様　式　Ｃ－１９、Ｆ－１９、Ｚ－１９　（共通）

科学研究費助成事業　　研究成果報告書

平成 ２７ 年　 ６ 月 １８ 日現在

機関番号：３６３０３
研究種目：基盤研究(C)
研究期間：2012～2014
課題番号：２４５００９１４

研究課題名（和文）幼児及び小学生の多角的食育研究・実践を通した子育て支援

研究課題名（英文）Child care as supported by multilateral researches and activities about dietary education for pre-school and elementary school students

研究代表者
香川　実恵子（Kagawa, Mieko）

松山東雲女子大学・人文科学部・講師

研究者番号：３０４５４８９６

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費）　　3,800,000円

研究成果の概要（和文）：153園の保育所等から聴き取り及び観察を行い、115園の年齢毎の子どもと保育者の支援についての観察記録を得るとともに、食に関する100の事例を収集した。これらを分析し、年齢毎の特徴や違いを明確に捉え、事例で多かった「好き嫌い」等への対応策などを資料にまとめた。
また、多目的型子育て支援活動（「イクメン企画：パパと一緒にクッキング」、英語遊びを取り入れた「English Kitchen」、低年齢児対象の「おいしい楽しい食育広場」）などを3年間継続的に企画実施し、好評を得た。さらに、愛媛県と連携した地域食育活動を推進し、「愛媛食育かるた」を始め郷土の食を取り扱う新しい教材を製作・配布した。

研究成果の概要（英文）：This research is conducted to know the situation and various problems about children's eating behavior and to give corresponding solutions to the aforementioned. Necessary observations were performed at 153 nursery schools, and 115 reports and 100 episodes about lunch time were collected. From the analysis of the reports, we clarified the different behaviors observed from different age group. Based upon the completion of the observation, a guidebook on how to deal with children having different eating behavior was made.
New style cooking activities such as "Let's cook lunch with Papa" were organized and held for several times for three years. In addition, several new teaching materials such as "Ehime dietary education cards" were made with cooperation of Ehime Prefecture. These materials were distributed to many parents and teachers in the community.

研究分野：生活科学

キーワード：子育て支援　保育　食育　幼児　子ども

１．研究開始当初の背景

食事は生命を維持するために最も基本となるものである。近年，生活のリズムの乱れによる食欲の低下，偏った栄養摂取や偏食，朝食欠食など食生活の乱れ，肥満・痩身傾向など，子どもたちの健康を取り巻く問題が深刻化している。こうした現状を踏まえ，食育は知育，徳育などとともに子どもの健全な発育のために欠かせないという認識から，平成 17 年に食育基本法が制定され，平成 18 年度より食育推進計画がすすんでいる。

特に，子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることができるよう，保育・教育現場においても積極的に食育に取り組んでいくことが重要となっている。平成 20 年度改訂された「幼稚園教育要領」，および同年改訂された「保育所保育指針」の中も，新たに食育についての記述が盛り込まれ，食育の重要性が明示されている。小学校においては，平成 17 年に栄養教諭制度がスタートし，平成 20 年には「食に関する指導の手引き」が文部科学省から提示され，食の指導に関わる年間計画を作成して実施すること，学校給食を生きた教材として活用した食育の推進がすすめられるよう，各教科や家庭生活と関連づけて指導することとしている。

このように，近年，食育の重要性が見直され，国は様々な食育基本方策を進めているにもかかわらず，食育に関する取り組み及び評価は各学校，各園に任されており，それぞれが独自のやり方で試行錯誤しながら計画・実施していることが多く，保育及び教育の分野での食育に関する研究報告数はこれまで少なかった。

さらにそれらの研究報告のほとんどが，自校での独自に行った食育活動の実践報告及び成果発表であり，日本の子どもに対する保育・教育現場での食育活動がどのように整備され，実際に実施されているのか，現場はどのような課題に直面し，問題解決のために工夫をしているのか，現場はどのような食育に関する知識・技術や食育教材を求めているのかなど，各学校・各園における食育の実態を広く調査・分析し，総括した研究はみあたらない。

２．研究の目的

そこで，本研究では子どもの食育の現状と課題の把握し，改善に向けた方策を複数の手法を用いて多角的に調査分析し，新しい食育活動のあり方について提唱することを目的とする。

具体的には，食育が重要視される近年，保育・教育現場では発達年齢により食事の様子がどのように異なるのか，また各年齢でどのような食事指導が行われているのか，実態調査を行い，現状を分析し，考察を深める。

また，その調査結果をもとに，保育・教育現場で必要とされている新しい食育教材の開発，年齢や子どもの発達状態，園や学校の特性・地域の特性等を踏まえた新しい食育教材の開発を行う。

さらに，保護者向け食育啓発活動として，「子育て支援　複合目的型親子クッキング教室」を企画・運営し，これからの時代のニーズに合った新感覚の食育活動を提案し，実践及びその評価を通して，成果と課題を検証することを目的とする。

また，教育・保育現場へ向けた食育教材開発，地域と連携した子育て支援食育活動を行い，活動を冊子にまとめて情報発信を行うことにより，これからの時代の変化や保育者のニーズに即した新しい子育て支援食育活動を提案することをねらいとする。

３．研究の方法

(1)保育現場における食育の実態調査および課題発見

子どもの発達と食事行動・支援についての把握・課題発見を見出すために，0～5 歳児の

年齢ごとの食事の状況について，愛媛県を中心とした保育・教育現場における観察調査により，年齢毎の食事風景の特徴把握，並びに事例収集を行うこととする。具体的には，2011～2013 年のいずれも 6 月の第 2～第 3 週の 2 週間，153 保育所で 0～5 歳児クラスまでの全ての年齢の給食時の様子について詳しく観察し，年齢ごとに，子ども姿と保育士の支援について，自由記述方式により記録をつけた。得られた記録のうち，各年齢について詳しく書かれたもの 115 件について分析を行った。また，同時に，食に関する 100 事例を収集した。

(2)保育者・保護者向け食育資料の作成

上記調査分析の結果をもとに，事例で多く取り上げられていた「好き嫌い」や「食物アレルギー」などの食に関する課題について取り上げ，原因や対応策をまとめ，保育者及び保護者向け資料の作成を行った。

(3)子どもとその保護者に向けた，多目的子育て支援食育活動の実践

子育て中の保護者およびその子どもを支援するため，時代の変化や保護者のニーズを反映させた，多目的型食育活動事業を企画提案し，実践活動を実施することとする。具体的には，低年齢児を対象とした「おいしい楽しい食育広場」，保護者が子どもに学ばせたい習い事トップの英語をとり入れた「イングリッシュキッチン」，父親の育児参加を応援する「イクメン企画：パパと一緒にクッキング」，「お菓子の家をつくろう」などの活動を企画実践することとした。実施後には，子どもからの聴き取り，および保護者アンケートを行い，結果をもとに成果と課題を検証し，次回の活動への改善へとつなげるものとする。

（4）地域と連携した食育活動の推進

子育て支援活動の一環として，地域での食育活動への参画を図る。具体的には，愛媛県と連携した地域食育活動の推進をすすめることとし，子どもも保護者も楽しみながら食育を学ぶことができる地域の食を題材とした新しい教材の開発を試みる。また，作成した教材は大型ショッピングセンターや商店街での地産地消活動，学園祭などで活用するとともに，県内の学校・地方自治体・保護者等へ広く配布し，食育の普及を図ることとする。

４．研究成果

(1)保育現場における食育の実態調査および課題発見

115 件の保育所における食事風景の観察記録を分析の結果，以下のようなことが明らかとなった。まず，人間関係については，2 歳児になると，グループで 1 つの机を囲んで食事をとることができるようになり，友達を意識し始める。3 歳児では，友達同士の会話が盛んになり，食事が進まなくなる子もいる。会話はメニューや食材の名前を言うなど食べ物に関する会話が多い。4 歳児になると会話の中身もさらに広がり，5 歳児では給食の内容にかかわらず，食事中広く会話を通して人間関係を深め合えるようになる。次に，食具の使用については，2～3 歳児で箸の使用を始める保育所が多く見られたが，2 歳児はスプーンを上から掴む子も半数存在した。箸使いの上達は，手指の巧緻性とも関連が高いことが知られており，一般に，下からスプーンを持ち，かつ鉛筆握りのように持てるようになってから箸を使い始めるようにすると，正しい持ち方が身に付きやすいとされている。このことから，箸の使用開始は 2 歳児ではやや早く，3 歳頃からがよいものと示唆された。そして 3 歳児では箸の持ち方は不安定であり，4 歳で正しい持ち方が身に付き，5 歳でうまく使えるようになる子が多いことが明らかになった。また，これまでおおむね 3 歳児では一人で食事をとることができるようになるとされていたが，残った米粒などを集めるなどの支援は多くの園で行っており，必要であるものと考えられる。また，これまで漠然と言われていた食事時間については，2 歳児

で 1 時間程度，3 歳児で 40～60 分間程度，4 歳児で 30～40 分間程度，5 歳児で 30 分間程度とすることが多いことが明らかとなった。特に 5 歳児は小学校での給食を視野に入れ，食べ終わりの時間を伝えたり，給仕・配膳などの当番活動も加えたりしていることが示された。

また，食に関する 100 事例を収集し，記録としてまとめた。好き嫌いに関する事例，食物アレルギーに関する事例，栽培に関する事例，調理に関する事例，おやつに関する事例，食べ方に関する事例など，多様な子どもたちの姿を捉えた。

(2)保育者・保護者向け食育啓発資料の作成

事例のなかでも数が多かった「好き嫌い」や「食物アレルギー」などのテーマを取り上げ，原因や対応策を分かりやすくまとめた「子どもの食に関するお助け BOOK」を作成した。「偏食」，「むら食い」，「遊び食い」，「食べる時間がかかる」，「よく噛まない」，「食物アレルギー」のそれぞれの原因と対応について，事例研究や文献調査等の内容を取りまとめてイラストも多用しながら，分かりやすくかつ具体的な対応法を複数提案した。製本した資料は，食育講座の参加者に広く配布した。

(3)多目的型食育事業の企画実践

子育て中の保護者およびその子どもを支援するため，時代の変化や保護者のニーズを反映させた，多目的型食育活動事業を企画提案し，実践活動を行った。主な実施企画およびその成果・課題は以下の通りである。

① 低年齢児を対象とした「おいしい楽しい食育広場」を 3 年間に渡り継続的に実施した。2012 年 7 月にたんぽぽ食育広場で七夕に関する食育イベントを実施し，複数の食育遊びコーナーを設けた。保護者アンケートの結果は概ね良好であったが，開催時期が夏であり，屋外で行ったため暑い，場所が狭いなどの感想も見られた。その反省を生かし，2013 年 5 月にたんぽぽ食育広場で行った子どもの日と母の日に関する企画では，涼しい時期に屋内でできるコーナー遊びを取り入れた。また，軽食コーナーも設けた。アンケート結果は好評であり，リピーターも多くいた一方，低年齢児のため試食が困難な子どもがいる，アレルギーに対する細心の配慮が不安であることなどが分かった。さらに 2014 年 5 月にたんぽぽ食育広場で行った三度目のイベントでは，これまでの問題点を改善し，アレルギーに配慮したおにぎり焼きの提供や小麦の代わりに米粉を使用した粘土遊びなどのコーナーも設けた。さらに実際に野菜を触る「野菜釣りコーナー」，「スポンジ積木」など，低年齢児でも楽しみながら食への興味が育てられるコーナーを多数企画することができた。しかしながら平日実施であったため，参加者は母親が中心で，地域の人や父親の参加が見られなかった。今後は，母親以外の人も参加できるような時期にし，様々な軽食を提供できるような改善が必要であると考えられた。

② 子どもに習わせたい習い事ランキングで常に上位にあげられている英語を取り入れ，英語と調理の両方を楽しみながら体験するという多目的な食育活動を企画・実践した。対象は 5～6 歳児とその保護者とし，本学教員の 2 名のネイティブ講師と一緒に 3 回シリーズの講座を企画実践した。英語遊びでは「果物」や「色」，「はいどうぞ」の絵本を取り入れながら学習した後，それらの英語を用いてカラフルフルーツ白玉をつくるというクッキングを行った。最後に保護者アンケートおよび子どもへの聞き取りを行った。

英語遊びでネイティブ講師とやり取りを行った子どもたちは，「ドキドキした」，

「楽しかった」と感想で答えるなど，適度な緊張と興奮とともに達成感を味わっていた。英語遊びで学んだ A（Apple）,B（Banana），C（Cherry）が，実際にその後のフルーツ白玉の調理に出てくるように工夫したり，絵本「はいどうぞ（Here you are）」の後に，デモンストレーションしながら食材のやり取りを子どもたちにも行ったりするなど，英語遊びとクッキングを関連づけながら流れのある展開が実現できた。また，家庭でも親子で簡単に実践できるヘルシーな調理を提案し，実践することができた。保護者の満足度も高く，質の高い英語を取り入れた子育て支援食育講座を提供できたことが示された。

③ 父親の育児参加を応援する「イクメン企画：パパと一緒にクッキング」の企画にあたっては，できるだけ父親が積極的に参加できるよう，6・7・12 月の平日を避けた土曜日に日程を設定した。また，クッキングだけでなく，ゲームや夏祭りなど楽しい企画を実施したり，手作りのお土産を用意したりして，より楽しくなるよう工夫した。父の日に合わせて，6 月の第 3 土曜日に実施した「父の日クッキング」では，ジャンケン大陸ゲームを行い，新聞紙が小さくなるたびに，2 人で新聞紙に乗るために抱っこやおんぶなど，親子のスキンシップがみられ，親睦が深められていた。クッキングでは，カレーとパンを作り，父親の顔のようにトッピングして楽しんだ。父子ともに瞳を輝かせながらゲームを楽しみ，できあがったパパの顔のカレーやパンを見て満面の笑みを浮かべていた。暑い 7 月には，「手作りうどん作り・夏祭り遊びコーナー」を企画・開催した。うどんをこねる作業には力が必要で大変だったため，子どもたちは，途中から見ていることが多かった。一方，父親は力の見せ所になり，一層はりきって取り組んでいた。そのため，実施後の父親の顔つきは笑顔が多く，満足そうであった。12 月の「**クリスマスケーキ・デコ」では，**手作りのイチゴサンタやヒイラギの飾り，旗作りなどに親子で取り組んだ。初めて取り組んだ父子も多く，イチゴでサンタが作れる驚きと自分たちの手でサンタができた喜びを共に味わい，見た目の華やかさに歓声をあげていた。このように，父親ならではの良さを生かした活動，親子で協力できる活動を取り入れながら行ったイクメン企画は父親からも好評であり，子どもたちも，父親もクッキングができる一面を知ったり，父親の偉大さを感じたりできていた。

その他，低年齢児も楽しく活動に参加できる「お菓子の家をつくろう」，「離乳食講座」などを実施した。いずれの活動についても事後アンケートの結果より，親子ともに高い満足度が得られていた。

(4)地域と連携したオリジナル食育教材作りと食育普及活動

愛媛県とも連携した地域食育活動を推進した。えひめ愛フード推進機（事務局：愛媛県農林水産部ブランド戦略課）と連携をして「愛媛食育かるた」を制作した。かるたの作成に当たっては，ほぼすべての読み札に愛媛県の郷土料理・食材等を盛り込み，子どもたちにも分かりやすいように読み札に全てルビをふったり，読み札に簡単な説明文を加えたり，読み札と絵札が分かりやすいように枠の形や色を変えたりするなど，様々な工夫を加えた。

また，さらに愛媛県下の市町への聞き取りや文献調査を行うと共に，実際の郷土料理づくり及び写真撮影にも取り組み，「愛媛の郷土料理・食材マップ」，「愛媛の郷土料理・銘

菓トランプ」を作成した。

さらに，愛媛の郷土食を取り扱った手作り紙芝居などを製作した。教材作成には，保育者を志す学生たちも参加し，調べ学習を通して，これまで知らなかった食に関する知識を習得し，郷土食の魅力を再認識すると共に，それを伝承することの大切さを認識した。また，紙芝居の製作・リハーサル・発表などの活動を通して，保育現場での計画力，指導力や実践力が高められた。

これらの食育教材は，地元商店街や大型ショッピングセンターで行われた地産地消活動，学園祭などで活用するとともに，製本した郷土食教材は，県内の幼稚園・保育所・小学校・栄養教諭・地方自治体・保護者等へ広く無償配布した。地域で実施した食育普及活動には，学生や子ども，保護者や保育者，生産者や消費者行政関係者，マスコミ関係者なども参加し，世代を超えて食育の大切さや郷土食の良さを知る食の伝承活動ことにもつながった。

５．主な発表論文等

〔雑誌論文〕（計２件）

① 香川実恵子・山本斉，保育士養成校における地域に根ざした食育教材の開発―愛媛の郷土食をモチーフにした紙芝居教材の製作・活用―，松山東雲女子大学人文科学科紀要, 査読無, 23 巻, 2015, pp.1-14

② 香川実恵子，保育者養成校における子育て支援食育活動と学生の学び ： English Kitchen の企画を通して，松山東雲女子大学人文学部紀要, 査読無, 20 巻, 2013, pp.1-15

〔学会発表〕（計２件）

① 香川実恵子，年齢別にみた幼児の食事および支援の特徴―保育現場における給食風景から―, 平成 26 年度日本調理科学会, 2014 年 8 月 30 日，県立広島大学

② 香川実恵子，教員養成大学における子育て支援活動 English Kitchen の企画実践, 平成 25 年度日本調理科学会，2013 年 8 月 24 日，奈良女子大学

６．研究組織

(1)研究代表者

香川　実恵子(KAGAWA，Mieko)
松山東雲女子大学・心理子ども学科・講師
研究者番号：３０４５４８９６