご記入後、お子さんにお持たせください。

食べものを学んだ後のお子さんの、家庭での様子についておたずねします。
 あてはまるものをお選び、○をつけてください。

いもの食べ方をしよう

- 園で学んだ内容を家族に話しましたか。
 - よく話した
 - 少し話した
 - ほとんど話さなかった
- 食事の時に、いも料理を探しましたか。
 - 探した
 - 少し探した
 - ほとんど探さなかった
- いも料理への興味・関心が高まりましたか。
 - 高まった
 - 少し高まった
 - ほとんど変わらなかった
- 家族でいもに関する会話をしましたか。
 - よく話した
 - 少し話した
 - ほとんど話さなかった

5. その他、お子さんの応答や変化がありましたら、ご記入ください。

6. この活動について、お気づきの点やご感想がありましたら、どんなことでもご記入ください。

ご協力ありがとうございました



〇〇組の子どもたちは、食卓にならぶ食べものについて学んでいます。今後の参考にさせていただきたく、園で食べものについて学んだ日以降に、以下のことがらについてのアンケートにご協力をお願いします。ご記入後、お子さんにお持ちください。

食べものを学んだ後のお子さんの、家庭での様子についておたずねします。

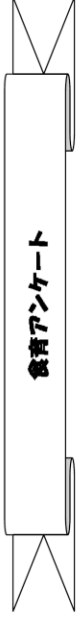
あてはまるもの一つ選び、○をつけてください。

ご飯(米)をおいしく食べよう

- 園で学んだ内容を家族に話しましたか。
 - よく話した
 - 少し話した
 - ほとんど話さなかった
- 食事の時に、ご飯とおかずを交互に食べましたか。
 - 交互に食べた
 - 少し交互に食べた
 - ほとんど交互に食べなかった
- ご飯(米)への興味・関心が高まりましたか。
 - 高まった
 - 少し高まった
 - ほとんど変わらない
- 家族でご飯(米)に関する会話をしましたか。
 - よく話した
 - 少し話した
 - ほとんど話さなかった
- 家でおにぎりを作りましたか。
 - 作った
 - 作らなかった
- その他、お子さんの飯割や変化がありましたら、ご記入ください。

[]

[]



〇〇組の子どもたちは、食卓にならぶ食べものについて学んでいます。今後の参考にさせていただきたく、園で食べものについて学んだ日以降に、以下のことがらについてのアンケートにご協力をお願いします。ご記入後、お子さんにお持ちください。

食べものを学んだ後のお子さんの、家庭での様子についておたずねします。

あてはまるもの一つ選び、○をつけてください。

大豆製品を探そう

- 園で学んだ内容を家族に話しましたか。
 - よく話した
 - 少し話した
 - ほとんど話さなかった
- 食事の時に、大豆製品を探しましたか。
 - 探した
 - 少し探した
 - ほとんど探さなかった
- 大豆(大豆製品)への興味・関心が高まりましたか。
 - 高まった
 - 少し高まった
 - ほとんど変わらない
- 家族で大豆(大豆製品)に関する会話をしましたか。
 - よく話した
 - 少し話した
 - ほとんど話さなかった
- その他、お子さんの飯割や変化がありましたら、ご記入ください。

[]

[]

ご協力ありがとうございました

ご協力ありがとうございました

食育アンケート

〇〇組の子どもたちは、食卓にならぶ食べものについて学んでいます。今後の参考にさせていただきたく、園で食べものについて学んだ日以降に、以下のことかららについてのアンケートにご協力をお願いします。ご記入後、お子さんにお持ちください。

食べものを学んだ後のお子さんの、家庭での様子についておたずねします。
あてはまるものをつ選び、○をつけてください。

魚介類カードで遊ぼう

1. 園で学んだ内容を家族に話しましたか。
 1. よく話した
 2. 少し話した
 3. ほとんど話さなかった
2. 食事の時に、魚介類を探しましたか。
 1. 探した
 2. 少し探した
 3. ほとんど探さなかった
3. 魚介類への興味・関心が高まりましたか。
 1. 高まった
 2. 少し高まった
 3. ほとんど変わらない
4. 家族で魚介類に関する会話をしましたか。
 1. よく話した
 2. 少し話した
 3. ほとんど話さなかった

5. その他、お子さんの発言や変化がありましたら、ご記入ください。

[]

6. この活動について、お気づきの点やご感想がありましたら、どんなことでもご記入ください。

[]

活動全体についておたずねします

1. 以前に比べて、家族で食べものについて話をすることは増えましたか。
 1. 増えなかった
 2. 少し増えた
 3. 増えた
2. 以前に比べて、お子さんは、食べものへの興味・関心をもつようになりましたか。
 1. ちつようになった
 2. 少しちつようになった
 3. ほとんど変わらない


⇒裏に続きます。

3. お子さんの学習を通じて、あなたは、今まで以上に食べものへの興味・関心をもつようになりましたか。
 1. ちつようになった 2. 少しちつようになった 3. ほとんど変わらない

4. あなたは、食育日より(全6枚)を読みましたか。
 1. 全て読んだ 2. 半分ほど読んだ 3. ほとんど読まなかった

5. 活動全体について、お気づきの点やご感想がありましたら、ご記入ください。

[]

 ご協力ありがとうございました

資料 3-2 保護者対象の調査票 (5 歳児食育プログラム)

5 歳児のご家族へ

ご記入後、6月5日(火)までにお子さんにお持たせください。

食べもののピラミッドを学ぶ

お子さんの家庭での様子や食育講座についておたずねします。

あてはまるものをつ選び、○をつけてください。

～お子さんの家庭での様子などについておたずねします～

1. 園で学んだ内容を家族に話しましたか。
 1. よく話した
 2. 少し話した
 3. ほとんど話さなかった
2. 食べもののピラミッドを作りましたか。
 1. 作った
 2. 作らなかった

作らなかった理由は何か。(複数回答可)

 1. 子どもが興味を示さなかった
 2. 面倒だった
 3. その他 ()
3. 冷蔵庫探検をしましたか。
 1. 親子で一緒にした
 2. 子どもが一人でした
 3. しなかった

そのときのお子さんの様子はどうでしたか。(複数回答可)

1. 一生懸命だった
2. 楽しそうだった
3. あまり興味を示さなかった
4. その他 ()

4. お子さんと野菜に関する会話をしましたか。

1. よくした
2. 少しした
3. ほとんどしなかった

5. その他、お子さんの歯磨きや変化がありましたら、ご記入ください。

[]

6. “食べもののピラミッド”のおたよりはいかがでしたか。(複数回答可)

1. ためになった
2. 分かりやすかった
3. 楽しかった
4. つまらなかった
5. 読んでいない
6. その他 ()



裏面に続きます

～食育講座などについておたずねします～

1. 今後、食事作りや買い物をする際に“食べもののピラミッド”を参考にしようと思いませんか。

1. 参考にしたい
2. 少し参考にしたい
3. 参考にしようと思わない

なぜですか。

1. 別の方法 () できているから
2. どのように参考にしたいのか、分からないから
3. バランスのよい食生活に関心がないから
4. その他 ()

2. 野菜の購入や料理に関して、あてはまるものに○をつけてください。(複数回答可)

1. 野菜料理をあまり知らない
2. 旬の野菜をよく使う
3. いろいろな野菜料理を作っている
4. 近所の人たちと共同購入している
5. 冷蔵庫が小さくて、野菜の買い置きができない
6. 食べ慣れている野菜を買いやすい
7. 私自身、野菜を好きないのであまり使わない
8. 無農薬野菜、有機野菜を使っている
9. その他 ()

3. “食べもののピラミッドを学ぶ”について、お気づきの点やご感想がありましたら、どんなことでもご記入ください。

[]

4. 食育講座に参加されましたか。

1. 参加した
2. 参加しなかった

感想:

[]

メタボリックシンドロームについての講座はいかがでしたか。

1. 楽しかった
2. つまらなかった
3. まだ自分には関係のない話だと思った
4. ためになった
5. 分かりやすかった
6. その他 ()

具体的にどのようなことですか。ご記入ください。

[]

ご協力ありがとうございました

5歳児のご家族へ
ご記入後、6月19日(火)までにお子さまにお持ちください。

家族へのごちそう作り

お子さんの家庭での様子についておたずねします。
あてはまるものをつ選び、○をつけてください。

1. ご家庭で「3色おにぎり」と「おすまし」をお子さんにとりましますか。(複数回答可)
1. 作らなかつた → 作らなかつた理由は何ですか。(複数回答可)
1. 時間がかかつた
 2. 面倒だつた
 3. 材料がそろわなかつた
 4. 器具がなかつた
 5. 子どもが興味を示さなかつた
 6. する必要がないと思つた
 7. 講座に参加しなかつた
 8. その他()
- ⇒問9にお進みください

2. お子さんがしたこと全てに○をつけてください。

- おにぎり作り**
1. 材料や器具の準備
 2. 梅干の種をとる
 3. ゴマを炒る
 4. ゴマをする
 5. ご飯にごまを混ぜる
 6. ところろ昆布をラップに広げる
 7. 蛙をラップに広げる
 8. おにぎりを握る
 9. 食べる
 10. 片付ける

おすまし作り

1. 材料や器具の準備
 2. 火にかけた鍋から昆布を取り出す
 3. かつお節を加える
 4. だしをこす
 5. 豆腐を切る
 6. フカメを切る
 7. きぬさやを切る
 8. だし・材料を鍋に入れる
 9. 調味料を加える
 10. 味見をする
 11. 器によそう
 12. 食べる
 13. 片付ける
3. 料理をしているとき、お子さんとのような会話をしましたか。(複数回答可)
1. おもしろいな、楽しいな
 2. むずかしいな
 3. やわらかいな
 4. おいしそうだな
 5. いい匂いだな
 6. 特に会話はなかつた
 7. その他()

4. 料理をしているときのお子さんの表情は、どうでしたか。(複数回答可)

1. 一生懸命だつた
2. 楽しそうだつた
3. 自信を持って得意そうだつた
4. うまくできるか心配のようだつた
5. あまり楽しくなさそうだつた
6. その他()

裏面に続きます

5. おにぎりを食べたときのお子さんの感想は、どうでしたか。(複数回答可)
1. 上手にできた
 2. まだ作りた
 3. おいしい
 4. おいしくない
 5. その他()

6. おすましを食べたときのお子さんの感想は、どうでしたか。(複数回答可)
1. 上手にできた
 2. まだ作りた
 3. おいしい
 4. おいしくない
 5. その他()

7. 料理を食べたとき、お母さんはどのような感想を持ちましたか。(複数回答可)
1. 上手にできた
 2. まだ作りた
 3. おいしい
 4. おいしくない
 5. その他()

8. “家族へのごちそう作り”の家庭実践について、お気づきの点やご感想がありましたら、どんなことでもご記入ください。

[]

9. 食育講座に参加されましたか。

1. 参加した
 2. 参加しなかつた
- (理由:)

食育講座についてお気づきの点やご感想がありましたらご記入ください。

[]

ご協力ありがとうございました

5 歳児のご家族へ

ご記入後、7月5日(木)までにお子さんにお持ちください。

ヘルシーオムライス作り

お子さんの家庭での様子についておたずねします。

あてはまるもの在一つ選び、○をつけてください。

1. ご家庭で“ヘルシーオムライス”と“レタススープ”をお子さんと作りましたか。(複数回答可)

- 1. 作らなかつた → 作らなかつた理由は何ですか。(複数回答可)
 - 2. 両方作つた
 - 3. ヘルシーオムライスのみ作つた
 - 4. レタススープのみ作つた
 - 5. 子どもが興味を示さなかつた
 - 6. する必要がないと思つた
 - 7. 講座に参加しなかつた
 - 8. その他 ()

⇒問10、11にお進みください

2. お子さんがしたこと全てに○をつけてください。

オムライス作り

- 1. 材料や器具を準備する
- 2. 洗米する
- 3. 炊飯器にお米を入れる
- 4. 材料を切る
- 5. 卵を割る
- 6. 卵を溶く
- 7. 薄焼き卵を焼く
- 8. ポツルにごはんや具、調味料を加える
- 9. ごはんと具を混ぜ合わせる
- 10. 薄焼き卵でケチャップライスを包む
- 11. ケチャップで飾る
- 12. 食べる
- 13. 片付ける
- 14. その他 ()

レタススープ作り

- 1. 材料や器具を準備する
- 2. レタスをちぎる
- 3. カップにレタスをいれる
- 4. スープを調味する
- 5. スープをカップによそう
- 6. 食べる
- 7. 片付ける
- 8. その他 ()

3. 料理をしているとき、お子さんとのような会話をしましたか。(複数回答可)

- 1. おもしろいね、楽しいね
- 2. むずかしいね
- 3. やわらかいね
- 4. おいしそうだね
- 5. いい匂いだね
- 6. 特に会話はなかつた
- 7. その他 ()

4. 料理をしているときのお子さんの表情は、どうでしたか。(複数回答可)

- 1. 一生懸命だった
- 2. 楽しそうだった
- 3. 自信を持って得意そうだった
- 4. うまくできるか心配のようだった
- 5. あまり楽しくなさそうだった
- 6. その他 ()

裏面に続きます

5. ヘルシーオムライスを食べたときのお子さんの感想は、どうでしたか。(複数回答可)

- 1. 上手にできた
- 2. また作りたい
- 3. おいしい
- 4. おいしくない
- 5. その他 ()

6. レタススープを食べたときのお子さんの感想は、どうでしたか。(複数回答可)

- 1. 上手にできた
- 2. また作りたい
- 3. おいしい
- 4. おいしくない
- 5. その他 ()

7. 料理を食べたとき、お母さんはどのような感想を持ちましたか。(複数回答可)

- 1. 上手にできた
- 2. また作りたい
- 3. おいしい
- 4. おいしくない
- 5. その他 ()

8. ヘルシーオムライスとレタススープがパランスの良い料理であることを家族で話しましたか。

- 1. よく話した
- 2. 少し話した
- 3. ほとんど話さなかつた

9. 脂質控えめ料理の工夫は参考になりましたか。

- 1. とても参考になった
- 2. 少し参考になった
- 3. ほとんど参考にならなかつた

10. “ヘルシーオムライス作り”の家庭実習について、お気づきの点やご感想がありましたら、どんなことでもご記入ください。また、メタボリックシンドローム予防や家族の健康管理を考えるうえで、留意されていることがあればご記入ください。

[]

11. 食育講座に参加されましたか。

- 1. 参加した
 - 2. 参加しなかつた
- 理由： []

食育講座についてお気づきの点やご感想がありましたらご記入ください。

[]

ご協力ありがとうございました

5 歳児のご家族へ
ご記入後、7月13日(金)までにお子さんにお持たせください。

七 夕 料 理 作 り

お子さんの家庭での様子や食育講座についておたずねします。

あてはまるもの一つ選び○をつけてください。

1. ご家庭で“七夕そうめん”と“天の川饅頭”をお子さんと作りましたか。

1. 作らなかつた → 作らなかつた理由は何ですか。(複数回答可)
2. 同方作つた 1. 時間がなかつた 2. 面倒だつた
3. 七夕そうめんのみ作つた 3. 材料がそろわなかつた 4. 器具がなかつた
4. 天の川饅頭のみ作つた 5. 子どもが興味を示さなかつた
6. する必要があると思つた
7. 講座に参加しなかつた
8. その他 ()
- ⇒問11にお進みください

2. お子さんがしたこと全てに○をつけてください。

七夕そうめん作り

1. 材料や器具を準備する 2. 野菜を洗う 3. 野菜を切る
4. 野菜をゆでる 5. そうめんや具を盛り付ける
6. 食べる 7. 片付ける 8. その他 ()

天の川饅頭作り

1. 材料や器具を準備する 2. 壺天を網に入れる 3. 枝豆をさやから出す
4. コップに枝豆を分け入れる 5. 壺天液を流し込む 6. 食べる
7. 片付ける 8. その他 ()

3. めんつゆを作りましたか。

1. 作つた → 作つてみていかがでしたか。(複数回答可)
1. 美味しかつた
2. 市販品との違いがわからなかつた
3. 簡単にできることがわかつた
4. 手作りは手間がかかると思つた
5. これからは手作りしようと思つた
6. その他 ()
2. 作らなかつた → 作らなかつた理由は何ですか。(複数回答可)
1. 時間がなかつた
2. 面倒だつた
3. 材料がそろわなかつた
4. 作る必要がないと思つた
5. 市販品の方が美味しいと思つた
6. 市販品の方が経済的だつた
7. その他 ()

4. 料理をしているとき、お子さんとのような会話をしましたか。(複数回答可)
1. おもしろいね、美しいね 2. むずかしいね 3. やわらかいね
4. おいしそうだね 5. いい匂いだね 6. 特に会話はなかつた
7. その他 ()

5. 料理をしているときのお子さんの表情は、どうでしたか。(複数回答可)
1. 一生懸命だつた 2. 楽しそうだつた 3. 自信を持って得意そうだつた
4. うまくできるか心配のようだつた 5. あまり楽しくなさそうだつた
6. その他 ()

6. 七夕そうめんを食べたときのお子さんの感想は、どうでしたか。(複数回答可)
1. 上手にできた 2. まだ作りたいたい 3. おいしい 4. おいしくない
5. その他 ()

7. 天の川饅頭を食べたときのお子さんの感想は、どうでしたか。(複数回答可)
1. 上手にできた 2. まだ作りたいたい 3. おいしい 4. おいしくない
5. その他 ()

8. 料理を食べたとき、お母さんはどのような感想を持ちましたか。(複数回答可)
1. 上手にできた 2. まだ作りたいたい 3. おいしい 4. おいしくない
5. その他 ()

9. 壺天液が固まることを見たり、聞いたりしたときのお子さんの様子はどうでしたか。(複数回答可)
1. 液体が固まることに驚いていた 2. 興味を持っている様子だつた
3. あまり興味を示さなかつた 4. その他 ()

10. “七夕料理作り”の家庭実践について、お気づきの点やご感想がありましたら、どんなことでもご記入ください。

11. 普段ご家庭でめんつゆを作っていますか。(複数回答可)

1. 手作りしている 2. 市販品を使う 3. 使わない

↓

その理由をお聞かせ下さい。(複数回答可)

1. 市販品は美味しいから

2. 手作りしたいが、作るのが面倒だから

3. 手作りしたいが、作り方を知らないから

4. 経済的だから

5. その他 ()

12. 食育講座に参加されましたか。

1. 参加した

2. 参加しなかった

理由:

食育講座についてお気づきの点やご感想がありましたらご記入ください。

[]

みなさんにおたずねします。

1. 食べもののピラミッドを食卓に置いて置いていますか。

1. 置いていない

2. 置いていない

3. 作らなかった

どのように活用していますか。(複数回答可)

1. 子どもとの話題

2. 買い物や食事作りの目安

3. 活用していない

4. その他()

2. 今後、このような食育講座が開催される場合、どのようなテーマなら参加しますか。(複数回答可)

1. 栄養バランスの良い食事作り

2. 地域性や季節感のある食事作り

3. 伝統的な食事作り

4. 食物アレルギー対応の食事作り

5. 親子クッキング教室

6. 低エネルギー(カロリー)のお菓子作り

7. 生活習慣病の予防

8. 食品の安全性

9. 食事の正しいマナー

10. 子どもの偏食

11. 子育て・しつけの方法

12. ダイエットの方法

13. 参加しない

14. その他()

3. 「食育」という言葉聞いてどのようなイメージを持ちますか。(複数回答可)

1. 大切なこと

2. 面倒である

3. むずかしい

4. 必要がない

5. 幼稚園や学校で教えること

6. 家庭で教えること

7. 特になし

8. その他()

4. ご家庭での話題に変化はありましたか。

1. 食に関する話題が多くなった

2. 今までと変わらない

具体的にとどのような話題が多くなりましたか。ご記入ください。

[]

5. ご家庭での日常メニューに変化はありましたか。

1. 変化があった

2. 今までと変わらない

理由:

具体的にとどのような変化がありましたか。ご記入ください。

[]

6. 参加された中で、良くなかった講座に○をつけてください。(複数回答可)

1. 食べもののピラミッドを学ぶ

2. 家族へのごちそう作り

3. ヘルシーオムライス作り

4. 七夕料理作り

5. 特になし

その理由は何ですか。

1. 内容がつまらなかった

2. 分りにくかった

3. すでに知っている内容だった

4. その他

講座へのご要望、ご指摘がありましたら、ご記入ください。

[]

ご協力ありがとうございました



野菜のおなか

保育者による観察・評価

「食育のねらい：野菜の形や切り口を見て、野菜に興味をもつ」

幼稚園名： _____ 実施した日時： _____ 月 _____ 日() _____ 時 _____ 分頃～ _____ 時 _____ 分頃

クラスの園児数： _____ 名

1. 実施した食育について、あてはまるもの一つに○をつけてください。

	そう思う いえない	どちらとも いえない	そうは 思わない		
1. 学習内容は、園児の発達段階に適していた。	1	2	3		
2. 園児は、用いた教材に興味・関心を示した。	1	2	3		
3. 園児は、学習内容に興味・関心を示した。	1	2	3		
4. 園児は、学習を通して野菜に興味をもった。	1	2	3		
5. 学習に対する園児の参加意欲は積極的であった。	1	2	3		
6. この食育は4歳児後半を対象とする食育案として評価すると、何点ですか。	5点	4点	3点	2点	1点
7. 野菜について家族と話した園児がいた。 (聖日、園児におたずねください)	_____ 人				

学習内容ごとに、園児の反応や活動などを具体的に記入してください。

2. 以下の学習内容について、園児の反応や活動などを具体的に記入してください。

1. 絵本「やさいのおなか」を見る → 興味・関心を示しましたか。()はい ()いいえ

[_____]

2. 実際の野菜の切り口を見る → 興味・関心を示しましたか。()はい ()いいえ

[_____]

3. ほかの野菜の切り口の写真を見て野菜の名前を当てる

→ 興味・関心を示しましたか。()はい ()いいえ

[_____]

1～3のうち、園児が最も楽しんだものはどれですか。 1. _____ 2. _____ 3. _____

3. 学習内容や教材に対して、良い点や改善すべき点など、気づいたことを記入してください。

[_____]

ありがとうございました。

いもの食べ方

保育者による観察・評価

「食育のねらい：いものいろいろな食べ方を知り、家族と話題にする」

幼稚園名： _____ 実施した日時： _____ 月 _____ 日() _____ 時 _____ 分頃～ _____ 時 _____ 分頃

クラスの園児数： _____ 名

1. 実施した食育について、あてはまるもの一つに○をつけてください。

	そう思う いえない	どちらとも いえない	そうは 思わない		
1. 学習内容は、園児の発達段階に適していた。	1	2	3		
2. 園児は、用いた教材に興味・関心を示した。	1	2	3		
3. 園児は、学習内容に興味・関心を示した。	1	2	3		
4. 園児は、学習を通していもの興味をもった。	1	2	3		
5. 学習に対する園児の参加意欲は積極的であった。	1	2	3		
6. この食育は4歳児後半を対象とする食育案として評価すると、何点ですか。	5点	4点	3点	2点	1点
7. いもについて家族と話した園児がいた。 (聖日、園児におたずねください)	_____ 人				

学習内容ごとに、園児の反応や活動などを具体的に記入してください。

2. 以下の学習内容について、園児の反応や活動などを具体的に記入してください。

1. 絵本「どんどこどん」を見る → 興味・関心を示しましたか。()はい ()いいえ

[_____]

2. いもを見て、触る → 興味・関心を示しましたか。()はい ()いいえ

[_____]

3. さつまいもとじゃがいもからできた料理を探す

→ 興味・関心を示しましたか。()はい ()いいえ

[_____]

1～3のうち、園児が最も楽しんだものはどれですか。 1. _____ 2. _____ 3. _____

3. 学習内容や教材に対して、良い点や改善すべき点など、気づいたことを記入してください。

[_____]

ありがとうございました。

保育者による観察・評価

「食育のねらい：絵本を通して、米やご飯に興味をもつ」

ごはんだーいすき

幼稚園名： _____ 実施した日時： _____ 月 _____ 日() _____ 時 _____ 分頃～ _____ 時 _____ 分頃

クラスの園児数： _____ 名

1. 実施した食育について、あてはまるもの一つに○をつけてください。

	そう思う	どちらとも いえない	そうは 思わない		
1. 学習内容は、園児の発達段階に適していた。	1	2	3		
2. 園児は、用いた教材に興味・関心を示した。	1	2	3		
3. 園児は、学習内容に興味・関心を示した。	1	2	3		
4. 園児は、学習を通して米やご飯に興味をもった。	1	2	3		
5. 学習に対する園児の参加意欲は積極的であった。	1	2	3		
6. 園児は、ご飯とおかずを交互に食べると、美味しく食べられることに興味をもった。	1	2	3		
7. この食育は 4 歳児後半を対象とする食育案として評価すると、何点ですか。	5 点	4 点	3 点	2 点	1 点
8. 米について家族と話した園児がいた。 (翌日、園児におたずねください)	人				

学習内容ごとに、園児の反応や活動などを具体的に記入してください。

2. 以下の学習内容について、園児の反応や活動などを具体的に記入してください。

- 絵本を通して、お米がごはんになる様子を見る → 興味・関心を示しましたか、()はい ()いいえ
[]
 - 絵本を通して、おにぎりができるまできを見てみる → 興味・関心を示しましたか、()はい ()いいえ
[]
 - ご飯とおかずを交互で食べることで、おかずの味とご飯の味が合わさって美味しく食べられることを知る → 興味・関心を示しましたか、()はい ()いいえ
[]
- 1～3のうち、園児が最も楽しんだものほどですか。 1. _____ 2. _____ 3. _____
- 学習内容や教材に対して、良い点や改善すべき点など、気づいたことを記入してください。
[]

ありがとうございました。

保育者による観察・評価

「食育のねらい：大豆や大豆製品を知り、興味をもつ」

変身が得意な“だいず(ちやん)”

幼稚園名： _____ 実施した日時： _____ 月 _____ 日() _____ 時 _____ 分頃～ _____ 時 _____ 分頃

クラスの園児数： _____ 名

1. 実施した食育について、あてはまるもの一つに○をつけてください。

	そう思う	どちらとも いえない	そうは 思わない		
1. 学習内容は、園児の発達段階に適していた。	1	2	3		
2. 園児は、用いた教材に興味・関心を示した。	1	2	3		
3. 園児は、学習内容に興味・関心を示した。	1	2	3		
4. 園児は、学習を通して大豆や大豆製品に興味をもった。	1	2	3		
5. 学習に対する園児の参加意欲は積極的であった。	1	2	3		
6. この食育は 4 歳児後半を対象とする食育案として評価すると、何点ですか。	5 点	4 点	3 点	2 点	1 点
7. 大豆について家族と話した園児がいた。 (翌日、園児におたずねください)	人				

学習内容ごとに、園児の反応や活動などを具体的に記入してください。

2. 以下の学習内容について、園児の反応や活動などを具体的に記入してください。

- ペープサート「変身が得意な“だいず(ちやん)”」を見る → 興味・関心を示しましたか、()はい ()いいえ
[]
 - 食べ物の写真の中に隠れている、変身した“だいず(ちやん)”を探す(いろいろな大豆製品を見つける。) → 興味・関心を示しましたか、()はい ()いいえ
[]
- 1～2のうち、園児が最も楽しんだものほどですか。 1. _____ 2. _____
- 学習内容や教材に対して、良い点や改善すべき点など、気づいたことを記入してください。
[]

ありがとうございました。

保育者による観察・評価

「食育のねらい：カード遊びを通して魚介類に關心をもつ」

幼稚園名： _____ 実施した日時： _____ 月 _____ 日() _____ 時 _____ 分頃 ~ _____ 時 _____ 分頃

クラスの園児数： _____ 名

1. 実施した食育について、あてはまるもの一つに○をつけてください。

	そう思う	どちらとも いえない	そうは 思わない
1. 学習内容は、園児の発達段階に適していた。	1	2	3
2. 園児は、用いた教材に興味・關心を示した。	1	2	3
3. 園児は、学習内容に興味・關心を示した。	1	2	3
4. 園児は、学習を通して魚介類に興味・關心をもった。	1	2	3
5. 学習に対する園児の参加態度は積極的であった。	1	2	3
6. この食育は4歳児後半を対象とする食育案として評価すると、何点ですか。	5点	4点	3点 2点 1点
7. 魚介類について家族と話した園児がいた。 (翌日、園児におたずねください)	_____ 人		

学習内容ごとに、園児の反応や活動などを具体的に記入してください。

2. 以下の学習内容について、園児の反応や活動などを具体的に記入してください。

1. グループごとに魚介類の種類に気づき、名前を予想する
→ 興味・關心を示しましたか、()はい ()いいえ

[_____]

2. グループで予想した魚介類の名前を発表し、名前を再確認する

[_____]
→ 興味・關心を示しましたか、()はい ()いいえ

1~2のうち、園児が最も楽しんだものはどれですか、1. _____ 2. _____

3. 学習内容や教材に対して、良い点や改善すべき点など、気づいたことを記入してください。

[_____]

ありがとうございました。

資料 3-4 幼稚園教諭対象の調査票 (5 歳児食育プログラム)

保育者による観察・評価

—5 歳児食育プログラム “作って食べよう” —

幼稚園名： _____ ， 氏名： _____ ， クラスの園児数： _____ 名

【第1回 食べものピラミッドを学ぶ】

1. 実施した食育は園児の発達段階に適していましたか、あてはまるものを選択し、○をつけてください。
 1. やさしかった 2. 適していた 3. むずかしかった
2. 園児は用いた教材や学びの内容に興味・関心を示しましたが、あてはまるものを選択し、○をつけてください。
 1. よく示した 2. 少し示した 3. ほとんど示さなかった
3. 食育案について、良かった点や改善すべき点など、気づいたことをご記入ください。
 [_____]

4. 食育の実施に当たり、食育案に記載している内容から変更もしくはアレンジした点がありましたら、ご記入ください。
 [_____]

【第2回 家族へのごちそう作り】

1. 実施した食育は園児の発達段階に適していましたか、あてはまるものを選択し、○をつけてください。
 1. やさしかった 2. 適していた 3. むずかしかった
2. 園児は用いた教材や学びの内容に興味・関心を示しましたが、あてはまるものを選択し、○をつけてください。
 1. よく示した 2. 少し示した 3. ほとんど示さなかった
3. 食育案について、良かった点や改善すべき点など、気づいたことをご記入ください。
 [_____]

4. 食育の実施に当たり、食育案に記載している内容から変更もしくはアレンジした点がありましたら、ご記入ください。
 [_____]

【第3回 ヘルシーオムライス作り】

1. 実施した食育は園児の発達段階に適していましたか、あてはまるものを選択し、○をつけてください。
 1. やさしかった 2. 適していた 3. むずかしかった
2. 園児は用いた教材や学びの内容に興味・関心を示しましたが、あてはまるものを選択し、○をつけてください。
 1. よく示した 2. 少し示した 3. ほとんど示さなかった
3. 食育案について、良かった点や改善すべき点など、気づいたことをご記入ください。
 [_____]

4. 食育の実施に当たり、食育案に記載している内容から変更もしくはアレンジした点がありましたら、ご記入ください。
 [_____]

【第4回 七夕料理作り】

1. 実施した食育は園児の発達段階に適していましたか、あてはまるものを選択し、○をつけてください。
 1. やさしかった 2. 適していた 3. むずかしかった
2. 園児は用いた教材や学びの内容に興味・関心を示しましたが、あてはまるものを選択し、○をつけてください。
 1. よく示した 2. 少し示した 3. ほとんど示さなかった
3. 食育案について、良かった点や改善すべき点など、気づいたことをご記入ください。
 [_____]

4. 食育の実施に当たり、食育案に記載している内容から変更もしくはアレンジした点がありましたら、ご記入ください。
 [_____]

ご協力ありがとうございました。

第3章

幼稚園と家庭をつなぐ食育プログラムの実施・評価

I. 緒言

食育基本法¹⁾において、子どもの健全な食生活の実現および心身の成長を図るにあたり、幼稚園は家庭とともに食育推進の重要な場として位置付けられた。幼稚園教育要領²⁾においても食育に関する事項が新たに示され、幼稚園における食育への期待が高まっている。

幼稚園における食育は、園児と過ごす時間の長い幼稚園教諭が担当することが多く、園児の様子や施設的环境に応じた食育を計画的に実施することが期待されるものの、食育の全体計画や年間指導計画を策定し食育に取り組んでいる幼稚園は少ない現状にあると報告されている^{3,4)}。また、幼稚園教諭・保育士養成課程のカリキュラムをみると食や食育に関わる学習は2単位程度に過ぎず^{5,6)}、十分とはいえない状況にある⁷⁾。筆者らが実施した幼稚園における食育の現状調査⁸⁾において、食育実施にあたり幼稚園教諭の抱える課題として「何をすればよいかわからない」、「時間がない」が上位に挙がり、幼稚園教諭に向け食育の内容や方法について具体的に提示することが求められている。

幼児期の食育は“食を営む力の基礎”を培うことをねらいとし、発達段階に応じた食に関する様々な体験を通して食べ物に興味を持ち、食べることへの意欲を高め、健康的な食習慣を身に付けることと提唱されている⁹⁾。加えて、幼児期の体験や学びは“連続性を持つこと”が重視されており^{10,11)}、幼稚園での食の学びを家庭につなぎ日々の生活を通して食の体験を積み重ねることができるよう、幼稚園と家庭が連携し食育を進めることが重要となる。家庭での食育は保護者に委ねられており、幼児はその影響を大きく受ける^{12,13)}ことから、幼児の保護者に向けて食育を行うことが望ましく、幼児と保護者を対象とする食育が行われている^{4,14,15)}。一方、食育の評価や家庭への波及効果についての検討がほとんどなされていないとの指摘もみられる¹⁶⁾。また、保護者への食育方法として“おたより”がよく用いられ^{3,4)}、通信による情報提供を行うことにより保護者の食意識・知識が高まったと報告されている¹⁷⁾ものの、幼稚園と家庭が連携する食育実践のためのツールとして食育だよりを位置付け、食育の評価を行っている報告はみられない。

こうした現状を踏まえ、筆者らは、2012年に幼稚園教諭と協同し、4・5歳児とその保護者を対象とする食育プログラムを作成、試行した。その結果、4・5歳児の発達段階に即した園児が関心

を持って積極的に参加できるプログラム内容であること、食育だよりを介して食育をよく受けた保護者の家庭において、子どもによる幼稚園での食育内容の伝達や家庭での食育が行われていたことを確認した¹⁸⁾。しかし、この試行は、食育プログラムを協同作成した幼稚園教諭による実施であること、5歳児食育時の保護者への食育として通信発行に加え、料理講座を行っており、いずれの幼稚園においても実施できるプログラムとはいえず、保護者への食育をいかに進めるかという課題を残している。

そこで本研究では、作成した食育プログラムの汎用性ならびに、保護者への食育ツールとした食育だよりの有用性について検討することを目的とした。

II. 方法

1. 対象

大阪市内の公・私立幼稚園園長の協力により、食育プログラム作成に携わった幼稚園教諭の勤務していない園のうち食育プログラム実施ならびに保護者への調査が可能な公立幼稚園2園、私立幼稚園1園を選出し、3園4クラスに在籍する園児とその保護者各々120名（公立幼稚園68名、私立幼稚園52名）を対象とした。

2. 食育プログラムの概要

幼児期の食育は、「楽しさ」、「五感を活かすこと」を重視しつつ、子どもが食べ物に主体的、意欲的に関わる体験をすることが大切であるとされている^{9,19)}。食育プログラムは、幼児教育の指針となる幼稚園教育要領²⁾に加え、保育所における食育に関する指針²⁰⁾を参考に作成し、幼児の発達段階に即した“楽しみながら食に親しむ”内容とし、幼稚園での食の学びと家庭における食生活を連動させることにより、日々の生活を通じた食育となるよう、試行後に一部修正し用いた。

4歳児食育プログラム“食べものに親しむ”（以下、4歳児食育）では、絵本やカード、実物の食べ物を用い五感に働きかける遊びを通して、食べ物の形・色・香りや名前を知り、友だちや幼稚園教諭、家族と一緒に食べ物に親しみ、食に関する発語や会話が増えることをねらいとした。保護者に向けては、幼稚園における食育に関心を持ち、家庭で子どもと一緒に食に関する会話を

し、親子で食に親しむことをねらいとした。5歳児食育プログラム“作って食べよう”（以下、5歳児食育）では、食品から料理へと学びを発展させ、日常食や行事食をテーマに基本的な食品を組み合わせた簡易な料理について学び、家庭で家族と一緒に料理を作って食べる体験を通して調理への関心を持つことをねらいとした。保護者に向けては、日常の食事や食にまつわる行事の大切さを認識し、子どもと一緒に料理をし味わうなど、家庭での食育につなぐことをねらいとした。食育実施・評価のフローチャート（図4-1）と園児ならびに保護者への食育内容（表4-1）を示す。

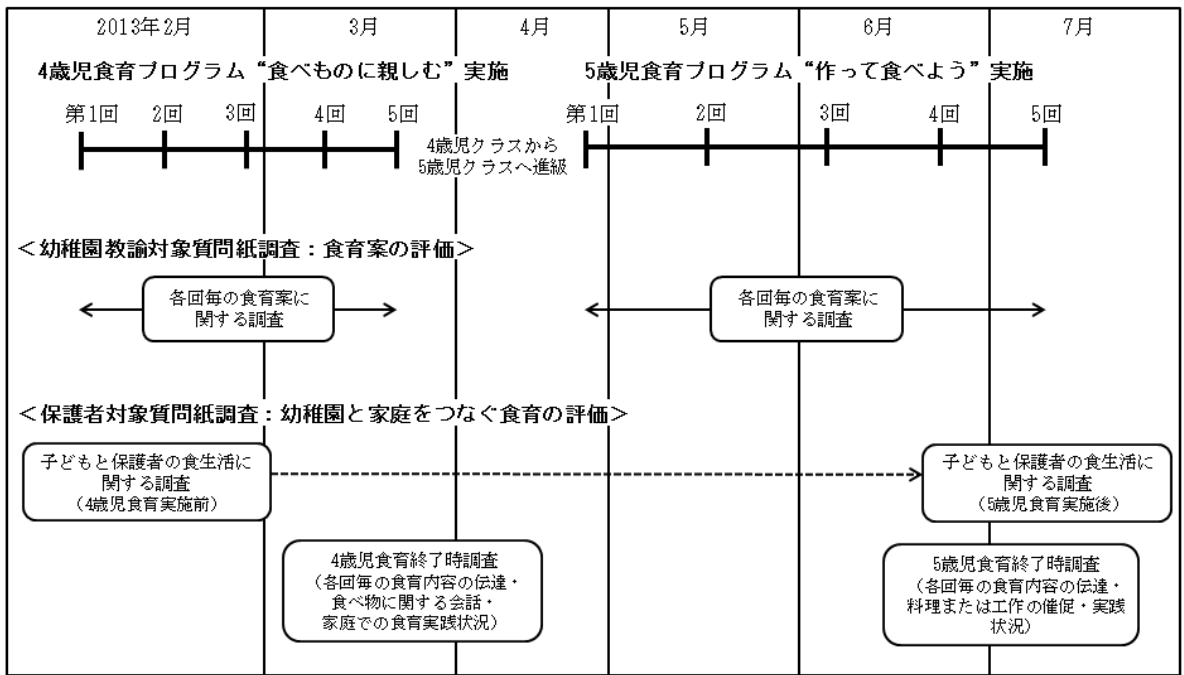


図4-1 食育実施・評価のフローチャート

表 4-1 園児ならびに保護者への食育内容

テーマ	幼稚園での園児対象の食育内容	食育だよりによる保護者対象の食育内容*
<4歳児食育>		
第1回 野菜の形や切り口を見てみよう	・絵本「やさいのおなか」や実物の野菜を用い、色々な野菜の形や切り口を見る・触れる・匂うことにより、野菜の名前や特徴を知る	・子どもと一緒に取り組む食育内容（買い物や料理中に子どもと一緒に野菜の切り口を見たり、野菜の名前や特徴について話す）
第2回 いもの食べ方を知ろう	・絵本「どんどんどん」や実物のじゃがいも・さつまいもを用い、形や色、香りなどの特徴を知る ・じゃがいも/さつまいもを使った料理の写真を用いたカード遊びを通して、いもがどのような料理になるかを知る	・子どもと一緒に取り組む食育内容（食卓で子どもと一緒にいもを使った料理を探したり、名前や味、特徴について話す） ・お手軽いも料理レシピ（スイートポテト、ふかしいも、ヘルシーフライドポテト）
第3回 ご飯(米)をおいしく食べよう	・紙芝居「ごはんだーいすき」やおにぎりを作る手遊びを通して、ご飯(米)に興味を持つ ・ご飯とおかずを交互に食べることで、美味しく食べられることを知る	・子どもと一緒に取り組む食育内容（食卓で子どもと一緒にご飯とおかずを交互に食べることを実践する） ・白飯のすすめ（ふりかけご飯の見直し）
第4回 大豆製品を探そう	・大豆が色々な大豆製品になることがわかるよう作成したペーパーサートやカード遊びを通して、大豆からできている食べ物を知る ・大豆製品を見る・触れる・匂うことにより、名前や特徴を知る	・子どもと一緒に取り組む食育内容（食卓で子どもと一緒に大豆製品を探したり、名前、特徴などについて話す）
第5回 魚・貝カードで遊ぼう	・魚や貝のパズル遊びを通して魚、貝の名前や特徴を知る	・子どもと一緒に取り組む食育内容（食卓で子どもと一緒に魚や貝を探したり、名前、特徴などについて話す） ・魚の食べ方
<5歳児食育>		
第1回 こどもの日のちまき作り（行事食）	・病気やけがをすることなく大きくなることを願い、こどもの日にちまきを食べることを知る ・ちまきを用い、色や形、香りなどの特徴を知る ・家族と一緒にちまきを作りたいと思う気持ちを育む	・こどもの日のいわれと風習 ・ちまきの作り方（子どもへの声かけや子どもが喜ぶ調理作業）
第2回 食べ物ピラミッドを学ぶ	・食べ物ピラミッドを通して食べ物の働きを知り、毎日元気に過ごすためには好き嫌いをなく食べることが大切であることを知る	・食べ物ピラミッドの型紙 ・食べ物ピラミッドの説明、活用法
第3回 家族へのごちそう作り	・いつも働いたり世話をしてくれている家族に感謝する日（母の日、父の日）があることを知る ・おにぎりを食べている家族の絵を描き、家族のためにおにぎりを作りたいと思う気持ちを育む	・料理を通して感謝の気持ちを伝えることについて ・おにぎり、おすましの作り方（子どもへの声かけや子どもの喜ぶ調理作業） ・かつお・昆布だしの活用法
第4回 ヘルシーオムライス作り	・オムライスの栄養バランスを食べ物ピラミッドで確認する ・家族と一緒にオムライスを作りたいと思う気持ちを育む	・ヘルシーオムライス、レタススープの作り方（子どもへの声かけや子どもの喜ぶ調理作業） ・ヘルシーオムライスの栄養バランス（食べ物ピラミッド） ・家族の健康管理に役立つ食材選択、調理法
第5回 七夕料理作り（行事食）	・七夕にそうめんと旬の食材を食べる風習を知り、七夕そうめんの栄養バランスを食べ物ピラミッドで確認する ・七夕そうめんに使われている夏野菜を知り、七夕の短冊に好きな夏野菜を描く ・そうめんや夏野菜を用い、形や色などの特徴を知る ・家族と一緒に七夕そうめんを作りたいと思う気持ちを育む	・七夕の風習 ・七夕そうめん、天の川羹の作り方（子どもへの声かけや子どもの喜ぶ調理作業） ・麺つゆの活用法 ・冬瓜の紹介とレシピ

*：幼稚園での食育内容については、すべての食育だりに記載した

3. 食育プログラムの実施

4歳から5歳にかけての系統立てた食育とし、4歳児食育は2013年2-3月に5回、5歳児食育は同年4-7月に5回、同一の園児と保護者を対象に計10回の食育を実施した。

1) 園児を対象とする食育

食育プログラム（食育案，教材，食育でとりあげる食べ物や料理に関する基礎情報をまとめた参考資料）を各幼稚園に事前送付し，担任教諭が園室にて実施した。

2) 保護者を対象とする食育

幼稚園と家庭をつなぐツールとして食育だよりを用い，通信により食育を受けた保護者を家庭における食育の担い手とした。

各回の食育について，管理栄養士資格を持つ研究者らが A4 用紙 1-2 枚の食育だよりを作成し，各々の食育実施日に幼稚園教諭が園児を介して全ての保護者に配布した。4 歳児の食育だよりには，幼稚園での食育内容，これに連動する家庭での子どもへの声かけや子どもと一緒に取り組む食育について提示した。5 歳児の食育だよりには，保護者が家庭で子どもと一緒に料理をすることを介して食育が行えるよう，幼稚園での食育内容に加え，食育でとりあげる料理のレシピと料理にまつわる行事のいわれ，子どもへの声かけや子どもが楽しむ調理作業を提示した。

4. 評価方法

1) 食育案の評価

食育案の「わかりやすさ」ならびに「使いやすさ」を評価するにあたり，各々の食育実施後，3 園 4 クラス 4 名の幼稚園教諭を対象に自記式質問紙調査を実施した。回答は「わかりやすかった/使いやすかった」・「どちらともいえない」・「わかりにくかった/使いにくかった」の 3 択とし，園児の様子や食育内容・教材については自由記述により求めた。

2) 幼稚園と家庭をつなぐ食育の評価

保護者を対象に自記式質問紙調査を実施し，家庭における食育の実施状況（プロセス評価），子どもと保護者の食生活状況（影響評価）について検討した。幼稚園と家庭の食育をつなぐにあたり，食育だよりを用いて保護者への食育を行ったことから，4 歳児ならびに 5 歳児食育終了時調査にて食育だよりを読んだ程度について，「全て読んだ」・「一部読んだ」・「ほとんど読まなかった」の 3 択で質問し，4・5 歳児調査各々の回答が揃った保護者のうち，いずれも「全て読んだ」と答えた保護者を“全て読んだ群”，それ以外の保護者を“一部読んだ群”に分け，検討した。

(1) 家庭における食育の実施状況

各回の食育が家庭での食育につながっているかを評価するにあたり、保護者の負担を考慮して、4歳児食育(3月中旬)と5歳児食育(7月上旬)終了時に幼稚園教諭から園児を介して全ての保護者に質問紙を配布し、各回の食育を振り返りながら記入するよう依頼し、後日回収した。

4歳児食育終了時調査では、各回毎の「子どもによる食育内容の家族への伝達」、「教材として用いた食べ物に関する家族との会話」、「家庭における食育実践」状況についてたずね、回答は各々よく「伝えた/話した/実践した」・少し「伝えた/話した/実践した」・あまり「伝えなかった/話さなかった/実践しなかった」の3択とした。幼稚園での食育内容を家庭で子どもと一緒に復習することを「家庭における食育実践」とし、第1回：買い物や料理をしながら野菜や野菜の切り口を見て名前を確認する、第2回：いも料理を食卓で探し名前を確認する、第3回：ご飯とおかずを交互に食べる、第4回：大豆製品を食卓で探し名前を確認する、第5回：魚や貝を食卓で探し名前を確認することとした。

5歳児食育終了時調査では、各回毎の「子どもによる食育内容の家族への伝達」、「子どもによる家庭での料理または食べ物ピラミッド作り(以下、工作)の催促」、「親子での料理または工作の実践」状況についてたずね、伝達・催促状況についての回答は3択、料理または工作の実践状況についての回答は「作った」・「作らなかった」の2択とした。

(2) 子どもと保護者の食生活状況

食育プログラム実施前後の子どもと保護者の食生活状況について評価するにあたり、4歳児食育実施前(2月下旬)、5歳児食育実施後(7月上旬)に同一の質問紙調査を実施した。質問紙は幼稚園教諭が園児を介して全ての保護者に配布し、後日回収した。本プログラムは日々の食生活を通じた食育を目指していることから、子どもについては、食事準備や料理の手伝い・親子での買い物・食事の催促・食べ物に関する話や食事への感想の有無、保護者については、家族で食卓を囲む工夫・食べ物や料理に関する会話・子どもへの「料理を一緒に作ろう」などの声かけ・食育への関心・家庭における食育の認識をたずねた。

5. 解析方法

食育だよりを全て・一部読んだの2群比較について、名義尺度には χ^2 検定を用い、期待度数5

未満のセルが20%以上ある場合はFisherの正確確率検定、順序尺度にはMann-WhitneyのU検定を用いた。同一群の前後比較について、名義尺度にはMcNemar検定、順序尺度にはWilcoxonの符号付順位検定を用いた。なお、順序尺度の回答肢には望ましい回答から順に3-1点を付し解析を行い、家庭における食育の実施状況については、4歳児と5歳児の食育全般を通して検討を行うにあたり中央値（25パーセンタイル値、75パーセンタイル値）を算出した。本研究では、食育プログラム作成に携わっていない幼稚園教諭による実施について検討することを目的とし、3園をまとめ解析した。解析にはSPSS 22.0J for Windows（日本アイ・ビー・エム株式会社）を使用し、有意水準は5%（両側検定）とした。

自由記述の回答については、研究者1名が記述内容を園児の様子と食育内容・教材に分類し、さらに各々について肯定的な意見、工夫点、課題に分け、他の研究者1名が確認した。

6. 倫理的配慮

協力を得た幼稚園園長には、本研究の目的や保護者・園児が一切の不利益を被ることがないよう配慮していること、途中で参加を辞退できることなどを口頭と書面で説明し、書面にて参加同意を得た。保護者には、食育プログラム実施前に食育を担当する幼稚園教諭が口頭と書面にて同様の説明を行うとともに、質問紙に調査への協力依頼ならびに回答は任意であることを記載し、回収をもって参加の同意を得たものとした。質問紙調査を4回実施することから記名としたが、回収後ID番号を付し、個人が特定されない手続きを経てデータ入力を行い、個人情報保護に配慮した。本研究は大阪市立大学大学院生活科学研究科研究倫理委員会の承認を得て実施した。

Ⅲ. 結果

1. 幼稚園教諭による食育案の評価

4歳児の食育案については、全てにおいて4名または3名が「わかりやすく、使いやすかった」と肯定的な評価であった。5歳児食育では、題材“ちまき”、“おにぎり”、“オムライス”、“七夕そうめん”の食育案について4名または3名が「わかりやすかった」、「オムライス」、「七夕そうめん」の食育案について3名が「使いやすかった」と評価した。全ての食育案について「わかり

にくかった」、「使いにくかった」と回答した者はみられなかった。

自由記述の回答例を表4-2に示す。食育案のわかりやすさ、使いやすさについての肯定回答が2名または1名であった5歳児食育の題材“ちまき”では、「ちまきの手遊びがわからなかった」、題材“食べ物ピラミッド”では、「赤・黄・緑、3つの食べ物の働きについて園児に上手く説明できなかつた」、題材“おにぎり”では、「園児に“おむすび”は作る人と食べる人の心を“むすぶ”ことを伝えるのが難しかった」などの課題がみられた。

表4-2 自由記述の回答例

園児の様子について			
(4歳児食育)			
第1回 野菜	肯定的な意見	(4件)	・絵本「やさいのおなか」は見ながら考えられるのでとても興味を持って見ていた ・実際の野菜の切り口を「やさいのおなかと一緒に」、「ちよっと違うな」と絵本を比較しながら見ていた
第2回 いも	肯定的な意見	(3件)	・「土の匂いがする」、「つるつるする」、「固い」などと言いながら、いもを触ることを楽しんでいた ・食べ物カードを見て「今日のお弁当に入っている」などと発言していた
第3回 米	肯定的な意見	(5件)	・紙芝居を見ながら「おにぎり、作ったことある」、「鮭をほぐして入れたらおいしい」などと体験したことを話していた ・「今日の給食はごはんとおかずを交互に食べてみる」などと意欲的な発言があった
第4回 大豆	肯定的な意見	(4件)	・「納豆、大好き」、「味噌汁の匂いがする」、「豆腐は匂わないね」などと発言しながら、納豆、味噌、豆腐を観察していた ・食べ物カードの中には、普段食べることがないものもあったようで、真剣に考えていた
第5回 魚	肯定的な意見	(1件)	・「ふぐはまん丸やな」、「いかの頭は三角やな」などと魚類の特徴をとらえ、発言していた
(5歳児食育)			
第1回 ちまき	肯定的な意見	(2件)	・ちまきを知らない園児も多く、こどもの日にちまきを食べるいわれを知るよい機会となった ・ちまきを観察し、「草の匂いがする」、「べたべたする」、「食べたくなってきた」など色々な言葉で表現していた
第2回 食べ物ピラミッド	肯定的な意見	(3件)	・最初は食べ物の色と3つの仲間の色を混同している園児もいたが、繰り返すうちにわかってきているようだった ・食育後、保育室に食べ物ピラミッドを置いたところ、子どもたちがピラミッドを見ながらよく話をしていた
第3回 おにぎり	肯定的な意見	(3件)	・母の日に料理を作ることを通して感謝の気持ちを伝えた園児がおり、そのことをとりあげ、話を進めると理解が深まったように思う ・「お父さんには～のおにぎり、お母さんには～のおにぎり、お兄ちゃんには～」と、おにぎり食べている家族の絵を描くことを楽しんでいた
第4回 オムライス	肯定的な意見	(1件)	・食べ物ピラミッドの振り返りをする際、回数を重ねるにつれ食材そのものの色に左右される園児の数が減ってきた
第5回 セタそうめん	肯定的な意見	(4件)	・幼稚園内で育てているトマトやオクラが出てくるとよく反応していたが、冬瓜は知らない園児がほとんどで夏野菜を知るきっかけになった ・ゆがく前のそうめんは「固い」、「さらさらしている」、ゆがいたそうめんは「べたべたする」と興味を持って見ていた
食育内容・教材について			
(4歳児食育)			
第1回 野菜	肯定的な意見	(2件)	・実際に園児の前で野菜を切り、切り口を見る・香り匂うことで、より野菜に興味・関心を持って活動できた ・園児の野菜への意識や目頭どれだけ家でお手伝いしているかなど気付けるきっかけになった
第2回 いも	肯定的な意見	(3件)	・園児の集中力を考え、食べ物カードの写真をもてサラダ、フライドポテト、肉じゃが、スイートポテト、さつまいもごはん、大学芋の6種類のみ提示したところ丁度よかった ・実際にいもに触れ「土の匂いがする」と感じとれるのはなかなかない機会なのでとてもよかった
第3回 米	工夫点	(2件)	・午後からの食育を予定していたが、昼食前に実施したところ、給食ではご飯とおかずを交互に食べることをとても意識していたように思う ・紙芝居を見ながら話を聴くという内容なので、園児が集中できるよう枚数を減らし、順番も工夫した
第4回 大豆	肯定的な意見	(1件)	・園児たちが大豆製品や食べ物についてよく知っているなどという印象を受け、家庭においても大豆から作られているもの、そうでないものなどの話をしていく様子を感じとれた
	課題	(1件)	・がんとどき、厚揚げ、薄揚げ、うどん、もち、ちくわ、ソーセージの食べ物カードを提示したところ、わからなくて迷っていたように思う
第5回 魚	肯定的な意見	(1件)	・サザエなど知っているかなと思った魚類でも知っていたり、意外にもイカを食べたことがないという子どもがいたり、保育者にとっての新たな「気づき」もあり、大変勉強になった
	工夫点	(1件)	・グループの人数に合わせ魚・貝カードの枚数を調整し、名前の発表は全員が参加できるようにするなど工夫した
(5歳児食育)			
第1回 ちまき	肯定的な意見	(1件)	・ちまきを作る家庭は少ないと思うので、作る手順だけでなく、日本の伝統や行事を知る機会になり、よかったと思う
	課題	(1件)	・「ちまきの手遊び」がわからなかったこと、「背比べ」の楽譜があるとよかったと思った
第2回 食べ物ピラミッド	肯定的な意見	(1件)	・食育実施者が食べ物ピラミッドについて事前に学ぶ機会があったため自信を持って園児に向けて食育を行うことができ、保育者自身の学びも大切だと感じた
	課題	(1件)	・3つの仲間の働きについて園児に上手く説明できず、伝わりにくかったように思う
第3回 おにぎり	課題	(3件)	・園児に“おむすび”は作る人と食べる人の心を“むすぶ”ことを伝えるのが難しかった ・時間が取れず、おにぎり食べている家族の絵を描くことは省いた
第4回 オムライス	工夫点	(1件)	・第2回と同じような内容であったため、食育案にはなかったが、オムライスの材料である野菜の実物を見せ、触ったり匂いをかいだりした
第5回 セタそうめん	肯定的な意見	(1件)	・ゆがく前のそうめんとゆがいたそうめんを触ることは、直接手で触って感じることで、園児にとってはわかりやすく興味を持つことができた
	課題	(1件)	・園児がゆでたそうめんを掴んでしまいがちやぐちゃぐちゃになってしまい、園児にはそうめんの扱いが難しいと感じた

2. 幼稚園と家庭をつなぐ食育の評価

1) 保護者を対象とする質問紙の回収状況

子どもと保護者の食生活に関する調査の質問紙回収数（回収率）は、4歳児食育実施前106名（88.3%）、5歳児食育実施後82名（68.3%）であった。4歳児食育終了時調査の質問紙回収数（回収率）は80名（66.7%）、5歳児食育終了時調査は81名（67.5%）であった。4歳児ならびに5歳児食育終了時調査にて「食育だよりを読んだ程度」についての回答が未記入の保護者を除く65名（追跡率54.2%）を解析対象とした。なお、食育だよりを読んだ程度について「ほとんど読まなかった」の回答はみられず、回答に欠損値がみられた調査項目は、項目ごとに除外し解析を行った。

2) 保護者の年代、職業、家族構成

保護者の年代は、20歳代4名（7.1%）、30歳代34名（60.7%）、40歳代18名（32.1%）であった。職業は、専業主婦39名（70.9%）、パート・アルバイト13名（23.6%）、自営業3名（5.5%）であった。家族構成は55名（98.2%）が親・子の2世代であり、祖父母・親・子の3世代は1名（1.8%）であった。食育だよりを全て・一部読んだの2群間に基本属性の差はみられなかった。

3) 食育だよりを読んだ程度別にみた家庭における食育の実施状況（表4-3）

4歳児食育では、食育だよりを全て読んだ保護者の家庭において、4歳児食育の全般にわたり、幼稚園での食育を家庭でよく実践しており（ $p=0.009$ ）、題材別にみると、“野菜”（ $p=0.005$ ）、“米”（ $p=0.014$ ）、“魚”（ $p=0.007$ ）において有意差がみられた。「子どもによる食育内容の家族への伝達」、「教材として用いた食べ物に関する家族との会話」については、食育だよりを全て・一部読んだの2群間に差はみられなかった。

5歳児食育では、食育だよりを全て読んだ保護者の家庭において、5歳児食育の全般にわたり、「子どもによる食育内容の家族への伝達」（ $p=0.007$ ）、「子どもによる家庭での料理または工作の催促」（ $p=0.008$ ）、「親子での料理または工作の実践」（ $p=0.005$ ）がよくなされており、題材別にみると、伝達ならびに催促状況では“オムライス”（伝達： $p=0.008$ 、催促： $p=0.009$ ），“七夕そうめん”（伝達： $p=0.005$ 、催促： $p=0.032$ ）、実践状況では“ちまき”（ $p=0.023$ ），“食べ物ピ

ラミッド” ($p=0.036$) において有意差がみられた。

4) 食育だよりを読んだ程度別にみた子どもと保護者の食生活状況 (表 4-4)

65名の解析対象者のうち、4歳児食育実施前ならびに5歳児食育実施後の「子どもと保護者の食生活に関する調査」が揃っている49名(追跡率40.8%)について解析を行った。

5歳児食育実施後において、食育だよりを全て読んだ群と一部読んだ群を比較すると、子どもによる「料理の手伝い」($p=0.046$)、「食事の催促」($p=0.005$)、「食べ物に関する話」($p=0.027$)、「食事への感想」($p=0.026$)に差がみられ、食育だよりを全て読んだ保護者は「よくする」または「よく言う」と回答した者が多かった。「子どもが料理の手伝いをよくする」と答えた保護者は食育だよりを全て読んだ群10名(37.0%)、一部読んだ群4名(18.2%)であった。

加えて、「子どもとの食べ物・料理についての会話」($p=0.031$)、「家庭における食育の認識」($p=0.040$)について差がみられ、食育だよりを全て読んだ保護者は「子どもと食べ物・料理について会話をよくする」、「家庭での食育を実践している」と回答した者が多かった。「子どもと食べ物・料理について会話をよくする」と答えた保護者は食育だよりを全て読んだ群12名(44.4%)、一部読んだ群5名(22.7%)であった。

表 4-3 食育だよりを読んだ程度別にみた家庭における食育の実施状況

		4歳児食育			5歳児食育				
		全て読んだ群 (n=34)	一部読んだ群 (n=31)	p値*	全て読んだ群 (n=34)	一部読んだ群 (n=31)	p値*		
82	子どもによる食育内容の家族への伝達状況 (よく伝えた/少し伝えた/あまり伝えなかった)				子どもによる食育内容の家族への伝達状況 (よく伝えた/少し伝えた/あまり伝えなかった)				
		4歳児食育全般	10.00 (9.00, 12.00)	10.00 (8.00, 11.00)	0.41	5歳児食育全般	11.00 (9.00, 12.00)	10.00 (7.00, 11.00)	0.007
		第1回 野菜	2.00 (2.00, 3.00)	2.00 (2.00, 3.00)	0.39	第1回 ちまき	2.00 (2.00, 3.00)	2.00 (2.00, 3.00)	0.46
		第2回 いも	2.00 (2.00, 3.00)	2.00 (1.00, 3.00)	0.58	第2回 食べ物ピラミッド	3.00 (2.00, 3.00)	2.00 (1.00, 3.00)	0.067
		第3回 米	2.00 (1.00, 2.00)	1.00 (1.00, 2.00)	0.09	第3回 おにぎり	2.00 (1.00, 2.00)	2.00 (1.00, 3.00)	0.67
		第4回 大豆	2.00 (2.00, 3.00)	2.00 (1.75, 3.00)	0.81	第4回 オムライス	2.00 (1.00, 3.00)	1.00 (1.00, 2.00)	0.008
		第5回 魚	2.00 (1.00, 2.25)	2.00 (1.00, 2.00)	0.32	第5回 セブソウめん	2.00 (1.75, 3.00)	1.00 (1.00, 2.00)	0.005
	教材として用いた食べ物に関する家族との会話状況 (よく話した/少し話した/あまり話さなかった)				子どもによる家庭での料理または工作の催促状況 (よく催促した/少し催促した/あまり催促しなかった)				
		4歳児食育全般	11.00 (10.00, 13.00)	10.00 (9.25, 11.00)	0.17	5歳児食育全般	11.00 (10.00, 12.50)	9.00 (6.00, 11.00)	0.008
		第1回 野菜	2.00 (2.00, 3.00)	2.00 (2.00, 3.00)	0.22	第1回 ちまき	3.00 (2.00, 3.00)	2.00 (1.00, 3.00)	0.32
		第2回 いも	2.00 (2.00, 3.00)	2.00 (1.00, 3.00)	0.39	第2回 食べ物ピラミッド	3.00 (2.00, 3.00)	2.00 (1.00, 3.00)	0.055
		第3回 米	2.00 (2.00, 2.50)	2.00 (1.00, 2.00)	0.069	第3回 おにぎり	2.00 (1.00, 3.00)	2.00 (1.00, 3.00)	0.25
		第4回 大豆	2.00 (2.00, 3.00)	2.00 (1.75, 3.00)	0.94	第4回 オムライス	2.00 (1.50, 3.00)	1.00 (1.00, 2.00)	0.009
		第5回 魚	2.00 (2.00, 3.00)	2.00 (1.00, 2.25)	0.48	第5回 セブソウめん	3.00 (1.00, 3.00)	1.00 (1.00, 2.00)	0.032
	家庭における食育実践状況** (よく実践した/少し実践した/あまり実践しなかった)				親子での料理または工作の実践状況 (作った/作らなかった)				
		4歳児食育全般	11.00 (8.00, 13.00)	8.00 (7.00, 11.00)	0.009	5歳児食育全般	8.00 (6.50, 8.50)	6.50 (6.00, 8.00)	0.005
	第1回 野菜	2.00 (2.00, 3.00)	2.00 (1.00, 2.00)	0.005	第1回 ちまき	1.50 (1.00, 2.00)	1.00 (1.00, 1.00)	0.023	
	第2回 いも	2.00 (1.00, 2.00)	1.00 (1.00, 2.00)	0.13	第2回 食べ物ピラミッド	2.00 (1.00, 2.00)	1.00 (1.00, 2.00)	0.036	
	第3回 米	3.00 (2.00, 3.00)	2.00 (1.00, 3.00)	0.014	第3回 おにぎり	2.00 (1.00, 2.00)	2.00 (1.00, 2.00)	0.56	
	第4回 大豆	2.00 (1.00, 2.25)	2.00 (1.00, 3.00)	0.95	第4回 オムライス	1.00 (1.00, 2.00)	1.00 (1.00, 1.00)	0.094	
	第5回 魚	2.00 (1.75, 3.00)	1.00 (1.00, 2.00)	0.007	第5回 セブソウめん	1.50 (1.00, 2.00)	1.00 (1.00, 2.00)	0.065	

回答に欠損値がみられた場合は、項目ごとに除外した

食育毎に各項目の中央値 (25パーセンタイル値, 75パーセンタイル値) を示した

*: 望ましい回答から順に3-1点を付し, Mann-WhitneyのU検定を行った

** : 幼稚園での食育内容を家庭で子どもと一緒に復習することを「家庭における食育実践」とした

表 4-4 食育だよりを読んだ程度別にみた子どもと保護者の食生活状況

	全て読んだ群 (n=27)					一部読んだ群 (n=22)					群間差 p 値	
	4歳児食育実施前		5歳児食育実施後		p 値	4歳児食育実施前		5歳児食育実施後		p 値	4歳児食育 実施前	5歳児食育 実施後
	(人)	(%)	(人)	(%)		(人)	(%)	(人)	(%)			
子どもについて												
食事準備の手伝い*												
よくする	15	55.6	18	66.7		13	59.1	12	54.5			
時々する	10	37.0	7	25.9	0.41	6	27.3	8	36.4	1.00	0.97	0.41
あまりしない	2	7.4	2	7.4		3	13.6	2	9.1			
料理の手伝い*												
よくする	6	22.2	10	37.0		4	18.2	4	18.2			
時々する	19	70.4	15	55.6	0.10	13	59.1	12	54.5	0.71	0.27	0.046
あまりしない	2	7.4	2	7.4		5	22.7	6	27.3			
親子での買い物*												
よく行く	17	63.0	17	63.0		14	63.6	11	50.0			
時々行く	10	37.0	10	37.0	1.00	7	31.8	11	50.0	0.48	0.94	0.37
あまり行かない	0	0.0	0	0.0		1	4.5	0	0.0			
食事の催促*												
よくする	22	81.5	24	88.9		16	72.7	12	54.5			
時々する	4	14.8	3	11.1	0.083	3	13.6	6	27.3	0.19	0.40	0.005
あまりしない	1	3.7	0	0.0		3	13.6	4	18.2			
食べ物に関する話*												
よくする	16	59.3	16	59.3		8	36.4	6	27.3			
時々する	10	37.0	10	37.0	1.00	14	63.6	14	63.6	0.16	0.16	0.027
あまりしない	1	3.7	1	3.7		0	0.0	2	9.1			
食事への感想*												
よく言う	20	74.1	22	81.5		13	59.1	11	50.0			
時々言う	7	25.9	4	14.8	0.71	9	40.9	10	45.5	0.18	0.27	0.026
あまり言わない	0	0.0	1	3.7		0	0.0	1	4.5			
保護者について												
家族で食卓を囲む工夫*												
よくしている	16	59.3	19	70.4		7	31.8	11	50.0			
時々している	10	37.0	7	25.9	0.32	10	45.5	4	18.2	0.48	0.025	0.055
あまりしていない	1	3.7	1	3.7		5	22.7	7	31.8			
子どもとの食べ物・料理についての会話*												
よくする	13	48.1	12	44.4		6	27.3	5	22.7			
時々する	13	48.1	15	55.6	1.00	16	72.7	13	59.1	0.130	0.21	0.031
あまりしない	1	3.7	0	0.0		0	0.0	4	18.2			
「料理を一緒に作ろう」と子どもへの声かけ*												
よくする	1	3.7	3	11.1		1	4.5	3	13.6			
時々する	18	66.7	18	66.7	0.16	9	40.9	9	40.9	0.210	0.11	0.21
あまりしない	8	29.6	6	22.2		12	54.5	10	45.5			
食育への関心**												
大事なこと	27	100.0	26	96.3	1.00	16	72.7	18	81.8	0.63	0.005	0.16
よくわからない	0	0.0	1	3.7		6	27.3	4	18.2			
家庭における食育の認識**												
食育を実践している	22	81.5	23	85.2	1.00	17	77.3	13	59.1	0.29	0.74	0.040
食育を実践していない	5	18.5	4	14.8		5	22.7	9	40.9			

*：同一群の前後比較にはWilcoxonの符号付順位検定，食育だよりを全て・一部読んだの2群比較にはMann-WhitneyのU検定を行った

**：同一群の前後比較にはMcNemar検定，食育だよりを全て・一部読んだの2群比較には χ^2 検定を行い，期待度数5未満のセルが20%以上ある場合はFisherの正確確率検定を適用した

IV. 考察

1. 幼児期における食育の進め方と幼稚園教諭による食育プログラム実施に向けての課題

幼児期の食育は、単に「わかる」、「わからない」などといった食に関する知識や、「できる」、「できない」などといった技能の習得等だけに目を向けるのではなく、発達段階に応じた日常的な経験を積み重ねるなかで、豊かな心情、意欲および態度を身に付けることを目標としている²¹⁾。そのために必要な「経験の内容」を組み立てるにあたっては、食が持つ多様な役割に着目し、多面的な視点で捉えることが重要であり、幼児食育のガイドラインといえる“保育所における食育に関する指針”²⁰⁾には、「食と健康」、「食と人間関係」、「食と文化」、「いのちの育ちと食」、「料理と食」の5つの観点が示され、相互に関連を持ちながら展開していくことと記されている。そこで、食育プログラム作成にあたり、まず幼稚園教諭とともに幼児の発育発達と食育の進め方について検討した。このプロセスを踏まえることにより、食育プログラム試行時においては、幼稚園教諭が食育の意義やねらいを理解し、実施することができた¹⁸⁾。

本研究において食育プログラム作成に携わっていない幼稚園教諭による実施としたところ、4歳児の食育案については、幼稚園教諭にとってわかりやすく、使いやすい内容であることが確認されたものの、5歳児食育の題材“ちまき”、“食べ物ピラミッド”、“おにぎり”では、「料理のいわれや食べ物の働きについて園児に伝えることや教材の使い方が難しかった」などの自由記述がみられ、課題が確認された。5歳児食育は食品から料理へと学びを発展させる内容であり、食育の担当者は食べ物、料理の基礎知識、食べ物と健康、行事食といった応用知識とともに、園児へどのように伝えたらよいか、教授法を理解していることが欠かせない。

本プログラムでは、園児への食育の担い手は第一に幼稚園教諭であり、園児が日々の幼稚園活動のなかで楽しく食の体験を重ねていくことを通して食への親しみを持つとともに、幼稚園での食育を家族に伝え、家庭での食育へとつなぐことをねらいとしており、幼稚園教諭の担う役割は大きいものとなる。そこで、多くの幼稚園教諭が活用できる汎用性の高い食育プログラムとなるよう、食育案には園児への伝え方や教材の使い方、参考資料には食育実施に必要となる食や栄養に関する知識を詳細に記載するなど、指導者ガイドをさらに充実させる必要があると考える。

2. 食育だよりを活用した保護者への食育による家庭における食育推進

食育だよりを介した保護者への食育は、料理講座などに比べ準備の負担も少なく全ての保護者に対して働きかけることができ、保護者にとっては任意の時間に食育を受けることができるというメリットがある²²⁾。本プログラムにおいては、幼稚園での食育内容の紹介に加え、子どもと一緒に取り組む食育情報や子どもへの声かけなどを食育だよりに記載することで、保護者も食について学び、家庭での食育につなぐよう工夫した。その結果、4・5歳児食育を通して保護者が食育だよりを全て読んだ家庭において、4歳児食育では家庭での食育内容の復習、5歳児食育では子どもによる食育内容の伝達、料理・工作の催促と実践がよくなされたことから、幼稚園と家庭が連携する食育実践のためのツールとして食育だよりが有用となり得るものと確認した。本プログラムが4歳から5歳にかけての継続した食育であり系統立てた学びとしていること、5歳児食育は、幼稚園における食育テーマとした料理・工作を家庭において親子で臨み、園での学びを実体験する内容としており、4歳児食育に比べ5歳児食育において家庭での食育がよくなされたものと考ええる。

一方、5歳児食育において、親子での料理または工作についてよく実践されていた題材をみると“ちまき”、“食べ物ピラミッド”であり、日常的に食べる料理である“おにぎり”、“オムライス”などは保護者が食育だよりを読んだ程度による差はみられなかった。また、5歳児食育実施後、食育だよりを全て読んだ保護者は一部読んだ保護者に比べ、子どもならびに自身の食生活について肯定的な回答がみられ、日々の生活を通じた食育実践につながりつつある様子が窺えたものの、「子どもが料理の手伝いをよくする」、「子どもと食べ物・料理について会話をよくする」との回答は約4割にとどまり、「家庭における料理を介した食育実践」を十分促すには至らなかった。「食事づくり」は単に調理技術の習得ではなく、子どもたちの食生活・食行動全般と大きく関わり、食に対する積極性を引き出す可能性を持つとの報告²³⁾がなされており、今後に向けて「親子で会話を楽しみながら作って食べることの意義」を記載するなど食育だよりを改良するとともに、どのような情報提供を行うことが有用であるかについて、詳細に検討していくこととする。加えて、家庭での食育を促すためには幼稚園教諭による保護者への働きかけが重要となる。より多くの保

護者が食育だよりを読み、幼稚園における食育を踏まえた日々の生活を通じた食育実践につながるよう、「お子さんが食育だよりを持って帰ります」、「家庭でお子さんと一緒に取り組みましょう」と降園時に幼稚園教諭が保護者に声かけをするなど、幼稚園と家庭の連携を一層図る工夫が必要であると考えます。

3. 本研究の限界

本研究は、協力の得られた3園4クラスでの実施であり、保護者の属性において、家庭での子どもへの関わりに影響すると考えられる要因（第一子か否か、兄弟姉妹がいるか等）について把握をしていなかった。また、4歳児ならびに5歳児食育終了時調査にて食育だよりを読んだ程度についての回答が揃っている者を解析対象としたところ、参加者総数の半数に減じ、限られた保護者の評価となったこと、各回の食育を思い出しながらの回答としたことが評価法の課題として残された。

V. 結論

本研究は、作成した食育プログラムの汎用性ならびに、保護者への食育ツールとした食育だよりの有用性について検討することを目的とした。その結果、4歳児の食育案は幼稚園教諭にとってわかりやすく、使いやすい内容であることが確認された一方、5歳児の食育案においては、「料理のいわれや食べ物の働きについて園児に伝えることや教材の使い方が難しかった」といった意見があり課題がみられた。食育だよりを用いた保護者への食育は、幼稚園と家庭をつなぐ食育推進の一法となることが示唆された。

参考文献

- 1) 食育基本法, <http://law.e-gov.go.jp/htmldata/H17/H17H0063.html> (2016年12月17日)
- 2) 文部科学省：幼稚園教育要領, pp.5-34 (2008) チャイルド本社, 東京
- 3) 多々納道子, 山田千尋：幼稚園における食育の実態と課題. 島根大学教育学部紀要 (教育科学), **46**, 15-27 (2012)

- 4) 会津大学短期大学部, 福島県保健福祉部: 食育に関する実態調査報告書,
<http://www.jc.u-aizu.ac.jp/09/13512.pdf> (2016年12月17日)
- 5) 文部科学省: 教育職員免許法及び教育職員免許法施行規則,
http://www.mext.go.jp/a_menu/koutou/kyoin/1268593.htm (2016年12月17日)
- 6) 厚生労働省: 保育士養成課程等の改正について 中間まとめ,
<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2010/03/s0324-6.html> (2016年12月17日)
- 7) 日本学術会議 健康・生活科学委員会 生活科学分科会: 提言 食生活の教育,
<http://www.scj.go.jp/ja/info/kohyo/pdf/kohyo-20-t60-7.pdf> (2016年12月17日)
- 8) 金田直子, 子安愛, 春木敏: 幼稚園教諭の年代別にみた食生活実態と食育実施の関連, 栄養学雑誌 **74**, 69-79 (2016)
- 9) 厚生労働省: 「食を通じた子どもの健全育成(—いわゆる「食育」の視点から—)のあり方に関する検討会」報告書, <http://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/s0219-4.html> (2016年12月17日)
- 10) 文部科学省: 幼稚園教育要領解説, pp.198-199 (2008) フレーベル館, 東京
- 11) 文部科学省 中央教育審議会: 子どもを取り巻く環境の変化を踏まえた今後の幼児教育の在り方について 答申, http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/05013102.htm (2016年12月17日)
- 12) 山口静枝, 春木敏, 原田昭子: 母親の食行動パターンと幼児の食教育との関連, 栄養学雑誌, **54**, 87-96 (1996)
- 13) 富岡文枝: 幼児への食教育と両親の食意識及び食行動との関わり, 栄養学雑誌, **57**, 25-36, 1999
- 14) 渡辺誓代: 食育の実践事例～養護教諭の視点から～: 事例研究5, 研究紀要 / 金沢大学人間社会学域学校教育学類附属幼稚園, **56**, 80-92 (2010)
- 15) 中田貴子: 保護者と共につくる食育, 研究紀要 / 金沢大学人間社会学域学校教育学類附属幼稚園, **58**, 65-70 (2012)
- 16) 酒井治子, 師岡章: 保育所における食育プログラムの開発と実施, 平成18年度厚生労働科学研究費補助金(子ども家庭総合研究事業)「乳幼児の発育・発達段階に応じた食育プログラムの開発と評価

に関する研究（主任研究者：酒井治子）」総括・分担研究報告書，30-148（2007）

17) 堀田千津子：小児生活習慣病予防の食育-食育通信による間食指導の効果-，日本食育学会誌，**6**，231-236（2012）

18) 金田直子，子安愛，大畑千弦，他：幼稚園と家庭を結ぶ食育プログラムの評価，生活科学研究誌，**13**，27-39（2014）

19) 小川雄二：保育園・幼稚園ですすめる食育の理論と実践，pp.7-22（2009）芽ばえ社，東京

20) 厚生労働省：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～，

<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2007/06/d1/s0604-2k.pdf>（2016年12月17日）

21) 保育所における食育計画研究会：保育所における食育の計画づくりガイド，pp.12-16（2008）財団法人日本児童福祉協会，東京

22) 春木敏編：エッセンシャル栄養教育論第3版，pp.111-117（2014）医歯薬出版株式会社，東京

23) 保育所における食育のあり方に関する研究報告書（主任研究者：酒井治子）：平成15年度児童環境づくり等総合調査研究事業報告書，p.3（2004）

資料 4-1 子どもと保護者の食生活に関する調査票（4 歳児食育実施前）

保護者のみなさまへ

食生活調査のご協力をお願いします

お子さんとご家族の食生活についておたずねします。
 この食生活調査は、幼稚園における食育推進を助けておこなっています。
 調査票には氏名を記入していただきますが、その後パソコンへの番号を添削のあて取り扱いしますので、個人が特定されることはありません。また、回答されない場合でも不利益を及ぼすものではありません。本調査結果は、公の場に出張することはありません。本調査結果は、公の場に出張することはありません。

大阪府立大学大学院 生活科学研究科 栄養数値研究室

組 お子さんのお名前： _____

* あてはまる回答の番号に○印を、()内に語句を記入してください。

1. お子さんの食生活についておたずねします。

1) 毎日朝食を食べますか。

1 毎日食べる 2 1 週間に 4-5 回食べる 3 1 週間に 2-3 回食べる 4 ほとんど食べない

2) 好き嫌いはありますか。

1 ある 2 ない

▶ 2) で「1 ある」に○をつけた方におたずねします。

I. 嫌いな食べ物はない、どうしますか
 1 全く食べない 2 少しは食べようとする 3 食べる
 II. 嫌いな食べ物すべてに○をつけてください (アレルギイは除く)
 1 魚類 2 肉類 3 卵類 4 大豆・大豆製品 5 牛乳・乳製品 6 果物類
 7 野菜類 8 きのこ類 9 海藻類 10 その他 ()
 ↓
 嫌いな野菜は何ですか ()

3) 食器を皿や杯、自分の食器を下げる等のお手伝いをしますか。

1 よくする 2 時々する 3 あまりしない

4) 料理のお手伝いをしますか。

1 よくする 2 時々する 3 あまりしない

▶ 4) で「1 よくする、2 時々する」に○をつけた方におたずねします。

どのような料理のお手伝いをしますか、あてはまるものすべてに○をつけてください。
 1 野菜などを洗う 2 野菜などの皮をむく 3 野菜などを切る
 4 米をとぐ 5 簡単な調理(こねる、混ぜるなど) 6 盛り付け
 7 その他 ()

5) 食べ物の興味・関心についてくるとはありますか。

1 よくある 2 時々ある 3 あまりない

6) 食べ物や食べることに興味をもち、たずねることがありますか。

1 よくする 2 時々する 3 あまりしない

7) 「ごはんまだ」「おなかすいた」「今日はなにあい」等と食事の進捗をしますか。

1 よくする 2 時々する 3 あまりしない

8) 食事について「おいしい」「おいしくない」等と感想を言いますか。

1 よく言う 2 時々言う 3 あまり言わない

9) あなたがお子さんの食生活全般について気をつけていることは何ですか、上から5つまで並び、○をつけてください

1 規則正しい食事リズム 2 家族そろって楽しく食べる 3 好き嫌いさせない
 4 よく噛んで食べる 5 箸を正しく使う 6 「いただきます」「ごちそうさま」を言う
 7 正しい姿勢で食べる 8 食べものを残さない 9 口に食べものを入れたまま話をしない
 10 食事の用意、後片付けを手伝う 11 食べ物の食べ方に関する話を聞く
 12 特になし 13 その他 ()

2. あなたの食生活についておたずねします。

1) 料理をすることが好きですか。

1 とても好き 2 どちらかといえば好き 3 あまり好きではない

2) 家族の健康維持のために、食事で気をつけていることがありますか。

ある方は、() に具体的に書いてください。

1 ある () 2 ない

3) 家族そろって食べることができているように工夫していますか。

1 よくしている 2 時々している 3 あまりしていない

4) 食べ物の調理について、お子さんに話をしますか。

1 よくする 2 時々する 3 あまりしない

5) 料理をする時、「一緒に作ろう」とお子さんに声をかけますか。

1 よくする 2 時々する 3 あまりしない

6) 次の行事にちなんだ料理やお祝い料理を手作りするものすべてに○をつけてください。

1 家族の誕生日 2 お正月(おせち料理) 3 節分(は巻き、俵いやし)
 4 ひなまつり(鶯し、潮汁等) 5 こどもの日(柏もち、ちまき) 6 父の日
 7 母の日 8 七夕 9 お月見
 10 敬老の日 11 クリスマス(ケーキ) 12 大みそか(年越しそば)

7) お子さんの食育についてどのように考えますか。

1 関心がない 2 よくわからぬ 3 大事なこと

8) 家庭で食育をしていますか。

1 考えがない 2 意識せずにしている 3 していない

ご協力ありがとうございました

資料 4-2 子どもと保護者の食生活に関する調査票（5歳児食育実施後）
保護者のみなさまへ

 食生活調査のご協力をお願いします

4. 親身食育がスタートした2ヶ月にも本アンケートにご協力いただきましたが、お子さんや保護者のみなさまの現在の食生活状況について再度アンケートにご協力いただけますようようしくお願いいたします。

調査票には氏名を記入していただきますが、その後のパソコンへの入力時にID番号を照りあて取り扱いますので、個人が特定されることはありません。また、回答されない場合でも不利益を及ぼすものではありません。本調査結果は、公の場に報告することがあります。本調査目的に同意いただけるうえで、ご記入ください。

大阪市立六大学院 生活科学研究科 栄養教育研究室

組 お子さんのお名前： _____

*あてはまる回答の番号に○印を、()内に語句を記入してください。

1. お子さんの食生活についておたずねします。

1) 毎朝朝食を食べますか。

1 毎日食べる 2 1週間に4-5回食べる 3 1週間に2-3回食べる 4 ほとんど食べない

2) 好き嫌いがありますか。

1 ある 2 ない

→ 2) で「1 ある」に○をつけた方におたずねします。

I. 嫌いな食べものは、どうしますか

1 全く食べない 2 少しは食べようとする 3 食べる

II. 嫌いな食べものすべてに○をつけてください（アレルギーは除く）

1 魚類 2 肉類 3 卵類 4 大豆・大豆製品 5 牛乳・乳製品 6 果物類

7 野菜類 8 きのこ類 9 海藻類 10 その他 ()

嫌いな野菜は何ですか ()

3) 食器を並べたり、自分の食器を下げる等のお手伝いをしますか。

1 よくする 2 時々する 3 あまりしない

4) 料理のお手伝いをしますか。

1 よくする 2 時々する 3 あまりしない

→ 4) で「1 よくする、2 時々する」に○をつけた方におたずねします。

どのような料理の手伝いをしますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

1 野菜などを洗う 2 野菜などの皮をむく 3 野菜などを切る

4 米をとぐ 5 簡単な調理（ねる、混ぜるなど） 6 盛り付け

7 その他 ()

5) 食べ物の買い物と一緒にしていくことはありますか。

1 よくある 2 時々ある 3 あまりない

6) 食べ物や食べることにについて話をしたり、だすねることがありますか。

1 よくする 2 時々する 3 あまりしない

7) 「ごはんまだ」「おなかすいた」「今日はなあに」等と食事の催促をしますか。

1 よくする 2 時々する 3 あまりしない

8) 食事について「おいしい」「おいしくない」等と感想を言いますか。

1 よく言う 2 時々言う 3 あまり言わない

9) あなたがお子さんの食生活全般について気をつけていることは何ですか。上村5つまで選び、○をつけてください

1 規則正しい食事リズム 2 家族そろって楽しく食べる 3 好き嫌いをさせない

4 よく噛んで食べる 5 箸を正しく使う 6 「いただきます」「ごちそうさま」を言う

7 正しい姿勢で食べる 8 食べものを残さない 9 口に食べものを入れたまま話をしない

10 食事の用意、後片付けを手伝う 11 食べものや食事に関する話をする

12 特になし 13 その他 ()

2. あなたのことについておたずねします。

1) 料理をすることが好きですか。

1 とても好き 2 どちらかといえば好き 3 あまり好きではない

2) 家族の健康管理のために、食事で気をつけていることがありますか。

ある方は、() に具体的に書いてください。

1 ある () 2 ない

3) 家族そろって食べることができるよう工夫していますか。

1 よくしている 2 時々している 3 あまりしていない

4) 食べものや料理について、お子さんに話をしますか。

1 よくする 2 時々する 3 あまりしない

5) 料理をする時、「一緒に作ろう」とお子さんに声をかけますか。

1 よくする 2 時々する 3 あまりしない

6) お子さんの食育についてどのように考えますか。

1 関心がない 2 よくわからぬ 3 大事なこと

7) 家で食育をしていますか。

1 考えたことがない 2 薦めずに行っている 3 していない

◆ あなたの年齢は ① 20歳代 ② 30歳代 ③ 40歳代 ④ 50歳代 ⑤ その他

◆ あなたの職業は ① 労働 ② 自営業 ③ パート、アルバイト)

◆ 家族構成は ① 2世代(親・子) ② 3世代(祖父母・親・子) ③ その他

ご協力ありがとうございました。○月○日(○)までに園にご提出ください。

資料 4-3 4 歳児食育終了時調査票

保護者のみなさまへ



4 歳児クラスでは、2-3月にかけて、いろいろな食べものをテーマに食育を行いました。
今後の参考にさせていただきたく、以下のことからアンケートにご協力をお願いします。

お子さんのお名前

1) お子さんは、園で学んだ内容を家族に話しましたか。
それぞれについて、あてはまるもの1つを選んで○をつけてください。

	よく話した	少し話した	あまり話さなかった
第1回(野菜)	1 _____	2 _____	3 _____
第2回(いも)	1 _____	2 _____	3 _____
第3回(米)	1 _____	2 _____	3 _____
第4回(大豆)	1 _____	2 _____	3 _____
第5回(さかな)	1 _____	2 _____	3 _____

2) 園で学んだ内容について、家族で話をしましたか。
それぞれについて、あてはまるもの1つを選んで○をつけてください。

	よく話した	少し話した	あまり話さなかった
第1回(野菜)	1 _____	2 _____	3 _____
第2回(いも)	1 _____	2 _____	3 _____
第3回(米)	1 _____	2 _____	3 _____
第4回(大豆)	1 _____	2 _____	3 _____
第5回(さかな)	1 _____	2 _____	3 _____

3) 園での学びをうけ、ご家庭でお子さんは次のようなことを実際にしましたか。
それぞれについて、あてはまるもの1つを選んで○をつけてください。

	よくした	少しした	あまりしなかった
第1回: 買い物や料理をしているときに野菜や野菜の切り口をみる	1 _____	2 _____	3 _____
第2回: 食卓でいも料理を探す	1 _____	2 _____	3 _____
第3回: 食事をしているときにご飯とおかずを交互に食べる	1 _____	2 _____	3 _____
第4回: 食卓で大豆製品を探す	1 _____	2 _____	3 _____
第5回: 食卓で魚・貝を探す	1 _____	2 _____	3 _____

4) 園での食育を受ける前に比べて、お子さんは食べものに対する興味・関心をもつようになりましたか。
1. もつようになった 2. 少しもつようになった 3. ほとんど変わらない

5) 園での食育を受ける前に比べて、日々の食卓やキッチンでお子さんに何か変化が現れましたか。
どんなことでも構いません。ご記入ください。

6) 園での食育を受ける前に比べて、家族で食べものについて話をすることは増えましたか。
1. 増えなかった 2. 少し増えた 3. 増えた

7) お子さんの学びを通じて、あなた自身は食べものに対する興味・関心をもつようになりましたか。
1. もつようになった 2. 少しもつようになった 3. ほとんど変わらない

8) あなたは、食育日より(全6枚)を読みましたか。
1. 全て読んだ 2. 半分ほど読んだ 3. ほとんど読まなかった

9) 園での食育全体について、お気づきの点やご感想がありましたら、ご記入ください。

ご協力ありがとうございました

資料 4-4 5 歳児食育終了時調査票

保護者のみなさまへ



5 歳児クラスでは、4-7月にかけて、“作って食べよう”をテーマに食育を行いました。
今後の参考にさせていただきたく、以下のことからについてのアンケートにご協力をお願いします。

組 お子さんのお名前

1) お子さんは、園で学んだ内容を家族に話しましたか。

それぞれについて、あてはまるもの1つを選んで○をつけてください。

	よく話した	少し話した	あまり話さなかった
第1回(ちまき)	1.....	2.....	3.....
第2回(食べものピラミッド)	1.....	2.....	3.....
第3回(おにぎり)	1.....	2.....	3.....
第4回(オムライス)	1.....	2.....	3.....
第5回(そうめん)	1.....	2.....	3.....

2) お子さんは、園で学んだ内容を受けて、「おにぎりを作りたい」「オムライスを食べたい」など、料理を作ることを確認しましたか(第2回は食べものピラミッド模型の工作)。

それぞれについて、あてはまるもの1つを選んで○をつけてください。

	よくした	少しした	あまりしなかった
第1回(ちまき)	1.....	2.....	3.....
第2回(食べものピラミッド)	1.....	2.....	3.....
第3回(おにぎり)	1.....	2.....	3.....
第4回(オムライス)	1.....	2.....	3.....
第5回(そうめん)	1.....	2.....	3.....

3) ご家庭でお子さんと料理を作りましたか(第2回は食べものピラミッド模型の工作)。
それぞれについて、あてはまるもの1つを選んで○をつけてください。

	作った	作らなかった
第1回(ちまき)	1.....	2.....
第2回(食べものピラミッド)	1.....	2.....
第3回(おにぎり)	1.....	2.....
第4回(オムライス)	1.....	2.....
第5回(そうめん)	1.....	2.....

4) 園での食育を受ける前に比べて、お子さんは食べものに対する興味・関心をもちようになりましたか。
1. もちようになった 2. 少しもちようになった 3. ほとんど変わらない

5) 園での食育を受ける前に比べて、日々の食卓やキッチンでお子さんに何か変化が現れましたか。
どんなことでも構いません。ご記入ください。

6) 園での食育を受ける前に比べて、家族で食べものについて話をすることは増えましたか。
1. 増えなかった 2. 少し増えた 3. 増えた

7) お子さんの学びを通して、あなた自身は食べものに対する興味・関心をもちようになりましたか。
1. もちようになった 2. 少しもちようになった 3. ほとんど変わらない

8) あなたは、お子さんが園から持ち帰る“食育だより”を読みましたか。
1. 全て読んだ 2. 半分ほど読んだ 3. ほとんど読まなかった

9) 4・5歳児幼児食育プログラム「食べものに親しみ、作って食べよう」全体について、お気づきの点や感想がありましたら、ご記入ください。

ご協力ありがとうございました。〇月〇日(〇)までに園にご返出ください。



資料 4-5 幼稚園教諭対象の質問紙調査票例（4歳児食育）

野菜のおなか

食育実践者（幼稚園教諭）による観察・評価

「食育のおなか：野菜の形や切り口を見て、野菜に興味をもつ」

幼稚園名： _____， 実施した日時： _____ 月 _____ 日（ _____ ） _____ 時 _____ 分頃～ _____ 時 _____ 分頃

クラスの園児数： _____ 組 _____ 名

1. 食育案は、わかりやすいものでしたか。
 - 1 そう思う
 - 2 どちらともいえない
 - 3 そうは思わない
2. 食育案は、使いやすいものでしたか。
 - 1 そう思う
 - 2 どちらともいえない
 - 3 そうは思わない

3. 実施した食育について、あてはまるもの一つに○をつけてください。

	そう思う	どちらとも いえない	そうは 思わない		
1. 学びの内容は、園児の発達段階に適合していた。	1	2	3		
2. 園児は、用いた教材に興味・関心を示した。	1	2	3		
3. 園児は、学びの内容に興味・関心を示した。	1	2	3		
4. 園児は、学びを通して野菜に興味をもった。	1	2	3		
5. 園児の参加態度は積極的であった。	1	2	3		
6. この食育は4歳児後半を対象とする食育案として評価すると、何点をつけますか。	5点	4点	3点	2点	1点
7. 野菜について家族と話した園児がいた。 (※翌日、クラスの園児におたずねください)	<input type="text"/> 人				

4. 以下の学びの内容について、おたずねします。

1. 絵本「やさいのおなか」を見る → 興味・関心を示しましたか。 ()はい ()いいえ

(園児の反応や活動などを具体的に記入してください)

2. 実際の野菜の切り口を見る → 興味・関心を示しましたか。 ()はい ()いいえ

(園児の反応や活動などを具体的に記入してください)

1. 2のうち、園児が楽しんだ場面はどちらでしたか。 1. (絵本) 2. (切り口)

5. 実施した食育は、日常の保育と違和感なく使えるものでしたか。

- 1 そう思う
- 2 どちらともいえない
- 3 そうは思わない

6. 学習内容や教材に関して、良い点または改善すべき点など、気づいたことはどんなことでもご記入ください。

7. 今回の食育を実施するにあたり参考資料としてあるよと思われるものがあればご記入ください。

資料 4-6 幼稚園教諭対象の質問紙調査票例 (5歳児食育) こどもの日のちまき作り

食育実践者 (幼稚園教諭) による観察・評価

～食育のねらい～

こどもの日がどんな日であるか、何を食べるかを知り、家族と一緒にちまきを作りたいと思う気持ちを育む

幼稚園名: _____, 実施した日時: _____ 月 _____ 日 () _____ 時 _____ 分頃～ _____ 時 _____ 分頃

クラスの園児数: _____ 組 _____ 名

1. 食育案は、わかりやすいものでしたか。

1 そう思う	2 どちらともいえない	3 そうは思わない
--------	-------------	-----------
2. 食育案は、使いやすいものでしたか。

1 そう思う	2 どちらともいえない	3 そうは思わない
--------	-------------	-----------

3. 実施した食育について、あてはまるもの一つに○をつけてください。

	そう思う	どちらとも いえない	どちらとも 思わない
1. 学びの内容は、園児の発達段階に適合していた。	1	2	3
2. 園児は、用いた教材に興味・関心を示した。	1	2	3
3. 園児は、学びの内容に興味・関心を示した。	1	2	3
4. 園児は、学びを通して行事食に興味をもった。	1	2	3
5. 園児の参加態度は積極的であった。	1	2	3
6. この食育は5歳児前半を対象とする食育案として 評価すると、何点をつけますか。	5点	4点	3点 2点 1点
7. ちまきについて家族と話した園児がいた。 (※翌日、クラスの園児におたずねください)	人		

4. 以下の学びの内容について、おたずねします。

1. こどもの日のいわれや何を食べるかを知る
→ 興味・関心を示しましたか。()はい ()いいえ

(園児の反応や活動などを具体的に記入してください)

2. ちまきがどのようなものかを知り、観察し匂いをかぐ
→ 興味・関心を示しましたか。()はい ()いいえ
- (園児の反応や活動などを具体的に記入してください)

1. 2のうち、園児が楽しんだ場面はどちらでしたか。

1. (こどもの日のいわれや行事食について知る) 2. (ちまきがどのようなものかを知り、観察し匂いをかぐ)

5. 実施した食育は、日常の保育と違和感なく使えるものでしたか。

- 1 そう思う 2 どちらともいえない 3 そうは思わない

6. 学習内容や教材に関して、良い点または改善すべき点など、気づいたことはどんなことでもご記入ください。

7. 今回の食育を実施するにあたり食育案に記載している内容から変更もしくはアレンジした点があれば、ご記入ください。

8. 今回の食育を実施するにあたり参考資料としてあるとよいと思われるものがあればご記入ください。

ありがとうございました。

第4章

幼児食育プログラムの普及

- 研修実施と継続支援 -

I. はじめに

作成した食育プログラムについて、第2章ではプログラムを協同作成した幼稚園教諭、第3章ではプログラム作成に携わっていない幼稚園教諭による実施を行い、その評価により、概ね幼稚園教諭にとってわかりやすく、使いやすい内容であることを確認した^{1,2)}。第1章において、食育実施にあたり幼稚園教諭の抱える課題として「何をすればよいかわからない」、「時間がない」が上位に挙げられ、食育をどのように進めるかについて具体的に提示することが求められている現状が確認された³⁾ ことより、標準的な幼児食育プログラム（食育案ならびに教材、参考資料、保護者配布用のおたより）としてまとめた。

幼稚園・保育所における主な食育担当者は幼稚園教諭・保育士であることが報告されている^{4,5)}。発達期にある子どもは周囲の人たちの行動を観察・模倣し、生活行動を体得していく⁶⁾ ことから、保育者が主体的に食育に関わりロールモデルとしての役割を担い、子どもたちが幼稚園・保育所等での活動を通して食生活の基礎を学ぶことが期待される。一方、第1章において、幼稚園教諭の食や食育に関する知識やスキルには課題がみられ³⁾、日本学術会議「食生活の提言」においても、同様の指摘がなされている⁷⁾。これらより、望ましい幼児食育実践にあたっては、保育者が食や食育に関わる知識やスキルを体得することができる研修を行うことが欠かせないものといえる。

そこで、幼児食育プログラムを普及し、保育者が幼児期における食育の重要性や進め方を理解し、望ましい実践につなぐことを目指す食育研修を実施した。

II. 食育研修の実施

1. 対象および案内方法

大阪市内の公・私立幼稚園・保育所園・こども園 644 施設に勤務する幼稚園教諭・保育士等を対象とした。研修に先立ち、大阪市教育委員会、大阪市私立幼稚園連合会、大阪市こども青少年局に協力を依頼し、各々より各施設に向け研修の案内ならびに募集を行った。なお、公立幼稚園の参加受付は、当研究室が窓口となり、調整した。

2. 研修の内容（表 5-1）

研修は、①講義、②食育プログラムの紹介と説明、③調理体験で構成した。講義により幼児期の食育について理解を深めた後、食育案や教材等をみながら、標準的な幼児食育プログラムの活用について確認するとともに、食育実施の様子を映像でみることを取り入れた。その後、5歳児食育でとりあげる料理を実際に幼稚園教諭、保育士らが調理することで、子どもに伝えるポイントや言葉がけを学ぶ内容とした。

表 5-1 研修内容

	内容
① 講義（約25分）	・ 幼児の育ちに食がもたらす意義、幼児と保護者に向けた食育の重要性について理解を深める
② 食育プログラムの紹介と説明（約25分）	・ 食育案、教材、参考資料、保護者配布用おたよりをみながら、食育プログラムの活用法を学ぶ（幼児食育プログラムを各施設1セット配布） ・ 食育実施の様子（保育者からの声かけや子どもたちの反応）を映像でみることにより、どのように食育を進めるとよいか、理解を深める
③ 調理体験（約70分）	・ 5歳児食育でとりあげる料理（3色おにぎり、おすまし、ヘルシーオムライス）を実際に保育者が調理することで、子どもに伝えるポイントや言葉がけを学ぶ

3. 研修の実施

2016年5-6月に同一研修（表 5-1）を大阪ガス ハグミュージアム キッチンスタジオにて4回開催した。公・私立幼稚園・保育所園・こども園の合同研修とし、できるだけ多くの幼稚園教諭、保育士らが参加できるよう実施時間を15:00-17:00とした。指導者は食育プログラム作成に携わった研究室員3名とし、調理実習時は支援スタッフ5-6名を動員し、安全面に配慮し、実施した。

4. 研修参加者を対象とする質問紙調査

1) 対象および調査方法・内容

研修終了時に、研修参加者を対象に自記式質問紙調査を実施した。調査項目は、基本属性（性別、年代、職種）、幼児食育プログラムと幼児の発達段階との適合性、幼児食育プログラムの活用予定とし、食育プログラムや研修について自由記述により意見を求めた。

2) 解析方法

項目ごとに単純集計を行った。自由記述については研究者1名が記述内容を分類し、他の研究者1名が確認し、最終的な分類を行った。

Ⅲ. 研修参加者による幼児食育プログラムの評価

1. 参加者数ならびに質問紙回収状況

304施設306名の参加があり、質問紙回収数は302名（回収率98.7%）であった。なお、回答に欠損値がみられた調査項目は、項目ごとに除外し集計を行った。

2. 参加者の基本属性（表5-2）

参加者の大部分が女性であり、年代は20歳代116名（38.8%）、30歳代76名（25.4%）、40歳代以上107名（35.8%）、職種は保育士102名（33.9%）、管理栄養士／栄養士76名（25.2%）、幼稚園教諭42名（14.0%）が多かった。

表5-2 研修参加者の基本属性

	(人)	(%)
性別	(n=301)	
女性	292	97.0
男性	9	3.0
年代	(n=299)	
20歳代	116	38.8
30歳代	76	25.4
40歳代	61	20.4
50歳代	40	13.4
60歳代以上	6	2.0
職種	(n=301)	
保育士	102	33.9
管理栄養士／栄養士	76	25.2
幼稚園教諭	42	14.0
養護教諭	37	12.3
調理師	23	7.6
保育教諭	8	2.7
園長／施設長	5	1.7
複数免許	3	1.0
その他	5	1.7

3. 幼児食育プログラムと発達段階との適合性

4歳児食育プログラムは4歳児の発達段階にふさわしい内容であるかという問いに対し「ふさわしい」296名(99.3%)、「ふさわしくない」2名(0.7%)、5歳児食育プログラムは「ふさわしい」295名(99.3%)、「ふさわしくない」2名(0.7%)との回答であった。

4. 幼児食育プログラムの活用予定

幼児食育プログラムの活用予定をたずねたところ、「本日の食育プログラムを参考に現在の食育内容や方法を検討する」207名(69.5%)、「本日の食育プログラムを実施してみようと思う」84名(28.2%)、「現在実施している食育を継続する」7名(2.3%)であった。

5. 幼児食育プログラムや食育研修に対する自由記述(表5-3)

273名より回答を得た。「プログラムを活用し食育を実施したい」との意見が最も多く、「すぐに役立つ食育案・教材が有難い」、「子どもへの食育の進め方がわかった」、「調理を体験したことにより食育のポイントがわかった」が上位に挙げられた。一方で、食物アレルギー児への対応といったニーズもみられた。

表5-3 幼児食育プログラムや食育研修に対する自由記述 (n=273)

	(人)	(%)
プログラムを活用し食育を実施したい	81	29.7
すぐに役立つ食育案・教材が有難い	49	17.9
子どもへの食育の進め方がわかった	42	15.4
調理を体験したことにより食育のポイントがわかった	36	13.2
食育実施上の制限(安全・衛生面、食物アレルギー、時間など)がある	23	8.4
食・食育の大切さを確認できた	18	6.6
調理を介した食育内容は、子どもが参加しやすく、興味が持てるよう、よく考えられている	18	6.6
実際に調理をしたことが楽しかった、美味しかった	13	4.8
食物アレルギー児への対応で悩んでいる	12	4.4
実施上の制限はあるものの食育に調理をとりいれたい	11	4.0
料理を介した食育の良さを実感した	10	3.7
保護者への啓発をしていきたい	10	3.7
研修内容を施設で報告し、共有したい	9	3.3
研修の時間や準備等の改善要望	9	3.3
保護者との関わり・啓発が難しいと感じている	9	3.3
幼児の食生活が気になっている	8	2.9
このような研修があれば今後も参加したい	6	2.2
素材の美味しさを改めて感じた	6	2.2

IV. 今後に向けて

望ましい幼児食育実践につなぐにあたっては、保育者が幼児期における食育の重要性や進め方を正しく理解し、主体的に食育に取り組む態度形成を促すとともに、食育に必要なスキルを習得することが欠かせない^{8,9)}。そこで、講義と参加型学習を組み合わせ、保育者の主体的な学びとなるよう工夫した。自由記述をみると、「プログラムを活用し食育を実施したい」、「すぐに役立つ食育案・教材が有難い」といった食育実施に向けての動機付けとなった様子や、「子どもへの食育の進め方がわかった」、「調理を体験したことにより食育のポイントがわかった」といった食育に関する理解が深まった様子が窺え、保育者にとって有用となる幼児食育プログラムであることを確認した。

本研修は調理実習を伴う内容であり、研修会場・回数を十分担保することができ兼ねた。これより、全施設の参加は難しく、研修未参加施設に対しては、大阪市教育局、大阪市私立幼稚園連合会、大阪市こども青少年局、大阪市私立保育園連盟を介して幼児食育プログラムを送付し、大阪市内420施設（幼稚園79.1%、保育所園・こども園59.5%、全体65.2%）に配布した。

幼児期の体験や学びは“連続性を持つこと”が重視されており^{10,11)}、幼稚園・保育園等での食の学びを家庭につなぎ日々の生活を通して食の体験を積み重ねることができるよう、幼稚園・保育園等と家庭が連携し食育を進めることが重要となることから、保護者とともに保育者の担う役割は大きいものとなる。今後、保育者が必要としている食育情報提供・環境支援を整理・検討し、幼児食育推進に向けて継続支援を進めていくこととする。

参考文献

- 1) 金田直子, 子安愛, 大畑千弦, 他: 幼稚園と家庭を結ぶ食育プログラムの評価, 生活科学研究誌, 13, 27-39 (2014)
- 2) 金田直子, 高塚安紀穂, 西岡愛梨, 他: 幼稚園と家庭をつなぐ食育プログラムと食育だよりの評価, 学校保健研究, 58, 350-360 (2017)
- 3) 金田直子, 子安愛, 春木敏: 幼稚園教諭の年代別にみた食生活実態と食育実施の関連, 栄養学雑誌

74, 69-79 (2016)

4) 多々納道子, 山田千尋: 幼稚園における食育の実態と課題, 島根大学教育学部紀要 (教育科学),

46, 15-27 (2012)

5) 会津大学短期大学部, 福島県保健福祉部: 食育に関する実態調査報告書,

<http://www.jc.u-aizu.ac.jp/09/13512.pdf> (2016年12月17日)

6) 藤沢良知: 食育の時代, p. 39 (2005), 第一出版株式会社, 東京

7) 日本学術会議 健康・生活科学委員会 生活科学分科会: 提言 食生活の教育,

<http://www.scj.go.jp/ja/info/kohyo/pdf/kohyo-20-t60-7.pdf> (2016年12月17日)

8) Green, L. W., Kreuter, M. W.: Health Program Planning: An Educational and Ecological Approach,

4th ed., pp. 146-189 (2005) McGraw-Hill, New York

9) 春木敏編: エッセンシャル栄養教育論第3版, pp. 29-47, 95-100 (2014) 医歯薬出版株式会社, 東

京

10) 文部科学省: 幼稚園教育要領解説, pp. 198-199 (2008) フレーベル館, 東京

11) 厚生労働省: 保育所保育指針解説書, pp. 126-129 (2008) フレーベル館, 東京

資料

資料 5-1 食育研修参加者対象の調査票

食育研修会ご参加のみなさま

本日は、食育研修会“幼児と保護者のための食育に取り組もう!!”にご参加いただきありがとうございます。
アンケートにご協力ください。

*あてはまる回答の番号を1つ選び○印をつけてください。

◆ 性別	1 男	2 女				
◆ 年代	1 20歳代	2 30歳代	3 40歳代	4 50歳代	5 60歳代～	
◆ 職業	1 幼稚園教諭	2 保育士	3 保育教諭	4 養護教諭	5 栄養士／管理栄養士	
	6 調理師	7 園長／施設長		8 その他 ()		

1. 4歳児食育プログラムは4歳児の発達段階にふさわしい内容でしょうか。
 - 1 ふさわしい
 - 2 ふさわしくない

2. 5歳児食育プログラムは5歳児の発達段階にふさわしい内容でしょうか。
 - 1 ふさわしい
 - 2 ふさわしくない

3. あなたは日々の教育・保育において、本日紹介しました食育を取り入れようと思いませんか。
 - 1 現在している食育を続けていく (理由)
 - 2 本日の食育プログラムを参考に、内容や方法を検討する
 - 3 本日の食育プログラムを実施してみようと思う
 - 4 食育を実施する予定はない (理由)

4. 本日の研修会についてご意見、感想、食育に関して困っていることなど自由にお書きください。

ありがとうございました

第5章

幼児の母親を対象とする食・健康講座の実施と評価

I. 緒言

わが国において、生活習慣病が死因の約6割¹⁾、一般医療費の約3割²⁾を占め、生活習慣病の予防は国民的課題となっており、2008年より40歳から74歳の国民を対象にメタボリックシンドロームに着目した特定健診・特定保健指導制度が実施されている。早期からの取組が望まれるものの、40歳未満者に対しては十分なされているとはいえない状況である³⁾。

20歳代後半から30歳代は、メタボリックシンドローム予防において重要なステージである⁴⁾。ことに加え、生涯にわたる健全な生活習慣の基礎づくり期にある乳幼児を育てる“子育て世代”でもあり、家族で健康的な生活を営むことが望まれる。新健康フロンティア戦略⁵⁾では、家族一人ひとりの健康基盤を支える上で家庭が重要な役割を担うことを改めて確認するとともに、食卓を介して家族がふれあう機会を広げ、健康的な生活習慣を身に付けることができるよう「親の健康づくりと健康知識の次世代への伝承（親力・家庭力の涵養）」を課題としている。一方、国民健康・栄養調査⁶⁾・食育の現状と意識に関する調査⁷⁾において、20-30歳代は主食・主菜・副菜の揃ったバランスの良い食事ができていない、野菜の摂取量が少ない、運動習慣のある者が少ない等、不健康な生活習慣が散見される。

こうしたなか、家庭における食事づくりの担い手は母親であることが多く^{8,9)}、盛んな成長期にある乳幼児を育てる母親が健康的な食生活管理を担うことは欠かせないものといえる。これまでの子育て世代の母親を対象とする取組は、市区町村保健センター、子育て支援センター等において、子どもの食生活管理に焦点をあてたものが多く、家族がともに健全な食生活を営むことを目指した支援は少ない現状にある¹⁰⁾。砂川ら¹¹⁾は、乳幼児を持つ母親は子どもの生活習慣や健康には気を付けているものの、自身の生活習慣や健康には関心を持っていないと報告している。堤ら¹²⁾により、乳幼児を持つ母親に対して家族の食生活管理の視点を含めた食育を行うことで子どもから大人まで家族全員の健康管理につながるとの提案がなされている一方で、そのような講座を実施し、評価を行っている報告はみられない。また、幼稚園、保育所において食育が推進されつつあるものの、「子ども」を中心としたものであり、保護者を対象とする家庭での食生活管理に関する支援はみあたらない。

本研究では、保護者が日々子どもの送迎をする幼稚園を教育の場とする新たな食育として、母親自身が望ましい食・健康管理の知識・態度・スキルを身に付け、メタボリックシンドローム予防を視野に入れ子どもを含む家族の健康づくりにつなぐ講座を実施し、その評価を行った。

Ⅱ. 方法

1. 対象

大阪市内の公・私立幼稚園園長の協力により、食・健康講座の実施ならびに保護者への調査が可能な公立幼稚園、私立幼稚園各1園を選出した。各幼稚園から食・健康講座の募集おたよりを配布し、公立幼稚園8名、私立幼稚園21名、計29名の参加を希望した幼稚園児の母親を対象とした。

2. 食・健康講座の概要

家庭において食事づくりの中心的役割を担う母親が、自身ならびに家族の食・健康管理をどのようにすすめればよいかを正しく理解し、主体的に取り組む態度形成を促しつつ必要なスキルを習得したうえで、メタボリックシンドローム予防を視野に入れた望ましい家族の食・健康管理ができることをねらいとする内容・構成とし、参加型学習とした(表6-1)。第1回は日々の食生活が自身や家族の健康管理に欠かせないことを知り1食の献立構成について学ぶ、第2回はバラエティ豊かな食事づくりを目指し、食材選択・調理技法の工夫を学ぶ、第3回は親子体操などにより楽しく身体活動量を増やす工夫を学ぶ、第4回は野菜料理のレパートリーを増やす工夫を学ぶ、第5回は継続して取り組むポイントを学ぶことをねらいとした。実践に向けてワークシートを活用し、家族と楽しみながら取り組むことに重点を置いた。

表 6-1 食・健康講座“家族 de 元気”の内容

テーマ	内容	課題・配布物
第1回 レッツ！ヘルシーダイエットライフ -健康的な食事を知って、実践しよう！-	<ul style="list-style-type: none"> ・メタボリックシンドロームについて理解を深める ・食事と運動のセルフコントロールにより健康管理を行う大切さを知る ・食べ物ピラミッドを用いて日頃の食事を振り返り、健康的な食事の組み合わせ（1食の献立構成）を学ぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ・歩数（7日）と食事内容（1日）を記録する*
第2回 メインディッシュでコントロール -食材選択・調理技法を工夫し バラエティ豊かな食事づくりを目指そう！-	<ul style="list-style-type: none"> ・普段よく作る魚・肉料理について意見交換を行い、料理レパートリーを増やす ・食材や調理技法の選び方によりエネルギー量が大きく異なること、1週間の献立作成のポイントを学び、食生活管理に活用する ・食材と調理技法を工夫し、主食・主菜・副菜を組み合わせた献立を作成する 	<ul style="list-style-type: none"> ・講座で作成した献立を家庭で調理し、家族からコメントをもらう* ・主菜料理レシピの配布 （料理を作る過程で子ども用に取り分け食べやすくする工夫や子どもと一緒に作れるよう“お手伝いポイント”を記載）
第3回 家族で取り組むエクササイズレッスン -身体活動量を増やす工夫を知ろう！-	<ul style="list-style-type: none"> ・歩数記録（第1回課題）から、自身の日常の身体活動量を知る ・日常生活で身体活動量を増やす工夫を学ぶとともに、子どもと一緒にできる“親子ふれあいブンブン体操”を体験する 	<ul style="list-style-type: none"> ・親子ふれあいブンブン体操の資料配布
第4回 シャキシャキ ベジタブル -野菜料理のレパートリーを増やそう！-	<ul style="list-style-type: none"> ・実物の野菜を用いて、1日の野菜摂取概量（350g）を知る ・簡単な朝食におすすめの野菜料理について意見交換し、野菜料理のレパートリーを増やす ・旬の食材を知り、美味しさと栄養価、経済性を学ぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜料理レシピの配布 ・わが家にどのような野菜があるか、その中に旬の野菜があるか、子どもと一緒に探す（冷蔵庫探検）* ・歩数（7日）と食事内容（1日）を記録する*
第5回 家族でスマイル！健康管理マスター -家族みんなの健康は食生活管理から！-	<ul style="list-style-type: none"> ・クイズによる講座の復習から生活実践へつなぐ 	<ul style="list-style-type: none"> ・望ましい食生活管理の継続に向けて、一汁三菜の配膳とワンポイントアドバイスを記載したランチョンマットの配布

*：各々、次回講座にて提出することとした

3. 食・健康講座の実施

2012年9-11月にかけて、2幼稚園の各園室において、同一の指導者が5回シリーズの講座を同じ内容にて実施した。母親が参加しやすい時間帯となるよう登園後または降園前の1時間とし、指導者は管理栄養士1名、管理栄養士養成課程学生1名とした。なお、欠席者には幼稚園教諭を介して講座で用いた資料や課題プリントを配布し、次の参加時に指導者が欠席講座の学習内容を伝えた。

4. 評価方法

講座前後に自記式質問紙調査、食事内容のセルフチェック、歩数記録を実施した。

1) 質問紙調査

第1回講座開始前、最終回講座終了直後に同一の質問紙調査を行った。質問紙は参加者がその場で記入し回収した。なお、欠席者には幼稚園教諭を介して質問紙を配布し、後日回収した。調査項目は、食生活指針¹³⁾ならびに食育の現状と意識に関する調査⁷⁾、村山らの研究¹⁴⁾を参考に、メタボリックシンドロームの認識、食・健康管理に関する知識・態度・料理スキル、朝食ならびに夕食の共食状況、自身や家族の食・健康管理における認識（態度）・実践状況とした。自身や家族の食・健康管理に関する項目は、学習内容となる①主食・主菜・副菜の揃った食事を1日に2-3回食べる、②旬の食材を使うようにする、③野菜料理を1日に2-3回食べる、④素材の味を活か

し薄味にする，⑤脂っこい料理は1日に1回までとする，⑥バラエティに富んだ（食材選択・調理技法を工夫した）献立にする，⑦身体活動量を増やすの7項目とした．講座終了時の調査では上記項目に加え，講座満足度，母親の取組に対する家族の関心度をたずね，講座全般について自由記述により求めた．

2) 食事内容のセルフチェック

参加者の負担を考慮し，平日1日のセルフチェックとした．朝食・昼食・夕食の献立・使用食材を記入し，各々主食（米，パン，めん類など）・主菜（魚や肉，卵，大豆製品など）・副菜（野菜，きのこ，海藻など）が揃っているかについて確認できる記録用紙を用い，第1・4回講座時に配布し，各々第2・最終回講座にて回収した．指導者が献立構成を確認し，コメントを記し参加者に返却した．

3) 歩数記録

日常的な歩数を知り身体活動に関する認識を高めることを目的に母親と父親に活動量計を貸し出した．第1・4回講座時に記録用紙を配布し，母親のみ7日間の歩数記録を行い，各々第2・最終回講座にて回収した後，指導者が記録用紙にコメントを記し参加者に返却した．

5. 解析方法

講座前後の比較について，名義尺度には McNemar 検定，順序尺度には Wilcoxon の符号付順位検定を用いた．順序尺度の回答肢については，望ましい回答から順に 5-1 点を付し，検定を行った．歩数の前後比較については，対応のある t 検定を用いた．講座実施前の質問紙調査結果において 2 園の差はみられなかったこと，欠席者に対し幼稚園教諭を介して講座で用いた資料や課題プリントを配布し，次回の参加時に指導者が欠席講座の学習内容を伝えるなどの支援により講座学習（5 回分）を提供したことより，29 名の検討とした．解析には SPSS 22.0J for Windows（日本アイ・ビー・エム株式会社）を使用し，有意水準は 5%（両側検定）とした．自由記述の回答は研究者 1 名が記述内容を分類し，他の研究者 1 名が確認し，最終的な分類を行った．

6. 倫理的配慮

本研究は大阪市立大学大学院生活科学研究科研究倫理委員会の承認を得て実施した．協力幼稚

園の園長には、途中で参加を辞退できること、一切の不利益を被ることがないように配慮していることなどを口頭と書面で説明し、書面にて同意を得た。参加保護者には、第1回講座開始前に口頭にて同様の説明を行うとともに、提出物等のやりとりは個人名を記した封筒を用い、回収後ID番号を付し、個人が特定されないようにデータ入力し、個人情報保護に十分配慮する旨を伝え、参加意思を確認した後、講座を実施した。

Ⅲ. 結果

1. 講座出席率

講座出席率は、第1回19名(65.5%)、第2回20名(69.0%)、第3回19名(65.5%)、第4回20名(69.0%)、第5回17名(58.6%)であった。各保護者の講座参加回数をみると、5回5名(17.2%)、4回7名(24.1%)、3回10名(34.5%)、2回5名(17.2%)、1回2名(6.9%)であった。

2. 質問紙の回答者数(回収率)

質問紙の回答者数(回収率)は、講座開始時29名(100.0%)、講座終了時26名(89.7%)であった。これらのうち、講座前後の質問紙が揃っている26名について解析を行った。なお、回答に欠損値がみられた調査項目については、項目ごとに除外し解析を行った。

3. 母親の年代、職業、家族構成

母親の年代は30歳代19名(73.1%)、40歳代7名(26.9%)であった。24名のうち22名(91.7%)が専業主婦であり、2名(8.3%)がパート・アルバイトであった。家族構成は、25名全員が親子の2世代であった。

4. 食・健康講座を通じた母親の変化

1) 母親の食・健康管理に関する知識・態度・スキル、共食状況(表6-2)

メタボリックシンドロームについて「言葉も意味も知っている」と回答した者は、講座前11名(42.3%)から講座後23名(88.5%)と増加した($p < 0.001$)。

自身や家族の食・健康管理のための知識を「かなり持っている/持っている」と回答した者は

表 6-2 母親の食・健康管理に関する知識・態度・スキル，共食状況

	講座前 (n=26)		講座後 (n=26)		p値
	(人)	(%)	(人)	(%)	
知識					
メタボリックシンドロームという言葉やその意味を知っているか*					
言葉も意味も知っている	11	42.3	23	88.5	<0.001
言葉は知っているが意味は知らない	15	57.7	3	11.5	
言葉も意味も知らない	0	0.0	0	0.0	
自身や家族の食・健康管理を行うための知識を持っているか**					
かなり持っている	1	3.8	1	3.8	0.29
持っている	13	50.0	14	53.8	
どちらともいえない	5	19.2	8	30.8	
あまり持っていない	7	26.9	3	11.5	
全く持っていない	0	0.0	0	0.0	
態度					
自身や家族の食・健康管理を行うことは大切だと思うか**					
とても大切である	20	76.9	21	80.8	0.48
大切である	5	19.2	5	19.2	
どちらともいえない	0	0.0	0	0.0	
あまり大切ではない	1	3.8	0	0.0	
大切ではない	0	0.0	0	0.0	
スキル					
自身や家族の食・健康管理を行うための料理スキルを持っているか**					
かなり持っている	0	0.0	1	3.8	0.001
持っている	5	19.2	12	46.2	
どちらともいえない	8	30.8	5	19.2	
あまり持っていない	10	38.5	8	30.8	
全く持っていない	3	11.5	0	0.0	
共食状況					
家族揃って朝食を食べる日は週に何日あるか**					
ほとんど毎日	8	30.8	6	23.1	0.62
週4-5日	3	11.5	4	15.4	
週2-3日	6	23.1	9	34.6	
週1日	8	30.8	3	11.5	
ほとんどない	1	3.8	4	15.4	
家族揃って夕食を食べる日は週に何日あるか**					
ほとんど毎日	2	7.7	4	15.4	0.63
週4-5日	7	26.9	5	19.2	
週2-3日	11	42.3	9	34.6	
週1日	5	19.2	5	19.2	
ほとんどない	1	3.8	3	11.5	

*: McNemar検定

**: Wilcoxonの符号付順位検定 (望ましい回答から順に5-1点を付した)

講座前 14 名 (53.8%)，講座後 15 名 (57.6%)，自身や家族の食・健康管理について「とても大切/大切」と回答した者は講座前 25 名 (96.1%)，講座後 26 名 (100.0%) であった。「料理スキル」については講座前後で差がみられ ($p=0.001$)，「食・健康管理のための料理スキルを持っている」と回答した者は講座前 5 名 (19.2%)，講座後 12 名 (46.2%) であった。

講座前において、週4日以上家族で食卓を囲んでいる家庭は朝食では11名(42.3%)、夕食では9名(34.6%)であり、朝・夕食を家族揃って週4日以上食べている者は5名(19.2%)であった。いずれの項目も講座前後における有意な変化はみられなかった。

2) 自身や家族の食・健康管理において「大切に思うこと」、「実践していること」(表6-3)

講座前後を比較すると、「野菜料理を1日に2-3回食べる」ことへの認識($p=0.007$)、実践($p=0.041$)に差がみられ、「とても大切」と回答した者は講座前12名(46.2%)、講座後20名(76.9%)、「実践している」と回答した者は講座前8名(30.8%)、講座後13名(50.0%)であった。「バラエティに富んだ(食材選択・調理技法を工夫した)献立にする」ことへの認識($p=0.012$)、実践($p=0.033$)においても前後差がみられ、「大切」と答えた者は講座前9名(34.6%)、講座後14名(53.8%)、「あまり実践していない」と答えた者は講座前14名(53.8%)、講座後5名(19.2%)であった。「身体活動量を増やす」ことへの認識は講座前後で差がみられ($p=0.005$)、「とても大切」と回答した者は講座前10名(38.5%)、講座後19名(73.1%)であった。実践面は講座前後で有意な変化はみられなかった。

3) セルフチェックによる食事内容

記録用紙の提出者は26名のうち講座前21名(80.8%)、講座後11名(42.3%)であり、講座前後のデータが揃っている11名について解析を行った。講座にてとりあげた副菜の摂取状況を見ると、講座前では朝食6名(54.5%)、昼食10名(90.9%)、夕食11名(100%)、講座後では朝食9名(81.8%)、昼食7名(63.6%)、夕食11名(100%)であった。

4) 日常生活における歩数

記録用紙の提出者は26名のうち講座前20名(76.9%)、講座後16名(61.5%)であり、講座前後のデータが揃っている16名について解析を行った。7日間の歩数の平均値は講座前 $7,490 \pm 2,394$ 歩、講座後 $7,402 \pm 2,207$ 歩であった。

5. 母親の取組に対する家族の関心度

母親の取組に対して家族が「関心を持っていた」または「無関心だった」かについてたずねたところ、子どもは25名のうち18名(72.0%)、父親は24名のうち17名(70.8%)が関心を持つ

表 6-3 自身や家族の食・健康管理において「大切に思うこと」、「実践していること」

	自身や家族の食・健康管理において 「大切に思うこと」				p値*	自身や家族の食・健康管理において 「実践していること」				p値*
	講座前 (n=26) (人)	講座前 (n=26) (%)	講座後 (n=26) (人)	講座後 (n=26) (%)		講座前 (n=26) (人)	講座前 (n=26) (%)	講座後 (n=26) (人)	講座後 (n=26) (%)	
主食・主菜・副菜の揃った食事を1日に2-3回食べる										
とても大切である	11	42.3	17	65.4	0.11	よく実践している	1	3.8	1	3.8
大切である	12	46.2	8	30.8		実践している	10	38.5	14	53.8
どちらともいえない	2	7.7	0	0.0		どちらともいえない	5	19.2	5	19.2
あまり大切ではない	1	3.8	1	3.8		あまり実践していない	10	38.5	5	19.2
大切ではない	0	0.0	0	0.0		実践していない	0	0.0	1	3.8
旬の素材を使うようにする										
とても大切である	13	50.0	14	53.8	0.59	よく実践している	1	3.8	1	3.8
大切である	11	42.3	11	42.3		実践している	15	57.7	19	73.1
どちらともいえない	1	3.8	1	3.8		どちらともいえない	3	11.5	5	19.2
あまり大切ではない	1	3.8	0	0.0		あまり実践していない	7	26.9	1	3.8
大切ではない	0	0.0	0	0.0		実践していない	0	0.0	0	0.0
野菜料理を1日に2-3回食べる										
とても大切である	12	46.2	20	76.9	0.007	よく実践している	5	19.2	6	23.1
大切である	13	50.0	6	23.1		実践している	8	30.8	13	50.0
どちらともいえない	0	0.0	0	0.0		どちらともいえない	5	19.2	3	11.5
あまり大切ではない	1	3.8	0	0.0		あまり実践していない	8	30.8	4	15.4
大切ではない	0	0.0	0	0.0		実践していない	0	0.0	0	0.0
素材の味を活かし薄味にする										
とても大切である	12	46.2	16	61.5	0.42	よく実践している	1	3.8	3	11.5
大切である	12	46.2	7	26.9		実践している	15	57.7	15	57.7
どちらともいえない	1	3.8	3	11.5		どちらともいえない	6	23.1	5	19.2
あまり大切ではない	1	3.8	0	0.0		あまり実践していない	4	15.4	3	11.5
大切ではない	0	0.0	0	0.0		実践していない	0	0.0	0	0.0
脂っこい料理は1日に1回までとする										
とても大切である	8	30.8	13	50.0	0.19	よく実践している	7	26.9	7	26.9
大切である	14	53.8	10	38.5		実践している	11	42.3	15	57.7
どちらともいえない	3	11.5	3	11.5		どちらともいえない	6	23.1	4	15.4
あまり大切ではない	1	3.8	0	0.0		あまり実践していない	2	7.7	0	0.0
大切ではない	0	0.0	0	0.0		実践していない	0	0.0	0	0.0
バラエティに富んだ（食材選択・調理技法を工夫した）献立にする										
とても大切である	8	30.8	11	42.3	0.012	よく実践している	1	3.8	2	7.7
大切である	9	34.6	14	53.8		実践している	7	26.9	6	23.1
どちらともいえない	6	23.1	1	3.8		どちらともいえない	4	15.4	13	50.0
あまり大切ではない	3	11.5	0	0.0		あまり実践していない	14	53.8	5	19.2
大切ではない	0	0.0	0	0.0		実践していない	0	0.0	0	0.0
身体活動量を増やす										
とても大切である	10	38.5	19	73.1	0.005	よく実践している	1	3.8	3	11.5
大切である	14	53.8	5	19.2		実践している	13	50.0	11	42.3
どちらともいえない	1	3.8	2	7.7		どちらともいえない	2	7.7	6	23.1
あまり大切ではない	1	3.8	0	0.0		あまり実践していない	8	30.8	6	23.1
大切ではない	0	0.0	0	0.0		実践していない	2	7.7	0	0.0

*: Wilcoxonの符号付順位検定（望ましい回答から順に5-1点を付した）

ていたと回答した。

6. 講座の満足度

満足度の高かった講座内容として、24名のうち11名(45.8%)が野菜料理のレパートリーを増やす工夫(第4回講座)、8名(33.3%)がバラエティ豊かな食事づくりを目指した食材選択・調理技法の工夫(第2回講座)を挙げた。

7. 自由記述による回答

26名のうち20名(76.9%)から回答を得た。「1日の野菜摂取量の目安や食事づくりにおける工夫がわかった」10名(38.5%)、「活動量計をつけたことにより日頃の身体活動量を知ることができた」5名(19.2%)などを上位に挙げた。他に「日頃の食事を振り返ることで、自分の得意料理に偏っていることに気付いた」、「受身で話を聞く講習会のスタイルを想像していたが、グループ毎に考えたり、他のお母さんの食事づくりのアイデアを聞き意見交換できたことは良く、飽きることなく取り組めた」、「家族と一緒に取り組むコンセプトがよかった」など肯定的な感想が多くみられた。一方、「グループワークの時間が短かったので、もう少し長くって欲しかった」、「ワークシート(課題)が多く負担に感じた」との指摘もみられた。

IV. 考察

講座参加前の母親は、ほぼ全員が自身や家族の食・健康管理について大切だと思っていたものの、そのための料理スキルを「持っている」と答えた者は約20%と少なかった。幼児・小学生を持つ母親を対象とした調査において「毎日のメニューを考えることがたいへん」、「料理のレパートリーが少ない」など食事づくりに関する悩みが上位に挙がり、日々の献立に苦慮している母親が多いものと推察される¹⁵⁾。本講座では母親が主体的に学ぶ参加型学習法を用いた。母親同士の交流から日々の食生活管理に有用なアイデアや工夫を得ている様子が自由記述にみられ、講座後はメタボリックシンドロームについての理解が深まり、自身や家族の食・健康管理を担うための料理スキルを持っていると思う母親が増加し、満足度の高い講座テーマとなった“野菜料理を食べる”や“食材選択・調理技法を工夫した献立にする”など食生活改善につながりつつあること

が確認された。加えて、歩数記録には講座前後の変化はみられなかったものの、「活動量計により日々の身体活動量を知ることができた」との意見もあり、身体活動を増やすことへの認識を高め得る講座内容と考える。これらより、本講座は母親がメタボリックシンドロームについて正しく理解し、食・健康管理に主体的に取り組む態度形成を促しつつ、実践につなぐ食・健康教育となることが示唆された。

国民健康・栄養調査¹⁶⁾によると男性のメタボリックシンドローム該当者ならびにその予備軍の割合は20歳代約20%、30歳代約30%、40歳代約40%と年齢が進むにつれ増加しており、壮年期における健康課題となる生活習慣病の早期予防として、メタボリックシンドローム予防を視野に入れた食・健康教育をとりわけ20-30歳代の父親に向けて行うことは重要である。しかしながら、多忙な働き盛り世代であり、食・健康教育の場に参加することは難しい。本講座では直接的な働きかけは母親としたが、講座で学んだ食事づくりの工夫をその日の夕食に取り入れ家族からコメントをもらうなど、母親の学習を家庭の食卓につなぎ家族とともに実践できるよう工夫したところ、母親の主観的な評価ではあるものの、約70%の父親が関心を持つ内容であったとの回答を得た。これらより、家庭において食事づくりの中心的役割を担う母親への働きかけから、家族へと波及することができ、子どもとともに幼児養育世代の食生活管理改善という早期健康栄養教育の一端を担うことが示唆された。

一方、本講座参加者のうち、朝・夕食を週4日以上家族揃って食べる家庭は約20%と少なかった。子どもへの食育を重要と考え積極的に取り組む母親は、食べることを楽しむ意識が高く、家庭の食事管理に力を入れ、家族との食卓を重視しており、父親の食意識・食行動との間に共通性や関連性が高いとの報告¹⁷⁾もあり、家族が食卓を囲み、同じ料理を食べながらコミュニケーションを図る共食は、家族の健康的な食習慣形成に寄与する場となり得るものと考えられる。今後に向けて、外食料理選択のコツをリーフレットにまとめ配布するなど“父親の食生活を視野に入れた支援”や“家族との共食を促す支援”なども取り入れ、食卓を介した食育につなぐ食・健康講座に向けて改良していく。

本研究においては、以下の限界点が挙げられる。協力の得られた2園での実施としたものの講

座参加者は29名と少なく、参加者のうち大部分が専業主婦であった。今後、参加園を増やし、休日（土・日）開催も視野に入れ、講座の有用性について検討を重ねる必要がある。なかでも、5回全ての講座に参加した母親は約20%と少なかった。本講座の参加者は幼児養育世代であり、参加率に関わる幼稚園・保育所に通わない子どもの有無などについても把握する必要がある。また、「受身で話を聞く講習会のスタイルを想像していた」との意見もあり、講座内容について明確に案内することが欠かせない。募集案内を工夫するとともに、講座回数を検討していく。また、講座後の食事セルフチェックシートの回収率は約40%にとどまり、一部の母親の評価となった。「ワークシートが多く負担に感じた」という意見もみられ、参加者の学習負担を軽減するなどの改良を課題とする。

V. 結論

母親自身が望ましい食・健康管理の知識・態度・スキルを身に付け、メタボリックシンドローム予防を視野に入れ子どもを含む家族の健康づくりにつなぐ講座を実施し、その評価を行った。公・私立幼稚園2園に在籍する幼稚園児の母親29名を対象に、2012年9-11月にかけて全5回の食・健康講座を実施し、講座前後に自記式質問紙調査を行い、以下の結果を得た。

1. 講座参加前の母親は、自身や家族の食・健康管理のための料理スキルを「持っている」と答えた者は少なかったが、講座後は、メタボリックシンドロームについて理解し、自身や家族の食・健康管理に必要な料理スキルを持っていると思う母親が増え、“野菜料理を食べる”，“食材選択・調理技法を工夫した献立にする”など日々の食生活改善につながりつつあることが確認された。
2. 本講座は母親を対象とするものであったが、講座での学習を家庭の食卓につなぎ家族とともに楽しみながら実践できるよう工夫したところ、父親も関心を持つことが確認された。
3. 本講座は、幼児養育世代の母親の食・健康管理に関する正しい知識・態度・スキル形成へと働きかけ、家族の食・健康管理を担う力を高め、家族ぐるみの食育推進の一助となり得ることが示唆された。

参考文献

- 1) 厚生労働省：平成 26 年人口動態統計の概況，
http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/kakutei14/dl/00_all.pdf (2016 年 12 月 17 日)
- 2) 厚生労働省：平成 25 年度国民医療費の概況，
<http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-iryohi/13/dl/data.pdf> (2016 年 12 月 17 日)
- 3) 荒木紀代子：生活習慣病予防における公衆衛生の役割，社会関係研究，**11 (1/2)**，81-141 (2006)
- 4) 厚生労働省：今後の生活習慣病対策の推進について 中間とりまとめ，
<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2005/09/dl/s0915-8a.pdf> (2016 年 12 月 17 日)
- 5) 新健康フロンティア戦略賢人会議 新健康フロンティア戦略，
<http://www.kantei.go.jp/jp/singi/kenkou/dai3/honbun.pdf> (2016 年 12 月 17 日)
- 6) 厚生労働省：平成 21 年国民健康・栄養調査報告，
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyoudl/h21-houkoku-01.pdf> (2016 年 12 月 17 日)
- 7) 内閣府：平成 22 年食育の現状と意識に関する調査報告書，
http://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/9929094/www8.cao.go.jp/syokuiku/more/research/h22/pdf_index.html (2016 年 12 月 17 日)
- 8) 総務省：平成 23 年社会生活基本調査 生活時間に関する結果 要約，
<http://www.stat.go.jp/data/shakai/2011/pdf/houdou2.pdf> (2016 年 12 月 17 日)
- 9) 後藤美代子, 鈴木道子, 佐藤玲子, 他: 幼稚園児の食事の担い手の実態, 栄養学雑誌, **64**, 325-329 (2006)
- 10) 堤ちはる, 高野陽, 三橋扶佐子: 母子の食生活支援に関する研究 (I) 市区町村保健センターにおける母親の栄養・食生活支援に関する研究, 日本子ども家庭総合研究所紀要, **46**, 99-110 (2009)
- 11) 砂川友美, 宮崎美砂子: わが国における乳幼児をもつ親世代の生活習慣の実態と乳幼児をもつ親世代を対象とした生活習慣病予防と生活習慣改善への支援についての文献検討, 千葉看護学会会誌, **17**, 47-54 (2011)
- 12) 堤ちはる, 三橋扶佐子: 乳幼児健康診査における食育, 栄養教育のあり方に関する研究 (3) 食生活・栄養に関する事業, 及び食育の内容について, 平成 19 年度厚生労働科学研究費補助金 (子ども

も家庭総合研究) 分担研究報告書, 113-144 (2008)

13) 文部省・厚生省・農林水産省: 食生活指針,

http://www1.mhlw.go.jp/houdou/1203/h0323-1_11.html (2016年12月17日)

14) 村山伸子, 岡田加奈子, 入山八江, 他: 食物の生産から健康までをつなげた介入プログラムの開発・評価, 平成19年度厚生労働科学研究費補助金循環器疾患等生活習慣病対策総合研究事業 食事バランスガイドを活用した栄養教育・食環境づくりの手法に関する研究報告書 (主任研究者: 武見ゆかり), 12-32 (2008)

15) ベネッセ教育総合研究所: 食事としつけに関するアンケート,

http://berd.benesse.jp/up_images/research/syokuiku20091.pdf (2016年12月17日)

16) 厚生労働省: 平成25年国民健康・栄養調査報告,

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyoudl/h25-houkoku.pdf> (2016年12月17日)

17) 富岡文枝: 幼児への食教育と両親の食意識及び食行動との関わり, 栄養学雑誌, **57**, 25-36 (1999)

資料

資料 6-1 保護者対象の調査票（講座実施前）

保護者のみなさまへ

食健康調査のご協力をお願いします

あなたとご家族の食生活や健康についておたずねします。

この調査は、みなさまの生活実態にそってよりよい講座運営をするためにいたします。

調査票には氏名を記入していただきますが、その後パソコンへの入力時に ID 番号を振りあて取り扱いますので、個人が特定されることはありません。また、回答されない場合でも不利益を及ぼすものではありません。本調査結果は、公の場に報告することがあります。本調査目的に同意いただいたうえで、ご記入ください。

大阪市立大学大学院生活科学研究科 栄養教育研究室

お名前 _____

*あてはまる回答の番号に○印をつけてください。

◆ あなたの年齢は	① 24歳以下	② 25～29歳	③ 30～34歳
	④ 35～39歳	⑤ 40歳代	⑥ 50歳代
◆ あなたの就業は	① 常勤	② 自営業	③ パート、アルバイト
	④ 専業主婦	⑤ その他（	）
◆ 家族構成は	① 2世代（親・子）	② 3世代（祖父母・親・子）	③ その他

あてはまる回答の番号に○印を、4) については項目ごとに分け、あてはまる数字をご記入ください。

1) あなたは、自分や家族の健康管理は大切だと思いますか。

- ① とてもそう思う ② まあそう思う ③ どちらともいえない ④ あまりそう思わない ⑤ 全くそう思わない

2) あなたは、自分や家族の健康管理の知識をもっていますか。

- ① とてもそう思う ② まあそう思う ③ どちらともいえない ④ あまりそう思わない ⑤ 全くそう思わない

3) あなたは、自分や家族の健康管理の料理技術をもっていますか。

- ① とてもそう思う ② まあそう思う ③ どちらともいえない ④ あまりそう思わない ⑤ 全くそう思わない

4) 家族そろって食事をするのは週に何日ありますか。

朝食（ _____ ） 夕食（ _____ ）

- ① ほとんど毎日 ② 週4～5日 ③ 週2～3日 ④ 週1日程度 ⑤ ほとんどない

5) 家族で料理や栄養について話をしますか。

- ① よく話す ② まあ話す ③ どちらともいえない ④ あまり話さない ⑤ 全く話さない

6) あなたは、「メタボリックシンドローム」という言葉やその意味を知っていますか

- ① 言葉も意味も知っている ② 言葉は知っているが、意味は知らない ③ 言葉も意味も知らない

7) あなたが、自分や家族の健康にとって「大切に思うこと」、「実際にしていること」についておたずねします。それぞれの項目について、あてはまる番号に○をつけてください。

【大切に思うこと】

	とても大切	まあ大切	どちらとも いえない	あまり 大切ではない	大切ではない
① 適量の食事とする	1-----	2-----	3-----	4-----	5-----
② 主食、主菜、副菜のそろった食事を 1日に2-3回食べる	1-----	2-----	3-----	4-----	5-----
③ 野菜料理を1日2-3回食べる	1-----	2-----	3-----	4-----	5-----
④ 脂っこい料理は1日1回までとする	1-----	2-----	3-----	4-----	5-----
⑤ バリエティーに富んだ献立にする	1-----	2-----	3-----	4-----	5-----
⑥ 旬の食材を使うようにする	1-----	2-----	3-----	4-----	5-----
⑦ 素材の味を生かし、薄味にする	1-----	2-----	3-----	4-----	5-----
⑧ 身体活動量を増やす	1-----	2-----	3-----	4-----	5-----

【実際にしていること】

	かなり できる	すこし できる	どちらとも いえない	あまり できない	まったく できない
① 適量の食事とする	1-----	2-----	3-----	4-----	5-----
② 主食、主菜、副菜のそろった食事を 1日に2-3回食べる	1-----	2-----	3-----	4-----	5-----
③ 野菜料理を1日2-3回食べる	1-----	2-----	3-----	4-----	5-----
④ 脂っこい料理は1日1回までとする	1-----	2-----	3-----	4-----	5-----
⑤ バリエティーに富んだ献立にする	1-----	2-----	3-----	4-----	5-----
⑥ 旬の食材を使うようにする	1-----	2-----	3-----	4-----	5-----
⑦ 素材の味を生かし、薄味にする	1-----	2-----	3-----	4-----	5-----
⑧ 身体活動量を増やす	1-----	2-----	3-----	4-----	5-----

ご協力ありがとうございました

資料 6-2 保護者対象の調査票（講座実施後）

保護者のみなさまへ

食育調査のご協力をお願いします

あなたとご家族の食生活や健康についておたずねします。

この調査は、みなさまの生活実態にそってよりよい講座運営をするためにいたします。

調査票には氏名を記入していただきますが、その後パソコンへの入力時に ID 番号を振りあて取り扱いますので、個人が特定されることはありません。また、回答されない場合でも不利益を及ぼすものではありません。本調査結果は、公の場に報告することがあります。本調査目的に同意いただいたうえで、ご記入ください。

大阪市立大学大学院生活科学研究科 栄養教育研究室

お名前 _____

あてはまる回答の番号に○印をご記入ください。

1) あなたは、自分や家族の健康管理は大切だと思いますか。

- ① とてもそう思う ② まあそう思う ③ どちらともいえない ④ あまりそう思わない ⑤ 全くそう思わない

2) あなたは、自分や家族の健康管理の知識をもっていますか。

- ① とてもそう思う ② まあそう思う ③ どちらともいえない ④ あまりそう思わない ⑤ 全くそう思わない

3) あなたは、自分や家族の健康管理の料理技術をもっていますか。

- ① とてもそう思う ② まあそう思う ③ どちらともいえない ④ あまりそう思わない ⑤ 全くそう思わない

4) 家族そろって食事をするのは週に何日ありますか。項目ごとに分け、あてはまる数字をご記入ください。

朝食(_____) 夕食(_____)

- ① ほとんど毎日 ② 週4～5日 ③ 週2～3日 ④ 週1日程度 ⑤ ほとんどない

5) 家族で料理や栄養について話をしますか。

- ① よく話す ② まあ話す ③ どちらともいえない ④ あまり話さない ⑤ 全く話さない

6) あなたは、「メタボリックシンドローム」という言葉やその意味を知っていますか。

- ① 言葉も意味も知っている ② 言葉は知っているが、意味は知らない ③ 言葉も意味も知らない



裏に続きます

7) あなたが、自分や家族の健康にとって「大切に思うこと」、「実際にしていること」についておたずねします。それぞれの項目について、あてはまる番号に○をつけてください。

【大切に思うこと】	とても大切	まあ大切	どちらとも いえない	あまり 大切ではない	大切ではない
① 適量の食事とする	1-----	2-----	3-----	4-----	5-----
② 主食、主菜、副菜のそろった食事を 1日に2-3回食べる	1-----	2-----	3-----	4-----	5-----
③ 野菜料理を1日2-3回食べる	1-----	2-----	3-----	4-----	5-----
④ 脂っこい料理は1日1回までとする	1-----	2-----	3-----	4-----	5-----
⑤ バラエティーに富んだ献立にする	1-----	2-----	3-----	4-----	5-----
⑥ 旬の食材を使うようにする	1-----	2-----	3-----	4-----	5-----
⑦ 素材の味を生かし、薄味にする	1-----	2-----	3-----	4-----	5-----
⑧ 身体活動量を増やす	1-----	2-----	3-----	4-----	5-----

【実際にしていること】	かなり できる	すこし できる	どちらとも いえない	あまり できない	まったく できない
① 適量の食事とする	1-----	2-----	3-----	4-----	5-----
② 主食、主菜、副菜のそろった食事を 1日に2-3回食べる	1-----	2-----	3-----	4-----	5-----
③ 野菜料理を1日2-3回食べる	1-----	2-----	3-----	4-----	5-----
④ 脂っこい料理は1日1回までとする	1-----	2-----	3-----	4-----	5-----
⑤ バラエティーに富んだ献立にする	1-----	2-----	3-----	4-----	5-----
⑥ 旬の食材を使うようにする	1-----	2-----	3-----	4-----	5-----
⑦ 素材の味を生かし、薄味にする	1-----	2-----	3-----	4-----	5-----
⑧ 身体活動量を増やす	1-----	2-----	3-----	4-----	5-----

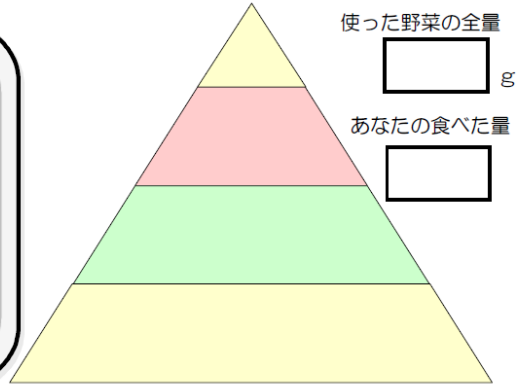
◆食べもののピラミッドde食事チェック◆

記入日()月()日()曜日

朝食・昼食・夕食、1日分の食事内容と、3食それぞれについて使った野菜の全量をご記入ください。

【朝食】

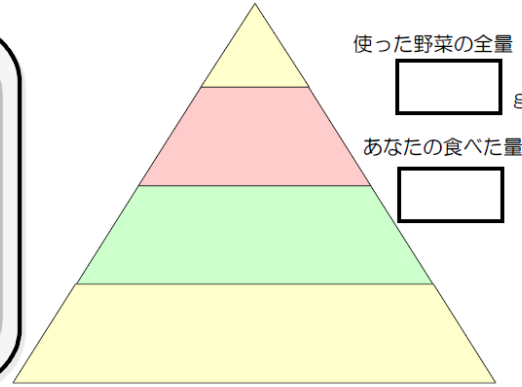
料理	食べた食品
----	-------



主食、主菜、副菜はそろっていますか？O, Δ, ×で自己評価をご記入ください。【 】

【昼食】

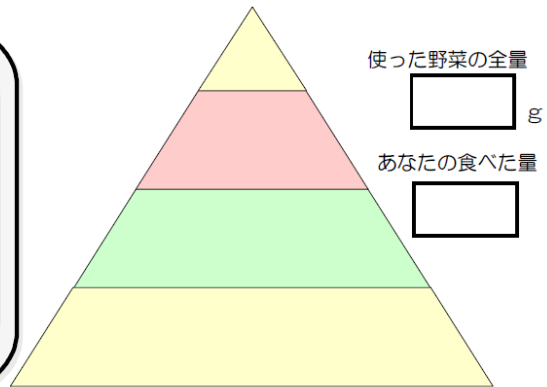
料理	食べた食品
----	-------



主食、主菜、副菜はそろっていますか？O, Δ, ×で自己評価をご記入ください。【 】

【夕食】

料理	食べた食品
----	-------



主食、主菜、副菜はそろっていますか？O, Δ, ×で自己評価をご記入ください。【 】

良かった点 []

悪かった点 []

資料 6-4 食・健康講座“家族 de 元気”各回の講座内容について

第 1 回 レッツ！ヘルシーダイエットライフ		実施日 長池幼稚園：9/21(金) 六反幼稚園：9/25(火)	
食育のねらい			
・健康的な食事（1食の献立構成）を知り、実践を目指す			
時刻	内容	詳細	配置・準備物
0	○日ごろの食事をチェックしよう！ （個別学習）	①今晚の夕食が決まっているかどうか尋ね、決まっていればメニューをきく。 ②何を（主食・主菜・副菜：バランス）、どのように食べたら良いのか（量）について食べものピラミッドを用いて復習する。 ③各自昨晚のメニューを夕食チェックシートに記入する。 ④記入した昨晚のメニューを振り返り、ピラミッドで自己評価を行う。 ⑤より良いメニューにするには、どのような工夫があるかを考える。 →夕食チェックシートに色を変えて書き込む	セミナー形式（椅子・机） ・ホワイトボード ・食べものピラミッド ・夕食チェックシート【①-1】
25	○メタボリックシンドローム予防にはセルフコントロールが欠かせないことを知ろう！	①40歳を超えるとメタボリックシンドロームが増える現状を知る。 ②メタボリックシンドロームの危険性について理解を深める。 ③メタボリックシンドロームの判断基準を学ぶ。 ④メタボリックシンドローム予防には食事と運動が基本であり、セルフコントロールができることを知り、その重要性を学ぶ。 ⑤食事管理を担う母親が家族の健康管理の要になることを自覚する。 （講座で学んだことを家族、特に父親に伝えるよう促す。） ※脂肪の模型を用い、実際のイメージを持たせて説明をする。	・健康増進のしおり （社団法人日本栄養士会発行 No.2006-2） （しおりに記載されている図を利用し、説明をすすめる） ・脂肪 1kg の模型
50	○今後の講座の進め方について	①各講座のポイントを知り、楽しく家族の健康管理について学ぶ講座であることを理解する。 ②腹囲の測定の仕方、活動量計の使い方や注意事項を知る。	・メジャー（大阪府より） ・活動量計

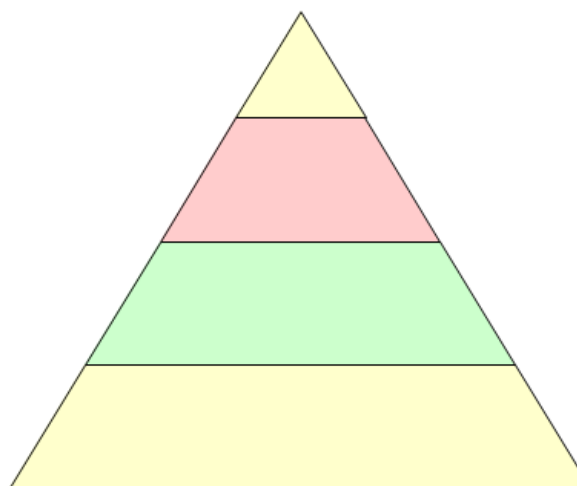
- ※1 講座初めに質問紙調査（講座実施前調査）を実施する。
- ※2 配布プリントを綴じるファイルを1人1冊配布する。
- ※3 課題（用意するもの：メジャー、健康チェックシート、活動量計（株式会社テルモ：品番 MT-KT01ZZX） **シングルの方に注意をする**）
 - ・健康チェックシート⇒コメントをつけて第3回目に返却する。
 - ①身長・体重・腹囲を記入：身長と体重は一番最近に測定した値、腹囲はメジャーで測定した値を記入する。
→腹囲測定は、子どもと一緒にやるよう促す。家族みんなで楽しく健康管理できるように進めていく。
 - ②健康診断について：健診の有無（いつ、どこで）、問題の有無（問題がある場合はその内容：メタボに関連する項目について尋ねる）
 - ③活動量計で1週間の歩数・総消費カロリーを測定し記録する。
 - ④1日分の食事チェック
→1日分の食事内容を書き出してもらい、主食・主菜・副菜がそろっているか、食べもののピラミッドにあてはめチェックする。
（講座の復習。父親のチェックは母親がサポートする）
→母親については、朝食、昼食、夕食それぞれの使用した野菜の量、野菜を使った料理を自分はどれだけ食べたかを記入する。

昨晚の夕食をふりかえってみよう！！

お名前 _____

1. 昨晚の夕食はどんな献立でしたか？（晩酌・夜食を含む） 2. 夕食に使った食品をピラミッドに分類してみましょう

料理	使用した食品



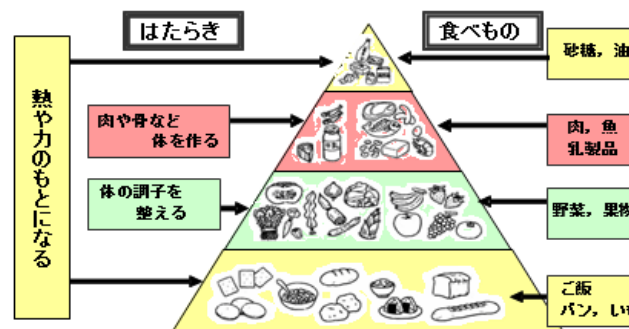
3. あなたの夕食の良かった点・悪かった点は何でしょう

・良かった点

()

・悪かった点

()



第2回 メインディッシュでコントロール		実施日 長池幼稚園：10/2(火) 六反幼稚園：10/16(火)	
食育のねらい			
<ul style="list-style-type: none"> ・メインディッシュのレパートリーを増やし、1週間の献立管理に応用する力を高める。 ・調理技法や食材の選び方の違いでエネルギー量が大きく異なることを学び、献立に反映させる力を高める。 			
時刻	内容	詳細	配置・準備物
0	○メインディッシュを考えよう！ (グループ学習)	①普段よく食べたり、好みの魚料理を聞く(切り身、一尾)。 ②魚(鮭を例にする)を使って、どのような主菜の料理ができるかグループで書き出す。(時間制限をもうけてもよい) →書き出したメニュー数を競う。 ③同様に肉(豚肉)を使って、どのような主菜の料理ができるかグループで書き出す。(時間制限をもうけてもよい) →書き出したメニュー数を競う ④魚・肉それぞれを調理技法別(蒸す、煮る、焼く、炒める、揚げる)に分ける。(ゆでる・生などを加えてもよい) ⑤数の少ない調理技法は、他にどんな料理ができるか、もう一度考える。	グループ形式(椅子・机) ・台紙、付箋(2色)、えんぴつ(黒・赤) ・肉・魚それぞれの調理技法別の紹介メニュー【資料②-1】 ・キッチンタイマー
20	○調理技法や食材の選び方の違いでエネルギー量が大きく異なることを知ろう！	①調理技法や食材の選び方の違いでエネルギー量が大きく異なることを学ぶ。	エネルギーコントロールのコツ【資料②-2】
30	○1週間の献立作成のコツを知ろう！	①食材や調理技法を工夫することで、バリエーションに富んだ1週間の献立が作成できることを知る。	1週間の献立作成のコツ【資料②-3】
40	○ヘルシーメニューでメタボ予防(個人学習)	①夕食1食分の献立を考える。 食材や調理技法を工夫しヘルシーな主菜にし、副菜も含めた1食分を考える	ヘルシーメニューシート【資料②-4】

※課題 ヘルシーメニューシートの完成【資料②-4】

→講座で考えたメニューを実際に作ってもらい(子どもに調理のお手伝いしてもらい)、家族からのコメントを記入しヘルシーメニューシートを作成する。

第2回講座資料②-1 調理技法別の紹介メニュー

わが家のオススメレシピ～鮭～

蒸し鮭の野菜あんかけ



作り方 (緑色の部分はお子さんと一緒にどうぞ)

- ① 鮭に酒と塩・こしょうを振りかけ、アルミホイルで包む。(2枚を一緒に包むのもOKです。)
- ② 包んだ鮭をフライパンに置き、1～2cmくらい水を入れふたをし、中火で10分ほど蒸す。
- ③ 蒸している間に野菜を千切りにし、別のフライパンに★の調味料を煮立たせ野菜を入れる。しんなりしてきたら、水溶き片栗粉を入れとろみをつける。
- ④ 鮭をホイルから取り出し③のあんをかけて完成!

材料(2人前) 1人前 204kcal ※写真は1人前です

		《調味料》	
鮭の切り身	2切れ	★ しょうゆ	大さじ2
塩・こしょう	少々	★ 酢	大さじ2
料理酒	少々	★ みりん	大さじ1
にんじん	1/3本	★ だしの素	小さじ1
長ネギ	1/2本	★ 水	50ml
		片栗粉	小さじ1

お子さん用には、酢の量を調節したり、野菜を小さく切って工夫をしてみてください。蒸した鮭であっさり★甘酢あんですっぱり★シャキシャキした野菜の食感が満腹感を味わいましょう!



鮭ときのこの豆乳味噌仕立て



作り方 (緑色の部分はお子さんと一緒にどうぞ)

- ① 鮭はひと口大に切り、長ネギは斜め薄切りにしておく。しめじは房からほぐし、わかめは水で戻しておく。
- ② 鍋にサラダ油をひき、鮭としめじを強火でさっと炒める。身がほぐれやすいので注意する。
- ③ だし汁と長ネギ、すりおろし生姜を加え3～4分ほど煮る。
- ④ ボウルに豆乳、しょうゆ、みりんを入れ、味をみながら味噌を加え、溶かしておく。
- ⑤ ③の鍋に④を加え、弱火で5分ほど煮て、完成!

材料(2人前) 1人前 232kcal ※写真は1人前です

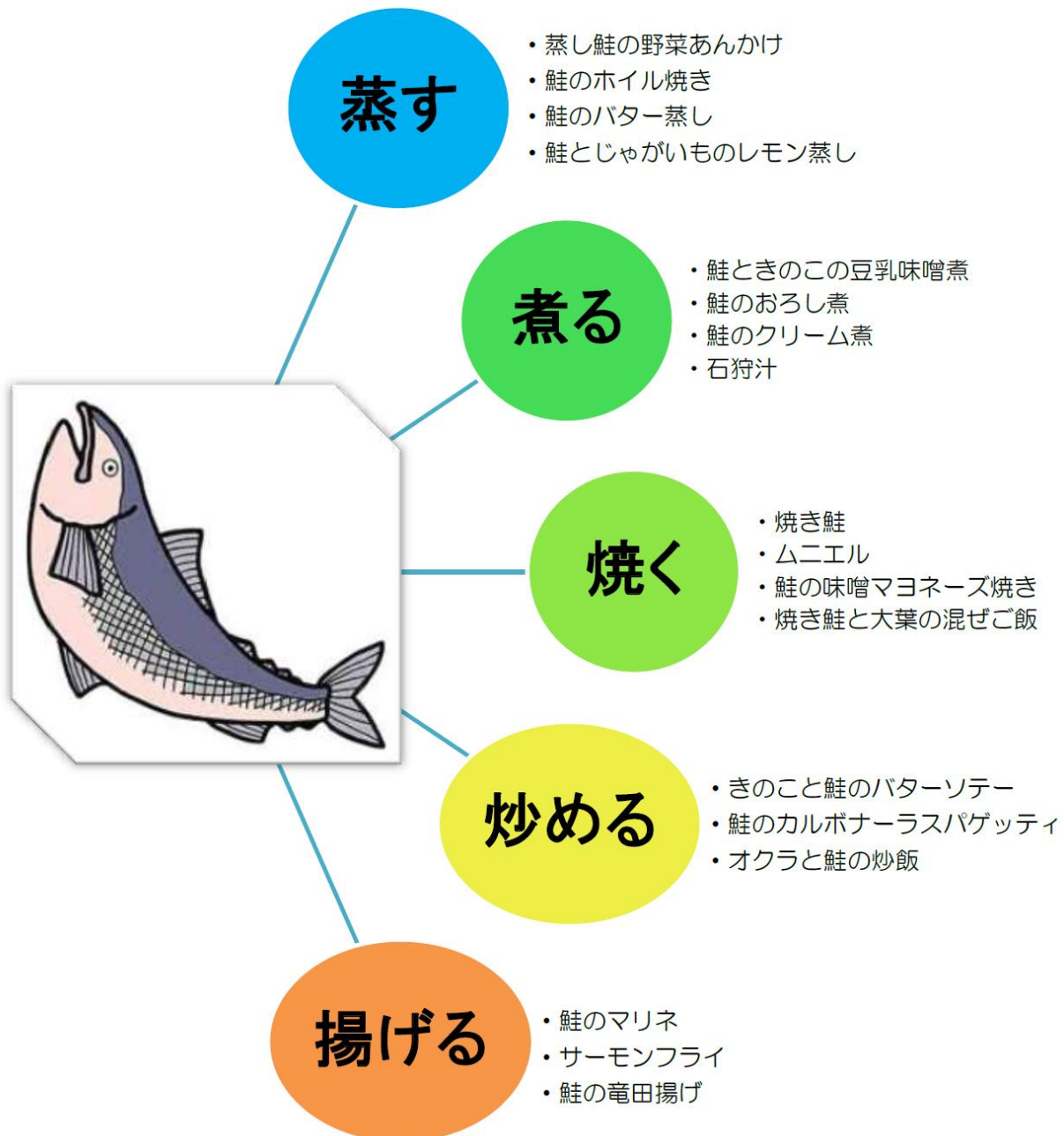
鮭の切り身	2切れ	だし汁	100cc
長ネギ	1/2本	豆乳	100cc
しめじ	1パック	すりおろし生姜	小さじ1/2
乾燥わかめ	適量	味噌	大さじ2-3
サラダ油	適量	みりん	大さじ1
		しょうゆ	小さじ1

しめじは低カロリー!
豆乳と生姜でほっこり!
体と心を芯から温めましょう!



調理技法別メニュー例 ～鮭～

調理技法別「蒸す・煮る・焼く・炒める・揚げる」のメニュー例をご紹介します。
献立を作成する際、ぜひ参考にしてください！



わが家のオススメレシピ～豚肉～

豚肉ときのこ大葉のチーズ蒸し



作り方 (緑色の部分はお子さんと一緒にどうぞ)

- ① えのきは石づきをとり、食べやすい大きさに切る。
しめじは小房に分ける。
- ② フライパンに豚肉を並べ、塩・こしょうをふる。その上に大葉、きのこ類、チーズを順にのせ白ワインをふる。
- ③ ふたをして、中火にかけ、蒸気が出てきたら弱火にして、3-4分蒸す。
- ④ 蒸している間に★を混ぜてソースを作る。
蒸しあがったらソースをかけて完成。

材料 (2人前)	1人前	200kcal	※写真は2人前です
豚肉	150g	塩・こしょう	少々
(モモ肉・しゃぶしゃぶ用)		白ワイン	50cc
えのき	1/2袋	(料理酒でも可)	
しめじ	1パック	《ソース用》	
大葉	8枚	★ トマト缶	1/2缶
スライスチーズ	1枚	★ だししょうゆ	大さじ1
		★ オリーブオイル	大さじ1

大葉の風味が苦手なお子さんには、刻んだりして、工夫してみてください。豚肉の旨みと、大葉の風味、素材の甘みを味わえる。あっさりしたお味です！



豚のヒレ煮



作り方 (緑色の部分はお子さんと一緒にどうぞ)

- ① 豚のヒレ肉は2cm程の厚みになるように切る。
ゆで卵を作り、殻をむく。
- ② 温めた鍋に豚肉を置き、塩・こしょうを振り、表面に軽く焼き色がつく程度まで焼く。
- ③ 鍋にゆで卵と★の調味料をいれて10分ほど煮立たせる。
火を切り約30分間おき、余熱で味をしみ込ませる。
- ④ もやし、いんげんを茹でておく。もやし、豚肉を写真のように盛り付け、卵・いんげんを添えて完成。

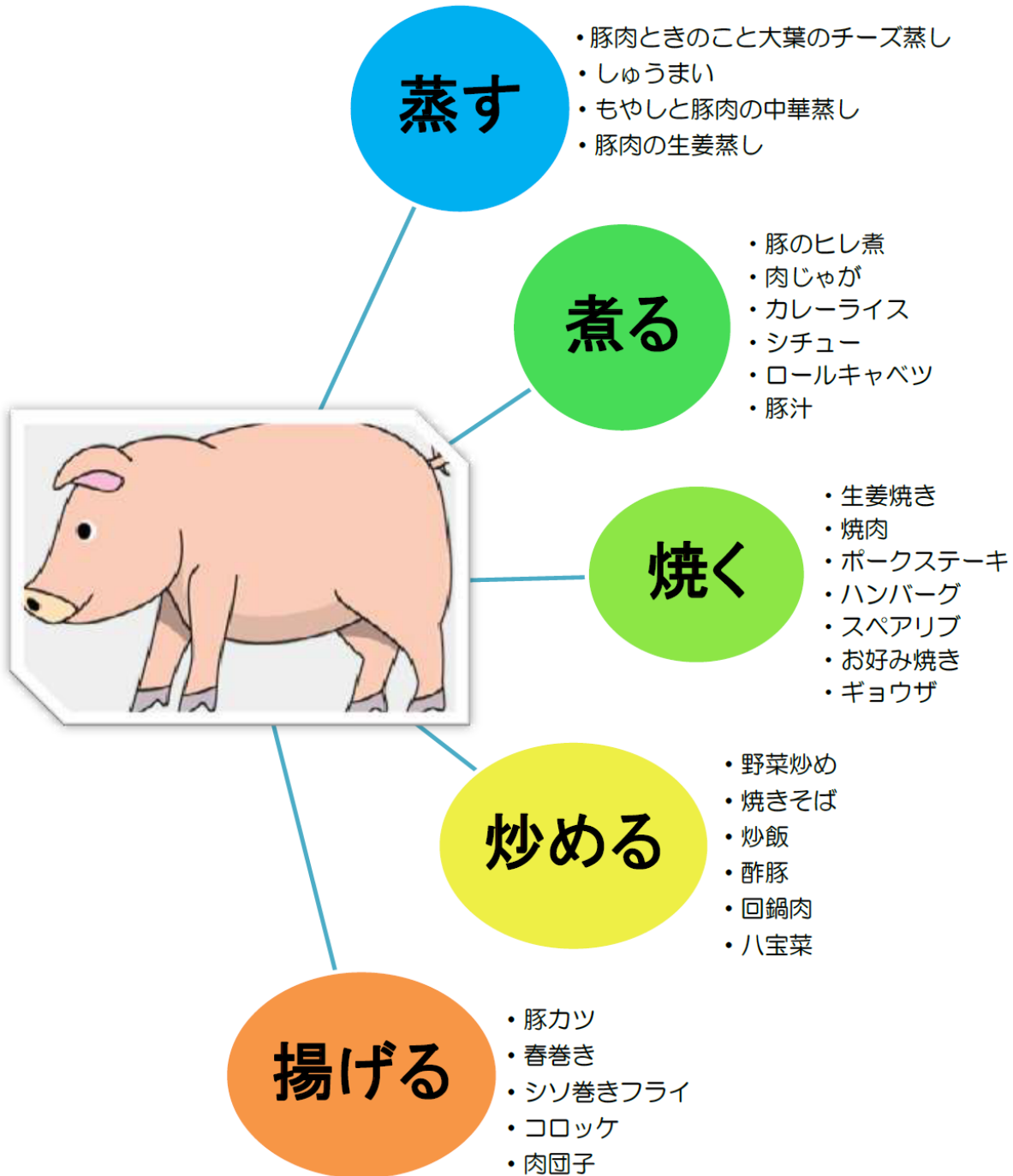
材料 (2人前)	1人前	261kcal	※写真は1人前です
		《調味料》	
豚肉 (ヒレ肉)	200g	★ 水	100-200cc
卵	2個	(豚肉が浸るくらいが目安)	
もやし	1/2袋	★ 料理酒	大さじ2
いんげん	4本	★ しょうゆ	大さじ2
塩・こしょう	少々	★ みりん	大さじ1
		★ すりおろし生姜	少々
		★ 鶏がらの素	小さじ1

豚ヒレ肉に味をしみ込ませるために、もっと時間をおくのもオススメ★ あっさりなのに、噛めば噛むほど味が出て美味しいです！ シャキシャキしたもやしの食感も抜群です！





調理技法別メニュー例 ～豚肉～

調理技法別「蒸す・煮る・焼く・炒める・揚げる」のメニュー例をご紹介します。
献立を作成する際、ぜひ参考にしてください！



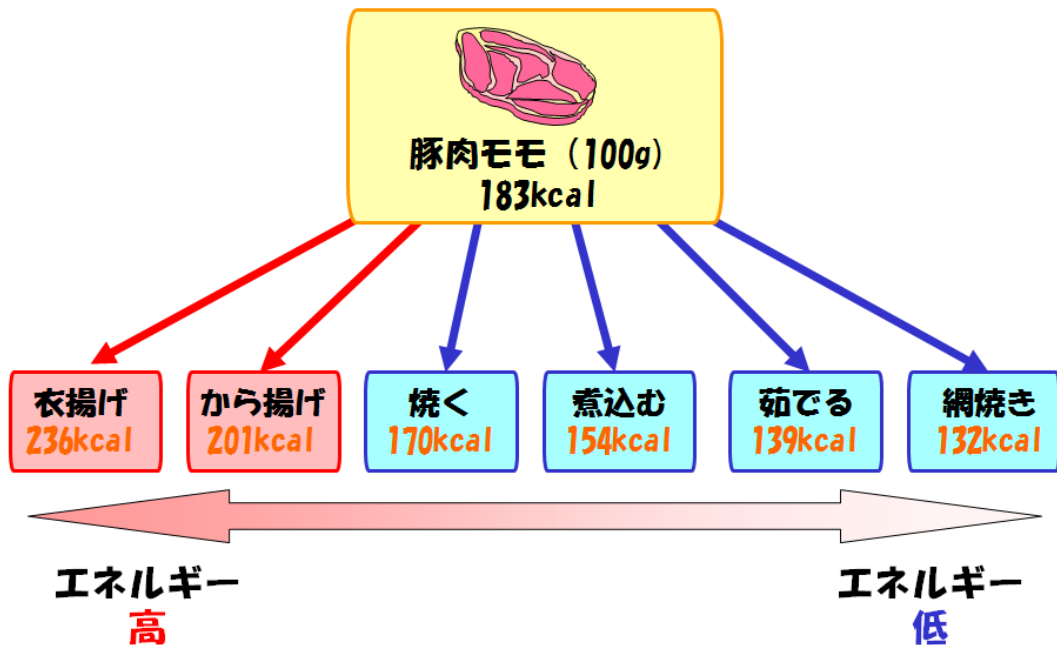
第2回講座資料②-2 エネルギーコントロールのコツ

同じ100gでも部位によってエネルギー量が変わります

	ヒレ肉 (脂肪なし) 115kcal	モモ肉 (脂肪なし) 148kcal	モモ肉 183kcal	ロース肉 263kcal	バラ肉 386kcal
	ヒレ肉 (脂肪なし) 185kcal	モモ肉 (脂肪なし) 181kcal	モモ肉 209kcal	肩ロース肉 318kcal	バラ肉 454kcal
	ささみ 105kcal	むね肉 (皮なし) 108kcal	モモ肉 (皮なし) 116kcal	モモ肉 (皮つき) 200kcal	皮(モモ) 513kcal








参考：五訂増補日本食品標準成分表

調理技法によってエネルギー量が変わります



参考：五訂増補調理のためのベーシックデータ，五訂増補日本食品標準成分表

1週間の夕食献立はこのように展開しましょう

	月	火	水	木	金	土	日
主なたんぱく質源	 魚	 大豆製品 卵	 鶏肉	 魚	 豚肉 大豆製品	 魚 卵	 牛肉
調理技法	煮る 和風	炒める 中華風	揚げる 洋風	生 和風	炒める 中華風 和風	炒める 蒸す 中華風	焼く 洋風
主菜	煮魚 カレイ 中1匹 菜燗しどう 3個 野菜のてんぷら かぼちゃ 20g なす 15g れんこん 20g ごぼう 20g さつまいも 20g 小豆粉 適量 卵 適量 大根 適量 天つゆ 30g 油 500cc	マーボー豆腐 豆腐 1/3丁 豚ひき肉 20g ネー 20g にんじん 10g しいたけ 10g ケチャップ 大1/2 しょうゆ 小1 砂糖 小1 片栗粉 大1/2 油 大1	フライドチキン 鶏もも肉 100g 片栗粉 大1 じゃがいも 50g 油 グリーンサラダ サラダ菜 2枚 きゅうり 20g トマト 20g チーズ 10g ドレッシング 大1	さしみ まぐろ 70g 大根 20g しその葉 1枚 筑前煮 鶏肉 20g にんじん 15g ごぼう 20g こんにゃく 20g クリンピース 5g ごま油 大1/2 だし汁 大2 しょうゆ 大1/2 みりん 小1 砂糖 小1	八宝菜 豚肉 40g 白菜 50g にんじん 20g ピーマン 15g だけのこと 1枚 油 大1 片栗粉 大1/2 塩・こしょう 少々 中華スープ 500cc 冷奴 絹ごし豆腐 1/3丁 しその葉 1枚 土しょうが	えびとピーマンの ケチャップ炒め えび 中5匹 ピーマン 1/2個 玉ねぎ 30g 油 大1 ケチャップ 大2 中華スープ 大1 砂糖 小1 片栗粉 大1 中華風茶碗蒸し 卵 1個 にんじん 10g 干しいたけ 1枚 鶏ささみ 20g 中華スープ 100cc ごま油 小1/2	鉄板焼 牛肉 60g えび 中1匹 ピーマン 1/2個 にんじん 10g 玉ねぎ 30g かぼちゃ 20g 油 大1 大根サラダ 大根 30g きゅうり 20g トマト 20g ドレッシング 大1 コンソメスープ にんじん 10g 玉ねぎ 20g コンソメスープ 150cc
汁物	みそ汁 わかめ 2g しめじ 10g みそ 大1/2強	中華スープ ちやし 10g ねぎ 5g わかめ 2g 中華スープ 150cc	さつまいもしモン煮 さつまいも 70g しモン 1/8個 砂糖 小1	ごま和え ほろれんこん 40g しょうゆ 小1 ごま 適量	かぼちゃの中華あえ かぼちゃ 40g 砂糖 大1/2 しょうゆ 少々 ごま油 少々 ごま 少々		

第2回講座資料②-4 ヘルシーメニューシート

ヘルシーメニューでメタボ予防！

お名前()

主食、主菜、副菜のところに、あなたが考えたヘルシーメニューを書いてみましょう。特に「主菜」は食材や調理技法でエネルギーが大きく変わります。ここは腕の見せどころ！ご主人さまを思い浮かべながら、笑顔になるメニューを考案しましょう！

[副菜]	[主菜]
[主食]	[汁]

ここからはご家庭でご記入ください。

作ってみたあなたの感想

今回、あなたが考えたヘルシーメニューを食べたご主人さまの感想はいかがでしたか？



可能であれば、ご主人さまの直筆メッセージをぜひお願いします

第3回講座時(10月17日)に提出用封筒に入れて持参ください。

第3回 家族で取り組むエクササイズレッスン		実施日 長池幼稚園：10/17(水) 六反幼稚園：10/23(火)	
食育のねらい			
<ul style="list-style-type: none"> ・日常生活のなかで身体活動量を増やす工夫を学ぶ。 ・子どもと一緒にできる簡単エクササイズを学び、家族と一緒に継続的に実践する。 			
時刻	内容	詳細	配置・準備物
0	○メタボリックシンドローム予防の運動を知ろう！	①活動量計の記録（第1回目課題）から、自分の日常活動量を知る。 ②スポーツだけでなく、日常生活の中で体を動かすことも運動につながることを学ぶ。 ③どんなときに活動量が増えているか、結果をみながら発表し合う。	グループ形式（椅子・机）
20	○子どもと一緒にできるエクササイズを知ろう！	①子どもと一緒にできるエクササイズを紹介（テルモのHPを参考） →子どもと一緒に、楽しくできるエクササイズを学ぶ	<ul style="list-style-type: none"> ・親子エクササイズの資料【資料③-1】 ・マット
30	○セルフコントロールしよう！	①日常での身体活動量を増やすための目標設定を行う →活動量計の記録や今回の学習を踏まえ、日常生活の中で心がけることを決める。 ②宣言ポスターを作り、家族に宣言をする。 →父親も一緒に取り組むことを進め、子どもに監視役になってもらうよう促す。	<ul style="list-style-type: none"> ・目標設定シート【資料③-2】 ・目標宣言シート【資料③-3】

※動きやすい服装で来てもらうこと

課題（用意するもの：セルフチェックシート【資料③-4】）

- ・セルフチェックシートの記入→設定した目標が達成できたか、できなかったかをチェックする（チェックは子どもが行う）。
- ・目に付く場所に置いてもらえるよう、クリアファイルを用意する。（ひと家族1枚）

第3回講座資料③-1 親子エクササイズ

親子ふれあいブンブン体操

部屋の中で行うときは、窓を開けて風通しをよくしましょう。戸外では帽子をかぶって行うようにしましょう。この体操は、床や地面に体をつけ、汗をいっぱいかくので、体操が終わったら、手洗いやうがいをして、汗をしっかりとふくようにしましょう。(監修者:前橋 明(早稲田大学人間科学部 教授))

2歳児～

高い高い



子どもの大好きでシンプルなあそび。喜ぶことで楽しく感じ、またやりたいという気持ちを起こさせます。

スーパーマン



親は、子どもの胸とももに手をあてて持ち上げます。子どもを上下させると、いっそう喜びます。

メリーゴーラウンド



子どもを抱っこして腰と背中を手で支え、脇で子どもの足をしっかりと挟み、クルクル回ります。上下させたり、回る方向も変えてみます。

2・3歳児～

ロボット歩き



親の足の甲に、子どもが乗り、親子で手を握っていっしょに動きます。前方や横方向、後ろ方向へと移動します。親が大まかで動くと子どもは大喜び。

3・4・5歳児～

逆さロボット



子どもが逆さになり、親の足の甲に、子どもの手を乗せます。親は、子どもの両足首を持ち、少し引き上げて歩きます。

ネコ車



子どもにとって、腰筋や背筋、腕力を使うダイナミックな運動です。前進だけでなく、後ずさりもします。持っている足の高さを低くすると、少し歩きやすくなります。

4・5歳児～

足跳びまわり



親は両足を開いて座わり、子どもはその足の上を両足踏み切りで飛び越えて、ひと回りします。できたら、片足跳びや横跳び、後ろとびなどにも挑戦します。

両足くくり



親は両足をそろえてV字になります。子どもは、親の両足の下をくくり抜けます。

跳び越しくくり



子どもは、座っている親の足の上を跳び越え、浮かせた体(しり)の下をくくり抜けます。

ゲー・バー跳び



子どもは、親の足をまたいで立ちます。次に、親は両足を開き、子どもは跳んで両足を閉じます。この動作を、声をかけ合いながら、繰り返します。二人の呼吸とリズムの取り方がポイント。上達したら、子どもが親に背を向けて

ロボット倒し



敷ふとんの前に親が立ち、合図で子どもは親のおしりを押して、ふとんの上に倒します。親はそのまま前転します。

丸太倒し



「力試しをしてみよう」と誘いかけます。親は仰向けに寝て、足を垂直に立て、両手は敷ふとんにつけて、足が倒れないように支えます。子どもは、その大木(親の両足)を倒すようにします。

飛行機



子どもは少しふとんから下がります。合図で走り、親の足を押さえて腹に当て、前方にジャンプします。親はタイミングを合わせて子どもを足で持ち上げます。

Copyright © 2008 TERUMO CORPORATION JAPAN All rights reserved.

目指せ！より良い生活習慣！！

お名前()

1. あなたの生活習慣のよくない点を、一つだけあげてみましょう。

2. 1の問題を解決すると、どんなよいことがあるでしょうか？

3. 1の問題を解決するために、目標を立てましょう

☆☆目標を達成するためには4つのポイントがあります☆☆

- ① わかりやすく、実行しやすいこと。
- ② ちょっとかんばればできそうなこと。
- ③ できたかどうか自分でチェックしやすいこと。
- ④ 家族など周りの人から協力してもらえそうなこと。



この4つのポイントに当てはめて、目標を立てましょう！

この目標を達成するためにはどのようなことが必要ですか？
3つあげてみましょう！



①

②

③

目標宣言シート

おかあさんは、これからまいにち

するようによめます！おうえんしてね。



お名前

おかあさんは、これからまいにち

するようによろしく！おうえんしてね。

やくとくがまもれたひは、いろをぬいましょ！



まだまだ、裏につづきますよー！
 次回の講座11月14日(水)に
 ご提出ください

おかあさんは、これからまいにち

するようによろしく！おうえんしてね。

やくとくがまもれたひは、いろをぬいましょ！



お疲れさまでした！！
 次回の講座11月14日(水)に
 ご提出ください

第4回 シャキシャキ ベジタブル

実施日 長池幼稚園:11/14(水) 六反幼稚園:11/2(金)

食育のねらい

- ・ 1日に必要な野菜の量を学ぶ.
- ・ 野菜料理のレパートリーを増やす.
- ・ 旬の食材の良さを学ぶ.

時刻	内容	詳細	配置・準備物
0	○1日に必要な野菜の量を知ろう! (グループ学習)	①その日の朝食を思い出してもらい、野菜料理があったかどうかを振り返る。 ②野菜の目標摂取量(1日350g)について知る。 ③実物の野菜を使って、350gの野菜がどれくらいなのかをグループごとに予想して選んでもらい、結果を競う。 ④目で見たカサ感覚を身に付ける。 ⑤野菜は、ビタミンや食物繊維が豊富であることを知る。	グループ形式(椅子・机) ・実物の野菜350g以上 (緑黄色野菜120g以上) ・秤、ポウル
25	○おすすめ野菜たっぷり料理を作成しよう! (グループ学習)	①普段良く作っているおすすめの朝に食べやすい野菜やきのこをたっぷり使った料理をグループで話し合い、野菜料理シートに記入する。 ②記入した料理の中に、秋・冬の旬野菜が入っているかどうかを確認する。 ③秋・冬の旬野菜が入っている料理を発表し合う。	・野菜料理シート【資料④-1】
50	○旬の食材を知ろう! (グループ学習)	①旬の食材カードを用い、それぞれの食材の旬の時期をグループで考える。 ②旬の野菜は、おいしく、栄養豊富で、経済的であることを学ぶ。	・旬の食材カード、台紙

※1 野菜準備 にんじん、ほうれん草、ブロッコリー、ごぼう、長ネギ、大根、白菜

※2 旬の食材カード

(春: 筍・キャベツ・アスパラガス, 夏: トマト・冬瓜・オクラ, 秋: サツマイモ・にんじん・ごぼう, 冬: ほうれん草・長ネギ・ブロッコリー)

※3 課題 (用意するもの: 冷蔵庫探検【資料④-2】)

- ・冷蔵庫探検 →子どもと一緒に冷蔵庫の中の野菜を調べ、秋・冬の旬野菜に色えんぴつで印をつける。
- ・子どもと一緒に、大阪食育通信を利用し、旬の野菜あてゲーム・食べものピラミッドゲームをする→楽しく行うよう声かけをする
旬の野菜あてゲーム：大阪食育通信→元気っ子クラブ→野菜バリバリ元気っ子→やさいのひみつ、食べものピラミッドゲーム：大阪食育通信→元気っ子クラブ→がんばれ！ゲンキープ号
- ・健康チェックシート
 - ①体重・腹囲を記入：体重、腹囲はできるだけ第5回講座に近い日に測定した値を記入する。
→腹囲測定は、子どもと一緒にを行うよう促す。家族みんなで楽しく健康管理できるように進めていく。
 - ②活動量計で1週間の歩数を記録する。
 - ③1日分の食事チェック
→1日分を書き出してもらい、主食・主菜・副菜がそろっているか、食べものピラミッドにあてはめチェックする。
(講座の復習。父親のチェックは母親がサポートする)
→母親については、朝食、昼食、夕食それぞれの使用した野菜量、野菜を使った料理を自分はどれだけ食べたかを記入する。

第4回講座資料④-1 野菜料理シート

他の人にもぜひ
作ってもらいたい!

私のおすすめ★野菜たっぷり料理

普段良く作っていて、
これはおすすめ!

料理のなまえ _____



材料

Blank area for listing ingredients.

作り方

Blank area for describing the cooking method.

おすすめポイント

Blank area for listing recommended points.

第4回講座資料④-2 冷蔵庫探検

冷蔵庫探検

ご家庭にはどんな野菜があるでしょうか？

お子さんと一緒に楽しみながら、ご家庭にある野菜を探してみましょ。

以下の枠に野菜の名前を書いていただき、**秋と冬の旬野菜には色鉛筆で○印**をつけてください。（出来るだけお子さん○印をつけてもらってください）

野菜の合計	そのうち旬の野菜
個	個

お名前



第5回講座時(11月20日)に提出用封筒に入れご持参ください。

第5回 家族でスマイル！健康管理マスター

実施日 長池幼稚園：11/20(火) 六反幼稚園：11/27(火)

食育のねらい

- ・家族の心を動かすアドバイスを知り，家族の健康管理を行う応用力を高める。
- ・講座全体の振り返りをし，生活実践に繋げる。

時刻	内容	詳細	配置・準備物
0	○家族の心を動かすアドバイスを考えよう！ (グループ学習)	①イントロ：シナリオを見て（ファミレスでのメニューを選ぶ場面にて），メタボ気味のご主人がエネルギー量の高いメニューを注文しようとしている場面を想定し，何が問題か，どのようなアドバイスができるか，ブレインストーミングを行い，意見を出し合う。 ②グループごとに良かったアドバイスを発表し合う。 ③ランチョンマットを使い，1食の献立選びのポイントを振り返る。 (主菜・主食・副菜)	グループ形式（椅子・机） ・シナリオシート【資料⑤-1】 ・ランチョンマット【資料⑤-2】
30	○講座全体の振り返り (グループ学習)	①これまでの講座のポイントをクイズ形式で振り返る。 ②日常生活で工夫するようになったところや変化があったことなどを発表し合う。	・クイズの問題用紙，解答用紙
45	○今後に向けて	①母親が家族の健康管理の要になることを再度確認する。 ②今回の講座で学んだことを，今後の日常生活に活かすよう声かけを行う。	

※1 クイズに関して，以下5つのトピックに関する内容を振り返る

（メタボリックシンドローム予防のポイントについて，食べものピラミッドについて，野菜について，旬の食材について，旬の食材について，身体活動量を増やす工夫）

※2 講座終了時にポスト調査（食・健康調査）を実施する。

目指せ！健康管理マスター！～外食編～

とある休日・・・

家族みんなで外食！お手頃で子どもも喜ぶファミリーレストランに夕食を食べに行くことになりました。
久しぶりの外食なので、家族はみんなルンルンです。



*席に着き、メニューを眺める

母 親：どうする？ 何食べたいー？

子 ども：僕、お子さまランチ！

母 親：お子さまランチね！ あなたはー？

父 親：う～ん、まずはフライドポテトだろう、あとはサーロインステーキセット（大）に、ビールも飲みたいな。

母 親：・・・・！！

あなたなら、どのようなアドバイスをしますか？

今まで学んできたことを踏まえて、家族へのアドバイスを考えてみてください。

<アドバイス欄>



第5回講座資料⑤-2 ランチョンマット

表

今日の献立 ランチョンマット



副菜1
野菜・いも・海藻・きのこ中心のおかず



主菜
肉・魚・卵・大豆製品 中心のおかず



副菜2 (デザート)
果物など



主食
ご飯・パン・めん類



汁もの
野菜・いも・海藻・きのこ中心のおかず
みそ汁・吸い物・スープ

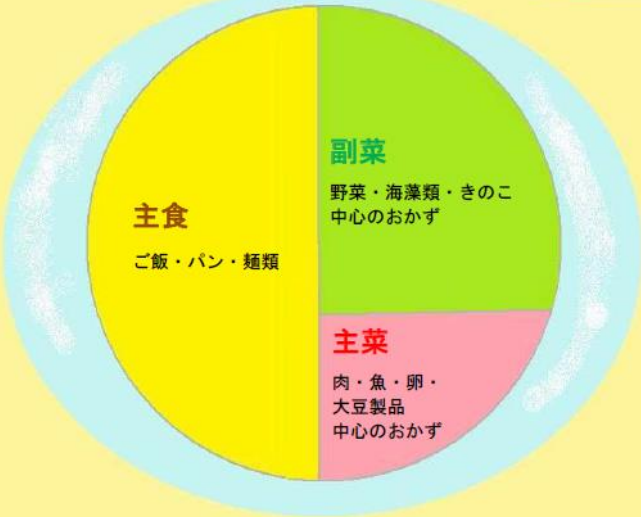
食・健康講座 “家族 de 元気”

裏

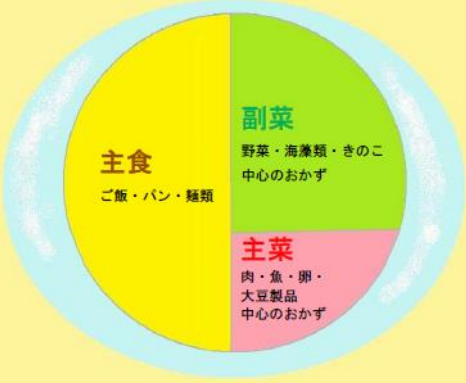
ワンスレートの場合

カレーライス、焼きそば、チャーハン、丼ぶりものや朝食などの1皿料理のときの目安として参考にしてください

おとなのお皿



こどものお皿



食・健康講座 “家族 de 元気”

終章

本研究のまとめと今後の展望

第1節 研究のまとめ

本研究は、幼稚園を拠点とした食育により子どもたちが健康で真に豊かな食生活を送るなかで、生涯にわたる望ましい生活習慣の基礎を培うことができるよう、幼児と保護者を対象とする食育プログラムの開発・試行を踏まえ、完成した食育プログラムの普及と併せ、メタボリックシンドローム予防を視野に入れた幼児養育世代に向けての食育推進を図ることを目的とした。

本研究により以下の結果が得られた。

第1章においては、園児に向けた食育の主要な担い手となる幼稚園教諭の日常的な食生活管理ならびに幼稚園での食育の現状について年代別に把握するとともに、教諭自身の食生活管理に関わる知識・態度・行動と園児への食育との関連を検討した。これらを踏まえ、幼稚園における食育推進に向け課題を抽出し、対策を検討した。

20歳代の幼稚園教諭は日々の食生活管理に課題が散見され、教諭自身の食生活管理により園児への食育が左右されることを確認した。加えて、幼稚園教諭の食や食育に関する知識・スキルに課題がみられ、食育を実施しない理由として「何をすればよいかわからない」、「時間がない」が上位に挙げられた。これらより、幼稚園における食育推進に向けて、幼児期における食育に活用することが望ましい標準的な食育案・教材を作成・提供すること、幼稚園教諭の年代（経験）を踏まえつつ、食や食育に関わる知識を持って、主体的に食育に取り組む態度形成を促すとともに、食育に必要なスキルを体得できる研修の必要性を確認した。

第2章においては、食育をどのように進めるかについて、幼稚園教諭に向け具体的に提示することが求められている現状を踏まえ、大阪市教育委員会指導主事、幼稚園園長、主任幼稚園教諭らと協同し、4・5歳児とその保護者を対象とする食育プログラムを作成・試行し、食育プログラムならびに幼稚園と家庭をつなぐ食育の評価を行った。

幼稚園教諭の評価より、作成した食育プログラムは、概ね4・5歳児の発達段階に即し、園児が関心を持って積極的に参加できる内容であることが確認された。また、食育だよりならびに食育講座を介して食育への関心を高めた保護者の家庭では、子どもによる食育内容の伝達や料理の催促、家族との食べ物に関する会話ならびに、家庭での食育実践がよくなされ、幼稚園と家庭をつ

なぐ食育の有用性と実施可能性が示唆された。しかしながら、この結果は、食育プログラムを協同作成した幼稚園教諭による実施であること、4・5歳児食育プログラムを受けた園児・保護者と5歳児食育プログラムのみを受けた園児・保護者が混在したことにより5歳児食育プログラムの評価が不十分となったこと、5歳児食育では保護者への食育として通信発行に加え、食生活改善推進員による料理講座を併行実施しており、いずれの幼稚園においても実施できるプログラムとは言い難く、保護者への食育をいかに進めるかという課題を残した。

第3章では、いずれの幼稚園教諭でも活用できる食育プログラムとすることを目指し、プログラム作成に携わっていない幼稚園教諭による園児への食育実施を介して、食育プログラムの汎用性について検討した。併せて、幼稚園と家庭をつなぐ食育に向け、保護者への食育ツールとした食育だよりの有用性を検討した。

4歳児の食育案は幼稚園教諭にとってわかりやすく、使いやすい内容であることが確認されたものの、5歳児の食育案については、料理のいわれや食べ物の働きについて園児に伝えることや教材の使い方が難しかったなどの自由記述がみられた。多くの幼稚園教諭が活用できる汎用性の高い食育プログラムとするにあたり、食育案には園児への伝え方や教材の使い方、参考資料には食育実施に必要な食や栄養に関する知識を詳細に記載するなどのさらなる配慮が必要であることが示唆された。一方、保護者が食育だよりを全て読んだ家庭において、4歳児食育では家庭での食育内容の復習、5歳児食育では子どもによる幼稚園で取り組んだ食育内容の伝達、料理・工作の催促と実践がよくなされたことより、食育だよりを用いた保護者への食育は、幼稚園と家庭をつなぐ食育推進の一法となることが示唆された。

第4章では、完成した標準的な幼児食育プログラムを普及し、大阪市内公・私立幼稚園・保育所園・こども園の幼稚園教諭・保育士らが幼児期における食育の重要性や進め方を理解し、望ましい実践につなぐことをねらいとする食育研修を実施した。

研修後に実施した質問紙調査の自由記述からは、「プログラムを活用し食育を実施したい」、「すぐに役立つ食育案・教材が有難い」といった食育実施に向けての動機付けとなった様子や、「子どもへの食育の進め方がわかった」、「調理を体験したことにより食育のポイントがわかった」など

食育に関する理解が深まった様子が窺え、保育者にとって有用となる食育プログラムであることを確認した。総じて、大阪市こども青少年局、大阪市教育委員会、大阪市私立幼稚園連合会、大阪市私立保育園連盟の協力のもと、大阪市内施設の約7割（420施設）に、開発・試行・評価した幼児食育プログラムを配布することができた。

なお、食物アレルギー児への対応といった現行のプログラムでは配慮できていないニーズも挙がり、今後に向けて、幼稚園教諭・保育士らが必要としている食育情報提供や環境支援を整理・検討のうえ、幼児食育推進に向けて継続支援に取り組むことが欠かせないものとする。

第5章では、家庭における主な食事づくりの担い手となる母親が望ましい食・健康管理の知識・態度・スキルを体得し、家庭での食育を担い、子どもを含む家族の健康づくりを行うとともに、壮年期の健康課題である生活習慣病の早期予防となるメタボリックシンドローム予防を視野に入れ、日々の食生活管理を実践できるよう、講座プログラムを作成・実施し、その評価を行った。

講座参加前の母親は、自身や家族の食・健康管理のための料理スキルを「持っている」と答えた者は少なかったが、受講後は、メタボリックシンドロームについて理解し、自身や家族の食・健康管理に必要な料理スキルを持っていると思う母親が増え、“野菜料理を食べる”，“食材選択・調理技法を工夫した献立にする”など日々の食生活改善につながりつつあることを確認した。加えて、受講者は母親としたものの、講座での学習を家庭の食卓につなぎ家族とともに楽しみながら実践できるプログラムとしたところ、子どもや父親も関心を持つなどの波及効果も確認され、家庭における食事づくりの役割を担う母親への働きかけを通して、子どもとともに幼児養育世代の食生活管理改善という早期健康栄養教育の一端を担う取組となり得ることが示唆された。

第2節 本研究から得られた課題

第一に、本研究では食育プログラムの有用性について、幼稚園と家庭をつなぐ食育の実施状況ならびに子どもと保護者の食生活状況の変化を指標とし、保護者への質問紙調査を介して評価を行った。今後は、個々の食事調査等客観的な評価指標を取り入れ、対照群を設けた準実験デザイン

ンにより、幼稚園での食育と家庭での食育を有機的に結び、日々の生活を介した食育実践の有用性について検証していくこととする。

第二に、本研究では幼稚園における食育モデルとなるプログラムを提示できたものの、食育プログラムを活用した幼稚園教諭の食や食育に関する知識・スキル、幼稚園での食育実施状況ならびに食育体制の構築等については明らかにできていないことより、これらについて検証していくことが今後の課題となる。

第三に、幼稚園を拠点とする保護者への食育実施にあたっての課題が挙げられる。本研究では、幼稚園を教育の場とする保護者への食育として、家庭における食事づくりの中心的役割を担う母親が自身や家族の食・健康管理力を高める講座プログラムを作成したものの、2幼稚園のみの実施となった。食事づくりの担い手が望ましい食・健康管理に必要な知識・態度・スキルを身に付けることにより、子どもを含む家族の健康づくりにつながることを幼稚園園長、幼稚園教諭に発信していくとともに、保健センターならびに食生活改善推進員と協同し活動するなど、より多くの幼稚園で実施できる汎用性のある講座となるよう改善・普及していくこととする。

第3節 今後の展望

1. 幼稚園教諭養成段階における食生活・食育に関わる教育の充実

幼稚園は食育推進の重要な場である¹⁾ものの、栄養士・管理栄養士の配置は義務付けられていないことから²⁾、食育担当者は、幼稚園教諭となることが多い現状にある^{3,4)}。本プログラムでは、園児への食育の第一の担い手を幼稚園教諭と位置付けており、園児が日々の幼稚園活動のなかで楽しく食の体験を重ねていくことを通して食と親しみ、食の学びを家族に伝え、家庭における家族ぐるみの食育へとつなぐことをねらいとしており、幼稚園教諭の果たす役割は大きい。しかしながら、幼稚園教諭の年齢構成をみると20歳代が約5割を占めており⁵⁾、第1章調査において、20歳代の幼稚園教諭は自身の食生活管理に課題のある者が多く、教諭自身の食生活管理により幼稚園における食育実施が左右されることを確認した。

幼稚園教諭・保育士養成課程のカリキュラムをみると食に関わる学習は、わずか2単位程度^{6,7)}

という実態にある^{8,9)}。食育の基本・内容に関する学習はその一部に過ぎないことに加え、自身の食生活を振り返り、望ましい食生活管理について学習し、改善するなどのカリキュラム内容はみられない状況にある。加えて、子どもを取り巻く環境の変化を踏まえた今後の幼児教育の在り方について（答申）¹⁰⁾には、幼稚園教諭の生活体験が十分でなく、自らの多様な体験を取り入れながら具体的に保育を構想し実践することがうまくできないとの課題も挙げられている。

これらより、幼稚園における食育推進に向けては、幼稚園教諭養成において食生活・食育に関わる教育を充実することは欠かせないものといえる。まずは、正しい食生活管理の知識・スキルを高め、幼稚園教諭を目指す学生自身の食生活を改善したうえで、幼児へ向けた望ましい食育ができるよう授業構成ならびに授業法について幼稚園教諭養成課程教員らとともに検討し、働きかけをしていく計画をしている。

2. 幼児の保護者世代に向けたメタボリックシンドローム予防教育としての食育推進

幼児の保護者は、健全な生活習慣の基礎づくり期にある乳幼児を養育する世代である一方、メタボリックシンドローム予防における重要なステージとなる。とりわけ男性においては、メタボリックシンドローム該当者ならびにその予備軍の割合は、20歳代約20%、30歳代約30%、40歳代約40%と年齢が進むにつれ増加する現状¹¹⁾ならびに、不健康な生活習慣が散見される^{11,12)}ことより、早期からの食・健康教育が必須となるものの、多忙な働き盛り世代であり、教育の場に参加することも難しい。本研究では、幼稚園における食育の一環として、食事づくりの中心的役割を担う母親に向けた家族の食生活管理に必要な知識やスキルを体得する講座実施により、日々の食生活管理改善につながる可能性を確認した。

子どもを含む家族の健康的な食生活実践に向けては保護者への食育は欠かせないことより、本研究においては、幼稚園での食育推進とともに家族の生活基盤となる家庭における食育推進を目指した。2017年2月、文部科学省初等中等教育局より、学校を核として家庭を巻き込んだ取組を推進することで家庭における食への理解を深める「つながる食育推進事業」を2017年度より実施することが公表されたことより¹³⁾、本研究成果を踏まえ、食育プログラムの汎用性を高め、広く推進していくこととする。

今後に向け、幼稚園を拠点とした食育を介して、子どもたちが生涯にわたる望ましい生活習慣の基礎を培い、家庭において家族が健康的な食生活を営むことからメタボリックシンドローム予防教育へと発展させるとともに、地域における食育活動と協同する取組へとひろげるなど、幼稚園をコアとする早期健康栄養教育を普及・推進していく。

3. 発育発達期の食育推進に向けて

子どもたちの食生活は、成長に伴い、家庭を中心とし、学校、地域社会における多様な食環境のなかで展開されていくことより、一人ひとりが自立して食の営みができることを目指す食育推進が求められる。生涯にわたる食生活の基盤づくりとなる発育発達段階をつなぐ食育すなわち、幼稚園・小学校・中学校が連携・実施し、高校生・大学生になる頃には食の自己管理のもと、豊かな食生活を営むことができるという学校園・家庭・地域を結ぶ食育を確立していくことが欠かせないものといえる。

わが国では、幼稚園と小・中学校が連携する教育が構想され、食領域においてはすでに、試行が進められつつある。小学校の栄養教諭が幼稚園での食育を参観し、幼稚園での食育を踏まえた小学校での食育を計画する、中学校の家庭科教諭が小学校での食育を把握し、小学校の学びを発展させ日々の食生活管理の自立を促す、地域での食育講演会や食生活改善推進員との取組等、地域と協同した幼稚園・小学校・中学校における系統立てた食育実践の報告もわずかみられ¹⁴⁾、子どもたちが将来にわたって望ましい食習慣を維持し健康管理を行うことができるものとする。

本研究において作成した幼児食育プログラムは、小学1・2年生にも活用できる内容もあり、目下、各教育委員会が推進している幼小連携食育の一環としての有用性について、幼稚園教諭・栄養教諭と協同し、実践していく計画である。

参考文献

- 1) 食育基本法, <http://law.e-gov.go.jp/htmldata/H17/H17H0063.html> (2016年12月17日)
- 2) 幼稚園設置基準,
<http://law.e-gov.go.jp/htmldata/S31/S31F03501000032.html> (2016年12月17日)

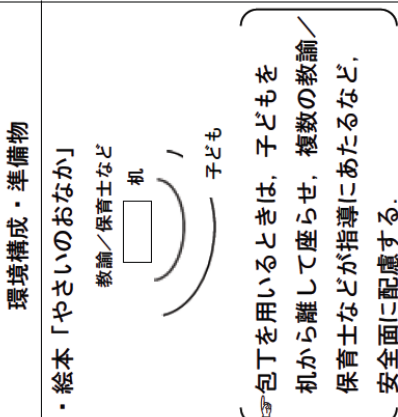
- 3) 多々納道子, 山田千尋: 幼稚園における食育の実態と課題, 島根大学教育学部紀要 (教育科学), **46**, 15-27 (2012)
- 4) 会津大学短期大学部, 福島県保健福祉部: 食育に関する実態調査報告書,
<http://www.jc.u-aizu.ac.jp/09/13512.pdf> (2016年12月17日)
- 5) 山本信子: 保育士・幼稚園教諭養成施設のカリキュラムにおける「食」に関する科目数の調査, 学校保健研究, **53**, 467 (2011)
- 6) 文部科学省: 教育職員免許法及び教育職員免許法施行規則,
http://www.mext.go.jp/a_menu/koutou/kyoin/1268593.htm (2016年12月17日)
- 7) 厚生労働省: 保育士養成課程等の改正について 中間まとめ,
<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2010/03/s0324-6.html> (2016年12月17日)
- 8) 日本学術会議 健康・生活科学委員会 生活科学分科会: 提言 食生活の教育,
<http://www.scj.go.jp/ja/info/kohyo/pdf/kohyo-20-t60-7.pdf> (2016年12月17日)
- 9) 文部科学省: 学校教員統計調査 平成25年度(確定値)結果の概要,
http://www.mext.go.jp/component/b_menu/other/_icsFiles/afieldfile/2015/03/27/1356146_3.pdf
f (2016年12月17日)
- 10) 文部科学省: 中央教育審議会: 子どもを取り巻く環境の変化を踏まえた今後の幼児教育の在り方
について 答申, http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/05013102.htm
(2016年12月17日)
- 11) 厚生労働省: 平成25年国民健康・栄養調査報告,
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyoudl/h25-houkoku.pdf> (2016年12月17日)
- 12) 文部科学省: 平成28年食育に関する意識調査報告書,
[http://warp.da.ndl.go.jp/info:ndl.jp/pid/9929094/www8.cao.go.jp/syokuiku/more/research/h28/
pdf_index.html](http://warp.da.ndl.go.jp/info:ndl.jp/pid/9929094/www8.cao.go.jp/syokuiku/more/research/h28/pdf_index.html) (2016年12月17日)
- 13) 週間保健衛生ニュース第1896号, pp.36-37 (2017) 社会保険実務研究所, 東京
- 14) 八竹美輝: 地域協同で取り組む幼少中連携の食育, 学校保健研究, **53**, 505-508 (2012)

資料

4・5歳児とその保護者を対象とする食育プログラム

「食に親しみ、作って食べよう」

食育のテーマ		野菜の形や切り口を見てみよう（やさいのおなか）		対象	4 歳児
実施日時	平成 年 月 日	場所		指導者	
食育のねらい		野菜の形や切り口を見て，野菜に興味を持つ			
教材・準備物		絵本「やさいのおなか」 ・ 野菜(用意できるもの) ・ 包丁 ・ まな板 ・ ふきん ・ トレーまたはおぼん			
時間	子どもの活動	援助と留意点			
0	<p>□絵本「やさいのおなか」を見る。</p> <ul style="list-style-type: none"> 絵本に登場する野菜の切り口(切断面)から，どんな野菜かを想像しながら興味を持って見る。 	<ul style="list-style-type: none"> 小さい絵本なので，子どもたちがしっかりと見えるように拡大コピーをするなど環境を工夫する。 タックシールで野菜の名前を隠したり，断面図だけを見せたりして，子どもの興味を引き出すよう工夫する。 子どもたちの応答を見て，子どもたちがどの程度野菜の形や名前を知っているかを把握しながら，これまでに野菜の切り口を見たことがあるかをたずねる。 			
10	<p>□野菜（実物）の切り口を見る。</p> <ul style="list-style-type: none"> 野菜は絵本と同じ切り口なのか，絵本に出てこなかった他の野菜の切り口はどうなっているのだろうと想像しながら，野菜の切り口を見る。 全体の形や，切り方によって様々な表情をみせる野菜の切り口に興味を持って見る。 野菜の切り口や全体の形を見て，気付くことを言葉で表現する。 切った野菜を触ったり，匂いをかいだりし，感じたことを自由に発言する。 	<ul style="list-style-type: none"> 切り口に興味を持つとともに野菜全体の形にも興味を持ち，切り口によって様々に表情を変える野菜に関心を持つよう，野菜の切り方，見せ方を工夫する。 子どもが野菜の切り口を見て感じることを引き出す。 切った野菜を手にとり，触ったり，匂いをかぐように促し，感じたことを受けとめていく。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> 包丁の取り扱いに注意する。 保育室などで包丁を用いることが難しい場合は，あらかじめ切っておいた野菜を切る前の状態にしておき(場合によってはラッピングしておく)，用いるとよい。 </div>			



☞包丁を用いるときは，子どもを机から離して座らせ，複数の教諭／保育士などが指導にあたるなど，安全面に配慮する。

・野菜

☞絵本に登場する野菜と絵本に登場しない野菜（旬の野菜など）を施設の状態にあわせて用意する。

- 包丁 ・ まな板 ・ ふきん
- トレーまたはおぼん

【発展】

施設の状態にあわせて，用いた野菜を子どもたちに食べさせてもよい。（レタスをちぎってなど）

25	□いろいろな野菜を見たり、野菜を切りたと思う。	<ul style="list-style-type: none"> ・家族と買い物に行く時にいろいろな野菜を見たり、家族が料理をする時に野菜を切ってみよう（小さなペティナイフなどで）に言葉がけをし、野菜を見ることや野菜を切ることに興味を持たせる。 ・野菜を扱った絵本を保育室などに配架し、子どもが自由に見たり、話題にし、学びを深められるようにする。 	<p>【保護者にむけて】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・おたよりで食育活動を伝える。 ・家庭でも野菜の断面を一緒に見たり、包丁で切る体験をさせ、食卓の話題にするようすすめる。
----	-------------------------	---	--

【発展】

<p>□絵本「やさいのおなか」を見ながら、絵本に出てくる野菜をどのような料理にして食べているかを考える。</p> <p>□他の野菜の切り口の写真を見て野菜の名前を当てる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・絵本「やさいのおなか」を見たり、実物の野菜の切り口を見たり、野菜の形を想像する。 ・野菜には色々な形や色があり、よく見るとたくさん発見があることに気づく。 ・今まで見たことのある野菜や食べたことのある野菜を思い出して、発音する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・絵本を見ながら、どのような料理に変身するか？と問いかけ、一緒に考える。 ・子どもたちが料理をイメージできるように促す。 ・絵本「やさいのおなか」を見たことや、実物の野菜の切り口を見たことを思い出すよう言葉がけをする。 ・野菜には色々な形や色があり、よく見るとたくさん発見があり楽しいことに気づかせるよう、子どもの関心を引き出す。 ・日常から野菜を話題に取りあげ、野菜に親しみを持つよう働きかける。 	<ul style="list-style-type: none"> ・絵本「やさいのおなか」 ・野菜の写真(切り口、野菜全体) ☞写真は、撮り方を工夫（一部だけを大きく撮るなど）し、一目ではわからないような野菜の写真にする。 ・保育室などに写真を掲示し、子どもが自由に見るようにする。
---	---	---

※ お弁当・給食に用いられる野菜の名前を確認したり、調理により形が変化していることや、どのような味がするかなど食育を发展させる。

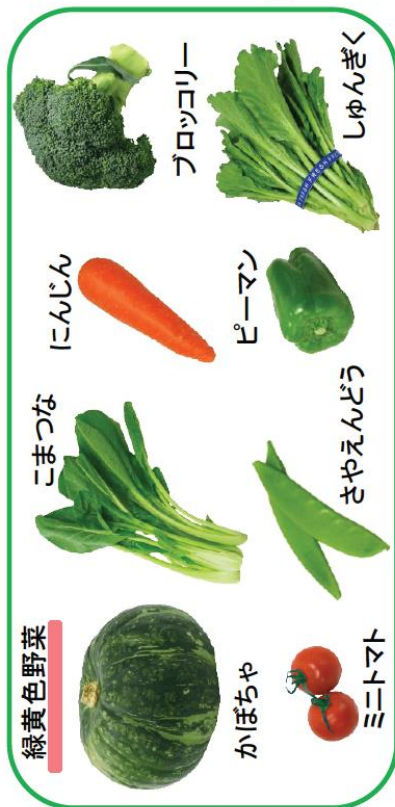
先生のための食育講座 1 やさい



野菜は、色の濃い野菜(緑黄色野菜)と色の薄い野菜(その他の野菜)に分けることができます。

緑黄色野菜

原則は、可食部100g当たりカロテン含量が600 μ g以上の野菜です。ただし、カロテンが600 μ g以下でも1回に食べる量や使用回数の多い野菜は緑黄色野菜に含まれます。(トマトやピーマンなど)



その他の野菜

緑黄色野菜以外の野菜です。



※キュウリやなすは、皮の色は濃いですが、切ると中の色は薄く、カロテンは含まれていないので、その他の野菜に分類されます。

成人は、一日 **緑黄色野菜120g以上**
その他の野菜230g以上
 あわせて350g以上の野菜を摂るように心がけましょう。

野菜を調理する時のポイント

ゆでる

根菜など土の中にできる野菜(大根、にんじん、かぶ、ごぼう、芋類など)は水からゆっくりゆでると柔らかくなり、甘みが出ます。そして地上にできる葉物野菜(ほうれん草、小松菜、キャベツ、白菜、アスパラガスなど)などは沸騰した湯に入れて芯の部分が少し柔らかくなるくらいまでゆでましょう。ゆですぎにご注意!

和える

ゆでた野菜を和える時は、材料の水分をしっかりきってから、食べる直前に和えましょう。

煮る

野菜を煮る時は沸騰するまでは強火、その後は弱火が基本です。調味料はサシセン(砂糖、塩、酢、しょうゆ、味噌)の順で入れると、調味料の浸透がよく、美味しく仕上がります。

食育プログラム“食べものに親しむ”第1回



野菜の形や切り口を見てみよう



お子さんは「野菜」について学びました。
絵本「やさいのおなか」に出てくる野菜の切り口を見て、何の野菜かをみんなで想像した後、実物の野菜は本当に絵本と同じ切り口なのか、絵本に出てこない他の野菜の切り口はどうなっているのだろうと興味をもち、実際にいくつかの野菜の切り口を見ました。

絵本「やさいのおなか」

絵本にはたくさんの野菜の切り口がでできます。
中にはとても難しい切り口も！



著・きうちかつ／福音館書店



野菜の切り口を見てみよう

いくつかの野菜を実際に切り、みんなで野菜の切り口を見ました。
「野菜の切り口はどのようだった？」とお子さんにたずねてみましょう。



レタス



キャベツ

どんなところが似ているかな？
どんなところがちがうかな？
お子さんと一緒に考えてみるのも楽しいですね。

お家の方へ

お家でも料理をするときに一緒に野菜を包丁で切ったり、切り口を見たりしてください。そして「きれいな緑色だね」「ツルツルしているね」「とてもおいしそうだね」などと声をかけながら、お子さんとの会話を楽しみましょう。新しい発見をしたり、知っている野菜のなまえが増え、野菜への興味が高まります。嫌いな野菜も“食べてみよう”とお子さんがトライするよう支援しましょう！



4 歳児食育プログラムにおける食育案，参考資料，保護者へのおたより（第2回 いも）

資料

食育のテーマ		いもの食べ方を知ろう		対象	4 歳児
実施日時	平成	年	月	日	指導者
食育のねらい さつまいもとじゃがいもの色々な食べ方を知り，家族と話題にする					
教材・準備物 ・絵本「どんどこどん」 ・さつまいも ・じゃがいも ・食べ物カード ・パネル					
時間	子どもの活動		援助と留意点		
0	<p>□絵本「どんどこどん」を見る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・絵本の表紙や教諭／保育士などの話から，野菜やいもに興味を持つ。 ・栽培したことのある植物の葉を思い出す。 ・絵本に描かれている葉や株元を見て，土の中に隠れている野菜やいもが何かを想像し，発言する。 ・絵本に登場するいもに注目する。 		<p>・土の中で育て野菜やいもがたくさん登場することを話し，興味を持たせる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・葉や株元に興味を持つように言葉がけをし，土の中に隠れている野菜やいもを想像し，わくわくしながら楽しむよう言葉がけをする。 ・栽培活動やいもほり体験などに触れながら，いもに焦点をあてる。 		
5	<p>□さつまいもとじゃがいもを見て，触る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さつまいもとじゃがいもを見て，以前にも見たことや食べたことがあると発言する。 ・さつまいもとじゃがいもを見て，触って，匂いかいで感じたこと，気づいたことを発言する。 		<p>・全員がさつまいもとじゃがいもに触ることができるよう配慮する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子どもの感じ方を大切にす。 ・触った感じや匂い，色などに気づくように言葉がけをし，子どもが感じたことを発言するよう支援し，「そうだね」と共感していることを伝える。 		
15	<p>□さつまいもやじゃがいもからできた料理を探す。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今まで見たことのある料理や食べたことのある料理を思い出す。 ・楽しみながら写真をめくる。 ・料理にさつまいもとじゃがいもが多く使われていることを知る。 		<p>・食べ物カード</p> <p>表面 さつまいもを使った料理 →裏面 さつまいも</p> <p>表面 じゃがいもを使った料理 →裏面 じゃがいも</p> <p>☑施設の状態にあわせて使用する写真を選ぶ。</p>		

25	□いも料理を探すことを楽しみにする。	<ul style="list-style-type: none"> ・屋食時や家庭での食卓でいも料理を探すように言葉がけをし、いもを探すことに期待をもたせる。 ・料理の写真を保育室などに掲示し、子どもが自由に見たり、話題にできるようにする。 	<p>【保護者にむけて】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・おたよりで食育活動を伝える。 ・家庭において、いも料理を作り、食卓の話題にするようすすめる。
----	--------------------	---	---

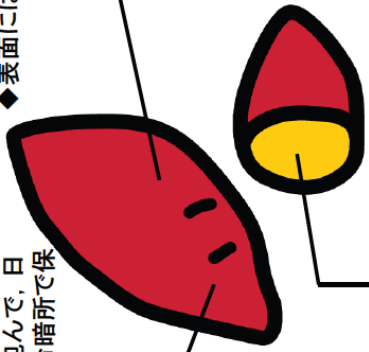


サツマイモ

美味しいサツマイモは…

- ◆ 紅の色が鮮やか
- ◆ ツヤがある
- ◆ 形はふつくら丸みがある
- ◆ ずっしりと重い
- ◆ 表面には傷やでこぼこが少ない

寒さに弱いので、冷蔵庫に入れないようにしましょう。新聞紙などに包んで、日の当たらない冷暗所で保存しましょう。



空気に触れると、変色しやすいので、切ったらすぐ水につけましょう。また、煮るときにレモンスライスを入れると、色よく仕上がります。

🍲 サツマイモのレモン煮

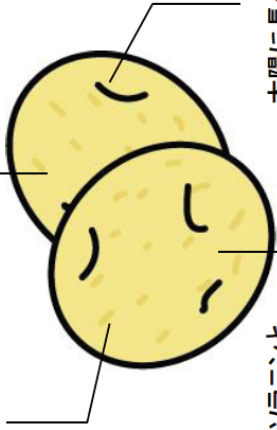
<材料> サツマイモ1本、砂糖大さじ3、レモン汁大さじ2

1. サツマイモを1~2 cm幅の厚さに切り、鍋にいれ、水をひたひたに入れる。
2. 砂糖、レモン汁を入れてサツマイモに火が通るまで中火で煮る。
3. 食べる前に30分以上おく。



ジャガイモ

涼しく、日の当たらない場所に置きましょう。段ボールや紙袋、麻袋などに入れて保存します。



- 美味しいジャガイモは…
- ◆ ふつくらと丸みがある
 - ◆ 傷やしわがない
 - ◆ 皮が薄い
 - ◆ 硬くて張りがある

太陽に長く当たったジャガイモはうす緑色になります。全体にソラニンが浸透しているので、食べないようにしましょう。

ジャガイモの芽には、ソラニンといわれる毒素が含まれています。芽が生えてきたら、くぼみの部分まで丁寧に取り除きましょう。



ジャガイモは、男爵(だんしゃく)とメークインの2種類に大きく分けることができます。

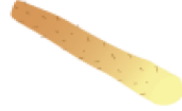
男爵：粉ふきいもやポテトサラダ
メークイン：煮物や揚げ物

】にそれぞれ適しています。

~「ヤマイモ」について~

「ヤマイモ」という呼び方は、一般的には2つのパターンがあります。

- ① ヤマノイモ科ヤマノイモ属で日本でなじみのある長芋、自然薯(じねんじょ)、大薯(だいじょ)の3種をまとめてヤマイモという場合。
- ② 長芋の仲間だけをヤマイモと呼び、残りの自然薯などをヤマノイモと呼び区別する場合。



食育プログラム“食べものに親しむ”第2回



いもの食べ方を知ろう



お子さんは「いも」について学びました。
絵本「どんどこどん」を読んで、いもが土の中にできる様子を見ました。
料理カードを用いて、さつまいもやじゃがいもを使ってつくる料理を探しました。

絵本「どんどこどん」



作・和歌山静子／福音館書店

栽培活動では見ることで
できない、土の中にできている
いもの様子を興味をもって
見ることができました。



いもでつくる料理を探そう

いも料理の写真を見て、さつまいもと
じゃがいものどちらが使われているか
について、みんなで真剣に考えました！
中には、どんな味だろうとイメージする
子どももいました。



カード（表）



カード（裏）



カード（表）



カード（裏）

お家の方へ

お家でいも料理を食卓に並べたとき、お子さんに「どんないもが使われているかな？」
「何ていう料理か知っているかな？」とたずねて、いもやいも料理の名前を確認しましょう。
いも料理のレシピを配布します。お子さんと一緒に作ってみましょう。

おすすめの いも料理



～ 子どもでも簡単につくれる ～ スイートポテト

<材料> 2人分 (小さい団子4個分)

○さつまいも…100g (2～3cm 幅2 切れ) ○レーズン…小さじ2

○バター…6g (1cm 角2かけ) ○砂糖…小さじ2弱

○牛乳…小さじ2 (芋の柔らかさで調整する) ○卵黄…適量

※芋を味わうために、砂糖とバターを控えています。

<作り方>

1. さつまいもを蒸し、皮をむく。
2. 小さいビニール袋 (透明) に、さつまいもを入れて、袋の上から手でもんで柔らかくする。
3. つぶしたさつまいもの袋の中に、バター、砂糖を入れてよく混ぜる。牛乳を加えて、さらに混ぜる。
4. よく混ぜたら、袋から生地を出して、手で好きな形を作る。
(柔らかいときは、ビニール袋の下角を、はさみでカットしてアルミカップに搾り出すのも良いでしょう！)
5. 焼き色をつけるために、卵黄 (少量の水でのばしておく) を表面に塗る。
6. オーブントースターで5分加熱する。美味しそうな焼き色がついたら、できあがり☆



～ 炊飯器で作る ～ お手軽ふかしいも

<材料> さつまいも2本分

○さつまいも…中2本 ○塩…ひとつまみ ○水

<作り方>

1. 炊飯器の釜にさつまいもを入れて、塩をひとつまみ加える。
2. さつまいもが 1/2～2/3 浸る程度の水を加える (右図参照)。
3. 炊飯器のスイッチを入れる。炊き上がりの音がしたら、できあがり☆



～ 簡単でヘルシー ～ フライドポテト

<材料> 2人分

○じゃがいも…200g (2個) ○片栗粉…大さじ 1/2

(じゃがいもは、ほくほくした食感の男爵がおすすめです♪)

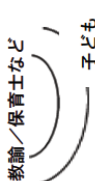
○サラダ油 (またはオリーブオイル)…大さじ1 ○塩…適量

<作り方>

1. じゃがいもをよく洗い、皮付きのまま、くし切りで8等分する。
2. 水気をふき取ったじゃがいもに片栗粉をまぶし、耐熱皿に並べてレンジで2分加熱する。
(片栗粉を付けるとじゃがいもの水分が蒸発するのを防ぎます。)
3. フライパンにサラダ油 (オリーブオイル) を引き、じゃがいもの両面を焦がさないように焼く。



4 歳児食育プログラムにおける食育案、参考資料、保護者へのおたより（第3回 米）

食育のテーマ		対象	
お米をおいしく食べよう		4 歳児	
実施日時	平成	年	月 日
		場所	
指導者			
食育のねらい			
いつも食べているごはん(米)に興味を持つ ※お弁当や給食(屋食)の時間の前に行うことが望ましい			
教材・準備物			
・紙芝居「おこめをたべよう」 ※屋食がお弁当の場合…子どものお弁当(保護者にふりかけをかけないよう伝える)			
時間	子どもの活動	援助と留意点	環境構成・準備物
0	<ul style="list-style-type: none"> □紙芝居「おこめをたべよう」を見る。 ・お米が実るまでする。 ・お米からご飯になる様子を見る。 ・ご飯になる様子や炊きたてのご飯の熱さなど、知っていることを発言する。 ・お米をとぐ手遊びをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯ができるまでの様子に興味を持つよう紙芝居を読む。 ・湯気があがっている様子などを想像させ、お米を炊くとご飯になることに気付かせる。 ・お米をとぐ手遊びを楽しむよう、イメージを膨らませます言葉がけをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・紙芝居「おこめをたべよう」 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 施設の状態にあわせて、読む順番を変更してもよい。  </div>
5	<ul style="list-style-type: none"> ・おにぎりができるまでする。 ・作った体験を発言する。 ・好きな具材やおにぎりの形を発言する。 ・自分の作りたいおにぎりをイメージする。 ・おにぎりをにぎる手遊びをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもの好きな具材をたずね、おいしさを想像できるような言葉がけをする。 ・いろいろな形のおにぎりをしながら、おにぎりをにぎる手遊びを楽しみ、イメージが膨らむよう言葉がけをする。 	【保護者にむけて】 <ul style="list-style-type: none"> ・おたよりで食育活動を伝える。 ・子どもが「おにぎりを作って！」と言ったら、ぜひ作ってあげてくださいと伝える。 ・日本人はおかずと白ご飯を交互に食べることでより美味しく味わえる“口中調味”をします。口中調味は副食を食べすぎないように調整でき、適量で満足する良い食べ方であることを伝え、食卓で話題にしましょうとすすめる。
10	<ul style="list-style-type: none"> ・おべんとうのページを見る。 ・白ご飯とおかずを交互に食べることで、白ご飯とおかずの味が混ざって美味しく食べられることを知る。 (・ごはんを使った料理の名前を知る) (・お米は色々な食べ物に変身することを知る) 	<ul style="list-style-type: none"> ・白ご飯とおかずを交互に食べると美味しく食べられること、白ご飯はどんなにおかずの味にも合うことを伝え、日常の食卓を思い描けるよう言葉がけをする。 ※下記の紙芝居は時間があれば実施する。 (・ごはんを使った料理の名前を伝える) (・お米は色々な食べ物に変身することを伝える) 	【保護者にむけて】 <ul style="list-style-type: none"> ・おたよりで食育活動を伝える。 ・子どもが「おにぎりを作って！」と言ったら、ぜひ作ってあげてくださいと伝える。 ・日本人はおかずと白ご飯を交互に食べることでより美味しく味わえる“口中調味”をします。口中調味は副食を食べすぎないように調整でき、適量で満足する良い食べ方であることを伝え、食卓で話題にしましょうとすすめる。
実践	□お弁当または給食の時間に、実際に白ご飯とおかずを交互に食べてみる。	・口中調味を知ることと期待をもたせた後、お弁当の時間に白ご飯とおかずを交互に食べるよう促し、感想をたずねる。	

	<ul style="list-style-type: none"> ・白ご飯とおかずを交互に食べるとおいしいことを知る。 		
【発展】	<p>□白ご飯と好きなおかずを交互に食べる遊びをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・茶碗に入った白ご飯と好きなおかずを各自、画用紙に描く。 ・絵に描いた白ご飯とおかずをお箸やフォーク、スプーンを持って交互に食べる遊びをする。 ・自分が描いたおかずだけでなく絵を交換し、友だちが描いたおかずと白ご飯も交互に食べる。 ・味が想像し、感想を口々に言う。 ・活動後の食事で、白ご飯とおかずを交互に食べることを楽しみにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・茶碗に入った白ご飯と好きなおかずをそれぞれ画用紙に描くように促す。 ・掛け声にあわせて、白ご飯とおかずを交互に食べるよう促す。 ・自分の絵のおかずだけではなく、友だちの絵のおかずも白ご飯と交互に食べてみるよう声をかけ、味をたずねる。 ・白ご飯はどんなおかずの味にも合うことや、白ご飯とおかずを交互に食べると、おかずの味で美味しく白ご飯を食べることができると伝える。 ・お弁当または給食の時間に、白ご飯とおかずを交互に食べるよう促し、どんな味がするかをたずねる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・画用紙(2枚) ・クレヨン

先生のための食育講座 ③ こめ



米ができるまで



①4月
苗づくり



②6月
田植え



③8～9月
稲の開花



④9～10月
収穫



⑤10月
はざかけ
→収穫した稲を束にして杭や棚にかけ、
風や太陽で乾燥させること

こうして収穫・乾燥された米は、モミ、玄米、精白米という3つの段階を経て、店に届けられます。(米屋さんで、精米もしてくれます)



【モミ】

稲穂からモミだけを
取り出す脱穀が行
われた状態。



【玄米】

モミすりにより、モミ
がらを抜いた状態。

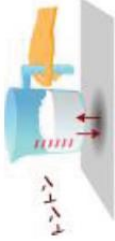


【精白米】

玄米を精米して、ぬか
や胚芽部分を取り除い
た状態。

美味しいご飯の炊き方

1) 計量カップで正確に計る
米を入れた計量カップの底を平らな場所
で軽く打って、空間を詰めると正確な量で
計れます。



2) 最初の洗い水は捨てる
計量した米にたっぷりのお水を注ぎ、
底から手早く静かに2～3回かき混ぜたら、
最初の洗い水は手早く捨てます。
米はスピーディーに洗います。



3) 研がないで、さっと洗う
精米技術の進歩により米はきれいになって
います。2～3回軽く研いでは、水交換を繰り返
し、さっと手早く洗います。研ぎすぎると
栄養素とおいしさが流れてしまいます。



4) 浸水時間はたつぷり
米を炊飯器に入れ、規定の分量の水を
注いで、表面を平らにします。
水温によって米の吸水力が異なります。
夏は30分、冬は1時間ほど、米を水に浸け
適切に吸水すると、おいしいごはんが
できあがります。



5) 蒸らして、水分を飛ばす
炊飯器で炊き上がった後、10～15分ほど
蒸らします。
※しやもじで、底から返すようにふつくと
混ぜて余分な水分を飛ばしましょう。





おこめをおいしく食べよう



お子さんは「米」について学びました。
紙芝居「おこめをたべよう」を見て、米がご飯になる様子や、おにぎりができるまでの様子を見ました。
白いご飯とおかずを交互に食べることで、おかずの味でご飯をおいしく食べられることを知りました。

紙芝居「おこめをたべよう」



紙芝居でおにぎりができるまでの様子を見ながら、自分の作りたいおにぎりをイメージしました。



お家の方へ

子どもたちは“こんなおにぎりを作りたい!”といろいろなおにぎりをイメージしました。お子さんが「おにぎりを作って!」とリクエストをしたら、一緒に作ってみましょう。

白いご飯とおかずを交互に食べることで、白いご飯をおいしく食べられることも学びました。「白いご飯とおかずを一緒に食べるとおいしいね」など声をかけて、家庭で実践したり、お弁当にも白いご飯を入れましょう。

【コラム】“ご飯にふりかけ”…いかがでしょうか?

日本人はおかずと白いご飯を交互に食べることで、ちょうど良い味にするという“口中調味”をしながら食べます。「ふりかけがないと白いご飯を食べない」と思い込んでいませんか?

ふりかけは、塩分が気になりますね。“どうしてもご飯に何かかけたい”という時は、乾燥野菜のみじん切りを活用するなど工夫しましょう。

4歳児食育プログラムにおける食育案，参考資料，保護者へのおたより（第4回 大豆）

食育のテーマ		大豆製品を探そう		対象	4歳児
実施日時	平成	年	月	日	場所
食育のねらい 大豆や大豆製品を知り，興味を持つ					
教材・準備物 ・ペーパーサート ・大豆 ・納豆 ・みそ ・豆腐 ・食べ物カード ・パネル					
時間	子どもの活動		援助と留意点		
0	<ul style="list-style-type: none"> □ペーパーサート「変身が得意な“だいず(ちゃん)”」を見る。 ・ペーパーサートや“だいず(ちゃん)”の変身に興味を持つ。 ・大豆が別の食べ物に変身することに驚く。 		<ul style="list-style-type: none"> ・“だいず(ちゃん)”が豆のなかまでであることを知らせる。 ・大豆が異なる形，異なる味の食べ物に変身することが得意であることを話し，興味を持たせる。 ・大豆からいろいろな食べ物ができることを知らせ，子どもたちの知っていることを受けとめ，その驚きや不思議さを共有する。 		
5	<ul style="list-style-type: none"> □大豆と納豆，みそ，豆腐を実際に観察し，匂いをかぐ。 ・それぞれの形や匂いについて発言する。 ・いずれも大豆から作られるが，形や匂いが全く異なることを知る。 ・食べたことがあることや，好き嫌いなどを伝え合う。 		<ul style="list-style-type: none"> ・大豆，納豆，みそ，豆腐 		
10	<ul style="list-style-type: none"> □食べ物カードの中に隠れている，大豆を探す。 (いろいろな大豆製品を見つける) ・楽しみながら写真を順次見る。 ・どの食べ物が大豆製品であるかを考え，発言する。 ・身近な食べ物に大豆製品がたくさんあることを知る。 		<ul style="list-style-type: none"> ・食べ物カード 表面 大豆製品→裏面 大豆 表面 大豆製品以外→裏面 原材料 ☑施設の状況にあわせて使用する写真を選ぶ。 ・パネル 		

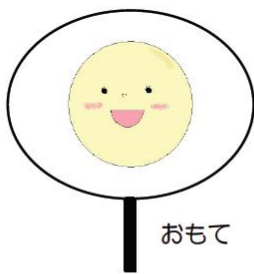
25	□大豆製品を探すことを楽しみにする。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 屋食時や家庭での食卓で大豆製品を探してみるよう言葉がけをし、大豆製品を探すことに期待をもたせる。 ・ 食べ物カードを保育室などに掲示し、子どもが自由に見たり、話題にできるようにする。 	<p>【保護者にむけて】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ おたよりで食育活動を伝える。 ・ 大豆や大豆製品を食卓に並べ、子どもとともに大豆製品を探すようすすめる。
----	--------------------	--	---

大豆製品を探そう

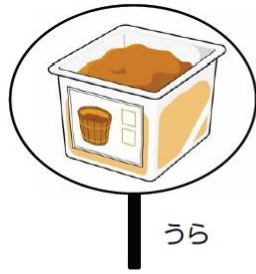
お子さんは「大豆」について学びました。
ペーパースーツ「だいずの変身」を見て、大豆が様々な大豆製品になることを知り、実物の大豆や豆腐、納豆などの観察をしました。
その後、食べ物カードを使って、大豆製品を探しました。

ペーパースーツ「だいずの変身」

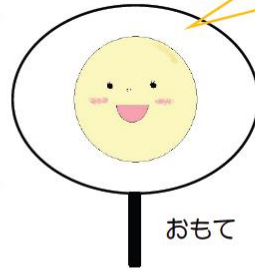
だいずのイラストが大豆製品に変身します！



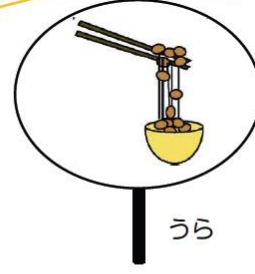
おもて



うら



おもて



うら

食べ物カードで大豆製品を探そう

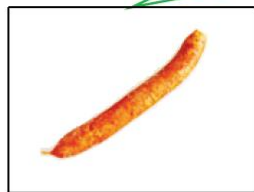
食べ物カード見て、何からできているかをみんなで考えました。



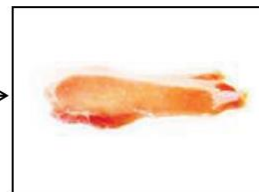
おもて



うら



おもて



うら

お家の方へ
お家でも料理をするときやご飯を食べるときに、お子さんと一緒に大豆製品を探してみましょ。う。
「だいずは、いろいろな食べものになるね」「おいしいね」と声をかけましょ。う。
いろいろな加工食品のなりたちを知ること食べものに関心をもつようになります。

4 歳児食育プログラムにおける食育案，参考資料，保護者へのおたより（第 5 回 魚）

食育のテーマ	魚・貝カードで遊ぼう	対象	4 歳児
実施日時	平成 年 月 日	指導者	
場所			
食育のねらい	カード遊びを通して魚や貝に関心を持つ		
教材・準備物	魚・貝の絵合わせカード ・ 模造紙	【発展】・実物またはフードモデルの魚・貝	
時間	子どもの活動	環境構成・準備物	
0	<p>□絵合わせカードでいろいろな魚介類を知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・4~5 人のグループに分かれる。 ・各グループで魚・貝 4~5 種類の絵合わせカードを受け取る。 ・グループでカードを合わせ，模造紙にセロテープで貼る。 ・魚・貝の特徴に気づき，名前を考える。 ・グループで思いついた魚・貝の名前を発表する。 ・正解したことを喜び，名前を再確認する。 <p>☑施設の状況にあわせて，グループを作らずに活動してもよい。</p> <p>【発展】</p> <p>□施設で用意した実物またはフードモデルの魚・貝の名前当てクイズをし，観察する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚の名前を考え，発言する。 ・魚の形や色などを観察し，気づいたことを発言する。 <p>□食育で用いた魚や貝を使った料理を発表する。</p>	<p>援助と留意点</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子どもに魚や貝は好きかどうかをたずね，関心を高める。 ・絵合わせカードを使って，魚・貝の形に興味を持たせる。 ・色や形，特徴などに気付くよう支援する。 ・子どもたちの発言を受け止め，魚や貝の名前は何だろうか？ とたずねる。 ・各グループから魚・貝の名前を発表させる。 ・タイ・イカなど親しみのある魚・貝から名前を発表するように配慮する。 <p>☑施設の状況にあわせて，あらかじめ魚・貝の名前を一通り伝えたり，名前カード，絵本などを用意したりしてもよい。</p>	<p>魚・貝の絵合わせカード</p> <ul style="list-style-type: none"> ・イカ ・ タコ ・ カニ ・ エビ ・アサリ ・ ホタテ ・ カキ ・サザエ ・ カツオ ・ サンマ ・ウナギ ・ フグ ・ タイ ・ アジ <p>☑施設の状況にあわせて使用する 写真を選ぶ。</p> <p>絵合わせカードは，必要に応じてカラーコピーをして用いる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・模造紙 ・セロテープ <p>パネル 教師／保育士など 子ども</p>
		<p>【発展】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・用意した魚の名前あてクイズをする。 ・子どもと一緒に観察し，形や色，特徴を問いかける。 ・お家の人と買い物に行くとき，まるごとの魚を探してみようように言葉がけをする。 ・子どもが魚や貝をさわった場合は，手洗い指導をおこなう。 <p>・日常の食事を思い出し，どのような魚・貝料理を食べたことがあるかを問いかける。</p>	<p>魚・貝の絵合わせカードは，必要に応じてカラーコピーをして用いる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・模造紙 ・セロテープ <p>パネル 教師／保育士など 子ども</p> <p>・用意できる鮮魚またはフードモデル 一尾</p> <p>・ホワイトボードに書き出してもよい。</p>

25	<p>□魚や貝を探すことを楽しみにする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・食卓で魚や貝を探してみるように言葉がけをし、魚・貝を探すことに期待をもたせる。 ・模造紙に魚や貝の名前を追記したものを保育室などに掲示し、子どもが自由に見たり、話題にできるようにする。 	<p>【保護者にむけて】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・おたよりで食育活動を伝える。 ・魚や貝を使った料理を食卓に並べ、名前などについて子どもと会話するようすすめる。
----	--------------------------	--	--

先生のための食育講座 5 さかな&かい



魚・貝の特徴



カツオ



サンマ



アジ



タイ



フグ



ウナギ

「のぼりかつお」と呼ばれる春は脂が少なくさっぱりした味わいから「たたき」として、「戻りかつお」と呼ばれる秋は脂がのり「刺身」で食べると美味しい。加工品のかつお節は、日本料理の基本、昆布と並び美味しい食材とされます。

秋を代表する魚で、体は細長く、背は青色、腹は銀白色で刀のような形をしていることから「秋刀魚」と書く。

尾びれから頭部にかけて「ぜいご(ぜんご)」と呼ばれるトゲのようなところがある。

鮮やかな赤い体色や姿が美しいことから縁起物の食材として用いられる。「めでたい」と語呂が合うことから七福神の恵比寿さんの持ち物とされ、冠婚葬祭等の祝い膳には欠かせない一品。

敵を威嚇するために体を膨らませる特徴がある。高級食材のひとつであるが毒を持つため専門の資格を持つ人が調理する。

蒲焼の調理法は東西で異なる。関西は腹から開いて蒸さずに焼くため脂の乗ったパリッとした香ばしさを楽しむ。関東は鰻を背開きにして白焼きし蒸して再び焼くためふわっと柔らかい。



カニ



イカ



タコ



エビ



アサリ



サザエ



カキ



ホタテ

茹でると赤くなるのは、アスタキサンチンという色素によるもの。エビも同様。

生きている時は内臓が見えるくらい透明な体をしていて、水から揚げられると茶褐色に変化し、さらに時間がたつと白色になる。

発達した吸盤がある八本の触手が特徴。一般に頭と思われている部位は実は胴体である。

エビのように腰が曲がるまで長寿であるようにとの願いを込めて、縁起物の食材として正月料理などに用いられる。

水温が上昇してくる春はエサを食べてどんどん大きくなり、一年のなかで一番おいしいと言われている。子どもたちは春の潮干狩りを楽しみにしているかな。

巻貝の一種で、波の荒い場所にいるサザエの棘(トゲ)は長く、静かな海のサザエには棘がない。

乳白色で栄養豊富で「海のミルク」とも呼ばれる。冬が旬の真牡蠣、夏が旬の岩牡蠣がある。

ホタテやカキ、あさり、しじみなどは1対の貝殻を持つ二枚貝の仲間。一方、サザエやアワビは巻貝の仲間。

魚を上手に食べるには？



①

頭を左において、エラのすぐ右あたりから、しっぽに向かって真っすぐに箸で切れ目をつけます。背びれは外しておきます。



②

切れ目から上側の身を取って食べます。



③

頭の部分を持って箸を骨と下の身の間に入れ、下側の身を押し上げるようにして骨を外します。外した骨や頭は、お皿の端に寄せおきます。(魚をひっくり返すのは、マナーに反します)



④

下側の身を食べます。食べ終わったらお皿の上がきれいに見えるよう、細かい皮や骨などを一カ所に寄せおきましょう。

魚・貝カードで遊ぼう



お子さんは「魚・貝」について学びました。
魚・貝の絵合わせカードを使って、魚や貝の特徴に気づきながら、名前を確認しました。

絵合わせカード

絵合わせカードを見ながら、魚や貝の特徴や名前について楽しみながら学びました！食べたことのある魚料理を発表する子どももいました。



イカ



アジ



ウナギ



カキ



タイ

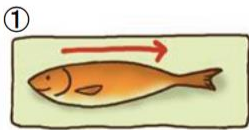
お家の方へ

スーパーマーケットには切身魚が多く並び、子どもたちは、魚をまるごと一匹見る機会が少ないようです。

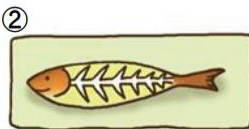
お家で魚をまるごと一匹調理するときは、できるだけ調理の前に、お子さんに見せるようにしましょう。

食卓で、魚の名前や食べ方をお子さんと一緒に学びましょう。

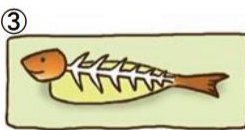
魚の上手な食べ方



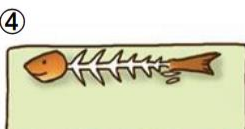
頭を左において、エラのすぐ右あたりから、しっぽに向かって真っすぐに箸で切れ目をつけます。



切れ目から上側の身を取って食べます。



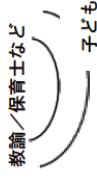
頭の部分を持って箸を骨と下の身の間に入れ、骨を外します。
(魚をひっくり返すのは、マナー違反です)



下側の身を食べます。
食べ終わったら、細かい皮や骨などを一カ所に寄せておきましょう。



5 歳児食育プログラムにおける食育案，参考資料，保護者へのおたより（第 1 回 ちまき）

食育のテーマ		こどもの日にちまきを作ろう		対象	5 歳児		
実施日時	平成	年	月	日	場所	指導者	
食育のねらい 「こどもの日」は子どもの成長をお祝いする日であることやちまきを食することを知り，作りたいと思う							
教材・準備物 ・ちまき ・米 （・クレヨン ・画用紙 ・身長計(厚紙で作成しておく) ・糊またはセロテープ）							
時間	子どもの活動			援助と留意点			
0	<p>□こどもの日に何を食べるのかを知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・5月5日は，子どもの成長を家族でお祝する日であることを知る。 ・教諭/保育士などの問いかけに，思ったことを発言する。 ・こどもの日に柏餅/ちまきを食することを知る。 			<p>・5月5日は何の日かをたずねる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・こどもの日はどのようなことをするのかについてたずね，子どもの成長を家族でお祝いする日であることを伝える。 ・こどもの日には何を食べるかをたずね，柏餅やちまきを食することを伝える。 			<p>環境構成・準備物</p> 
5	<p>□ちまきは何からできているのかを知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ちまきを見て，見たことや食べたことがあると発言する。 ・お餅が米からできていることや，お餅つきをしたことがある，前にお米の話を聞いたなど覚えていたことを発言する。 ・ちまきを触ったり，匂いをかいだりする。 ・感じたこと，気づいたことを発言する。 ・ちまきを作る手遊びをする。 			<ul style="list-style-type: none"> ・ちまきは，お餅をくま笹の葉で包んだ食べものであることを伝え，お餅が何からできているかをたずねる。 ・4 歳児での学びを覚えている子どもを褒める。 ・病氣やけがをすることなく，大きくなることを願い，ちまきを食することを伝える。 ・ちまきを子どもに渡し，触ったり，匂いをかいだりする。 ・子どもの感想を引き出す。 ・ちまきを皆で作ってみようと声をかけ，手遊びをする。 			<ul style="list-style-type: none"> ・ちまき ・米
15	<p>□ちまきを作ることを楽しみにする。</p>			<ul style="list-style-type: none"> ・家でお家の人と一緒にちまきを作れたらよいねと言葉がけをし，ちまきを作ることに期待をもたせる。 ・ちまきの写真や米（実物）を保育室などに置き，子どもが自由に見たり，話題にできるようにする。 <p>【保護者にむけて】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・おたよりで食育活動を伝える。 ・家庭でこどもの日について話題にし，子どもと一緒にちまきをつくるようすすめる。 			

【発展】

<p>□身長計を作る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・教諭/保育士などの話を聞き、身長計を作りたいと思う。 ・自分の顔を画用紙に描く。 ・身長計に自分の顔を描いた画用紙を貼る。 	<p>□お家の人と身長計で身長を測ることを楽しみにする。</p>	<p>・こどもの日は、みんなが大きくなったことをお祝いする日であり、大きくなったことが分かるように身長計を作ろうと声かけをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・元気いっぱい笑顔を描いてねと声かけをする。 <p>・お家の人と、作った身長計で測ってみようと声かけをし、家で身長を測ることに期待をもたせる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・保育室などの壁に身長計を貼り、子どもが自由に身長を測れるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・クレヨン ・身長計 ・糊またはセロテープ ・画用紙
<p>□「背くらべ」などを歌ってもよい。</p>			

こどもの日のちまき作り

こどもの日のいわれ

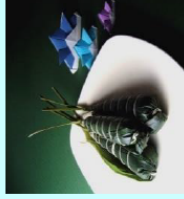
子どもの成長を家族でお祝いする日



ちまきや柏餅を食べる（行事食）

【ちまき】

笹の葉には病気やケガから守ってくれる力があり、病気やケガをすることなく、大きくなるようにとの願いが込められている。



【柏餅】

柏の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、柏餅には子孫繁栄の願いが込められている。



○今回、ちまき餅には「上新粉」を使っています

上新粉は“うるち米”を加工した粉。弾力があり固めの食感の団子にむく。

※白玉粉は“もち米”を加工した粉。粘りのあるきめの細かい食感の団子にむく。



○米にはいろいろな種類があります

＜うるち米＞ いつも食べている米のこと。精米すると少し透きとおった白っぽい色をしている。

＜もち米＞ 赤飯やもちをつくる米のこと。うるち米に比べると色は透きとおっていない。うるち米と同じように水を加えて炊くとべちよべちよになるので蒸した方がおいしい。

○「ハレの食事」と「ケの食事」

「ハレ」とは「晴れ着」「晴れの舞台」という表現でよく使われ「非日常」を、「ケ」はその逆で「日常」を指します。

「ハレの食事」には「行事食」があります。

＜行事食の例＞

1月	正月(おせち料理, お雑煮), 七草粥
2月	節分(イワシ料理, 巻き寿司)
3月	ひなまつり(ちらし寿司, ハマグリ(の吸い物), お彼岸(おはぎ))
4月	お花見(桜もち)
5月	こどもの日(ちまき, 柏もち)
7月	七夕(七夕そうめん)
8月	土用の丑(うなぎ)
9月	お彼岸(おはぎ)
10月	お月見(月見団子)
12月	冬至(かぼちゃ料理), 年越しそば

食育プログラム“作って食べよう”第1回 こどもの日にちまきを作ろう

お子さんは、こどもの日には「病気やけがをすることなく大きくなることを願い、ちまきを食べる」ことを学びました。
お子さんと一緒にちまきを作って、お子さんの成長を家族でお祝いしましょう。




笹の葉の巻き方



- <用意するもの>
- ・笹の葉 10枚
 - ・たこ糸 90cm×10本

お子さんは大喜びしますよ。
一緒に楽しみましょう。




笹の半分から右側にモチを置く。



笹を半分に折る。



モチを包むように、笹の横側を折る。



笹を握り、たこ糸をかける。
たこ糸の真ん中が笹に乗るように置く。



たこ糸の一方を持って2~3回巻き、
きつめの団子結びにする。



写真のように短いほうのたこ糸
を向こう側にかけ、笹の葉と一
緒に握る。



長い方のヒモを、
5~6回、笹に巻きつける。



モチを巻き終えた、たこ糸を
2周巻き、蝶結びする。



- <ポイント>
- ⑤,⑧でお子さんがヒモを結べない場合、保護者の方が結んで下さい。
 - たこ糸はきつめに巻いて下さい。
 - モチは長細く整え、冷ましてから巻きましょう。





ちまきのモチの作り方



材料 (10 個分)
上新粉 200g, 砂糖 20g
お湯 200cc

お手軽にできる！
蒸し器を使わない作り方

準備する用具

ボウル, 深鍋, 木べら, すりこぎ, 耐熱皿
ザル (鍋より一回り小さいもの), ふきん 2 枚

★ 準備 ★



フタにふきんを巻く.



深鍋の真ん中にふきんを敷き, 耐熱皿, ザルを置く. 水を高さ 2~2.5cm まで注ぎ, フタをする.

生地が冷めているかどうか確認してからお子さんと一緒にこねましょう.
手にモチがついてベタベタしますが, 耳たぶの固さになるまで頑張ってください.

★ 作り方 ★



お子さんの作業は緑の文字で示しています.



ボウルに上新粉, 砂糖を入れ, 軽く混ぜたらお湯を一気に注ぐ.



木べらで生地が冷めるまで混ぜる.



手をぬらし, 生地が耳たぶの固さになるまでこねる.



鍋を中火にかける. 沸騰したら, フタをゆっくり持ち上げ, ザルにモチをちぎってのせる.



フタをして 20 分間中火で蒸す.



ボウルに生地を移し, 50 回以上すりこぎでつく.

水面にザルがふれていないか確認してください. ふれている場合は, 蒸発させて調整しましょう. 水面にモチがつくと美味しさが半減します.



生地がやや冷めたら手をぬらし, 10 個の細長いモチを作る.

ここが最大のポイント.
よくよくついて, コシのあるモチにしましょう.

食育のテーマ		食べ物ピラミッドを知ろう		対象	5歳児
実施日時	平成	年	月	日	場所
<p>食育のねらい</p> <ul style="list-style-type: none"> 健康なからだを作り，元気に過ごすためには3つの仲間の食べ物を食べることが大切であることを知る 食べ物には働きがあり，その働きによって3つの仲間に分けられることを知る 					
<p>教材・準備物</p> <ul style="list-style-type: none"> 食べ物ピラミッド 朝ごはんカード 食べ物働きカード 食べ物働きカード 食べ物ピラミッド モデル弁当の写真もしくは給食 					
時間		子どもの活動		環境構成・準備物	
0	<p><input type="checkbox"/>健康なからだを作り，元気に過ごすためには3つの仲間の食べ物を食べることが大切であることを知る。</p> <p><input type="checkbox"/>それぞれの仲間の働き，どのような食べ物があるかについて知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> 3つの仲間の働きについて知る。 しっかりと食べる仲間と食べすぎないように注意する仲間があることを知る。 	<p>援助と留意点</p> <ul style="list-style-type: none"> 健康なからだを作り，元気に過ごすためには3つの仲間の食べ物を食べることが大切であることを伝える。 食べ物働きカード・食べ物カードを用い，それぞれの仲間の働き，どのような食べ物があるかを伝える。 食べ物ピラミッドを用い，仲間によって食べる量が違うことを伝える。 		<ul style="list-style-type: none"> 食べ物働きカード 食べ物カード 赤：肉，魚，牛乳 黄：ごはん，パン，じゃがいも 緑：トマト，キャベツ，リンゴ 食べ物ピラミッド <p style="text-align: right;">教師／保育士など 子ども</p>	
10	<p><input type="checkbox"/>朝ごはんカードを用いて仲間分けをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> 例にあげた朝ごはんには，緑（野菜）の仲間がないことに気づく。 	<ul style="list-style-type: none"> 例にあげた朝ごはんには緑（野菜）の仲間がないことを気づかせる。 		<ul style="list-style-type: none"> 朝ごはんカード ☑ホワイトボードなどに直接描いてもよい。野菜不足の献立にする。施設の状態にあわせて， <ul style="list-style-type: none"> パン食（パン，オムレツ） ごはん食（ごはん，納豆） のどちらを用意してもよい。 	
15	<p><input type="checkbox"/>食べ物働きを復習する。</p> <ul style="list-style-type: none"> モデル弁当の食べ物・料理を3つの仲間に分ける。 <p>☑施設の状態にあわせて，4～5人のグループに分かれてもよい。</p>	<ul style="list-style-type: none"> モデル弁当に入っている食べ物・料理を3つの仲間に分け，3つの仲間の食べ物とその働きを再度伝える。 グループに分かれて，食べ物仲間分けをする場合は，答え合わせをする。 先ほどの朝ごはんとは違い，しっかりと野菜が入っていることを伝える。 		<ul style="list-style-type: none"> モデル弁当の写真 ☑ホワイトボードなどに直接描いてもよい。 ☑給食は3つの仲間がそろっている良い教材となることから，給食がある場合は，給食を用いるとよい。 	

20	<input type="checkbox"/> 食べ物ピラミッドの工作を楽しみにする。 <input type="checkbox"/> 冷蔵庫探検をして、冷蔵庫の中に入っている野菜を調べることを楽しみにする。	<ul style="list-style-type: none"> ・お家の人と一緒に食べ物ピラミッドを作ってみるよう 声かけをする。 ・家にとどのような野菜があるかを調べてみるように伝え、お家の人と一緒に冷蔵庫探検をすることを楽しみにするよう に言葉かけをする。 <p>〔施設の状態にあわせて、冷蔵庫探検にて実施する内容〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食べ物ピラミッドを保育室などに置き、子どもが自由に見たり、話題にできるようにする。 	<p>【保護者にむけて】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・おたよりで食育活動を伝え、食べ物ピラミッドの型紙を配布する。 ・子どもと一緒に食べ物ピラミッドを作り、食卓での話題にするようにすすめる。 ・子どもと一緒に冷蔵庫探検をするようにすすめる。
----	---	--	---

※ 食べ物ピラミッドの型紙に色塗りをしてから家庭に持ち帰るようにしてもよい。

※ 後日、冷蔵庫探検をしたかどうかたずね、家にあった野菜の名前を確認するなどし、野菜や食べ物への興味を高めるよう食育を発展させる。

食ベ物ピラミッド

○ 食べ物を3つのグループに分けよう
 食べ物は体内での働きにより3つのグループ（赤・緑・黄）に分かれ、バランスよく食べることが重要です。

食べ物	赤	黄	緑
体内での働き	魚・肉・豆類・乳・卵 体をつくる	穀物・砂糖 油脂・いも類 カや熱になる	野菜・果物 体の調子を整える

○ 栄養バランスの良い食事とは
 赤・黄・緑のグループの食べ物をそろえる、つまり**主食・主菜・副菜**をそろえると栄養バランスが良くなります。



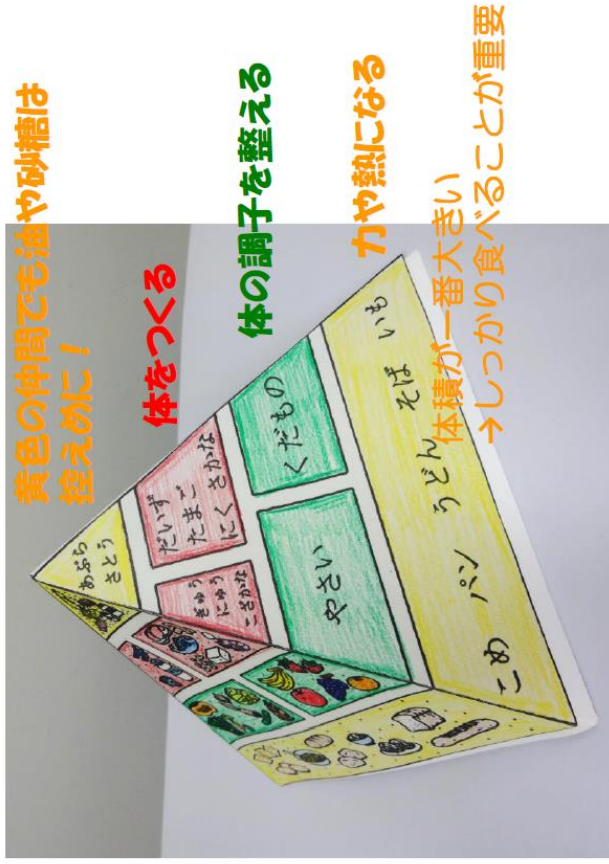
緑のグループ

赤のグループ

黄のグループ

○ 食べ物ピラミッドとは

何をどのように食べたらよいか、ひと目ですぐわかるようになっています。



「食べ物ピラミッド」を保育室などに置き、

「今日の食事は、赤・黄・緑がそろっているかな」

「緑のグループの食べ物は入っているかな、おうちのの人にどんな食べ物を入れてほしいってお願いしようか（具体的に野菜の名前などをたずねる）」などと子どもたちに声かけをして、このピラミッドを活用してください。

食育プログラム“作って食べよう” 第2回 食べものピラミッドを知ろう

お子さんは、食べものは体内での働きにより3つのグループに分かれ、3つのグループの食べものを好き嫌いなく食べることが大切であることを“食べものピラミッド”を使って学びました。
ご家庭の食卓で食事やおやつのチェックに活用していただくためにピラミッドをお子さんと一緒に作成し、食事のバランスチェックを親子一緒に楽しみましょう！

卓上食べものピラミッドの作り方

◆用意するもの◆

- ・食べものピラミッドの型紙
- ・A4サイズの厚紙（お菓子の空き箱、パンフレットの表紙など）※厚すぎると折りにくいです。
- ・はさみ
- ・のり
- ・色鉛筆・定規

◆作り方◆

- ① 食べものピラミッドの型紙に色鉛筆で色をぬります。
- ② 型紙を切り取ります。
- ③ 型紙を厚紙の上に置き、鉛筆でかたどります。
※三角形の頂点に印をつけ、定規で線を引くと簡単です。
- ④ 厚紙を切り取ります。
- ⑤ 厚紙と型紙（図1の点線の部分）に折り目を付けます。
- ⑥ のりづけをすると厚紙のピラミッドと型紙のピラミッドができます。
- ⑦ 厚紙のピラミッドの上から型紙のピラミッドをかぶせると「卓上食べものピラミッド」の出来上がり！

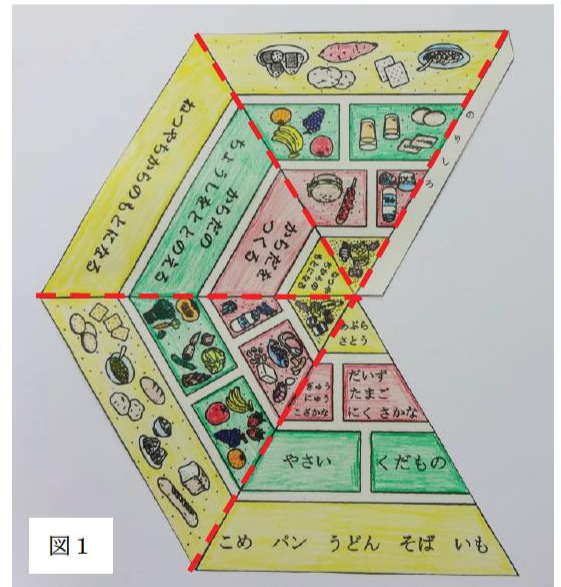
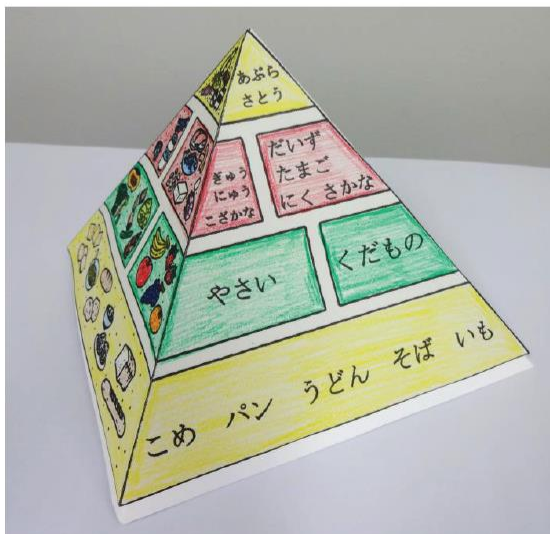


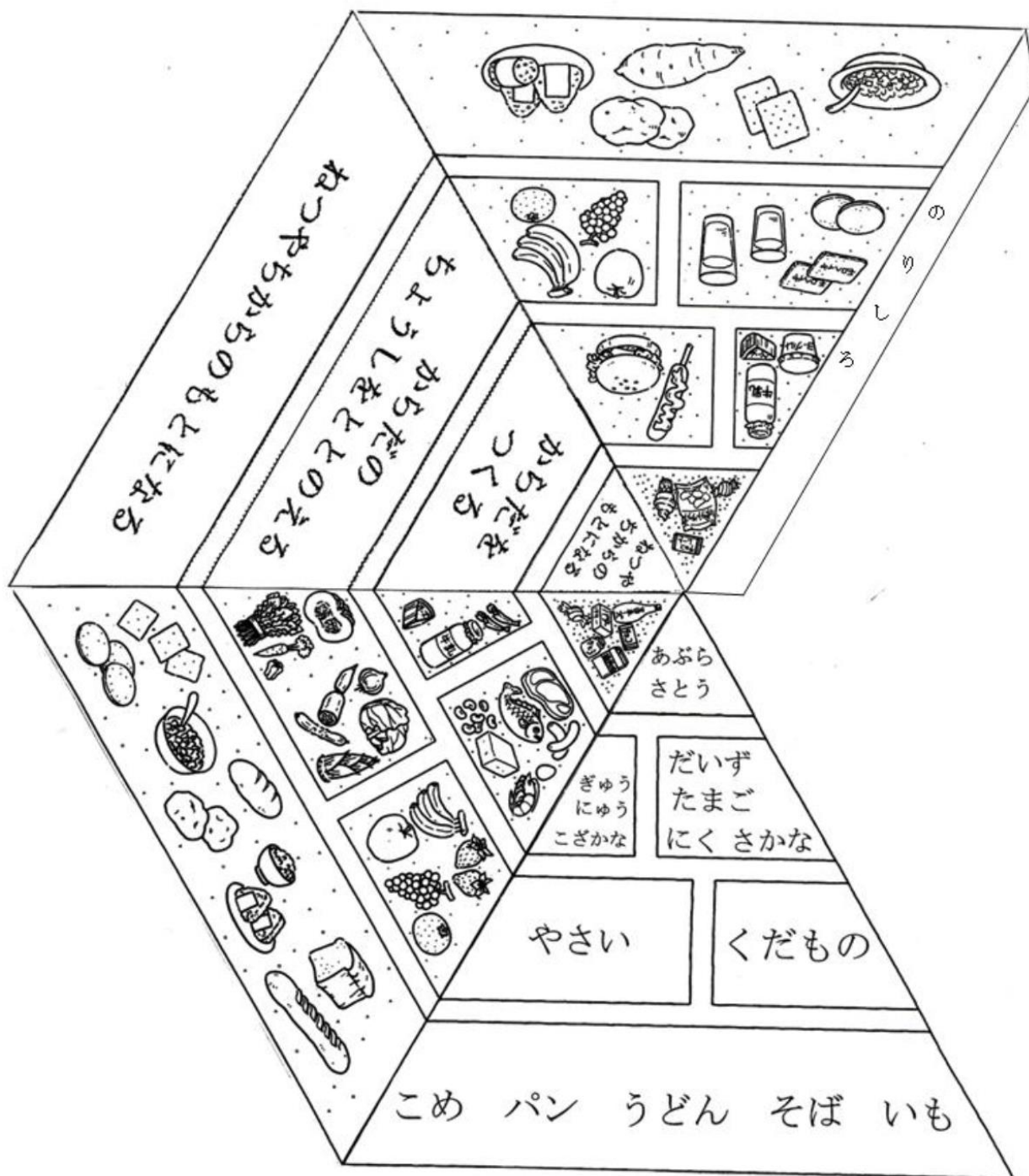
図1



親子一緒に楽しみながらご活用ください！



卓上食べものピラミッドの型紙



※赤字下線部は施設の状況に応じ変更してご使用ください

本日、お子さんに「冷蔵庫探検シート」をお配りしました。

「冷蔵庫探検」は、お子さんが野菜に興味を持つこと、好き嫌いなく野菜を食べることをねらいとしています。

ぜひお子さんと一緒に冷蔵庫を探検し、家庭にどれだけ野菜があるのかをチェックしてみましょう。



冷蔵庫探検



れいぞうこ たんけん

ここには、冷蔵庫にある野菜の
絵 または 名前をかきましょう

れいぞうこの ぞとにある やさい

ここに冷蔵庫の
外に置いている
野菜の絵 また
は 名前をかき
ましょう

おうちにあった やさいは

ぜんぶで

ここに見つけた野菜の
種類の合計数を書きま
しょう

しゅるい

お子さんは、お絵かきが大好きです。
時間があれば、冷蔵庫にあった野菜の
絵をえんぴつや色えんぴつを使って
描いてみましょう。

ご家庭にある野菜をお子さんと一緒に調べてみましょう。

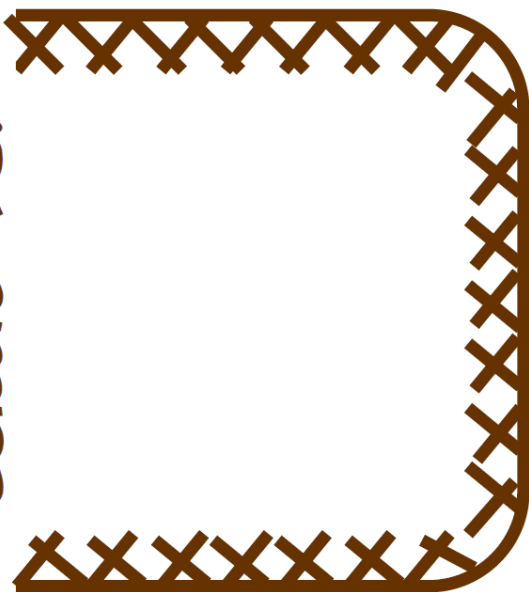
お子さんの野菜への関心を高め、親子のよいコミュニケーションの場となります。

冷蔵庫探検シートは、6月〇日(〇)に提出して下さい。

れいぞうこ たんけん



れいぞうこの
そばにある やさい



おうちにあった やさいは

ぜんぶで

しゅるい

5歳児食育プログラムにおける食育案，参考資料，保護者へのおたより（第3回 おにぎり）

食育のテーマ		家族へごちそうを作ろう		対象	5歳児
実施日時	平成	年	月	日	場所
<p>食育のねらい</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いつも世話をしてくれる家族に感謝する ・家族に“ありがとう”を伝えるおにぎりを作りたいと思う 					
<p>教材・準備物</p> <ul style="list-style-type: none"> ・紙芝居「おこめをたべよう」（4歳児食育プログラム“第3回 こめ”で使用した紙芝居） ・画用紙 ・クレヨン(絵具) 					
時間	環境構成・準備物				
0	<p>子どもの活動</p> <ul style="list-style-type: none"> □いつも世話をしてくれる家族にありがとうの気持ちを伝える日があることを知る。 ・お母さんやお父さん・家族に感謝する日があることを知る（母の日，父の日）。 ・家族に感謝したいことを考え，発表する。 ・家族に感謝を伝えるには，どのような方法があるかを考え，発表する。 				
5	<p>援助と留意点</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お母さん・お父さんをはじめ家族にありがとうの気持ちを伝える日があることを伝える。 （母の日：5月第2日曜日，父の日：6月第3日曜日） ・家族にお礼を伝えたいことはどのようなことかをたずねる。 （お母さん・お父さんがいない子どもに配慮する） ・家族に感謝を伝えるには，どのような方法があるかをたずねる。 <p>子どもの活動</p> <ul style="list-style-type: none"> □家族を思っって料理を作ることは，感謝の気持ちを表す方法であることを知る。 ・4歳児の学びの中にもあったおにぎりはおむすびとも呼ばれ，作る人と食べる人の心を「むすぶ」という思いが込められていることを知る。 <p>環境構成・準備物</p> <p>教諭/保育士など 子ども</p>				
<p>紙芝居「おこめをたべよう」</p> <p>□様々なおにぎりが出てくる絵本を用いてもよい。</p>					

10	<p>□おにぎりを食べている家族の絵を描く。 ・どんなおにぎりを家族がどのように食べているかを思い浮かべ、絵を描く。</p>	<p>・おにぎりを食べている家族の絵を描くように声をかける。 ・どんなおにぎりを作ると家族が喜んでくれるかを考え、食事の場面や喜んでいる家族の様子を想像しながら描くように言葉がけをする。</p>	<p>・画用紙 ・クレヨン(絵具)</p>
30	<p>□おにぎりを作ることを楽しみにする。</p>	<p>・お家の人と一緒に家族のためにおにぎりを作りたいと思うよう言葉がけをし、おにぎりを作ることにより期待をもたせる。 ・子どもが描いた絵を保育室などに掲示し、子どもが自由に見たり、話題にできるようにする。</p>	<p>【保護者にむけて】 ・おたよりで食育活動を伝える。 ・子どもと一緒におにぎりを作ることをすすめる。 ・保育室などに子どもが描いた絵を掲示し、保護者に紹介するとよい。</p>

先生のための食育講座 ③

家族へのごちそう作り

- 「おにぎり」を作ることを通して感謝の気持ちを伝えよう！

「おにぎり」は「おむすび」とも言いますね



「おいしいおにぎりを！」と心を込めてつくる
おむすびは、作る人の心と食べる人の心を
「むすび」家族の絆を深めると言われています

「心をこめておにぎりを作ることで、感謝の気持ちを伝えることができるよ」と子どもたちに伝えてください。

「どんな形のおにぎりにしようかな。」

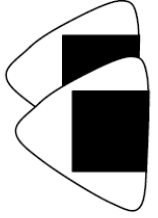
「具は何がいいかな。」

「おにぎりを作って（おうちの人に）食べてもらうときに、何と言って渡そうかな。」

などと子どもたちへ声かけをし、みんなで考えるのも楽しいですね。



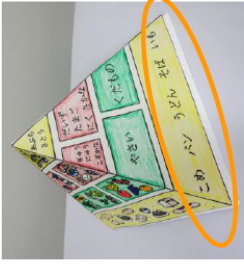
イメージを膨らませてから、おにぎりを食べている家族の絵を描きましょう！



- お米を食べよう！

4歳児食育プログラムでもとりあげた

「お米」は、食べ物ピラミッドの黄グループの仲間で、毎日の活動に欠かせないエネルギー源となる食べ物です。わが国で唯一自給率100%の誇るべき食べ物でもあります。毎日元気に過ごすためにもお米をしっかり食べましょう。



- 「いただきます」と「ごちそうさま」

・「いただきます」は命をくれるものへの感謝の言葉

私たちが「食べ物を食べる」というのは、動物や植物の命をいただくということですが、子どもたちに、尾頭つきの魚を見せることを通して命をいただいていることや、どのようにして米や野菜が作られているか、食べ物が自分たちの口に入るまでにはたくさんの人たちが関わっていることを伝え、食べ物に対する感謝の気持ちを育むようにしましょう。

- ・「ごちそうさま」は食事を用意してくれた人への感謝

漢字では「ご馳走様」と書きます。昔はご馳走をだそうと思つと、山でイノシシを捕まえたり、山菜を摘んだりと食材を集めるためには大変な労力がかかりました。そんな大変な思いをして食べ物を集めてくれた人への感謝の気持ちを表す言葉が「ごちそうさま」です。

おにぎりを作ることを通して、いつも自分のために食事を作ってくれたり、世話をしてくれる人への感謝の気持ちを育むようにしましょう。

お子さんは、いつも世話をしてくれている家族に感謝する日があることを学びました。お子さんとご家族で心をこめて結んだ“おにぎり”と、昆布とかつお節でとるだしを使って“おすまし”を作り、「感謝の心」を育む機会にしてください。

3色おにぎりの作り方



材料 (1人分)

ご飯 200g(3等分する), ゴマ 大さじ1, 塩 少々
とろろ昆布 1枚(1~2g), 梅干(種をとる) 1/2個,
鮭フレーク 大さじ1~2

準備する用具

フライパン, ボウル, しゃもじ, すりこぎ, すり鉢,
スプーン, お椀, ラップ

ゴマおにぎり

- ①フライパンにゴマを入れ, 弱火にかける.
- ②フライパンをゆすりながらゴマを炒り, プチッと音が鳴ったら火を止める.
- ③すり鉢にゴマを移してすりこぎですり, 塩を少々加え, ごま塩を作る.
- ④すり鉢にご飯を入れ, しゃもじで切るように混ぜる.
- ⑤お椀にラップを敷き, ④のご飯をのせ, ラップの端をつまみ, てるてる坊主を作るようにねじり, おにぎりを作る.

とろろ昆布おにぎり

- ①ボウルに梅干をいれ, しゃもじでつぶす.
- ②ご飯をいれ, 切るように混ぜる.
- ③お椀にラップを敷き, とろろ昆布をひろげ, ②のご飯をのせ, ラップを用いて同様におにぎりを作る.

鮭おにぎり

- ①お椀にラップを敷き, スプーンで鮭フレークを入れて広げ, ご飯をのせる.
- ②ラップを用いて, 同様におにぎりを作る.

炒りたてのゴマをすり鉢ですると, とても香ばしく, 美味しくいただけます.

ゴマすり作業に, 子どもたちも大喜び!
すりこぎ・すり鉢をお持ちでない方は,
これを機会にお求めいただくのもおススメです.



“おにぎり”は“おむすび”ともいいます.

“おいしいおにぎりを!”と心を込めてつくるおむすびは, 作る人の心と食べる人の心を“むすび”, 家族の絆を深めます. お弁当はもちろん, おやつや食欲のない時にも“おにぎり”は重宝します. いろいろなアイディアでつくるわが家の自慢おにぎりは, 子どもたちの懐かしい食べものの一つとなるでしょう. 米は, わが国で唯一, 自給率100%の誇るべき食べもので, 毎日の活動に欠かせないエネルギー源となる食品です. しっかり食べましょう.



おすましの作り方

だしの香りの高いおすましの味付けは、少しの薄口しょうゆと塩で十分です。
旨味が豊かな“一番だし”，日本の素朴な味わいをどうぞ。ご家族で楽しんでください。

●材料（4人分）

一番だし 600cc, 塩 小さじ 1/2, 薄口しょうゆ 小さじ 1
豆腐 100g(1/3丁), わかめ(乾燥) 1g, きぬさや 4枚

【具の準備】

豆腐：8等分に切る
わかめ：水で戻して，食べやすい大きさに切る
きぬさや：さっと湯どうしし，斜めに切る

【手順】

1. 鍋にだし，具を入れて中火にかける。温まったら塩を加える。
2. 味見をしながら薄口しょうゆを少しずつ加えて味を整える。

おかずのヒント

“おにぎり”と“おすまし”に
“野菜のおかず”を足しましょう。
一番だしを用いて，旬の食材を
煮ましょう。美味しいヘルシーな
“家族のごちそう”になります。



【一番だしの取り方】

●材料（作りやすい分量）

昆布 10g（長さ約 25 cm），かつお節 20g，水 1000cc

【準備】ザルに，ぬらしたキッチンペーパーを広げておく

①



昆布は汚れを軽くふき，分量の水を入れた鍋に入れる。冬期は1時間半，夏期は20-30分ほどつける。

“昆布水”を使うと
手間が省けます。

②



沸騰直前の状態まで弱火にかける。鍋のまわりに細かい泡がフツフツ出てきたら昆布を引き上げる。

③



沸騰したら火を止め，かつお節をほぐし入れ鍋底に沈むまでおく。

④



ザルをボウルの上に置き，鍋をゆっくり傾けながら，だしをこす。

沸騰させないこと！
沸騰させると昆布の
えぐみが出てしまいます。



だしを取り終えた“昆布”は，千切りにしてキンピラに，色紙切りにして煮物の具として料理にお使い下さい。

“かつお節” はしょうゆとみりんを加え，炒り煮し，箸休めにお使いください。

【手軽にだしをとれる昆布水】



- ① フタつきの空き瓶に
水 1000cc, 昆布 10g（長さ約 25 cm）
を入れる

冷蔵庫に入れ，一晩おく



- ② 昆布水の出来上がり！
冷蔵庫で3日間保存可能

一晩，水につけるだけで，水に昆布のうまみが溶け出します。このまま，煮物やみそ汁のだしとして使えます。

食育のテーマ		3つの仲間がそろったオムライスを作ろう		対象	5歳児
実施日時	平成	年	月 日	指導者	
食育のねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・食べ物には働きがあり，その働きによって3つの仲間に分けられることを知る ・健康なからだを作り，元気に過ごすためには好き嫌いをなく食べることが大切であることを知る ・家族と一緒に3つの仲間がそろったオムライスを作りたいと思う 				
教材・準備物	<ul style="list-style-type: none"> ・食べ物ピラミッド ・食べ物の働きカード ・食べ物を分類する赤・黄・緑の紙 				
時間	子どもの活動		援助と留意点		
0	<input type="checkbox"/> 3つの食べ物の働きを思い出す。 ・健康なからだを作り，元気に過ごすためには，3つの仲間の食べ物を食べることを，しっかりと食べる仲間と食べすぎないように注意する仲間があることを思い出す。 ・覚えていることをそれぞれ発言する。		・食べ物の仲間や働きについて，覚えていないかをたずねる。 （第2回食育で用いた食べ物ピラミッド，食べ物カード，食べ物の働きカードを用いて復習をする） ・好き嫌いをして嫌いな食べ物を残したりすると，ピラミッドのバランスが崩れてしまい，元気に過ごすことができなくなってしまうことを伝える。		
5	<input type="checkbox"/> いつも食べているオムライスにはどのような食べ物が入っているかを思い出す。 ・どのような食べ物が入っているかを発言する。		・いつも食べているオムライスにはどのような食べ物が入っているかを思い出すことができる。 ・3つの仲間がそろったオムライスに入っている食べ物を3つの仲間に分ける。 ・グループに分かれて，食べ物の仲間分けをする場合は，答え合わせをする。 ・3つの仲間がそろったオムライスを食べると，元気に過ごすことができることを確認する。		
10	<input type="checkbox"/> 3つの仲間がそろったオムライスに入っている食べ物を3つの仲間に分ける。 ・食べ物の写真を見て仲間分けをし，3つの仲間がそろったオムライスであることに気づく。 （施設状況にあわせて，4～5人のグループに分かれてもよい。）		・食べ物カード ・ピーマン ・ニンジン ・玉ねぎ ・しめじ ・鶏むね肉 ・ごはん※ ・バター ☑施設状況にあわせて，実物の食べ物を用いてもよい。 ※第2回食育で使用する食べ物カード		

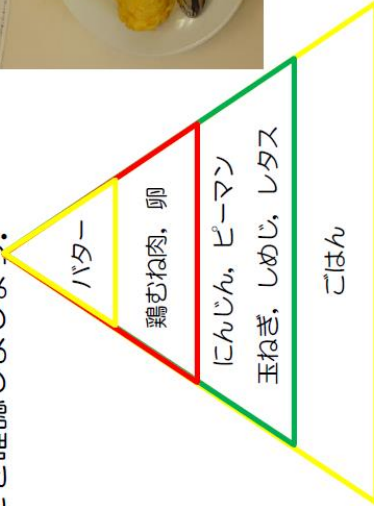
15	<input type="checkbox"/> 家族のために3つの仲間がそろったオムライスを 作ることを楽しみにする。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 家族のために仕事をし、世話をしてくれる家族が健康 (元気)に過ごせるようお家の人と3つの仲間がそろった オムライスを一緒に作ってみるように声かけをする。 ・ 食べ物カードを保育室などに掲示し、子どもが自由に 見たり、話題にできるようにする。 	【保護者にむけて】 <ul style="list-style-type: none"> ・ おたよりで食育活動を伝える。 ・ 子どもと一緒に3つの仲間がそろった オムライスを作ることをすすめる。
----	---	--	--

3つの仲間がそろったオムライス作り

○ オムライスの食べ物をグループ分けしよう！

今回の料理は、栄養バランスの良い、健康を考えたいオムライスです。オムライスに入っている食べ物を、食べ物ピラミッドを復習しながら、赤・黄・緑3つのグループに分けましょう。子どもたちが普段食べているオムライスには、どのような食べ物が入っているのか、たずねてみてほしいですね。野菜については、4歳児食育プログラム第1回「やさいのおなか」を思い出し、野菜の名前を考えるところから始めるのもおすすめです。ピーマン、玉ねぎ、にんじんは絵本「やさいのおなか」の中にもでてきましたね。

オムライスとシタスグループがバランスの良いメニューであることを確認しましょう。



○ 料理のお手伝いをやってみよう！



ピーマンの種をとる



しめじを小房に分ける



にんじんの皮をむく



シタスをちぎる



ごはんと調味料を混ぜる

どのお手伝いをやってみたいか、子どもたちにたずねてみてください

○ オムライスをヘルシーにする工夫を知ろう！

子どもたちが理解するには少し難しい部分ですが、先生方は工夫の仕方を知り、ぜひ一度作ってみてください。

工夫点1) 鶏肉：もも肉→むね肉にチェンジ！
工夫点2) 具は炒めず、煮る！

工夫をすることで・・・ 油(脂)をカットしてヘルシーに

	通常のオムライス	ヘルシーオムライス
エネルギー (kcal)	760	630
脂質 (g)	29	13

(大人1人分の場合)

食育プログラム“作って食べよう”第4回 3つの仲間がそろったオムライスを作るう

お子さんは、いつも世話をしてくれる家族が元気に過ごせるよう、3つのグループの食べものがそろったオムライスについて学びました。
お子さんと一緒に、大切な家族のために、ヘルシーでおいしい“オムライス”と“レタススープ”を作りましょう。

ヘルシーオムライス

★材料（子ども4人分）★

※大人は子どもの材料の2倍を目安にしてください。

ピーマン 1個、ニンジン 1/3本、玉ねぎ大 1/2個、しめじ 1/2パック

鶏むね肉(皮なし) 120g, 【鶏肉の下処理：白ワイン 小さじ2, 塩 少々, コショウ 少々】

温かいご飯 440g, 卵 2個

水 500cc, 白ワイン 30cc, ローリエ 1枚 レタススープに使用します。

<調味料>

ケチャップ 40g, しょう油 10cc, バター 16g, コショウ少々



ヘルシーオムライス（子ども1人分）エネルギー315kcal, 脂質7g

ヘルシーオムライス（大人1人分）エネルギー630kcal, 脂質13g

通常のオムライス（大人1人分）エネルギー760kcal, 脂質29g

★作り方★ お子さんの作業は緑の文字で示しています。 鶏肉の下処理

1) 具材の下準備をする。

- ・ピーマン：種を取り、5ミリ角に切る。
- ・ニンジン：皮をむき、5ミリ角に切る。
- ・玉ねぎ：5ミリ角に切る。
- ・しめじ：小房に分け、食べやすい大きさに切る。
- ・鶏むね肉：5ミリ角に切り、白ワインと塩、コショウを揉みこむ。

鶏肉の下処理

鶏肉は脂肪の少ないむね肉を使い、野菜は白ワイン・ローリエを使って風味豊かなゆで野菜に！

2) 鍋に水、白ワイン、ローリエを入れ、沸騰したら野菜を入れて3~4分ゆで、取り出す。

3) 火を止め、鍋のゆで汁を半分とりだしておく。鍋に鶏肉を入れ、鶏肉が浸るのを確認し、蓋をして再び火を入れ、弱火で5分ゆでる。（この時、ふきこぼれないように火加減を調整する。）

4) ゆであがったら、野菜と一緒にザルにあげておく。最初に取り出したゆで汁も鍋にもどし、レタススープのだしとしてとりおく。

5) ボウルに野菜と鶏肉、ご飯、調味料(ケチャップ、しょう油、バター、コショウ)を入れ、混ぜ合わせ、お椀に1人分ずつよそう。

チキンライスに混ぜご飯に！

6) 薄焼き卵を4枚焼く。

鶏肉の下処理

7) 皿の中央部に5)のお椀をひっくり返しケチャップライスをおき、6)の薄焼き卵をかぶせる。

8) 上にラップをかけて、手で形を整える。ケチャップで模様やイラストを描くとよい。

レタススープ

レタスは繊維が柔らかく、手でちぎることができます。

この作業は、工作のようでお子さんもお手伝いできます！

★材料（子ども4人分）★

オムライスの具材を煮たスープ 440cc, レタス 2~3枚, 塩 少々

★作り方★

1) レタスを1口大にちぎり、カップに入れる。

※繊維にそって縦にちぎり、次に繊維を断つように横にちぎる。

2) オムライスの具材を煮たスープを、中火で温める。

3) スープが温まったら味見をし、少量の塩で調整する。

4) カップにスープを注ぐ。

お子さんと一緒にお椀の中のレタスの変化に注目しましょう。



お子さんは、食べものは体内での働きにより 3 つのグループに分かれ、3 つのグループの食べものを好き嫌いなく食べることが大切であることを“食べものピラミッド”を使って学びました。
ヘルシーオムライスとレタススープがバランスの良い料理であることをご家族でお話ししましょう。

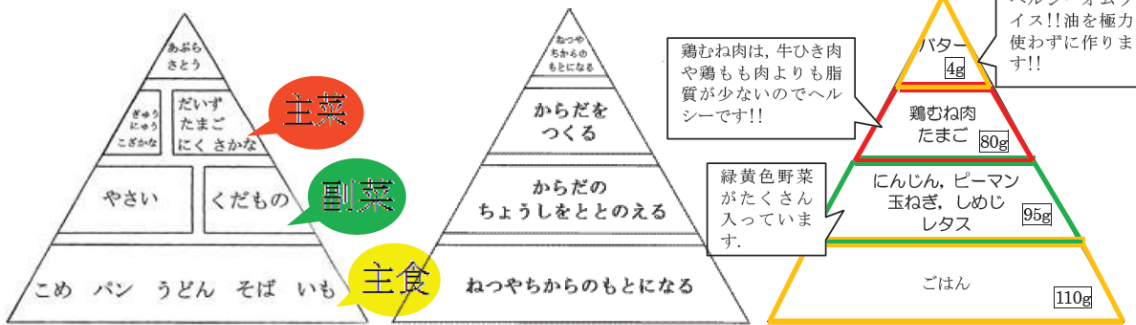
食べものピラミッド

食べものピラミッドは、三色栄養に量の概念を取り入れたものです。面積(体積)の大きいグループはたくさん食べ、小さいグループは食べすぎないように注意しましょう!!

食べものを
赤黄緑のグループに分けると...

赤黄緑のグループの食べものの
からだの中でののはたらき

オムライスとレタススープを
赤黄緑のグループに分けると...

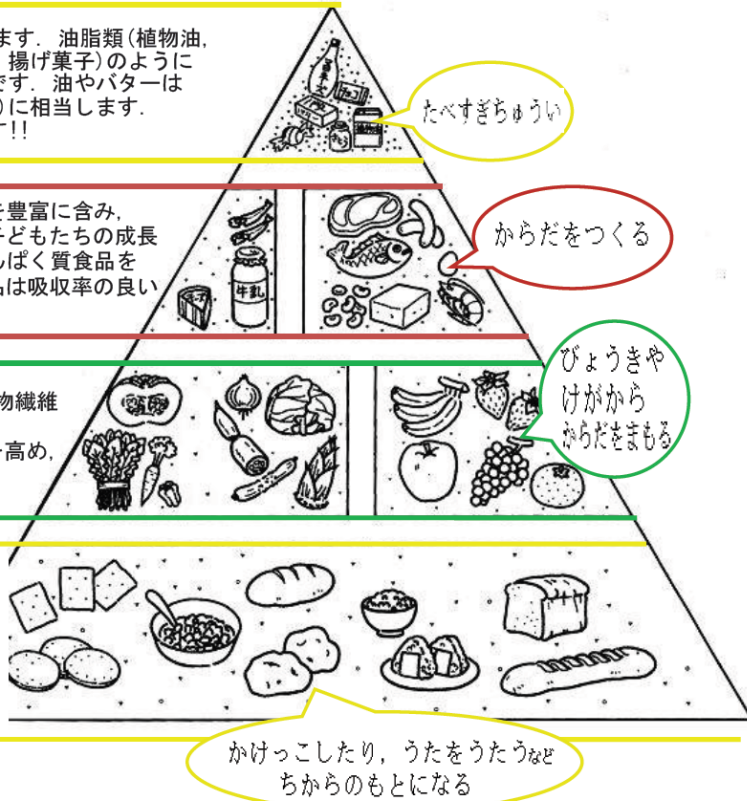


米などの穀類と同じく「ちからや熱」になります。油脂類(植物油、バター、マヨネーズ)、菓子類(チョコレート、揚げ菓子)のように少しの量で多くのエネルギーを持つ食べものです。油やバターは大きじ1杯弱(10g)で、ご飯小茶碗1/2杯(50g)に相当します。油やバター、菓子類の食べすぎには要注意です!!

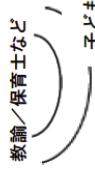
肉、魚、卵、大豆・大豆製品は、たんぱく質を豊富に含み、筋肉や血液など「体を作る」働きをします。子どもたちの成長には欠かせない栄養素です。色々な種類のたんぱく質食品を適量組み合わせて食べましょう。牛乳・乳製品は吸収率の良いカルシウムを豊富に含みます。

野菜や果物などは、ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含み、身体機能の調整をします。これらの食べものは病気やケガを防ぎ、代謝を高め、排便を促すなどの働きがあります。

ごはんやパンなど主食となる食べものは、1日のエネルギー源となります。主食を減らすと、その分おかずを食べすぎたり、甘いものを食べたりして、エネルギーや塩分を摂りすぎにつながり、太る原因となります。米は食物繊維も多く、日本の誇る食べものです。1日2食以上は主食として食べましょう。



5歳児食育プログラムにおける食育案，参考資料，保護者へのおたより（第5回 セタそうめん）

食育のテーマ		セタ料理を作ろう		対象	5歳児
実施日時	平成	年	月	日	場所
<p>食育のねらい</p> <ul style="list-style-type: none"> セタのいわれ，そうめん・旬の食材を食べる風習があることを知る。 セタそうめんの栄養バランスを食べ物ピラミッドで学ぶ。 セタそうめんを作りたいと思う。 					
<p>教材・準備物</p> <ul style="list-style-type: none"> そうめん(乾物・茹でたもの) 冬瓜，トマト，オクラなどの夏野菜 セタそうめんの写真 食べ物ピラミッド 食べ物カード 食べ物の働きカード 赤・黄・緑の紙 					
時間	子どもの活動		援助と留意点		
0	<p>□セタのいわれを知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> 7月7日がセタということを確認する。 「たなばたさま」を歌う。 教諭/保育士などの問いかけに対して，思ったことを発言する。 		<p>環境構成・準備物</p> <p>可能であれば，笹・短冊・笹飾りを準備するとよい。</p>  <p>教諭/保育士など 子ども</p>		
5	<p>□セタの日にそうめんや夏にとれる野菜を食べる風習があることを知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> 乾物のそうめんと茹でたそうめんを触り，触感の違いを感じる。 夏野菜を観察し，感じたことを発言する。 		<ul style="list-style-type: none"> 7月7日がどんな日かをたずねる。 「たなばたさま」をみんなで歌う。 セタには笹に短冊を作ってつるすと願いがかなうことを伝える。 セタの日の風習を伝え，セタそうめんの材料を紹介する。 乾物のそうめんと茹でたそうめんを見せ，茹でると柔らかくなることを伝え，触ってみるよう促す。 乾物は日持ちのする食べ物であることを伝える。 旬の野菜はおいしくて，体に良いことを伝える。 栽培活動で育てている野菜と結びつけるとよい。 		
15	<p>□食べ物ピラミッドを使ってセタそうめんの栄養バランスを確認する。</p>		<ul style="list-style-type: none"> 食べ物ピラミッド 食べ物カード そうめん^{※1}・にんじん^{※2}・トマト^{※2} オクラ・冬瓜・卵・エビ ※1 乾物・ゆでのいづれかをを用いる ※2 第4回食育で使用した食べ物カード 食べ物の働きカード 食べ物を分類する赤・黄・緑の紙 		

20	□七タそうめんを作ることを楽しみにする。	<ul style="list-style-type: none"> ・お家の人と一緒に七タそうめんを作りたいと思うよう言葉がけをし、七タそうめんを作ることに期待をもたせる。 ・食べ物カードを保育室などに掲示し、子どもが自由に見たり、話題にできるようにする。 	<p>【保護者にむけて】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・おたよりで食育活動を伝える。 ・子どもと一緒に七タそうめんを作ることをすすめる。
----	----------------------	---	---

【発展1】

<p>□夏野菜の短冊をつくる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・短冊に好きな夏野菜を描く。 ・家で願い事を書き、笹に結ぶことを楽しみにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・短冊に好きな夏野菜を描くように促す。 ・家でお家の人と一緒に願い事を書いて、翌日持ってくるように伝える。 ・笹の葉に結ぶことに期待をもたせるように言葉がけをする。 <p>(・翌日、笹の葉に結ぶ)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・画用紙 ・クレヨン(絵具) ・はさみ ・冬瓜をはじめとする夏野菜 <p>【保護者にむけて】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子どもと一緒に願い事を夏野菜の短冊に書き、翌日、持たせるよう伝える。
--	--	---

【発展2】

<p>□夏野菜の切り口はどうかになっているのかを想像し、実際の切り口を見る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・切り方によって様々な表情をみせる夏野菜に興味を持つ。 ・切り口を見たり、切った夏野菜を触り、匂いをかぐなどして感じたことを発言する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・切り口に興味を持つとともに野菜全体の形にも興味を示し、切り方によって様々に表情を変え夏野菜に関心を持つよう、野菜の切り方、見せ方を工夫する。 ・子どもが見て感じたことを引き出す。 ・切った夏野菜を子どもが触ったり、匂いをかぐように促す。 ・包丁の取り扱いに注意する。 ・包丁を用いることが難しい場合は、あらかじめ切った夏野菜をもとの状態に戻して、用いてもよい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・包丁 ・まな板 ・ふきん ・トレーまたはおぼん ・用意できる夏野菜 <p>(・きゅうり ・トマト ・ナス など)</p>
---	---	---

先生のための食育講座 5

七夕料理作り

七夕（7月7日）はどんな日？

七夕（ひちせき）の節句ともいいます。もともと日本の神事であった“乙女が着物を織って棚にそなえ、神さまを迎えて秋の豊作を祈ったり人々のけがれをはらう”という「棚機（たなばた）」と中国から伝えられた「織姫と彦星」の伝説が融合して、現在の七夕になったといわれています。七夕の時期はお盆（旧7月15日）を迎えるための準備としての意味をもち、畑作の収穫祭を祝う祭りが人々の間で行われ、その時に食べられていた素餅（さくべい）という菓子が舌触りのよい素麺（そうめん）へと変化しました。

七夕そうめんの栄養バランス

七夕そうめんを使う食べ物を「食べ物ピラミッド」にあてはめてみると・・・

さっぱりしたものをつい食べてしまう夏は栄養が偏りがち・・・色んな食べものを加えることでバランスの良い1品に！

旬の野菜は美味しくて、栄養豊富！



冬瓜、オクラ、トマト
にんじん
エビ、卵
そうめん

五節句と行事食

七夕と下記の節句を併せて「五節句」とよびます。

1. 人日の節句（1月7日）・・・七草粥
七草粥を食べ1年の豊作と無病息災を願う日。セリ、ナズナ、ハコベラ、ゴギョウ、ホトケノザ、スズナ（かぶ）、スズシロ（だいこん）
2. 上巳の節句（3月3日）・・・ちらし寿司、蛤の吸い物
桃が咲く時期と重なることから「桃の節句」ともいわれ、桃などの自然の生命力をもらうなどして厄災をはらうといわれています。最近では、女の子の誕生と成長を祝う「雛祭り」として一般に浸透しています。
3. 端午の節句（5月5日）・・・ちまき、柏餅
ちまきとは、菖蒲（しょうぶ）を飾りその香りの強さから邪気を払い疫病を遠ざけ無病息災を願う日でした。この「菖蒲」が、「尚武」（意味：武をたつこと）につながるといいう縁起から男子中心の行事へと発展したといわれています。
4. 重陽の節句（9月9日）・・・菊飯
古来中国では、奇数は良いことを表す陽数、偶数は悪いことを示す陰数と考えられていました。その奇数が連なる日をお祝いしたのが五節句の始まりで、その中でも一番大きな陽数（9）が重なる9月9日を、陽が重なると書いて「重陽の節句」と定め、菊の花を飾り、邪気をはらい、長寿を祈ってお祝いをしてきました。

7月7日は七夕！お子さんは、七夕のいわれや、七夕の日にそうめんを食べる風習があることを学びました。
 お子さんと一緒に夏野菜を短冊に見立てた“七夕そうめん”と旬の食材“枝豆”を使ったヘルシーデザート“天の川羹”を作ってみましょう。
 暑い夏は、“さっぱりしたもの”を食べたくなり、栄養が偏りがちになります。旬の食べものは美味しく、栄養豊富です。“食べものピラミッド”を活用しながら家族揃って料理を作ること・食べることを大切に、元気に暑い夏を乗り切りましょう。

七夕そうめん



天の川をイメージして盛り付けましょう

★材料★	大人 1 人分	子ども 1 人分
そうめん	1.5 束	1 束
にんじん	1/4 本	1/5 本
とうがん	20g	10g
オクラ	1/2 本	1/2 本
トマト	1/4 個	1/4 個
たまご	1/2 個	1/2 個
むきエビ	6 尾	4 尾
めんつゆ	適量	適量

★作り方★
 ※お子さんの作業は、**緑色の文字**で示しています。

- 食材の準備をする。
 - たまご：金糸卵を作る。
 - にんじん：皮をむき、**縦 3cm, 横 1cm, 厚さ 2~3mm の短冊切りにして**、やわらかくなるまで 5 分程度ゆでる。
 - トマト：ヘタと芯を取り除き、**1 cm の角切りにする**。
 - オクラ：塩ゆでし、**薄切りにする**。
 - とうがん：**中心部(ワタ)をスプーンですくい取り**、皮をむき、**縦 3cm, 横 1cm, 厚さ 2~3mm の短冊切りにし**、透き通るまで 5 分程度ゆでる。 *スプーンを刺し込んだとき、すっと入っていくのがワタの部分です。(※裏面参照)
 - むきエビ：塩と片栗粉を少量入れてもみ、ぬめりを取り流水で流す。沸騰した湯の中で分ほどゆでる。
- そうめんをゆでる。
 - 鍋にたっぷりの湯(吹きこぼれない程度)をわかし、菜箸でかき混ぜながら、そうめんをゆでる。
 - ゆであがったそうめんをざるにあげ、流水で洗い、氷水に 1 分程つけてザルにあげ、よく水切りをする。
- 皿にそうめんを天の川のように流して、その上に具を飾る。**

そうめんを美味しく食べるために
 そうめんは小麦粉、水、塩、油でできています。ザルにあげた後、**流水**でよく洗って、ぬめりを十分にとることが美味しさの秘訣です。

めんつゆ

★材料★ しょうゆ 大さじ 4, みりん 大さじ 3, 昆布水※ 200cc, かつお節 5g
 ★作り方★ ※昆布を一晩つけた水。(水 120cc に対し、長さ 3cm の昆布を使用します。)

- ガス・IHの場合**
- 鍋に全ての材料を入れてひと混ぜし、強火にかける。
 - 沸騰したら、弱火にし、3 分間煮る。粗熱がとれてすぐにこすとさっぱり味、一日おいてこすとコクのあるめんつゆに仕上がる。

- 電子レンジの場合**
- 耐熱容器や深皿に全ての材料を入れてひと混ぜし、ラップをせずに電子レンジ(500W)に入れ、約 3 分加熱する。
 - 電子レンジから取り出す。粗熱がとれてすぐこすとさっぱり味、一日おいてこすとコクのあるめんつゆに仕上がる。

★保存★
 保存は十分に冷ましてから、フタつきの空きビンなどに入れましょう。日持ちは冷蔵庫で 3~4 日です。
 ゆで野菜と和えて、すりごまを振りかけると風味豊かな一品になります。その他、煮魚、卵焼きや炒め物など、いろいろな料理の調味料として使えます。

残ったかつお節の活用法★★

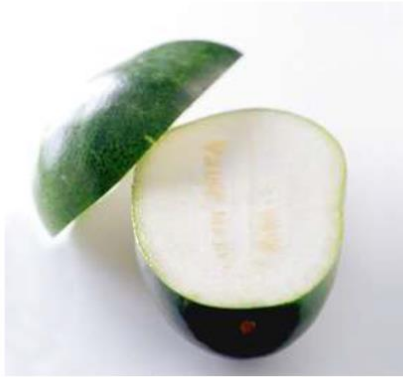


熱々のご飯にのせるのもよし!!

白身魚にのせ、ホイルで包みトースターで 5 分焼くと、手軽な主菜に!!



夏の食べもの“冬瓜(とうがん)”を食べよう★★



夏に旬を迎える冬瓜は、みずみずしく、体を冷やす働きがあります。加熱すると白い果肉が淡いヒスイ色に透き通り、なめらかでとろりとした独特の食感になります。たっぷりのだし汁で煮るのがコツです。

以前のおたよりで紹介した“昆布水(昆布を一晩つけた水)”を使い、ひき肉やエビなど、うまみのある食材と合わせると大変美味しい料理になります。冬瓜は90%以上が水分で低エネルギー(カロリー)の野菜です。夏の家庭料理の一品にお勧めです。

冬瓜の下処理

		
種とワタをスプーンでくり抜く。*	包丁またはピーラーで皮をむく。	短冊切りにする場合は、2~3mmの厚さに切ってから、縦3cm、横1cmに切る。

*スプーンを刺し込んだとき、すっと入っていくのがワタの部分です。

冬瓜のひき肉あんかけ



★材料★(4人分)

冬瓜 1/4個、鶏ひき肉 150g、昆布水 400cc、酒、みりん 各大さじ1、薄口しょうゆ 大さじ1/2、塩 小さじ1/2、ショウガ汁 少々、水溶性片栗粉 適量

★作り方★

1. 冬瓜は種とワタをとり、皮を厚くむいて、二口大に切る。
2. 鍋に昆布水、酒、みりん、薄口しょうゆ、塩を入れて中火にかけて煮立ったら、冬瓜を加え、落としぶた※をし、中火で柔らかくなるまで(約15分)煮る。
3. 冬瓜を器に盛り、残った煮汁を煮立たせ、ひき肉、ショウガ汁を加える。ひき肉の色が変わったら、アクをとり、水溶性片栗粉を入れてとろみをつける。
4. 冬瓜にあんをかける。大人には、上に針ショウガ(ショウガの千切り)を天盛りするとよい。

冬瓜は柔らかく、大きいので、包丁の練習に最適です。

※落としぶた
落としぶたがない場合は、クッキングシートや軽なお皿で代用できます。

その他……



椀種に



さつとゆで、



サラダに

生で食べる場合は、下処理後、塩をふって20分置き、しっかり水気を絞りましょう。ごま油でカリカリに炒めた桜エビを添えると、風味がよくなり、カルシウムの補給になります。

いろいろな調理法をお楽しみ下さい

天の川羹



- ★材料★ (ミニコップ6個分)
- | | |
|----------|---------------|
| 粉寒天 | 2g |
| 水 | 300cc |
| 枝豆 | 30粒 |
| | (塩ゆでし、サヤから出す) |
| レモン汁 | 大さじ1 |
| 砂糖 | 大さじ4 |
| 色つき寒天ゼリー | 約100ml分 |

寒天の話

寒天の原料はテングサやオゴノリ、といった海藻です。これらを煮溶かして冷やし固めた海藻のエキスがところてん、これを乾燥させ、水分を除いたものが寒天です。

扱う際の注意！！

煮溶かした寒天液に酸の強い果汁やピューレ状のものを加えて加熱すると、固まらないことがあります。必ず寒天をよく煮溶かし、火を止めてから加えます。

アセロラ寒天ゼリー

アセロラジュース 250ml に対し粉寒天 2g を煮溶かし、タッパーに流し入れ冷蔵庫で、冷やし固める。
縦 3cm, 横 1cm, 厚さ 3mm の短冊切りにする。

お子さんと一緒に、寒天液が固まる様子を観察しましょう！



★作り方★

- 分量の水を鍋に入れ、粉寒天を振り入れる。
- 中火にかけて混ぜながら煮溶かす。溶けて透明感が出たら、1分間沸騰させる。
- 砂糖を加えてさらに煮溶かす。砂糖が溶けたら火を止め、レモン汁を加え、よくかき混ぜる。
- ミニコップに枝豆と色つきの寒天ゼリーを入れ、粗熱がとれた寒天液を流す。冷蔵庫で冷やし固める。

枝豆のお話

枝豆は大豆の未熟豆で、夏の栄養補給源として奈良時代から食べられていました。

枝豆には、植物性たんぱく質に加え、カルシウムやビタミンB₁、B₂、さらに大豆にはないビタミンCも含まれ、栄養満点の食べ物です。

Let's arrange !!

寒天の量を少し変えて、「ぷりぷり」から「ゆるゆる」まで、ゼリーの口当たりを楽しみましょう。

型でぬいたり、クラッシュしたり、かたさにあわせて形も変えて、世界で一つだけのゼリーをお子さんと一緒に作ってみましょう。

水 100ml, 牛乳 100ml の「ミルク羹」にした場合のアレンジを紹介します。

ぷりぷり



水, 牛乳各 100ml に対して
棒寒天 4g (粉寒天 2g)

食べやすくひと口大に切って、同じく角切りにしたフルーツと盛り合わせました。

ふるふる



水, 牛乳各 100ml に対して
棒寒天 2g (粉寒天 1g)

型で固めて抜くことができるギリギリのかたさです。小さなリング状の型に固めて、真ん中にフォークで潰して作ったイチゴのソースをかけました。

ゆるゆる



水, 牛乳各 100ml に対して
棒寒天 1g (粉寒天 0.5g)

スプーンですくえるギリギリのかたさです。型から出すことができないので、カップやグラスで固めて下さい。マンゴーをつぶした濃厚なソースは、ミルク羹のやわらかさにぴったりです。

「あったか、ひんやり寒天スイーツ毎日おいしい健康レシピ 44」小菅陽子著 (小学館) より引用

謝辞

本論文の作成にあたり，終始丁寧なご指導とご鞭撻を賜りました春木敏教授に心より感謝の意を表します．

また，ご多忙のなか，本論文のご校閲をいただき，貴重なご意見と丁寧なご指導を賜りました大阪市立大学大学院生活科学研究科，由田克士教授，増田俊哉教授に深く感謝いたします．

本研究の趣旨を理解し，ご協力いただいた大阪市教育委員会，大阪市子ども青少年局，大阪市私立幼稚園連合会，大阪市私立保育園連盟，ともに活動いただいた幼稚園園長，幼稚園教諭各位に深く感謝いたします．

そして，本研究をともに進めた大阪市立大学生活科学部栄養教育研究室の大畑千弦さん，鍛冶晃子さん，子安愛さん，太田愛美さん，高塚安紀穂さん，西岡愛梨さん，永楽芳さん，皆さまに感謝いたします．