

小学生を対象とした親子で参加する食育講座についての報告

曾我部 夏子*, 西山 一朗*

Extracurricular Nutritional Education Program for Elementary School Students and Their Parents

Natsuko SOGABE, Ichiro NISHIYAMA*

要旨

地域の複合文化施設が主催した「親子食育講座」において、小学生を対象とした食育プログラムを実施した。2日間にわたって実施したプログラムは、1回120分とし、小学校1年生から3年生の低学年コースと4年生から6年生の高学年コースに分けて実施した。プログラムは、2部構成とし、まず、『食べ物の分類（3色食品群）やそれぞれのグループの働き』や『塩の働きについて』など食べ物の働きについての講義を、クイズやペープサートを使った集団講義形式で実施し、その後、間食（おやつ）作りの調理実習を行った。今回実施したプログラムのうち、「食べ物の働きについてのお話」と「おやつづくり」のどちらも、対象者全員が「楽しかった」と回答し、さらに、「また、このような教室に参加したいですか」の質問に対しても、全員が「参加したい」と回答した。今回のような食育講座は、食べ物について考える機会や調理の機会を提供することになり、自分の食生活への関心を高めるきっかけになることが期待できる。今後も、対象者の感想等を踏まえて、年間を通した長期的な講座など、様々な食育プログラムを検討していくことは有意義であると考えた。

キーワード：食育、小学生、間食、野菜、調理実習

1. はじめに

わが国では、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向などの食生活上の様々な問題がみられている。さらに、食糧自給率の低下や食の安全性についての問題など、食をめぐる多くの問題が存在している。このような背景から、平成17年7月に食育基本法が施行された¹⁾。食育は、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

人間を育てることが目的とされている。

食育はあらゆる世代に必要なものであるが、子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性を育む基礎となるものであるため、特に重要である。食育は、家庭、学校、保育所、地域、その他のあらゆる機会と場所を利用して進めていくことが大切であると考えられている。食育基本法第四条では、食育推進運動の展開は国民、民間団体等の自発

*人間健康学部 健康栄養学科

的意思を尊重し、地域の特性に配慮し、地域住民その他の社会を構成する多様な主体の参加と協力を得て、連携を図りつつ推進していくことが挙げられている¹⁾。つまり、地域性を活かし、地域の様々な分野が協力・連携して食育を勧めることが重要である。

以上の趣旨にもとづき、我々は、東京都I市の複合文化施設が主催した「親子食育講座」にて食育プログラムを実施した。今回は、プログラムの実施内容と、対象者に実施したアンケートの結果について報告する。

2. 方法

(1) 実施時期と対象

2010年9～10月に東京都I市の複合文化施設が主催した「親子食育講座」に参加した東京都I市およびその近隣市に在住の小学生を対象とした。

(2) プログラム実施内容

2日間にわたって実施したプログラムで、それぞれ時間は120分であった。小学校1年生から3年生の低学年コースと4年生から6年生の高学年コースに分けて実施した。プログラムは、2部構成として行った。第1部では、食べ物の働きについての講義をクイズやペープサートを使った集団講義形式で行った。1回目の講義では、まず、ヒトの消化器系のイラストを用いて、食べ物は口から入って、どこから取りこまれるのか、また、どのように排泄されるのかを説明した。その後、『食べ物の分類（3色食品群）やそれぞれのグループの働き』についてグループワークを行った。グループは、2～3組の親子で1グループとし、様々な食べ物のイラストカードを「熱や力のもとになる食べ物」、「体をつくる食べ物」、「体の調子をととのえる食べ物」のうち、どこのグループに入るのかを考えなが

ら分類していく作業を行った。さらに、「熱や力のもとになる食べ物」の同じグループに入っている“ごはん”と“ジュース・スナック菓子”の違いは何かを考える講義を行った。お菓子ばかり食べて夕食が食べられなくなってしまう主人公のペープサートを使いながら、問題点を考えた。2回目の講義では、3色食品群の「体をつくる食べ物」について詳しく説明した。体をつくる食べ物にはどのような種類があるのかを復習し、さらに「食事」のみならず、「運動」や「睡眠」も体づくりには大切であることを紙芝居を用いて説明した。さらに、『塩の働きについて』も取り上げ、体内での重要な役割をもっていること、しかし、取りすぎると将来の病気の原因になること、スナック菓子やカップラーメンなどインスタント食品には塩が多く含まれていることなどを説明した。

第2部では、間食（おやつ）作りの調理実習を行った（表1）。1回目の調理実習では、米を原料としている白玉粉をつかった「カラフル白玉とりんごのシロップ煮」を作った。カラフル白玉とは、白玉粉に抹茶またはトマトジュースを加え、色を付けたものである。この白玉を、りんごを砂糖で煮詰めたシロップ煮とともに食べるメニューとした。2回目は、ホットケーキミックスに、魚肉ソーセージ、ほうれん草、チーズ、卵を加えて焼く「栄養満点パンケーキ」を作った。このパンケーキでは、魚が原料となっている魚肉ソーセージのおやつメニューへの応用を紹介することを目的とした。実際、対象者のなかには、魚肉ソーセージを食べたことがない者もいた。ほうれん草の茹で方、包丁の使い方などを習得することも目指した。また、2回目の調理実習の際には、サラヤ株式会社製『手洗いチェッカー』を用い、手洗いの方法を確認した。これは、専用ローションを手についた汚れに見立てて、特殊ライト下で光らせ、適切な

表1 食育プログラム実施内容

時間	1回目			2回目		
	内容	教育目標	使用媒体	内容	教育目標	使用媒体
第1部 (40分)	<ul style="list-style-type: none"> 食べ物、からだのなかでどうなるのか？ 食べ物を分類してみよう(3色食品群) 熱や力のもとになる食品『ごはん』と『ジュース・スナック菓子』の違いは何だろうか？ 	<ul style="list-style-type: none"> 食べ物は、体内のどこで取り込まれるのか、またどのように排泄されるのかを理解する 食べ物には、それぞれ働きがあることを学ぶ 食べ物を働きによって分類できる ごはんを主食とした食事は栄養バランスが良くなること、砂糖や脂質の取りすぎの問題点について学ぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ホワイトボード(WB) ヒトの消化器系のイラスト WB 食べ物のイラストカード WB 紙芝居 ペープサート 	<ul style="list-style-type: none"> 前回のこと、覚えているかな？ 丈夫な体をつくる食べ物と生活について学ぼう 体の調子を整える食べ物について学ぼう 塩のからだのなかでの働きについて学ぼう 	<ul style="list-style-type: none"> 食べ物を働きによって分類できる(復習) 体をつくる食べ物および体づくりのために運動や睡眠も大切であることを学ぶ 体の調子を整える食べ物について学ぶ 運動や睡眠も大切であることを学ぶ 塩の体内での働き、取りすぎの問題点について学ぶ 	<ul style="list-style-type: none"> WB 食べ物のイラストカード WB 食べ物のイラストカード 紙芝居 WB 紙芝居
第2部 (70分)	<ul style="list-style-type: none"> 栄養たっぷりのおやつを作ろう『カラフル白玉』 	<ul style="list-style-type: none"> 米が原料である白玉粉を使ったおやつを作る 	<ul style="list-style-type: none"> 材料・作り方のプリント 	<ul style="list-style-type: none"> 栄養たっぷりのおやつを作ろう『栄養満点パンケーキ』 	<ul style="list-style-type: none"> 手洗いについて確認し、魚肉ソーセージ、ほうれん草などが入ったパンケーキを作る 	<ul style="list-style-type: none"> 手洗い チェッカー 材料・作り方のプリント
(10分)	まとめ			まとめ		

手洗いが実施できているかを確認できる製品である。この製品を用いて、石鹼を使わずに手洗した場合と石鹼を使って手洗した場合の汚れの落ち方を対象者自身に確認させた。

1回目のプログラム実施前に朝食の摂取状況、好きな食べ物や嫌いな食べ物、おやつ摂取状況などについて、また2回目の終了時には、プログラムに対する感想についてアンケートを行った。1回目の参加者は、低学年コース10名(男子5名、女子5名)、高学年コース5名(女子5名)であり、2回目の参加者は低学年コース11名(男子7名、女子4名)、高学年コース4名(女子4名)であった。

3. 結果および考察

(1) 朝食摂取状況

「ふだん、朝ごはんは1週間にどのくらい食べますか」という質問では、すべての対象者が「毎日食べる」と回答した。朝ごはんを毎日食べている者の割合は、文部科学省の平成21年度全国学力・学習状況調査²⁾では、小学校6年生で89%であり、平成17年度児童生徒の食生活等実態調査³⁾の結果では、小学校5年生の男子

84.5%、女子86.3%であった。本対象者は、低学年の者の割合が高く、大規模な全国調査と単純に比較することはできないが、自由意志で食育講座に参加する集団では、朝食の欠食がみられないことが示された。

(2) 食べ物の好き嫌いについて

「好きな食べ物は何ですか」との質問に3つまで自由に記述してもらった。主食の料理としては、「カレー(3名)」が最も多く、「ごはん(2名)」、「寿司(2名)」などの回答が挙がった。その他、ごはんを使った料理として「チャーハン、たけのこごはん、すじごはん、とろろごはん(それぞれ1名)」が挙がった。主菜の料理として最も多かった回答は、「唐揚げ(4名)」であった。その他肉類の料理としては、「ステーキ、ウインナー、肉(それぞれ1名)」であった。一方で、「いくら、まぐろ(それぞれ2名)」、「さかな、サーモン(それぞれ1名)」と魚類の回答もみられた。卵料理は、「目玉焼き、卵焼き(それぞれ1名)」であった。

好きな野菜としては、「なす(2名)」、「きゅうり、トマト、かぼちゃ(それぞれ1名)」が

挙がり、果物類では「いちご、ぶどう、もも、みかん（それぞれ1名）」であった。その他、「さつまいも、ポテトサラダ（1名）」があった。

「嫌いな食べ物がありますか」に対し、「はい」と回答したものは10名（66.7%）、「いいえ」と回答した者（5名）を上回った。嫌いな食べ物があると回答した対象者に対し、「嫌いな食べ物が給食で出てきたらどうしますか」と質問したところ、「少しは食べる」が最も多く5名（50.0%）、「全部食べる」が4名（40.0%）、「全部残す」が1名（10.0%）であった。嫌いな食べ物を自由回答で3つまで記入してもらったところ、挙げられた16品目のうち、8品目が野菜類であった。「トマト（2名）」、「ピーマン、なす、たまねぎ、ブロッコリー、ねぎ、かぼちゃ、レタス（それぞれ1名）」が挙げられた。その他には、「さつまいも（1名）」、「マヨネーズ、グラタン（それぞれ1名）」、「きのこ（1名）」、「貝、たこ（それぞれ1名）」などが挙げられた。なすやトマト、かぼちゃは、好きな食べ物、嫌いな食べ物どちらにも挙げられている。以前、体験型環境教育の一環として小学生を対象とした食育で、野菜の花を実際に見せて、何の野菜か答えるクイズを実施したところ、参加者の男子の75.0%、女子の91.7%がこのクイズを「楽しかった」と回答した⁴⁾。本プログラムにおいても、野菜を間食として摂取する方法としてほうれん草を使ったパンケーキを紹介した。今回のような食育では、様々な教育プログラムを通して野菜を好きになる児童の数を増やしていきたいと考えている。

(3) おやつ摂取状況

「おやつは食べますか」の質問に対し、「ほぼ毎日食べる」との回答が最も多く、8名（53.3%）であり、「週4～5日食べる」が6名（40.0%）であった（図1）。よく食べるおやつとして、「あ

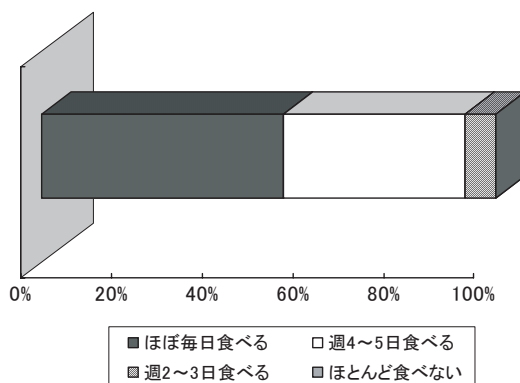


図1 おやつ摂取状況

め（4名）」、「スナック菓子（3名）」、「クッキー（3名）」、「チョコレート（2名）」、「せんべい（2名）」、「パン（1名）」などが自由回答で得られた。平成17年度児童生徒の食生活等実態調査³⁾では、おやつをほとんど毎日食べると答えた小学5年生の男子は22.4%、女子は27.8%であること、また、よく食べるおやつの小学校全体での順位は、1位スナック菓子（46.8%）、2位チョコレート（29.1%）、3位あめ（22.0%）、4位せんべい（16.5%）、5位ビスケット、クッキー（15.9%）であったと示されている。本対象者においても、よく食べるおやつとして挙げられる内容が全国調査とほぼ同じ傾向であることが示された。

(4) 食育プログラムに対する感想

今回実施したプログラムのうち、「食べ物の働きについてのお話」と「おやつづくり」については、対象者全員が「楽しかった」と回答した（表2）。また、調理実習の感想として、「カラフル白玉」、「パンケーキ」とともにほとんどの対象者が「おいしかった」と回答し、「おうちでつくってみたいと思いますか」の質問に対しても「つくりたい」との回答がほとんどであった（表3）。プログラムの感想を自由記述で記入してもらったところ、「楽しかった」という

表2 プログラム内容に対する感想 (n=15)

	食べ物の働き について のお話 (%)	手洗い チェック (%)	おやつ づくり (%)
楽しかった	100.0	86.7	100.0
楽しくなかった	0.0	6.7	0.0
わからない	0.0	6.7	0.0

表3 プログラム内容に対する感想 (n=15)

	カラフル白玉 (%)	パンケーキ (%)
試食の感想		
おいしかった	84.6	100.0
楽しくなかった	0.0	0.0
わからない	15.4	0.0
家でつくってみたいか		
つくりたい	78.6	100.0
つくりたくない	0.0	0.0
わからない	21.4	0.0

内容の感想が8名あった。具体的には、「色々なことをして楽しかった」、「作るのが楽しかった」などの感想があった。調理実習に関しては「包丁を使うのに苦労した」、「パンケーキをひっくり返すのが難しかった」、「パンケーキを初めてひっくり返せて、楽しかった」などの感想が寄せられた。さらに、「また、このような教室に参加したいですか」の質問に対して、対象者の全員が「参加したい」と回答した。

4. まとめ

地域の複合文化施設が主催した「親子食育講座」において、調理実習を含めた食育を実施することは、調理の機会を増やすことで、調理の楽しさに気づくことにつながり、自分の食生活への関心を高めるきっかけになることが期待できる。今回は、「親子食育講座」ということで、保護者同伴で行われた。日曜日の開催ということもあり、父親の参加者も少なからずみられた。父親世代は、仕事や家庭のことで忙しく、栄養教育を受ける機会が少ないと考えられる。そこ

で、今回のような「親子食育講座」の機会を利用して、父親世代の食生活の問題点についての栄養教育も併せて実施するのもよいのではないかと考える。今回の対象者の感想等を踏まえて、年間を通した長期的な講座など、今後はさらに様々な食育プログラム検討していきたいと考えている。

謝辞

今回、食育プログラムを実施する機会をいただきました。稲城市立iプラザの花田純子様へ深く感謝申し上げます。

参考文献

- 1) 食育基本法（法律第63号）：官報号外第134号（2005）
- 2) 文部科学省：平成21年度 全国学力・学習状況調査（2009）
- 3) 独立行政法人日本スポーツ振興センター健康安全部健康安全事業課：平成17年度児童生徒の食生活等実態調査報告書（2007）
- 4) 曾我部 夏子、祓川 摩有、丸山 里枝子、細野 助博、五関-曾根 正江：体験型環境教育で実施した小学生を対象とした食育について 日本食育学会誌 3：99-104（2009）