

保育士を目指す学生に対する「食育」の取り組み

水野 早苗・横山 洋子

愛知みずほ大学短期大学部

Sanae Mizuno・Yoko Yokoyama

Aichi Mizuho Junior College

キーワード：保育士 短大生 食育

1 はじめに

現代社会には生活習慣病、摂食障害、食物アレルギーなどの、食に関するさまざまな問題があることは周知のとおりである。それを背景に、平成 17 年に施行された「食育基本法」では、“食育”を生きる上での基本であり、“知育”“徳育”“体育”の基礎となるべきものと位置付け、各方面での“食育”の推進を求めている。とくに、子どもの頃から正しい食生活のあり方を教育することは、生涯健康を維持する上で重要であり、幼児期における“食育”の役割は大きいといえる。

厚生労働省は平成 24 年に「保育所における食事の提供ガイドライン」¹⁾を作成し、乳幼児の発育・発達過程に応じて、計画的に食事の提供や“食育”が実施されるよう、啓発のための取り組みを進めている。そのガイドラインの中で、子どもの朝食欠食に関しては改善されてきていると報告され、それが全国各地で実施されているさまざまな取り組みの成果によるものと捉えられている。しかしながら、実際には、朝食として菓子を与えられるなど、子どもの栄養バランスが考慮されているとは言えない。また、家族との共食の機会が減少した結果の「こ食」など、子どもの食生活には、なお問題があり、家庭で十分な“食育”がなされない子どもにおいては、保育園・幼稚園での“食育”がさらに重要となっている。

保育所における“食育”は、「保育所保育指針」²⁾(平成 20 年厚生労働省告示第 141 号)において、健康な生活を送るために、食を営む力の基礎を培うことを目標として実施が進められてきたが、平成 29 年 3 月に告示された新たな「保育所保育指針」³⁾(平成 30 年 4 月施行)でも、“食育”は引き続き保育の一環として位置付けられ、子どもが健康に成長するために“食育”が重要であることが示された。特に近年大きな問題にな

っている食物アレルギー疾患については、保育関係者に一層正しい知識をもつことが求められている。そのため、厚生労働省では、平成 23 年に「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」⁴⁾を作成、配付し、食物アレルギー疾患を有する子どもに対して、保育所での具体的な対応や取り組みができるようにした。

このように、保育園や幼稚園では、子どもの年齢や環境に応じた“食育”の実施が必要であり、それに関わる保育士や幼稚園教諭は、正しい食の知識を持つことが求められる。

著者は、短期大学において、保育士資格取得を目指す学生を対象に「子どもの食と栄養(演習:2 単位)」を担当している。この科目のねらいとして、「保育園や幼稚園での食育の実践や、食に関する問題に対して正しい対応ができるようになる」を掲げ、学生の“食育”に対する意識の向上を目指している。

今回、学生の本科目受講による“食育”に対する意識の変化について調査し、社会での“食育”活動の実践における可能性について検討した。

2 経緯と方法

1) 授業内容

「子どもの食と栄養」の授業は 2 年生の前期に開講している。内容は、表 1 に示したとおりで、15 回の授業のうち 8 回の調理実習を実施し、離乳食やアレルギー対応食を実際に調理・試食することによって、より具体的な理解を目標とした。また、講義には、将来の“食育”の実践を意識し、箸の使い方を中心とした食事のマナー、子どもに教えたい食文化などの内容も組み入れた。

2) 調査方法

(1) 調査対象

調査の対象は短期大学子ども生活専攻の2年生33名で、そのうち保育士資格取得希望者は32名、幼稚園教諭2種免許状取得希望者は20名であった。

(2) 受講前の聞き取り調査

授業の第一講目に、調理の経験の有無、日本の食生活に対する興味関心について簡単な聞き取り調査を実施した。

表1 「子どもの食と栄養」の授業内容

	区分	授業内容
1	講義	栄養・食に関する基本的知識
2	講義	子どもの発育・発達と栄養・食生活
3	講義	食育の基本と実践
4	講義	児童福祉施設や家庭における食と栄養
5	講義	特別な配慮を要する子どもの食と栄養
6	実習	離乳食の調理実習（月齢5～6ヶ月） おかゆの食べ比べ
7	実習	離乳食の調理実習（月齢7～8ヶ月） 出汁の取り方、野菜の切り方
8	実習	離乳食の調理実習（月齢9～11ヶ月） 市販離乳食の食べ比べ
9	実習	離乳食の調理実習（月齢12～18ヶ月） ＊清潔に調理をするということ
10	実習	幼児食の調理実習 ＊野菜が好きになるために
11	実習	幼児期の誕生日お祝い献立 （子どもと楽しむ調理）
12	実習	幼児のおやつ作り （子どもと楽しむおやつ作り）
13	実習	幼児食の調理実習（アレルギー対応） ＊アレルギー食材の代わりに使う食材
14	講義	子どもに伝えたい食文化と食のマナー
15	講義	食の安全 まとめ

(3) 調理実習振り返りシート

8回の調理実習がすべて終了した時点で、各自に以下の内容の振り返りシートを記入させた。

[実習振り返りシート質問項目]

- ① 一番印象に残った実習とその理由
- ② 実習全体をとおしての感想・反省
- ③ 調理実習で学んだこと

(4) 授業終了時の、食に関する意識調査

15回の授業終了後に、授業で学んだことを前提として、以下の内容について回答を求めた。

[質問項目]

- ① 次の選択肢の中で、現在、子どもを取り巻く食

の問題として一番重要だと思うものは何か。

朝食欠食、偏食、噛まない子ども、食のマナー、孤食、食物アレルギー、おやつとの与え方、食べない・食に対する無関心、貧困、生活リズムの乱れ、その他（ ）、特にない

② ①で選んだ問題に対して、あなたは将来社会人としてどんな努力をしようと思うか。保育士・幼稚園教諭の資格を取得する人は、特にその立場から答えよ。

③ この授業を受けて一番勉強になったこと、または強く感じたことは何か。

3 結果

1) 受講前の聞き取り調査の結果から見る食生活に対する意識

授業の第一講目に実施した聞き取り調査の結果、「小・中・高校での調理実習の授業以外で調理経験はあるか」という問いに対して、「ない」「どちらか」といえないと答えた学生は、33名中29名（約88%）であり、「ある」「どちらかというところ」と答えた学生はわずか4名（約12%）であった。また、「現代日本の食生活について、どんなことが問題だと思うか」という質問には、「生活習慣病」や「食の安全性」などを挙げた学生もいたが、7名（約21%）の学生が「問題は特にない」と回答し、食物や食生活に対する関心の低さが見られた。

2) 実習の振り返りシート

振り返りシートから、以下の回答が得られた。

① 一番印象に残っている実習とその理由（抜粋）

印象に残った実習内容としてさまざまな回答があったが、一番多かったのが『おかゆ（ア）』の食べ比べであった。続いて多かった回答は、以下の2項目（イ、ウ）であった。

ア おかゆ

イ 市販離乳食の試食

ウ 野菜の下処理や出汁の取り方などの基本調理それぞれの、印象に残った理由は以下のとおりである。

ア おかゆ

・加水量を変えて、10倍がゆから軟飯まで炊いて食べ比べたことで、ご飯の固さの変化がよく理解できた。

・おかゆを食べ比べてみて、子どもが成長に従って少しずつ固いものを食べられるようになることを、改めて理解できた。

イ 市販離乳食の試食

- ・いろいろな離乳食が市販されていることに驚いた。
 - ・どれもすごく薄味に作られていることに驚いた。
- ウ 野菜の下処理や出汁の取り方などの基本調理
- ・いろいろなことが経験できて楽しかった。
 - ・知らないことが多いことに気づいた。

② 実習全体の感想・反省（抜粋）

- ・初めて調理をして調理の楽しさを知った。
- ・調理に少し自信がついた。
- ・初めの内は班で協力ができずに、作業に手間取ることがあったが、次第に協力できるようになり、協力することの大切さがわかった。
- ・学校で学んだ料理を、家でもう一度作ったらより理解でき、家族も喜んで食べてくれた。
- ・わらびもちやゼリーを失敗したが、失敗の理由を教えてもらったことで勉強になった。次は失敗しないと思う。

③ 調理実習で学んだこと（抜粋）

- ・手順を考えて、効率よく作業をすることの大切さ
- ・アレルギー対応のおやつづくり
- ・月齢に合った料理の作り方
- ・基本的な調理方法
- ・協力することの大切さ
- ・包丁の使い方、食材の切り方
- ・子どもが食べやすい食材の大きさと軟らかさ
- ・子どもを育てることの大変さ
- ・衛生に気をつけることの大変さ
- ・月齢や年齢で、どんなものが食べられるかを知ることができた。

(3) 受講後実施した意識調査の結果

1) 子どもを取り巻く食の問題の中で、一番重要だと思うものは何かという問いに対して、「問題は特にない」と解答した学生は無く、何らかの問題を感じていることが認められた。回答が多かったのは以下の3項目（ア、イ、ウ）であった。

ア 食物アレルギー：15名（約45%）

イ 偏食：7名（約21%）

ウ 食べない・食に対する無関心：6名（約18%）

2) 1) で挙げたそれぞれの問題に対して、自分が社会人としてどんな努力をしようと思うかについては、以下のとおりの回答であった。

ア 食物アレルギーを挙げた学生

- ・一番重要なのは、子ども一人ひとりのアレルギーについて正しく把握すること。
- ・アレルギーの食材をただ除くのではなく、代わりになる食材をうまく利用する。
- ・食べるものが違うことによる「自分は友達と違う」という淋しい思いをさせない。
- ・間違えて食べると大変なことになるので、食べる

ものをよく確認する。

- ・みんなと一緒に食事を楽しむ環境を作ってあげる。
- ・事故防止のために他の先生や親との連絡を密にすること。
- ・アレルギーを持つ子どもの保護者同士で、悩みを打ち明けられる場を提供する。
- ・自分自身が、正しい知識を持つこと。
- ・その子どもが、食べることを嫌いにならないような心のケアをしてあげたい。

イ 偏食を挙げた学生

- ・食べることの楽しさや、嫌いな食材の良いところを話してあげたい。
- ・無理強いしても逆効果なので、時間をかけて子ども自らが食べるように声かけをしていきたい。
- ・偏食については、実習先でも苦労した。急にたくさんではなく、少しずつ食べられるように声をかけながら見守りたい。

- ・まずは、自分自身が好き嫌いをなくすこと。
- ・絵本などを活用して、自分から食べるようにする。

ウ 食べない・食に対する無関心を挙げた学生

- ・食事をする時間が楽しくなるように援助する。
- ・叱るべきことがあっても、食事の時には叱らない。
- ・子どもの気持ちを理解するように努力する。
- ・絵本や手遊びなどで、食べ物の興味を引き出す。
- ・自分が子どもの前で美味しそうに食べて、食べるのが楽しいということを行動で伝える。
- ・個性があると思うので、一人ひとりに適した対応を考えたい。

3) この授業を受けて一番勉強になったこと、または強く感じたことは何か。（抜粋）

- ・手作りで食事を作ることを知った。
- ・将来、保育園で食物アレルギーの子どもに対して慌てないで対応できるようになるためには、もっと勉強が必要。
- ・食物アレルギーについてもっと学んで、保護者に対して余裕をもって対応できるようになりたい。
- ・よく噛むことの大切さを子どもに教えたい。
- ・保育園や保育所で勤務する場合、離乳食に対する知識は必要だと思うので、学んだことを家で復習しようと思う。
- ・今後、家庭で調理をする機会を増やして、調理に慣れていこうと思う。
- ・箸の持ち方や食べ方などのマナーも、園児に教えてあげたい。
- ・きちんと食べることが体にとって大切だということをお教えることが重要だ。

4 考察

1) 授業の効果

授業開始前には、食べ物のことや調理に対して興味関心の少なかった学生たちであったが、振り返りシートや受講後の意識調査の結果から、受講後は食に関しての意識の向上が認められた。特に、食物アレルギーや食事のマナーなどについて、自分たちなりに、将来の保育の現場で、どのように対応するかについて考えるようになったことが認められた。鷲見⁵⁾は、保育士を目指し、「子どもの食と栄養」を受講する学生に対してアンケート調査を実施し、“食育”実践のための学習効果について、受講によって学生の“食育”に対する意識は向上したが、学生自身の日常での食態度の向上には至らなかったと報告している。今回の調査では、家庭で復習として調理をする学生がいたことが認められ、このように、知識としてだけではなく、生活の中で実践することが重要である。

2) 保育士を目指す学生の食育

“食育”は栄養士の仕事であると思われがちであるが、未だに栄養士が配属されていない保育園は多く、保育の現場では保育士が“食育”を担うことが多い。三浦ら⁶⁾は、保育士や栄養士を目指す学生が、専門分野を生かしながら連携して“食育”活動に取り組むことで、学生間の食に関する意識の高まりや、知識・技術の共有などの効果が見られたとしている。そして、その効果が、卒業後、保育所や幼稚園などでの実践力に繋がることを期待されると報告している。本学は平成26年に保育士養成施設の指定を受け、保育士を養成しているが、もともと養護教諭や栄養士養成校としての歴史が長い。著者らは永年にわたり栄養士の養成に関わってきたことから、地域に“食育”の意識を拡げべく、活動をしてきた。例えば、近隣の児童対象の料理教室、子育て中の母親を対象にした離乳食の講座、高齢男性対象の料理教室など、さまざまな対象に対して“食育”を実践してきたが^{7,8)}、今後、保育士を目指す学生と栄養士を目指す学生とがそれぞれの特性を生かして“食育”を実践することの可能性について示唆された。田中ら⁹⁾は、保育園に在職する保育士に対して、食の安全に関わる問題意識についてアンケート調査を実施し、保育士の食物アレルギーに関する知識が十分でないことを指摘している。また、“食育”が保育の一環と位置付けられたことにより、保育士が保育所の子どものみならず、食の情報を家庭や保護者にも伝えていく役割の重要性について述べ、保育士の知識向上の必要性を示唆している。また、高木¹⁰⁾は、保育所の施設長に対してアンケート調査を実施し、保育所での“食育”に対する意識や実践を高める要因について報告している。それによると、7割以上の施設長が、保育士や保育士を目指す学生に対して、食物

アレルギーや離乳食などを含めた、食と栄養に関する知識を持つことが必要であるという認識を持つことが示されたとしている。

3) 保育園・幼稚園での“食育”

現在、多くの園において、それぞれ工夫された“食育”活動が実施され、その内容や効果について報告されている。例えば、坂本ら¹¹⁾は、保育所の園長および施設長にアンケート調査を実施し、保育所における“食育”活動について報告している。それによると、実施している“食育”の内容は、配膳指導や調理体験、野菜の栽培活動等が9割を超え、食文化に関してはやや低い傾向であり、また、“食育”の実践に際して、栄養士の配属が少ないことが問題であると報告している。會退¹²⁾は、3～5歳児を対象に、スプーン・フォークと箸の正しい持ち方、食事時の正しい姿勢を身につけることを目的に、管理栄養士が企画したプログラムを、保育士と連携して実施した結果、プログラムに対していくつかの改善点が示されたものの、子どもに良好な変化が見られたと報告している。

このように、それぞれの保育園・幼稚園において、さまざまな“食育”活動が実施されていることは喜ばしいことであるが、効果的な“食育”のためには、園だけではなく家庭での実践が必須であり、保護者の協力無しに“食育”は効果的に進まない。近藤ら¹³⁾は、幼稚園児の母親に、園児の食生活に関するアンケート調査を実施し、その結果、朝食摂取、間食摂取については良好な結果であったが、子どもの偏食やムラ食などの課題があるとしている。また、母親は“食育”を幼児期までに始めるべきと認識しながら、時間的制約から家庭での実践は難しいとの回答が多かったと報告している。また、鈴木¹⁴⁾は、保育園への実態調査と、保育者へのインタビューを実施し、園での“食育”の実施と保護者の生活との関連について報告している。それによると、園において子どもの“食育”に取り組んだことにより、保護者の食行動に変容が見られ、それを子どもと保護者の「相互学習」と捉えることができるとしている。石見ら¹⁵⁾は、保育所に通う幼児の保護者を対象に食生活に関するアンケートを実施し、保育所で取り組む“食育”が保護者の意識にどのような影響を及ぼすかについて分析し、その結果、保護者を対象に給食懇談会を開催したり食育通信を作成・配付するなどの“食育”を実施したことにより、保護者の食に関する意識が高まり、それが子どもの“食育”に重要な役割を果たすことが示唆されたと報告している。

これらのことから、“食育”は、園での取り組みだけでなく、家庭と園との相互協力の下で実施することが有効的で、望ましいと言える。

5 まとめ

短大で保育士資格取得を目指し、「子どもの食と栄養」の授業を受講している学生に対して、受講前と受講後の食に対する意識の変化を調べ、その変化から本授業の“食育”としての効果と、保育士を目指す学生への有効な“食育”のあり方について検討した。

その結果、初めは食について興味関心が少なかった学生において、受講後には基本的な調理作業の習得とそれに対する満足感、食物アレルギー疾患を持つ子どもへの気遣い、偏食の矯正を含めた自分自身の食生活への振り返りなどの変化が認められた。また、自分で調理をし、食べるという経験の中で、食への興味関心が膨らみ、さらなる学習が必要と認識したり、学んだことの復習として家庭で調理をしようとするなど、意識や行動の変容が認められた。また、食事のマナーや食文化についても、学生自身がそれらに興味関心を持ち、それを園児に伝えることの大切さを理解することによって、「日本の食の文化を子どもに伝えたい、教えたい」という意識が芽生え、効果的な“食育”に結び付けることができると考えられる。

社会の変化に伴って、食に関する問題は次々と発生し、それらから自分の健康を守る「力」を子どもの頃から身に付ける必要がある。そのために、保育の現場で“食育”が重要な教育の項目のひとつとされ、保育士・幼稚園教諭を目指す学生にとって、“食”に対する正しい知識が必要である。また、保育園・幼稚園での効果的な“食育”のためには、保護者との相互協力が必要であり、保護者に対する“食育”についても保育園・幼稚園が積極的に働きかけることの重要性が示唆された。

6. 文献

- 1) 厚生労働省「保育所における食事の提供ガイドライン」厚生労働省、平成 24 年 3 月
- 2) 厚生労働省「保育所保育指針」厚生労働省告示第 141 号（平成 20 年 3 月 28 日）
- 3) 厚生労働省「保育所保育指針」厚生労働省告示第 117 号（平成 29 年 3 月 31 日）
- 4) 厚生労働省「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」厚生労働省（平成 23 年 3 月）
- 5) 鷺見裕子：保育士養成課程の「子どもの食と栄養」による食育実践力育成の検討、高田短期大学紀要、33（2015）
- 6) 三浦さつき、島村知歩、須谷和子、中村恵、古海忍、和田公子、折口圭子、中野一雄：栄養士・保育士養成課程の短期大学生による保育園児の食育プログラム、奈良佐保短期大学研究紀要、41（2012）
- 7) 上原正子、松原愛香、村瀬瑠美、横山洋子、水野早苗：本学食育活動からみた食育支援の在り方とその方向性—栄養士課程をもつ短期大学部としての食育の取り組み—、瀬木学園紀要 第 10 号、113（2016）
- 8) 横山洋子、水野早苗：本学食育活動からみた食育支援の在り方とその方向性（2）—平成 28 年度 食育活動の実施報告—、瀬木学園紀要 第 12 号（2017）
- 9) 田中恵子、森美奈子、中島千恵、平岡孝子、坂本裕子：保育士の食の安全に関わる問題意識、京都文京短期大学研究紀要、51、19（2012）
- 10) 高木道代、森田悠子：保育施設における食育計画づくりと食育の現状、佐野短期大学研究紀要、24、31（2013）
- 11) 坂本裕子、中島千恵、浅野美登里、落合利佳：京都府南部の保育所における食育状況、京都文京短期大学研究紀要 48、21（2009）
- 12) 會退友美：保育所における保育士と管理栄養士との連携による食事のマナーに関する食育、栄養学雑誌、74、6（2016）
- 13) 近藤みゆき、日比野久美子、三田弘子、宮澤節子：幼稚園児の食生活調査：名古屋文理大学紀要、11（2011）
- 14) 鈴木秀子：子どもから家庭へつなぐ食育—保護者の「学び」からの検討—：会津大学短期大学部研究年報、67、2（2010）
- 15) 石見百江、吉澤和子：保育所での食教育実践が保護者の意識や家庭に及ぼす影響について：長崎県立大学看護栄養学部紀要、15（2016）