

幼稚部保護者への“食”に関する支援（2）

—学校における食育の推進の一実践—

海老沼裕子

学校において食育を推進するには、家庭と連携して取り組むことが重要であり、連携にあたっては家庭への支援も大切である。家庭への“食”に関する支援の一つとして、平成 21 年度から幼稚部の保護者対象に「食に関する講演」を実施してきた。本年度は、学校歯科医に講師を依頼し、歯科分野における食に関する内容で講演を実施した。

【キーワード】 食育の推進 保護者との連携 保護者への支援 家庭での食育

1 はじめに

内閣府が定めた食育基本法に基づいて決定された食育推進基本計画では、学校における食育を推進することを重要視している。

小学校及び中学校の学習指導要領には、その総則に「学校における食育の推進」が盛り込まれ、幼稚園教育要領にも、食についての記述がされている。

また、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」と明記されている。

2 本校の食育推進に関する現状

学校において食育を推進する上で重要な役割を担うのが、学校給食や栄養教諭であるが、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。そのため、学校給食を活用した食に関する実践的な指導ができず、摂取量や栄養バランスが不適切になったり、多様な味を経験することが不足したりする等の課題が生じやすいと思われる。

本校においては、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ためのいっそうの工夫が必要である。

一方で、給食がなく、幼稚部から高等部まで基本的小お弁当を持参するため、食育において家庭が担う役割は非常に大きいと思われる。

したがって、本校で食育を推進するにあたっては、家庭の理解や協力がより重要であると思われる。また、食育は幼少期から行うことが大切である。このようなことから、幼少期から家庭で食育を進めてもらえるよう、その支援の一つとして、幼稚部の保護者に食に関する講演を実施してきた。

3 管理栄養士による食に関する講演

(1) 計画と実施

平成 21 年度から平成 24 年度までは、地域の人的資源を活用し、市川市保健センターの栄養担当者(管理栄養士)に講師を依頼し、「幼児の食事とお弁当づくりのコツ」というテーマで講演を実施した。

平成 21 年度は、60 分の講話を実施した。幼児の食事量の目安や好き嫌いについて、朝食の工夫、お弁当の献立例、子どもの成長と食について等の内容だった。

平成 22 年度は、講師に、前年度の事後アンケート結果を伝え、講演内容や形式等を検討してもらった。2 名の管理栄養士の方に来ていただき、90 分で講話、実演、実習、試食を行った。

平成 23 年度は、前年度大変好評だった実演を取り入れることを講師に依頼した。講話、グループワーク(料理カードを使用してお弁当と夕食の献立を考えるワーク)、おかずづくりの実演、試食を 90 分

で実施した。

平成 24 年度は、諸事情により、実演や試食等を行うことができなかつたが、前年度の事後アンケートに、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、といった意見が複数あったことから、90 分で同様の内容の講話を実施した。

(2) 評価

講演後の保護者へ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。

平成 21 年度の講演は、保護者には食事づくりなどの実践的な内容がとても参考になったり、食生活を含めた生活全般を見直す機会になったりしたことがわかった。一方、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、より具体的で実行しやすい情報が求められていることもわかった。

平成 22 年度の講演では、アンケートに「家で作ってみようと思う」といった記述が複数あり、実演や試食が、実践に結びつきやすくする効果があったと思われる。また、育児、食事づくりに追われる保護者の気持ちに寄り添った講話であったこともわかった。

平成 23 年度の講演は、新たに実施したグループワークによって保護者同士の情報交換もでき、栄養バランスに関する理解を深めたり、献立作りのアイデアを生んだりすることができたのではないかと思われた。“食べたくなるお弁当”、“おいしそうなお弁当”、“ぺろりとたべるお弁当”などのキーワードも保護者の印象に残ったようで、子どもや他の家族のためにお弁当を一生懸命作りたい、という気持ちがうかがわれた。

このように、「幼児の食事とお弁当づくりのコツ」の講演は、栄養や献立等に関する知識や具体的な方法等を保護者に提供でき、食事作りなどの実践意欲を向上させる効果があったと思われた。さらに、「温かいお話だった」、「励みになった」、「気持ちが楽になった」、といった感想から、保護者の心の支援にもなったことが推察された。

毎年度、同じテーマで講演を実施することは、保護者にとって、日常の食生活の実践を再確認したり

実践意欲を持続したりする効果があるであろうと思われたが、一方で、一つのテーマの講演は一回でいいという意見も当然あった。

年度によって異なる形式で開催してきた講演「幼児の食事とお弁当づくりのコツ」であったが、上述のようなことから、毎年度このテーマで実施することを見直すことにした。

“食”に関する領域は多岐にわたる。新たなテーマを設定して、食に関する講演を計画することにした。

4 技術・家庭科教諭による食に関する講演

平成 25 年度は、中学部技術・家庭科の有友愛子教諭に講師を依頼し、「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。

講話の内容は、幼少期から家庭で大事にしてほしいこと、子どもたちの食に関する学習の基礎になること、中学部での食に関する学習活動の様子などについてであった。写真や図が多く提示され、中学部生の様々な事例も挙げられた。

講演後の保護者のアンケートには、「いただいたレシピのスープを作って五感を活用して味わってみたいと思う」、「洋風にアレンジした物からチャレンジしてみようと思う」、「家族に美味しいと感じてもらえるような工夫をもっとしていきたい」などの感想があり、保護者の実践意欲を向上できたのではないかと思われた。また、「食事の時に子どもとたくさん話したい」、「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う」などの感想から、食が保護者と子どものコミュニケーションにも役立ったこと、また、よりよいコミュニケーションにおいて食育が実践されていくであろうことが観察された。さらに、「子ども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」などの記述もあり、保護者の心理面への支援もできたのではないかと推察された。

5 学校歯科医による食に関する講演

定期健康診断の歯科検診の際に、本校の学校歯科

医である薄永哲也先生が、歯・口腔の健康に関するトピックや最近の子どもの傾向等を、筆者に話してください。これらのお話を保護者にも是非伝えたい、と以前から考えていた。

歯・口腔の健康は食育にも深く関わっている。そこで、平成 26 年度は、学校歯科医の薄永哲也先生に、歯科領域における食に関しての講演を依頼して、「歯・口の健康と“食”」というタイトルで講話を実施した（図 1）。

よくかんで食べることの大切さ、唾液の働き、食事の際の姿勢、ストレスと歯・口の健康の関係、飲食とむし歯の関係等、講話内容が豊富で、模型を用いての説明（図 2）や、口の周りの筋肉を鍛える方法の実演もあった。



図 1 講話の様子



図 2 模型を用いての説明

講演後の保護者のアンケートに記述された感想、意見の一部を以下に記す。

- ・食に関する口、歯、あごなど様々なテーマのお話が聞けてためになった。
- ・お弁当にちょっと工夫をして、かみごたえのある物を早速取り入れてみようと思った。
- ・食事や歯の健康管理をきちんとしようと、再度考えるよい機会になった。よくかむことを念頭に置き、食事を作ろうと思った。
- ・歯の健康が脳やあご、身体機能にも影響があること、よくかむことが健康につながる理由など

が驚きだった。

- ・食事中、テレビを視聴する時の姿勢の悪さが、歯ならびにまで影響を与えるとびっくりした。早速食事中はテレビを消してみた。
- ・生活の中で気になっていたことなどが講演内容に出てきて、普段意識する点などがよくわかり勉強になった。
- ・生活習慣が大切なのだと実感した。
- ・歯医者さんにゆっくり指導をいただける機会がなかったので、とても勉強になった。

保護者に、歯科領域における基礎的な事柄から専門的な知識まで、またトピック等、幅広く多くの情報を提供できた。専門的な知識であっても生活に密着していて、実践に移しやすいと思われる事項が多くあった。食事の仕方、食事の環境等に関する食育を、家庭で進めるための支援ができたのではないかと考える。

6 考察と今後の取り組み

食育推進有識者懇談会（内閣府）がまとめた食育推進国民運動の重点事項では、『家庭において父母その他の保護者が取り組む食育は、国民運動を進める上での中心となる。…（中略）…父母その他の保護者等には、子どもの発達段階に応じて、食に関する基本所作の実践や基礎の理解、健全な食習慣等を身につけさせる役割が期待されるとともに、自らも「食」についての意識を高め、健全な食生活を実践しようとすることに努めることが期待される。』と記載され、食育における保護者の役割の重要性が述べられている。

平成 21 年度から実施してきた幼稚部保護者への食に関する講演は、保護者の食に関する意識の向上、よりよい食生活を実践しようという意欲の向上を支援できたのではないかと考える。

今後も“食”に関して保護者によりよい支援が実施できるよう検討していきたい。

[参考文献]

- ・食育推進有識者懇談会（内閣府）：食育推進国民運

動の重点事項、2007

<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/more/pdf/point.pdf>

- ・文部科学省：食に関する指導の手引き、2010
- ・海老沼裕子：幼稚部保護者への“食”に関する支援．筑波大学附属聴覚特別支援学校紀要，36，104-109，2014