

子育て支援センター親子教室における食育の取組

Food and Nutrition Education in Parent-child classroom
of Child-Raising Support Center

岩橋 明子*

Akiko Iwahashi

平成 26 年度、子育て支援センター親子教室において、「はしっこ野菜でぺったん スタンプ遊び」とし、「野菜のはしっこを使用した創作活動を親子で楽しむとともに、野菜について親しむきっかけとする」ことを目標とした取組みを実施した。実際に野菜に触れることを通じて野菜に関心を持ち、身近なものとして認識させる効果があり、また、スタンプという創作活動を行うことで想像力及び創造力を育むものとなったと考えられ、食育の一環として食に関する知識や理解を深めるだけでなく、就学前の子どもの発育・発達においても適した内容であった。

1. はじめに

近年の我が国の食をめぐる状況の変化に伴う様々な問題に対処していくため、平成 17 年 6 月、食育基本法（以下、「法」）が公布された。法は、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、現在及び将来にわたる健康で文化的な国民の生活と豊かで活力のある社会の実現に寄与することを目的とし、平成 17 年 7 月に施行された。法では、食育は、生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるべきものと位置付けられるとともに、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるものとして食育の推進が求められるとされている。特に、子どもに対する食育の重要性については、法の前文においてもその重要性が強調されているところである（表 1）。

平成 23 年 3 月に定められた第 2 次食育推進基本計画（以下、「2 次計画」）では、平成 23 年度から平成 27 年度までの 5 年間を対象とし、食育の推進に関する基本的な方針や食育の推進に当たっての目標値を掲げるとともに、食育の総合的な促進に関する事項として取り組むべき施策等を提示している。2 次計画の重点課題においては、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための食育の推進が重要であり、子どもの頃に身に付いた食習慣を大人になって改めることは困難であり、子どものうちに健全な食生活を確立することがその基礎となることが示されている¹⁾。さらに、2 次計画の基本的な取り組み方針においては、子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割について定められ、子どもの成長、発達に合わせた切れ目のない食育の推進が求められている²⁾。

帝塚山大学現代生活学部子育て支援センター（以下、「センター」）は、地域と連携し、地域住民の子育て支援を推進するとともに、教員・学生の研究教育の場として機能することを目的に設置されているものであり、その事業の 1 つとして親子教室を実施している。親子教室は、現代生

*食物栄養学科講師

活学部に所属するこども学科、食物栄養学科、居住空間デザイン学科の資源を活かし、子どもの健やかな成長と親の子育てを支援し、学生の実践力・教員の教育能力の推進を図るべく平成 21 年度から実施されている。先に述べた子どもの食育の重要性に鑑み、食物栄養学科の教員が中心となり、平成 21・22・25・26・27 年度と食育に関する取組を行ってきたところである。

本研究では、これまでに実施された 5 回の取組のうち、平成 26 年度に実施した事例を取り上げ、その効果について検証した。

表 1 食育基本法（前文 抄）

二十一世紀における我が国の発展のためには、子どもたちが健全な心と身体を培い、未来や国際社会に向かって羽ばたくことができるようにするとともに、すべての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにすることが大切である。

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」が重要である。

今、改めて、食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている。

もとより、食育はあらゆる世代の国民に必要なものであるが、子どもたちに対する食育は、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。

（後略）

2. 方 法

1. 対象者及び方法

取り組み事例は、平成 26 年 11 月 8 日にセンターにおいて実施された。平成 26 年度の親子教室は計 4 回開催され、その 4 回目として実施された。親子教室は土曜日の 14 時～15 時 30 分の時間帯で行われ、対象は 3 歳以上就学前までの子どもと親で定員は各回親子 20 組であった。保険料を含めて 200 円の参加費用を徴収した。事前に FAX、メールまたは郵送で参加申し込みを行うこととされ、定員を上回る 24 組の参加申し込みがあった。しかし、当日の参加者は 18 組で、その属性は表 2 に示す通りであった。参加申し込みは、参加者のうち FAX で申し込んだ者は 12 組、メールで申し込んだ者は 6 組、郵送で申し込んだ者はいなかった。兄弟姉妹として参加した 1 歳半の児については、今回の取組には参加せずに別途保育を行った。

表 2 親子教室の参加状況

大人	子ども							対象外年齢 (兄弟姉妹)
	性別		年齢					
	男子	女子	3歳児	4歳児	5歳児	6歳児		
事前申し込み (24組)	12	15	8	11	6	0	2	
参加 (18組)	19	11	12	7	7	4	0	5

2. 取組内容

取組内容を決定するにあたり、食育の推進に寄与するものであることを第一義としたが、対象者の特性を鑑み、家庭でも実践や応用ができるものにしたいと考えた。そこで、1. 子どもも大人も楽しめる、2.安全である、3.手に入り易く安価な材料を使用する、の3点についても配慮して検討を行った。またタイトルについては、タイトルから取り組み内容を容易に想像でき、参加意欲を掻き立てるようなものとなるように検討した。その結果、取組のタイトルを「はしっこ野菜でぺったん スタンプ遊び」とし、「野菜のはしっこを使用した創作活動を親子で楽しむとともに、野菜について親しむきっかけとする」ことを目標とした。企画書について表3に示す。開催時期が11月であったことから、完成した作品を年間を通じて活用してもらうことができるよう、カレンダーを作成することとした。

講師は食物栄養学科の公衆栄養学担当教員がつとめ、スタッフとしてセンター運営委員1名と事務担当1名、こども学科のボランティア4名、食物栄養学科のボランティアサークル「ヘルsteam菜良」メンバー5名が従事した。講師は実施に先立ち、県内で親子教室・育児講座等を実施している団体での野菜スタンプ講座を見学し、その手順及び配慮事項等を確認したうえで実施した。準備物としてのはしっこ野菜について、一部は翌日に行われる別の事業に必要な野菜を購入し、そのはしっこを使用した。一部は大学内の農園サークル「てづかファーム」において栽培された野菜のはしっこを使用した。当日、絵の具は水彩絵の具を使用した。

参加者を4～6名で1グループとなるようにし、スタンプ遊びに必要な道具等を譲り合って順番に使うことから、共同作業のルールについても学べるようにした。また、取組は奈良県子育て支援課が実施する「なら子育て大学」の一環として開催されたことから、奈良県子育て支援課の担当者が立ち会い、参加者に対しアンケート調査を実施した。また、センターにおいても事業評価のための参加者アンケート調査を行った。センターで実施した参加者アンケート調査の質問項目を表4に示す。

表3 取組に関する企画書

企画書

<p>【設定】 対象者：親子教室参加者 20組程度(3～6歳児と保護者) 日時：平成26年11月8日(土)14:00～15:30 場所：帝塚山大学現代生活学部子育て支援センターまつぼっくり 講師：公衆栄養学担当教員 進行：子育て支援センター運営委員 ボランティア：こども学科学生 学生補助：ヘルスチーム菜良学生</p>																															
<p>【立案】 テーマ：はっっこ野菜でぺったん、スタンプ遊び 目標：野菜のはっっこを使用した創作活動を親子で楽しむとともに、 野菜について親しむきっかけとする。 実施方法：ワーク 使用する媒体・必要物品：紙皿(深め)、ウェットティッシュ、水彩絵の具(アクリルでもよい) 包丁、まな板、野菜、色画用紙(各6枚)、カレンダー、のり 新聞紙、ビニールシート (色画用紙とカレンダーはあらかじめ配布しておく。のり、絵の具等は4～6人のグループに1つ)</p>																															
<p>【実施計画】</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>流れ</th> <th>学習内容・活動</th> <th>方法・留意点</th> <th>担当</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>導入 (5分)</td> <td>本日の流れについて 野菜に関する歌と手遊び</td> <td>当日の流れについて説明 野菜に関する歌と手遊び</td> <td>進行 講師 ボランティア</td> </tr> <tr> <td>展開1 (15分)</td> <td>野菜に親しもう！ 野菜を切るとどうなるかな？</td> <td>使用する野菜の元の状態を見て、触ってもらい、野菜の名前や特徴などを言い合う。 目の前で野菜を切って切り口を見てもらう。感想を親子で言いあう。</td> <td>講師 講師</td> </tr> <tr> <td>展開2 (10分)</td> <td>カレンダーを作ってみよう！</td> <td>色画用紙にカレンダーを貼り付ける。カレンダーは2か月ごとのものを使用(各6枚)</td> <td>学生補助</td> </tr> <tr> <td>展開3 (40分)</td> <td>ぺったんしよう！</td> <td>先に切った野菜をいくつか見本で押してみる。特徴を親子で言い合う。その後、各グループに分かれてカレンダー作成。</td> <td>学生補助</td> </tr> <tr> <td>まとめ (15分)</td> <td>できたのを見せて！</td> <td>何人かのカレンダーを紹介。参加者数名から感想をもらう</td> <td>講師</td> </tr> <tr> <td>後片付け (5分)</td> <td>お片付けしよう</td> <td>片付け、手洗い</td> <td>学生補助</td> </tr> </tbody> </table>				流れ	学習内容・活動	方法・留意点	担当	導入 (5分)	本日の流れについて 野菜に関する歌と手遊び	当日の流れについて説明 野菜に関する歌と手遊び	進行 講師 ボランティア	展開1 (15分)	野菜に親しもう！ 野菜を切るとどうなるかな？	使用する野菜の元の状態を見て、触ってもらい、野菜の名前や特徴などを言い合う。 目の前で野菜を切って切り口を見てもらう。感想を親子で言いあう。	講師 講師	展開2 (10分)	カレンダーを作ってみよう！	色画用紙にカレンダーを貼り付ける。カレンダーは2か月ごとのものを使用(各6枚)	学生補助	展開3 (40分)	ぺったんしよう！	先に切った野菜をいくつか見本で押してみる。特徴を親子で言い合う。その後、各グループに分かれてカレンダー作成。	学生補助	まとめ (15分)	できたのを見せて！	何人かのカレンダーを紹介。参加者数名から感想をもらう	講師	後片付け (5分)	お片付けしよう	片付け、手洗い	学生補助
流れ	学習内容・活動	方法・留意点	担当																												
導入 (5分)	本日の流れについて 野菜に関する歌と手遊び	当日の流れについて説明 野菜に関する歌と手遊び	進行 講師 ボランティア																												
展開1 (15分)	野菜に親しもう！ 野菜を切るとどうなるかな？	使用する野菜の元の状態を見て、触ってもらい、野菜の名前や特徴などを言い合う。 目の前で野菜を切って切り口を見てもらう。感想を親子で言いあう。	講師 講師																												
展開2 (10分)	カレンダーを作ってみよう！	色画用紙にカレンダーを貼り付ける。カレンダーは2か月ごとのものを使用(各6枚)	学生補助																												
展開3 (40分)	ぺったんしよう！	先に切った野菜をいくつか見本で押してみる。特徴を親子で言い合う。その後、各グループに分かれてカレンダー作成。	学生補助																												
まとめ (15分)	できたのを見せて！	何人かのカレンダーを紹介。参加者数名から感想をもらう	講師																												
後片付け (5分)	お片付けしよう	片付け、手洗い	学生補助																												

表 4 参加者アンケート調査の質問項目

- | |
|---|
| <p>① 楽しんでいただけましたでしょうか？
 1. 非常に楽しかった 2. やや楽しかった 3. どちらでもない 4. 楽しくなかった</p> <p>② ①で、4. 楽しくなかった とお答えの場合、その理由をお聞かせください。
 (自由記載)</p> <p>③ 本日の親子教室についてのご意見・ご感想をお聞かせください。
 (自由記載)</p> |
|---|

3. 結果

1. 教室の開催状況

教室の準備にあたり、グループごとに多くの準備物が必要であったが、ほとんどのものについては手際よく準備することができた。しかし、スタンプに最も重要な絵の具の濃度の調整が難しく、作品としてやや薄いスタンプとなってしまった。

進行は、概ね企画書(表 3)のとおりに行われ、大幅な時間の変更等は生じなかった。スタッフはそれぞれ役割のとおりに従事することができた。

参加した児の様子として、導入では、ボランティア学生の手遊びに集中して取り組んだ。展開 1 では、野菜を見せて名前を尋ねると積極的に発言していた。また、野菜を切る音に注意を払ったり、野菜に触れ、その断面を親子で確認しあったりして、野菜に親しんでいた。展開 2 では、児の年齢や発達によりカレンダーを色画用紙に貼り付ける作業に少し手間取る親子もあったが、ゆっくりと時間を設定していたので問題なく進行することができた。しかし、年齢が高い児では少し時間を持て余す親子もあった。展開 3 では、ボランティア学生や学生補助が各グループに入って支援をしながら、親子は今回の教室のメインである「ぺったん」を楽しんでいた。しかし、先に述べたように絵の具の濃度調整が難しかったことから、鮮明にスタンプすることが難しかったグループもあった。グループでの作業時には、スタンプや絵の具を使用する順番を守り、他の児に順番を譲るなどお互いに配慮しあいながら進められていた。まとめでは他の児の作品を見ることによって、親子ともにまた新たな作品のアイディアを得ていた。後片付けについても、ボランティア学生や学生補助の支援もあり、スムーズに進んだ。

2. 参加者アンケート調査

参加者アンケート調査は 18 組の参加中 15 組の保護者から回答を得た。

参加者による教室の満足度(質問項目①)を表 5 に示す。全ての保護者が「非常に楽しかった」あるいは「やや楽しかった」に回答していた。そのため「楽しくなかった」と回答した場合の理由(質問項目②)への回答はなかった。

自由記述による親子教室についての意見・感想(質問項目③)を表 6 に示す。親子教室については、もっと多くの開催を望む意見や、弟妹など下の児の保育があることへの感謝の意見、今後も参加したいとの意見などがみられた。取組内容については、子どもたちが作業を楽しんだことや野菜に対する興味を持てたなどの感想、家庭でも実践したいとの意見、絵の具の濃度に関する意見などがみられた。

表5 参加者アンケート調査による教室の満足度

	非常に楽しかった	やや楽しかった	どちらでもない	楽しくなかった
回収 (15組)	8	7	0	0

表6 親子教室についての意見・感想 (自由記載)

親子教室について

- ・内容がいいので、回数、人数が増えればもっといいと思う。
- ・奈良は子育てサークル等の園庭開放が充実していないので、もっと就園前に遊べる場所があればいいと思う。
- ・地域の子どもと遊ぶ機会になってよかった。
- ・普段下の子に手がかかりなかなか上の子とゆっくり遊ぶ機会が持てないのでいい時間になった。
- ・今度は下の子も連れてきたい。
- ・下の子の面倒を見てもらったので上の子と楽しめた。
- ・今回で2度目の参加だが、隅々まで配慮されていて安心して参加できてありがたい。
- ・また楽しい企画があれば参加したい。
- ・また来年も楽しみにしている。

取組内容について

- ・遊びを通して子どもの知識・興味が深くなった良い教室だった。
- ・わかりやすい内容で親子とも楽しむことができた。
- ・とても楽しかった。
- ・野菜のお話も聞けて子どもにとってはよかった。
- ・野菜への興味が持てたと思う。
- ・加工前の野菜の形状に子どもが触れる良い機会であった。
- ・野菜を見たら子どもにまたやりたいと言われそう。
- ・身近な野菜を使って遊べて子どもも喜んでいて。
- ・夢中になってペタンしていた。
- ・単純な作業だったので子どもはわかりやすく自由にペタペタハンコして楽しそうだった。
- ・子どもが野菜を使っていろいろ工夫をして、ハンコを押して行きながら形になっていく様子が見られて、とても楽しかった。
- ・作品を自分の部屋に飾るのを楽しみにしていた。
- ・来年のカレンダーを作ることができてうれしかった。
- ・家でもできそうな遊びを教えてもらいとてもよかった。
- ・家庭でも簡単にできそうなのでしてみたい。
- ・どうしても「汚れる」「片付が面倒」と思い、普段こうしたことを進んでしないのでとてもよかった。
- ・絵の具がもう少し濃いほうがきれいにスタンプできたと思う。
- ・スタンプの色がもっとはっきり出れば、もっとテンションが上がった気がする。
- ・たまたま今回は子どもの興味がわかかなかったようであったが、また端っこの野菜くずなどを集めて家庭でもやってみようと思う。
- ・糊を使うのは初めてで気持ち悪かったようだ。
- ・3歳児にはスタンプは難しかったようだ。

今後の要望

- ・時間があればイモ類での印鑑作りも皆さんとしてみたい。

4. 考 察

保育所保育指針解説書では、「子どもは様々な活動や遊びを通して新たな能力を獲得していく」とされており²⁾、法前文(表1)において食育が「さまざまな経験を通じて」推進されるべきものと定義されていることはまさに子どもの食育の推進にあたって経験が重要であることを示している。今回事例を取り上げた取組では、実際に野菜に触れることを通じて視覚・聴覚・嗅覚・触覚を働かせ、野菜に関心を持ち、身近なものとして認識させる効果があったと考えられる。

さらにスタンプを押すという指先を使った作業を通じて創作活動を行うことで想像力及び創造力を育むものとなったと考えられる。特に、スタンプという作業は、児にとって自分が働きかけた行動(スタンプを押す)に対して、成果・結果がすぐに見える作業であり、児の自己効力感を育てることに効果があると考えられる。また、想像を膨らませることにより、同じスタンプを用いても児によって異なる作品を創造することができ、子どもが創作の楽しさを知ることができるものであった。また、グループで作業を行うことで、スタンプを順番に使用するルールを守る、譲り合うなどの経験にもつながった。

今回事例を取り上げた取組は食育の一環として食に関する知識や理解を深めるだけでなく、就学前の子どもの発育・発達においても適した内容であった。参加者からの意見の中には改善すべき点の指摘もあり、今後類似の取組を行う際には配慮が必要である。今後もセンターの親子教室を開催していく中で、子どもの食育及び発育・発達に寄与する内容の取組が実践できるよう、取組の評価を継続していくことが重要である。

参 考 文 献

- 1) 食育推進会議: 第2次食育推進基本計画, 内閣府, 5, 2011 (2013 一部改定)
- 2) 厚生労働省: 保育所保育指針解説書, 厚生労働省, 11, 2008

