

# 幼児期における栄養教育

## 10. 風土への関心

長屋郁子, 小川宣子

家政学部家政学科管理栄養士専攻

(2003年9月11日受理)

The Food and Nutrition Education for Pre-school Children ( Part )

### Concerns about Climate

Department Nutrition and Food Science, Faculty of Home Economics,  
Gifu Women's University, 80 Taromaru Gifu, Japan ( 〒501 - 2592 )

NAGAYA Ikuko and OGAWA Noriko

( Received September 11 , 2003 )

#### 緒言

幼児期は、筋肉や骨格の発達とともに、喜怒哀楽の感情表現が豊かになり、3歳ごろになると上手に箸が使えるなど、精神や運動機能の発達が目覚ましいライフステージであり<sup>1)</sup>、食習慣の形成や生活習慣病の予防においても重要な時期であるといわれている<sup>2)</sup>。この時期に「食」に興味を持ち正しい食習慣を身につけることは、将来の食生活にも影響を及ぼすと考え、幼児期における食教育のあり方についての研究を行っている。長屋ら<sup>3-6)</sup>はこれまで幼児期の食教育について、食べ物の栄養的役割と栄養バランスのよい食べ方や、生体リズムと朝食の関わりといった食生活の生理的な機能からすすめてくる中で、幼児が親しみやすいよう媒体を工夫しながら幼児期における食教育を実行する意義や、食教育を継続して行うことの重要性を明らかにしてきた。

人々が豊かな食生活を送るためには、食生

活の生理的機能である「体の充実」とともに、文化的機能すなわち「心の充実」が大切である。この「心の充実」を満たすものとして日本では、歴史と文化に裏づけされた行事食、伝統食が多く存在し伝承されてきた。しかし近年は情報や交通の発展により、人々の食生活は明らかに画一化し、食べ物に対する関心の低下がすすんでいる。

これを踏まえ平成12年に策定された食生活指針<sup>7)</sup>では、「食事を楽しみましょう」や「食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も」といった心の健康を意識した項目がとりあげられている。このような食生活の実践にむけ、長屋ら<sup>8-10)</sup>はこれまでに、地域の食生活の現状を把握し、地域産物の活用や食文化の継承のあり方を提案していくことを目的に、岐阜県5地域における行事食及び伝統食についての聞き取り調査を行っている。そのなかで、行事食や伝統食は地域産物と深く関係しており、岐阜地域で食べられているみょうがぼちは、材料となるそら豆の生

産やみょうがの葉の成育に恵まれた土地であるがゆえに伝承されてきた地域独特の食べ物であることや、岐阜県は周りを他県に囲まれているという地理的特徴から、周囲と影響しあって受け継がれてきた食文化が多く、東濃地域や岐阜地域で正月の雑煮に子孫繁栄を願って里いもを入れることは、隣接した長野県、愛知県との関わりのある食習慣であることを明らかにしてきた。

そこで本研究では、幼児が地域でとれる食材やそれを活かした料理に興味をもち、地域産物を通して地域の人たちとのふれあいや家族揃って食事をする楽しさを感じてもらえるように、「風土」を中心とした食教育を実施し、その効果を調べた。「風土」とは、その土地の生活や思考様式を決定づけるものであり、近年「地産地消」や「地元学」といった考え方が注目されている。「地産地消」とは、地域で生産したものを地域で消費しようという意味であり、「地元学」とは、地元の人々が主体となって、その地域独特の自然、風土や伝統、歴史を自覚し、それを今に新しくどういかにするかを考えることである<sup>11)・12)</sup>。本研究においても、このような考えをもとに、地域の風土を意識した食教育をすすめることとした。

また、幼児への食教育の効果を家庭環境との関連から調べ、食教育を有効に遂行するにあたっての要因について明らかにすることを目的とした。

## 方法

### 1 食教育の効果の検討

幼児が地域の食材や料理に興味をもち、食べ物を通して地域の人々や家族とのコミュニケーションを深めることができるように、風土を中心とした食教育を保育園が位置する中濃地域の特徴をとりあげて実施した。食教育の媒体には幼児が親しみやすく、何度も繰り返し試してみることのできるビデオを用い、一週間継続して鑑賞してもらった。さらにビデオ鑑賞後、ビデオの中で紹介した地域の伝統食であるかいもちおはぎ作りを実施し、幼児に体験してもらった。食教育の効果を検討するため、ビデオ鑑賞の前後に幼児への聞き取り調査を実施した。

#### 1) 食教育方法

##### ビデオ鑑賞

食教育は、関市 A 保育園の園児47名を対象とし、平成14年12月16日～12月20日までの5日間行った。ビデオ鑑賞時間は18分であり、保育園で1日1回実施した。

##### 「かいもちおはぎ」作製体験

一週間のビデオ鑑賞後、保育園で幼児にかいもちおはぎ作りを体験してもらった。

#### 2) 食教育ビデオ作製方法

食教育の媒体となるビデオは以下の手順で作製し(図1)、動きや音を取り入れること

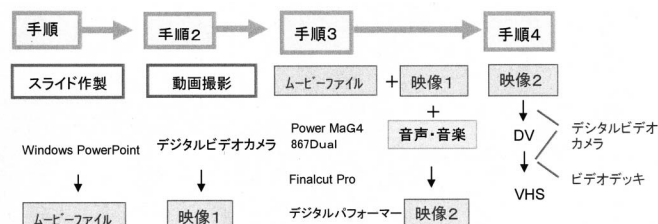


図1 食教育ビデオ作製方法

で幼児が興味を持ちやすくなるのではないかと考え、川や田、畑の動画や川の音を取り込んだ。

手順1：スライドとムービーファイルの作製

デジタルカメラ (FUJIFILM FinePix2900Z) で撮影した写真とイメージスキャナで取り込んだ絵や写真を、コンピュータのソフト (Photo Shop 5.0) を使って加工し、これをソフト (Power Point 2000) に取り込んでスライドを作製した。さらにこれをソフト (Microsoft Power Point 10.1.0) の中へ移して加工した後、スライドショーのリハーサルを行い、スライドのタイミングを決定して、ムービーファイルとして保存をし、ソフト (Finalcut Pro) の中へ取り込んだ。

手順2：動画撮影と映像1の作製

デジタルビデオカメラ (SONY RMODE LNO. DCR-PC5) で、土地の様子や料理を作っている場面の動画を撮影した後、デジタルビデオカメラとコンピュータをつなぎ、ソフト (Finalcut Pro) の中に取り込んだ。これを映像1とした。

手順3：映像2の作製

ソフト (Finalcut Pro) を起動してムービーファイルと映像1を開き、使用したい部分をタイムラインにのせて、つなぎ合わせて編集した。さらに、マイクとソフト (デジタルパフォーマー) を用いて音声を録音し、音楽とともに映像1とタイミングをあわせながらタイムラインにのせた。これを映像2とした。

手順4：ビデオテープの作製

タイムライン上にある映像2をデジタルビデオカメラにいれたDVへ録音した。これをVHSを入れたビデオデッキにつないで録画し、ビデオテープを作製した。

### 3) 食教育ビデオ内容

風土とのかかわり

幼児に「風土」を中心とした食教育を行うにあたり、本研究対象保育園が位置する岐阜県中濃地域 (関市) の地理的特徴や地域産物を文献<sup>13-14)</sup>より調べ、土地の特徴と関市で多くとれる作物をとりあげた。

土地の特徴については、関市には川が多く、川の近くには田や畑があることを紹介し、田は水を溜めて米を作ることや、畑は水を溜めずに野菜を作ることを紹介した。

関市の農作物で収穫量の多いものは、米と里いもであり、平成13年度の米の収穫量は4,540tであり県内で7番目に多く、里いもの収穫量は308tと県内で最も多かったことから、米と里いもを関市の地域産物としてとりあげ、米が実っている様子や、里いもができる様子を写真や動画を取り入れて紹介した。

さらに地域産物を使った伝統食や行事食を知ることで、普段の食事でも地域でとれる作物に興味をもち、風土との関わりを意識して食べることができるのではないかと考え、この地域の伝統食である「いもめし」や秋祭りの行事食である「かいもちおはぎ」を紹介した。「いもめし」とは、うるち米と里いもを一緒に炊いたご飯であり、「かいもちおはぎ」とは、いもめしをつぶして丸め、あんこやきな粉、しょうゆをつけて食べるおはぎのことである。

家族とのコミュニケーション

家庭での食事に、地域の特徴や地域産物を話題にとりあげ、家族で揃って食べることに、交流が深まり楽しく食事をする事ができるのではないかと考え、食事のときにビデオの内容を家族に教えてあげるように呼びかけた。

### 4) 幼児への聞き取り調査

風土を中心とした食教育の効果を調べるた

めに、ビデオ鑑賞前の平成14年12月16日とビデオ鑑賞後の平成14年12月25日に幼児47名を対象に聞き取り調査を行った。調査内容は以下のとおりである。

風土とのかかわり

- ・ 田や畑では何ができるか答えられるか
- ・ 里いもを食べたことがあるか
- ・ 自分の家の周りには何があるか

家族とのコミュニケーション

- ・ 前日の夕食時に家族と食べ物の話をしたか

5)「かいもちおはぎ」作製体験

幼児と一緒に、食教育ビデオの中で紹介したかいもちおはぎを作製した。里いもとともに炊いた飯(いもめし)を用意し、すりこぎでつぶす 手でまるめる あんこやきな粉をつけるという作業を体験してもらった(図2)。



図2 かいもちおはぎ作り体験の様子

2 家庭環境と食教育効果との関連

幼児の家庭での農作物生産状況や、地域産物を使った伝統食、行事食の実施状況と、食教育の効果に関わりがあるのかどうかを知るため、まずは家庭環境の現状を留め置き法によるアンケートにより調べた。調査は幼児の家庭47世帯を対象に平成14年12月20日～平成15年1月8日にかけて実施した。調査内容は、

家庭での米、野菜の生産状況及び地域産物である里いもの調理方法である。

家庭での農作物生産の状況や地域産物を使った料理の調理状況といった食環境要因と、幼児が食教育後の聞き取り調査において「里いもを食べたことがある」と話したかどうかによる食教育効果との関連について、SPSS 判別分析を用いて検討した。要因のうち、「野菜を作っているか」「いもめしを作ったことがあるか」「かいもちおはぎをつくったことがあるか」では、作っている場合を1、作っていない場合を2とし、「家庭でつくっている野菜の数」「さといも料理の数」はその数を用いた。食教育の効果は、食教育後に幼児が「里いもを食べたことがある」と話したかどうかで2つのグループに分類し、それぞれの要因の影響と、グループ間に差があるのかどうかを判別した。

結果および考察

1 食教育の効果の検討

幼児が「風土」を中心とした食教育を受けたことにより、地域や地域産物に関心をもつことができたのを知るため、食教育前後に聞き取り調査を行った結果、田では米(稲)が作れると答えられた幼児の割合が、食教育前の53%に対し食教育後には76%と有意( $p < 0.05$ )に増加した。畑で作られる作物についても同様に、正しく答えられた幼児の割合が食教育を行うことにより、62%から89%と有意( $p < 0.01$ )に増加した(図3)。これより、幼児が食教育により地域やその土地で作られる農作物に興味をもつことができたと考えられる。

地域産物である里いもの実物を幼児にみせ、食べたことがあるかを尋ねたところ、食べたことがあると答えた幼児の割合が食教育前の39%に対し、食教育後には64%と有意( $p$

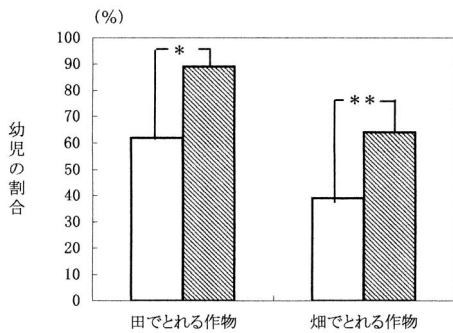


図3 田や畑では何が作れるかを正しく答えた幼児の割合

□ 食教育前    ▨ 食教育後  
\* は5%以下の危険率で有意なことを示す。  
\*\* は1%以下の危険率で有意なことを示す。

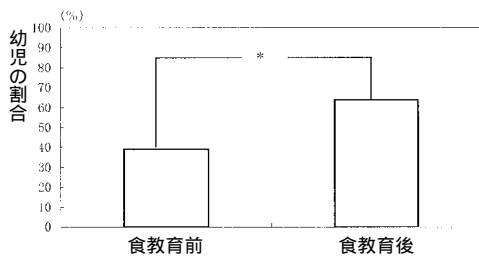


図4 さといもを食べたことがあると話した幼児の割合

\* は5%以下の危険率で有意な差があることを示す。  
( $p < 0.05$ ) に増加したことから、幼児が食教育を受けたことにより地域産物である里いもに関心をもつことができたと考えられた(図4)。

幼児に自分が住んでいる家の周りには何があるかを尋ねた結果、食教育前には「田んぼがある」「白菜ができている」といった農作物に関することを話した幼児の割合が14%、「花が咲いている」「虫がいる」など農作物以外の自然について話した幼児が30%であるのに対し、「ブランコ」「公園がある」など遊び道具や遊ぶ場所について話した幼児が36%と多かったことから、食教育前の幼児の関心は、遊びであったことがわかった。しかし食教育後には、農作物に関することを話した幼児が47%と食教育前に比べ有意( $p < 0.01$ )に増え、食教育を受けたことにより幼児が地域の農作物に目をむけるようになったと考えられ

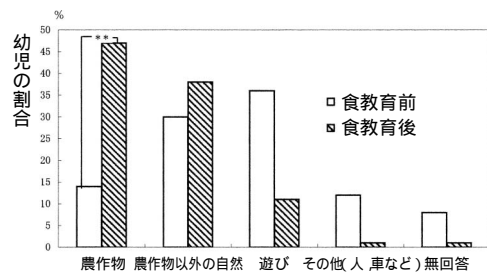


図5 幼児が自分の家の周りに何があるかを話した内容

\*\*\* は1%以下の危険率で話した幼児の割合に有意な差があることを示す。

た(図5)。

以上の結果から、幼児が聞き取り調査で地域や地域産物に関わる話をしたことに食教育の前後で有意な差がみられたことから、食教育を受けたことにより幼児が地域や地域産物に関心をもつことができたのではないかと考察された。

また、幼児に調査前日の夕食時に家族と食べ物の会話をしたかを尋ねた結果、食べ物の話をしたという幼児の割合が食教育前には27%であったのに対し、食教育後には44%と増加した。これより、食教育をきっかけに幼児が家庭での食事で地域の特徴や地域産物を話題にとりあげ、家族とのコミュニケーションを高めることができたのではないかと推察された。

## 2 食教育効果と家庭環境との関連

家庭へのアンケート調査の結果、米をつくっている家庭は2%であったのに対し、野菜をつくっている家庭は48%あった。これは、食教育後の聞き取り調査において田で作られる作物を正しく答えた幼児の割合が76%であるのに対し、畑で作られる作物を正しく答えた幼児の割合が89%と多かったことと同じ傾向にあり、家庭で農作物を作ることは、幼児が農作物へ興味をもつかどうかに影響をあたえるのではないかと考えられた。

また、地域産物であるさといもを使ってどのような料理を家庭で作っているかを尋ねた結果、里いもを肉や野菜と一緒に煮る「煮つけ」の77%をはじめ、「煮っころがし」34%、「おでん」23%などの煮物料理が一番多く、次いで「けんちん汁」39%、「みそ汁」30%などの汁物料理であった。食教育で紹介した「いもめし」、「かいもちおはぎ」を作っている家

庭はいずれも11%であった(表1)。また、家庭で作る里いも料理の数は、1~2種類であるという家庭が41%と最も多く、家庭での地域産物の取り入れの現状は少ない傾向にあった(図6)。

幼児の食環境要因の食教育効果との関連をSPSSの判別分析により検討した。幼児が食教育後に里いもを食べたことがあると話したかどうかを外的基準とし、家庭環境を要因に分析した結果(表2)、家庭で作るさといも料理の数の要因のF値が1.42と最も高く、家庭料理に地域産物を取り入れることが、幼児の地域産物に対する興味に影響を及ぼすと考えられた。

表1 家庭で作るさといも料理の種類

料理名	家庭の割合(%)
煮物	77
けんちん汁	39
煮っころがし	34
味噌汁	30
豚汁	27
おでん	23
田楽	16
いもめし	11
かいもちおはぎ	11
ゆで物	9
コロッケ	7
素揚げ	7
いももち	5
きぬかつぎ	5
蒸し物	2
天ぷら	2

表2 幼児が食教育後に「さといもを食べたことがある」と話したことに影響を及ぼす要因

要因	F 値
家庭で野菜を作っている	0.71
家庭で作っている野菜の数	0.23
家庭で作るさといも料理の数	1.42
家でいもめしを作ったことがある	1.04
家でかいもちおはぎを作ったことがある	0.98

(外的基準)

グループ1: さといもを食べたことがあると話した幼児

グループ2: さといもを食べたことがないと話した幼児

(要因)

要因1: 家庭で野菜を作っている場合を1, 作っていない場合を2

要因2: 家庭で作っている野菜の数

要因3: 家庭で作る里いも料理の数

要因4~5: 家で作ったことがある場合を1, 作ったことがない場合を2

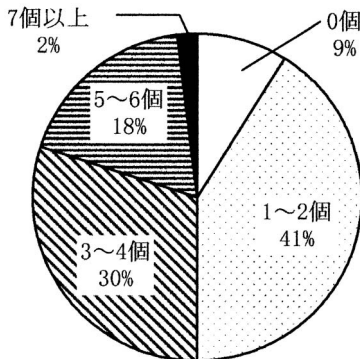


図6 家庭で作るさといも料理の数

以上の結果から、家庭で農作物を作り、家庭料理に地域産物を積極的に取り入れることが幼児の風土への関心を高めるのではないかと推察された。

要 約

岐阜県関市保育園児47名を対象に、風土を中心とした食教育を行い、その効果を検討し

た。食教育はビデオを媒体とし、幼児が住んでいる地域の土地の特徴や、地域産物について紹介した。さらに、地域の行事食である「かいもちおはぎ」の作製体験も取り入れたことで、幼児の地域産物への関心が有意に高まった。

幼児の家庭では、野菜を作っている家庭の割合が、米を作っている家庭に比べて多かった。これは、幼児が畑で作られる作物を正しく答えられた割合が田で作られる作物を正しく答えられた場合に比べ多かったことと同じ傾向にあった。これより、家庭で農作物を作ることは、幼児の農作物への関心に影響をあたえたと考えられた。

家庭で作るさといも料理の数は、1～2種類である家庭が多く、家庭での地域産物の取り入れは少ない現状にあったが、家庭料理に地域産物を取り入れることは、幼児の風土への関心に影響を及ぼすと考えられた。

本研究のビデオ作製にあたり、懇切なご指導をいただきました伊藤一心先生に心から感謝申し上げます。

#### 参考文献

- 1) 高橋悦二郎 (1994) 子ども (主に乳幼児期) の栄養と発育, 日本食生活学会誌, 5 (2), pp9 - 18
- 2) 坂本元子 (1995) 子どもの成人病危険因子と食物摂取の動向 臨床栄養 8(1), pp32 - 38
- 3) 長屋郁子, 山中なつみ, 小川宣子 (2002) 幼児期における栄養教育8.食教育の継続効果と食環境要因, 岐阜女子大学紀要, 第31号, pp109 - 116
- 4) 長屋郁子, 小川宣子 (2003) 幼児期における栄養教育9 朝食の食事状況からの検討, 岐阜女子大学紀要, 第32号, pp103 - 109
- 5) 小川宣子, 岩倉里美, 加藤みき (1999) 幼児期における栄養教育5.視聴覚教育の効果, 岐阜女子大学紀要, 第28号, pp67 - 76
- 6) 小川宣子, 河合里美, 山中なつみ (2000) 幼児期における栄養教育6.食材への興味, 岐阜女子大学紀要, 第29号, pp41 - 51
- 7) 文部省, 厚生省, 農林水産省 (2000) 食生活指針の解説要領, pp1 - 10
- 8) 長屋郁子, 山中なつみ, 山内睦子, 木内清美, 小川宣子 (2002) 岐阜県における行事食について - 行事食での豆類・いも類 -, 岐阜女子大学地域文化研究, 第19号, pp36 - 42
- 9) 小川宣子, 長屋郁子, 山中なつみ, 大場康子, 尾木千恵美, 木内清美, 長野宏子, 古橋優子, 堀光代, 本間恵美, 山内睦子 (2002) 岐阜県における行事食での豆類・いも類, 日本調理科学会研究発表要旨集, p88
- 10) 長屋郁子, 福田美津枝, 山中なつみ, 小川宣子 (2003) 岐阜県における豆の利用 - 「みょうがぼち」の地域性を中心に - 日本調理科学会誌, 36(1), pp50 - 54
- 11) 吉本哲郎 (2001) 地元学とは, 現代農業 5月増刊, 農文協, pp194 - 207
- 12) 結城登美雄 (2002) わがスローフード - 東北・食の地元学 - 現代農業11月増刊, 農文協, pp14 - 16
- 13) 東海農政局岐阜統計情報事務所編 (2003) 岐阜県農林水産統計年報平成13~14年, 岐阜統計協会, pp8 - 11, pp68 - 91
- 14) 日本の食生活全集岐阜編集委員会編 (1990) 日本食生活全集21 聞き書岐阜の食事, 農山漁村文化協会, p125, p186