

## 子ども・家族支援センターにおける食育支援活動の実践

阿部 雅子・大塚恵美子・綾部 園子

(受理日 2014年9月29日, 受稿日 2014年12月18日)

### The Practice Report of Dietary Education Support Activities in Child and Family Support Center

Masako ABE・Emiko OTSUKA・Sonoko AYABE

(Received Sept. 29, 2014, Accepted Dec. 18, 2014)

#### 1. はじめに

本学子ども・家族支援センターは平成18年4月に開設され、今年で8年目を迎えた。月曜日から木曜日まで、隔週月2回10:30~12:30まで、0歳から6歳までの親子グループ対象として、「親子ふれあい教室」を中心に、子育て支援活動を行っている。「親子ふれあい教室」では、手遊びの歌や親子体操、様々な制作活動等を行い、活動後には参加者が一緒に昼食を食べる機会を設けている。昼食時には本学の各学科の教員が相談員として交代で加わり、日ごろの子育てにおける様々な悩みを自由に相談できる形式をとっている。こうした活動を通して、参加した母親の気分状態が改善することも報告されている<sup>1)</sup>。

一方、食育基本法<sup>2)</sup>が平成17年7月に施行されてから10年が経とうとしており、現在では保育施設・学校・各種団体・地域全体で食育を推進する様々な活動が行われている。食育基本法の前文では、「食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの

と位置付けるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進する」とされ、「食育」という言葉は広く浸透してきているが、依然として食をめぐる様々な問題は後を絶たない。一例をあげると、健康・食生活面では子どもの孤食や欠食の増加、栄養の偏りや食生活の乱れに起因する肥満や生活習慣病の増加、食文化面では日本型食生活や地域の食文化の衰退、伝承を担う人材の不足など多岐にわたる。

このような背景から、本学でも幼稚園児や小学生を対象に食事意識に関する調査や、食育活動を実施しており<sup>3-5)</sup>、その中で保護者に対する食意識の改善や体験型料理教室が食育に有効であることが報告されている。また、会退ら<sup>6)</sup>は子どもの健康的な食習慣の形成には、間食に関する教育も必要であることを報告している。更に平成16年につくられた「楽しく食べる子どもに一食からはじまる健やかガイド」<sup>7)</sup>では、食に関する様々な営みによって「楽しく食べる子ども」になっていくことを目指す、とされている。

これまでに当センターにおいて、未就園児を対象とする食育活動は実施されていなかった。そこで今回は、親の食に関する意識の向上や、一緒に「楽しく食べる」体験をすることを目的とし、「親子ふれあい教室」の活動の一環として、参加者が親しみやすい環境で体験できる食育活動を実施した。

## 2. 方法

本学子ども・家族支援センターの「親子ふれあい教室」に来室している親子を対象に、食育支援活動として2013年度に3回、2014年度は前期に1回、間食を中心とした親子でつくれる料理教室を実施した。計4回15日の開催で、延べ145名が参加した。

講師として本学健康栄養学科教員が指導し、子ども・家族支援センター職員がサポート役として参加した。

実習場所は調理実習室ではなく、日ごろ「親子ふれあい教室」で通いなれた当センター内の

一室を使用した。室内には調理器具及び調理設備を設置していないため、必要な調理器具を持ち込み、加熱は主にホットプレートを使用した。調理器具は安全及び衛生に十分配慮し、且つ、特殊なものは用いず、家庭にあると思われる器具を選択した。

実習時間は準備から試食・片付けを含め11:00～12:00とした。試食時には、子どもの食に関して気になることや相談に応じた。

各回の実施内容を表1に示した。親と子どもそれぞれに対するねらいを設定し、ねらいと開催日の季節に合ったメニューを考案してレシピを作成した。メニューは発達段階の異なる子どもに対応できるよう、手づかみでも食べやすい形態であること、野菜を積極的に取り入れること、親子で楽しみながら参加できることなどに配慮して決定した。また、レシピは調理に携わる親が負担に感じないように、簡単な手順で記すことに配慮し、且つ、視覚的にわかりやすいフローチャート形式で作成し配布した。配布レシピを図1に示した。

表1 実施内容

回	実施日	メニュー	ねらい	参加人数 (n=145)	
				親 (n=70)	子 (n=75)
1	2013年5月21日		親：おやつのある方と子どもが食べやすい食材の調理法を知る。	5	5
	5月23日	子どものおやつにお		5	5
	5月27日	好み焼き	子：食材を見たり、触れたりして色や形や感触、においに興味を持つ。	3	4
	5月29日			6	6
2	11月26日		親：野菜の色を活かした調理法を知る。	6	6
	11月28日	親子でかざろうパン	子：調理で行事を経験し、親と楽しみながら	4	4
	12月3日	ケーキツリー	力を合わせることを喜ぶ。	4	4
	12月4日			5	5
3	2014年1月28日		親：行事を通じ、伝統的な食文化を大切にす	4	5
	1月30日	牛乳パックを使って	る。	6	6
	2月3日	ひな祭りのお寿司	子：身近な道具で調理する楽しさ、一緒に食べる楽しさを味わう。	3	4
4	6月9日		親：郷土料理の継承や、地産地消の良さを知	5	7
	6月10日	ふっくらほかほかお	る。	3	3
	6月12日	まんじゅう	子：調理による食材の変化や不思議に気づ	5	5
	6月16日		き、調理することへの意欲を育む。	6	6



図1 配布レシピ

### 3. 実施内容

1回目：子どものおやつに—お好み焼き

旬の春キャベツを使ってお好み焼きを作る活動を通して、おやつの在り方と野菜の効果的な摂取について知ることをねらいとした。

おやつの意義と望ましい内容について説明した後、レシピに沿って調理の手順を確認した。一般的なお好み焼きでは具材となる野菜は生のまま用いるが、子どもにとって食べやすく、より多くの野菜が摂取できるよう、あらかじめ電子レンジで加熱したものを刻んで小麦粉と混ぜた。さくらえびも口当たりをよくするために刻んで加えた。作業はできる限り親子で協力して進めるよう促した(図2)。ホットプレートで焼

く際には、生地をスプーンですくって小さく広げ、食べやすい大きさに仕上げた。



図2 お好み焼きの野菜を刻む様子

2回目：親子で飾ろう—パンケーキツリー

クリスマスを前にパンケーキツリーを作る活動を通して、親子で協力して調理する楽しさや野菜の利用法を知ることを行なった。

旬の小松菜を牛乳と共にミキサーにかけて生地に加え、緑色に焼き上げた。ホットプレートに大きく広げて焼き、親子でパンケーキを大小の星型で抜き、ツリーをイメージして順に積み上げた。いちごやホイップクリーム、ポーロなど好みのものを使って飾り付けを楽しんだ。型抜き後の余ったパンケーキも、子どもが食べやすい大きさに切り分けて喫食した。

(図3)。



図3 飾ったお寿司を試食する様子

3回目：牛乳パックを使って一ひな祭りのお寿司

3月の桃の節句に因んだ、菱餅風のお寿司を作る活動を通して、日本の伝統行事を体験すること、身近なものを調理の道具として利用することをねらいとした。

分量のすし飯を3等分にして、1つには鮭フレークを混ぜ紅色にした。もう1つには柔らかくゆでたブロッコリーを細かく刻んだものを混ぜて緑色にして、紅・白・緑と3色のすし飯を作った。型には、手軽な牛乳パックを利用した。牛乳パックを洗浄後、注ぎ口と底の部分を切り落とし、中を開いて4分の1にしたものに、飯が離れやすいようラップを巻いて型とした。これを菱形に整え、3色のすし飯を親子で協力しながら順に詰め、上部には錦糸卵や花形ニンジン、型抜きしたハムなどを乗せて自由に飾った

4回目：ふっくらほかほか—おまんじゅう

郷土料理の一つであるまんじゅうを作る活動を通して、小麦粉の科学的变化を体験しながら一緒につくる楽しさ、作りたてのおいしさを知ることがねらいとした。

まんじゅうの具としてレシピには市販のこしあんを用いた方法を掲載したが、実施ではあんの応用として、冷凍カボチャでペーストを作りチーズを混ぜたものもつくり、2種類のアんを包んだ。加熱は蒸し器ではなく、湯を張ったホットプレートにアルミカップを浮かべ、蓋をしてふかした。

表2に今回実施したメニューについて、日本食品成分表<sup>8)</sup>に基づき算出した子ども1人分の栄養提供量と、「日本人の食事摂取基準2010」<sup>9)</sup>

表2 実施メニュー1人分の栄養提供量\*\*及び充足率\*\*\*

	エネルギー kcal (%)	たんぱく質 g (%)	カルシウム mg (%)	鉄 mg (%)	レチノール当量 μg (%)	ビタミンB1 mg (%)	ビタミンB2 mg (%)	ビタミンC mg (%)	食塩相当量 g (%)
食事摂取基準量* (/日)	1000(100)	20.0(100)	400(100)	4.0(100)	400(100)	0.50(100)	0.60(100)	40(100)	4.0(100)
お好み焼き	162( 16)	8.5( 43)	187( 47)	1.2( 31)	79( 20)	0.07( 13)	0.13( 21)	13( 33)	0.6( 16)
パンケーキツリー	329( 33)	8.2( 41)	146( 37)	1.3( 32)	103( 26)	0.11( 23)	0.23( 38)	19( 48)	0.6( 16)
ひな祭りのお寿司	209( 21)	7.5( 38)	15( 4)	0.7( 18)	64( 16)	0.11( 23)	0.10( 17)	18( 45)	0.5( 12)
まんじゅう	104( 10)	3.5( 17)	16( 4)	0.8( 19)	0( 0)	0.02( 4)	0.02( 3)	0( 0)	0.1( 1)

\*：日本人の食事摂取基準2010<sup>9)</sup>に基づき、1～2歳(男子)のエネルギーは推定エネルギー必要量、食塩相当量は目標量、他の栄養素は推奨量を示す。

\*\*：日本食品標準成分表2010<sup>8)</sup>に基づき算出した。

\*\*\*：食事摂取基準量を100%として算出した。

に示された1～2歳男子の1日の食事摂取基準量に対する充足率を示した。日本人の食事摂取基準によると、基礎代謝基準値は年齢が低いほど高く、体重あたりの推定エネルギー必要量も18～29歳の2倍となっており、子どもの健康な発育のためには多くの栄養素が必要であることが裏付けられる。しかし、幼児期は消化吸収能力が未発達であるため、必要な栄養を1日3回の食事では摂ることは困難であり、食事と食事の間の間食によって不足分を補う必要がある。間食の望ましいエネルギー配分は1日に必要なエネルギーの10～20%が目安とされ<sup>10)</sup>、今回実施した献立も概ねその範囲であった。

#### 4. まとめ

子ども・家族支援センターでは初めての試みとして、未就園児を対象とした食育活動を行った。参加者は継続的に通っている親子が多く、1回目に乳児だった子どもが4回目には離乳を完了しており、成長とともに身体および食べる能力が発達している様子を見ることができた。

参加した子どもは0歳から5歳と幅があったが、調理に興味を持つ子どもが多く、母親と協力しながら楽しく調理に参加することができた。

1回目のお好み焼きや3回目のお寿司づくりでは、材料を混ぜたり型抜きをしたりするときに「まぜまぜ」「ぺったん」などといいながら親子で一緒に調理を楽しむ様子がみられた。また試食の際は、さくらえびやチーズの香りに「いいおいだね」「おいしいねー」と言葉がけをする母親の姿も見られた。牛乳パックをお寿司の型として用いる方法は親たちの興味を引き、「牛乳パックは工作にしか使ったことがなかった」

「こんな風にすると便利ですね」などの声があがり、身近なものを利用することで美しく仕上げることができることを体験してもらえた。試食では子どもたちの食欲に「家ではこんなに食べません」「野菜がたくさん食べられますね」と喜びの声も聞かれた。

2回目のパンケーキツリーでは親子でクリスマスツリーを飾る感覚で楽しむことができた。パンケーキを緑色にするために加えた小松菜も、「色々な野菜で色がつけられそうですね」「家でもやってみます」という母親から声があげられた。4回目のおまんじゅうでは、ホットプレートの蓋を開けた時に子ども達が「わーふくらんだ」「ほかほかー」など、自分の包んだまんじゅうに感激している様子がうかがえた。小麦粉生地が、ベーキングパウダーから発生する二酸化炭素によって膨らむという科学的変化の状態を見たり、出来立てを味わう、というねらいに沿った体験をしてもらうことができた。母親からは「こんなに手軽にできるなんて知らなかった」「蒸し器がないと作れないと思った」などの声もあり、郷土料理への親しみが湧いたようであった。

幼児期の食育の大きな目標は「楽しく食べる」ことにある。このことは先の「楽しく食べる子どもに一食からはじまる健やかガイド」<sup>7)</sup>をはじめ「保育所保育指針」<sup>11)</sup>や「幼稚園教育要領」<sup>12)</sup>にも掲げられている。

子どもは楽しく食べる経験を通して、好きな食べ物が増え、また、食べることが好きになると考えられる。その基礎を築くのは家庭での共食体験であろう。平成23年に策定された、第2次食育推進基本計画<sup>13)</sup>の中でも、家庭での共食回数を増やすことが目標の一つとして掲げられている。子どもは自分で食事を用意することは

できないため、大人の創り出す食環境が極めて重要であると考えられる。その一番身近なものが家庭であり、特に食事の主担当となる親の食に対する意識や調理技術、食事場面でのコミュニケーションは、子どもの好き嫌いや食事作りへの興味に影響を与えることが報告されている<sup>14-17)</sup>。また、親には食に関する知識があるものの、それを子どもに伝える自信がなかったり、教える方法を知らなかったりすることが多く、親に対する食育の重要性も報告されている<sup>18)</sup>。

今回実施した活動では、アンケート調査を行っていないため、日常の食事の様子や実施後の行動変容に関する情報を得ることはできなかった。しかし参加した親子は、目に見える食材の色や形、焼く音や立ち昇る香り、手触りなど五感を使った一連の調理と「一緒に食べると楽しい」という経験を通して、食への関心や食事作りへの興味が深まり、食の在り方と意義について考える貴重な体験となったようであった。また親たちは、離乳食の進め方に対する不安や、子どもが野菜をあまり食べないこと、食事時間が長いことなど、食に関する悩みを抱えている場合が多く、それらに対して改善策を提案することができた。このことは、育児不安の解消や親子関係の向上につながると考えられる。今後は、親子の日常の食習慣や親の食意識を把握した上で、子どもの「食べる力」を育み、親への支援となる、より具体的で実践的な食育活動を行っていきたいと考える。

## 謝辞

本活動を実施するにあたり、多大なご協力を頂きました千葉千恵美先生、大塚真理先生に深く感謝申し上げます。

## 参考文献

- 1) 千葉千恵美, 渡辺俊之, 平山宗宏 他, 「親子ふれあい教室」が母親の気分状態に与える影響, 高崎健康福祉大学紀要, 8, 37-48, 2009
- 2) 内閣府, 食育基本法, 2005
- 3) 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(5), 273-283, 2005
- 4) 本間千裕, 綾部園子, 幼稚園児を対象とした料理教室の実践, 高崎健康福祉大学紀要, 7, 235-238, 2008
- 5) 本間千裕, 飯野直美, 里見和子 他, 「楽しいクッキングー夏休み子ども料理教室ー」実施報告, 高崎健康福祉大学紀要, 10, 147-152, 2011
- 6) 会退友美, 赤松利恵, 杉本尚子 他, 離乳期の子どもの間食に関する縦断研究ー離乳期の菓子類の摂取と幼児期の間食ー, 栄養学雑誌, 68(1), 8-14, 2010
- 7) 厚生労働省, 『楽しく食べる子どもに一食からはじまる健やかガイドー』ー「食を通じた子どもの健全育成 (ーいわゆる「食育」の視点からー) に関する検討会」報告書ー, 2004
- 8) 文部科学省, 日本食品標準成分表 2010, 2010
- 9) 厚生労働省, 日本人の食事摂取基準(2010年版), 2013
- 10) 堤ちはる, 土井正子, 子育て子育てを支援する子どもの食と栄養, p.139, 萌文書林, 2013
- 11) 厚生労働省, 保育所保育指針, 2008
- 12) 文部科学省, 幼稚園教育要領, 2008
- 13) 内閣府, 第2次食育推進基本計画, 2011
- 14) 会退友美, 赤松利恵, 杉本尚子, 幼児期前期における嫌いな食べ物の質的变化に関する縦断研究, 栄養学雑誌, 71(6), 323-329, 2013
- 15) 白木裕子, 幼児をもつ保護者の食生活と食育への取り組みとの関連, 日本小児看護学会誌, 21(3), 1-7, 2012
- 16) 瀬尾知子, 榊原洋一, 幼児期の共食の意味理解ー幼児は共食をどのように捉えているのか?ー, 日本食育学会誌, 8(1), 3-8, 2014
- 17) 瀬尾知子, 榊原洋一, 幼児期の食事の意義理解: 母親の養育態度と母親の食意識や食事のしつけの関連, チャイルド・サイエンス: 子ども学, 10, 51-55, 2014
- 18) 堤ちはる, 高野 陽, 三橋扶佐子, 子どもの食生活支援に関する研究ー子育て中の母親の食育について, 日本子ども家庭総合研究所紀要, 43, 111-130, 2006