

栄養士・保育士養成課程の短期大学生による食育実践の検討

Study of Dietary Education Practice by College Students at Dietitian and Nursery Teacher Training Course

三浦 さつき 島村 知歩 古海 忍 和田 公子

新正 敏子¹

MIURA Satsuki SHIMAMURA Chiho FURUMI Shinobu WADA Kimiko
SHINJO Toshiko¹

食育基本法が制定され、幼稚園や保育園においても食育を推進していくことが重要視されている。本取組では、栄養士や保育士・幼稚園教諭を目指す学生が、専門分野を生かしながら連携して保育園児を対象とした食育活動を行った。実施プログラムの内容は、食材への理解を深めるための栽培から調理に至るまでの活動とし、実際に保育園の園児とともに学生が行った。さらに、アンケート調査により、学生の現状把握とともに、取組実施の効果や今後に向けての検討を行った。取組を通して、保育園児に対する食育に加え、学生自身も食育への意識や行動に変化が見られた。また、学科コースの連携により、学生・教員ともに知識や技術が共有され、相互の理解が深まったことから、こうした連携が今後も継続して続けられていくことが望まれる。

キーワード：食育、栄養士、保育者、環境教育、アンケート調査

Key Words: dietary education, dietitian, nursery teacher, environmental education, questionnaire

緒言

2005年に食育基本法が制定され、家庭だけでなく、幼稚園や保育所、小学校においても食育を進めていくことが求められている。食育基本法において、食育は生きる上での基本であって、教育の三本の柱である知育、徳育、体育の基礎となるべきものと位置づけられており、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるものとして食育の推進が求められると記されている^{1,2)}。具体的には、健康や栄養に関わる食についての正しい知識を身につけること、

食の安全・安心に関わる情報選択の能力を身につけること、食料生産について理解を深め、地産地消や食文化についても考えることなどがあげられる。幼稚園教育要領や保育所保育指針においても、2008年の改定に伴って食育の推進や実践に関わる事項が追加され、幼稚園や保育所のさまざまな取組が求められている³⁾。

本学は栄養士の養成課程と保育士・幼稚園教諭の養成課程があり、恵まれた自然環境を活かした教育を行っている。生活未来科食物栄養コースでは「食育実践演習」において、学内の農園を活用して野菜栽培を行い、種まき・水やり・収穫までを学生が行っている。さら

1 近畿農政局奈良農政事務所

(Nara District Agriculture Office)

に調理実習において収穫した食材を調理することで、栽培・生産と調理での活用を関連づけた教育を行っている。幼児教育科は、昨年度より地域こども学科に改称し、奈良市地域子育て支援センターも学内に開設され、地域との連携をさらに強化していく方向でカリキュラム検討を進めている。得意分野を保育に生かすために独自の活動を行う5つのフィールドのうち、環境教育のフィールドとして「自然と遊びフィールド」を設けており、このフィールドを中心に、毎年、近隣の幼稚園や保育所・施設のこどもたちと一緒にさつまいもの苗植えや収穫を行い、草刈りや畑の耕し、畝づくりから学生が関わっている。

本研究では、食材への理解を深めるために、栽培から調理に至るまでの活動を、実際に保育園の園児とともに学生が行うプログラムを計画した。食事の提供に関わる栄養士や直接こどもと関わる保育士・幼稚園教諭を目指す学生が、専門分野を生かしながら、連携して食育活動に取り組むことにより、相互の知識・技術を共有でき、効果的な食育実践を行うための方法について検討した。さらに、取組の実施前後において、食育に関するアンケート調査を実施し、食物栄養コースと地域こども学科の学生の食生活の現状把握や食育実践プログラムの活動による意識の変化などについて、考察を行った。

取組内容

Ⅰ 保育園における実践的食育プログラム

(1) プログラム実施の保育園

今回のプログラムにおいて、モデル園とした奈良市立高円保育園は、園児数126名(2010年12月時点)で、奈良市街の南東部に位置し、本学からも近く、歩いて園児が本学まで来ることが可能である。園内の畑には、柿、栗、いちじく等たくさんの木が植えられており、四季折々の実りを楽しみにしながら、園児たちによる菜園活動ができる環境にある。春にはいちご狩り、お泊り保育の機会にはカレーライス調理にも園児が関わるなどの活動を行っている。

園児は本学の自然広場や農園をたびたび訪れ、学生と一緒に活動したり、学生が保育園でパネルシアターなどの教材を発表するなど、地域こども学科の学生が

こどもと触れ合い、学びを深めるための良い機会となっている。また、保育士になるための学外実習先として保育者養成の面でも協力を密にしており、それぞれの現状を理解・共有しながら、交流を深めている。

(2) プログラムの概要

プログラムでは、さつまいもの栽培から調理・試食までを通して、対象ごとに目標を設定した。

1) 保育園の園児が、畑の土、太陽、水といった環境の中でさつまいもが成長する姿や収穫されたさつまいもが自分の手で形を変え、おいしい食事になることを理解する。"生命の循環", "食べ物のつながり"を体感する。

2) 本学学生が、園児たちと活動を共にすることで、自身の体験に加えて園児たちの素直な反応を共有し、栄養士や保育者としての感性を高める。さらに、こどもに教材を提供し、さつまいも栽培・調理体験を行う過程で、他学生と協力しながら活動に取り組み、工夫しながらアイデアを形にし、実践する力を育む。

プログラムのねらいを念頭に、高円保育園、奈良農政事務所と本学担当者との事前打ち合わせにおいて、さつまいもの苗植えから収穫、調理と試食までをプログラムの軸として、表1のようなスケジュールで取組を実施することとした。さつまいもをはじめ、野菜の成長への関心を促すために、「野菜となかよし」と題した教材作成と実践を2回実施した。プログラムに参加することで、学生の食育に関する意識がどのように変化したかをアンケート調査により調べることにした。

(3) さつまいもの苗植え

5月25日、4・5歳クラスの園児(約40名)が本学農園に来て、地域こども学科の学生と一緒にさつまいもの苗を植えた。「苗は寝かせて、土のお布団をかけて、やさしくトントンしてあげようね」と、さつまいもを植えるときに気をつけることを教わってから、畝に入って作業を始めた。初めは園児の元気な姿に圧倒されたのか躊躇している学生もいたが、少しずつ声かけしながら手助けしていくようになった。てんとう虫や大きなミミズが出てきたりして歓声をあげる園児、土に触れながら、のびのびと楽しんでいる園児の様子

表1 プログラムの概要

	テーマ	日程	場所	内容
1	さつまいもの苗植え	5月25日(火)	本学農園	4・5歳児クラスの園児約40名が参加し、地域こども学科の学生が対応
2	野菜となかよし (1回目)	5月27日(木)	保育園 各教室・ホール	さつまいもの苗植えとも関連づけ、野菜の名前や栽培等の説明(パネルシアターやペープサート)
3	さつまいもの観察・ 草引き・水やり	6~10月	本学農園	7月27日に予定をたてたが、猛暑のため中止
4	野菜となかよし (2回目)	9月8日(水)	保育園ホール	地域こども学科と食物栄養コースの学生が共同で、野菜の料理や栄養について媒体を活用して実施
5	さつまいもの収穫	10月26日(火)	本学農園	3・4歳クラスの園児約40名が参加し、地域こども学科・食物栄養コースの学生が対応
6	さつまいものクッキング (親子交流会)	11月6日(土)	保育園 各教室・ホール	各部屋に分かれて調理を分担し、いもごはん・豚汁・いきなり団子を作る。ペープサートやパネルシアターも実施し、保護者向けに朝ごはんの話、だし飲み比べなども行う

を目にすることができ、環境教育の面白さに学生も気づきがあったことと思われる。立て札も立てられ、収穫の日を待ちわびながら園児は帰って行き、その後、学生がひと株ずつ丁寧に水やりをした。

(4) 野菜となかよし

さつまいもをはじめ、食べ物についての理解を深めさせるために、保育園で食べ物の話をした。5月27日は、1回目として、地域こども学科の自然と遊びフィールドの1・2回生が取組んだ。食べ物の成長や収穫についてのパネルシアターやカレーライスのペープサートなど、工夫を凝らして準備し、発表に向けて練習を重ねた。各教室やホールに別れての発表であったため、年齢に合わせて内容や話し方をかえるように配慮を促した。手遊びを導入に用いたり、歌を交えて注意を引きつけたり、身につけるバンダナの色を工夫したり、グループ毎にアイデアを出し合いながら取組んだ。発表当日は、少し遠慮気味の学生もいたようであったが、いろいろな野菜の絵が出てくると、園児たちも「だいこん!」や「にんじーん」などと元気に反応し、学生も調子が出てきたようであった。「この前植えたさつまいもで何を作りたいかな?」という問いかけには、「焼きいも」だけでなく「いもごはん」の希望も

多く出たため、クッキングで取り入れることにした。食物栄養コースの学生は見学のみであったが、こどもの様子を目にして、こどもが意外と野菜について知っていることに驚いたり、こどもたちに話をする際に一方的に話をするだけでなく集中を途切れさせないために手遊びなどの技術が必要なこと、前で話をするときの注意点なども実際に観察で学ぶことができ、今後の活動において大いに参考になったようである。

2回目は、地域こども学科と食物栄養コースの学生が協力しながら進めていった。2回生が学外実習の時期に重なっていたため、1回生のみであったが、テーマの設定時点から、それぞれの意見を出し合い、手作りの媒体を作っていた。地域こども学科主催のパネルシアター講習会にも食物栄養コースの学生が参加し、パネルシアターの作り方や実演方法について学ぶこともできた。準備期間が短かったため、9月8日の発表当日も練習でいろいろな指導を受けた上での本番であった。3・4・5歳の園児がホールに集まり、学生は3つの発表を行った。1つ目は食べ物の成長に関するパネルシアターであった。いちごの成長をテーマに最初の一株のいちごから始まり、畑にたくさんのいちごが実った瞬間には歓声があがるなど、前回に続いて2回目ということもあり、園児たちもさらに興味を持って聞いて

ている様子であった。2つ目はお弁当の歌をモチーフにしたパネルシアターで、何のおかずを入れるか、それにはどんな栄養があるかを教える内容であった。園児とやり取りしながら、おかずをつめていき、その後さつまいもの栽培にも触れながら、食材の3つのはたらきに分類していく流れで進めていた。3つ目は、食材のお面を人数分用意し、いろいろな料理名が出るとそこに使う食材のお面をつけた園児が集まり、栄養のはたらきも説明する内容であった。園児は料理ごとに輪になって移動していき、体を動かしながら理解をしていくため、3つ目の発表でも園児は楽しみながら聞いていた。なかなか出番のない食材もあり、次の料理に移動すると他の園児はなかなか集中できないなどの問題点もあり、終了後保育園の先生方から、「一つの輪になって中央に出てくるようにするほうが、集中して見てもらいやすい」とのアドバイスもいただいた。いずれの発表も製作に時間がかかり、練習の時間があまり確保できなかったこと、栄養の話につながる内容で重複要素があったこと、発表者が他グループの内容も把握しておくことなど、今後活動する上でも改善が必要といえた。

(5) さつまいもの収穫

10月26日、保育園の園児が本学農園にてさつまいも掘りを行った。今年は猛暑で、夏場の草引きや水やりなどに園児が関わる機会を持つことができなかった。そのため、写真で成長する過程を見せて話題にすることで、食材への理解を深め感謝の気もちを持てるようにした。学生は、総合演習の授業時間などに草引きを行っていたが、園児もいないためか意欲的に取組めない学生もいた。園児が実際に参加して取組む活動以外にも、畑の準備や管理、片づけなども、大切な作業であるとの認識も必要と考えられた。

収穫の日は、学生たちに土をかきわけてもらいながら、3・4歳児クラスの園児(約40名)がいも掘りの体験をした。蔓をひっぱっていくとたくさんのいもが連なって出てきたり、大きないもが出てきたり、あちこちで歓声があがっていた。園児は両手にたくさん抱えて笑顔いっぱい様子であり、関わった学生も生き生きしていた。最後に全員で1から数えていくと、

233本もの収穫であった。その後も、園児は学生たちに教わりながら、蔓で首飾りを作ったり、縄跳びをしたり、綱引きをしたり、園児たちは元気一杯であった。学生たちも「ほらここに大きいのがあるよ!」とやり取りしながら、掘るのを手伝ったり、「首飾り作ってよ」とおねだりされていた。遊びを通してさつまいもの蔓や葉に触れ、構造を知り、親しむことで、食べ物としての視点だけでなく、自然の中で育つ植物への関心を高めることにつながったと考えられる。

(6) 親子交流会でのクッキング

11月6日、保育園での「親子交流会」において、収穫したさつまいもを使ったクッキングなどの食育に取組んだ。当日のメニューはさつまいもごはん、豚汁、いきなり団子であった。当初、4・5歳クラスを中心に調理を行い、全員で試食する案も出たが、参加者全員で調理からやりたいとの希望があり、調理作業を分担して行うこととなった。約20組の親子が参加し、土曜保育の園児も一緒に加わって、各教室に分かれて作業した。3歳児クラスではこんにゃく、油揚げを手でちぎって、ネギをハサミで切った。4歳児クラスは、大根と人参をピーラーで皮をむいた後、包丁で小さく切った。5歳児クラスは、さつまいもの皮をむいて切っていた。学生もそれぞれのクラスに分かれて、園児がケガをしないように注意しながら、手伝ったり、作業を見守ったりしていた。1・2歳児は、さつまいもを使ったお菓子「いきなり団子」づくりを見学した。いきなり団子は熊本県の郷土菓子で、急な客が来てもすぐに作れるというもので、生地をこねる作業は粘土遊びの延長で園児も関わることもできた。蒸しあがった団子を見て歓声があがり、できたての団子を試食した。それぞれの食材が調理室に運ばれ、料理を仕上げている間に、地域こども学科の学生が「おまえうまそうだな」のペープサートやカレーライスのパネルシアターを実演した。たくさんの園児を前に、学生もいつもより動きを大きくして、迫力いっぱいの舞台であった。園児を前にしての発表も、回を重ねることで、園児たちとやり取りしながら、反応を見ながら進められるようになってきたようである。食物栄養コースの2回生からは、朝ごはんについての説明も行い、展示コー

ナーも設けた。朝ごはんをあまり食べずに登園する園児もいるとのことで、保護者もいる場で朝ごはんの大切さについて改めて考えてもらう機会とすることができた。

試食タイムでは、みんなで力をあわせて作った料理を前に、園児や保護者、学生も満足そうであった。さつまいもごはんだけでなく、豚汁にもさつまいもがたっぷり入っており、収穫したさつまいもの味を満喫できる内容であった。孤食や個食が増えているといわれる中で⁴⁾、一緒に調理したものを一緒においしく食べる行為そのものが食育においても重要なことであり、園児にとっても食に関心をもつきっかけとして楽しい食事の思い出の一つとなったといえる。その後も、食物栄養コースの学生が手作りした食育すごろくや食育かるた、野菜をさわってあてるクイズなどを園児らは学生と一緒に楽しんでいた。だしの飲み比べコーナーでは、市販の顆粒だし、昆布だし、かつおと昆布の混合だしを用意して、どんな味の違いがあるか園児や保護者に飲み比べてもらった。混合だしと答える人もあれば、普段慣れている市販の顆粒だしのほうがおいしいという人もあり、味覚教育の必要性も感じられた。家庭でもできるような食育を提案するために、保護者に、いきなり団子の作り方やだしの取り方のプリント、朝ごはんのすすめに関するパンフレットも渡した。学生自身も、園児と一緒に栽培から収穫・調理に関わる中で、将来栄養士や保育者として食育にどのように取り組んだらよいか、考える機会になったようである。

交流会終了後に実施したアンケートでは、保護者からは「みんなで作業した料理をホールで食べたことがよかった。お代わりをしておいしそうに食べていた」「子ども達と一緒にいきなり団子を作ったことが印象に残った」「ペープサートなど楽しく見られて、子ども共々楽しめた。また来てほしい」などの声が聞かれた。また、学生からは「子ども達が楽しめるように声かけをしながら料理した。ペープサートでは子どもにわかりやすいように大きく動かすようにした」「自分が調理するのではなく、子ども達に調理を体験してもらえるように心がけた」「子ども達と楽しく遊んだりしゃべったりできてよかった。子ども達がおいしそうに食べているのを見てうれしかった」「楽しかった。

もうちょっと小さい子とのコミュニケーションの取り方を練習しておけばよかったと思った」「大勢の人の前で出し物をするのは初めてだったので緊張したが、とてもいい経験になった。またこういう機会があれば参加したいと思った」など、楽しみながらの取組で多くの学びを得て、今後に向けての意欲も感じられるものであったといえる。

II 食育に関するアンケート調査

今回の取組に関連して、実施前（5月）と実施後（12月）に食育に関するアンケート調査を実施した。食育に対する関心（図1）は、食物栄養コースのほうが高く、地域こども学科では食育の意味もわからないという学生も多かった。食物や栄養を専門的に学ぶ学習内容からも、地域こども学科よりも身近なテーマとして捉えやすいところがあり、違いがでたものと考えられる。取組の実施後は、いずれも食育への関心が高まっている結果が得られた。特に食物栄養コースの2回生で、65.8%も実施後に関心があると答えており、1回生も実施前の38.2%から実施後62.5%へと大きく増えたことから、今回の取組などを通して関心が高まったといえる。食育の実践についても同様の傾向であった（図2）。食育に対するイメージ（図3）についても「イメージできる」「漠然だがイメージできる」を合わせると、食物栄養コースのほうが高かった。食物栄養コース2回生や地域こども学科1回生では、実施後に高くなっており、取組により、食育に対するイメージが少しずつできていたようである。食育の具体的なイメージとしては、実施前では「食べること」など漠然としたものが多かったが、実施後では「健康的な食、好き嫌いせずに食べる」「楽しんで食べること、食に対して興味をもたせるようにすること」「食事の大切さを教える」「こどもの好き嫌いをなくすように、子どもたちが食べ物育てたりその食材で料理したりする」など、より具体的なものが多くなっていった。また図には示していないが、食育啓発に野菜栽培などの農林漁業体験を取り入れることについて、全体の35.8%の学生が「積極的に取り入れるべき」と答えており、「どちらかといえば取り入れたほうがよい」と合わせると70%を超えていた。今回実施したさつまいもの栽培・収穫・

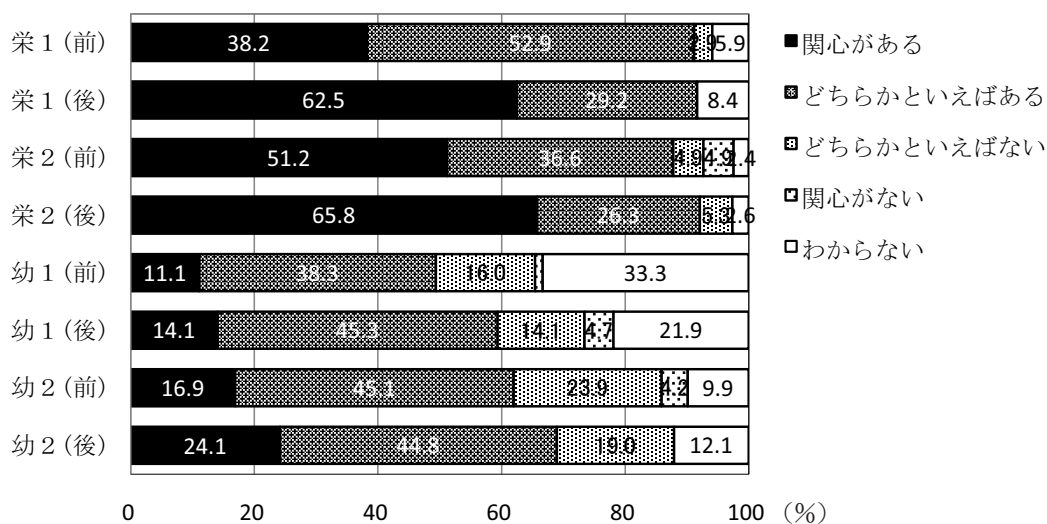


図1 食育に対する関心

注) 栄1 (前)(後) ; 食物栄養コース1回生 実施前後 (n=34, 24)
 栄2 (前)(後) ; 食物栄養コース2回生 実施前後 (n=41, 38)
 幼1 (前)(後) ; 地域こども学科1回生 実施前後 (n=81, 64)
 幼2 (前)(後) ; 幼児教育科 2回生 実施前後 (n=71, 58)
 ※ 以下、図2・3・8・9も同様

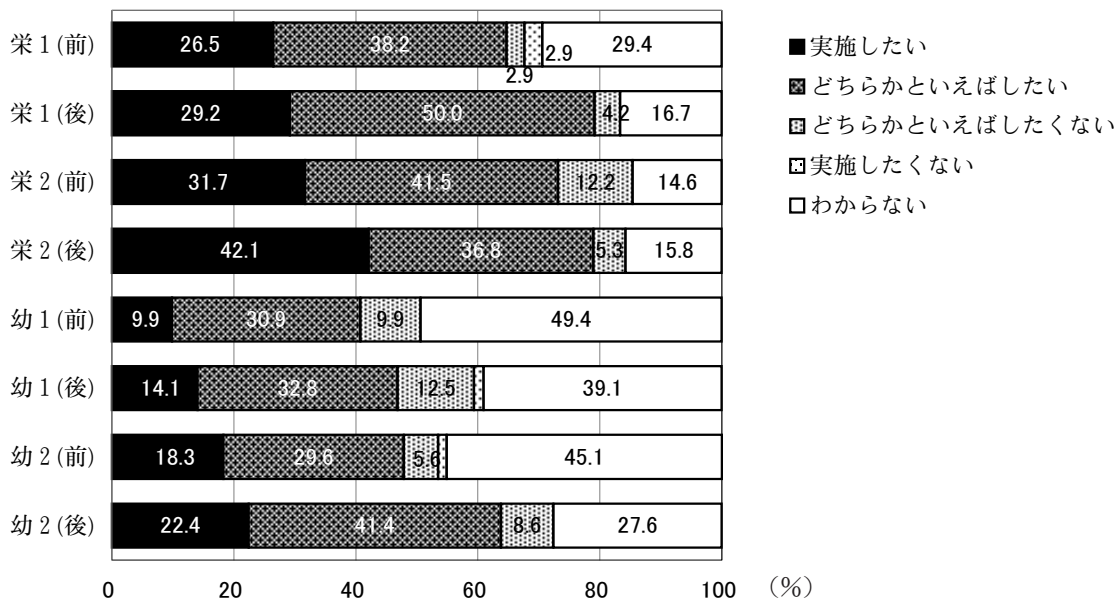


図2 食育の実践

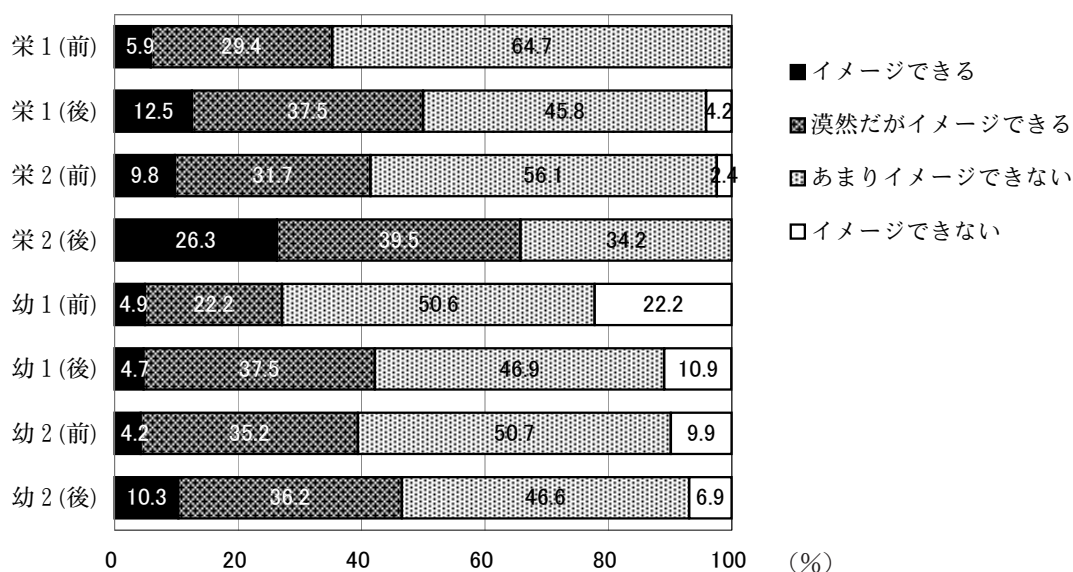


図3 食育に対するイメージの有無

調理の流れを体験させるような取組は、学生自身も食育の上から意義があることと捉えているようである。

今回の取組の参加状況を表2に示した。関わった学生は、食物栄養コース1回生は23名(95.8%)、2回生は25名(65.8%)、地域こども学科1回生では62名(96.9%)、幼児教育科2回生は46名(79.3%)であった。活動内容としては、さつまいもの苗植え、さつまいもの栽培・草引き、さつまいも掘りに多くの学生が関わっていた。取組に参加した学生のうち、その内容が将来仕事に役立つと思うかの問いには(図4)、50%近くの学生が「役立つと思う」と答えており、食物栄養コース全体で60.4%、地域こども学科全体で47.2%であった。保育園児や保護者に役立つと思うかについては(図5)、食物栄養コース全体では62.5%、地域こども学科全体では36.1%で大きな違いがあった。地域こども学科では、今回のプログラムに継続的に関わった学生が少なく、さつまいもの栽培、収穫、保育園での食育活動を一連のプログラムとして体験できなかったことが数値の低さの原因の一つであると考えられる。しかし、「少しは役立つと思う」を合わせるといずれも60%以上であり、なんらかの手ごたえを学生も感じられた活動だったといえる。具体的には、「野菜の採り方や大変さがわかり、普段何気なく食べている

食事に関心を持てたと思う」「家では包丁を使わせたことがないといっていた親もいたので、家でも包丁を使うきっかけになり子どもにとっても良い経験になったと思う」「食べている物を調理された形でしか見たことがない子ども達がいるといわれる中で、驚きや楽しいにつながる良い機会だったと思う」などの声が聞かれた。さらに、自分の子どもや家族に対する食育としても、多くの学生が「役立つと思う」と答えており、食物栄養コース2回生では76.0%にも及んだ(図6)。自分の食生活に役立つと思うかについては(図7)、食物栄養コース全体では62.5%、地域こども学科全体では29.6%が「役立つと思う」と答えており、2倍近くの差があった。

学生の食生活の現状をみるために、朝食についてたずねたところ(図8)、毎日食べる学生はいずれも50%前後しかおらず、取組実施後もあまり変化はみられなかった。食べない理由については、「時間がない」が最も多く、「食欲がない」「作るのが面倒」というものも見られた。夕食の調理状況については(図9)、毎日・週に5~6日作るのは、10~20%前後であった。また、図には示していないが、夕食の時間については、7~8時、6~7時の順に多かったが、地域こども学科では時間が不規則という学生が20%近くおり、学生自身

表2 プログラムの参加状況

テ ー マ	食物栄養コース 1回生	食物栄養コース 2回生	地域こども学科 1回生	幼児教育科 2回生	全 体
取組に関わった学生数(人)	23	25	62	46	156
さつまいもの苗植え	95.7	12.0	75.8	69.6	66.7
さつまいもの栽培・草引き	69.6	12.0	37.1	32.6	36.5
野菜となかよし(1回目)	17.4	4.0	4.8	15.2	9.6
野菜となかよし(1回目)見学	13.0	12.0	4.8	8.7	8.3
野菜となかよし(2回目)	21.7	8.0	0.0	0.0	4.5
さつまいも掘り	100.0	12.0	51.6	41.3	49.4
交流会 さつまいも調理	17.4	24.0	8.1	8.7	12.2
交流会 出し物	17.4	16.0	8.1	13.0	12.2
食育に関する教材作成	13.0	44.0	12.9	0.0	14.1
未回答	4.3	4.0	6.5	17.4	9.0

※ 数字は取組に関わった学生数に対する割合(%)

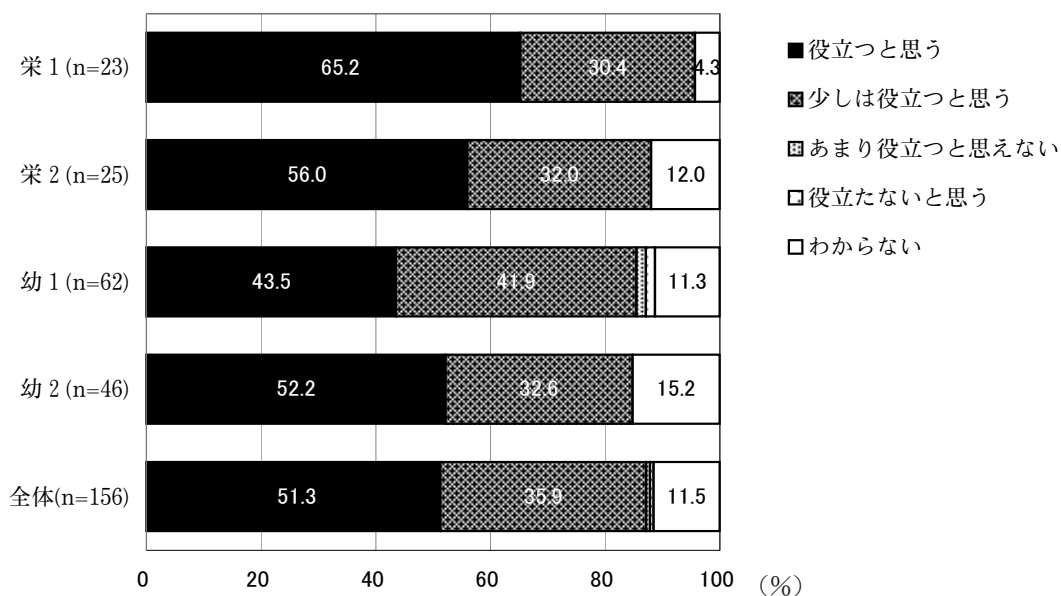


図4 将来仕事に役立つか

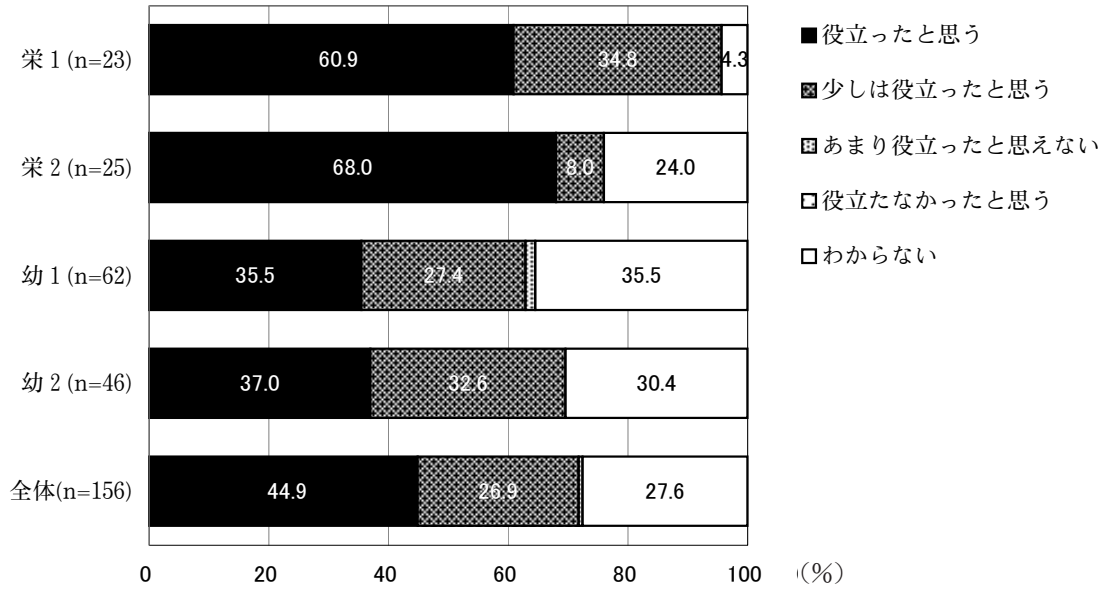


図5 保育園児や保護者に役立ったか

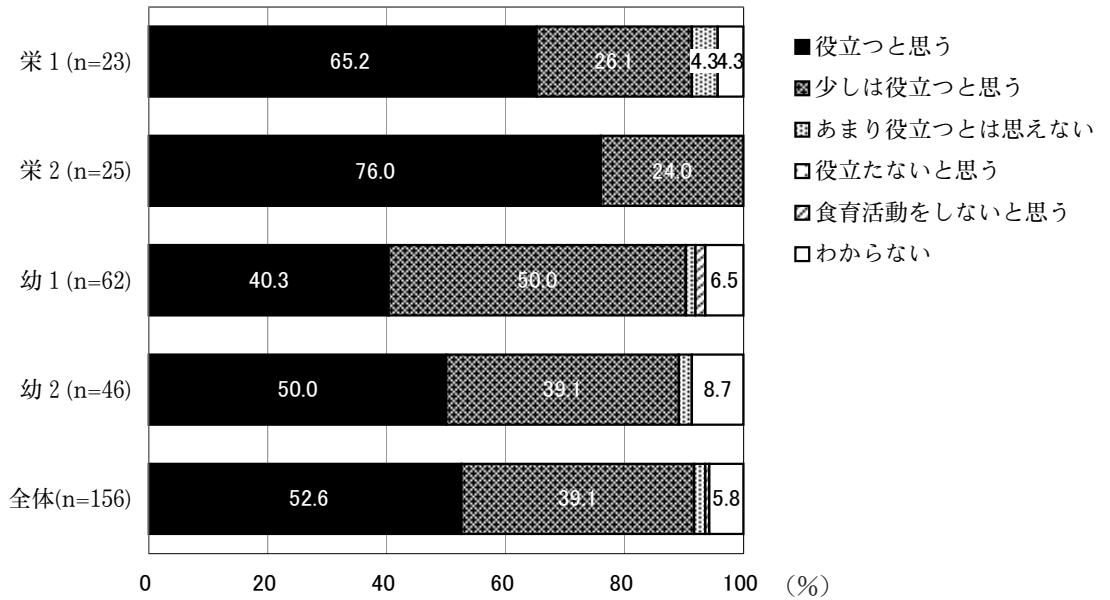


図6 家族の食育に役立つか

の食生活の問題も明らかとなった。子どもたちに説得力をもった食育を行う上では、自分自身が健全な食生活を実践することが大切であり、自分の食生活を見直して改善していくことが求められる。取組を通して変化したこととして、「自分の食生活が少し変わった」「朝食を食べるようになった」「おいもをつくるのはすごく大変で、それをぬいたときや食べられたときはとても嬉しかった。食にありがたみをもって食べようと思った」「最初の頃に比べて興味をもつようになり、自分で食育を試してみたいと思うようになった」という声が聞かれ、さまざまな取組により、自分自身の食生活や食育への意識に、変化が見られた学生もいたようである。今後、食育でやりたいこととしては、「最近好き嫌いする子どもが多いので、それでは栄養がとれないということを伝えたい。また食べるだけでなく育てる楽しさを感じてもらえるようにしたい」「野菜の栄養面や調理方法など、いろんな食べ方を伝えていきたい」「食材の大切さ、命の大切さ、食物連鎖について伝えたい」「子どもたちとふれあったり、野菜を植えたり、普段なかなかできない体験ができてよかった。もっといろんなアイデアをみんなを出し合って学外でできる活動をして、食育を広めて

いけたらと思う」など、学生それぞれの視点でみた食育の内容が出ていた。

III その他の取組

(1) 食生活の改善プログラム

6月は食育月間であり、6月30日～7月9日の1週間、学生食堂において食事バランスガイドなどの普及啓発活動を行った。食事バランスガイドや朝食のすすめに関するパネル展示を行った。食事バランスガイドは、コマのイラストに主食・主菜・副菜、牛乳・乳製品、果物のグループに分けたもので、1日に食べた料理の組み合わせから、食事のバランスを表現するものである。2006年の「食育推進基本計画」においても、2010年までに「食事バランスガイド」等を参考に食生活を送っている国民の割合を60%以上にする目標などが設定されており、国民活動として食育の取組が推進されることが定められている。昨年度より食物栄養コースでは、奈良農政事務所との連携により、食育クイズなどのイベントや学生向けの勉強会などを実施して、普及活動を行っている。

7月7日は、食物栄養コース2回生の給食管理実習で、七夕にちなんだランチの提供もあった。普段、授

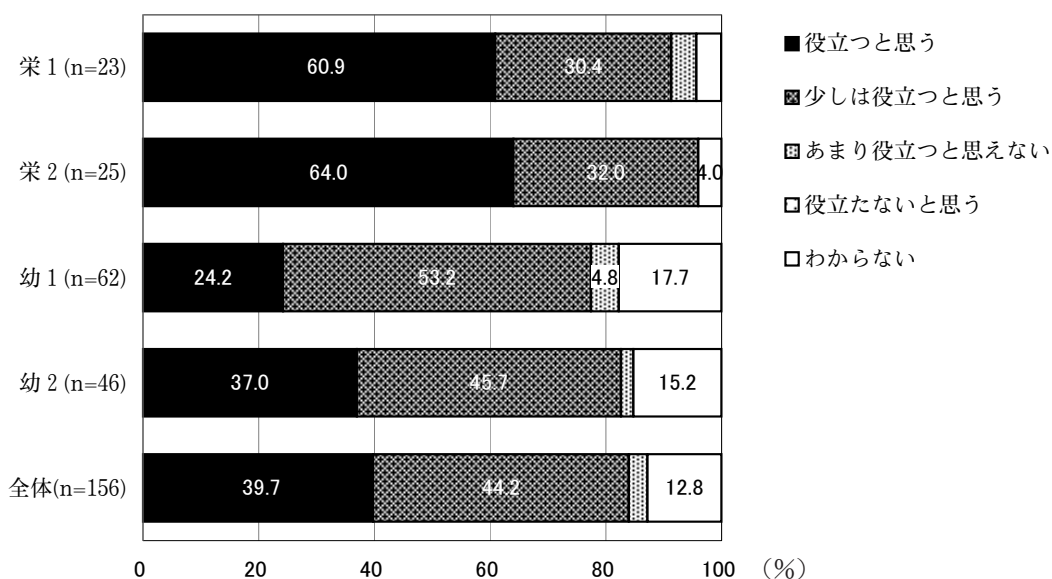


図7 自分の食生活に役立つか

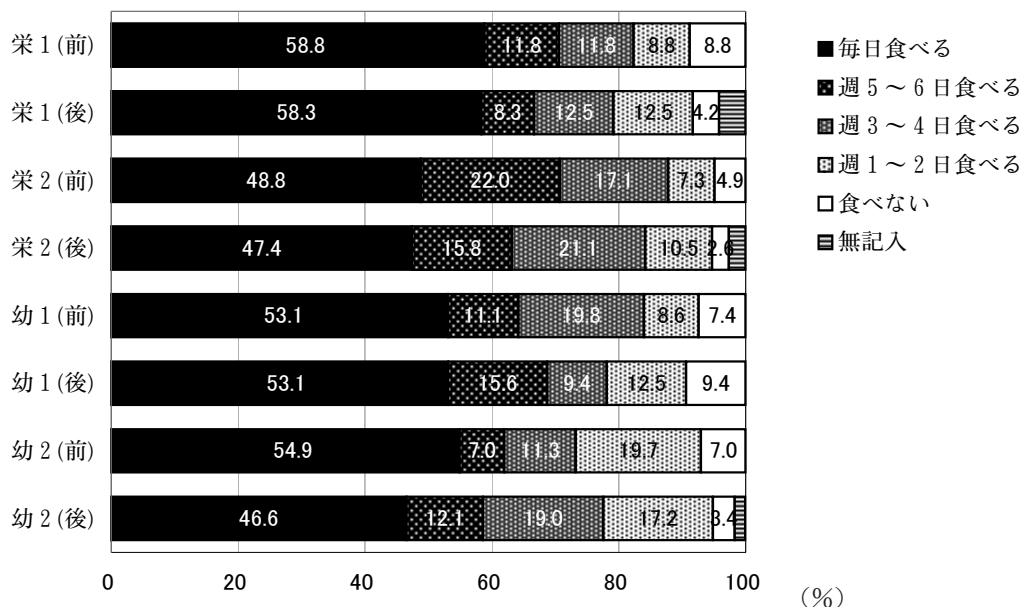


図8 朝食の摂取状況

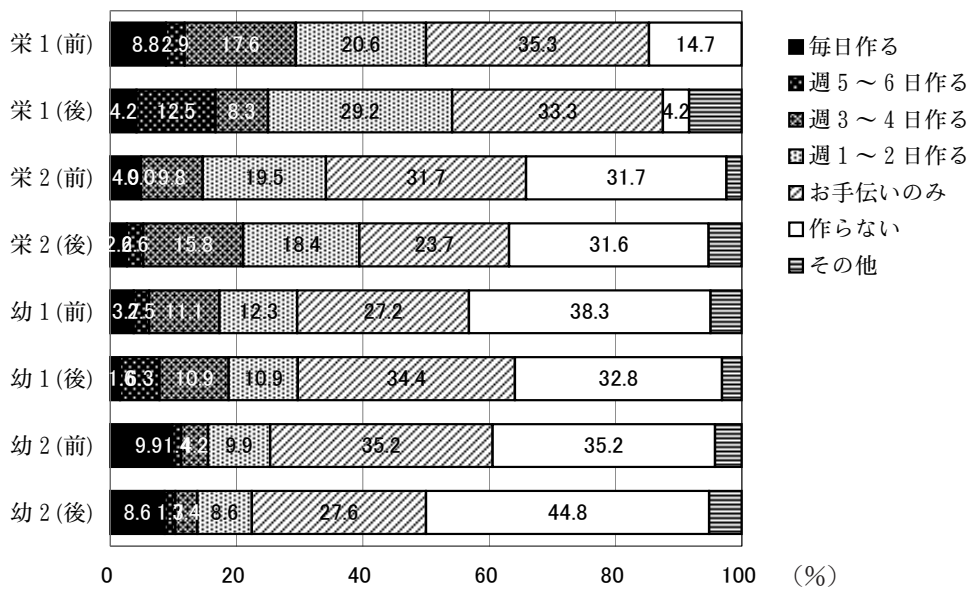


図9 夕食の調理状況

業では食事バランスガイドの紙媒体をランチと一緒に配布しており、当日の献立内容の栄養バランスの目安として情報提供している。さらに、この日はランチの栄養バランスと連動して、パソコンを使った食事バランスチェックを行い、朝・昼食分の内容をもとに、バランスをとるには、夕食に何をとったらよいか、学

生が具体的な提案を示していた。さらに、ボードにシールを貼る形で朝食アンケートを取った。男性35名、女性73名の計108名の回答が得られた。朝食を毎日食べているのは、男性が54.2%で、女性の73.9%より低い結果であった。食べない理由としては、男性は「おなかすかないから」が最も多く、女性では「時間がな

いから」であった。さらに、食育に関するアンケートも実施し、男性16名、女性53名の計70名の回答が得られた。食事バランスガイドについては、71.4%が「内容も含め知っていた」と答えており、これまでの活動の効果もあったものと思われる。また、内容を知らなかった人でも、そのうち85.0%が「今回参加して食事バランスガイドが理解でき、参考にしようと思った」と答えていた。食事バランスガイドなど食生活の参考にしているものがある人は74.3%に達し、学生が普及活動に関わることにより、当日食堂にいた学生・教職員の理解がより深まったものと考えられる。今後さらに学内全体で、自分自身の食生活を見つめ、健康維持をしていく意識をもつように促していくことが求められる。

(2) 食育実践者向け勉強会

6月18日、エコールマミショッピングセンターマミホールにおいて、奈良農政事務所主催の食育実践者向け勉強会が開催され、「おいしく！楽しく！健全な食生活は調理から」をテーマに話題提供を行った。食育ボランティア、食生活改善推進員、大学生、教育関係者及び生産者等に参加を呼びかけ、当日は34名が参加した。調理も含めて、おいしく楽しく食べることの大切さ、調理を通じた食育について説明した。調理の話題に関連して、後半はワークショップ形式によりグループ討議を行った。今後も食育に関する情報と意識の共有化にむけて、勉強会や講演会、イベントなどさまざまな機会を活用して行っていく必要があるといえる。

(3) 大学祭における食育活動

10月24日の大学祭において、高円御流高円会による庖丁式が奉納された(付表1)。庖丁式とは、庖丁と真名箸を巧みに操り、魚を料理するもので、古来より神々との交わり(懸り)を通じて、生き物の死骸を清め祓い、食材に変える儀式である⁵⁾。鯉だけでも36通りの切り方と名称があり、今回は、中国の揚子江の登竜門というところを越えた鯉は竜になるという話から、学生が将来成功していくことを願って「龍門の鯉」という型が披露された。庖丁を使って鯉が姿を変えていく様子は、食育の観点からも食べ物に感謝をする気

持ちを改めて感じさせられる内容であった。一般の来場者も多く、会場が独特の荘厳な雰囲気に含まれていた(付表1)。

また、大学祭の展示コーナー、さらに11月28日のこどもフェスタにおいて、食育コーナーを設けて、食育関連の媒体展示や高円保育園の食育プログラムの紹介(付表2-4)も行った。食育かるたや食育すごろくは、子連れの来場者に好評であった。野菜にさわってあてるクイズや野菜の花クイズなども行い、食材と栽培について来場者の理解も深められたといえる。媒体の展示のほか、ゾウやキリン、ライオンなどの動物の実物のウンチも展示し、食べるだけでなく、消化・排泄まで含めた食育の説明も学生が行った。

(4) 行事食調査

食育において求められている食文化の継承について明らかにするため、大学生とその家族に年中行事や通過儀礼の行事食に関するアンケート調査を実施した。奈良に在住者を中心に現状の把握と世代間の食文化の継承について考察した。喫食経験の高い行事食は、正月の雑煮・黒豆・数の子・かまぼこ、節分の巻きずし、クリスマスケーキ、年越しそばであり、毎年食べられていた。正月の雑煮や煮しめ、七草の粥、上巳のちらしずし、冬至のかぼちゃ、大晦日の年越しそばは家で作る割合が高かった。一方、正月の昆布巻きやかまぼこ、節分のいり豆や巻きずし、端午の節句の柏餅、土用の丑の日のうなぎのかば焼き、お月見の月見団子、クリスマスケーキは、買って食べる割合のほうが高かった。正月の雑煮は、白みそ仕立てが最も多く、次いですまし仕立てであり、もちは丸もちが主で焼く割合が高く、他地域と違う特徴であった。斑鳩や奥宇陀など、雑煮を食べる時にもちを椀から取り出してきな粉をつけて食べる地域があり⁶⁾、今回の調査においてもきな粉もちの記入があった。通過儀礼の行事食で喫食経験が最も高かったのは、誕生日のケーキで、次いで七五三の千歳あめや赤飯、法事料理であった。学生と家族で比較すると、行事食の喫食経験、家庭で作って食べる人の割合は、学生のほうが低いものが多かった。古くからある行事でありながら、認知・経験の低い行事もあり、喫食経験が低い行事食も多く、将来食育に携

わる学生にも伝統行事や食文化を継承する大切さを伝えていくことが必要であるといえる。

考察

保育現場において、食育実践は「楽しんで食べる」ことが大切であり⁷⁾、「楽しんで」食べるための仕掛けを工夫することが保育者に求められている。今回のプログラムのように、野菜を育て、収穫して、調理の手伝いに参加して食べるという一連の流れに継続的に取り組むということも、子どもたちの食への意識を持たせる大事な保育と考えられる。このことは、食材が子どもたちの生活の中に根付いて親しみの持てるものとなっていることも大切なポイントになっている。さらに、今回の取組は、さつまいもを食材としてのみ捉えるのではなく、生命の循環に出会う貴重な機会として考える必要がある。苗植えに関わり、さつまいもが土から育つ糧を得て、太陽の光を浴び、雨などから水を得るなどの自然の営みの中で長い月日を重ねて大きくなる様子は、生命に対する畏敬の念を育て、ひいては食べることに對する関心を高め、感謝する・慈しんで食べるなど、幼児期の心情を育てる保育内容として価値あるものと考えている。しかし、このことを単なる経験としてのみ子どもたちに提供するのではなく、様々な立場で、子どもたちの周りにいる大人（保育者、栄養士、調理員など）がそれぞれの役割に応じて、その意味やねらいなどを知らせていかなければならない。このことは今回の取組ではあまり徹底できなかったことと反省している。例えば、さつまいものクッキングの場面で、3歳児クラスでは、保護者に手をそえられながらも、いきなり大きな大根のかたまりを園児が切ろうとしている姿も見られた。当日初めて庖丁を使う園児もあり、丸ごとまな板の上に乗せて切ろうとするため非常に不安定で怖がりながらやっていた。事前の打合せでは、皮むき作業や小さめに切ったものをさらに細かく切る作業をする予定であったが、保護者もいたため、なかなか踏み込んだ働きかけができなかった。「子どもたちは教え込まれるよりも自分の力で発見するほうがはるかに感動し、しっかりと憶えられ、こんなに難しいことができたという体験が、心底からの自分に対して揺るがぬ自信を与えてくれる⁸⁾」という考

え方もあり、包丁を安全に使うことの徹底や段階をふんだ指導、食材・調理道具も含めた環境づくりの工夫など、今後いろいろな関わりについて考えていくことが必要であるといえる。また、「食育は保育の一環としてとらえて実践することが必要で、食べることを中心にしながらも、遊ぶことを通したり、人との関わりを通したり、自然との関わり、料理作りへの関わり、食文化との出会いなど、いろいろな要素があり、園全体として家庭や地域と連携しながら、こどもと食を通じた健全育成をはかっていくことが重要⁹⁾」とあるように、今回の取組において、普段の保育園実習等ではなかなかできない保護者と一緒の状況での園児との関わりがもてたことは、保育者・栄養士を目指す学生にとって、貴重な経験であったといえる。実践的な食育プログラムと合わせて、保護者への意識調査や食育通信などの情報発信により、園児や保護者の意識や食行動が変容することも報告されており¹⁰⁾、園便りなどを活用した多面的な働きかけをすることで、さらに食育の効果を高めていくことも必要である。

今回調査したアンケートにおいて、地域こども学科の学生が、食育に対する関心が低い結果であった。「食育」という文言になじみが薄く、深く考えないままアンケートの回答をしたとも考えられるが、「食育」への関心のなさは、自分自身の生活や食事内容の貧弱さとも関係があると考えられる。幼稚園教育要領や保育所保育指針において食育が盛り込まれている中で、保育者にとって、園での「食べる」ことへの指導は欠かせないものであり、保育者を目指す学生にとって「食育」が「保育」の重要な視点であるという認識が浅いと思われる。実際には、「食べさせる」ためにどのような援助が必要かと思うあまり、子どもに「食べる」ことの意味は何かを伝える認識が浅いと考えられる。実習において、学生は「残さず食べる」「好き嫌いなく食べる」「喜んで食べる」等のために、給食やおやつの際にどのような援助が必要かという点に注目して取り組む学生も少なくないが、「食育」という視点ではなく、目の前の子どもが「食べる（食べられる）」ことに注目するあまり、「食べる」ことを通して何をどのように「育てる」のかという視点が欠けていることも考えられる。保育者の養成カリキュラムにおいて、

授業に取り入れられる機会としては、2回生後期科目の「小児栄養」などごくわずかであるのが現状である。その他の授業においても、「食育」を取り上げた教材作成、「食育」につながる絵本や歌などの教材研究を通して、学生自身が「食」に関心を持って、「食育」につながる授業展開があることが望ましいといえる。さらに、「調理や栽培活動、3色分類の栄養指導といった食育活動は目的を達成するための手段のひとつで、最終目的ではなく、日常での保育士のひと言や関わりが食育につながり、こどもの食への関心を引き出す近道は、こどもの身近にいる人が食への興味・関心をもつことである¹¹⁾」とあるように、食育に携わる学生自身の意識や関心をさらに高めていくことも必要である。

また、栄養士の養成カリキュラムにおいては、栄養学をはじめとする知識や栄養指導論など指導方法について学んでいるが、こどもとの関わり方について学ぶ機会は少ない。学外実習で保育所に行く学生もいるが、限られた1週間の実習期間中で園児と接する時間は限られており、食育実践について深い学びを得るのは難しいのが現状である。「保育現場でクッキングを行う場合、単に作り方を教えるのではなく、成長過程のこどもが自分の持っている能力で食べ物を作る体験をすることで、将来『作って食べる』生活をする土台になる。そしてなにより『作って食べる』ことがどんなに楽しいかをこども達自身が実感することが大切である¹²⁾」とあるように、こどもの視点でどのような食育を行うべきか考えさせる上でも、今後、食育実践演習の内容の充実が不可欠であり、実践的な教育を強化していく必要があるといえる。それぞれの学科の授業によって取り上げられる食育の内容を実践と結びつけて取り上げることが重要で、食物栄養コースの学生と地域子ども学科の学生が、それぞれの授業に参加して培った知識や知恵を共有できる経験があれば、両科の学生にとって有効ではないかと考えられる。

今回のプログラムによって、食物栄養コースと地域子ども学科の学生が互いにやり取りできる機会があったことは、お互いの刺激になり、課題や参考にするべきことがあり、学生・教員ともに大きな学びとなったと思われる。今後は、より効果的な実践となるように、学生にそれぞれの取組の目的・視点などを理解させる

こと、取組の事後に話し合う機会を持つことで、学生どうしの意見交換によりさらに学びが深まっていくと思われる。今回のような取組によって、授業や学科・コースの枠を超えて知識や技術となつて蓄積される機会は大変意義深く、学生が将来就職した際にもこれらの活動経験が生かされるものと期待される。こうした連携がさらに進み、今後も食育活動が継続して続けられていくことが望まれる。

最後に、このプログラムにご協力いただきました奈良市立高円保育園の皆様、高円御流高円会の皆様、地域子ども学科 中村恵先生に感謝申し上げます。

引用文献

- 1) 内閣府：平成20年版食育白書
- 2) 田中弘之，田中延子：食育指導ガイドブック，丸善，1-17（2007）
- 3) 無藤隆，民秋言：ここが変わった！幼稚園教育要領・保育所指針ガイドブック，フレーベル社（2008）
- 4) 服部 幸應：食育のすすめ，マガジンハウス，4-13（2006）
- 5) 古流庖丁道 庖献 高円御流
<http://takamado.wordpress.com/>
- 6) 日本の食生活全集奈良編集委員会編：聞き書 奈良の食事，農山漁村文化協会，67，176（1992）
- 7) (財)日本児童福祉協会：楽しく食べるこどもにー食からはじまる健やかガイドー，（2004）
- 8) 坂本廣子：五感で学ぶ食育実践レシピ集，かもがわ出版，8（2007）
- 9) 師岡章監修：食を育む-食育実践ガイドブック-，フレーベル社，9（2004）
- 10) 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，2巻4号（2008）
- 11) 全国社会福祉協議会：保育所の食育活動でめざすべきこと，保育の友，52，12，22-25
- 12) 岡崎光子：これだけは知っておきたい0～5歳児の食育，チャイルド社，68（2006）

付表1 庖丁式

古流庖丁道 庖献 高円御流高円会 「龍門の鯉」

10月25日 大学祭



付表2 食育推進プログラムの報告 (さつまいもの苗植え)

「大きくなあれ、さつまいも！ みんなで育てておいしく食べよう」

奈良市立高円保育園(モデル園)

奈良佐保短期大学(地域こども学科、生活未来科食物栄養コース)は奈良農政事務所と連携し、食育推進プログラムの取組として、奈良市立高円保育園に食育支援を行っています。

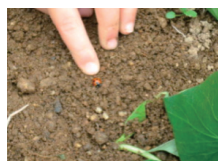
5月25日「さつまいもの苗植え付け」



先生のお話を聞いてから、さつまいもの苗を土のお布団にやさしく寝かせてあげました
土のお布団をかぶせてトントン、上手にできたかな？



みんなのさつまいも畑に
かわいい立て札・・・



ミズやテントウ虫ともすぐになかよし



ジャガイモの花・・・



水やりも大切な仕事

5月27日「野菜となかよし」1回目



ペーサートやパネルシアターでのお話



6月30日順調に育っています



8月31日あれれ？
草にうもれて・・・

9月8日「野菜となかよし」2回目



さつまいもって
どんな風に見えるのかな？



みんな野菜になって楽しそう



10月21日
来週の収穫にそなえて、
雨の中の草引き・・・

11月には、楽しいワークキングがまってるよ！

付表3 食育推進プログラムの報告 (さつまいもの収穫)

「楽しかったね、 みんなでさつまいもをほったよ」

10月26日「さつまいもの収穫」

春にうえたさつまいも…大きいおいもができたかな



みんな準備はいいかな？



さあ、いもほりスタート！



カいっばいひっぽって…



がんばれ、がんばれ
おいもが見えてきたよ



大きいおいもがほれました



さつまいもってこんなふう
にできてるんだね

「さつまいものつるで遊ぼう！」



つるも長いね

いもほりのあとは、
つるを使って
みんなで遊ぼう！



一列にならべて、
数えてみよう……
ひとつ、ふたつ、みっつ……
なんと！233本ありました

みんなで、がんばってほったおいも、
きっとおいしいにちがいない！
「さつまいもクッキング」が楽しみだね



いものつるで「くびかざり」をつくったよ



綱引きだってできるよ



気がつけばバツに夢中

付表4 食育推進プログラムの報告 (さつまいものクッキング)

「楽しかったね、おいしかったね、 大きく育ったさつまいも」

11月6日「親子交流会」

力を合わせてがんばったさつまいもほり。今日は楽しみにしていたクッキングです。

【今日のメニュー】
さつまいもごはん
豚汁
いきなりだんご



ネギはハサミでちよきちよき



こんにやくと油揚げは手でちぎって



人参と大根の皮をむいて・・・



さつまいもの皮むきはむずかしいね



お兄さんと一緒にだんごの生地をこねました



さあ、次は包丁に挑戦！左手はネコの手だね

みんなそろって、「いただきま〜す！」

ごはんができるまでは、楽しく食育体験！



ペープサートやパネルシアターも楽しかったね



だしの味くらべ体験中



朝ごはんもしっかり食べようね



「食育すごろく」や「さわってあてよう」で遊びました



動物のうんちもあるよ



今回参加した学生メンバー