

## 帝塚山幼稚園と連携した食育活動(2) —給食に関する取り組み—

About the food and nutrition education activity with Tezukayama  
kindergarten -Approach on kindergarten lunch services-

新宅 賀洋\*・佐伯 孝子\*\*・塚本 真紀\*\*\*  
Kayo Shintaku Takako Saiki Maki Tsukamoto

食育は、学校をはじめ各種団体、国や都道府県が一体となって推進している活動であるが、子どもたちの豊かな食の体験を通じ、生活習慣病を予防し健全な心身を培うためには、子どもの食育をすすめていくと同時に、食育に関して家庭への支援を行っていくことが欠かせない。家庭での食育推進を図るため、幼稚園児の給食献立の提供および給食喫食時の食育活動、その内容を反映した保護者への資料配布および情報提供を実施したところ、保護者より子どもが家庭で食育活動の話をする、子どもが食材に興味を持った、食育活動を継続して欲しいなどの意見があった。保護者は食事が大切だと思い食育に関心が高く協力的であったので、給食献立のメニューはより子どもにあった食べやすいものにするなど改善をし、子どもが食に興味・関心が持てる食育活動を今後もすすめていく。

### 1. はじめに

平成17年、国民が健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむため、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進すること等を目的とした食育基本法<sup>1)</sup>が制定された。食は、私たち人間が生きていくために欠かせないものであり、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むためには、子どもからの生涯を通じた食育を推進することが必要である。さらに、第三次食育推進計画<sup>2)</sup>では、国民一人一人が食育活動を実践するとともに、関係者が多様に連携、協働し、食育を推進することを目ざすとあり、重点課題には、健康寿命の延伸につながる食育の推進、若い世代を中心とした食育の推進など5つがあげられている。健全な食生活を日々実践し、おいしく楽しく食べることは、人に生きる喜びや楽しみを与え、健康で心豊かな暮らしの実現に大きく寄与するものである。

昨年度より、帝塚山幼稚園と連携して実施した食育の活動では、園児の反応より食物への関心・興味を高め、先生や友達と共食する喜びや楽しみを感じていたことを報告<sup>3)</sup>した。子どもを取り巻く生活環境は変化し、子どもの時から生活習慣病の問題が報告<sup>4)</sup>され、生活習慣病予防の重要性がいわれている。長期にわたる生活習慣が、がん・心臓病などの発症・進行に深く関わっていることから、子どもの食への影響は、保護者に関することが大部分をしめる。食育は毎日の習慣として身に付けさせるものであることが求められる<sup>5)</sup>ことから、家庭での食育支援に取り組むことが欠かせない。

\* 食物栄養学科 教授

\*\* 食物栄養学科 准教授

\*\*\* 帝塚山幼稚園 園長

そこで、帝塚山幼稚園では給食を提供しており、その給食に関する食育活動が、子どもの食に対する興味・関心を高め、また家庭での食育を進める一助となるかを、保護者の食育に対する意識調査などと合わせて検討することを目的とした。

## 2. 方法

帝塚山幼稚園は、年少、年中、年長が各2クラス（1クラス約20名）計6クラスあり、対象者は帝塚山幼稚園の全ての園児とその保護者とした。

平成29年度の給食について、5～12月の期間で20回行った食育活動を表1に示した。

表1 帝塚山幼稚園の給食についての年間食育活動（平成29年度）

|    | 日程     | テーマ          | 食物、行事、栄養の内容 |
|----|--------|--------------|-------------|
| 1  | 5月22日  | 好き嫌いせずに食べよう  | かぼちゃ        |
| 2  | 5月29日  | 豆を食べよう       | 大豆          |
| 3  | 6月5日   | 骨を強くしよう      | カルシウム       |
| 4  | 6月16日  | 魚を食べよう       | さけ          |
| 5  | 6月19日  | かみかみたべた？     | よく噛む        |
| 6  | 6月28日  | 食物繊維をたっぷり摂ろう | 食物繊維        |
| 7  | 7月3日   | 酸味の効果を知ろう    | お酢          |
| 8  | 7月10日  | 旬の野菜を知ろう     | ピーマン        |
| 9  | 9月8日   | 出汁の味を知ろう     | 出汁          |
| 10 | 9月15日  | ビタミンを多くとろう   | 緑黄色野菜       |
| 11 | 9月22日  | お月見を楽しもう     | 鰯           |
| 12 | 10月5日  | 秋を感じよう       | さんま         |
| 13 | 10月10日 | 奈良の野菜を知ろう    | 大和真菜        |
| 14 | 10月17日 | きのこを食べよう     | きのこ         |
| 15 | 10月23日 | 秋の実りに感謝しよう   | 米           |
| 16 | 11月7日  | たんぱく質を摂ろう    | たんぱく質       |
| 17 | 11月14日 | 七五三のお祝いの食事   | えび          |
| 18 | 11月20日 | 体を温めよう       | 体があたたまる食材   |
| 19 | 12月7日  | 冬至を知ろう       | 冬至について      |
| 20 | 12月13日 | お米について       | 小豆          |

給食の献立は学生が提案したものを、幼稚園の給食を委託運営されている株式会社不二家商事と給食献立の内容を調整し、園児に提供した。園児に対しての食育活動は、給食喫食時に全クラスに対して献立を作成した学生を中心に、媒体を用いてその献立にまつわる食物、栄養、行事などの話を行った。ただし、9月8日のみ全員がリズム室に集まって給食を食べる前に食育活動を行った。原則として年少、年中、年長の順に給食を食べるため食育活動もその順にあわせた。担当した学生は、給食経営管理ゼミ（佐伯ゼミ）9名、栄養教育ゼミ（新宅ゼミ）10名であった。

給食喫食時の食育活動について、クラスでの様子を図1、全クラスでの様子を図2に示す。給食喫食時の話したテーマと、給食献立の中から1品をA4サイズ1枚に保護者向け資料として作成し、食育活動当日園児が持ち帰り家庭への情報とした(図3)。



図1 クラスでの食育活動  
(帝塚山大学ホームページに掲載記事)



図2 全クラスでの食育活動  
(帝塚山学園広報誌 T-Time、2017年第1号)

**出汁**

【種類】

- ◆ 昆布だし(おだし)・煮物・出し巻き卵のような素材の味や香りを活かした料理)
- ◆ かつおだし(味噌汁・すまし汁のようなだしが主役となる料理)。
- ◆ あじだし(うどん・おでんのような汁物料理)。
- ◆ いりこだし、椎茸だし、野菜だし など。

【特徴】

日本の和食には欠かすことのできない出汁が、出汁の味は旨味成分によるものである。

昆布に含まれている旨味成分のグルタミン酸、かつおに含まれている旨味成分のイノシン酸。この2種類の旨味成分が合わさることで『相乗効果』を生み、単一で用いるよりも2種類の旨味成分を合わせることでより味に深みが増す。

グルタミン酸は昆布のほか、トマトやチーズ、みそなどにも含まれている。また、イノシン酸はかつお節のほか、煮干しや鰹節などの肉類にも含まれている。

その他にも干し椎茸にはグアニル酸という旨味成分が含まれている。

【かつお・昆布混合だしの取り方】

かつお節と昆布はそれぞれ水の量に対して1~2%の量を使用する。

1. 昆布に切り目を入れる。
2. 水に切り目を入れた昆布を入れて30分おき、弱火にかける。
3. 昆布のまわりに泡が浮かび、沸騰直前になったら、昆布を出す。
4. かつお節を入れて沸騰したら火を止め、1~2分おいて**ひき込んで**す。

～野菜の揚げ煮し～

材料(全て4人分)

- ・なす 50g
- ・れんこん 50g
- ・かぼちゃ 50g
- ・パプリカ 30g
- ・さやいんげん 20g
- ・揚げ油
- ・かつお・昆布だし 200ml
- ・ポン酢 20ml
- ・砂糖 5g

作り方

1. かぼちゃやれんこんなどの固く火の通りにくい野菜は薄切りにし、その他の野菜は一口大に切る。
2. 切った野菜を150℃の油でさっと素揚げする。
3. 素揚げした野菜の油をよくきり、かつお・昆布だしに加え、中火で煮る。
4. 野菜に火が通ったら、砂糖とポン酢を加え、ポン酢の味がとばないように沸騰しない程度の弱火で煮る。

帝塚山大学 現代生活学部 食物栄養学科

**さわら**

さわらは、多岐で上品な味が好まれ、どんな料理にも重宝されます。自身魚ですがマグロに近く、身体を作る働きやホルモン、酵素等を作る重要な栄養素であるたんぱく質が豊富な魚です。また、必須アミノ酸も多く含まれ健康な身体や美容に大いに維持する効果があります。

☆出世魚

さわらは、大きくなるにつれ名前が変わる出世魚です。関西では「きし」(~50cm位)、「ゆなび」(~70cm位)、「さわら」(70cm位~)と呼ばれます。大きくなると1mを超える「さわら」にもなります。

【身体を温める食材】

立冬をむかえ、夜々と寒さが始まった季節になりました。冬の身体の冷えは気温だけではなく、人の体温も影響します。1度下がると、エネルギー代謝の働きや免疫力が低下し、1度上げると免疫力は一時的に5~8倍増加し、身体を温めて健康維持につながります。冬は子ども達が風邪を引きやすい季節なので、しっかりと体を温めて元気に過ごしましょう。

☆鶏肉

鶏肉は低脂肪かつ身体を温める働きがあり、牛肉と豚肉の10倍ものビタミンB6を含みます。もも肉は繊維や脂肪、タンパク質をエネルギーに変える働きを持つビタミンB6や、赤血球中のヘモグロビンの生成を助け、貧血予防の効果があるビタミンB12も含まれています。

☆生姜

生姜に含まれている「ショウガオール」は、血流を良くして体温を上昇させ、脂肪や糖の燃焼を促進する作用があります。他にも免疫力を高める、発汗作用などの効果があります。炊き込みご飯に生姜を少し加えたり、スープに使用したりと様々な料理に使うことができます。

【ひじき煮】 ひじきなどの海藻類は、野菜よりもビタミンミネラルが豊富に含まれています。

|                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| 材料(4人分)            | 調味料             |
| 鶏もも肉(皮なし) 40g      | 醤油 小さじ1強(7g)    |
| 干しひじき 小袋2 (乾燥で10g) | 葱 小袋1と1/2(7g)   |
| にんじん 1/4本 20g      | みりん 小袋1と1/2(3g) |
| 粒豆 20g             | 砂糖 小袋1と1/2(4g)  |
|                    | 塩 適量(お好み)       |
|                    | だし 120g(2/3カップ) |

作り方

1. ひじきを戻しておく。人参は皮をむいて千切りする。鶏肉は1口大に切る。大豆は茹でておく。(冷凍でも大丈夫です)
2. 鍋に油をひき、鶏肉を炒める。色がついたら人参を入れ、さらに炒める。
3. ある程度炒まったら、だしと調味料を入れ混ぜる。沸騰したら、弱火にして煮汁が減るまで煮る。
4. 煮汁が減ったら大豆を入れもう少し煮る。鍋底に漂う汁が残る程度まで煮たら出来上がり。

帝塚山大学 現代生活学部 食物栄養学科

9月8日「出汁の味を知ろう」

11月20日「体を温めよう」

図3 保護者向け資料

給食以外の食育活動は、調理体験活動として6月30日に年長対象の「作って食べよう！きらきらゼリー」（図4）と平成30年3月1日（予定）に年中対象の「作って食べよう！ぱくぱくパンを焼こう」の2回を昨年度<sup>3)</sup>と同様の内容で実施した。前者は給食経営管理ゼミ、後者は両方のゼミで担当した。

幼稚園教育要領における指導計画<sup>6)</sup>に、「幼稚園教育は、幼児が自ら意欲をもって環境とかかわることによりつくり出される具体的な活動を通して、その目標の達成を図るものである」とある。帝塚山幼稚園の指導計画には食に関わる環境として、年少は「ミニトマト」、年中は「枝豆」を各園児が育てて観察と収穫を行うとあった。そこで、収穫する時期に合わせて媒体を用いて、7月11日に育てているミニトマトや枝豆の特徴を知って、食物への興味・関心がもらえるよう話をした（栄養教育ゼミ担当）。ミニトマトと枝豆の話をしている様子を図5に示した。

2017年07月10日 | 現代生活学部ニュース

#### 【食物栄養学科】帝塚山幼稚園の子たちと一緒に食育活動、きらきら七夕ゼリー！

6月29日に佐伯ゼミの4回生が「作って食べよう！きらきら七夕ゼリー」というテーマで帝塚山幼稚園の子たちと一緒に食育活動を行いました。作って食べよう！をテーマにした体験型の食育活動は、昨年から引き続き4回目となります。まずは、ゼリーに使われている寒天について紙芝居を使って説明しました。子どもたちは寒天が海藻からできていることに驚いていました。そのあとゼリーの作り方をイラストを用いて説明し、手洗いについては子どもたちと一緒に歌いながら練習しました。



図4 調理体験活動（帝塚山大学ホームページに掲載記事）



図5 ミニトマトと枝豆の話をしている様子

保護者に対しては、食生活や食育への関心度についての調査を食育活動前の5月上旬に、給食の献立については家庭で話題にしたか、保護者向け資料の情報が役に立ったか、掲載メニューを作ったかの調査を食育活動後の1月に実施した。帝塚山幼稚園と十分な

打ち合わせのもと実施すること、保護者が同意しなくても園児には不利益にならないこと、回答は強制ではないこと、調査の主旨などの説明を文書で行い、それらに同意した保護者のみ調査用紙を回収した。これらは、帝塚山大学倫理委員会の承認（受付番号29-05）を得て行った。

#### 4. 保護者のアンケート調査結果と考察

アンケート調査に回答した保護者は116名であった。「食事の大切さ」について、とても思う91.4%、そう思う8.6%となり、回答した保護者全員が食事は大切であると思っていた。表2に食生活に関する意識を示した。家庭で食に関する話題がある、行事食を食べる機会を持っているがそれぞれ80%以上であったが、食事作りの知識や技術があまりない、ないを合わせると約25%であった。

表2 保護者の食生活に関する意識

|            | (%)  |      |       |     |
|------------|------|------|-------|-----|
|            | ある   | まあある | あまりない | ない  |
| 家庭での食に関する話 | 33.6 | 53.4 | 12.9  | 0.0 |
| 行事食を食する機会  | 50.9 | 40.5 | 6.9   | 1.7 |
| 食事作りの知識や技術 | 10.4 | 65.2 | 23.5  | 0.9 |

表3 家庭での食育の取り組み内容

| カテゴリー          | (複数回答) |
|----------------|--------|
|                | (%)    |
| 食事のマナー         | 65.9   |
| 朝食を食べる         | 65.0   |
| 栄養バランス         | 59.3   |
| 楽しい食事          | 50.4   |
| 行事食を作る         | 47.2   |
| 早寝早起き          | 43.1   |
| 家族そろっての食事      | 41.5   |
| 好き嫌いしない        | 39.8   |
| 残さず食べる         | 35.0   |
| 地域の特産物や旬の素材を使う | 31.7   |
| 家族同じものを食べる     | 23.6   |
| 規則正しい食事時間      | 22.8   |
| 農業体験などへの参加     | 12.2   |
| 親子料理教室への参加     | 8.1    |
| 食育に関する講演などへの参加 | 2.2    |

保護者の食育への関心は、ある 48.3%、まあある 47.4%、あまりない 4.3%、ない 0%であり、保護者は食育に高い関心をもっていた。家庭で取り組んでいる食育の内容（表 3）では、食事のマナー 65.9%、朝食を食べる 65.0%、栄養バランス 59.3%、楽しい食事 50.4%であった。

子どもが家庭で話題にした割合の高い給食時テーマの 1-5 位（5 位は同率で 2 つあった）を表 4 に示した。それ以外のテーマの割合は 5-20%程度であった。表 5 に保護者向け資料（図 3 参照）に載っていた情報で、役に立ったと回答したテーマと情報の 1-5 位を示した。これ以外の情報でも 20%前後が役に立ったと回答しており、食品や栄養などの情報を保護者に提供することは、家庭内の食育支援の有効な手段であると考えられる。どちらとも保護者は、アンケート実施時期と近い夏休み以後に実施したテーマを多く挙げていたので、アンケートを夏休み前と食育活動後の 2 回した方がよいと思われた。

保護者向け資料の中で給食メニューを 1 品紹介という情報提供のうち、最も家庭で作られたのはテーマが豆を食べようの「豆腐ハンバーグ」25.2%、次いでテーマが食物繊維をたっぷり摂ろうの「ひじき煮」22.0%であった。それら以外は 5-20%であった。

表 4 子どもが家庭で話したテーマ

| (複数回答)   |      |
|----------|------|
| テーマ      | (%)  |
| お月見を楽しもう | 30.9 |
| 骨を強くしよう  | 26.0 |
| 魚を食べよう   | 25.2 |
| お米について   | 24.4 |
| 出汁の味を知ろう | 22.8 |
| きのこを食べよう | 22.8 |

表 5 保護者向け資料の役立った情報

| (複数回答)   |         |      |
|----------|---------|------|
| テーマ      | 情報      | (%)  |
| 体を温めよう   | 体が温まる食材 | 32.5 |
| かみかみたべた？ | よくかむ    | 30.1 |
| 出汁の味を知ろう | 出汁      | 30.1 |
| 骨を強くしよう  | カルシウム   | 28.5 |
| きのこを食べよう | きのこ     | 28.5 |

食育活動について、保護者からの代表的な感想や意見を表 6 にまとめた。子どもが家庭で食育活動の話をした、保護者資料に掲載されている料理を作ったなど、給食時の食育活動と家庭との連携が伺えた。また、給食のメニュー内容をはじめとした改善点が挙げられており、今後の課題として充実した内容となるよう検討したい。

表 6 食育活動に関する保護者からの感想・意見

---

味付けが大人向きであるなど子どもが苦手なメニューがあった  
嘔めない、飲み込めないなど子どもが食べにくいメニューがあり工夫して欲しい  
誕生日会のメニューは子どもが喜ぶので、食育活動と重ならないようにして欲しい  
栄養のバランスが良いのは大切であるが、子どもが食べたいと思うメニューを望む  
調理実習、親子での体験実習などがあればよい  
定期的に食品や栄養・食文化などを学ぶ機会があるのは将来において無駄にならないので続けて欲しい  
子どもが食材に興味を持つようになった  
子どもが家庭で食育活動の話をした（かつお節を削る、冬至、カルシウムなど）  
保護者向け資料により、栄養や食品の情報が知ることができた  
給食献立の料理紹介があり、家庭でも同じものを作ることができた

---

## 5. まとめ

食は命の源であり、私たち人間が生きていくために食は欠かせないものである。また、健全な食生活を日々実践し、おいしく楽しく食べることは人に生きる喜びや楽しみを与える。幼稚園での食育活動を通して「子どもと給食に関する話題」や「給食献立と同じ料理作り」があったということから、子どもや保護者の食に対する関心がより高まり、子どもが健全で充実した食生活を実現できるための家庭への食育支援の一助となることが伺えた。

幼稚園教育要領<sup>6)</sup>のねらい及び内容における「健康」には、健康な心と体を育て、自ら健康で安全な生活をつくり出す力を養うとある。子どもたちが食について主体的、積極的に関わることができ「職を営む力」ひいては「生きる力」を育むことができるよう、帝塚山幼稚園との連携・協働を図りつつ、コミュニケーションや豊かな食体験の機会の提供を行う食育を推進していきたい。

## 謝辞

稿を終えるにあたり、ご協力いただきました帝塚山幼稚園保護者ならびに教職員の皆様に深く感謝いたします。また、給食の実施にあたり株式会社不二家商事の皆様には多大なるご協力を得ました。お礼申し上げます。

## 参考文献

- 1) 内閣府：食育基本法、平成 17 年
- 2) 内閣府：第三次食育推進基本計画、平成 28 年
- 3) 佐伯孝子、新宅賀洋、塚本真紀：帝塚山幼稚園と連携した食育活動について、帝塚山大学現代生活学部子育て支援センター紀要、2、pp. 1-10、平成 29 年 3 月
- 4) 白木まさ子、丸井英二：幼児期における親子の体型の類似性と生活習慣に関する研究、栄養学雑誌、63、pp. 329-337、平成 17 年 12 月
- 5) 饗場直美：食育の現状～問題点とこれからの課題～、食生活、101、pp. 16-21、平成 19 年 5

月

6) 文部科学省：幼稚園教育要領、平成 20 年