

— 資 料 —

栄養学実習Ⅱにおける食育導入の一考察

西川 貴子 森下 敏子 中尾美千代 今本 美幸

A Study on Introduction of “Food and Nutritional Education and Promotion”
Into “Practice of Nutrition II”

Takako NISHIKAWA, Toshiko MORISHITA,
Michiyo NAKAO, Miyuki IMAMOTO

要 旨

食物栄養学科のカリキュラムの一つである「栄養学実習Ⅱ」の授業に、食育の項目を導入し、子どもの料理教室を実施した。その結果、学生の食育に対する認識が変容し、実際に子どもと触れる調理実習の意義が認められた。

キーワード：食育 Food and Nutrition Education and Promotion,
子どもの料理教室 Kid's kitchen, 五感 five senses

I はじめに

近年の食環境の変化に伴って食生活の多様化が進み、子どもの食や健康に関する問題点が多く、食育の重要性が増してきている。2005年6月に食育基本法が成立し、2006年3月には食育推進基本計画が策定され、国を挙げての食育推進運動が展開されている。

本学食物栄養学科では、十年くらい前から教員・学生の有志による「NHK 子ども料理教室」や坂本キッチンスタジオの「キッズ・キッチン」への協力、食物栄養学科主催の地域の子どもたち対象の「ちびっこ料理教室」など子どもを対象とした様々な料理教室に関わってきた経緯がある。その経験を通して五感をフルに活用する子どもの料理教室の意義を痛感していた。そこで、調理実習室をバリアフリー（昇降式調理台）に改装して、子どもの料理教室を積極的に実施したいと考え、2005年に調理実習室の改装を行った。栄養士の活躍の場としても、また将来の母親予備軍としても、食育に関する知識や技術を学ぶ必要性があるため、2006年度からカリキュラムの中に食育を取り入れることを試みた。その方法の一端を紹介し、学生たちの食育に対する認識の変容について報告する。

II 方法

2006年4月より「食育」を目的としたカリキュラムを「栄養学実習Ⅱ」へ導入した。前期の授業終了後履修学生69名を対象にアンケート調査を行い、受講前と後の「食育」に対する認識の変化、および今後の授業の進め方を検討した。

III 結果

1. 栄養学実習Ⅱの実施

「食育」を目的としたカリキュラムの編成にあたり、従来「ライフステージ別の栄養や食事のあり方」を目的としていた「栄養学実習Ⅰ」に続き、「栄養学実習Ⅱ」に「食育」を導入することを検討した。この実習の目的は、①栄養士をめざす立場で、実際に子どもに調理方法を指導し、調理体験を行わせることで食育の進め方を考え、バランスのとれた食生活のあり方を子どもたちに伝える力を養う。②高齢者の目線に立ち、対象者の状態を理解した対応を行うために、高齢者体験セットなどで体験を行った後、実習を通して高齢者に対する食事指導のあり方を考えることが目的である。

2. 子どもの料理教室実施までの過程

食育の実習は栄養学実習Ⅱの授業15回中6回を当てている。最初に、食育の歴史的背景、意義および内容について理解するため、食育についての概論を学び、順次、実践に際しての心構えや基礎的な注意などを学ぶ。次に子どもの料理教室で実施する献立を作成し、献立に基づき試作を行う。試作は料理の手順や指導方法を身に付け、実際に料理教室で子どもを指導するためのトレーニングとなる。実習には、地域の保育園と幼稚園の協力を得て、主に4才から6才までの子どもたちを大学に迎え、バリアフリーの調理実習室で実習台を70cmまで下降して実施する。実習時間は準備、事前説明、実習、試食、後片付けを含め、午前中の2時間半を予定している。

3. 授業内容の紹介

(1) 授業開始の準備

平成18年5月25日(木)に実施した授業内容を紹介する。午前9時40分頃、通用門から杉の子保育園の園児(4, 5歳児)25人が登学した。調理台を子どもたちの身長に合わせて低くしたA908の調理実習室で学生たちが出迎え、子どもたちが身支度を整えて手を洗うのをサポートする。班に果物の名前をつけた子どもの名札を準備しておき、学生が各班に誘導する。

(2) オリエンテーション

非常勤講師の坂本廣子先生の子どもに対するオリエンテーションを見学して、事前説明の進め方や子どもに対する指導方法、諸注意を学ぶ。(写真1)



写真1

(3) 実習開始

各班に分かれ、学生たちが主となって子どもたちを指導する。一人の子どもに一人の学生がつき、できるだけ手を出さないようにして、ケガをしないように見守りながら、子どもたち自身で作り上げるように指導する。子どもが自ら作り上げたという達成感を味わい、食べる意欲が湧くように、学生が子どもの状況を見ながら手伝うタイミングや言葉かけなどに工夫を重ねる。

この日の献立は、「いり豆ごはん、さばのみそ煮（白ねぎ添え）、ほうれん草のごま和え、かきたま汁、かたくりもち」で、子どもたちに和食を味わってもらうためのメニューで主として学生が考案したものである。子どもたちの真剣な表情を受け止め、学生も精一杯がんばって指導をしたためか、ケガをする子どももなく無事終了させることができた。（写真2.3）



写真2



写真3

(4) 試食

この実習には、保育園や幼稚園から園長、主任、担任なども参加し、子どもたちの作った料理と一緒に試食することになっている。料理が出来上がった時には、子どもたちに自分で作った

という達成感が現れている笑顔がみられた。この日は料理を残す子どもはなく、さばやねぎは子どもの嫌いな食品ではないかと危惧したがすべてきれいに喫食していた。自分達で作り上げた自信が食べ方にも表れていることが示唆された。

(5) 学生の感想

学生たちの感想の第一声は、「子どもたちがこんなに力を持っていると思わなかった、子どもたちはスゴイ！」であり、その他「包丁の使い方を正しく教えておくと、注意されたことをきちんと守って慎重に包丁を使い、怪我をしなかった」、「子どもだからといい加減な指導でなく、大人と同じようにきちんと教えればちゃんとできる」、「さばやねぎは嫌いな子が多いと思っていたが、誰も残さなかったのはすごい」などの感想があった。

(6) まとめ

調理実習は子どもたちの五感（視覚・触覚・嗅覚・味覚・聴覚）をすべて使って行うので、子どもの食育としての効果が大きいと思われる。実習をした保育園では、保護者の迎えの際に実習風景の写真を見せ、調理を行ったことを保護者に伝えて食育への第1歩とした。実習を通して、この実習は、学生が食育を学ぶ場であると同時に、子どもたちへの食育実践の場として意義があると認識した。

4. 学生の食育についての認識状況

前期授業終了後、学生にアンケートをとり、学生の食育に対する認識状況を確認した。

(1) 食育という言葉の認識状況

授業を受ける前に食育という言葉を知っていたかどうかという質問に対して、「よく内容を知っていた」学生はわずか3%で、「大体内容を知っていた」が42%、合わせて「内容を知っていた」学生は半数以下であった。「内容はあまり知らないが、言葉を聞いたことがある」が51%、「初めて聞いた」ものも4%あった（図1）。

食育についての情報源については、「テレビ・新聞・雑誌などメディアから」が54%と一番多く、次が「大学の別の授業で聞いた」が40%であった（図2）。

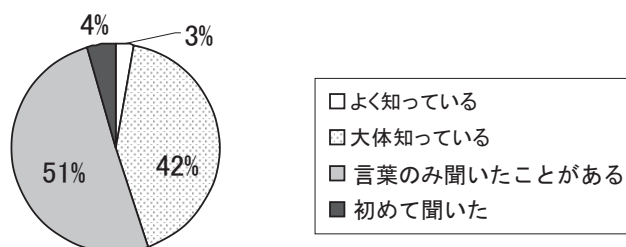


図1 食育という言葉の認識状況

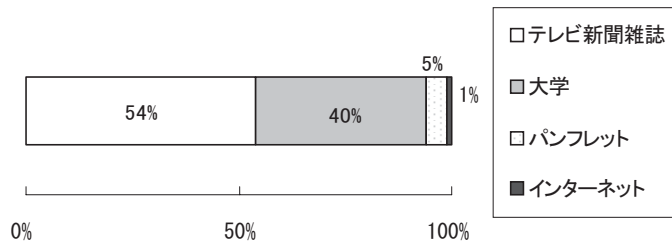


図2 食育についての情報源

(2) 授業を受けた後の食育の関心度の変化

授業を受けて、「食育についての関心度が変化したか」という質問に対して、99%が「以前より関心が高くなった」と答えた(図3)。

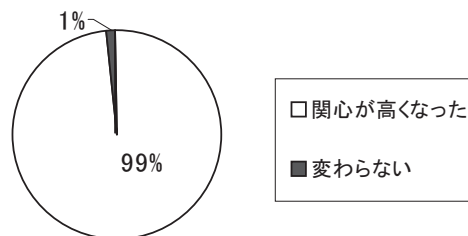


図3 関心度が変化したか

「授業を受けて食育の内容が理解できたかどうか」という質問に対して、「よく理解できた」が38%、「だいたい理解できた」56%、「なんとなく分かった」が6%であった(図4)。

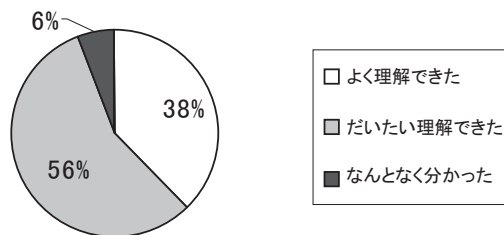


図4 食育の内容が理解できたか

(3) 子どもの料理教室で学んだこと

子どもの料理教室で学んだことについて、24項目あげ複数回答で答えを求めた。その結果、半数以上が挙げた内容は、「体験の大切さ」が71%で一番多く、次に、「見守ること」65%、「ほめること」54%、「言葉かけ」52%、また、「準備の必要性」54%、「料理教室の進め方」52%であった。その他、「子どもの素直さ」49%、「子どもの能力」45%、「安全性」46%であった(図5)。これらのことより、実習を通して学んでほしい内容、調理実習という体験を通してしか学ぶことができない内容が上位にあがっていることが認められた。

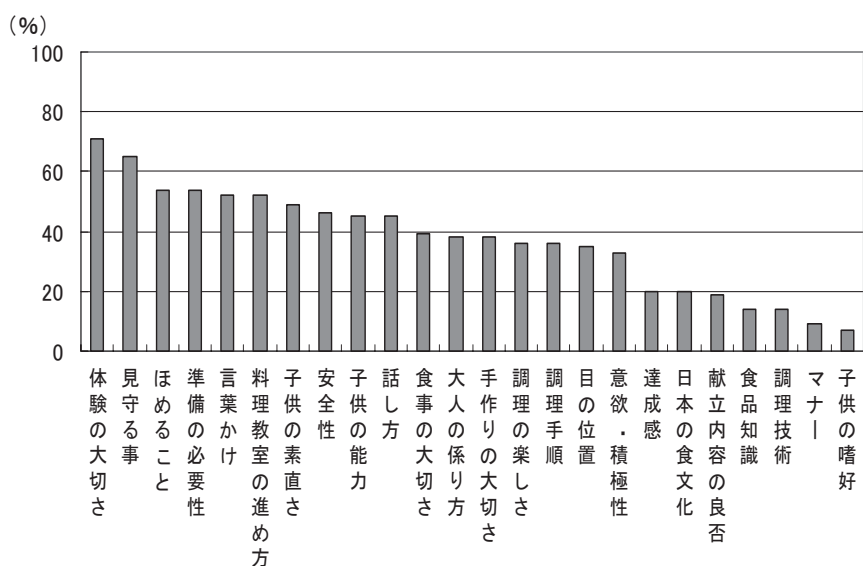


図5 子供の料理教室で学んだこと

(4) 今後学びたいこと

「今後食育について学びたいことや取り組みたいこと」を質問したところ、「子どもに対する食育」が71%で一番多かった。次に「調理技術」39%、「献立作成」35%、「食教育指導」32%で（図6）、これらは栄養士として学ぶべき基本的な知識・技術である。

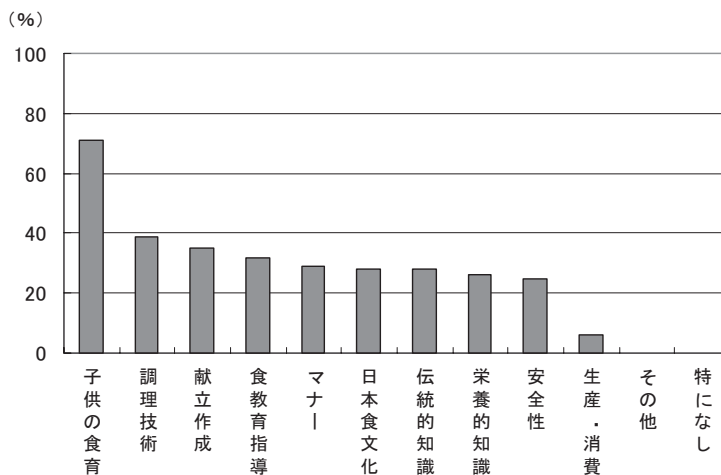


図6 今後学びたいこと

(5) 将来の展望

「将来子どもの食育に関わりたいか」という質問に対して、「関わりたい」38%、「チャンス

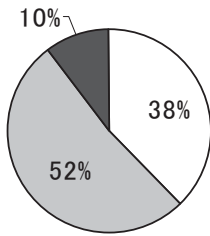


図7 将来子供の食育に関わりたいか

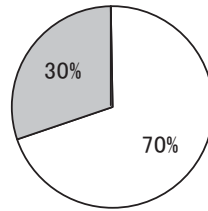


図8 学んだことが今後活かせるか

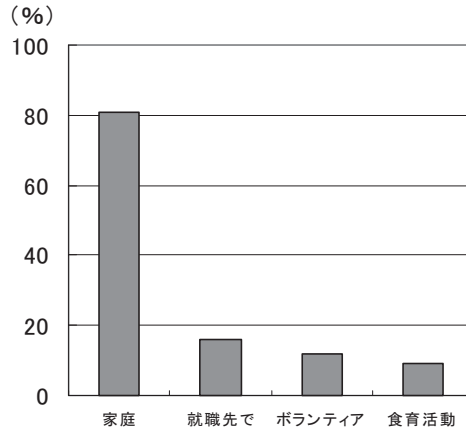


図9 活かす場所は

があれば関わりたい」が52%で（図7）、90%の学生が食育の重要性を理解し、興味を持ったと理解できる。「この実習で学んだことが今後活かせるか」という質問に対して、「活かせる」70%、「少し活かせる」30%で、「活かせない」と答えた学生はいなかった（図8）。「活かす場所」を質問したところ、「就職先」では16%であったが、「家庭」が81%であった（図9）。

(6) その他学生の感じたこと

その他の学生の意見や感想として、「子どもの頃から食に興味を持つことで、子どもの感性も発揮される。そのためにも私たちが頑張らないといけないと思った。」「この授業を受けて食育に対する考え方は180度変わり、重要性が理解できた。」「楽しく授業を受けることができ、食育の奥深さを実感した。」「私達が行ったのはほんの一部なので、これからもっと幅広く学んでいきたい。」「今まで自分で考えてきた食育と実際の食育はかなり違っていたので授業を受けてよかった。」「子どもに教えることの楽しさ、また難しさを感じた。」「食育は体験することで学ぶことができる。」「今まで食育について考えたことがなかったので、とてもいい経験になった。」「子どもの頃から食について学んでいると、食の大切さや食品についての知識が高まると分かった。」などがあげられ、ここにも学生の前向きな姿勢が窺えた。

IV 考察

1. 食育基本法とは

2005年6月に「食育基本法」が制定され、同年7月に施行された。これにより日本における食育の取り組みの方向性が示された。

食育の定義は明確にされていないが、食育基本法では、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」が重要であるとされ、食育は、生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきものと位置づけられている¹⁾。

食育ということばのルーツは、明治31年に石塚左玄が、「通俗食物養生法」に「今日、学童を持つ人は、体育も智育も才育もすべて食育にある」と述べたところにあるといわれている²⁾。また、明治36年に村井弦斎の小説「食道楽」に「体育の根源も食物にあるし、智育の根源も食物にある、して見ると体育よりも智育よりも食育が大切ではないか」³⁾と書かれており、古くから食育の重要性は説かれていたと思われる。

また、現代日本においては、社会経済情勢の変化がめまぐるしい中、栄養の偏り、不規則な生活、肥満や生活習慣病の増加、過度の瘦身志向などの食生活の問題が生じている。それに加え、「食」の安全性の問題や、「食」の海外への依存の問題も生じ、食生活の改善の面からも、「食」の安全の確保の面からも、国民ひとり一人が、自ら「食」のあり方を学ぶことが求められている。

さらに、豊かな緑と水に恵まれた自然の下で、先人から育まれてきた日本の「食」が失われる危機にある現状から、都市と農山漁村の共生・対流を進め、消費者と生産者の信頼関係を構築し、地域社会の活性化、豊かな食文化の継承および発展、環境と調和のとれた食料の生産及び消費の推進並びに食糧自給率の向上に寄与することが期待されている。

食育基本法には、取り組むべき課題として、具体的に次の7項目が挙げられている。

- ① 家庭における食育の推進
- ② 学校、保育所等における食育の推進
- ③ 地域における食生活の改善のための取り組みの推進
- ④ 食育推進運動の展開
- ⑤ 生産者と消費者との交流の推進、農林漁業の活性化等
- ⑥ 食文化の継承のための活動への支援等
- ⑦ 食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進

このように、食育基本法には、21世紀を担う子どもたちが、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「子どもに対する食育」と、すべての国民が、「食」について改めて意識を高め、食に関して適切な判断ができる能力を身に付け、心身の健康を増進し健全な食生活を実践するための「大人に対する食育」の二つの目標が掲げら

れている。したがって、食育は日本が直面している「食」に関わる問題の改善を目標に、国民ひとり一人が問題意識をもって、将来を担う子どもたちに、少しでもよい日本を残していくために行動しようという取り組みともいえる。

特に「子どもに対する食育」に重点が置かれ、同じ2005年4月に栄養教諭制度が誕生した。今後、小学校や中学校に栄養教諭が配置され、教育の中で食育が展開されることが期待できる。

2. 食育推進基本計画とは

食育推進基本計画とは、食育基本法に基づいて策定されたもので、2006年から2010年の5年間に、食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るために必要な基本事項を定めたものである⁴⁾。都道府県及び市町村食育推進計画の基本になるものとして、2006年3月に発表された。基本計画においては、国民運動として食育を推進するにふさわしい定量的な目標値を設定し、その達成が図られるよう取り組みを推進するものである。

食育の推進の目標に関する事項として、9項目挙げられている。

- ① 食育に関心を持っている国民の割合を70%（平成17年度）から90%に増加する。
- ② 朝食を欠食する国民の割合を、小学生4%（平成12年度）を0%に、20歳代男性30%、30歳代男性23%（平成15年度）をいずれも15%以下に減少させる。
- ③ 学校給食における地場産物を使用する割合を、21%（平成16年度、食材数ベース）から30%以上に増加させる。
- ④ 「食事バランスガイド」等を参考に食生活を送っている国民を60%以上にする。
- ⑤ 内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）を認知している国民の割合を80%以上にする。
- ⑥ 食育の推進に関わるボランティアの数を現状値の20%以上増加させる。
- ⑦ 教育ファーム（一連の農作業等の体験の機会を提供する）の取り組みがなされている市町村の割合を42%から60%以上に増加させる。
- ⑧ 食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている国民の割合を60%以上にする。
- ⑨ 推進計画を作成・実施している都道府県を100%に、市町村を50%以上にする。

これらの目標を2010年までに達成するため、家庭における食育・学校、保育所における食育・地域における食生活改善の推進を行う。また、毎年6月を食育月間とし、毎月19日を食育の日として食育推進運動を展開する。さらに生産者と消費者の交流の促進、食文化の継承の支援、食生活に関する調査、研究、情報の提供、国際交流の推進を行うことなどがあげられている。

3. 食育の必要性

子どもの食育が必要で大切な理由として2つのことが考えられる。その1つは、人の脳は10歳頃までにほぼ完成するとされ⁵⁾、「食習慣」の基礎が10歳頃までに完成することになる。し

たがって、幼児期から学童期にかけて、望ましい食習慣を身につけることが不可欠である。つまり、子どもの時期に「適切な食物選択能力」や「おいしい味がわかる能力」、「料理を作る能力」などを身に付けることが、その人の一生の食習慣や健康を左右することに繋がるといえる。

第2の理由として、長い間食育は軽視され、その結果、肥満や高脂血症などの「生活習慣病」が子どもにも増え、心身の健康を損なう子どもたちが増加してきた。さらに、イライラや、キレるなどの集中力を欠く子どもや、体力が低下した子どもが増えつつあり⁶⁾⁷⁾、孤食や個食の増加、家庭での食の簡便化や合理化など、地域や家庭における食生活のあり方も課題となっている。地域、学校、家庭の強力な連携で、「食育」に真剣に取り組まなければならない時期に来ていると考えられる。この2つの理由から子どもの食育の必要性が窺える。

4. 授業評価と学生の食育に対する認識の変容

授業後の学生アンケート結果からは、全員が食育に興味を持ち、食育の内容を理解して、将来何らかの形で関わっていききたいという前向きな姿勢に認識が変容していたと推察できる。

さらに、子どもの料理教室で学んだことの第1位に「体験の大切さ」をあげ、次に「見守ること」、「ほめること」、「言葉かけ」をあげていることが、今回の大きな成果と考える。子どもの料理教室を実施するという食育実践においては、子どもの五感をフルに使って体験させ、自分でできたという達成感を味わうことによって自信がつき、食べることや食品に触れることに興味をもち好きになるということが食育のポイントとなる。学生のアンケートからは、その体験の大切さや体験の中で指導者はどのように子どもに関わり対応していくかということ、すなわち、子どもの気持ちや力を引き出すには、「ほめること」や「言葉かけ」が重要であることを理解したという結果であり、この実習内容がその効果に繋がったと評価できる。また、食育の効果をあげるためには、「準備の必要性」、「料理教室の進め方」、「安全性」などの知識が必要なことも理解したと推察する。

今後学びたいことや取り組みたいこととして、「子どもに対する食育」をあげている学生が一番多かったことも教育効果といえる。さらに今後学びたいという内容に「調理技術」や「献立作成」、「食教育指導」をあげていることは、この実習という体験を通して、食育を行うためには、栄養士としての備えておかなければならない基礎知識や技術が重要であることを再認識したと思われる。

これらのアンケート結果から学生たちは食育という分野における必要な知識や技術を学ぶとともに、栄養士になるための基礎的知識や技術がその根底にあることを再認識する機会でもあったと推測する。

今後さらに、子ども側からみでの食育の効果の検証もしていきたいと思っている。

V おわりに

今回、栄養士として食育にどのように関わるかということ、子どもの料理教室という体験を通して学ぶため、栄養学実習Ⅱに食育を導入したが、アンケート結果よりこの実習の意義は認められた。

ここ数年、保育園に就職する卒業生が増えてきている。それは食育の必要性が社会に認められたことからと思われる。保育園の栄養士として活躍する卒業生の声を聞くと、現実に保育園での経験から食育の必要性を訴えている。子どもへの食育は、早急に取り組まなければならない重要な課題である。

本学食物栄養学科においては、栄養士養成の中で、子どもの食育について特に力を入れて取り組んでいることを社会にアピールして、社会で活躍する人材を一人でも多く養成することが今現在の課題であるといえる。そういう意味で、この授業を一つの手段として、社会のニーズに応えられるような栄養士養成を目指したいと考える。

参考文献

- 1) 内閣府, 食育基本法, 2005
- 2) 砂田登志子著, 今こそ食育を! 元気をつくる選食・食戦, 法研, 2002
- 3) 村井玄斎作, 食道楽(下), 岩波文庫, 2005
- 4) 内閣府, 食育推進基本計画, 2006
- 5) 小西行郎著, 赤ちゃんの脳科学, 集英社新書, 2004
- 6) 鈴木雅子著, 子どもを変える食事学, 家の光協会, 2003
- 7) 大津一義・柳田美子著, 人生の食はコントロールから, ぎょうせい, 2001