

## 「食育」実践力育成の取り組み

### Initiatives to Cultivate Practical Skills in “FOOD EDUCATION”

水野 早苗・丹羽 裕紀子・中島 和成

愛知みずほ短期大学

Sanae MIZUNO, Yukiko NIWA and Kazunari NAKASHIMA

*Aichi Mizuho Junior College*

キーワード：食育；実践力；短期大学生

#### 1. はじめに

平成 17 年に食育基本法が制定されて以来、各省庁や地方自治体、企業、保育・教育の場において、さまざまな方法で食育の推進が図られてきた。食育の推進に関しては、5 年ごとに見直される食育推進基本計画に基づいて進められているが、第 4 次食育推進基本計画（令和 3～7 年度）<sup>1)</sup>においては、食育推進の重点事項として「生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進」「持続可能な食を支える食育の推進」「『新たな日常』やデジタル化に対応した食育の推進」の 3 つの重点項目を柱に、SDGs の考え方を踏まえ、食育を総合的かつ計画的に推進することとしている。

平成 17 年に栄養教諭制度が創設されたことに伴い、学校での食に関する指導を推進する役割として栄養教諭が設置されたことから、児童・生徒は授業の一環として食育を学ぶ機会を得るようになった。その結果、「食育」という言葉や意味について国民に周知されるようになったが、いまだにわが国には生活習慣病、摂食障害、低栄養、朝食欠食など、食に関する課題が山積している。その一例として、令和元年度国民健康・栄養調査の結果<sup>2)</sup>によると、塩分摂取量（平均値）は、男女とも年々わずかに減少しているものの、いまだに目標値よりは高い値であり、野菜摂取量に関しては男女とも年々減少している状況である。また、同調査結果から、食習慣改善の意思についての問いに対して、「改善することに関心がない」「関心はあるが改善するつもりはない」と回答した人の合計が、男性 41.1%、女性 35.7%と高い割合であることから、食育が浸透しているとは言えない。

“食べる”ということは、人の生存や、健康に生きるための重要な営みであり、正しい食生活のための学びである「食育」は、子どもから高齢者にいたるまで

生涯にわたって継続することが必要で、特に幼少期の食育が重要である。

しかし、保育園には栄養士の設置義務がなく、栄養士が設置されていない園では、保育士によって食育がなされており、保育士養成での食の学びが重要であることがわかる。

本学は、生活学科において栄養士および栄養教諭を養成し、現代幼児教育学科において保育士・幼稚園教諭を養成しているが、これらいずれの資格においても食育の実践力が必要である。保育士養成のカリキュラムにも、食育に関する内容が含まれ、習得すべき内容として「養護及び教育の一体性を踏まえた保育における食育の意義・目的、基本的考え方、その内容等について理解する。」とされている。本学でも、保育士資格の必修科目に「子どもの食と栄養」の科目を置き、その中で食育の内容を取り入れている。

水野らは、保育者を目指す学生を対象に、「子どもの食と栄養」を受講したことによる意識の変化について調査<sup>3)</sup>した中で、受講前は食に関して興味関心のなかった学生が、受講後には自らの食生活を見直すなど、食に関する意識の向上が見られたことが明らかとなった。特に、保育の現場で課題となる食物アレルギーや偏食などについて、自分なりに解決に向けて考える機会となり、食に対する理解が深まったと思われるが、効果的な食育を実践できる力が養われているとは言えない。

令和 2 年度の「子どもの食と栄養」の授業の中で、保育士を目指す学生に意識調査を実施したところ、将来食育の実施に自信があるかとの問いに対して、「大変ある」「少しある」と回答した学生は 11.4%であり、「あまりない」「全くない」と回答した学生は 88.6%であった。自信が持てないと回答した学生からは、そ

の理由として、「食についての知識が乏しく自信がない」「アイデアが浮かばない」「自分の食生活自体がよくないので、子どもに教えられない」「自分の箸の持ち方に自信がない為、教える方法に自信がない」などが挙げられた。さらに、食育の実践力をつけるために、どのような努力が必要であるか、また、これからどんな努力をしようと思うかという問いに対して、「食や栄養の知識をつける」「分かりやすく説明する力を身につける」「食育の手法を身につける」「事前に指導案を考えておくことで、知識を培いたい」「自分自身が、好き嫌いをなくす」「食に興味を持つようにしたい」などの回答があった。

筆者らは、学生が食育の実践力を身につけるためには、なるべく多くの食育活動の機会を設け、食育を実践することで力をつけていくことが重要であると考えた。そこで「食育ゼミ」を立ち上げ、将来保育施設の栄養士または学校栄養教諭、保育士・幼稚園教諭に従事することを目指す学生に対し、食育活動をととして食育実践力習得のための取り組みを行った。

## II. 方法

この活動は、令和3年度愛知みずほ短期大学学長裁量経費 教育改革支援事業を利用して行った。

### 1. 参加学生の募集

生活学科食物栄養専攻の2年生および現代幼児教育学科の2年生に対し、当ゼミの趣旨、目的、具体的な活動内容を説明し、参加者を募った。その結果、食物栄養専攻の学生3名と現代幼児教育学科8名の計11名が参加を希望した。

### 2. 活動計画

学生の時間割等から、ゼミの活動日を後期金曜日の2, 3限とした。

#### (1) 活動計画の概要

活動計画の概要を表Iに示す。

#### (2) 具体的な活動内容

##### 1回：食育活動のテーマ決定と指導案作成

個々に食育活動の内容を考え、指導方法や使用する媒体などを含めて、指導案を作成した。

##### 2回：指導案の発表と意見交換

各自の指導案に対して全員の前で発表し、その後各々の指導案について意見交換をした。

表 1. 食育ゼミの活動計画

回	内容
1	・個々の食育活動のテーマを決定 ・各自で指導案を作成
2	・指導案発表と意見交換 ・グループ分け
3	・グループごとに食育活動内容決定 ・準備
4	・食育活動準備続き (媒体づくり・説明原稿作成)
5	・食育活動模擬授業 ・グループごとに、問題点の修正
6	・保育園および幼稚園での食育活動
7	・調理実習「子どもと一緒に作るおやつ」 ・反省会、活動のまとめ

#### 3回：グループ活動

3~4名のグループ(A, B, Cの3つのグループ)に分け、グループごとに食育活動のテーマを決定した。活動計画を立て、食育活動の内容、方法、媒体について話し合った。また、活動に必要な購入物品について申請を促した。

#### 4回：グループ活動

各グループで、食育活動に使用する媒体づくりや役割分担、進行について話し合った。

#### 5回：模擬授業

学内において本番と同様の内容で模擬授業を実施した(写真1)。発表者以外の学生、教員(有志も含む)、現代幼児教育学科の1年生が園児役として参加した。模擬授業の終了後、参加者に対して授業の内容や進め方、声の大きさや話す速度などについてアンケートを実施し、その意見をもとに各グループで食育の内容を修正した。

#### 6回：保育園および幼稚園での食育活動

近隣の保育園1園、幼稚園1園において、園児を対象に食育活動を実施した。食育活動の実施にあたっては、あらかじめ保育園および幼稚園の園長に対して本活動の趣旨を説明し、ご理解いただいた上で受け入れの承諾を得た。その際に、活動内容の詳細について打ち合わせをした。

#### 7回：調理実習、反省会、活動のまとめ

「子どもと一緒に作るおやつ」をテーマに、調理実習をおこなった。調理に手慣れている食物栄養専攻の学生と、調理に不慣れな現代幼児教育学科の学生が協力し合って、お菓子作りや野菜のジャム作りを体験した。製品を試食しながらこの活動について意見交換をした。

全ての活動が終了したのち、グループでの活動や自身の食育活動を振り返り、反省点などを考え、レポートにまとめた。

各グループの食育テーマと方法を表2に、実際の食育活動の進め方を表3に示した。

表2. 各グループの食育テーマ

班	テーマ
A	たのしいしょくじ（しょくじのマナー） 方法：寸劇
B	やさいのかたち 方法：スタンプ遊び
C	なにからできているのかな？ 方法：クイズとバター作り

表3. 食育活動の進め方

A 保育園

月日	時間	対象園児	班
12月17日	10:00~11:00	3~5歳 40名	A班
1月14日	10:00~11:00		B班
1月21日	10:00~11:00		C班

B 幼稚園

月日	時間	対象園児	班
12月17日	9:20~10:00	年少16名	B班
12月17日	10:00~10:40	年中17名	C班
1月14日	9:20~10:00	年長31名	A班

(3)食育活動の内容

A 班：たのしいしょくじ（しょくじのマナー）

- ①手遊び
- ②マナーについてのクイズ
- ③寸劇
- ④一人ずつ箸をもって、正しい箸の持ち方を学ぶ
- ⑤まとめの話

B 班：やさいのかたち

- ①手遊び
- ②絵本の読み聞かせ
- ③やさいのクイズ
- ④やさいを使ってスタンプをする
- ⑤まとめの話

C 班：なにからできているのかな？

- ①手遊び
- ②手作り絵本の読み聞かせ
- ③クイズ
- ④バター作り（ペットボトルを使用）
- ⑤まとめの話

III. 活動の結果

各テーマで、近隣のA保育園ならびにB幼稚園において食育活動をおこなった。食育活動の所要時間は、それぞれの園の都合で、グループごと、A保育園は1時間、B幼稚園は40分間の時間でおこなうことになり、それぞれの時間に合わせて内容を調整して実施した（写真2）。

各グループとも2回（2園）の活動機会があったため、1回目の活動後に振り返りをし、改善して2回目にも臨むことができた。



図1 学内での模擬授業のようす



図2 園での食育活動のようす

1. 園の参加者によるアンケート結果

食育活動の終了後、参加していただいた園長をはじめ、保育士や幼稚園教諭、職員の方にアンケートを実施した。アンケートに記述された感想（一部抜粋）は以下のとおりである。

〔A 保育園〕

- ・クイズや体験授業など、内容が豊富で最後まで楽しく参加できた。
- ・子どもに対して教える際は、時間を区切って分かりやすく指示する方が効果的である。
- ・子どもに対する言葉遣いが気になった。
- ・マスク着用のためか、声が聞き取りにくい学生がい

た。

- ・マスク着用しているために表情が読み取りにくいので、大げさになるくらい表情を豊かにするとよいことが理解できた。
- ・子どもに食育をしてもらえるのは、保育士にとっても子どもにとっても良い学びになると思った。
- ・手遊びから始めて、子どもたちが興味をもって参加していた。
- ・子どもたちが、実際にいろいろな野菜に触れることができてよかった。
- ・野菜のスタンプは以前園でも行ったが、今回は何の制限もなく子どもの好きなようにやらせてもらったので、前回にはなかった発想があった。
- ・当日の準備等については、もう少し工夫が必要だと思った。

#### 〔B 幼稚園〕

- ・子どもたちの反応・言葉に対してきちんと対応していたので、子どもたちも嬉しそうだった。
- ・全員に対して順番に何か活動を行う際は、活動を行っている子どもと順番を待っている子どもの両方に目配りが必要であった。
- ・子どもの座る位置や椅子の向きなど、細かいことについても配慮した方が良かった。
- ・自分自身が、食事マナーを見直すきっかけとなった。
- ・ペットボトルを振ってバター作りをした時は、子どもたちはとても喜んで参加していた。食べ物に興味をもってくれたと思った。
- ・子どもの立場になって考え、言葉、動き方、手順などを考えると良かった。

#### 2. 学生によるアンケート結果（一部抜粋）

すべての活動が終了した後に、この活動に参加した学生に対してアンケートを実施した。アンケートに記述された感想は以下のとおりである。

〔ゼミ全体を通しての感想・反省〕

- ・効果的な食育活動をするためには自分自身が食に興味を持つことが大切であることが分かった。
- ・今回の食育活動で、言葉遣いや伝え方に悩んだ。しかし、子どもたちが楽しそうに参加してくれる様子を見てとても嬉しかった。
- ・どうしたら子どもに分かりやすく食育ができるか悩んだが、グループのメンバーと協力し合うことでやりきれた。
- ・他のグループからもアドバイスをもらい、改善することで、さらに良いものができた。
- ・実際の活動で、準備や片づけをもっと効率よくでき

ればよかった。

- ・食育の楽しさを学んだ。
- ・今後、保育士として子どもの発達にあわせた食育を考え、楽しく食育をしていきたい。
- ・何度も練習をし、グループで相談しながら作り上げた。また、園の先生方からアドバイスをいただいたことも勉強になった。
- ・保育園実習や幼稚園実習とは異なる、グループで行う指導の楽しさや大変さを学んだ。
- ・他学科の学生と一緒に取り組む中で、それぞれの得意な分野で協力し合うことができた。

〔このゼミの経験をどのように生かしていきたいか〕

- ・保育者になって、子どもが楽しいと思う食育に取り組んでいきたい。
- ・他グループの内容も興味深いものだったので、今後の参考にしたい。
- ・調理実習で作った料理を、将来食育に生かしたい。
- ・子どもたちに、日頃から食べ物に感謝する気持ちや誰かと食べることの楽しさを伝えたい。
- ・自分自身が、日頃から食や栄養について関心をもって過ごしていきたい。

#### IV. 考察

厚生労働省の示す「楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～」<sup>4)</sup>には、「食育」の実施にあたっては、家庭や地域社会と連携を図り、保護者の協力のもと、保育士、調理員、栄養士、看護師などの全職員がその有する専門性を活かしながら、共に進めることが重要であるとしている。辻村ら<sup>5)</sup>は、全国の保育所・幼稚園で行われた食育実践に関する調査報告から、食育に関する問題点や課題を検討した結果、食育実践を担任教諭や保育士が担っている状況と、食育を実施することの問題点として、「職員の連携(研修・知識の共有)」と「保護者との連携」を挙げている。これらのことから、食育を効果的に行うためには、組織的に、連携を取りながら進めることが重要であるといえる。今回当ゼミにおいても、異なる学科の学生が混合した方法でおこなったが、学生がそれぞれの得意分野を出し合って、協力しあうという、当初想定していなかった効果があった。

平成27年度乳幼児栄養調査<sup>6)</sup>において6歳までの乳幼児を対象に調査した結果から、子どもの食生活に関して、孤食、朝食欠食、食物アレルギーなど、さまざまな問題があることがわかるが、乳幼児の食生活は保護者や保育者によって管理されるものであり、乳幼児の食生活改善には、保護者や保育者の食に関する知識や意識が重要である。福岡<sup>7)</sup>は、食育の重要性を

明らかにすることを目的としてアンケート調査を実施し、園児に対する食育が家庭にも広がり、影響を与えていると報告している。足立ら<sup>8)</sup>は、いくつかの調査から総合的に幼児期の食体験の重要性を検討し、幼児期における食体験は、体験の力(規範意識・人間関係能力)、正義感・道徳観や食への関心を育むことが示唆されたと報告している。これらのことから、園児に対する食育は、単なる子どもの食育にとどまらず、子どもを通じて保護者の食育にもつながり、食育は、保護者と連携を取りながら家庭と園とで総合的に進めることが効果的であると思われる。

保育士における食育の課題について、清水ら<sup>9)</sup>は、現役保育士および保育士を目指す学生の、食育に対する認識の違いについて検討し、保育士の食育に関する課題として、保育士を目指す学生および現役保育士に食育を実効的に行わせるには、養成校において栄養の基礎的・基本的な知識・技能を修得させ、それらを活用した課題解決力の育成をはかることと、栄養士などの他職種との連携の必要性を指導していくことが重要であるとしている。

保育園または幼稚園における食育の問題点についてもさまざまな報告がされている。多々納ら<sup>10)</sup>は、幼稚園を対象にアンケート調査を実施し、その結果、食育の課題として、食育を推進する根幹の部分が未整備であることや、食育を進める職員の研修が不十分なことなど、食育を進める体制の整備が必要であるとしている。また、高橋ら<sup>11)</sup>は、保育士養成課程における食育推進の課題について、保育者や教育者自身が、食にかかわるスキルを習得することが不可欠であると、その知識や技術を習得するためには、保育士養成課程における「食」知識の育成カリキュラムの充実や食育実践のための技術、さらには教育体制の整備の検討が必要としている。これらのことから、園児に食育を実施する際は、指導する側の能力や食の経験が必要であると言えるが、保育士養成の学生は、食に関わる授業が少ないため、今回の取り組みのような、授業以外での食との関わりが必要であると言える。三澤ら<sup>12)</sup>は、栄養士養成大学の1年生が地域で行った食育活動についてまとめ、食育活動によって地域住民の食生活の実態が明らかとなり、あわせて食育活動が学生自身の学びを能動的にする可能性があるとしている。また、清水<sup>13)</sup>は、保育科学生を対象に、食の学習科目を習得することによる学生の食生活に対する意識や態度の変容を調査し、受講後に学生の食生活の改善が見られたと報告している。これらの報告は、食育活動の学びが学生自身にとっても重要な食の学びのきっかけとなることを示唆し、子どもに対する食育と同時に、学生自身の食育という意味をもつといえる。

食育の実施方法も、その内容やねらいによってさまざまである。川崎ら<sup>14)</sup>は、学童保育を利用する児童を対象に、食に関する話(絵本の読み聞かせ)とクッキングを組み合わせた食育を実施し、より食育の効果を高めたと報告している。効果的な食育のためには、相手の年齢や特性を考えた上で、内容、方法、媒体を検討する必要があることが分かる。

辻村ら<sup>5)</sup>は、幼稚園で食育を実践する担当者について、教師80.8%、管理栄養士・栄養士12.9%、養護教諭14.1%と報告し、管理栄養士・栄養士よりも高い割合で養護教諭が担当している状況を報告している。本学は、養護教諭の養成校でもあることから、今後は養護教諭を目指す学生への食育実践力育成も検討していきたい。

今回の「食育ゼミ」は、半年間という短い期間での取り組みではあったが、終了後の学生のアンケート結果から、学生にとって貴重な経験になったことが推察できる。学生アンケートの記述に、効果的な食育活動をするためには自分自身が食に興味を持つことが大切であると記述した学生がいた。食育活動の取り組みをすることによって、参加した園児はもちろん、食育を手掛けた学生自身の食育につながったと言える。また、当ゼミに参加し、現在は保育園栄養士として勤務している卒業生は、就職してわずか2ヶ月で通常の給食業務のほか食育も担っている。このことから、在学中に食の知識を修得し、食育活動を体験することで実践力を身につけることの必要性を改めて感じた。

今回の取り組みをとおして、学生が食育活動の計画から実践までを経験したことで、学生自身が食育の楽しさややりがいを感じ、失敗から工夫の仕方を見つけることができたと思う。また、食育活動を振り返る中で、言葉遣いなど個々の課題を見つけることができたことがうかがえる。活動で経験したそれらのことは、学生の自信につながり、将来各々のフィールドで生かされることと期待したい。今後もこの取り組みを続け、学生の食育活動の能力向上のために取り組んでいきたいと考えている。

## 謝辞

学生の食育活動にご協力いただいた、花表こぼと保育園ならびに高田幼稚園園長はじめ、関係の皆さまに深謝申し上げます。

## 参考文献

- 1) 農林水産省「第4次食育推進基本計画」(令和3-7年度)「第4次食育推進基本計画」啓発リーフレット:農林水産省(maff.go.jp)2022.6.6閲覧
- 2) 厚生労働省 令和元年国民健康・栄養調査結果の

- 概要 000687163.pdf (mhlw.go.jp) 2022.6.6 閲覧
- 3) 水野早苗, 横山洋子:「保育士を目指す学生に対する食育の取り組み」, 瀬木学園紀要, 第 12 号, p.131-135.(2018)
  - 4) 厚生労働省の示す「楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～」(2004) 3 食育指針概要.doc (mhlw.go.jp)2022.6.6 閲覧
  - 5) 辻村明子, 久保薫:「保育所・幼稚園における食育実践状況に関する系統的レビュー」, 青森中央短期大学研究紀要, 第 28 号, p.85-92.(2015)
  - 6) 厚生労働省 平成 27 年度乳幼児栄養調査の概要
  - 7) 福岡恩:「子どもの食行動と学生による食育実践の効果」, 愛知江南短期大学紀要, 第 48 号, p.1-15.(2019)
  - 8) 足立恵子, 植松亜由美, 岡田理沙, 中山玲子:「幼児期の食育における体験の重要性」, 京都女子大学食物学会誌, 第 71 号, p.33-41.(2016)
  - 9) 清水陽子, 中野博子, 坂手誠治:「保育士における食育の課題～保育士と保育学生の認識の違いからみた検討～」日本食育学会誌, 第 11 号(3), p.229-238.(2017)
  - 10) 多々納道子, 山田千尋:「幼稚園における食育の実態と課題」島根大学教育学部紀要, 第 46 卷, p.15-27.(2012)
  - 11) 高橋美保, 田容子:「保育者の認識からみる食育推進の課題」白鷗大学教育学部論集, 4(2), p.351-370.(2010)
  - 12) 三澤朱美, 遠藤美智子, 樋口誉誌子, 山田正子, 小口悦子:「大学と地域保健所との連携による食育活動が学生教育に及ぼす効果」, 東京家政学院大学紀要, 第 59 号, p.69-84.(2019)
  - 13) 清水陽子:「保育士養成課程における食育の課題」函館短期大学, 第 46 号, p.43-47.(2019)
  - 14) 川崎真弥, 堤千代子, 森恵子:「絵本を使った食育の効果」, 中国学園紀要, p.9-17.(2011)