

保育園児および保護者に対する 食育支援活動プログラムの開発

三田村 理恵子

Abstract

The purpose of this study was to develop a dietary education program for preschool children and their parents. First, we performed a participation-type dietary education program in a selected preschool from 2006 to 2012. Once the children were taught about what constitutes a suitable diet, most all of them could make a suitable diet in games. However, they could not make one in the same games in the following term, as they could not fully internalize the knowledge about suitable diets. By questionnaire of 83 parents and 21 child care staff, it was demonstrated that the less person understands the meaning of “shokuiku”, eats a suitable diet, and knows about traditional food. Based on these results, we aim to develop a continuous dietary education program for preschool children and their parents, and plan to assess the realization of the program goal.

1. 緒言

国民が生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性をはぐくむことを目的として食育基本法¹⁾が制定され、「食育推進基本計画」に基づきこれまでの食育は行われてきたが、依然として生活習慣病有病者の増加、子どもの朝食欠食、家族とのコミュニケーションなしに1人で食事をとる「孤食」が見受けられることから、平成23年には「周知」から「実践」へというコンセプトの「第2次食育推進基本計画」²⁾が策定された。この中で、子どもへの食育を進めていく場として保育所が挙げられており、保育所での食育推進に関しては、平成21年4月施行の保育所保育指針³⁾に基づき保育の一環として食育を位置付け、食育の計画を作成し、各保育所の創意工夫により推進し、食を通じて健康な心と身体を育て、人と関わる力を養い、伝承されてきた文化の理解や郷土料理への関心、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をはぐくむように努めることが示されている。

保育所における食育の実施に当たっては、保護者の協力のもと、保育士・栄養士・調理員・看護

師などの全職員がその有する専門性を活かしながら、共に進めることが望ましい⁴⁾とされているが、法的な栄養士の必置は保育所では定められておらず、栄養士がいない施設が多く⁵⁾、そのような施設における食育は、保育士が担当しているのが現状である⁶⁾。幼児期の食生活・栄養管理および食育の充実を図るためには、保育士の食育に対する意識を高めることが重要であり、さらに食に関する専門的な知識を持った栄養士が保育士と協力し、子どもが楽しく食について学ぶことができる取組を行う必要があると思われる。

これまでに、札幌市内の一地域における栄養士のいない保育所を対象として、食育支援活動を行ってきた。そこで本研究では、平成18年からの活動結果と、保護者と保育士を対象に平成24年に行った「食育に関する調査」の結果をもとに、今後の食育支援活動の目標を設定し、目標の達成度や食行動の変容から食育の効果を検証できる食育プログラムの開発を試みた。

2. 方法

2-1 食育支援活動

栄養士の配置されていない札幌市内のH保育園の園児とその保護者、保育士、調理員を対象として、平成18年から平成24年まで、食育支援活動を行った^{7)~13)}。園児への食育支援活動は、毎年の目的を同じものとし、園児が多様な食品の中から、自分にふさわしい食事を選択できる「食のスキル」を高められるように、主食、主菜、副菜、汁物の4つを毎食揃えて食事をすることの重要性を理解できる内容で、毎年5月から10月にかけて年8回程度の食育活動を行った。食育の介入前後で「給食を作ろう」というゲームを行い、食品選択の内容を点数化することで活動の評価をした。保護者を対象とした食育は、園児への食育活動と同様の時期に年8回程度の食育だよりを発行し、食事バランスについての解説や、もっと野菜を食べるための提案、野菜を使用したレシピの紹介などを行い、家庭での食育推進に努めた。食育だよりについては、評価のためのアンケートを実施し、保護者の要望に応える形で内容の改善を試みた。保育士への食育では、園児の食育活動実施前に打ち合わせを行い、食育に対する意識や食に関する知識が高められるように配慮した。平成18年、21年、24年に保育士の食育に対する意識調査を行い、経時的な評価を行った。調理員への食育としては、年1回バランスの良い食事についての講義を行い、献立作成に役立ててもらえるようにした。また提供された給食については、定期的に評価を行い、問題点が見つかった場合は助言や変更の提案をし、給食献立の改善に努めた。

2-2 食育に関する調査

札幌市内のH保育園に通う園児の保護者103名(有効回答率80.6%、83名)と保育士24名(有効回答率87.5%、21名)を対象として、平成24年6月中旬に留置法によるアンケート調査を行った。調査内容は、①食育への関心について(2問)、②現在の食生活・生活習慣について(2問)、③ふだんの食に関する取組について(4問)、④回答者の属性(2問)を設けた。これらの作成に当たり、内閣府食育推進室が行っている食育の現状と意識に関する調査を参考にした。分析には、統計処理ソフトIBM SPSS Statistics 21を用いた。

2-3 食育プログラムの開発

これまで行ってきた食育支援活動の結果と、食育に関する調査の結果を踏まえて、今後の食育支援活動の目標を設定し、目標の達成度や食行動の変容から食育の効果を検証できる食育プログラムの開発を試みた。

3. 結果と考察

3-1 食育支援活動

園児を対象とした食育支援活動では、介入前後で行うゲームを点数化し評価を行ったところ、毎年食育介入後でバランスの良い食事についての理解が高まるが、新年度には、介入前のレベルに戻っていることが分かった(表1)。この結果より、年に8回程度の食育活動では、活動時期には内容を理解したように見受けられるが、知識の定着には及ばず、そのため新年度の活動時にはバランスの良い食事について、「何を」「どれだけ」選ぶとよいのかが分からなくなっているという問題点がみつかつた。活動実施時期が毎年5月から10月に集中しており、10月以降次の5月まで半年以上の活動休止期があり、この活動形態が知識の定着まで及ばない原因のひとつに挙げられるため、月1回程度の継続的な支援活動が必要であると思われる。しかし、毎月保育園を訪問し、食育支援活動を行うことは難しいため、保育士と協力しながらバランスの良い食事についての理解を深めることが望ましい。保育所保育指針³⁾の保育所における食育では、「食を営む力」の育成に向けて、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、食事を楽しむ合う子どもに成長していくことを期待するものであると述べられている。日々の保育園生活の中では、毎日の給食を食育の媒体として使用し、3色分類法を行いながら、給食はバランスの良い食事のお手本であることを園児に伝えるという方法や、園庭を利用して野菜を育てるといった体験を通し、食材や調理する人への感謝の気持ちを育てることなどができると思われる。今後は、保育士が日々の生活の中で行う園児への食育を支援する体制をつくり、現在よりも継続的な食育支援活動を行いたいと考えている。

保護者を対象とした食育活動では、食育だよりの購読率が90%以上と高率^{11)~13)}であり、食育だ

表1 保育園児を対象とした食育活動「給食を作ろう」年齢別得点の経時的変化

		平成 18 年	平成 21 年	平成 22 年
3 歳児	介入前	2.1±3.2	2.9±2.3	2.7±2.2
	介入後	7.1±3.0	4.0±3.2	7.3±2.3
4 歳児	介入前	1.4±2.6	2.5±1.8	2.9±2.3
	介入後	5.3±3.3	6.1±3.1	7.9±1.9
5 歳児	介入前	2.7±3.8	3.3±2.2	4.6±3.2
	介入後	5.1±3.5	6.5±3.0	8.9±0.4

数値はすべて平均点±標準偏差

GLM 検定 年齢間で得点は異なる ($p < 0.05$)

介入前後で得点は異なる ($p < 0.001$)

年次間では得点に差は見られない ($p = 0.057$)

表2 保育士を対象とした食育調査 保育園での食育活動実施状況

	平成 18 年	平成 21 年	平成 24 年
食育を積極的に行っている	22.8%	58.8%	71.4%
食育をもっと行いたい	74.7%	41.2%	28.6%
食育はあまり行っていない	2.5%	0.0%	0.0%
(合計)	100.0%	100.0%	100.0%

よりによる食知識の提供は有効であると思われる。堀田ら¹⁴⁾は、園児に直接指導したプログラムの効果よりも、同時に実施した母親への食育通信による情報提供のほうが効果的であり、食育通信は母親の望ましい食行動変容の動機づけとなることを報告している。保護者からの要望としては、レシピをもっと載せてほしいが70%の高率^{12)、13)}で、特に手軽に作れるバランスの良い食事について知りたいという意見が多数みられた。園児の保護者は働いているため、限られた時間で食事を作らなくてはならないという場合が多い。提供するレシピも、手軽で簡単、バランスも良いものを考案する必要がある。その要望に応えながら、今後も定期的な食育だよりによる食に関する知識の提供、望ましい食生活の提案、そのためのレシピの考案等を行い、家庭における食育を推進することが望ましい。

保育士を対象とした食育活動では、保育園での食育活動の現状について、経時的な調査^{11)、15)}を行った結果、積極的に食育を行っているという回答率が年々増加した(表2)。平成21年4月施行の保育所保育指針³⁾では、保育の一環として食育を位置付けており、食育の推進が求められているため、この保育園でも積極的な食育が行われるようになったと思われる。その一方で、食育活動に

必要なものとしては、これまでに70%前後の保育士が食に関する知識と回答しており^{11)、15)}、今年度の調査結果では、85.7%と高率であった。そのため、今後も食育を行う上での知識や情報の提供を継続的に行い、保育士による食育活動を支援する体制が必要であると思われる。

調理員を対象とした食育活動では、保育園独自の献立を作成した場合、札幌市の基準献立^{16)、17)}と比較し、栄養価に大きな違いがないか確認したところ、脂質や塩分の過剰、食物繊維の不足がみられた^{9)~12)}。このため、献立内容の改善方法、調理上の工夫、バランスに配慮した理想献立等を資料として配布し、献立作成の際に役立ててもらえるようにした。今後も年1回の講習時に、バランスの良い食事について説明を行い、日々の献立に役立ててもらえるように引き続き支援を行う予定である。

3-2 食育に関する調査

保護者と保育士を対象として行った食育に関する調査結果を表3にまとめた。

食育を推進し成果を挙げるためには、まずは食育に関心をもってもらうことが必要である。今回の調査結果では、食育に関心がある者の割合は、保護者97.6%、保育士100%であり、第2次食育

表3 食育に関する調査

	% (人)	
	保護者 n=83	保育士 n=21
Q 1. 「食育」について		
言葉も意味も知っていた	66.3 (55)	90.5 (19)
意味は知らなかった	32.5 (27)	9.5 (2)
言葉も意味も知らなかった	1.2 (1)	0.0 (0)
Q 2. 「食育」に関心があるか		
関心がある	47.0 (39)	85.7 (18)
どちらかといえば関心がある	50.6 (42)	14.3 (3)
どちらかといえば関心がない	2.4 (2)	0.0 (0)
関心がない	0.0 (0)	0.0 (0)
わからない	0.0 (0)	0.0 (0)
Q 3. 朝食喫食状況		
ほとんど毎日食べる	86.7 (72)	81.0 (17)
週に4～5日食べる	6.0 (5)	9.5 (2)
週に2～3日食べる	2.4 (2)	0.0 (0)
ほとんど食べない	4.8 (4)	9.5 (2)
Q 4. 主食・主菜・副菜を揃えて食べるか		
『朝食』		
ほとんど毎日食べる	31.3 (26)	42.8 (9)
週に4～5日食べる	14.5 (12)	14.3 (3)
週に2～3日食べる	18.1 (15)	14.3 (3)
ほとんど食べない	31.6 (30)	28.6 (6)
『昼食』		
ほとんど毎日食べる	60.3 (50)	71.4 (15)
週に4～5日食べる	10.8 (9)	23.8 (5)
週に2～3日食べる	18.1 (15)	0.0 (0)
ほとんど食べない	10.8 (9)	4.8 (1)
『夕食』		
ほとんど毎日食べる	75.9 (63)	52.4 (11)
週に4～5日食べる	16.9 (14)	23.8 (5)
週に2～3日食べる	4.8 (4)	19.0 (4)
ほとんど食べない	2.4 (2)	4.8 (1)
Q 5. 食生活上の指針等について知っているか (複数回答)		
食事バランスガイド	47.0 (39)	61.9 (13)
食生活指針	12.0 (10)	14.2 (3)
日本人の食事摂取基準	42.2 (35)	19.0 (4)
6つの基礎食品	49.4 (41)	71.4 (15)
3色分類	49.4 (41)	66.6 (14)
Q 6. 指針等を参考にしているか		
参考にしている	49.4 (41)	66.7 (14)
参考にしていない	50.6 (42)	33.3 (7)
Q 7. 伝統食・行事食について知っているか		
ほとんど知っている	12.1 (10)	19.0 (4)
どちらかといえば知っている	56.6 (47)	62.0 (13)
どちらかといえば知らない	27.7 (23)	19.0 (4)
ほとんど知らない	3.6 (3)	0.0 (0)
Q 8. 伝統食・行事食を家庭で食べるか		
よく食べる	14.5 (12)	33.3 (7)
どちらかといえば食べる	50.6 (42)	42.9 (9)
どちらかといえば食べない	30.1 (25)	23.8 (5)
食べない	4.8 (4)	0.0 (0)

Q 9. 性別		
男性	1.2 (1)	0.0 (0)
女性	98.8 (82)	100.0 (21)
Q 10. 年齢		
20-24 歳	1.2 (1)	9.5 (2)
25-29 歳	13.3 (11)	23.8 (5)
30-34 歳	31.3 (26)	9.5 (2)
35-39 歳	45.8 (38)	4.8 (1)
40-44 歳	4.8 (4)	9.5 (2)
45-49 歳	3.6 (3)	23.8 (5)
50-54 歳	0.0 (0)	14.3 (3)
55-59 歳	0.0 (0)	0.0 (0)
60-64 歳	0.0 (0)	4.8 (1)

推進基本計画²⁾での目標値 90%以上を超えていた。しかし、食育の意味も言葉も知っている者は、保護者では 66.3%であった。食育の意味を理解することは、食に関する理解を深めることにもつながると思われるため、今後は、食育の意味を理解している者の割合を 80%以上にするを目標とし、望ましい食生活の実践を心がけてもらえるように支援していきたい。

生活習慣の形成期における幼児や小学生の朝食欠食が問題となっているが、本調査の結果では、子どもの朝食欠食率は 2.4%であった。健康的な生活リズムや生活習慣を確立するため、子どもの朝食欠食は基本計画²⁾と同様に 0%を目指し、お手本となるべき保護者や保育士の朝食欠食率も低値にしていきたいと考えている。

健全な食生活を実践するためには、一人一人が「何を」「どれだけ」食べたらよいかを把握、判断して、個々人に適した食事をとることが必要である。「何を」の部分では、主食・主菜・副菜を揃えた食事が基本となる。本調査では、朝食、昼食、夕食で主食・主菜・副菜を揃えた食事をとる者の割合は、保護者で 55.8%、保育士で 55.5%であり、基本計画²⁾の目標値である 60%以上を下回っていた。今後は、「何を」「どれだけ」食べたらよいかを理解してもらえるように、食事バランスガイドや 3 色分類法等を紹介し、これらを参考にして、栄養バランス等に配慮した食生活を送る者の割合を、現状の 49.4%から 70%以上に増加させたい。

また、我が国の食料需給の状況を理解し、食料自給率の向上に資するためには、伝統的な食文化や地域の特性をいかした食生活の継続・発展、環境と調和のとれた食料の生産および消費が求めら

れる。本調査結果では、伝統食について「どちらかといえば知らない」「ほとんど知らない」と回答した者が保護者で 31.3%おり、家庭でも伝統食や行事食を「どちらかといえば食べない」「食べない」者が 34.9%であった。伝統的な食文化や食生活は、人々の精神的豊かさと密接な関係を有しており、先人によって培われた多様な食文化を後世に伝えつつ、時代に応じた優れた食文化を育てていくことが重要であると思われるため、今後は伝統食や地域の特性を生かした食生活を紹介し、伝統食についての知識を深め、伝統食を家庭で食べる者の割合の増加を目指したい。

3-3 食育プログラムの開発

これまで行ってきた食育支援活動の結果と、食育に関する調査の結果を踏まえて、今後の食育支援活動の目標を設定した(表 4)。目標達成のために継続的に行う食育支援活動プログラムは表 5 に示した通りで、1年間を通して継続的に食育支援ができる内容とした。園児への食育支援活動としては、毎日の給食を活用し、主食・主菜・副菜の分類を保育士や調理員の協力のもとで行い、バランスの良い食事についての理解を深めてもらう。また園庭を利用した野菜栽培を通して、食材や調理する人への感謝の気持ちを育てることができるようにし、食事を残さず食べる子どもを増やすため、特に幼児期にみられる野菜嫌いを克服できるように、育てた野菜を使用したクッキングを数回取り入れた。親子参加型の行事としては、食育ツアー(田植え、稲刈り)や親子でバランスの良い食事について学ぶことができるゲーム大会、伝統食を学ぶためのもちつきや料理教室を実施する予定である。保護者向けの食育支援活動では、月 1 回発行する

表4 食育支援活動の目標

目的	『望ましい食生活の実践』
学習目標	
園児	①食材や調理する人に感謝の気持ちをもつ子どもを100%にする ②給食は主食、主菜、副菜を揃えたバランスのよい食事であることを理解する（5歳児で目標値：80%以上）
保護者	①食育の意味を理解する（現状値：66.3%、目標値：80%以上） ②栄養バランスについて理解し、バランスガイド等を参考にする者の割合を増加させる（現状値：49.4%、目標値：70%以上） ③伝統食についての知識を深める（現状値：68.7%、目標値：80%以上）
行動目標	
園児	①給食や家庭での食事を残さず食べる子どもの割合を増加させる（現状値：65.0%、目標値：80%以上）
保護者	①主食、主菜、副菜を揃えた食事を提供する者の割合を増加させる（現状値：55.8%、目標値：70%以上） ②伝統食を食べる者の割合を増加させる（現状値：65.1%、目標値：80%以上）

表5 食育支援活動年間プログラム

	園児向けの食育支援活動	親子参加型	保護者向けの食育支援活動
4月	給食を主食・主菜・副菜に分類（毎日）		食育だよりの発行（12回／年）
5月	栽培学習の支援（園庭利用／9月頃まで）		食育に関するアンケート実施
6月		食農学習（親子食育ツアー／日帰り）	
7月	体験型学習：クッキング①		
8月		食育ゲーム大会（親子参加型）	
9月	体験型学習：クッキング②		
10月		郷土料理を学ぶ（親子参加型） （鮭のチャンチャン焼き・石狩鍋など）	
11月	アンケート調査（感性・意識調査）		
12月	体験型学習：クッキング③		
1月		伝統食を学ぶ（親子参加型） （おせち料理や行事食）	
2月	体験型学習：クッキング④		
3月	卒園児対象の学習評価		

予定の食育だよりを通して、食育の意味やバランスの良い食事について学べるものとし、地域食、伝統食などについても試食会などを設けながらレシピを提供していきたいと考えている。プログラムは園児とその保護者を対象としたものであるが、保育士や調理員への食育支援活動も、今まで同様に継続していきたいと思う。

今後は、目標の達成度や食行動の変容から、食育の効果を検証し評価を行い、必要に応じてプログラムを改良していきたいと考えている。

4. まとめ

本研究では、平成18年より行ってきた食育支援

活動の結果と、平成24年に行った「食育に関する調査」の結果をもとに、今後の食育支援活動の目標を設定し、目標の達成度や食行動の変容から食育の効果を検証できる食育プログラムの開発を試みた。具体的な数値として設定した目標の達成度や食行動の変容から、プログラムの評価を行い、必要に応じて改良していきたいと考えている。

謝辞

本研究にご協力いただきましたH保育園の先生方および保護者の皆様、食育活動にかかわったゼミ生の皆様に深謝いたします。

参考・引用文献

- 1) 食育基本法（平成 17 年法律第 63 号）。
- 2) 内閣府：第 2 次食育推進基本計画（平成 23 年 3 月 31 日食育推進会議決定）。
- 3) 厚生労働省雇用均等・児童家庭局保育課：保育所保育指針 2008。
- 4) 酒井治子：保育所における給食と食育 小児科臨床 2005；58；597-603
- 5) 木林悦子，上野恭裕，鏡森定信：集団保育施設（幼稚園・保育所）における食育・栄養教育についての調査研究 栄養学雑誌 2000；58；29-36
- 6) 大森世都子，八倉巻和子，高石昌弘：幼児の食生活に関する研究 — 保護者および保育園長の食意識の比較 — 小児保健研究 2000；59；72-81
- 7) 安東里美，表真知子，佐藤紫乃，鈴谷知美：保育園における食育活動の実践 平成 18 年度卒業報文 2006。
- 8) 三田村理恵子：保育所における栄養教育プログラムの検討 藤女子大学紀要 2008；45；25-29。
- 9) 上野由香里，金山睦，佐藤志保，間山郁子：保育園における給食管理及び幼児の食教育支援 平成 19 年度卒業報文 2007。
- 10) 梶川静香，川村優香，佐藤由佳，佐藤里沙，下地綾香，坪野有貴，中野靖子，吉澤由佳：保育園における食育支援活動 平成 20 年度卒業報文 2008。
- 11) 金子絵利香，黒畑優，高井里美，瀧田美穂：保育園における食育支援活動～園児，保護者，調理員，保育士を対象とした食育支援活動～ 平成 21 年度卒業報文 2009。
- 12) 相田愛美，飯田華奈子，伊藤景子，中田かおり，永田理紗：保育園における給食管理および食育支援活動 平成 22 年度卒業報文 2010。
- 13) 河本早織，佐々木由佳，浪江真理，南口由佳，渡邊歩美：保育園における食育支援活動～発達段階による学習効果の比較検討～ 平成 23 年度卒業報文 2011。
- 14) 堀田千津子，高田晴子，木村友子，内藤通孝：幼稚園児と母親に対する食育プログラム実施の効果 日本食育学会誌 2008；2(4)；141-148。
- 15) 吉備津裕美，佐藤藍子，佐藤智美，吉田美沙：保育園における食育活動の支援～保育士の食育に対する意識調査～ 平成 18 年卒業報文 2006。
- 16) 札幌市子ども未来局子育て支援部保育課：札幌市保育所給食管理運営指針 2006。
- 17) 札幌市子ども未来局子育て支援部保育課：保育所における給食と栄養目標量の改定について 2010。