

科学研究費助成事業 研究成果報告書

令和 5 年 6 月 15 日現在

機関番号：84305

研究種目：基盤研究(C)（一般）

研究期間：2019～2022

課題番号：19K02668

研究課題名（和文）2歳児向け五感を用いた食育（日本版サペレメソッド）の開発

研究課題名（英文）Development of sensory based food education for 2yrs. children in Japan.

研究代表者

河口 八重子（KAWAGUCHI, YAEKO）

独立行政法人国立病院機構（京都医療センター臨床研究センター）・臨床研究企画運営部・研究員

研究者番号：10727605

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 3,200,000円

研究成果の概要（和文）：保育園等の2歳児クラスを対象として149回の五感を用いた食育プログラムを実践した。保護者からはプログラム開始前と開始後に子どもの食行動や親の意識や行動について調査を実施した。また、本プログラムを担当した保育士・幼稚園教諭等と毎回実施後に内容についての振り返りをしてインタビューを実施した。さらに後日紙面で徴収した感想・評価をふまえた改良を重ねて、一回30分で年間6回の食育プログラムを開発した。養育者からの評価においてほとんど全ての2歳児がこの食育プログラムに楽しんで参加した他、96%の保育士等の先生方からは他の保育士（園）にも勧めたい、99%の保護者からは継続して実施して欲しいとの評価を得た。

研究成果の学術的意義や社会的意義

保育現場にあって2歳児からの食育プログラム例は限られており、実践園の保育関係者からは、「2歳でもできる、2歳からできる」活動として歓迎された。子どもが食を教材として五感を使う活動は、幼少期の食べる力を育てる観点のみならず、あらゆる「学び」に向けた内発的動機付けにつながることから、非認知能力やコミュニケーション能力などにも寄与することが示唆され、今後の研究の広がりが期待される。本研究で得られたノウハウや知見は書籍や動画を使った情報発信により社会に還元されている。

研究成果の概要（英文）：We implemented a food education program 149 times for two-year-old classes at nursery schools, etc.

The developed a food education program with using five senses consist of six sessions annually with 30 minutes per sessions has been improved based on reflection with teachers such as nursery teachers who were in charge and impressions collected at a later date. Almost all 2-year-olds enjoyed participating in this food education program, 96% of nursery teachers said they would recommend it to other nursery teachers (kindergarten), and 99% of parents said that they would like to continue the program.

研究分野：食育

キーワード：サペレメソッド 五感体験 保育の質 食育 2歳児 乳児

1. 研究開始当初の背景

我が国の食育は主に小学校の家庭科教育の中で扱われ、社会科や理科などと繋がり、多くは知識教育となっている。また、就学前の幼稚園や保育園の保育指針や幼稚園教育要領でも食育の推進が盛り込まれているが、多くは芋掘り等の収穫体験・栽培体験・クッキング体験などイベント的な体験学習が主体である。「保育所における食事の提供ガイドライン」(平成24年、厚生労働省)では、「食べたいもの、好きなものが増える子ども」を育む食事のあり方として、子どもが食事を通じて五感を豊かにする経験を積み重ねていくことを求めているが、具体的な取り組み例の記載はなく、実践報告例も限られていた。

乳幼児の食嗜好は大人になってからの食習慣に影響するため、食育の実践は早い時期からが望ましい。五感を用いて食べ物を判別する感覚学習については、乳歯が生えて様々なものを食べる機能を得る時期、味覚形成(味覚受容体の発達)や好き嫌いのピーク、自我の芽生え、会話や言語が飛躍的に増えてくる時期などを考慮し、2歳頃からの実践が望ましいと考えられたが、この時期での食育の実践報告はほとんど見当たらなかった。

そこで欧州での取り組みが進むサペレメソッドを参考に日本版の食育プログラムを作成したいと考えた。サペレメソッドは子どもが自らの五感を通じて食に触れ、その感想を表現する感覚学習を基礎とした新たな食育手法であり、「サペレ」の語源はラテン語の「知る、味わう」の意味である。

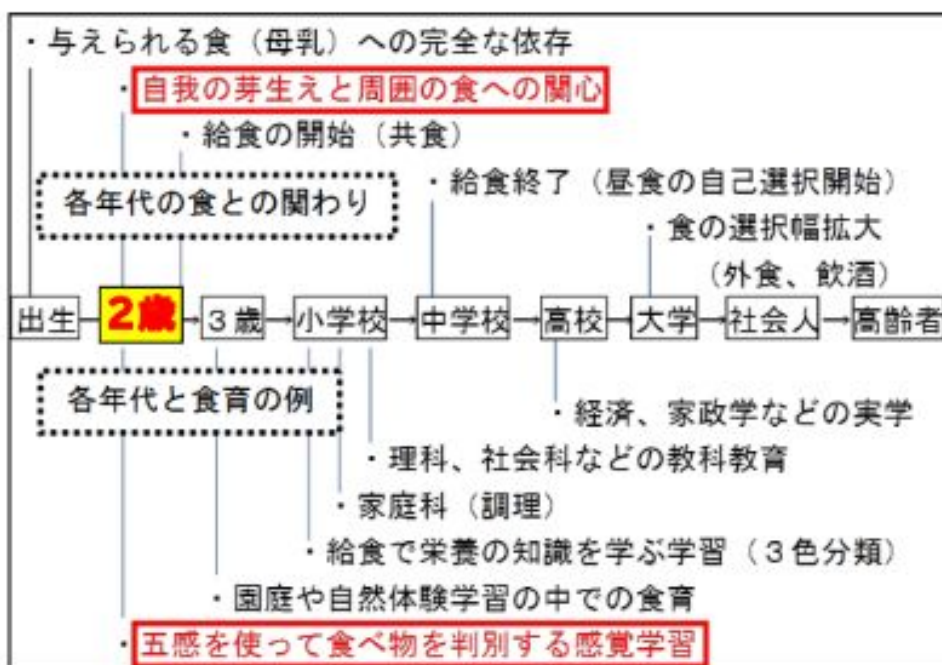


図1 各年代における食との関わりと食育の例

2. 研究の目的

これまでに実践例の少ない2歳児を対象として、サペレメソッドを用いて日本の食文化や保育事情を踏まえた食育プログラムを開発し、その効果を検証することが本研究の目的である。開発した食育プログラムを保育所や幼稚園において実践し、子どもたちの健康的な食生活そのものを自ら積極的に食べる意欲や行動の効果を検証する。食育プログラムの開発にあたっては絵本や紙芝居といった2歳児の関心を引き付ける媒体もあわせて開発し、園や家庭への普及に役立てる。

3. 研究の方法

保育園や幼稚園の2歳児クラスの園児を対象に、2019年から2022年の間に149回の食育プログラムを実践した。本プログラムを担当した先生方と当日の振り返りや後日徴収した感想を参考に講座内容を適宜修正しながら食育プログラムの開発を行った。

食育講座は子どもの集中力を考え1回30分とし、プログラムの冒頭に約5分の導入部を設け、ロールモデルによるデモンストレーションや紙芝居など、子どもの関心を引き付ける工夫をした。1クラスの年間の食育講座回数は保育園の年間行事スケジュール等を考慮して6回とした。

研究期間中の対象園(園児数)は、2019年に8園(対象園児184人)、2020年に7園(同121人)、2021年に6園(同88人)、2022年に5園(同81人)だった。研究期間中は、COVID-19の影響により、6回の実践が行えず中断した園もあったが、多くの園では関係者の理解と協力によって6回のプログラムを実施することができた。

各回の食育プログラムの実施後には、担当した保育士等の先生方と振り返りの時間を持って、子どもの反応等について確認しつつ、食育プログラムの改善を行うと共に、2020年には実施園の保育士等を対象として、子どもの食と保育士等自身の意識・行動・自信度についてのアンケート調査を実施した。また、毎年の食育プログラムの実施前後には保護者へのアンケート調査(子どもの食行動、好き嫌い、親の子どもの食への関わり、10種の野菜についての摂食状況等)を行った。

4. 研究成果

保育園等の2歳児クラスの園児を対象とした149回の講座の実践を通して、2歳児向け五感を用いた食育プログラムを開発することができた。

2020年から2022年に実施した食育プログラム実施後の保護者アンケート(回答184人)では、ほとんどの子どもが楽しんで参加(92%)し、99%の保護者からは講座を継続してほしいとの希望が表明された(図2)。

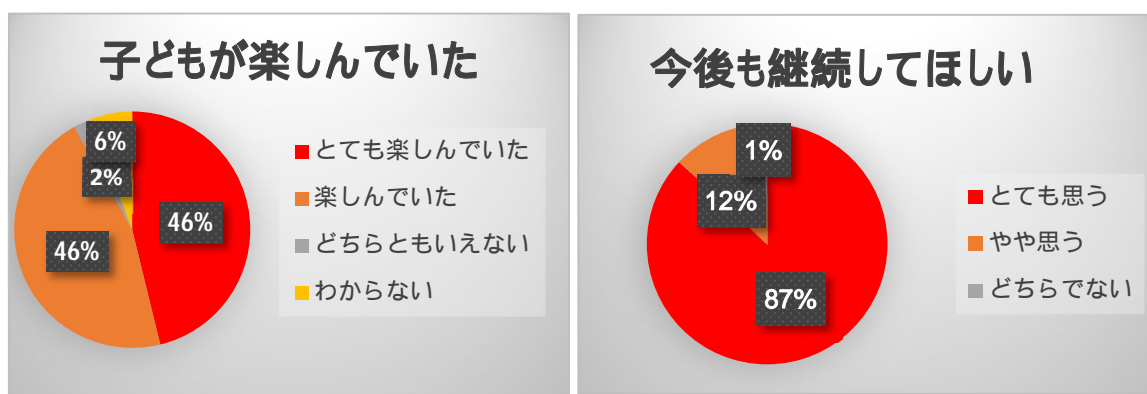


図2 食育プログラムに参加した園児の保護者へのアンケート調査結果

また、子どもが食べものや料理に関心を持つようになり(77%)、食事のお手伝いをしたがるようになり(73%)、好き嫌いも少なくなる(29%)といった効果も確認された。

実施前後の変化(前後のデータのある153名)については、好き嫌いを構成する「えり好み(5項目)」と「新奇恐怖(6項目)」に関する5件法(1:全くそうではない~5:全くそうである)による質問によって、「えり好み」に関するものは、平均で3.42から3.31へと有意(p=0.029)に減少して改善がみられた。また、「保護者の子どもの食に対する関わり(19項目)」に関する5件法(1:全くそうではない~5:いつもそうだ)については、平均3.11から3.19へと有意(p=0.003)に増加し、保護者の子どもの食への関わりが向上したことが観察された。この保護者の子どもの食への関わりで有意に向上したものは、「買い物では子どもにおいしそう野菜や果物を選ばせることがある」、「料理の際、食材を洗うなどの手伝いをさせている」、「保育園で給食の感想を子どもからよく聞いている」であり、いずれも子どもの成長に伴ってのものとして推察された。

また、保育士等へのアンケート調査(47名:2歳児クラス及び3歳児クラス担当者)では、「子どもたちと一緒に自分も楽しむことができた(98%)」、「五感を使って食材を観察する楽しさを改めて知った(96%)」、「他の保育士(保育園)にも「味の教室」を進めたいと思った(96%)」等の高い評価を得た。さらに、「子どもの表情やしぐさをよく観察するようになった(83%)」、「子どもの言葉に以前より耳を傾けるようになった(79%)」、「声かけなど、積極的に子どもへ働きかけるようになった(81%)」等の行動変容が見られ、これらの行動の変化と子どもの食の変化(「食材への興味や関心を持つ子どもが増えた(91%)」等)の間には相関関係(r=0.634)が認められ、保育の質の向上にも寄与することが推察された。

本研究で開発した食育プログラムについては、「五感が育つこどもの食育～食の体験学習サブレメソッド～」(2021年保育社)として公表した。さらに、本研究で得られた知見やノウハウを基に2022年度に子どもゆめ基金の助成金を得て、インターネット接続環境があれば全国どこでも親子で体験できる「2歳児からの食材を使ったリモート&リアル型自然体験」教材を作成することができた。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計2件（うち査読付論文 2件 / うち国際共著 0件 / うちオープンアクセス 0件）

1. 著者名 染井順一郎、河口八重子、坂根直樹	4. 巻 25巻6号
2. 論文標題 体験・共感型食育活動による保育士等の意識・行動・自信度変化と子どもの食行動変化～保育士等と園児が一緒に楽しむ活動で子どもの食と保育の質を向上～	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 チャイルドヘルス	6. 最初と最後の頁 -
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 染井順一郎、河口八重子、坂根直樹	4. 巻 -
2. 論文標題 2・3 歳児へのサベレメソッドを使った食体験プログラムによる 苦手野菜数減少効果	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 チャイルドヘルス	6. 最初と最後の頁 -
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

〔学会発表〕 計1件（うち招待講演 1件 / うち国際学会 1件）

1. 発表者名 河口八重子、染井順一郎
2. 発表標題 Taste Class for two and three years old children in Kyoto, Japan
3. 学会等名 8th SAPERE Symposium（招待講演）（国際学会）
4. 発表年 2019年

〔図書〕 計1件

1. 著者名 染井 順一郎、河口 八重子	4. 発行年 2021年
2. 出版社 保育社	5. 総ページ数 112
3. 書名 五感が育つ子どもの食育	

〔産業財産権〕

〔その他〕

本研究で得た知見やノウハウを活用して、令和4年度子どもゆめ基金の助成金を得て「2歳児からの食材を使ったリモート&リアル型自然体験学習」教材を作成した。
<https://fivesenses-children.jp/free/homestudy>

6. 研究組織

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
研究分担者	坂根 直樹 (SAKANE NAOKI) (40335443)	独立行政法人国立病院機構(京都医療センター臨床研究センター)・臨床研究企画運営部・研究室長 (84305)	

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8. 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関
---------	---------