

幼稚園保護者への“食”に関する支援

～学校における食育の推進の一実践～

海老沼 裕子

近年、社会環境や食生活が大きく変化している中で、学校において食育をいっそう推進することが期待されている。食育を推進するにあたっては、食生活の重要な担い手である家庭と連携して行うことが重要である。

そこで、家庭への支援の一つとして、平成 21 年度から幼稚園の保護者対象に「食に関する講演」を実施してきた。講演後の保護者へのアンケート調査から、食に関する知識や実践方法等を提供できただけでなく、心の支援にもなったことが推察された。

【キーワード】 食育の推進 保護者への支援 食に関する講演 専門家の力

1 はじめに

平成 17 年 7 月に施行された食育基本法に基づいて平成 18 年 3 月に決定された食育推進基本計画では、子どもたちの健全な食生活の実現と豊かな人間形成を図るため、学校における食育を推進することを重要視している。

平成 20 年 3 月に改訂された小学校及び中学校の学習指導要領では、その総則に「学校における食育の推進」が盛り込まれた。幼稚園教育要領も改訂され、領域「健康」に、食について記述された。

また、平成 20 年 6 月に改正された学校給食法では、法律の目的として「学校における食育の推進を図ること」と明記された。それとともに、栄養教諭は「学校給食を活用した食に関する実践的な指導を行うものとする。」と記された。栄養教諭とは、学校給食管理に加えて食に関する指導も本務とする教諭であり、平成 17 年 4 月から配置が開始され、各都道府県において配置が進んできている。

2 本校の食育推進に関する現状

本校においても、子どもたちが正しい知識や望ましい食習慣を身につけられるように食育を推進することが必要である。

法に記述されているように、学校給食や栄養教諭

は、学校において食育を推進する上で重要な役割を担うのであるが、本校では学校給食の実施や栄養教諭の配置がされていないため、学校給食を活用した食に関する実践的な指導はできない。また幼稚園から高等部まで基本的にお弁当を持参するため、お弁当の内容が子どもの食習慣に少なからず関わると思われる。

完全給食実施公立学校を対象とした調査では、学校給食のある日の方がない日よりも、不足しやすい栄養素や食品群からの摂取が充実していたという結果であった。具体的には、学校給食では、ビタミン、ミネラル類、食物繊維の摂取量が多く、牛乳、豆・豆製品類、種実類、野菜類の摂取量が多かった（日本スポーツ振興センター：2012）。

学校給食のない本校においては、摂取量や栄養バランスが不適切だったり、多様な味の経験が不足したり、偏食が直りにくかったりするという課題が生じやすいと思われる。

3 食に関する講演の立案と実施 1

(1) 講演の立案

上述のようなことから、本校で食育を推進するにあたっては、児童生徒等へ指導するだけでなく、家庭へ理解、協力をよりいっそう求めなければなら

ない。また、食育は幼少期から行うことが大切であり、特に幼少期の食育は家庭が担う役割が大きい。このようなことから、幼稚部の保護者に家庭での食育を進めてもらえるように、食に関する支援をすることを考えた。

学校保健安全法には「学校においては、・・・（中略）・・・健康相談、保健指導を行うに当たっては、必要に応じ、地域の医療機関その他の関係機関との連携を図るよう努めるもの」とある。そこで、地域の関係機関の力を借りようと考え、情報を収集した。

市川市では、市川市食育推進計画を策定していて、ライフステージに合わせた食育を展開していることを知った。食生活改善推進員による親子料理教室、中学校での食に関する講演等が例として挙がっていた。そこで、幼稚部の保護者に食に関する支援に、この地域の資源を活用したいと考えた。

市川市保健センターに連絡して相談した結果、栄養担当の方（管理栄養士）に講演を依頼できることになった。

保護者は、毎日の食事づくりに加え、お弁当づくりにも工夫をし、苦労もあるであろうと推察できるが、食生活の状況等を知るために、保護者に「食に関する調査」を実施した。調査紙により、子どもの好き嫌いに関すること、子どもに食べ物に関する話をどの程度するかということ、食事で気をつけていることや困っていること等を聞いた。この調査結果を講師に報告し、本校の実情を伝えて、講話内容を講師と相談した。

「食に関する講演」を保健行事に位置づけ、実施時間は幼児の指導中である平日の午前中、対象は幼稚部保護者とした。

(2) 講演の実施

父親や祖母の参加があった年度もあったが、参加者のほとんどは母親だった。

平成21年度と平成22年度は、幼稚部の母親講座とタイアップして実施した。

① 平成21年度

「幼児の食事とお弁当づくりのコツ」というタイトルで、60分の講話を実施した（図1）。

講師の管理栄養士から、朝食の工夫や献立例に関する資料が配付された。



図1 講話の様子

講演後、保護者に回答していただいたアンケートの講演に関する感想、意見の一部を以下に記す。

- ・お弁当はこれから何年も作り続けるので、お話の内容を毎日心がけようと思う。
- ・わかっているけれど面倒だから・・・と思っていたことの大切さが、改めてよくわかった。
- ・お弁当のレシピをさっそく試してみたい。
- ・お弁当箱を使った説明が大変参考になった。
- ・主食：主菜：副菜＝3：1：2が目安ということ意識してお弁当を作れそう。
- ・「嫌いなものは3つまでは許し、6つある場合は努力しましょう」ということに納得した。「食事を楽しむ」ことを忘れないようにしたい。
- ・子どもの成長と食について、わかりやすかった
- ・子どもを起こしてすぐに朝食という余裕のなさを反省した。
- ・生活リズムが大切だと思った。
- ・時間が短かった。もう少し聞きたかった。
- ・時間が足りなかったのでは、と思うほどの中身の濃い講演だった。
- ・短い時間に対して、内容が広すぎ、広く浅くで終わってしまった感じで残念だった。
- ・食の安全などにも話が広がり、お弁当についての話が短かった。
- ・たくさん野菜が摂れるメニューや作り置きができて忙しい朝にも簡単にお弁当に入れられるよ

うなメニューを教えてほしかった。

② 平成 22 年度

前年度の事後アンケート結果を踏まえて講話内容を検討した。講演内容、方法等を講師に相談し、検討してもらった。講演のタイトルは「幼児の食事とお弁当づくりのコツⅡ」とし、2名の管理栄養士の方に来ていただき、90分で実施した。講話、実演、実習、試食を行った。おかず（豚肉のトマトチーズ焼き）作りを講師が実演し、その後保護者（代表2名）が同様に作った（図2）。そして、できあがったおかずと講師が作った主食（チーズ入りちらしご飯）を保護者全員が試食した（図3）。



図2 保護者の実習の様子



図3 試食した豚肉のトマトチーズ焼き、チーズ入りちらしご飯

講演後のアンケートの感想、意見の一部を以下に記す。

- ・子どもやお母さん方の気持ちを考えて話していただけた。
- ・とても温かいお話だった。ぎすぎすしない範囲で食を考え直してみようと思った。
- ・毎日、毎食のことなので、アドバイスが励みになった。
- ・好き嫌いがあっても、成長の過程で何かのきっかけで食べられるようになる、と考え方を変えられたので、気持ちが楽になった。
- ・毎日のお弁当作りに少し嫌気が差していた。栄養や色合いを考えるにしてもとても悩んでいたが、今回基本的なことを勉強できたので、それ

を元に自分なりにがんばってみようと思った。

- ・楽しい雰囲気の食卓にしたい。よい食事時間にしたい。
- ・苦手なものを無理に食べさせるのではなく、食べやすく調理して楽しく栄養が摂れるようにしたい。
- ・子どもが食べやすく作れる調理法があることがわかった。
- ・実演があり、紙面のレシピだけより、家で作ってみようという気持ちになった。
- ・去年の講演後、食材やメニューに気を付けるようになったので、今年は、よりおいしく、試食のような新しい料理もやってみようと思った。
- ・試食で味の濃さなどもわかった。
- ・必要な食事量などの目安がわかりやすかった。
- ・去年もお話を聞いたが、とてもためになった。
- ・昨年と同じ内容の話が多かったと感じた。

③ 平成 23 年度

前年度、実演が大変好評だったことから、本年度も実演を取り入れることを講師に依頼した。講話（図4）、グループワーク（図5）、おかず作りの実演、試食を90分で実施した。グループワークは、子ども学年別グループで、料理カードを使ってお弁当と夕食の献立を考えるワークを行った。



図4 講話の様子



図5 グループワークの様子

講演後のアンケートの感想、意見の一部を以下に

記す。

- ・聞いているだけではなく、自分たちで考えてみたのがよかった。
- ・どうしても同じ調理法や味つけになりがちなので、いろいろな調理法を試してみようと思った。
- ・日頃実践していることも、見直しができてよかった。
- ・毎回お話を伺っても、やはり副菜が少なくなっているのを、再度お話しいただいてよかった。
- ・我が子が今、どのくらいの量のご飯（主食）を食べるのがベストなのかわからなかったのを、お話が参考になった。我が子は少なめようだ。
- ・主食3、主菜1、副菜2を念頭に置き、食事作りをしていこうと思う。副菜が少なくなってしまいがちなので、野菜を多めにする。
- ・お弁当の素材を傷みにくくする処理方法と、腐敗や食中毒を防ぐ話はためになった。
- ・お弁当だけでなく、普段の食卓にも参考になる話が聞けてよかった。
- ・試食が気に入った。さっそく家で作ってみる。
- ・食べやすく、バランスのとれた、食べたくなるお弁当を、というのは大切なことと感じた。これから長く続くお弁当作りのヒントになった。
- ・“おいしそう”を心がけて作ってみようと思う。
- ・家族に「おいしかったよ!」と言われることを願いながら、また、コツコツと食事を作ろうと思う。
- ・“ぺろりと食べる”を目標にお弁当を作ることを意識し直した。

④ 平成24年度

本年度は、90分で講話を実施した（図6）。諸事情により、実演等を入れていただくことができなかった。

講話後のアンケートの感想、意見の一部を以下に記す。

- ・小さい子どもから高齢者まで、病人も、みんなが美味しく食べられるように、というお話が印象に残った。

- ・「嫌いなものも食卓に出すようにして、一緒に食べようと誘ってみてください」というお話があった。娘に「一緒に食べてみよう」と誘ったら、食べられなかったミニトマトを丸ごと食べたので驚いた。
- ・嫌いで食べられないというより食べ慣れていないのだということを理解できたのが、一番の収穫だった。
- ・我が子も好き嫌いが多く、食事のたびに親子でバトルしていたが、お話を聞いて少し気持ちが楽になった。嫌なものを強制的に食べさせるのではなく、バリエーションを変えて食べる機会を増やしていく工夫をしてみたい。
- ・カラフルなお弁当にできるように、まずはたくさんのお弁当を食べられるように、親子で頑張りたい。
- ・毎日の弁当づくりに参考になるお話はとてもよかった。また、小2のお子さんがいらっしゃる栄養士さんの体験に基づくお話や、同容量で形の違う実物のお弁当箱は、とても参考になった。
- ・初めてお弁当を作るお母さん（1年生）もいるので、入学後の早い時期に講演をしていただくととても参考になると思う。



図6 講話の様子

4 食に関する講演の立案と実施2

(1) 講演「幼児の食事とお弁当づくりのコツ」の評価と翌年度の立案

講演の内容や対象から、講演後の実際の成果を確認することは難しいため、ここでは、講演後のアンケートに記載された感想等から実践の評価をしたい。

平成21年度の講演の感想からは、保護者にはお

弁当の基本的な詰め方や手軽なメニューなどがとても参考になったことがわかった。また、「食事を楽しむことを大切に」、「生活リズムが大切」といった記述から、生活全般を見直す機会にもなったようであった。一方、もっとお弁当づくりに絞った話が聞きたいというような意見もあり、お弁当づくりの具体的なアイデアや手軽なメニューなど、実行しやすい情報が求められていることがわかった。

感想をまとめたものを講師に伝えたところ、平成22年度は、おかずづくりの実演と保護者の実習を取り入れる提案があった。

実際に作る過程を見ることができてとてもわかりやすかっただけでなく、「家で作ってみようという気持ちになった」といった記述も複数あり、実演が効果的だったことがわかった。

平成23年度も、好評だった実演を講師に依頼した。講師からグループワークを組み入れる提案をしていただき、新たに実施した。

グループワークでは、保護者同士の情報交換もでき、献立作りのヒントになったようで概ね好評だった。「同様の内容の話を再度聴くことで、普段の食事の見直しができてよい」といった記述も複数あり、再度同様の内容の講演を計画した。

平成24年度は、学校行事との調整や講師派遣の都合等から、1、2年生の保護者を対象に、講話のみで実施した。

「いろいろなお話が聞けたので、90分でよかった」、「講話がたくさんあるほうがよい」という記述があった一方で、「実演がなかった分、時間は短くてもよかったのでは」、「実演があると思っていたので拍子抜けした」という記述もあり、講演の形式に関する保護者の要望は様々だった。

このように、市川市保健センターの栄養士に依頼し、形式を変えながら実施してきたが、「毎年内容が同じなので、食やお弁当のお話を聞くのは1年生だけでいいと思う」と記述にもあったように、同様の内容の講演を継続することを見直すことにした。

“食”を別の角度から考えるため、内容を変えて講演を計画することにした。

(2) 平成25年度の講演の実施と評価

平成24年度までは地域の専門家の力を借りて講演を実施したが、平成25年度は校内の専門家の力を借りようと考えた。

幼少期から家庭で大事にしてほしいことや、子どもたちが食に関することを学習していくための基礎になることなどを、成長した子ども達を指導する立場から保護者へ伝えていただきたいと思い、中学部技術・家庭科の有友愛子教諭に講話を依頼した。「生活の中の“食”―中学部生徒の様子から―」というタイトルで50分の講話を実施した。

講演後のアンケートの感想、意見の一部を以下に記す。

- ・子どもがこの先、どのような食の指導を受けていくのかがわかってよかった。
- ・画像（中学部の様子など）を見ながらで、わかりやすかった。これから楽しく前向きに、毎日の食事の時に息子とたくさん話したい、と感じさせてもらった。話すテーマはたくさんあるなと思った。
- ・毎日のお弁当や夕飯の支度をなかなか楽しんでとはいかないのが現状だが、子どもの食の自立につながることを信じて、頑張っていけそうな気持ちになった。
- ・幼稚部にいる間も、お弁当づくりや家庭での食事をできる範囲で頑張りたいと思った。
- ・五基本味とか五感とか、今さらながら、大切なものなんだ、こうやって教えていくものなんだと思った。
- ・家族が“おいしい”と感じられるような工夫をもっとしていきたいと思った。
- ・子どもと一緒に料理したり、楽しく食べられるように努力したりしようと思った。
- ・日々のお弁当づくりに追われていたが、食材、色、盛りつけをもう少し考えていきたい。
- ・講演を通して、食に興味を持つようになった。子ども達においしいものを与えたいと思う。
- ・“昆布+かつお節”、“玉ねぎ+牛肉”、“長ねぎ+鶏ガラ”でうま味がアップすることを教えていただき、家でも実践してみたい。いただいたレ

シビのスープも五感を活用して味わってみたいと思う。

- ・だしを使って、洋風アレンジした物からチャレンジしてみようと思う。
- ・うま味について勉強になった。寒くなってきたので一番だしを使ってスープなどを作りたいと思った。
- ・しばらくはお弁当を作っていくことになるので、食に関する情報を得る機会があつてよかった。



保護者に、「子どもと食についていろいろ話したい」、「おいしく食べられるような工夫や努力をしたい」、「聴いたことを実践したい」というような気持ちを持っていただけたことがわかった。

5 考察と今後の取り組み

食育推進の重要な担い手である保護者への支援として、平成21年度から24年度は、日常生活にすぐに活用できると思われるテーマで講演を行った。講演後のアンケートから、食に関する知識や実践方法等を提供でき、家庭で実践していただけたのではないかと期待したい。さらに、「温かいお話だった」、「励みになった」、「気持が楽になった」、といった記述から、保護者の心の支援にもなったであろうと推察された。

同様の内容ではあったが、再度の講演は、保護者にとって、日常の実践の再確認や見直しなどの効果

がある程度あったのではないかとと思われる。他方、ひとつのテーマでの講演は一回でいいという意見もあった。

また、実演やグループワークは、理解を深めたり実践する意欲を向上させたりする効果があると思われる一方で、いろいろな話をじっくり聴きたいため講話だけでよいという声もあった。

当然のことながら保護者の評価は様々であり、すべての要望に応えられる講演を実施することはできないが、できるだけ保護者のニーズに沿えるような内容や形式を検討していきたい。

平成25年度に実施した講話も、知識や実践方法を提供できただけでなく、身近な食に関する子どもとの会話や、楽しくおいしく食べるための工夫をしていただけるのではないかと推察できた。また、この講演においても、保護者の心の支援もできたであろうと推察された。

今後の講演の計画としては、幼稚部の保護者に各学年でそれぞれ違う内容の食に関する講演を聴いていただけるよう、講師と講演内容を検討していきたいと考えている。

そして、PDCAサイクル(Plan(計画)、Do(実行)、Check(評価)、Act(改善))に基づき、食育の推進の一方法として、幼稚部保護者への“食”に関するよりよい支援を実施できるよう検討していきたい。

〔参考文献〕

- ・日本スポーツ振興センター：平成22年度 児童生徒の食事状況等調査報告書、17、2012
- ・文部科学省：食に関する指導の手引き、2010
- ・文部科学省：栄養教諭による食に関する指導実践事例集、2009