

幼稚園のお弁当を通じた食育プログラム

— 保護者の食に対する意識の変容に着目して —

小嶋 治鈴 堀 奈美 関口 道彦 金岡 美幸
今川 真治 松原 主典 福田 明子

1. はじめに

社会環境の変化に応じて生活習慣が多様化する今日、食に対する意識の希薄化が進んでいると言われている。この対応として、国は、第2次食育推進基本計画（内閣府共生社会政策統括官2013）¹⁾において、家庭における食育推進の必要性を重点課題に掲げた。

山口・春木・原田（1996）²⁾は、幼児期は心身の発達が著しく、食嗜好や規則正しい食習慣などが形成される重要な時期であることから、子どもの食生活環境は母親の食行動の影響が大きいことを述べている。

また、保育所における食事の提供ガイドライン（厚生労働省2014）³⁾には、複雑な味を感じることができるようになる時期であることが記されている。

幼児期の食育に関しては、給食を中心とした取り組みや、幼稚園での栽培活動を中心とした取り組みの事例が多くみられる。それらの先行研究^{4) 5) 6)}における保護者に関する言及をみると、子どもの変容を介した形で、保護者の食に対する意識の変容がみられている。

しかし、砂見・多田・梶・二階堂・井上・大西・乳井・吉崎・横山・日田・川野（2012）⁷⁾によると、子育て世代の保護者の食生活は必ずしも望ましいものではない現状であり、食への関心や知識を高める食育を子どものみに行っても家庭への食生活に反映されにくく、望ましい食習慣の形成に結び付かない恐れがあるため、子どもの望ましい食習慣を身につけると共に、保護者に対して食生活改善を目的とした食育を行うことが重要であると述べている。ところが、子どもへの食育と連携して、保護者に食育を実施した報告や、幼児の弁当から食生活を捉えた報告は少ない。後藤・鈴木（2007）⁸⁾は、幼児の食生活はその担い手である母親の意識と関連することから、母親に対する食育の必要性を指摘している。

そこで本研究では、幼稚園での日々持参する弁当に

着目し、保護者への食育の啓蒙を目的とした取り組みを実施することとした。その取り組みは、親子のつながりが強い幼児期だからこそ、保護者には「子どものために」という強い動機づけが存在するはずであり、保護者に食育プログラムを行うことによって、保護者の食に関する知識の獲得や、食行動の変容へとつながっていきやすいのではないかと考えたことに端を発している。

2. 目的

広島大学附属幼稚園（以下、本園）で、平成24年度から2年間、年長児を対象として行った一品指定献立の取り組みが、小学校入学後のスムーズな給食への移行に役だったか、平成26年11月に卒園児69名を対象に追跡調査を行った。回答者52名中46人はスムーズな移行ができていないものの、6名については未だに食べたことのない食材に抵抗を示して給食に躓いているという現状が明らかとなった。本園において、子どもたちに対して行ってきた一品指定献立は、小学校入学後の給食を意識して、園児の不安を軽減することを目的として行ったものであったが、卒園児の母親から「子どもにとってはもちろん、母にとっても良い機会だった。」との感想が寄せられた。これらのことから、本園で行って来たお弁当を通じた食育は、幼児のみでなく、保護者に対しての食育としても機能していたのではないかと考えられる。

本研究の目的は、保護者の実態からみた幼稚園へ持参する弁当を通じた食育プログラムの実施とともに、保護者が弁当を作ることで、食に関してどのような意識の変容がみられたのか検証することにある。なお、本プログラムの実施は、平成26年9月から平成27年3月まで継続する予定であるが、本報告においては、12月までの経緯と結果について述べる。

Chisuzu Ogamo, Nami Hori, Michihiko Sekiguchi, Miyuki Kaneoka, Sinji Imakawa, Kiminori Matubara, and Akiko Fukuda: A program of dietary education through boxed lunch related activities in kindergarten — Focusing on changing parents' attitudes toward eating habits —

3. 研究の方法

本研究の対象は、広島大学附属幼稚園全園児81名(年少児20名, 年中児36名, 年長児25名)と、その保護者77名である。食に関するアンケート調査を9月に実施し、その後、持参する弁当を通じた食育プログラムの体験を、月1回のペースで行い、12月に食に関する講演を行う。講演後12月に2回目のアンケート調査を実施し、保護者の意識の変化をとりまとめる。

(1) 食に対するアンケート調査

食育プログラムを経験することによる、保護者の食に対する意識の変容をとらえるため、9月の1回目と12月の2回目には同じアンケート調査を実施した。調査用紙は3項目から構成した。

1つ目は、子どもと保護者の食事と生活習慣について問う4項目であった。4つの項目は、①起床時間、②朝食の有無と内容、共食状況、③夕食の有無、食事の様子、④就寝時間であった。

2つ目は、お弁当づくりに関する状況と保護者の関心度を問うものであり、伊東(2009)⁹⁾を参考に作成した。①弁当をつくる人、②幼稚園での希望の食事形態、③弁当づくりの所要時間、④弁当づくりの悩み、⑤弁当づくりに大切にしていること、⑥惣菜や冷凍食品の使用への考えの6項目であった。

3つ目は、食生活に関連する事項についての保護者の関心度を問うものであった。それらは、鈴木(2008)¹⁰⁾を参考に作成した4項目であり、①食べることへの関心②大切にしていること、③子どもに対して教えること、④幼稚園教育への要望であった。

(2) 持参する弁当を通じた食育プログラム

1) ぱくぱく弁当の実施

本研究のプログラムの大きな柱となるのは、一品指定献立である。本園では、毎月19日を食育の日としているが、これは、広島県が平成18年10月16日に食育基本条例¹¹⁾の中で10月19日を「ひろしま食育の日」として定めていることと、近隣の小中学校でも同月同日を食育の日として取り組んでいるためである。これに基づき、本研究における食育の日の弁当をぱくぱく弁当と呼び実施した。実施日を平成26年9月から3月までの毎月19日、月1回と定めた。ぱくぱく弁当は、指定された献立一品を通常の弁当に組み入れて持参し、弁当の時間にクラスのみみんなで同じものを味わって食べるものである。

本研究ではまず、全クラス(年少児から年長児)でぱくぱく弁当の取り組みを実施するにあたり、保護者を対象に事前説明会を行った。説明会の内容としては、昨年までの、幼稚園で行っていた食育の取り組みの報告と、幼稚園が園児に培いたいと考えていることの説明についてであった。園児に培いたいこととは、食べるものに対する感謝する気持ちや、旬の食べ物から季節の移り変わりを感じる心、五感(視角・聴覚・嗅覚・触覚・味覚)の働きを通して感じるおいしいと言う感覚である。また、みんなと同じものを食べて互いに感じたことを伝え合うことは、食べる意欲が増して互いに刺激し合うため、みんなで食べる意義が大きいことを伝えた。また、毎月1回、園が指定する献立を調理して、通常の弁当に入れるため、保護者の協力の必要



ぱくぱく通信

NO. 1

広島大学附属幼稚園 保健室

本日は ぱくぱく弁当の説明会にご参加くださりまして、ありがとうございます。
 ぱくぱく弁当とは、通常のお弁当に1品指定したメニューを入れていただき、みんなで同じものを食べて、食べることの楽しさを味わうというものです。2年前に、お弁当から学校給食へスムーズに移行ができればと願って5歳児クラスの取り組みとして始めました。保護者の方々からは、毎年『もっと早い時期からおこなってほしかった・・・』との声もいただいておりますので、本年度から全クラスでおこなうことといたしました。お弁当の時間がさらに楽しく感じられるように取り組んでいきたいと思っております。ぱくぱく弁当の趣旨をご理解いただき、保護者の皆様のご協力をよろしく願いたします。

1品献立指定予定表!

広島県は、毎月19日が食育の日ですが、本園では行事の関係で次のよう日にちでさせていただきます。

日にち	献立名
9月25日(月)	酢の物
10月30日(木)	きのこを使った献立
11月21日(金)	レンコンを使った献立
12月12日(金)	煮しめ



※レシピについて

実施日が近くなりましたら、レシピお迎え広場に出します。ご自由にお取りください。

図1 事前説明会での保護者配布資料

性を求めた。

毎月の指定献立として扱う素材については、「幼児期に食べさせたいもの」「旬のもの」「素材の味を感じることができるもの」「保護者が扱い易い食材」そして「気軽に入手できるもの」という視点を十分考慮して立案した。(図1)

献立の立案は、本研究のメンバーであり大学教員である福田と養護教諭の小嶋が担当して行った。

2) レシピデータベースの配布

毎月のレシピは、“ぱくぱくレシピ”として、ぱくぱく弁当実施前に保護者に配布した。市販の幼稚園児向けの弁当レシピ本は、一般的な傾向として、可愛さを中心としたものや、キャラ弁と呼ばれているキャラクターを形取ったお弁当など、子どもが喜んで食べられるようなレシピを多く掲載している。それに対して、本園が提案する幼稚園児向け弁当は、「できるだけ作りやすいもの」「栄養面を考えたもの」「幼児が親しみやすい味付けとなっているもの」としてレシピを作成した。また、弁当に入れる際の注意事項や、普段の朝食や夕食に使う際のアドバイスなども載せるようにした。(図2)

11月 ぱくぱくレシピ

今月は、れんこんを使ったきんぴらメニューです。
レシピは、大人4人分の分量で表しています。
レシピはあくまで参考としてください。



れんこんのきんぴら

材料(4人分)

- ・れんこん 160g (中くらいのもの一節)
- ・にんじん 80g (中くらいのもの約半分)
- ・ごま油 大さじ1 (15ml)
- ・しょうゆ、酒 (だし汁でもよい)、砂糖 各大さじ1 (15ml)



作り方

- れんこん、にんじんは 3~5mm くらいの厚さの半月切り (大きければいちょう切りにする。れんこんは酢水にさらす。
※れんこん、にんじんは見た目を気にしなければ、皮をむかなくてもいいと思います。よく洗い、濡れているところのみを取り除いてください。
- フライパンにごま油を入れ、れんこん、にんじんを炒める。しんなりしたら、しょうゆ、酒、砂糖を入れ、水分がなくなるまで調味料をからめながら炒める。

***ごぼう、こんにゃく、しいたけ、ちくわなどを合わせるとより豪華な一品!**

***出来上がりにはごま、かつお節などをからめてもいい!**

***甘めの味付けなので、大人用には七味を少々混ぜると、よりおいしい!**



図2 保護者配布用ぱくぱくレシピ

(3) 食育講演会の実施

9月に行った1回目の調査結果を分析したところ、保護者の53人(73.6%)が弁当作りに悩みを抱えていることが明らかとなった。保護者の弁当作りの悩みとして多いのは「メニューが毎日同じ物になってしまう」「栄養的にバランスがとれているか不安」「子どもの好き嫌いがあるために何を入れていいのか悩む」「料理が苦手」と答えており、弁当を毎日作らなくてはいけないことに苦痛を感じているようであった。

このことから、講演の内容は、即実践に繋がる内容に絞っていくこととした。講演は「幼児期に育てたい食べる力—お弁当からできること—」として、平成26年12月5日(金)9:30~11:00に本園ホールにおいて、ぱくぱくレシピの立案者である福田が行った。

【講演の内容】

- ①中高等学校での生徒の生活の躰きの現状と学校給食との関わりや生活態度
 - ②幼児期に育てたい力
 - ③食べ物を大切にする気持ち(日頃の声かけから)
 - ④毎日の幼稚園の弁当とはどんなものがよいのか
 - バランスの良い弁当は食材・調理法・色・味
 - 弁当の栄養バランスとは主食3主菜1副菜2のバランスである(3・1・2弁当箱法)(図3)
 - もっと楽しく弁当を作るためのアドバイス
 - ・夕食取り分け法
 - ・子どもと一緒に弁当をつめる
 - ・子どもと一緒におしゃべりをしながら弁当箱を洗う
- 講演会の保護者配布資料は図4に示す。¹²⁾

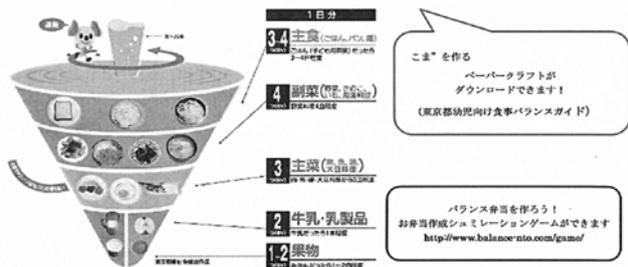
「3・1・2弁当箱法」

- ①自分に合ったサイズの弁当箱を選ぶ
弁当箱の容量(ml)≒1食の必要なエネルギー(kcal)
- ②料理が動かないようにしっかりつめる
- ③主食3：主菜1：副菜2の面積比に
- ④同じ調理法のおかずを重ねない
- ⑤おいしそうで、きれいなこと

3 ごはん	1 主菜
	2 副菜

図3 資料3・1・2弁当箱法

幼児向け食事バランスガイド



http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kensui/ei_syoyouzi.html

図4 講演会保護者配布資料

4. 結果

(1) アンケート調査結果の分析 (9月と12月の比較)

1) 弁当作りを負担に思う気持ちについて

「弁当作りは好きか」について(表1), 5段階評定尺度で回答を求め, 9月と12月の結果を比較した。年齢クラス別にみると, 3歳児クラス(図5)では「かなりそう思う」と回答した人が9月の11.1%から12月には31.3%と増加し, 「あまりそう思わない」と回答した人が, 9月の27.8%から, 12月には6.3%に大きく減少した。また, 5歳児クラス(図6)でも同様に「かなりそう思う」と回答をした人が9月の4.2%から12月には14.3%と大きく増加し, 「あまりそう思わない」と回答した人が9月の25.0%から12月に14.3%と大きく減少した。4歳児クラスでは逆に, 「かなりそう思う」と回答した人が9月の22.6%から12月に7.4%と減少しており, 「あまりそう思わない」人が9月の19.4%から12月に25.9%と増加した。一方で, 「非常にそう思う」と回答した人が, 12月には3.7%おり, 他のクラスには見られない変化を示していた。

表1 「お弁当づくりは好きですか」に対するクラス別の回答率 (%)

回答	保護者の所属クラス・調査時期					
	3歳児		4歳児		5歳児	
	9月	12月	9月	12月	9月	12月
非常にそう思う	0.0	0.0	0.0	3.7	0.0	0.0
かなりそう思う	11.1	31.3	22.6	7.4	4.2	14.3
どちらとも言えない	61.1	62.5	54.8	63.0	70.8	71.4
あまりそう思わない	27.8	6.3	19.4	25.9	25.0	14.3
全くそう思わない	0.0	3.2	3.2	0.0	0.0	0.0

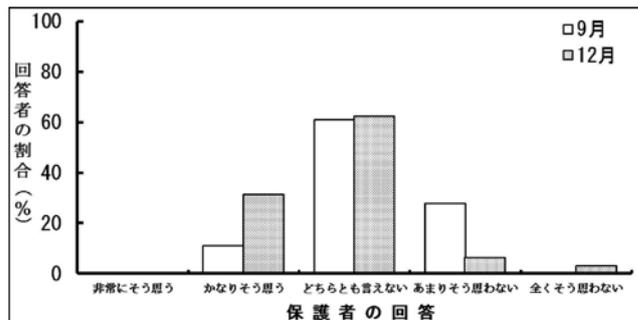


図5 3歳児クラスの保護者の回答

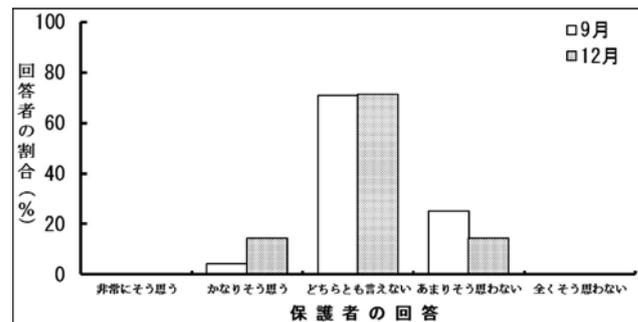


図6 5歳児クラスの保護者の回答

2) 母親のお弁当についての意識

① 幼稚園での希望の食事形態

「幼稚園の昼食はどれがよいと考えているか」について(表2), 4つの選択肢から選択してもらった。年齢クラス別にみると, 3歳児クラス(図7)では, 「給食」と回答した人が9月の58.3%から12月に35.7%と減少し, 「弁当」と回答した人が9月の41.7%から12月に42.9%と多少の増加があった。一方で, 「わからない」と回答した人が9月に0.0%であったが, 12月には21.4%と大きく増加した。4歳児クラス(図8)では, 「給食」と答えた人が9月に52.4%から12月には47.8%と大きく減少し, また, 「弁当」と回答した人も9月の42.9%から12月に47.8%となり減少している。5歳児クラス(図9)でも同様であり, 「給食」と回答した人は9月の52.6%から12月に38.1%と, 「弁当」と回答した人は9月の47.4%から12月に38.1%といずれも減少した。「わからない」との回答をした人は9月に0.0%だったが12月は23.8%と大きく増加した。3歳児と5歳児クラスのとも, 「わからない」の回答した人は, 変化を示していた。

自由記述の中には, 「愛情がこもったお弁当はもちろん良いと思うが, 小学校からの給食がスムーズに食べることができるか少し心配だから。」と小学校での給食を心配しての回答があり, 悩んでいることが分かった。

表2 「幼稚園の昼食はどれがよいですか」に対するクラス別の回答率 (%)

回答	保護者の所属クラス・調査時期					
	3歳児		4歳児		5歳児	
	9月	12月	9月	12月	9月	12月
家庭からのお弁当	41.7	42.9	42.9	47.8	47.4	38.1
給食	58.3	35.7	52.4	47.8	52.6	38.1
業者委託弁当	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
わからない	0.0	21.4	4.8	4.3	0.0	23.8

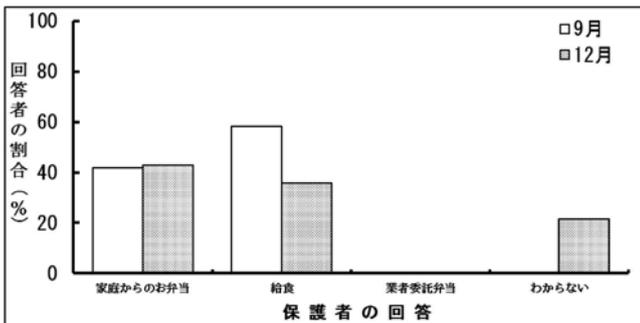


図7 3歳児クラスの保護者の回答

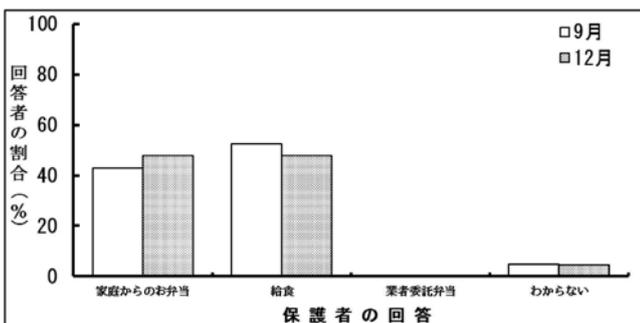


図8 4歳児クラスの保護者の回答

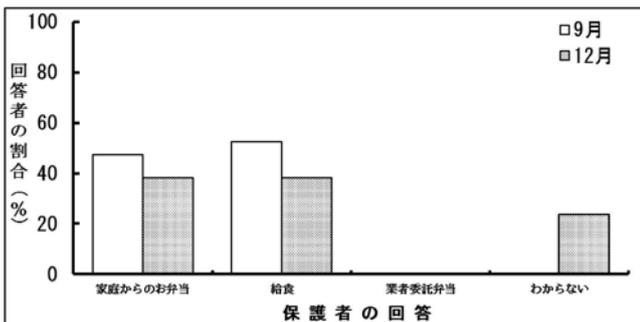


図9 5歳児クラスの保護者の回答

②食で大切にしていることは何か

「食で大切にしていること」については(表3), 複数回答として, 9月と12月の結果を比較した。年齢クラス別にみると, 3歳児クラス(図10)で回答者の割合が大きく増加した項目は, 「美味しさ」についてが9月の55.6%から12月の75.0%と増加しており, 「手作り」についても9月の50.0%から12月の62.5%と増加,

「食事のマナー」についても9月の55.6%から12月に68.8%と増加している。逆に大きく減少した項目として「地元の食材を使う」が9月の44.4%から12月の31.3%であり, 「添加物を控える」では9月に66.7%であったが12月には56.3%と減っている。4歳児クラスでは(図11)すべての項目において回答者の割合が増加した。特に「手作りにする」が9月では46.9%であったものが12月では60.0%と増えている。「旬の食材を使う」ことについては9月の56.3%から12月に76.7%と増えている。「食事のマナー」についても, 9月は59.4%から12月に70.0%と大きく増加している。5歳児クラスでは(図12), 「手作りにする」が9月に29.2%から12月に39.1%となり多少増えている。「旬の食材を使う」については9月に50.0%であったのが12月に60.9%と増えている。また, 「添加物を控える」では, 9月に29.2%から12月には39.1%と増加している。他のクラスと比べて, 「地元の食材を食べる」項目が高く9月の25.0%から12月の34.8%と増加している。一方で, 「美味しさ」は9月の70.8%であったものが12月に43.5%になり, 「楽しさ」は9月に87.5%であったものが12月には78.3%と減り, また, 「子どもと一緒に」の割合も9月の66.7%から12月の56.5%の割合が減少していた。

表3 「食」で大切にしていることは何か」に対するクラス別の回答率 (%)

回答	保護者の所属クラス・調査時期							
	3歳児		4歳児		5歳児		合計	
	9月	12月	9月	12月	9月	12月	9月	12月
栄養バランス	88.9	87.5	84.4	86.7	87.5	87.0	86.5	87.0
三食	50.0	56.3	68.8	80.0	70.8	65.2	64.9	69.6
楽しく	88.9	81.3	78.1	86.7	87.5	78.3	83.8	82.6
子どもと一緒に	55.6	62.5	71.9	73.3	66.7	56.5	66.2	65.2
美味しさ	55.6	75.0	53.1	53.3	70.8	43.5	59.5	55.1
手作り	50.0	62.5	46.9	60.0	29.2	39.1	41.9	53.6
旬	83.3	75.0	56.3	76.7	50.0	60.9	60.8	71.0
地元	44.4	31.3	34.4	40.0	25.0	34.8	33.8	36.2
マナー	55.6	68.8	59.4	70.0	54.2	47.8	56.8	62.3
添加物	66.7	56.3	46.9	56.7	29.2	39.1	45.9	50.7

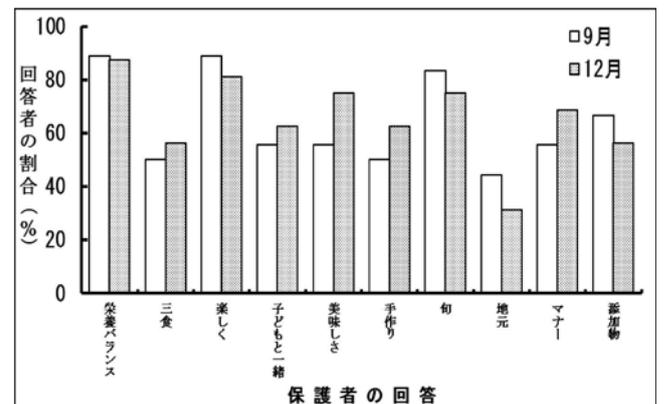


図10 3歳児クラスの保護者の回答

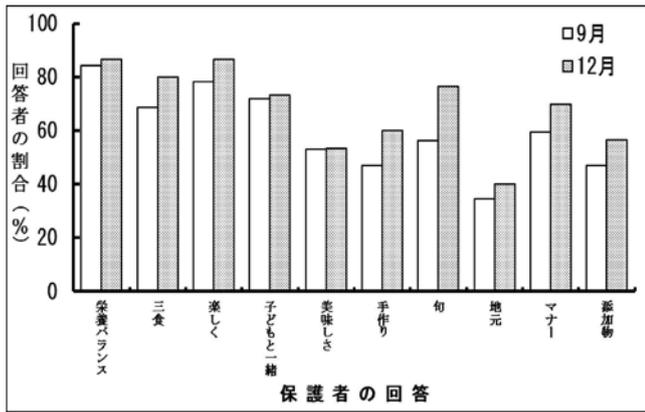


図11 4歳児クラスの保護者の回答

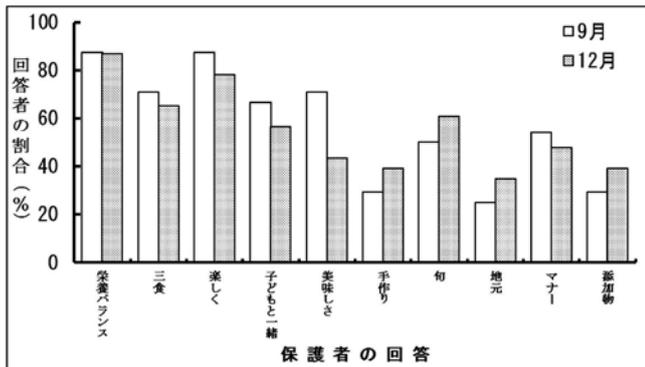


図12 5歳児クラスの保護者の回答

表4 「弁当づくりで大切にしていること」に対するクラス別の回答率 (%) (複数回答可)

回答	保護者の所属クラス・調査時期							
	3歳児		4歳児		5歳児		合計	
	9月	12月	9月	12月	9月	12月	9月	12月
子好きな物	72.2	62.5	53.1	46.7	75.0	34.8	64.9	46.4
要望	44.4	37.5	40.6	46.7	45.8	26.1	43.2	37.7
子嫌いな物	0.0	6.3	25.0	20.0	16.7	0.0	16.2	10.1
衛生面	55.6	43.8	43.8	40.0	70.8	34.8	55.4	39.1
彩り	66.7	75.0	81.3	66.7	83.3	47.8	78.4	62.3
食べやすさ	88.9	75.0	59.4	56.7	70.8	43.5	70.3	56.5
安全性	55.6	31.3	18.8	26.7	45.8	17.4	36.5	24.6
旬の物	27.8	37.5	28.1	43.3	25.0	26.1	27.0	36.2
品数	33.3	37.5	37.5	33.3	33.3	17.4	35.1	29.0
味付け	22.2	31.3	28.1	20.0	16.7	4.3	23.0	17.4
作った人好み	0.0	0.0	3.1	3.3	12.5	4.3	5.4	2.9
行事	5.6	6.3	9.4	10.0	16.7	0.0	10.8	5.8

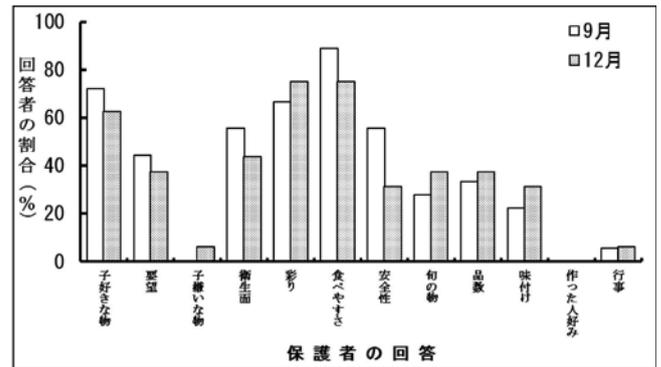


図13 3歳児クラスの保護者の回答

③弁当づくりで大切にしていること

「弁当づくりで大切にしていること」表4については、複数回答を求め、9月と12月のアンケート結果を比較した。年齢クラス別にみると、3歳児クラス(図13)で回答者の割合が大きく増加した項目は、次のものである。「旬の物を使う」は9月の27.8%から12月の37.5%増加し、「味付け」は9月の22.2%から12月に31.3%と増加、また「彩り」9月に66.7%から12月の75.0%と増加している。逆に大きく減少した項目として「好きな物を入れる」は9月の72.2%から12月に62.5%減少、「衛生面」は9月の55.6%から12月に43.8%となる減少があった。一方で、「嫌いな物」と回答した人は9月に0.0%が12月に6.3%増加しており、他のクラスには見られない変化を示していた。4歳児クラス(図14)では、「旬の物」が9月に28.1%から12月に43.3%と増加している。「安全性」は9月の18.8%から12月に26.7%が大きく増加した。5歳児クラス(図15)では、「旬の物」の9月の25.0%から12月の26.1%の増加のみであった。その他の項目については、全て減少した傾向となった。

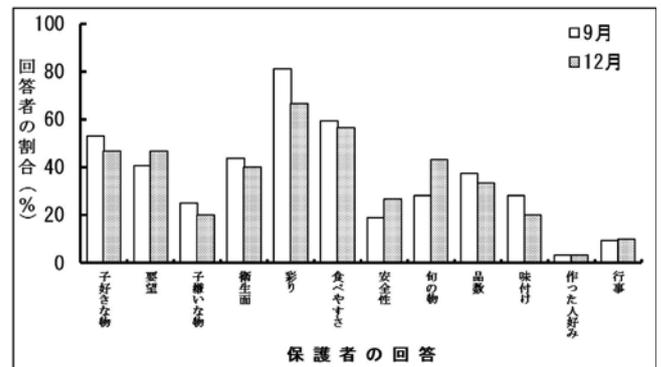


図14 4歳児クラスの保護者の回答

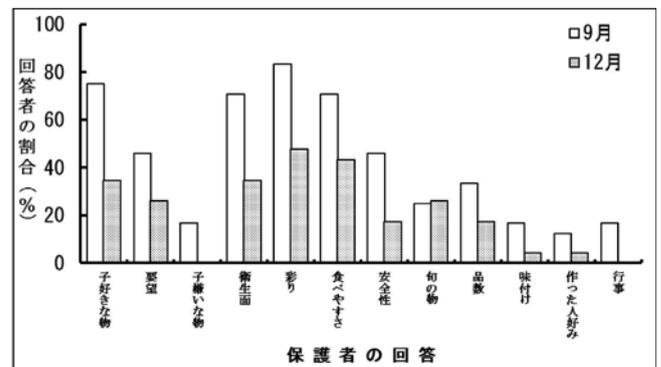


図15 5歳児クラスの保護者の回答

(2) ぱくぱく弁当実施の様子から

園児が持参する弁当の様子は、ぱくぱく弁当が始まる前の5月と、ぱくぱく弁当を始めた9月から12月までを個別に把握し記録した。対象児は、主食と主菜のみで副菜が入っていない3歳児A児と4歳児B児とした。

3歳児A児は、図16からもわかるように、5月のぱくぱく弁当実施前のメニューに比べて、指定献立を入れ始めてから弁当に添えられたおかずの品数が増えている。また、彩りも良くなっていることが分かる。



図16 3歳児 A児のお弁当

4歳児B児の弁当は、図17からもわかるように5月のぱくぱく弁当実施前のメニューでは、全く野菜が入っていない主菜2品目の弁当であったが、指定献立の野菜を使ったおかずが入ることにより、弁当の品数が増えて、彩りも良くなっていることが分かる。また、食育講演会に参加をしていたB児の母親は、講演会参加後のある日の弁当では、ご飯の量が5月に比べて明らかに増えて、主菜副菜が入った献立となっており栄養バランスがよくなっている。



図17 4歳児 B児のお弁当

以上からわかるように、ぱくぱく弁当実施前の弁当に比べると弁当の内容に変化がでている。3・1・2弁当箱法の提案後には、弁当箱の主食の占める割合が増えている。また、副菜が入るようになり、主菜副菜がはっきり区別できる弁当に変わっている。

(3) 保護者の感想から

毎月のぱくぱく弁当(表5)と食育講演会(表6)を経験した。保護者からの自由記述による感想は次のとおりであった。

表5 ぱくぱく弁当保護者の感想 (自由記述)

〈キノコのソテー〉

○キノコ類は苦手で、エノキしか食べられないためどうなるか心配でした。前日の帰り(降園時)の車内で一緒に献立を考えていると「一緒にお弁当を作る」と言い出して急遽一緒に作るようになりました。(中略)また、ぱくぱく弁当日以外も、お弁当作りを手伝いたいというようになって、食に関する関心が確実に高まっていると実感しています。(5歳児保護者)

○指定献立は、普段弁当に入れないメニューだったので、少し手間はかかりますが、逆に「こんな物いれていいんだ」と励みになりました。

(4歳児保護者)

〈レンコンのきんぴらメニュー〉

○苦手な食材でも、頑張ってお食べたんだなと思いました。お弁当箱を開けてみて感じます。お弁当についての子どもとの会話も増え、焼いた方が食べやすい・煮た方の味が好きなど一緒に考えるようになりました。(5歳児保護者)

○レシピを指定されることで、こんな味付けで入れたらいいのかと勉強になり、ぱくぱくでない日もお弁当に入れてみたりしています。野菜も家庭によって買う物が決まってしまうので、いろんな食材にチャレンジできる良い機会だと思います。(4歳児保護者)

〈煮物メニュー〉

○毎日のお弁当は、おかずが決まりがちで栄養面が気になるので、指定された物があると、自分自身の勉強にもなりとてもよいことだと思います。このまま続けて欲しいです。(3歳児保護者)

表6 食育講演会保護者の感想（自由記述）

- 「3・1・2弁当箱法」はとても参考になりました。娘のお弁当箱が長方形なので、それを頭に入れて弁当を作りたいと思いました。
- 生きる力と食べる力はつながっていると確かに感じました。
- 「おいしくない」という否定的な言葉で他の人にもおいしくない気分になってしまう話が心に響きました。自分も気を付けていき、子どもにも伝えていきたいと思いました。「おいしいね」と言って食事ができたらいいなと思いました。

このような保護者の感想から、毎月のばくばく弁当で指定されたメニューを作ることは、一部の保護者には使わない食材や、作ったことのない献立に、初めて調理することへの挑戦となっている。各家庭で、指定献立を巡って焼く・煮るなどの調理方法について具体的に親子で話をしたり、嫌いな食材に対して親子で弁当作りを挑戦したりするなど、1品の献立から親子での会話がされている。講演会で3・1・2弁当箱法について学ぶことは、弁当での栄養バランスの考え方を知り、普段の食をも振り返る機会となっている。

5. 考 察

(1) アンケートからの保護者の変容について

今回のアンケート調査結果より9月の調査で保護者の多くは「栄養バランスがよい」「小学校からの給食が心配」「野菜が多くとれるから」との理由で、幼稚園での昼食は給食が好ましいと思っていたことが明らかとなった。しかし、食育プログラムを経験した12月の調査では、弁当支持者の変化がみられなかったものの、給食支持者に変化が見られた。「わからない」の回答者が2のクラスで増加している背景には、給食支持者のどちらがよいのか迷う気持ちが表われているように思われる。12月の感想記述の中には、「給食だと、好き嫌いがなくなりそうだけど、お弁当も作ってあげたい。」と弁当の良さを感じた感想が挙げられていた。反面、栄養面や好き嫌いの克服のためには、給食が良いと考える保護者の気持ちも依然としてあった。

弁当づくりへの保護者の負担について、「お弁当を作ることが好きか」と尋ねた結果、「どちらともいえない」の回答者がいずれの調査でも全体的に増えていた。しかし、3歳児と5歳児の保護者の中には12月で「かなりそう思う（弁当づくりが好き）」と回答者がみられるようになった。12月の保護者の自由記述によると、「お弁当全部食べたよ」「美味しかった」との子ど

もからの一言感想があることで弁当づくりの喜びとなっているようである。そのことが、「手作りの良さ」と感じるようになっていないのではないかと考える。

食育プログラムを行う中での、子どもの反応は保護者の弁当づくりの行為に大きく影響を与え、保護者の弁当づくりの意欲につながっていると考える。

(2) お弁当づくりにおける変容について

具体的な弁当づくりにおける意識と内容の変化に着目すると、弁当づくりで大切にしていることでは12月の調査において「彩」「食べやすさ」「子どもの好きな物」の重視している保護者が多い中で、「手作りにする」「旬の食材を食べる」ことを大切に考える保護者が増加していた。このことは、食材を指定して幼児向けメニューのレシピとして提供していたばくばく弁当が大きな影響を与えていると考える。多くの保護者が、意欲的にばくばく弁当に取り組んでいた。普段使わない食材を扱い、調理したことのない献立に取り組んでいける背景には、子どもからの素直な反応がある。そのことは多くの保護者が、ばくばく弁当に挑戦する意欲となっているのではないと思われる。その弁当を食べた子どもたちは、食べたことのない献立でも、みんなと同じ物を食べて互いに感じたことを伝え合い食べる楽しさを経験として味わっている。子どもの素直な反応は、保護者の感想にもあったように、保護者へ返され、弁当を通して親子の会話が増えるなど親子間のコミュニケーションがもてるものとなっているのではないかと。

講演会での『3・1・2弁当箱法』などの学びは、保護者が作る毎日の弁当に影響を与えていることが、3歳A児と4歳児B児の弁当から見える。講演会後は、ばくばく弁当でない日も、弁当の品数と彩りが良くなっていたことは明らかになっている。「見た目の可愛さ」「彩」「食べやすさ中心」の弁当から、「旬の食材を使い」「副菜が入っている」「子どもの適切な食事が把握された」弁当へと変化している。これらのことから、保護者がばくばく弁当の経験をしたことは、弁当を作る時の視点が変わり、内容の変化となっていると考える。保護者にとって、毎月のばくばく弁当や具体的な学びが得られた講演は、日々の弁当づくりに関心が高まる働きかけとして有効であった。

6. おわりに

幼児期の食習慣は、生涯にわたる人間形成の基礎である。木川・吉澤・牧野・水野・鈴木(2012)¹³⁾は、弁当が親の食育として給食に代わる生きた教材となる可能性があるとして述べている。弁当について保護者の不

安はあるものの、ばくばく弁当への期待もあることから今後も引き続き食育プログラムを継続していくことは必要であり、保護者や子どもたちの実態に即した内容の工夫が必要となってくるであろう。保護者に対して正しい知識と改善の方法を提供する食育プログラムに、取り組むことは、子どもの食事や食環境の改善につながっていくものと期待できる。

引用（参考）文献

- 1) 内閣府共生社会政策統括官（2013）「第2次食育推進基本計画」
- 2) 山口静枝・春木 敏・原田昭子（1996）「母親の食行動パターンと幼児の食教育との関連」『栄養学雑誌Vol. 54No.2 87-96
- 3) 厚生労働省（2014）「保育所における食事の提供ガイドライン」
- 4) 高尾 優・足立奈緒子・松本麻衣・池本真二（2010）「保育園児への食育介入および保護者への教育介入の有効性に関する検討」『日本栄養士会雑誌』第53巻第3号
- 5) 古都曜子・山口宗兼（2012）「幼稚園における食育カリキュラム作成に関する基礎的研究—幼稚園教諭へのインタビュー調査を通して—」『北海道文教大学研究紀要』第38号
- 6) 足立恵子・中山玲子（2006）「幼児の食育推進に関する一考察-幼稚園と保育所の給食の観点から—」『食物学会誌』第61号21-277)砂見綾香・多田由紀・梶 忍・二階堂邦子・井上久美子・大西芽衣・乳井恵美・吉崎貴大・横山友里・日田安寿美・川野 因（2012）「幼稚園児および保護者に対する食育プログラムが両者の食生活に及ぼす影響」『日本食育学会誌』第6巻第3号266.
- 7) 砂見綾香・多田由紀・梶 忍・二階堂邦子・井上久美子・大西芽衣・乳井恵美・吉崎貴大・横山友里・日田安寿美・川野 因（2012）「幼稚園児および保護者に対する食育プログラムが両者の食生活に及ぼす影響」『日本食育学会誌』第6巻第3号266.
- 8) 後藤美代子・鈴木道子・佐藤玲子・鎌田久仁子・阿部有希（2007）「保育園児の食生活に対する保護者の関わり」『日本食生活学会誌』Vol.17No.4
- 9) 伊東暁子（2009）「家庭の食を介した親子間相互作用の機能と機序」『早稲田大学大学院学位論文』50-5210) 鈴木秀子（2008）「食育に関する実態調査報告書」32-39
- 10) 鈴木秀子（2008）「食育に関する実態調査報告書」32-39
- 11) 広島県食育基本条例平成18年10月16日条例第56
- 12) 東京都健康ステーション「東京都幼児向け食事バランスガイド」
- 13) 木川眞美・吉澤さやか・牧野紘子・水野あゆみ・鈴木 隆（2012）「幼稚園における持参弁当を介した親に対する食育」『日本食育学会誌』第6巻第2号215-223)