

乳幼児に対する食育指導の媒体について

赤塚徳子*, 三輪聖子*, 小川宣子**

生活科学科生活科学専攻*, 家政学部健康栄養学科**

(2008年3月28日受理)

A Medium for Nutrition Education/Guidance for Infants

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

AKATSUKA Noriko, MIWA Satoko and OGAWA Noriko

(Received March 28, 2008)

1. 緒言

平成17年6月に食育基本法が成立し、各県や市町村で食育推進基本計画の策定が行われ、実施されている。食育とは「食」を通して生きる力を育み、生涯にわたって心身ともに健全で、豊かな人間を形成していくことが目標である。そのためには「食」に関する知識や「食」を選択する力をつけることが必要であり、今回、施行された食育基本法で述べられているもうひとつの柱は、食育を家庭だけにゆだねるのではなく、食育にかかわる学校、保育所、医療機器、農林水産業者、食品関連事業者、消費団体、行政機関などが相互理解を深めながら、連携し、食育を遂行していくことである。幼稚園・保育所で乳幼児に対して媒体を使つての食に関する働きかけはそれぞれで実施されてきている。入所時の低年齢化が進む中、授乳期、離乳期、普通食への移行期といった「食を営む力の基礎を培う時期」を保育所で過ごす乳幼児が増えている。『保育所における食育に関する指針』において、「保育所は地域子育て支援の役割をも担っ

ていることから、在宅の子育て家庭からの乳幼児の食に関する相談に応じ、助言を行うよう努める¹⁾。」とあることから、乳幼児期における食育の重要性は今後さらに高まると考えられる。

本研究は、乳幼児期における食育指導の目的を明確にし、楽しんで食育を体験するために有効な媒体の提案を行い、乳児およびその保護者の反応を観察し、媒体の有効性について考察した。

2. 媒体作製の目的

現在、食育が推進されていくなかで食農教育の重要性が指摘されるようになってきた。小川・三輪の調査(2005年)²⁾からも幼児期における農業体験を通じた食育活動の実施率の低さが明らかになり、幼児の農業体験を通して人とのコミュニケーション、いのちの大切さや感謝の気持ちを学び、栽培・飼育の技術を身につけ、生きる力をつけていく必要があることを明らかにした。そこで、乳児期から作物を栽培し、実を収穫し、調理して食べるという一連の過程について遊びを通して伝

え、食べ物に対する意識付けをすることは大変重要であると考えた。

乳幼児を対象に食育を実施するための媒体には、野菜や果物などの実物、テレビやDVDといった映像、ままごと遊びなどの玩具、絵本やパネルシアターといった様々なものがある。

本研究で作製した媒体は、ピーマンの成長から収穫、切って調理し、盛り付け食べるという一連の食の過程がわかる布を用いた玩具とした。

媒体の野菜をピーマンにしたのは、小中学生の最も嫌いな食べ物がピーマンだったからである。日本体育・学校健康センターが実施した「平成12年度児童生徒の食生活等実態調査報告³⁾」によると、小・中学生があげる嫌いな食べ物の1位はピーマン(26.3%)であった。2位は内蔵・レバー(19.8%)、3位はなす(13.8%)、4位はねぎ(13.7%)、5位はにんじん(13.4%)となっていた。このような小・中学生にならないためにも乳児期から好き嫌いをなく何でも食べることを伝える必要があると考えた。これらの理由から、ピーマンの媒体を作製した。

また、親子のコミュニケーションを深めることができるよう「親子で遊びながら食べ物を話題にする」ことができる媒体にした。

3. 媒体作製にあたって

(1) 作製について

作製の趣旨は次に示すとおりである。

- ①乳幼児に安心感を与える温かみのあるふわふわした手触りのフェルトを使用した。
- ②安全性に配慮した大きさで作製した。
- ③野菜の成長が理解できるよう工夫した。
- ④野菜の内部が見えるよう工夫し、切り方によって形が異なることも分かるようにした。

⑤栽培から調理して盛り付け食べるといった一連の流れが理解できるようにした。

①作製したピーマンは、フェルトを使用し、ピーマンにマジックテープを縫い付けたことで、乳幼児でも容易に切ったりすることが可能であり、ピーマン内部の様子を知ることができる。

②3歳の子どもの口を開けた時の最大口径は約39mmとされる⁴⁾ことから、安全を考慮

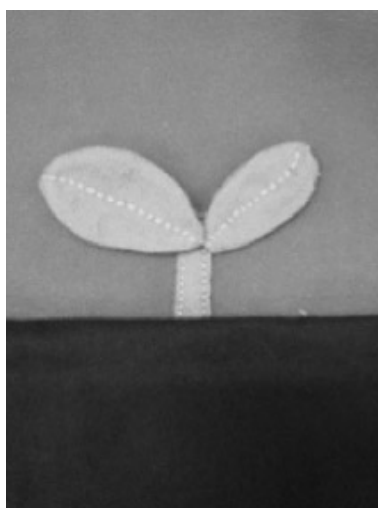


写真1 苗を植える(栽培)



写真2 実がなる(収穫)

した大きさに作製した。

③苗を植え、成長していく過程を伝えるために葉っぱを増やしていけるようにした。(写真1) この時に水や肥料を与えると大きくなり、花が咲き、実をつけることも伝えていく。(写真2)

④乳幼児が、実ったピーマンを収穫し、それを包丁で切ることができるように工夫した。ピーマンの内部を見ることができるよう、縦に切るものと横に輪切りにできるようにし



写真3 切る（調理）



写真4 盛り付けて食べる（食事）

た。(写真3)

⑤切ったピーマンをお皿に盛り付けサラダとして食べることができるところまで作製した。(写真4)

食事前後のあいさつである「いただきます」「ごちそうさま」や、噛むことを知らせる「カミカミ、モグモグ」などの言葉を覚えさせ、食育目標である「食べものを話題にする子ども」の実現をめざす。

(2) 媒体を使った遊び方

作製の趣旨である③～⑤を踏まえて遊び方を示す。

③栽培・収穫・調理・食事の4枚のパネルを並べ、まず栽培のパネルに葉を増やし成長させていく。(写真1) 次に収穫のパネルにマジックテープで貼り付けてあるピーマンをはずす(写真2)。

④調理のパネルのまな板にのせ、包丁を使って切る。(写真3) ピーマンは縦に切れるものと横に切れるものがあり、それぞれ切り口が違うものとなっている。

⑤盛り付けのパネルにはカットされた野菜やゆで卵があり、マジックテープがついているため、好きな位置に貼り付けて盛り付けることが可能となっている。(写真4) そして「いただきます」といって食べる真似をし、「ごちそうさま」をする。このように親子で言葉のやりとりをしながら、食物の栽培から食べるまでの一連の流れを伝え、食に興味や関心をもたせていく。

4. 媒体実施調査方法

使用媒体：パネル型絵本（野菜の苗植から食べるまで—ピーマン—）

実施場所：山県市立高富児童センター

対象者：2歳児の親子 3組

調査方法：作製した媒体を使い、親子で遊ぶ

様子や反応の観察および家庭における食育の現状の聞き取り調査

5. 実施調査の結果

(1) 媒体を使った親子の遊び

乳児の反応は、マジックテープを縫い付けたピーマンやその他の野菜、フォークなどをパネルにつけたりはずしたり、繰り返し遊んでいた。パネルを栽培、収穫、調理、盛り付けの順に並べておいたが、サラダ(盛り付け)に最も関心を示した。「ピーマンを畑から採ろうか。」「ピーマンを切ったらどうなるかな。」など、母親に促されて一連の流れを体験していた。

母親の反応は、「手作りの良さを感じる」「作ってみたい」という、手作りに関心を示すものであった。

遊び方や目的を伝えると、遊びを通して「食」に関心をもちさせることの重要性を感じていた。「緑黄色野菜が苦手」「牛乳を飲まない」など、偏食に苦慮しているとの声も出ていたので、その子の偏食にあわせて食材を作るなど、一人ひとりの子どもの現状に対応し、遊びに取り入れることが可能であることは、市販の玩具にはない手作りの利点のひとつであると考える。



写真5 2歳7か月の女兒と保護者(親子のかわり)

(2) 「食べものを話題にする子ども」の実現

「食べものを話題にする子ども」となるためには、食べものを媒介として人と話すことができるような環境が多くあることが望ましいとされている¹⁾。

サラダの食材を通し、「これなあに」と母親が子どもに問いかけたり、「トマトだよ」「きゅうりだね」などと、食材の名称を伝えたり、「ピーマンおいしそうだね」「チョコキンしようか」「ごちそうさまでした」など、自然に子どもへのことばがけがみられた。このようなことばがけから親の模倣をしながら、ことばを獲得したり、食事の挨拶を習慣化させることにつながっていくと考える。

また、栽培から調理まで、食の一連の流れを媒体を通して知らせ、食べるという行為が食材の栽培などのちを育む営みとつながっていることと結びつけることができる。

6. まとめと今後の課題

野菜栽培や調理の体験などの「食農教育」は、実体験が望ましいと考えるが、地域的な問題や、家庭環境により、その経験が十分にできない乳幼児にとって、おもちゃはその代替として重要な役割を担うと考える。栽培・収穫・調理などの様々な活動を、おもちゃを通して親子であそびながら体験することで、食べ物を話題にし、家庭における食に対する関心を高めることができるといえる。聞き取り調査から、「食育」は保育園児・小学生以上の子どもの行うものであるという意識が母親にあることが分かった。乳幼児期からの食育の重要性を伝えていくことが必要であり、乳幼児期における食育指導の有効性について、食育指導を実施による幼児の食行動変容を客観的にとらえるためには、行動変容の指標をあらかじめ設定したうえでの食育指導の事例報告を行うことも今後の課題とする。

参考文献

- 1) 『保育所における食育に関する指針』平成15年度 児童環境づくり等総合調査研究事業保育所における食育のあり方に関する研究班
- 2) 三輪聖子，小川宣子：「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」『岐阜女子大学紀要』36，2007 p 105～114
- 3) 日本体育・学校健康センター：「児童生徒の食生活等実態調査」，2000
- 4) 『幼児安全法講習教本』，日本赤十字社，p 51