

## 科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 29 年 5 月 25 日現在

機関番号：24402

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2013～2016

課題番号：25350160

研究課題名(和文) 園・家庭・地域を結ぶ包括的幼児食育プログラムの開発・評価・普及

研究課題名(英文) Studies on the Development, Evaluation, and Dissemination of Comprehensive Early Childhood Nutrition Education Programs Connecting Kindergartens, Nurseries, Homes, and Communities

研究代表者

金田 直子 (KANEDA, NAOKO)

大阪市立大学・大学院生活科学研究科・客員研究員

研究者番号：70598961

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,900,000円

研究成果の概要(和文)：早期食健康教育に向け、4・5歳児と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開発し、2度のプログラム実践を踏まえ有用性・汎用性を確認し、食育支援キット(食育案・教材・参考資料)を作成した。食育支援キット普及に向け、幼稚園教諭・保育士らを対象に食育研修を実施し〇市内幼稚園・保育所園420施設(70%)に配布した。

園・家庭・地域を結ぶ幼児食育に向け、養育者を対象とするメタボリックシンドローム予防を視野に入れた家族ぐるみの食育講座を併せて実施・評価をしたところ、日々の食生活改善につながる事が確認された。家族ぐるみの幼児食育推進は、少子高齢化の進むわが国における食・健康づくりの一法となる。

研究成果の概要(英文)：We developed a nutrition education program for 4,5-year-old children and their parents in cooperation with kindergarten teachers with the aim of early diet and health education. The program was tried twice and evaluated its applicability and effectiveness. We then completed a nutrition education support kit including teaching plan, teaching materials, and reference materials. In promoting the kit, we conducted training for kindergarten teachers and nursery teachers and distributed it to 420 kindergartens and nurseries (70%) in O City. In order to connect kindergartens, nurseries, homes, and communities, we delivered and evaluated a family program of diet and health management for prevention of metabolic syndrome for parents. The program led to improvement of daily eating habits. Promoting early childhood nutrition education involving family can be one of the methods for diet and health promotion in Japan where the declining birthrate and aging of society progress.

研究分野：栄養教育、健康教育

キーワード：幼児食育プログラム 幼児 保護者 幼稚園教諭 保育士 食育支援キット

### 1. 研究開始当初の背景

少子高齢化の進むわが国では、生活習慣病・メタボリックシンドローム予防ならびに改善を目的としたさまざまな健康施策が展開されているものの、国民の健康実態の改善に至っていない。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に続いて、食育基本法が公布・施行された。健康日本21(第二次)の推進に関する参考資料において、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が欠かせないとされ、幼少期からの食育の重要性が改めて確認された。

こうしたなか、幼稚園教育要領(2008)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(2008)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、食事を楽しみ合う子どもを育てることが記され、幼稚園・保育所園等における食育推進が提唱されている。幼児期の食育は、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ており、保護者をはじめ、幼児教育者・保育者、地域活動者など幼児をとりまく様々な人たちと連携し、望ましい食習慣の形成・定着を促しつつ、生涯における健康的な食生活管理の基礎基本を体得する系統立てた包括的な食育が求められる。また、幼児の保護者世代となる30歳代はメタボリックシンドローム初発期と重なることより、保護者に向け、メタボリックシンドローム予防を視野に入れ、幼児食育と連動する取組を展開することが望ましいものといえる。

なお、幼児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、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<sup>1,2)</sup>がみられる。

これらの現状を踏まえ、早期食健康教育に向け、幼児の発育発達段階を踏まえつつ、幼稚園や保育所園での食育を家庭・地域へと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・普及することは意義あるものと考えらる。

### 2. 研究の目的

幼稚園・保育所園、家庭、地域をつなぐ系統立てた食育プログラムの開発にあたり、まず幼稚園教諭・保育士を対象とし、食生活・食育に関する調査(2010-2011)を実施し、幼児教育者・保育者の日々の食生活管理ならびに施設における食育の現状と課題を整理した。

本研究においては、先行研究を踏まえ、「幼

児食育に関わる指導者の育成」と「メタボリックシンドローム予防を視野に入れた幼児の保護者を対象とする食育」という2つの観点を併せ持つ、幼児の発育発達に即した系統的・包括的な食育プログラムを開発、実施、評価し、普及することを目的とする。

### 3. 研究の方法

研究 : 4・5歳児とその保護者を対象とする食育プログラムの開発・実施・評価

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“食に親しみ、つくって食べよう”を開発した。食育プログラムは、幼稚園教育要領、保育所保育指針を参考に、幼児の発育発達段階を踏まえた内容とした。4歳児は、食べものや食べることに親しみ、幼稚園や家庭において食に関する会話をよくすることをねらいとし、幼稚園での食育を家庭での食育につなげ、“食に親しむ子ども”を、5歳児は、幼稚園での食育を通して食に関する興味・関心を高め、家庭で家族と一緒に調理し、食べる体験をすることで、感謝の気持ちを持って、“楽しく食べる子ども”を育成することをねらいとし、日々の生活を通じた食育とした。4歳児と5歳児の食に関する学びが間断なくつながるよう、4歳児3学期に様々な食べ物をテーマとする食育を5回、5歳児1学期に日常食や行事食をテーマとする食育を5回、計10回の構成とした。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。

まず、食育プログラムを協同作成した幼稚園教諭により試行(2012、対象：4歳児食育“食べ物に親しむ”は0市内公立幼稚園3園、私立幼稚園1園に在籍する4歳児とその保護者各々97名、5歳児食育“つくってたべよう”は、4歳児食育を受けた5歳児とその保護者および、5歳児プログラムのみ参加する60名)したのち、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(2013、対象：0市内公立幼稚園2園、私立幼稚園1園に在籍する園児とその保護者各々120名)により、プログラムの汎用性ならびに保護者への食育ツール“食育だより”の有用性について質問紙調査(各々幼稚園教諭、保護者を対象)にて検討した。

研究 : 食育プログラムの普及-幼児食育を担う指導者への研修実施と継続支援-

幼稚園・保育所園における主な食育担当者は幼稚園教諭・保育士である<sup>3,4)</sup>が、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単位程度という実態にある。食育プログラムの検討に先がけ行った幼稚園教諭・保育士を対象とする食生活・食育に関する調査結果(2010-2011)によると、食育を実施しない理由として、時間がない(24.2%)、何をすれば良いかわからな

い(11.3%)が上位に挙げるとともに、20歳代の幼稚園教諭・保育士は食や食育に関する知識・スキルに課題があり、自身の食生活も健康的でないことを確認した。そこで、食育の進め方を具体的に提示することとし、(1)の研究を踏まえ、標準的な幼児食育支援キット(食育案ならびに教材、参考資料)を作成した。

次に、望ましい幼児食育実践に向け、幼稚園教諭、保育士らを対象とし、食や食育に関わる知識やスキルを体得する研修を実施した(2016年5-6月に同一研修を4回実施)。研修に先立ち、0市教育委員会、0市私立幼稚園連合会、0市子ども青少年局に協力を依頼し、0市内公・私立幼稚園・保育所園・子ども園644施設に向け研修案内・募集を行った。研修内容は、幼児期における食育推進に関する講義、食育支援キットの紹介と説明、食育調理体験の構成とした。講義により幼児期の食育について理解を深めた後、食育案や教材等を手に、食育支援キットの活用法について確認し、食育実施場面ビデオを視聴、5歳児食育に用い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。研修参加者を対象に質問紙調査を実施し、食育支援キットと研修内容について問うた。

研究：メタボリックシンドローム予防を視野に入れた幼児の母親を対象とする講座プログラムの実施・評価

子どもの望ましい食習慣形成には保護者の食習慣が大きく関与するものの、国民健康・栄養調査(2010)において、幼児の保護者世代にあたる30歳代には朝食欠食や運動不足など不健康な生活習慣が散見され、メタボリックシンドローム発症に至ると危惧される。幼児とともに保護者、とりわけ家庭において食事づくりの中心的役割を担う母親に対する食・健康教育を併せて行い、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プログラム(全5回)を作成し、2012年9-11月にかけて、0市内2幼稚園(公立1園、私立1園)において、園児の母親29名(参加希望)を対象に実施した。第1回は、日々の食生活(献立構成)と家族の健康管理(メタボリックシンドローム予防)を学ぶ。第2回は、バラエティ豊かな食事づくり(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。講座前後に質問紙調査を実施し、評価を行った。

なお、研究～については、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。

#### 4. 研究成果

研究：4・5歳児とその保護者を対象とする食育プログラムの開発・実施・評価

プログラム作成に携わっていない4名の幼稚園教諭による評価より、4歳児プログラムは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歳児プログラムについては、料理のいわれや食べ物のはたらきについて園児に伝えること、教材の使い方が難しいなどの指摘がみられた。多くの幼稚園教諭・保育士らが活用できる汎用性の高い食育プログラムに向け、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の詳細な記載など、配慮が必要であると確認した。

他方、4・5歳児食育プログラムを通して保護者が食育だよりを全て読んだ家庭(解析対象者65名)において、4歳児プログラムでは家庭での食育内容の復習、5歳児プログラム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助となることが示唆された。

研究：食育プログラムの普及-幼児食育を担う指導者への研修実施と継続支援-

研修には、304施設306名の幼稚園教諭・保育士らの参加があった(解析対象者302名)。質問紙の自由記述には「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づけとなった様子や、「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を深め、意欲が高まった様子を確認し、幼稚園教諭・保育士らにとって有用な食育支援キット・研修であることを確認した。

総じて、0市教育委員会、0市私立幼稚園連合会、0市子ども青少年局、0市私立保育園連盟の協力のもと、0市内420施設(約7割)に、開発・試行・評価した食育プログラムを配布し、その活用に向けネット通信などの支援を継続している。

研究：メタボリックシンドローム予防を視野に入れた幼児の母親を対象とする講座プログラムの実施・評価

解析対象者は26名であった。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」と答えた者は少数であったが、講座後、メタボリックシンドロームについて理解(42.3% 88.5%)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(19.2% 46.2%)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。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がり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,父親も関心を示した。

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,幼児保護者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。

研究 ~ より,幼児を取り巻く様々な人たちが連携し,日々の食卓を介した包括的な食育を推進していくことは,少子高齢化の進むわが国における食・健康づくりに寄与できるものと考えられる。

今後の展望を2点挙げる。第一に,幼稚園・保育所園等における食育推進に向けて,幼稚園教諭・保育士養成段階において,食生活・食育に関わる教育を充実することが欠かせないものといえる。まずは,幼稚園教諭・保育士を目指す学生が自身の食生活を振り返り,改善し,食生活管理に関する正しい知識・スキルを高め,望ましい食育支援ができるよう幼稚園教諭・保育士養成課程教員らと授業構成および授業法等につき検討・提案していく。第二に,文部科学省初等中等教育局は,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としており,今後に向けて,幼稚園・保育所園等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広げ,食事調査等客観的な指標を用い評価するなど,幼稚園・保育所園等と協力しながら食健康教育をさらに推進していく。

#### <引用文献>

- 1) 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)
- 2) 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)
- 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> (2017年5月18日)

#### 5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[雑誌論文](計4件)

金田直子,春木敏,幼稚園児の母親を対象とする食・健康講座の評価,日本幼児健康教育学会誌,査読有,Vol.2, No.2, 2017, pp.69-76

金田直子,高塚安紀穂,西岡愛梨,春木敏,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,査読有,Vol.58, No.6, 2017, pp.350-360

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,査読有,Vol.74, No.3, 2016, pp.69-79

DOI:<http://doi.org/10.5264/eiyogakuzashi.74.69>

金田直子,子安愛,大畑千弦,鍛冶晃子,太田愛美,春木敏,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,査読有,13巻,2014, pp.27-39

[http://dlisv03.media.osaka-cu.ac.jp/il/meta\\_pub/G0000438repository\\_KJ00010043539](http://dlisv03.media.osaka-cu.ac.jp/il/meta_pub/G0000438repository_KJ00010043539)

[学会発表](計5件)

金田直子,春木敏,幼児食育プログラム普及に向けての研修とその評価,日本学校保健学会第63回学術大会,2016年11月20日,筑波大学(茨城県つくば市)

金田直子,高塚安紀穂,西岡愛梨,春木敏,幼稚園と家庭を結ぶ食育プログラムの有用性,第62回日本栄養改善学会学術総会,2015年9月26日,福岡国際会議場(福岡県福岡市)

金田直子,春木敏,幼児の保護者を対象とする食育実践-メタボリックシンドローム予防を目指して-,第60回日本栄養改善学会学術総会,2013年9月13日,神戸国際会議場(兵庫県神戸市)

西岡愛梨,高塚安紀穂,金田直子,春木敏,幼児と保護者を対象とする食育実践-保護者食育講座から-,第12回日本栄養改善学会近畿支部学術総会,2013年12月8日,千里金蘭大学(大阪府吹田市)

高塚安紀穂,西岡愛梨,金田直子,春木敏,幼児と保護者を対象とする食育実践-食生活改善推進員の協同から-,第12回日本栄養改善学会近畿支部学術総会,2013年12月8日,千里金蘭大学(大阪府吹田市)

## 6. 研究組織

### (1) 研究代表者

金田 直子 (KANEDA, Naoko)  
大阪市立大学大学院・生活科学研究科・客  
員研究員  
研究者番号：70598961

### (2) 研究分担者

春木 敏 (HARUKI Toshi)  
大阪市立大学大学院・生活科学研究科・教  
授  
研究者番号：80208694

### (3) 研究協力者

子安 愛 (KOYASU Ai)  
大畑 千弦 (OHATA Chitsuru)  
鍛冶 晃子 (KAJI Akiko)  
太田 愛美 (OTA Manami)  
高塚 安紀穂 (TAKATSUKA Akiho)  
西岡 愛梨 (NISHIOKA Eri)  
永樂 芳 (EIRAKU Kaori)  
平田 庸子 (HIRATA Yoko)