

# 岐阜県における幼児の食育実態調査と食育推進活動の実践例

三輪聖子<sup>\*</sup>, 小川宣子<sup>\*\*</sup>

生活科学科生活科学専攻<sup>\*</sup>, 家政学部健康栄養学科<sup>\*\*</sup>

(2006年11月8日受理)

## Study of Practices in the Promotion of Meal Education and Investigation of Meal Education for Pre-school Children in Gifu Prefecture

Department of Home and Life Science, Major in Home and Life Science<sup>\*</sup>,  
Division of Health and Nutrition, Faculty of Home Economics<sup>\*\*</sup>,  
Gifu Women's University, 80 Taromaru, Gifu, Japan (〒501 - 2592)

MIWA Satoko and OGAWA Noriko

(Received November 8, 2006)

### 1. 緒言

人間が生きていくうえで健康的な生活を送ることは、重要な課題である。特に近年では、健康における食の重要性が指摘され、食育基本法(2005年7月)も施行された。健康な状態とは、肉体的、精神的、社会的に健全でなければならぬが、食育もこれらを満たして考える必要がある<sup>1)</sup>。つまり安全で栄養バランスの取れた食事を、みんなで楽しく作り・食べることが大切になる。大人になっての食嗜好や食行動は、幼児期に身についた食習慣・行動の影響が大きい。

子どもの食嗜好は胎児期から始まり、離乳期をへて1歳までの乳児期、幼児期に形成されていく。この時期の食事内容や食行動の決定権は保護者にあり、これまで家庭で担ってきた<sup>2,3)</sup>。

人間だけは、人間が適正に育てないと人間としての食事ができないといわれている<sup>4)</sup>が、現在では家庭でその役割を果たすことは困難な状況になってきている<sup>5)</sup>。そこで子どもを

取り巻く施設や人達が子どもの食習慣・食生活に責任をもつ社会形成が必要となってくる。

「食事をとる」ことは成長を促進し、健康を維持するだけでなく、心も育てるという役割がある<sup>6)</sup>。人格の基礎が形成される幼児期には「食べる」ことを媒体として、食材の買い物や料理作り、楽しい雰囲気でする、後片付を手伝うことによって得られる安心感、信頼感、満足感が「生きる力」になり、自立につながっていくと考える。すなわち食事を通して子どもの豊かな心も育まれ、精神的健康につながるのである。

このように「食」を通しての教育は、人格形成を包括した健康教育が期待でき、ひいては「食べ物」にも興味をもつことで食べ物を生産する「農」に関心を示すことになる。省庁で唯一食育の定義を持っているのは農林水産省であり「一人一人が自らの食について考え、判断できるようにすること」としている。「農」の体験を通して食物の生産過程には時間を要すること、いのちの大切さ、感謝の気

持ち,人とのコミュニケーション,環境問題,添加物などの安全性,さらには地域産物に目を向けることで地域の食べ物や文化を知り,地域に愛着をもち 持続可能な社会を維持し,物事を思考する人間形成のきっかけにもなる。

この「食」と「農」への関心を高める活動を岐阜県において広く展開し,岐阜県における活動の現状を把握するために,「保育所・幼稚園」「歯科医師会」「行政」「農業団体」「流通業界」「地域」などの施設・団体に対し食育の取り組みについて実態調査を実施し,この結果をもとに幼児に対する食育の体系化と実践例を提案することを目的とした。

## 2. 方法

### 1) 調査対象

対象は,次の5区分に分類した。

- ・保育所・幼稚園 624ヶ所
- ・行政(教育委員会,保育担当課,保健担当課,農政担当課) 184ヶ所
- ・食生活改善連絡協議会 11ヶ所
- ・農業団体・企業 92ヶ所
- ・医師会・歯科医師会・歯科衛生士会 48ヶ所 合計959ヶ所に依頼した。

調査地域は岐阜,西濃,中濃,東濃,飛騨の5地域である。

### 2) 調査時期・方法

2005年12月1日~12日 郵送法により配布,回収した。

### 3) 回収率

回収率は,保育所・幼稚園 357ヶ所(57.2%),行政(教育委員会,保育担当課,保健担当課,農政担当課)100ヶ所(54.3%),食生活改善連絡協議会11ヶ所(100%),農業団体・企業 18ヶ所(19.6%),医師会・歯科医師会・歯科衛生士会 17ヶ所(35.4%),全体では503ヶ所(52.5%)であった。

表1. 依頼先と回収率

調査対象施設・団体	配布数	回収率
保育所・幼稚園	624	57.2%
行政(教育委員会,保育担当課,保健担当課,農政担当課)	184	54.3%
食生活改善連絡協議会	11	100.0%
農業団体・企業	92	19.6%
医師会・歯科医師会・歯科衛生士会	48	35.4%
合計	959	52.5%

## 4) 調査内容

幼児に対する食育の取り組みを「Ⅰ. 幼児の生活リズムを整える」「Ⅱ. 幼児の望ましい食習慣・食行動を身につける」「Ⅲ. 体験してコミュニケーションを深め,命の大切さと感謝の気持ちを育てる」の3分類し,それぞれに該当する食育の内容をあげた。

また実施されている場合,具体的にどのような方法で実施されているかを自由記述により明らかにした。

各分類に対する食育の内容は以下に示す。

### Ⅰ. 幼児の生活リズムを整える

幼児の生活リズムについて1~8の8項目から明らかにした。

1. 体の発達と食事の関係について
2. 食事の前の手洗い
3. 食事の挨拶
4. 早寝,早起きをする
5. 食後に歯磨きをする
6. 身体を動かすことと食事の関係について
7. 家族や友だちと食べる
8. 配膳や後片付けをする

### Ⅱ. 幼児の望ましい食習慣・食行動を身につける

食習慣・食行動について9~18の10項目から明らかにした。

9. 好き嫌いをしないで食べる
10. 主食,主菜,副菜を組み合わせる
11. 朝・昼・晩の3食食べる
12. 野菜などの食

材の話 13. 残さず食べる 14. 食べるときの姿勢 15. 箸・スプーンの使い方 16. むら食い・遊び食べ 17. よく噛む 18. おやつ

の食べ方  
Ⅲ. 体験してコミュニケーションを深めいのちの大切さと感謝の気持ちを育てる

地産食材や伝統行事の伝承，栽培・飼育，収穫，料理，コミュニケーションについて19～30の12項目より明らかにした。

- 19. 食を通して季節感や伝統行事を伝える
- 20. 給食を通して地産の食材を伝える
- 21. 給食で地産の食材を使用する 22. 生産者の話を聞かせる 23. 生産地を見学させる
- 24. お米や野菜の栽培をする 25. お米や野菜の収穫をする 26. 収穫したお米や野菜を子どもが調理して食べる 27. 鶏や牛などの動物を飼育する 28. 飼育した鶏や牛などを食べる 29. おやつ作り 30. 郷土料理作り

### 5) 集計方法

幼児に対する食育について「Ⅰ. 幼児の生活リズムを整える」Ⅱ. 幼児の望ましい食習慣・食行動を身に付ける」Ⅲ. 体験してコミュニケーションを深め，命の大切さと感謝の気持ちを育てる」の3つに分類し内容の項目ごとに，実施状況を尋ね，実施率を示した。

## 3. 結果と考察

### 1) 食育内容：「幼児の生活リズムを整える」について

幼児の家庭や園での生活について，どの程度指導を実施しているか図1に示すように，保育所・幼稚園では，これらの内容について全て90%以上の割合で指導が実施されていた。項目の平均実施率は95.9%であった。園で過ごす毎日の生活に直接かかわる項目であり，生活リズムを整えることは円滑な園運営に欠かせない。給食や午睡の機会を捉えて指

導がおこなわれていた。

行政では，全ての項目で40%程度の実施に留まっていた。行政は担当課によって実施率が異なり，保育担当課は実施しているが，農政担当課は実施率が0%であったため，このような結果となった。

食生活改善連絡協議会は，食事そのものの指導は高い割合で実施されているが，早寝・早起き，歯磨きは60%程度であった。

農業団体や企業は全ての項目で20%程度であった。幼児の生活指導を農業団体，企業で実施するという意識が少ないため，実施されていないのは当然と捉えられていると考えられる。

医師会・歯科医師会でも 配膳・後片付け，早寝・早起き，手洗いなどの指導は，ほとんどおこなわれておらず，歯磨きは47.1%で歯科検診や診察室で指導すると回答があった。医師による歯磨き指導は，さらに実施率をあげる必要がある。また，手洗いの衛生面や幼児期の肥満も問題になっている<sup>7)</sup>ことから運動と食事の関係の指導も必要である。

直接幼児にかかわる園での生活リズムを整える指導の実施率が高く，さらに継続されなければならない。しかし，具体的な指導内容や方法については検討する必要がある。

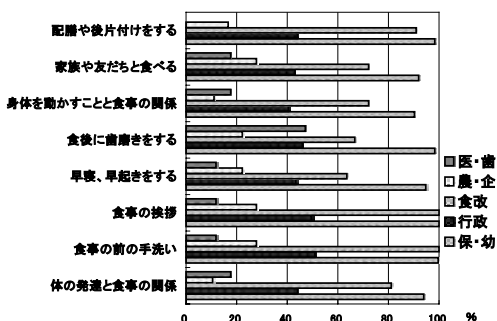


図1. 食育内容：「幼児の生活リズムを整える」項目の実施割合

2) 食育内容：「幼児の望ましい食習慣・食行動を身につける」について

幼児の食習慣・食行動の指導について図2に示すように、保育所・幼稚園では項目平均95.9%の実施率であった。具体的には、保育士や教員が指導するのはもちろん栄養士・ボランティアによる定期的な指導やパネルシアターを用いた指導も実施されていた。

行政では40~50%の割合で指導がおこなわれていた。行政内の特性を生かした役割分担があり、保健担当課では栄養士の巡回指導を実施し、教育委員会では、給食時に訪問して話すということが実施されていた。保育担当課では親に対する指導として献立表のスペースを利用した取り組みをあげる地域が多かった。子ども文化講座や親子講座といった講座を開設し指導にあっているところもあった。しかし行政全体の食習慣・食行動の実施率は高くなかった。

食生活改善連絡協議会は、朝食の重要性や好き嫌いの苦手なものでも食べるといった食習慣・食行動の指導は90%以上でよく実施されていた。「むら食い・遊び食べ」については30%と他の項目に比べて極端に低かった。

農業団体・企業は、38.9%が幼児に野菜の

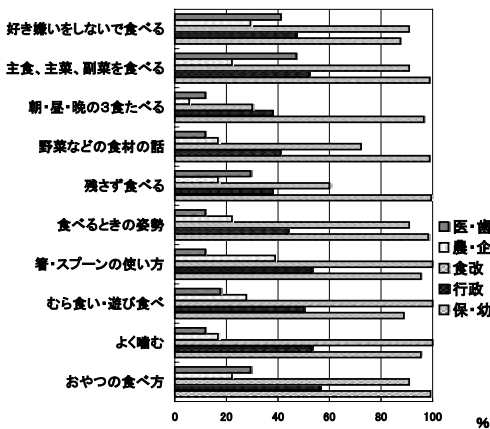


図2. 食育内容：「幼児の望ましい食習慣・食行動を身につける」項目の実施割合

話を聞かせていたが、他の食習慣についての指導は10~20%と低率であった。幼児に指導する機会が少ないことが要因と考えられる。

医師会・歯科医師会は、噛むこと47.1%やおやつのおべり41.2%の実施が高く、他の項目は10%程度であった。

「幼児の望ましい食習慣・食行動を身につける」は、食育の中心的な項目があがっており、園や食生活改善連絡協議会は積極的に実施していたが、他の機関は低率であった。行政は農業団体に保育所・幼稚園を紹介したり、医師会・歯科医師会も検診時を捉えて積極的に実施する必要がある。

3) 食育内容：「体験してコミュニケーションを深め、いのちの大切さと感謝の気持ちを育てる」について

幼児に地産食材の栽培・飼育方法や収穫できるまでの手間と時間を理解させるためには、農業体験が重要である。また、自ら収穫した食材を使用し料理を親子で作ることは、食物の大切さを知り、コミュニケーションによってよりよい人間関係を築くことにつながり、幼児の人間形成にも影響を与える。

保育所・幼稚園において体験項目の平均実施率は50.1%と「幼児の生活リズムを整える」、「幼児の望ましい食習慣・食行動を身につける」と比較して低かった。図3に示すように「米や野菜の栽培・収穫」は80%以上で実施されており、具体的に米・さつまいも・じゃがいも・トマト・なす・いちご・きゅうりなど多くの野菜が栽培されていた。特にさつまいもが多く、焼いも・スイートポテトなど料理して食べる場所につながっていた。しかし、「動物の飼育」は15%と低く、鶏やウサギを飼育していた園や鶏が産んだ卵を給食に使用している園も少数であった。しかし、「飼育した鶏や牛などを食べる」は、2.3%とほとんど実施されていないことがわかつ

た。「地産の食材を伝え使用する」ことは、60%以上で実施されており、給食で使用される食材を毎日展示し幼児に伝える指導を行っていたところもあった。「生産者の話を聞かせる」「生産地を見学させる」の項目はいずれも低く、今後、生産者も積極的に園とのつながりをもち、農業の大変さや楽しさ・喜びを幼児に伝えていく必要があると考えられる。遠足や散歩のついでに生産地を見ることも取り組みとしてあがっていた。さらに、おやつ作りの教室はあっても「郷土料理づくり」の実施率が低かった。地域産物を利用した郷土料理や行事食を親子料理教室や園で幼児が体験できるようにすることにより地域への興味・愛着がわき、地域産物の消費拡大および食文化を知ることによって豊かな人間性の形成につながると考えられる。

行政の体験実施状況は項目によりばらつきは見られるものの全体的に低かった。特に動物の飼育3%や飼育した動物を食べる1%とほとんど実施されていない。この項目は農政担当課において力を入れて欲しいところである。

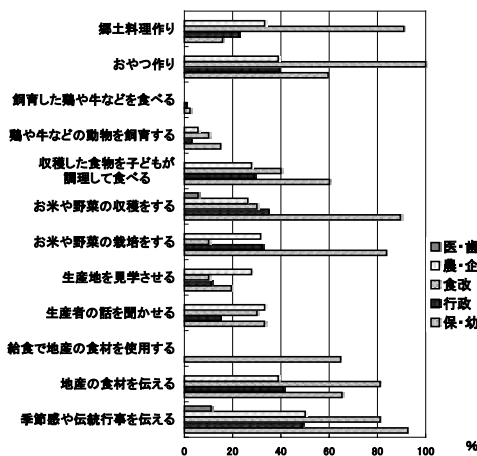


図3. 食育内容：「体験してコミュニケーションを深め、いのちの大切さと感謝の気持ちを育てる」項目の実施割合

食生活改善連絡協議会は、おやつ作り100%や郷土料理作り90.9%と実施率は高いが、栽培・飼育は10%と低かった。

農業団体・企業の取り組みは、具体的な栽培・収穫を通して、栽培の大切さ、農薬の話、地産の野菜、新鮮な野菜のおいしさなどを幼児に伝えることが必要であるが、現状の実施率は30%前後と低かった。特に動物の飼育は5.6%と低かった。

「体験してコミュニケーションを深め、いのちの大切さと感謝の気持ちを育てる」「幼児の生活リズムを整える」「幼児の望ましい食習慣・食行動を身につける」と比較し、全体として実施率が低かった。園において直接体験できることが少ない項目が多く、実施するのが困難と考えられる。鶏や動物の飼育といった農業体験や生産地の見学の実施率はどの機関も低かった。いもほりや野菜の栽培・収穫体験は、園において高率で実施されていたが、単発的に実施されている園も多く、1年間を通して米や野菜などがどのように成長し実り食べられるようになるのか、鶏の成長や卵を産む過程を伝えているところは多くない。家庭においても食材は買い物に行って購入するケースが多く、すでにパックや袋詰めされ、食材ができる過程を知ることはできない。

そこで、自分の体は、野菜や動物のいのちをもらって成長・発達し生きていることを体験的に気づかせ、食べ物に関心を持ってほしいと考える。

野菜は肥料をやり土と水を与え、太陽の光に当てると大きく成長する。しかし、水を与えなかったり、土から抜いてしまえば枯れてしまうことや太陽の光がないと大きく成長しないことを知らせ、野菜にもいのちがあることを伝える。

また動物について、飼育した鶏をさばいて食べることは、幼児期に残酷さと恐怖心を意

識付けてしまう恐れがあるので、直接は避けながら、鶏が産んだ卵は、ひよこになることを知らせ、自分たちはひよこになる卵を食べていることを伝える。そして、動物にはペットとしてかわいがるだけでなく、食べるために飼育するものもあることを伝える。

幼児期からこのような体験と意識付けは生き物のいのちの大切さや食べ物大切さを理解し、生き物と農家の人に感謝する心を学ぶ。他のいのちをもらって生きていることを自覚し感謝の気持ちを持つことは、将来の生きる力につながっていくと考える。

しかし、このような体験を保育所・幼稚園で実施するのは、「飼育・栽培する場所がない」「動物の世話が困難」「生産地まで幼児を連れて行くことが困難」「農家の協力が得にくい」など困難点が多くある。それらを解決するには、専門家として農業団体や農家の協力が必要になる。また、地産の食材を使用した料理作りは食生活改善連絡協議会の協力が欠かせない。行政は、保育所・幼稚園と農業団体・農家、食生活改善連絡協議会との関係を取り持つ役割を果たすことが重要な役割になる。

#### 4. 食育推進活動の実践例

調査結果をふまえ、「幼児の生活リズムを整える」・「幼児の望ましい食習慣・食行動を身につける」・「体験してコミュニケーションを深め、いのちの大切さと感謝の気持ちを育てる」に基づき実践例を表2～4に示した。表2は3歳児、表3は4歳児、表4は5歳児を対象に考えた実践例である。Ⅰ幼児の生活リズムを整える、Ⅱ幼児の望ましい食習慣・食行動を身につけるは、3歳～5歳まで毎日の生活で同様の内容を繰り返し学ばせる。Ⅲ体験してコミュニケーションを深め、いのちの大切さと感謝の気持ちを育てるは、幼児の

成長発達段階に合わせて作業の高度化を図っている。基本的には、年齢ごとに1年を通して毎年繰り返し栽培と飼育を行い、収穫した米や野菜を料理して食べる。成長発達段階ごとに技術は向上していくが、野菜や動物のいのちをもらって自分は生きていることを繰り返し学ばせ、食に関する知識や調理方法、作る喜びや困難さ、人とのコミュニケーションを保育所・幼稚園の中だけでなく、地域や社会のかかわりの中で学び、心の成長を進展させていくことにつなげたい。そのためには農業団体と食生活改善連絡協議会の積極的参加と園を仲介する行政の役割は重要である。行政は農家や専門家のデータベース作成や専門家の派遣などより積極的に関わる必要がある。

これらは、「食育推進基本計画」の項目である「食に関する体験活動と食育推進活動の実践」学校、保育所等における食育の推進」「生産者と消費者との交流促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等」「食文化の継承のための活動と支援等」を具現化するものでもある。

#### 5. まとめ

幼児期から食育活動に取り組むことは、その後の人生に大きな影響を与える。本調査結果から農業体験を通じた食育活動の実施率が低いことが明らかになった。そこで幼児は農業体験を通して、人とのコミュニケーションを深め、いのちの大切さと感謝の気持ちを学び、栽培・飼育の技術を身に付け、生きる力をつけていく必要がある。

これらを身につけていくためには、保育所・幼稚園のみでおこなうのではなく、行政、食生活改善連絡協議会、農業団体、生協・スーパー、医師・歯科医師会の総合的な取り組みとして実施する必要がある。それには行政が

表 2 . 3 歳児の食育展開事例

発 達		幼児の生活リズムを整える				幼児の望ましい食習慣・食行動を身につける				体験してコミュニケーションを深め命の大切さと感謝の気持ちを育てる						
		体験・学び	人との関わり	関わる施設・団体	行政	体験・学び	人との関わり	関わる施設・団体	行政	栽培・飼育・料理体験	学 び	人との関わり	関わる施設・団体	行政		
幼児への食育(3歳児)	生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>*規則正しい生活リズム(早ね・早起き)をつける。</li> <li>*顔を洗う、歯磨き、うがいをする。</li> <li>*お箸を自分で使おうとする。</li> <li>*自分で靴を脱ぐ、履く行動をしようとする。</li> <li>*自分で歩こうとする。</li> <li>*自分で荷物を持とうとする。</li> <li>*自分で遊んだ物を片付けようとする。</li> <li>*手を自分で洗える。(袖まくりをする)</li> </ul>	基本的な生活習慣の獲得	<ul style="list-style-type: none"> <li>・細菌やウイルス感染を防ぐために手洗い、うがいの仕方を体験する</li> <li>・体を動かす遊びを体験し食事の関係を学ぶ</li> <li>・体の発達と食事との関係を学ぶようになる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>医者</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>歯科・医師会</li> <li>・手洗い方法、運動の仕方を指導する</li> <li>・歯みがきを指導する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・専門家の派遣データベース化</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・好き嫌いをなく食べること、食べ方を学ぶ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>栄養士</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食改</li> <li>・朝食の重要性、好き嫌いな苦手なものでも食べるなど食習慣について指導する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・専門家の派遣データベース化</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜の栽培(ミニトマトなど)</li> <li>・土いじりとして畑やプランターの土をスコップで耕す</li> <li>・苗を植える</li> <li>・水やり、草取りをする</li> <li>・花が咲き、実が熟したら収穫する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜を知る。</li> <li>・土と水の必要性を知る。</li> <li>・実の熟し方を知る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>農家の人</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>農業団体</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生産者・流通業者と保育所・幼稚園との仲介、指導</li> <li>・施設・団体の食育内容の整理</li> <li>・情報提供</li> </ul>
	社会性	<ul style="list-style-type: none"> <li>*友達に興味を持ち、隣に来ても抵抗なく遊べる。</li> <li>*遊びの中で必要な言葉が使える。(入れて・貸して・どうぞ・ちょうだい・ありがとう)</li> <li>*公共の場でのマナーを意識する。</li> </ul>	他者との関わりが持てるようになる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>栄養士</li> <li>農家の人</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食改</li> <li>・成長と食事の関係について指導する</li> <li>農業団体</li> <li>・作物を栽培する大変さを話す</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜などの食材の話を聞く</li> <li>・食材の名前を知る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>農家の人</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>農業団体</li> <li>・作物を栽培する大変さを話す</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>動物の飼育</li> <li>・鶏、うさぎを飼う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生き物(動物)について知る。</li> <li>・親子料理教室で料理方法を学ぶ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>生協、スーパー、などの販売者</li> <li>農家の人</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>生協、スーパー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>農業団体</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・指導方法、専門家の派遣</li> </ul>		
	運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>*両足跳び(グーパー跳び)ができる。</li> <li>*音楽に合わせて、歩く・走る・止まる・ギャロップができる。</li> <li>*平均台などの高さのある台を一人で登る・渡る・降りる事ができる。</li> <li>*鉄棒に20秒間位ぶら下がる事ができる。</li> <li>*簡単な手遊びをお母さんと一緒にできる。</li> <li>*外で、泥んこ遊びを嫌がらずにできる。</li> </ul>	運動能力が発達し、土いじり、泥いじりが嫌がらずできるようになる。							<ul style="list-style-type: none"> <li>食べる</li> <li>・食前の手洗い、咀嚼、箸・スプーンの使い方、マナー、歯磨き</li> <li>・野菜の栄養</li> <li>・みんなで食べる</li> <li>・給食を美味しく食べる</li> <li>・好き嫌いをなく食べる</li> <li>・後片付け(食器を運ぶ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食べ方を学ぶ</li> <li>・野菜の栄養について知る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>医師</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>歯科医師会</li> </ul>			

表3. 4歳児の食育展開事例

発 達			幼児の生活リズムを整える				幼児の望ましい食習慣・食行動を身につける				体験してコミュニケーションを深め命の大切さと感謝の気持ちを育てる					
			学び	人との関わり	関わる施設・団体	行政	学び	人との関わり	関わる施設・団体	行政	栽培・飼育・料理体験	学 び	人との関わり	関わる施設・団体	行政	
幼児への食育(4歳児)	生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>*規則正しい生活リズム(早ね・早起き)をつける。</li> <li>*お箸を自分で使うことができる。</li> <li>*決められた時間内、席を立たずに食事ができる。(目標30分)</li> <li>*自分の衣服の着脱が出来、脱いだ衣服をためる。</li> <li>*靴下、靴をスムーズに履く事ができる。</li> <li>*15分くらい、自分で歩こうとする。</li> <li>*簡単なお手伝いをする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>簡単な手伝いができるようになり、30分程度決められたことを継続してできるようになる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・細菌やウイルス感染を防ぐために手洗い、うがいの仕方を体験する</li> <li>・遊びを通して運動と食事の関係を学ぶ</li> </ul>	医者	<ul style="list-style-type: none"> <li>歯科・医師会</li> <li>・手洗い方法、運動の仕方を指導する</li> <li>・歯みがきを指導する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・専門家の派遣データベース化</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・好き嫌いをなく食べること</li> <li>・食べ方を学ぶ</li> </ul>	栄養士	<ul style="list-style-type: none"> <li>食改</li> <li>・朝食の重要性、好き嫌いなものでも食べるなど食習慣について指導する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・専門家の派遣データベース化</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜の栽培(かぼちゃ)</li> <li>・種から苗を育てる。</li> <li>・土を耕し、肥料を入れて土を作る。</li> <li>・苗を植える。</li> <li>・水やり、草取りをする。</li> <li>・花が咲き、実が熟したら収穫する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜の種類を知る。</li> <li>・種の成長を知る。</li> <li>・栽培方法を知る。</li> <li>・水の必要性</li> <li>・農薬について手間をかける大切さを知る。</li> <li>・収穫方法を知る。</li> <li>・友だちと協力することを学ぶ。</li> <li>・食品の種類を知る。</li> <li>・生き物(動物)について知る。</li> <li>・親子料理教室で料理方法を学ぶ。</li> </ul>	農家の人	<ul style="list-style-type: none"> <li>農業団体</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生産者・流通業者と保育所・幼稚園との仲介、指導</li> <li>・施設・団体の食育内容の整理</li> <li>・情報提供</li> </ul>
	社会性	<ul style="list-style-type: none"> <li>*友達に興味を持ち、仲良く遊べる。</li> <li>*遊びの中で必要な言葉が使える。</li> <li>*公共の場でのマナーを意識する。</li> <li>*順番が解り、待つ事ができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>社会的ルールの中で他者と関わりが持てるようになる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事の挨拶は作物に対し感謝の意味を持つことを学ぶ</li> </ul>	農家の人	<ul style="list-style-type: none"> <li>農業団体</li> <li>・作物を栽培する大変さを話す</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜などの食材の話を聞く</li> </ul>	農家の人	<ul style="list-style-type: none"> <li>農業団体</li> <li>・作物を栽培する大変さを話す</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>動物の飼育</li> <li>・鶏、うさぎを飼う。</li> <li>・卵の収穫をする。</li> <li>・エサや水を与える。</li> <li>調理</li> <li>・かぼちゃは、煮物、スープ、グラタンなどに調理する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スーパー、生協などの見学</li> <li>・食品の種類を知る。</li> <li>・生き物(動物)について知る。</li> <li>・親子料理教室で料理方法を学ぶ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>生協、スーパーなどの販売者</li> <li>農家の人</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>農業団体</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生産者・流通業者と保育所・幼稚園との仲介</li> <li>・指導方法</li> <li>・専門家の派遣</li> </ul>	
	運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>*両足跳び(ケンパー跳び)ができる。</li> <li>*音楽に合わせて、スキップができる。</li> <li>*平均台などの高さのある台を一人でスムーズに歩く事ができる。</li> <li>*模倣体操ができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>より運動能力が発達する。</li> </ul>						<ul style="list-style-type: none"> <li>食べる</li> <li>・食前の手洗い、咀嚼、箸・スプーンの使い方、マナー、歯磨き</li> <li>・野菜の栄養</li> <li>・みんなで食べる</li> <li>・給食を美味しく食べる</li> <li>・好き嫌いをなく食べる</li> <li>・後片付け(食器を運ぶ)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・食べ方を学ぶ</li> <li>・野菜の栄養について知る</li> </ul>	医師	<ul style="list-style-type: none"> <li>歯科医師会</li> </ul>			



表4. 5歳児の食育展開事例

発 達		幼児の生活リズムを整える				幼児の望ましい食習慣・食行動を身につける				体験してコミュニケーションを深め命の大切さと感謝の気持ちを育てる						
		学び	人との関わり	関わる施設・団体	行政	学び	人との関わり	関わる施設・団体	行政	栽培・飼育・料理体験	学 び	人との関わり	関わる施設・団体	行政		
幼児への食育(5歳児)	生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>*規則正しい生活リズム(早ね・早起き)をつける。</li> <li>*お箸を使いこなして食事ができる。</li> <li>*食事をこぼしたら、自分から拭ける。</li> <li>*雑巾やタオルを絞って使う事ができる。</li> <li>*汗がでたら、自分で拭く事ができる。</li> <li>*30分くらい、自分で歩こうとする。</li> <li>*簡単なお手伝いを喜んでする。</li> <li>*ほうきを使って履く事ができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>手の巧緻性が発達し、手伝いも率先してできる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・細菌やウイルス感染を防ぐために手洗い、うがいの仕方を体験する</li> <li>・遊びを通して運動と食事の関係を学ぶ</li> <li>・体の発達と食事との関係を学ぶ</li> <li>・食事の挨拶は作物に対し感謝の意味を持つことを学ぶ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>医者</li> <li>栄養士</li> <li>農家の人</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>歯科・医師会</li> <li>・手洗いの方法、運動の仕方を指導する</li> <li>・歯みがきを指導する</li> <li>食改</li> <li>・成長と食事の関係について指導する</li> <li>農業団体</li> <li>・作物を栽培する大変さを話す</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・専門家の派遣データベース化</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・好き嫌いがなく食べることを学ぶ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>栄養士</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食改</li> <li>・朝食の重要性、好き嫌いな苦ても食育など食習慣について指導する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・専門家の派遣データベース化</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>米の栽培</li> <li>・米の話を聞く。</li> <li>・細かい作業できるようになるので田植えをする</li> <li>・水の管理をする</li> <li>・草取りをする</li> <li>・稲刈りをする</li> <li>・もみずりと精米は見学をする</li> <li>・調理済み食品などの市場見学</li> <li>動物の飼育</li> <li>・鶏、うさぎを飼う</li> <li>・卵の収穫をする</li> <li>・エサや水を与える</li> <li>・ほうきが使えるようになるので掃除をする</li> <li>・農家へ行って牛・豚の世話をする</li> <li>調理</li> <li>・米を使った料理(おにぎり)を作る洗う、浸漬炊飯、蒸らしまで一連の調理過程の意味飯の加工(冷凍保存を含む)を知る。</li> <li>・米を使った行事食・伝統食五平餅、朴葉ずしなどを知る。</li> <li>食べる</li> <li>・食べる前の手洗い、テーブルセッティング、咀嚼、箸・スプーンの使い方、マナー、歯みがき</li> <li>・ご飯の栄養</li> <li>・ご飯(主食)他の料理との組み合わせ</li> <li>・後片付け(食器を運ぶ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米の種類を知る。(うるち米ともち米の違い)</li> <li>・生産地や銘柄の比較をおこなう。</li> <li>・栽培方法を知る。</li> <li>・安全性</li> <li>・環境問題</li> <li>・収穫方法を知る。</li> <li>・友だちと協力して作業をすることを学ぶ。</li> <li>・米になるまでの過程を知る。</li> <li>・食品の種類を知る。</li> <li>・動物の命について考える。</li> <li>・動物の世話の大変さを知る</li> <li>・親子料理教室で料理方法を学ぶ。</li> <li>・食べ方を学ぶ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>農家の人</li> <li>農業団体</li> <li>生協、スーパー、などの販売者</li> <li>農家の人</li> <li>親子栄養士</li> <li>医師</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>農業団体</li> <li>生協、スーパー</li> <li>農業団体</li> <li>食改</li> <li>歯科医師会</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生産者・流通業者と保育所・幼稚園との仲介、指導</li> <li>・施設・団体の食育内容の整理</li> <li>・情報提供</li> <li>・生産者・流通業者と保育所・幼稚園との仲介</li> <li>・指導方法、専門家の派遣</li> </ul>
	社会性	<ul style="list-style-type: none"> <li>*友達に興味を持ち、仲良しの友達を自分から作り楽しく遊べる。</li> <li>*公共の場でのマナーを意識する。(道徳の理解)</li> <li>*幼稚園の支度を自分でする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>道徳の理解ができるようになり、考え方や理解力が増す。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事は作物に対する感謝の意味を持つことを学ぶ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>栄養士</li> <li>農家の人</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食改</li> <li>・成長と食事の関係について指導する</li> <li>農業団体</li> <li>・作物を栽培する大変さを話す</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜などの食材の話を聞く</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>農家の人</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>農業団体</li> <li>・作物を栽培する大変さを話す</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>動物の飼育</li> <li>・鶏、うさぎを飼う</li> <li>・卵の収穫をする</li> <li>・エサや水を与える</li> <li>・ほうきが使えるようになるので掃除をする</li> <li>・農家へ行って牛・豚の世話をする</li> <li>調理</li> <li>・米を使った料理(おにぎり)を作る洗う、浸漬炊飯、蒸らしまで一連の調理過程の意味飯の加工(冷凍保存を含む)を知る。</li> <li>・米を使った行事食・伝統食五平餅、朴葉ずしなどを知る。</li> <li>食べる</li> <li>・食べる前の手洗い、テーブルセッティング、咀嚼、箸・スプーンの使い方、マナー、歯みがき</li> <li>・ご飯の栄養</li> <li>・ご飯(主食)他の料理との組み合わせ</li> <li>・後片付け(食器を運ぶ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米の種類を知る。(うるち米ともち米の違い)</li> <li>・生産地や銘柄の比較をおこなう。</li> <li>・栽培方法を知る。</li> <li>・安全性</li> <li>・環境問題</li> <li>・収穫方法を知る。</li> <li>・友だちと協力して作業をすることを学ぶ。</li> <li>・米になるまでの過程を知る。</li> <li>・食品の種類を知る。</li> <li>・動物の命について考える。</li> <li>・動物の世話の大変さを知る</li> <li>・親子料理教室で料理方法を学ぶ。</li> <li>・食べ方を学ぶ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>農家の人</li> <li>農業団体</li> <li>生協、スーパー、などの販売者</li> <li>農家の人</li> <li>親子栄養士</li> <li>医師</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>農業団体</li> <li>生協、スーパー</li> <li>農業団体</li> <li>食改</li> <li>歯科医師会</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生産者・流通業者と保育所・幼稚園との仲介、指導</li> <li>・施設・団体の食育内容の整理</li> <li>・情報提供</li> <li>・生産者・流通業者と保育所・幼稚園との仲介</li> <li>・指導方法、専門家の派遣</li> </ul>		
	運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>*両足跳び(ケンパー跳び)、ジグザグ走りができる。</li> <li>*鉄棒での前回りができる。</li> <li>*ジャングルジムに登ることができる。</li> <li>*ブランコに乗ることができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>身体能力が向上する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事は作物に対する感謝の意味を持つことを学ぶ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>栄養士</li> <li>農家の人</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食改</li> <li>・成長と食事の関係について指導する</li> <li>農業団体</li> <li>・作物を栽培する大変さを話す</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜などの食材の話を聞く</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>農家の人</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>農業団体</li> <li>・作物を栽培する大変さを話す</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>動物の飼育</li> <li>・鶏、うさぎを飼う</li> <li>・卵の収穫をする</li> <li>・エサや水を与える</li> <li>・ほうきが使えるようになるので掃除をする</li> <li>・農家へ行って牛・豚の世話をする</li> <li>調理</li> <li>・米を使った料理(おにぎり)を作る洗う、浸漬炊飯、蒸らしまで一連の調理過程の意味飯の加工(冷凍保存を含む)を知る。</li> <li>・米を使った行事食・伝統食五平餅、朴葉ずしなどを知る。</li> <li>食べる</li> <li>・食べる前の手洗い、テーブルセッティング、咀嚼、箸・スプーンの使い方、マナー、歯みがき</li> <li>・ご飯の栄養</li> <li>・ご飯(主食)他の料理との組み合わせ</li> <li>・後片付け(食器を運ぶ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米の種類を知る。(うるち米ともち米の違い)</li> <li>・生産地や銘柄の比較をおこなう。</li> <li>・栽培方法を知る。</li> <li>・安全性</li> <li>・環境問題</li> <li>・収穫方法を知る。</li> <li>・友だちと協力して作業をすることを学ぶ。</li> <li>・米になるまでの過程を知る。</li> <li>・食品の種類を知る。</li> <li>・動物の命について考える。</li> <li>・動物の世話の大変さを知る</li> <li>・親子料理教室で料理方法を学ぶ。</li> <li>・食べ方を学ぶ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>農家の人</li> <li>農業団体</li> <li>生協、スーパー、などの販売者</li> <li>農家の人</li> <li>親子栄養士</li> <li>医師</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>農業団体</li> <li>生協、スーパー</li> <li>農業団体</li> <li>食改</li> <li>歯科医師会</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生産者・流通業者と保育所・幼稚園との仲介、指導</li> <li>・施設・団体の食育内容の整理</li> <li>・情報提供</li> <li>・生産者・流通業者と保育所・幼稚園との仲介</li> <li>・指導方法、専門家の派遣</li> </ul>		

岐阜県における幼児の食育実態調査と食育推進活動の実践例 (三輪聖子, 小川富子)

専門家や農家の情報を収集しデータベース化を図り保育所・幼稚園との仲介を行うことが大切である。それにより食育の推進が図られる。

次世代の消費者である幼児が、生産者である農家の人と、野菜や米の栽培、鶏・牛・豚の飼育を通して交流を深め、地産の作物を知り、農業の苦勞を学び、農薬や肥料について知ることにより環境と調和の大切さも学ぶことができる。それが農業の活性化にもつながると考える。

食文化の継承は、自ら栽培した地産の野菜を使用した親子料理教室を開催し、そこで伝統料理も作る。親子料理教室なので親から子へ文化の伝承も図られる。

今後は、プログラムを構築し、これらをどのように幼児期の子どもたちに園を通して実践し、具現化していくかが課題となる。

なお、本調査は2005年度岐阜県農政課の幼児食育実態調査業務委託を受けて実施したものである。ご協力いただいた関係機関に感謝いたします。

## 参考文献

- 1) 福田靖子：『食育入門』，建帛社 1 5 (2005)
- 2) 塚原康代：保護者の食意識と子どもの食生活・身体状況 ライフステージ別相違点と相互関連性 ，栄養学雑誌，61，9 19 (2003)
- 3) 森脇弘子，小田光子，佐久間章子，寺岡千恵子，岸田典子：小学生の食生活・生活習慣に及ぼす調理担当者の意識，栄養学雑誌，64，19 28 (2006)
- 4) 中村丁次：「『食育』を大いに進めましょう」，食育活動，1，農文協，4 5 (2006)
- 5) 綾部園子，小西史子，大塚恵美子：朝食からみた幼児の食生活と保護者の食事意識，栄養学雑誌，63，21 31 (2005)
- 6) 食育と生協の役割研究会：体と心を育む食育，生協総研レポート 46，1 35 (2004)
- 7) 大木薫，稲山貴代，坂本元子：幼児の肥満要因と母親の食意識・食行動の関連について，栄養学雑誌，61，15 24 (2003)