

〈Report〉 Issues of Practical Food Education
For Students of the Childcare Teacher Training
Cours

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2023-03-09 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 三沢, 徳枝 メールアドレス: 所属:
URL	https://saigaku.repo.nii.ac.jp/records/1532

This work is licensed under a Creative Commons
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0
International License.



こども学科学生の食育実践力の課題

三 沢 徳 枝

I はじめに

乳幼児期の子どもが適切な食習慣を身につけることは、その後の人生における心身の健康を維持する基盤となる。一方で、この時期の保護者は子どもの食行動や食習慣に不安と悩みを抱えることが多い（厚生労働省 2019）。乳幼児期の子どもの食に対する支援については、保育所保育指針（厚生労働省 2017）及び幼保連携型認定こども園教育・保育要領（内閣府 2017）の食育の推進において、子どもの食を営む力の基礎を培うと明記されている。子どもが意欲をもって食の体験を積み重ね、食事を楽しみ合うことを期待する。子どもの感覚や体験を通して、食の循環・環境への意識、調理する人への感謝の気持ちを育てる。こうしたねらいを持つ食育は、保育の一貫として位置付けられ、子どもの育ちを支える面で重要性が示されている。

しかし、家庭生活や社会生活の変化により、幼児の食環境が大きく変化し、大人も子どもも食生活の課題は少なくない。食育の実態について、多々納・山田（2012）によると、幼稚園で食育の計画や目標を設定しているのは約 1/3 である。食育の担い手として役割が問われる。

保育者を希望する学生が保育現場において、効果的な食育を実践できるかどうかは一人一人の力量による。そこで、本研究では、こども学科の「子どもの食と栄養Ⅰ」を履修する学生の食育への関心や食行動、食態度、食意識について問い、食育実践力をつける上での課題を明らかにすることを目的とする。そして、食育実践力を身につけた保育者を養成するための教育的課題の基礎資料を得て、今後に生かしていく。

II 方法

1. 子どもの食と栄養の授業の概要

こども学科では保育士資格に関連する必修科目として、子どもの食と栄養Ⅰを1年次前期に、子どもの食と栄養Ⅱを2年次後期に開講し、それぞれ15回実施している。子どもの食と栄養Ⅰでは、子どもの健康と食生活の現状と課題について学習し、栄養に関する基礎的知識の内容を学ぶ。

さらに、妊婦・授乳婦の栄養と食生活、乳児期、幼児期の心身の発達と食生活について学習した。今年度は対面授業で実施したが、パワーポイント等の視聴覚教材が見えづらい、調理実習が出来ない、グループ・ディスカッションが出来ないという課題があった。そのため、実践的内容を演習課題として、授業内に取り入れた。

授業内でテキストにある演習とは別に演習課題として設定した内容は、①幼児のお弁当の献立を考えて、絵で表現する、②朝食の欠食の原因と影響、解決策を考え発表する、③食べ物のゆくえを分かりやすい言葉や絵を使ってお話をつくり説明する、④幼児にとって手づかみ食べの重要性と手づかみ食べに合う食べ物、食べることを支援する配慮である。

2. 分析対象

令和4年度の「子どもの食と栄養Ⅰ」を履修した子ども学科1年109名を対象とした。調査は2022年7月11日及び15日に実施した。

3. 食育実践力の調査

対象者には Teams の Forms の質問項目に回答することを求め、全て回収した。食育実践力の調査の質問項目は、清水（2019）の先行研究の方法を参考にした。食育への関心に関する質問3項目は「関心がない」、「どちらかと言えば関心がない」、「どちらかと言えば関心がある」、「関心がある」で回答を求めた。食行動に関する質問3項目、食態度や食意識に関する質問7項目は、「考えない」、「どちらかと言えば考えない」、「どちらかと言えば考える」、「よく考える」で構成し、得点化して4段階で評価した。さらに、保育園でどのような食育活動に関心がもてるかを自由記述で回答を求めた。また、授業で取り組んだ課題について、気づいた点を自由記述で回答を求めた。

4. 分析方法

食行動、食態度及び食意識を得点化し、単純集計で合計、平均、標準偏差を算出した。さらに、「食育への関心」や「保育園における食育活動」への関心のあるグループと関心のないグループ間で食行動、食態度、食意識との関連を、 χ^2 検定で解析した。有意水準は5%とした。また、授業時の演習課題に取り組む、気づいた点を自由記述で回答したものをテキストマイニングで分析した。量的分析は IBM SPSS Statistics、テキストマイニング分析には IBM SPSS Text Analytics for Surveys を用いた。

Ⅲ 結果

1. 「食育活動への関心」や「保育園における食育活動」への関心のあるグループと関心のないグループ間の食行動、食態度、食意識の比較

(1) 食育への関心と保育園における食育活動への関心

「食育への関心」について、「関心がある」と回答した者は40名(36.7%)、「どちらかと言えば関心がある」と回答した者は52名(47.7%)だった。また「保育園における食育活動」への関心について、「関心がある」と回答したのは44名(40.4%)で、「どちらかと言えば関心がある」のは39名(35.8%)である。「食育への関心」を持つ84.4%、「保育園における食育活動」への関心を持つ者が76.2%となっている(表1-1)。

(2) 「食育活動への関心」や「保育園における食育活動」への関心のあるグループと関心のないグループ間の食行動、食態度、食意識の関連

「食育活動への関心」や「保育園における食育活動」への関心を「関心がある」と「どちらかと言えば関心がある」とした回答者を食育活動への関心のあるグループとした。「関心がない」と「どちらかと言えば関心がない」とした回答者を食育活動への関心のないグループとした。同様に、「保育園における食育活動」への関心について、「関心がある」と「どちらかと言えば関心がある」の回答者を保育園における食育活動に関心のあるグループとし、「関心がない」と「どちらかと言えば関心がない」の回答者を保育園における食育活動に関心のないグループとした。「食育活動への関心」や「保育園における食育活動」への関心と食行動、食態度、食意識の関連について、クロス集計し χ^2 検定を行った。①食育活動への関心との関連、②保育園における食育活動への関心として次に述べる。

表 1-1 食育への関心と保育園における食育活動への関心

質問項目		人数	%
食育への関心について	関心がない	4	3.7
	どちらかと言えば関心がない	13	11.9
	どちらかと言えば関心がある	52	47.7
	関心がある	40	36.7
保育園における食育活動について	関心がない	3	2.8
	どちらかと言えば関心がない	22	20.2
	どちらかと言えば関心がある	39	35.8
	関心がある	44	40.4

- ① 食育への関心のあるグループは食行動の項目の「主食・主菜・副菜の組み合わせを考えて食べる」において、「どちらかと言えば考える」が有意に多かった ($\chi^2(3) = 8.319, p < .05$)。また、食意識の項目の「食事は味わって食べる」において、食育への関心のあるグループは「あてはまる」が有意に多い ($\chi^2(3) = 9.025, p < .05$)。食態度の項目の「塩分を控えるようにしている」においては、食育への関心のあるグループは「どちらかと言えばあてはまらない」が有意に多い ($\chi^2(3) = 8.886, p < .05$)。上記の他に食育への関心と食行動、食意識、食態度に関する項目の関連で有意差はなかった (表 1-2)。
- ② 保育園における食育活動に関心のあるグループは、食行動の項目の「主食・主菜・副菜の組み合わせを考えて食べる」において、「どちらかと言えば考える」が有意に多かった ($\chi^2(6) = 14.045, p < .05$)。また、食態度の項目の「塩分を控えるようにしている」については、保育園における食育活動に関心のあるグループは、「どちらかと言えばあてはまらない」が有意に多い ($\chi^2(6) = 12.295, p < .05$) (表 1-3)。

2. 保育園でどんな食育活動に関心があるか

質問項目 2「保育園における食育活動」について「関心がある」か「どちらかと言うと関心がある」と回答した者に、どんな食育活動に関心があるのかを自由記述で回答を求めた。自由記述の抽出語同士の関連性について分析した。図 2-1 に共起ネットワークの分析結果を示した。

この図から、まず「食事」と「食事／問い合わせ」「食事の仕方」が共起している。『各保育園によってどのような食事のスタイルをとっているのか、お弁当なのか給食なのかなどに関心を持ちました』と言う記述があった。また「食」と「栽培」「工夫」「食育」が共起し、『食材を栽培して育てる食育活動』と言う記述があった。「栄養」と「お昼」「アレルギー」「配慮」が共起し『子供たち一人一人のアレルギーについてどのような配慮を行っているのか』と記述されていた。さらに「子」と「好き／好き嫌い」「対処」「適切」が共起しており、『好き嫌いが激しい子に対してどのような対処が適しているのか』という記述があった。「食べ物」と「食べ方」「興味」が共起し、『行事にまつわる食べ物を教わること』『自分たちで食材を切ったり食べ物を作ったりするクッキング活動』と記述された (図 2-1)。

3. 「保育園における食育活動」に関心のあるグループの授業演習における気づき

「保育園における食育活動」に関心のあるグループが演習で取り組んだ課題の内、印象に残った課題とその課題から気づいたことを整理した (表 3-1)。子どもの食生活への関心や食文化への興味など、学生の興味と関心が多様であることが分かった。

表 1-2 食育活動への関心のあるグループと関心のないグループの食行動、食態度、食意識の関連

		食育への関心		p 値
		関心のないグループ	関心のあるグループ	
「主食・主菜・副菜の組み合わせを考えて食べる」	よく考える	度数 2	7	p < .05
		期待度数 1.4	7.6	
	どちらかと言えば考える	度数 4	47	
		期待度数 8.0	43.0	
	どちらかと言えば考えない	度数 8	35	
	期待度数 6.7	36.3		
	考えない	度数 3	3	
		期待度数 0.9	5.1	
「食品の栄養成分表示を見て食品の購入を考える」	よく考える	度数 1	11	n.s.
		期待度数 1.9	10.1	
	どちらかと言えば考える	度数 5	26	
		期待度数 4.8	26.2	
	どちらかと言えば考えない	度数 4	39	
	期待度数 6.7	36.3		
	考えない	度数 7	14	
		期待度数 3.3	17.7	
「調理や食品の購入・保存をする時は食品ロスを少なくするように考える」	よく考える	度数 3	27	n.s.
		期待度数 4.7	25.3	
	どちらかと言えば考える	度数 8	42	
		期待度数 7.8	42.2	
	どちらかと言えば考えない	度数 4	18	
	期待度数 3.4	18.6		
	考えない	度数 2	5	
		期待度数 1.1	5.9	
「食事は味わって食べる」	あてはまる	度数 6	58	p < .05
		期待度数 10.0	54.0	
	どちらかと言えばあてはまる	度数 9	30	
		期待度数 6.1	32.9	
	どちらかと言えばあてはまらない	度数 1	4	
	期待度数 0.8	4.2		
	あてはまらない	度数 1	0	
		期待度数 0.2	0.8	
「現在の食事の状況に問題はない」	あてはまる	度数 2	25	n.s.
		期待度数 4.2	22.8	
	どちらかと言えばあてはまる	度数 9	36	
		期待度数 7.0	38.0	
	どちらかと言えばあてはまらない	度数 5	20	
	期待度数 3.9	21.1		
	あてはまらない	度数 1	11	
		期待度数 1.9	10.1	
「主食である穀類はしっかり食べている」	あてはまる	度数 4	45	n.s.
		期待度数 7.6	41.4	
	どちらかと言えばあてはまる	度数 10	35	
		期待度数 7.0	38.0	
	どちらかと言えばあてはまらない	度数 2	9	
	期待度数 1.7	9.3		
	あてはまらない	度数 1	3	
		期待度数 0.6	3.4	
「野菜を食べるようにしている」	あてはまる	度数 8	47	n.s.
		期待度数 8.6	46.4	
	どちらかと言えばあてはまる	度数 5	34	
		期待度数 6.1	32.9	
	どちらかと言えばあてはまらない	度数 2	10	
	期待度数 1.9	10.1		
	あてはまらない	度数 2	1	
		期待度数 0.5	2.5	
「塩分を控えるようにしている」	あてはまる	度数 0	10	p < .05
		期待度数 1.6	8.4	
	どちらかと言えばあてはまる	度数 4	37	
		期待度数 6.4	34.6	
	どちらかと言えばあてはまらない	度数 9	40	
	期待度数 7.6	41.4		
	あてはまらない	度数 4	5	
		期待度数 1.4	7.6	
「揚げ物や炒め物等の油を使った料理は控えるようにしている」	あてはまる	度数 0	10	n.s.
		期待度数 1.6	8.4	
	どちらかと言えばあてはまる	度数 6	31	
		期待度数 5.8	31.2	
	どちらかと言えばあてはまらない	度数 6	41	
	期待度数 7.3	39.7		
	あてはまらない	度数 5	10	
		期待度数 2.3	12.7	
「普段から満腹になるまで食べるが多い」	あてはまる	度数 7	25	n.s.
		期待度数 5.0	27.0	
	どちらかと言えばあてはまる	度数 8	46	
		期待度数 8.4	45.6	
	どちらかと言えばあてはまらない	度数 1	18	
	期待度数 3.0	16.0		
	あてはまらない	度数 1	3	
		期待度数 0.6	3.4	

表 1-3 保育園における食育活動への関心のあるグループと関心のないグループの食行動, 食態度, 食意識との関連

		保育園における食育活動への関心		p 値	
		関心のないグループ	関心のあるグループ		
「主食・主菜・副菜の組み合わせを考えて食べる」	よく考える	度数	2	6	p < .05
		期待度数	2.1	6.9	
	どちらかと言えば考える	度数	10	41	
		期待度数	11.7	38.8	
	どちらかと言えば考えない	度数	10	33	
	期待度数	9.9	32.7		
	考えない	度数	3	3	
		期待度数	1.4	4.6	
「食品の栄養成分表示を見て食品の購入を考える」	よく考える	度数	3	8	n.s.
		期待度数	2.8	9.1	
	どちらかと言えば考える	度数	8	23	
		期待度数	7.1	23.6	
	どちらかと言えば考えない	度数	6	37	
	期待度数	9.9	32.7		
	考えない	度数	7	14	
		期待度数	4.8	16.0	
「調理や食品の購入・保存をする時は食品ロスを少なくするように考える」	よく考える	度数	6	24	n.s.
		期待度数	6.9	22.8	
	どちらかと言えば考える	度数	10	39	
		期待度数	11.5	38.1	
	どちらかと言えば考えない	度数	6	16	
	期待度数	5.0	16.8		
	考えない	度数	3	4	
		期待度数	1.6	5.3	
「食事は味わって食べる」	あてはまる	度数	14	50	n.s.
		期待度数	14.7	48.7	
	どちらかと言えばあてはまる	度数	9	29	
		期待度数	8.9	29.7	
	どちらかと言えばあてはまらない	度数	1	4	
	期待度数	1.1	3.8		
	あてはまらない	度数	1	0	
		期待度数	0.2	0.8	
「現在の食事の状況に問題はない」	あてはまる	度数	4	23	n.s.
		期待度数	6.2	20.6	
	どちらかと言えばあてはまる	度数	11	33	
		期待度数	10.3	34.3	
	どちらかと言えばあてはまらない	度数	8	17	
	期待度数	5.7	19.0		
	あてはまらない	度数	2	10	
		期待度数	2.8	9.1	
「主食である穀類はしっかり食べている」	あてはまる	度数	8	41	n.s.
		期待度数	11.2	37.3	
	どちらかと言えばあてはまる	度数	12	32	
		期待度数	10.3	34.3	
	どちらかと言えばあてはまらない	度数	4	7	
	期待度数	2.5	8.4		
	あてはまらない	度数	1	3	
		期待度数	0.9	3.0	
「野菜を食べるようにしている」	あてはまる	度数	13	41	n.s.
		期待度数	12.6	41.9	
	どちらかと言えばあてはまる	度数	8	31	
		期待度数	8.9	29.7	
	どちらかと言えばあてはまらない	度数	2	10	
	期待度数	2.8	9.1		
	あてはまらない	度数	2	1	
		期待度数	0.7	2.3	
「塩分を控えるようにしている」	あてはまる	度数	1	9	p < .05
		期待度数	2.3	7.6	
	どちらかと言えばあてはまる	度数	10	31	
		期待度数	9.4	31.2	
	どちらかと言えばあてはまらない	度数	12	37	
	期待度数	11.2	37.3		
	あてはまらない	度数	2	6	
		期待度数	2.1	6.9	
「揚げ物や炒め物等の油を使った料理は控えるようにしている」	あてはまる	度数	1	9	n.s.
		期待度数	2.3	7.6	
	どちらかと言えばあてはまる	度数	10	26	
		期待度数	8.5	28.2	
	どちらかと言えばあてはまらない	度数	8	39	
	期待度数	10.8	35.8		
	あてはまらない	度数	6	9	
		期待度数	3.4	11.4	
「普段から満腹になるまで食べるが多い」	あてはまる	度数	9	23	n.s.
		期待度数	7.3	24.4	
	どちらかと言えばあてはまる	度数	11	42	
		期待度数	12.4	41.1	
	どちらかと言えばあてはまらない	度数	4	15	
	期待度数	4.4	14.5		
	あてはまらない	度数	1	3	
		期待度数	0.9	3.0	

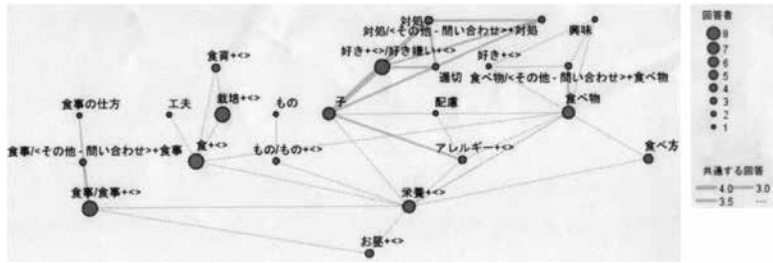


図-2-1 保育園でどんな食育活動に関心があるか

表3-1 「保育園における食育活動」に関心のあるグループの授業演習における気づき

質問：これまでの子どもの食と栄養1の授業では様々な課題に取り組みました。印象に残っている課題を選んでください
 課題：幼児のお弁当の献立を考えて絵で表現する

〈気づいたこと〉

今までは食育について興味を持つことが少なかったけど、授業をうけて関心が増えました。自分の食生活がだらしないと子どもたちに注意する立場になれないので治していきたいです。バランスなどを考えるのが難しいところがあったりした。子供の食事はとても大切だと思った。食の大切さや栄養の大切さを改めて感じた。大人からしたら普通に食べられるものでも、小さい子どもは窒息したり喉に詰まらせてしまったり小さな子ども達の食事のとり方などを全然知らないことに気がついた。食材や栄養について意識しなければならぬ。お弁当のメニューを栄養素を気にしながら考えることは今後も役立つと思ったので、意識しながら食事をしたいと思いました。お弁当の日に何気にお母さんから作ってもらっていたお弁当を思い返すと教科書で習った食材ばかりで、やっぱり必要な食材は決まっているのだなと思った。子どもの頃からの食が大人になっても影響して、食というものは人生においてとても大切なものなのだと思います。手づかみ食べの意義は子供にやってもらいたい理由があるんだなと知り、気づいた。他にも何歳児になると何歳の子は歯が生えて硬い物を使うことをだんだん変化させるのだと気づいた。手づかみ食べの意義、朝食欠食の解決策、幼児に適したお弁当のおかずを考える、分かりやすいように食べ物の行方を描くなど、幼児に対して考えるべきことや伝える方法を学ぶことができた。子供が好きな物だけでなく、彩りを意識して野菜も入れること。幼児の食について気をつけることは誤飲くらいしか前までは思いつきませんでした。たくさん注意点があることがわかりました。普段から、自分の食生活は良くないことに気が付きました。子どものお弁当には、食べれないもの(かわいい楊枝)などを入れては行けないこと。主食主菜副菜を気にかけることや三角食べすることの大切さがわかりました。子供の食育は沢山学ぶことがあるのだと知りました。手づかみ食べの意味を学んで、手づかみ食べをすることはとても重要なことに気づきました。高校生のころ毎日お母さんが見栄えのいい美味いお弁当を作ってくれていて献立を考える大変さとお母さんのすごさに気づきました。食事について考えるようになりました。食について、1歳未満までに取ってはいけない食べ物やあまり食べさせてはいけない物がたくさんあった。幼児のお弁当に食材を詰めていり際、しっかり洗ってから入れることが大切だと思った。その年齢に合った食べ方や食べ物がすごく成長過程にたいせつだなおもいました。自分自身が偏った食事をしている子どもたちにも注意する立場になれないので見直していきたい。乳児は食べられない食材や危険な食材が多いことを知った。主食主菜副菜を気にかけることやそれを三角食べすることの大切さがわかりました。詳しく勉強することで食と栄養の仕組みがよくわかりました。自分で考えながら献立を考えたりするのは自分の勉強にもなって良かったです。子どもと大人では、誤飲の危険度など配慮する要素が違った。バランスよくたべることが大切なんだなと思った。食事が大切なのだということ。子どもの食の習慣は親の生活習慣と関係している。理想のよくあるお弁当をみてみると、食べ物のバランスや夏場の食中毒対策、液漏れなど気をつける点が多く勉強になった。色合いや栄養バランス、誤飲のリスクなどを考えてお弁当を作るのは大変だと感じた。食にもっと興味を持とうと思った。離乳食や母乳などさまざまなものに違う栄養ははいっていることがわかった。学んだことを自分でまとめたりして知識をより深められた。あまり、深く考える事がこれまでなかったのですが自分で考えたり授業を通して年齢別の子どもの摂取カロリーなど知る事ができました。イラストを描くことでよく考えることができ、理解が深まる。自分で実際に弁当のおかずを考えることでバランスを良くしようと思う。食と健康と成長には関係性がある。子どもは、大人は普通に食べられるものでも、喉に詰まらせたり、窒息してしまったりする。子どもに栄養に関して注意する立場になるので、今から自分も好き嫌いをなくしたり3食しっかりとるなど気をつけたい。主食、主菜、副菜を意識することやそれを三角食べすることの大切さ。無意識に使ってしまっていた火の通っていない生野菜や海苔など幼児から見たら食べにくいものが多いことに気がつき、幼児の目線になった工夫が沢山必要な事がわかりました。食べることをかかすと、体の不調などに繋がる。赤ちゃんは水分が8割ってこと。実際に、自分のお弁当の中身を想像しながら考えたけど、自分のお弁当と幼児のお弁当を比べると、自分は栄養バランスを多少考えながら好きなものが入っていることが多いけど、幼児は食べにくいものだったり、喉につまらせやすい食材などを控えて尚且つ成長するにあたって大事な時期なので様々な食感や栄養を考えながら献立をたてなきゃいけないのが難しかった。

課題：食べ物のゆええを分かりやすい言葉と絵でお話を作り説明する
 今までも食については家庭科などでもやってきましたが、子どもへの食は詳しくやった事が無かったので、新しいことをたくさん知れました。

食べ物が体の中を通ることを説明する時に、器官の名前などは子どもたちは分からないだろうなど考えることが多くて、子どもたちに伝わりやすい言葉にするのが難しかったです。一口量も個人で差があるから、どのくらい大きいと危ないなどの基準も考えないといけないと感じました。



図3-1 3～5歳児のお弁当（学生作成）

IV 考察とまとめ

本研究では、「子どもの食と栄養Ⅰ」を履修する1年生の食育への関心や食行動、食態度、食意識との関連から、食育実践力を養うための課題を明らかにした。

食育活動への関心や保育園における食育活動への関心を持つ学生が8割前後と多いことが分かった。学生は、保育園での食育活動で関心のある活動として、子どもの食べ方の指導、食材の栽培を通した食べることへの関心を高める活動、アレルギーへの配慮、好き嫌いへの適切な対処方法、子どもとのクッキングや行事食をあげた。

食育実践力について、食育への関心のある学生や保育園における食育活動への関心のある学生は、食行動の面で、バランスのよい食べ方を考えている。また、食意識の面で、食事は味わって食べている。しかし、食態度の面では、塩分を控える食べ方ができていないことが分かった。こ

の点が食育実践力をつけるための課題である。日本人の食生活の課題でもあるが、知識として得たことを実践力として身につけるために、さらに指導内容や方法、演習を検討する必要がある。

演習課題として印象に残る課題についての自由記述で多かったのは、「幼児のお弁当の献立作成」である。その一部として『今までは食育について興味を持つことが少なかったけど、授業を受けて関心が増えました』『幼児の食について気をつけることは誤飲くらいしか前までは思いつきませんでした、たくさんの注意点があることがわかりました』があった。子どもの食生活と食育への関心が高まったと考える。今後の検討課題として、事前事後で食育への関心と食行動、食意識、食態度との関連を確認する。

引用・参考文献

- 厚生労働省（2019）授乳・離乳の支援ガイド（2019年改訂版）.
内閣府（2017）幼保連携型認定こども園教育・保育要領.
清水陽子（2019）保育士養成課程における食育の課題——保育学生の食生活の実態からみた一考察——，
函館短期大学紀要 46, 43-47.
多々納道子・山田千尋（2012）幼稚園における食育の実態と課題，鳥根大学教育学部紀要 46, 15-27.

（提出日：2022年9月14日）