

# 幼稚園における食育の試みとその評価 ～平成12年と16年の比較～

八田祐子, 古井美紀, 福元芳子<sup>1)</sup>, 真名子香織, 久野(永田)一恵<sup>2)</sup>

(<sup>1)</sup>永原学園佐賀短期大学附属三光幼稚園、<sup>2)</sup>西九州大学健康栄養学科)

(平成17年12月8日受理)

## Evaluation of Dietary Education in Kindergarten : A Comparison between the 2003 and the 1999

Yuko YATSUDA, Miki FURUI, Yoshiko FUKUMOTO<sup>1)</sup>, Kaori MANAKO and Kazue NAGATA-KUNO<sup>2)</sup>

(<sup>1)</sup> *Sanko Kindergarten*

<sup>2)</sup> *Department of Health and Nutrition Science, Nishikyushu University*)

(Accepted December 8, 2005)

Key words: Dietary Education 食育  
Kindergarten 幼稚園  
Evaluation 評価

## 1. はじめに

現在、子どもをとりまく食環境は、西欧型の食生活の増加に加え、仕事を持つ母親が増えた事で孤食、外食等が多くなり食生活が多様化してきた<sup>1)2)</sup>。また、今の子どもたちは「いつでも、どこでも、好きなものを好きなときに」食べることができる環境で生活している。そして日常的な身体活動が少なく、さらに夜型生活が低年齢化している<sup>3)</sup>。この様な状況の中、平成17年7月に施行された食育基本法の中で、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要」と明記されており、子どもの食育については、「心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである」とされている<sup>3)</sup>。このように、今教育の中における食育のあり方があらためて問い直されている。佐賀県S幼稚園において、平成12年度に実施した食生活に関するアンケート調査で、朝食を欠食している園児が18.2%と多く、摂食していても「食欲がない」など、食生活上の問題が見られた。他の報告にも、朝食の食欲がない、夕食後さらに食べる等の問題や<sup>4)</sup>、朝食を「あまり食べない」、「ほとんど食べない」と答えた幼児が合わせて43.1%という報告<sup>5)</sup>もある。この課題の解決のために、保護者には園便りや給食便りを通じて朝食の大切さを伝え、園児に対しては、食育を実施してきた。その内容は、食べ物の働きや体と食べ物との関係などの知識をおしえる、挨拶や箸の使い方など正しい仕方や食べ方などのマナーを身につけさせる、野菜の栽培や調理実習など食に関する実体験をさせるなどであった。1年間の活動を通じて、食べ物への関心と知識をもたせるような教育を実施してきた。

これらの食育の効果を評価する目的で、平成12年度とほぼ同様のアンケート調査を平成16年度に実施し、食育の効果について考察を行った。

## 2. 調査方法

### 2.1 調査の対象と時期

佐賀県のS幼稚園の在園児、3才児から5才児を対象に平成12年9月と平成16年5月に食生活に関するアンケート調査を実施した。有効回答数(率)は、平成12年度205名(68.9%)、平成16年度293名(81.6%)であった。

### 2.2 調査内容

アンケート用紙は教師より各園児に配布し、保護者に回答してもらい、1週間後に回収した。

調査内容は欠食、食欲、食事時刻、就寝時刻、遊び、親から見た子どもの特性など、子どもの生活態度につい

て尋ねた。回答は選択方式とし、選択項目に該当する回答がない場合には、文字や数字で記入してもらった。

### 2.3 集計方法

項目ごとに集計し、平成12年度と平成16年度について $\chi^2$ 検定で比較し、危険率は5%以下を有意差ありとした。

## 3. 結果

### 3.1 食育の内容

S幼稚園では「生きる力を育む」を目標に、園児の教育に取り組んでいる。その中で、食育の項目として、一学期、「みんなと食べる、楽しく食べる、食欲を育てる」、二学期、「よく噛んで食べる、よい姿勢で食べる」、三学期、「何でも食べる」を大きな目標としてきた。具体的な食育は、一年を4期に分けて計画し、実施している(表1~3)。

### 3.2 朝食欠食者数

1週間に1回以上朝食を欠食すると答えた園児を「欠食あり」としたところ、平成12年度では18.2%、平成16年度では5.8%と有意に減少していた(表4)。

### 3.3 朝食の食欲

朝食を「よく食べる」「普通」と回答した園児を「食欲あり」群とし、「あまり食べない」「ほとんど食べない」と回答した園児を「食欲なし」群としたところ、「食欲あり」群の園児が平成12年度では51.7%であったものが、平成16年度では68.3%と有意に増加した(表4)。

### 3.4 起床時刻・就寝時刻について

起床時刻について尋ねたところ、8時までに起きる園児は平成12年度で68.3%、平成16年度で88.4%と増加していたが、有意な差はみられなかった。就寝時刻について尋ねたところ、9時までに寝る園児は平成12年度で45.8%、平成16年度で58.3%と有意に増加していた(表4)。

### 3.5 遊ぶ場所について

遊ぶ場所について尋ねたところ、「戸外で遊ぶことが多い」と答えた園児は平成12年では24.9%、平成16年では30.0%と増加していたが、有意な差はみられなかった(表4)。

### 3.6 子どもの特性について

子どもの特性について尋ねたところ、「思いやりがある」園児は平成12年では55.1%、平成16年では62%と増加していたが、有意な差はみられなかった(図1)。

表1 3才児の栄養教育



		ね ら い	教 育 内 容
第 一 期	5・6月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 給食の雰囲気慣れる。</li> <li>・ 手を洗う習慣をつける。</li> <li>・ 給食を楽しみに登園できるようにする。</li> <li>・ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつの仕方を知る（写真1-1）。</li> <li>・ はし・スプーンを使って自分で食べる。</li> <li>・ 食事の仕方を知る。</li> <li>・ 歯磨きについて知る。</li> </ul>	 <p>写真1-1 教師と当番の子どもが前に立ち、クラスの子ども達に挨拶を促す。</p>
第 二 期	7・9月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 夏の野菜を知る。</li> <li>・ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを身につける。</li> <li>・ 食べ物の大切さを知り、少しでも食べられるようにする。</li> <li>・ 給食を喜んで食べられるようにする。</li> <li>・ 好き嫌いを減らし、残さず食べることで丈夫な体を作ることを知る。</li> <li>・ 給食の後片付けをきちんとできるようにする（写真1-2）。</li> </ul>	 <p>写真1-2 子ども達に食器を片付ける場所や、食べ残しを入れる場所を伝える事で一人のできるようになる。</p>
第 三 期	10・11・12月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 収穫の喜びを味わう。</li> <li>・ 正しい姿勢で食べる習慣をつける。</li> <li>・ はし・スプーン、茶碗等の正しい持ち方・使い方を身につける（写真1-3）。</li> <li>・ よく噛んで食べることの大切さを知る。</li> <li>・ 座って落ち着いて食事ができるようにする。</li> <li>・ こぼさないで食べれるように気をつける。</li> <li>・ こぼした時の後始末の仕方を知る。</li> <li>・ 冬の野菜について知る。</li> </ul>	 <p>写真1-3 教師や栄養士が個別に声かけをして正しい持ち方、使い方が習慣づくよう指導する。</p>
第 四 期	1・2・3月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 給食後の片付けをきちんと自分でできるようにする。</li> <li>・ 好き嫌いを減らし、少しでも多く食べられるようにする。</li> <li>・ 食べ物に関心を持たせる（写真1-4）。</li> <li>・ 春の野菜について知る。</li> <li>・ 友達と食事する楽しさを味わわせる。</li> </ul>	 <p>写真1-4 栄養士から子ども達に赤・黄・緑に分けた食べ物仲間を教え、教師は「えいようのうた」をみんなでうたい、食べ物に関心を持たせる。</p>

表2 4才児の栄養教育

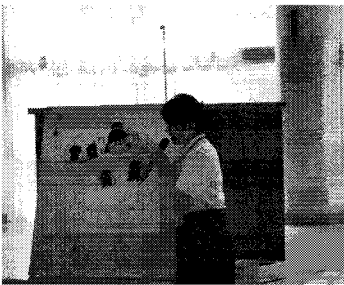

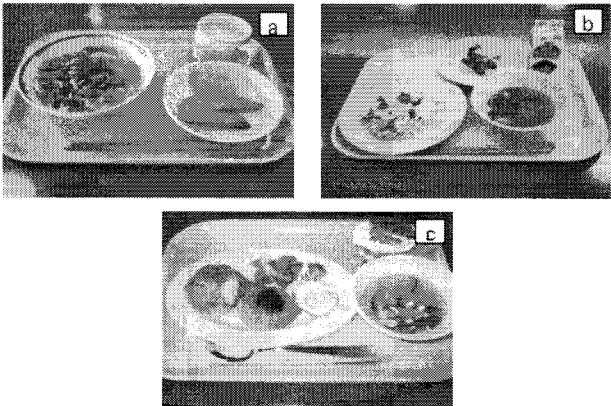

		ね ら い	教 育 内 容
<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康、生活に必要な習慣を身につける。</li> <li>・楽しい雰囲気の中で食事の正しいマナーを身につける。</li> <li>・食物に感謝の心をもつようにする。</li> <li>・食べ物の役割について知る。</li> </ul>			
第 一 期	5・6月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・給食の雰囲気に慣れるようにする。</li> <li>・手を洗う習慣をつける。</li> <li>・食事の約束事を知り、給食に慣れる。</li> <li>・「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶を身につける。</li> <li>・喜んで食べられるようにする。</li> <li>・食器の片付け方を知る。</li> <li>・歯磨きについて知る（写真2-1）。</li> </ul>	 <p>写真2-1 栄養士は子ども達に媒体を使いながら虫歯や歯磨きの大切さを教え、担任は食後の歯磨きが習慣づくように促す。</p>
第 二 期	7・9月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・夏の野菜について知る（写真2-2）。</li> <li>・食べ物の大切さを知り、苦手なものが少しでも食べられるようにする。</li> <li>・はし・スプーンの正しい持ち方について知る。</li> <li>・給食を喜んで食べられるようにする。</li> <li>・好き嫌いを減らし、残さず食べることで丈夫な体を作ることを知る。</li> <li>・食事の大切さを知る。</li> </ul>	 <p>写真2-2 野菜の栽培や収穫を通して夏の野菜について知り、教師や栄養士は食べ物に関心が持てるように話をする。</p>
第 三 期	10・11・12月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・秋の野菜について知る。</li> <li>・収穫の喜びを味わう（写真2-3）。</li> <li>・食べ物に関心を持たせる。</li> <li>・正しい姿勢で食べる習慣をつける。</li> <li>・はし・スプーン、茶碗等の正しい持ち方・使い方を身につける。</li> <li>・よく噛んで食べることの大切さを知る。</li> <li>・嫌いなものを少しでも食べるようにする。</li> <li>・身の回りを清潔にすることを知る。</li> <li>・冬の野菜について知る。</li> </ul>	 <p>a. 芋の天ぷら b. 芋ごはん c. さつま芋のコロッケ</p> <p>写真2-3 給食に芋を使ったいろいろな料理を取り入れ、子ども達に味合わせる。</p>
第 四 期	1・2・3月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食べ物の働きについて知る。</li> <li>・嫌いなものを少しでも食べるようにする。</li> <li>・落ち着いて食事ができるようにする（写真2-4）。</li> <li>・友達と食事する楽しさを味わわせる。</li> <li>・給食を時間内に終わるようにする。</li> </ul>	 <p>写真2-4 給食中、子ども達が座って落ち着いて食事ができるようになる。</p>

表3 5才児の栄養教育

		ね ら い	教 育 内 容
第 一 期	5 ・ 6 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康、生活に必要な習慣を身につける。</li> <li>・食べ物大切さを知る。</li> <li>・身体と食物の関係を知る。</li> <li>・食事のマナーを身につける。</li> <li>・友達と楽しく食事ができるようになる。</li> </ul>	 <p>写真3-1 厨房の見学を行い、調理に使う機械や道具の説明をして、より一層給食に関心が持てるようにする。</p>
第 二 期	7 ・ 9 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・夏の野菜を収穫する(写真3-2)。</li> <li>・育てることの大切さについて考える。</li> <li>・給食を喜んで食べられるようにする。</li> <li>・食べ物の役割を知り、少しでも食べられるようにする。</li> <li>・好き嫌いを減らし、残さず食べることで丈夫な体を作ることを知る。</li> <li>・作物、畑、栄養について考える。</li> </ul>	 <p>写真3-2 自分達が育てた野菜を使った調理を体験して、育てる喜びを味わう。食べ物に関心が持てるように話題を広げる。</p>
第 三 期	10 ・ 11 ・ 12 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・収穫を楽しみ、秋の野菜を知る。</li> <li>・正しい姿勢で食べる習慣をつける。</li> <li>・はし・スプーン、茶碗等の正しい持ち方・使い方を身につける(写真3-3)。</li> <li>・よく噛んで食べることの大切さを知る。</li> <li>・食事中的行儀を知り、楽しく食事ができるようにする。</li> <li>・偏食をしないで何でも食べるようにする。</li> <li>・身体と食物の関係に関心をを持たせる。</li> </ul>	 <p>写真3-3 教師、栄養士が子ども達のはしやスプーンの正しい持ち方、使用方法を確認して、上手く使えない子どもには個別指導をする。</p>
第 四 期	1 ・ 2 ・ 3 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・冬の野菜について知り、収穫を楽しむ。</li> <li>・食べ物の働きや体のしくみについて知る。</li> <li>・食事のマナーを再確認する。</li> <li>・友達と食事する喜びを感じさせる。</li> <li>・偏食しないで何でも食べるようにする。</li> <li>・給食を決められた時間内で食べられるようにする(写真3-4)。</li> </ul>	 <p>写真3-4 子ども達に小学校の給食時間を伝え、20分で食べる体験をさせる。また、周囲の友達となるべく同じくらいの早さで食べられるようにする。</p>

表4 年度別、朝食状況・朝食の食欲・起床時刻・就寝時刻・遊ぶ場所

	平成12年 (n=205)	平成16年 (n=293)	$\chi^2$ 検定	
朝食状況	欠食あり	18.2 (37)	5.8 (17)	**
	欠食なし	81.8 (168)	94.2 (276)	
朝食の食欲	食欲あり	51.7 (106)	68.3 (200)	*
	食欲なし	48.3 (99)	31.7 (93)	
起床時刻	7時前	1.5 (3)	20.2 (59)	n. s.
	7時～8時	66.8 (137)	68.2 (200)	
	8時～9時	31.7 (65)	11.6 (34)	
就寝時刻	20時前	3.4 (7)	9.2 (27)	**
	20～21時	42.4 (87)	49.1 (144)	
	21～22時	47.3 (97)	34.1 (100)	
	22時以後	6.8 (14)	7.5 (22)	
遊ぶ場所	戸外	24.9 (51)	30.0 (88)	n. s.
	室内	44.9 (92)	36.5 (107)	
	どちらでもない	30.2 (62)	33.4 (98)	

注) 数値は年度別での割合%, ( ) 内は人数。 $\chi^2$ 検定  
\* $p<0.05$  \*\* $p<0.01$  n.s.: no significant

相手にした活動である、植物や野菜の栽培等も重視している。このように、子ども達が命と直接関わる事で、連続して世話をしないと枯れる、日当たりが悪いと育たない等、結果が目に見えてわかり、園児がこれらを体験していく事が、今回の調査の結果にも出ているのではないかと考えられる。これらの成果は、日々の教育に加え、栄養教育の効果でもあると考えられる。しかしながら、結果を比較するにあたり、調査時期や対象者の違いを考慮する必要があるため、今回の結果が、そのまま園における食育の効果と断定することはできない。今後、同じ対象者について比較することにより、より正確な評価を試みる予定である。藤沢<sup>3)</sup>は子どもの食事は、健康・発育・成長の糧であるばかりでなく、生活の喜びであり、情緒を育て、社会性を養う機会でもある。幼児期の食教育では、理屈で教えるより、体験的・実践的に望ましい食習慣や食行動が身につくよう生活環境・学習環境を整えてあげたい、と述べている。どのような環境が栄養教育に最も効果的なのか、幼稚園教諭との連携をどのようにとればよいのかなど検討を行い、効果があがる栄養教育法を確立していきたい。

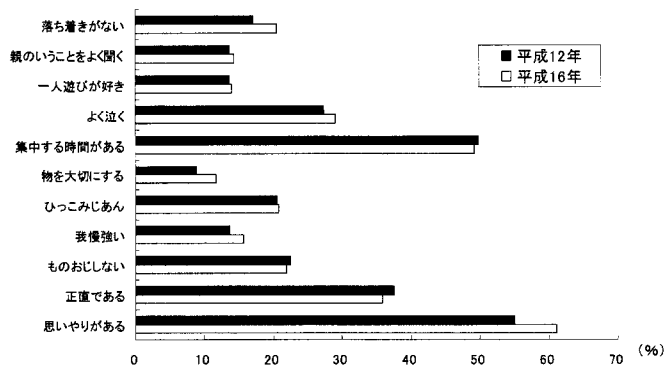


図1 年度別親が見る我が子の特性

#### 4. 考 察

S幼稚園では「生きる力を育む」を目標に、園児の教育に取り組んでいる。給食では、一学期「みんなと食べる、楽しく食べる、食欲を育てる」、二学期「よく噛んで食べる、よい姿勢で食べる」、三学期「何でも食べる」を大きな目標としている。3才児、4才児、5才児では、年齢による差が大きいため、この目標を基に学年別・月別にねらいを立てた栄養教育に取り組んでいる(表1～3)。日々の給食時間も、食育の実践の場として活用し、年齢別・個人別に合わせて、食べ方やマナーなどの指導を行っている。教育の中では体をたくさん使った遊び(外遊び)を奨励しており、この一連の成果が、就寝時刻、起床時刻、欠食者の減少や食欲がない園児の減少に繋がったのではないかと考えている(表4)。また、遊びを通して育む人間関係に加え、友達と一緒に「命」を

#### 5. 文 献

- 1) 亀城和子、新藤由喜子、辻ひろみ、土井正子、及川静、岡田由美：保育所の食事を通して食育を、p.2、(2005)、株式会社学建書院、東京
- 2) 村田光範：栄養・食生活情報、第5巻、第1号、p.3、(1991)、(社)日本栄養士会栄養指導研究所、東京
- 3) 藤沢良知：食育の時代—楽しく食べる子どもに—、p.106、2、(2005)、第一出版株式会社、東京
- 4) 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、5、289-298、(2003)
- 5) 真名子香織、久野一恵、荒尾恵介、水沼俊美：朝食の食欲がない幼児の夕食の食欲と生活時間・共食者・遊ぶ場所・健康状態との関係、栄養学雑誌、61、9-16、(2003)