

# 年長児に対する継続した食育実践の効果について

駒田 聡子・吉田 京子・市川 理恵子

Examining the Effectiveness of Continuous Nutrition Education  
for Older Children

KOMADA Akiko, YOSHIDA Kyoko, ICHIKAWA Rieko

皇學館大学教育学部学術研究論集 第5号

令和5年3月

# 年長児に対する継続した食育実践の効果について

駒田 聡子<sup>1)</sup>・吉田 京子<sup>2)</sup>・市川 理恵子<sup>3)</sup>

**要旨:**食育基本法<sup>1)</sup>が平成17年に制定(平成27年9月最終改正:実施主体が内閣府から農林水産省に移管)されて以来、保育・教育現場でさまざまな食育実践が行われてきて「食育白書(内閣府)」<sup>2)</sup>等で毎年紹介されているが、単発の食育実践が多い。今回私たちは三重・愛知の2つのこども園で年長児を対象に日々の保育の中で食育実践が継続されていくように指導し、その効果について保護者アンケートを実施し検証した。その結果、①特に野菜を食べる頻度が増えた、②栄養のバランスを気にするようになった、③好き嫌いが減った、④食の会話をする機会が増えた、⑤子ども自身が栄養素のバランスを考えて足りない食材を食べるようになったなど、家庭の食生活の改善だけではなく子ども自身が食事内容を考えて食べる力を身につけていったことがわかった。また保育者側の変化として、食育担当職員だけではなく全職員年間を通じた継続した食育実践の結果他の職員も食育に対する意識が高まったという効果がみられた。このように年長児に対する継続した食育実践は行動変容をもたらし、食を営む力の基礎を育むことが調査結果から明らかになった。

**キーワード:**継続した食育実践、こども園、年長児、保護者、食を営む力

## I. はじめに

食育基本法(平成17年)<sup>1)</sup>2005年が制定されてから17年が経過した。本来食に関することは各家庭や地域の食に対する価値観や文化に依存し、国がその方向性を示す内容ではない。しかし「食育基本法」という国の法律で、地方自治体や教育・保育機関、企業など諸機関での食育推進が求められるべきほど我々の食を巡る環境や個人の食生活のあり方が、生活習慣病の罹患者増などさまざまな課題につながっていたことを示している。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、食育基本法に基づき食育推進会議で食育推進基本計画(平成18(2006)年度～平成22(2010)年度)及び第2次食育推進基本計画(平成23(2011)年度～平成27(2015)年度)第3次食育推進計画(平成28(2016)～令和2年)そして令和3年第4次食育推進基本計画<sup>2)</sup>が策定されている。その中で施策についての基本的な方針や食育推進の目標等が定められている。

食育基本法の中で「食育は生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基本となるもの」と記されていて、食育を実践することが人が人として育っていく、生きていく上で最も基礎となるとされている。同じく同法の中では、食育の内容・意義を「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ことが食育。食育は、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。」と記されている。

食育基本法のが制定後、表1.のようにさまざまなガイドラインが厚生労働省を中心に作成され食育の推進が保育所・こども園においても推進されてきた。食育基本法に先んじて厚生労働省は「楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～」<sup>3)</sup>を公表しているが、その中で食育の目標を「①お腹がすくりズムのもてる子ども ②食べたいもの、好きなものが増える子ども ③一緒に食べたい人がいる子ども ④食事づくり、

1) 皇學館大学教育学部 2) 元三重大学附属幼稚園 3) 鈴鹿大学

準備にかかわる子ども ⑤食べものを話題にする子ども」としてあらわしている。平成27年度の保育所保育指針改訂<sup>4)</sup>では、保育所における食育の推進が第3章 2項で明記され、「(1) 保育所の特性を生かした食育 ア 食を営む力の育成に向け、その基礎を培う イ 食に関わる体験を積み重ね、食事を楽しみ合う子どもに成長 ウ 食育計画を全体的な計画に基づいて作成、栄養士が配置されている場合は、専門性を生かした対応を図る (2) 食育環境の整備 ア 食材や食の循環・環境への意識、調理する人への感謝の気持ちが育つように食に関わる保育環境の整備 イ 保護者や地域の多様な関係者との連携及び協働 ウ 体調不良、食物アレルギー障害のある子どもへの適切な対応」が示された。

このように食育推進事業がさまざまな形で、幼児教育・保育現場でも実践されてきている。その内容については、内閣府の食育白書<sup>5)</sup>などにも載せられている。ただその実践内容は、一日限りの収穫体験や調理体験など単発の実践が多い。これらは確かに食育の一環ではあるが、運動会や夏祭りと同じ一つのイベントである。子どもたちに「楽しかった」という思いを育み豊かな情緒を育てさらには食育の目標である5つの姿は育むと思われるが、将来にわたる「食を営む力」の基礎を培うかという疑問が残る。その理由の一つが、幼児期は記憶が残らない<sup>6)</sup>ことである。子どもたちの記憶に残り行動変容に結びつくためには単発ではなく「継続的な食育実践」が必要だと考えられる。また食育というと特別な保育内容のように聞こえるが、給食を中心に「毎日繰り返される保育内容」である。そこで今回私たちは、三重県と愛知県にある認定こども園2園に協力してもらい、年間を通じ継続した食育の展開を提案をして、子どもおよび保護者の行動変容がみられたかなどその効果について保護者アンケートを採ることで検討することを目的とした。

## Ⅱ. 方法

### 1. 園児に対する食育実践

- ①食育講座 令和2年6月に年長児を対象に食育講座(後述)を行った。
- ②継続した園の食育 その後その内容を各園で引き継ぎ日々の食育実践に生かすとともに、園の実情に合わせて担任と食育担当職員を中心に食育実践を考え年間を通して行った。

### 2. 調査

年長児保護者を対象とした食育実践を通じて、子どもの食に変化がみられたかについて食育実践を約1年間行った後、アンケートを実施した。

- ①調査時期：令和3年3月
- ②調査対象：2園の年長児保護者、A園では、年中・年少児保護者にもアンケートを実施した。調査用紙は園を通じて協力してもらえる保護者に配布・回収した。A園24名、B園27名より回答を得た。
- ③調査項目：・子どもの年齢、性別・食事摂取の頻度(食品成分表の食品群<sup>7)</sup>の分類に従い調査品目を設定した)並びに食育実践後の各食品の摂取頻度の増減の有無・家庭の食生活の価値観が反映する間食の与え方並びに食育実践後の変化・食事で特に気をつけていること並びに食育実践後の変化・食事での困りごと並びに食育実践後の改善傾向の有無・朝食摂取頻度並びに食育実践後の変化・保護者の朝食摂取の有無並びに食育実践後の変化 その他、子どもの起床睡眠時間 食育実践の内容を子どもから聞く機会があるか 食育実践で良かった点、役に立った点(自由記述)である。

倫理的配慮：アンケート実施にあたっては、調査項目は個人の心情に触れないように配慮し実態把握に限定をした。保護者へは両園を通じてアンケートの趣旨説明を実施してもらい、調査に協力に同意を得た保護者に調査紙を配布し回収も園に任せた。なお、写真掲載については園があらかじめ保護者に同意書を取り、掲載の同意を得ている。

表1. 食を巡る制度・ガイドラインなど

<p>○「楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～」平成16年(2004) 厚生労働省</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うことが保育所における食育の目標であるとし、保育所における食育は、楽しく食べる子どもに成長していくことを期待して次の5つの子ども像の実現を目指して行うとした。① お腹がすくりズムのもてる子ども② 食べたいもの、好きなものが増える子ども ③ 一緒に食べたい人がいる子ども④ 食事づくり、準備にかかわる子ども⑤ 食べものを話題にする子ども</li> </ul> <p>○「食育基本法」平成17年(2005)「食育基本法」最終改正 平成27年(2015)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食は命の源。食育は生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるべきものと位置付け。</li> <li>・「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できる人間を育てる食育推進を推進。</li> <li>・食育推進会議(会長：農林水産大臣)において食育推進基本計画を策定(平成18・23・28年)</li> <li>・地方公共団体には、国の計画を基本として 都道府県・市町村の食育推進計画を作成する努力義務</li> </ul> <p>○「保育所における食事提供ガイドライン」平成24年(2012) 厚生労働省</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもを取り巻く食の現状、(様々な「こしょく」など子どもの食実態、保育所給食の外部搬入などの食事提供) 課題が挙げられ、保育所の食の意義・役割、食事提供のあり方、さらに食事提供の評価(運営面)について具体的に記載。</li> </ul> <p>○「第1次(平成18年(2006))～第4次(令和3年(2021))食育推進計画」食育推進会議</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食育基本法に基づき、5年ごとに策定されている。現在は第4次 食育推進計画(令和3～7年)で重点事項として、国民健康の視点 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進、社会・環境</li> <li>・文化の視点 持続可能な食を支える食育の推進連携、横断的な視点「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進があげられている。</li> </ul> <p>○「食生活指針 平成29年(2017)改訂版 農林水産省 厚生労働省 文部科学省</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・第3次食育推進基本計画(平成28年4月)の作成を受け、内容が改訂された。健康寿命の延伸、食の循環や環境に配慮した食生活の実現のために、子どものころからの健全な食習慣の獲得、生活習慣病予防を目的とした食物繊維摂取量の増、ナトリウム減、共食や子どもの貧困などの食の課題、和食文化継承のための食育の推進、食品破棄の課題について指針が示された。</li> </ul> <p>○保育所保育指針 平成29年(2017)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもの育ちをめぐる環境の変化を踏まえ、乳児・3歳未満保育の記載の充実、幼児教育の積極的位置づけ、健康及び安全の記載の見直し、「子育て支援」の章の新設、職員の資質・専門性の向上が示された。特に、食育の推進、安全な保育環境の確保等に関して記載内容が見直された。</li> </ul> <p>○授乳・離乳の支援ガイド 令和元年(2019)改訂版</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・授乳・離乳を通じた育児支援の視点を重視。食物アレルギー予防に関して医師の診断に基づいた授乳・離乳の支援、最新の知見に基づく乳幼児栄養管理等に関する支援のあり方、乳児用液体ミルクに関する情報、子育て世代包括支援センターなどを活用した継続的な保護者支援等が記載された</li> </ul> <p>○日本人の食事摂取基準 令和2年(2020)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食事摂取基準は、国民の健康の保持・増進・生活習慣病予防のために参照にするエネルギー及び栄養素の摂取量の基準。今回は特に高齢者の低栄養予防やフレイル予防も視野に策定が行われた。乳・幼児期は乳児は2つ(タンパク質とエネルギーは3つの月齢区分)、小児期(17歳まで)は、7つの年齢区分で男女別で表され、小児期の食習慣が将来の生活習慣病に関わる視点から様々なエビデンスをもとに、エネルギー・タンパク質、脂質、炭水化物(炭水化物・食物繊維)、ビタミン類13、多量ビタミン類5、微量ビタミン類8について推定平均必要量や推奨量が示された。</li> </ul>
---



### Ⅲ. 食育実践及びその結果

#### 実践内容

##### 1. 園児に対する食育実践

###### (1) テーマ

食について「栄養の話」について理解ができる年長年中児に対して、自身が作成した食育媒体を基に食育実践を行う。大テーマは、「食事の大切さを理解する」である。

具体的な子どもたちに伝えた内容は、大きく分けて「a. 食べ物の体の中での働き」と、「b. 赤・黄・緑群（三色食品群）を毎食食べよう」という大テーマに沿った二つである。さらに、2.のように小テーマを設けた。

###### (2) 実践を行う際の留意点

①食生活の実態や成長発達も含めて個人差が大きく、全ての子どもが実践内容に興味を持ち自分事と思って取り組めるように子どもたちに身近な話にする。②文字では理解しにくいのでイラストやフェルトでできた教材など、視覚的に理解しやすい媒体を用いる。③複数のことを同時に行うと理解することが難しいので、内容をテーマにそってシンプルにする。④幼児が集中できる時間は短く、他の実践においても15分から30分程度で行われている。そこで今回の実践時間は、長くても30分で行う。

##### 2. 実践

###### (1) 小テーマ

- ①栄養素の働きを知る：体を大きくする
- ②栄養素の働きを知る：病気から体を守る
- ③栄養素の働きを知る：骨を強くする
- ④機関車元気号：さまざまな食材（赤の仲間の食べ物・黄色の仲間の食べ物・みどりの仲間の食べ物）を一食にとることの大切さ
- ⑤朝、なにを食べてきたか朝食チェック：子どもの食実態の把握

###### (2) 内容

###### ①栄養素の働きを知る：体を大きくする

乳児・1歳児・5歳児の等身大パネルを活用し、体が大きくなるためにはなにが必要か子どもたち自身に考えさせる。子どもたちからは、「食べ物を食べると大きくなる」という意見が出される。

自分からは、君たちがこれだけ大きくなったのは、食事をきちんと食べたからだよという話と、体を大きくするためには、お肉・お魚・牛乳・乳製品・大豆・大豆製品を食べることが大切だということ伝える。

###### ②栄養素の働きを知る：病気から体を守る

元気な子どもと、おなかをおさえた子ども、熱が出た子どものパネル、さらにはいくつかのバイキン（病原体）のパネルを作成し、バイキンが体の中に入るとおなか痛くなったり、熱が出たりすることを話す。そして、バイキンが体の中に入って来ることを防いだり、入ってもやっつけるためには、お野菜、それも色が濃いお野菜が必要であることを、パネルを使って演じながら伝える。内容が少し難しかったとは思われるが、病気と食事の関係について話を聞いた子どもたちの反応は神秘的な顔つきとなり、熱心に聞いている様子がみられた。

###### ③栄養素の働きを知る：骨を強くする

同じくイラストで書いたボロボロに傷んだ骨の絵を描いたパネルと、がっちりとした骨の絵を描いたパネルの二種類の骨格パネルを作成し、どんな食品をとると骨が強くなるかを考えさせた。子どもたちからは、「牛乳」、「チーズ」という意見が出た。牛乳やチーズ、ヨーグルトのパネルを貼って、「骨を強くするためにはカルシウムという栄養素をとる必要があり、牛乳、ヨーグルトをとろうね」ということを教えた。

###### ④機関車元気号

栄養の話の最後に、一食にさまざまな栄養素をとる必要性について子どもたちに伝えるために、機関車元気号という食育媒体を作り、いろいろな食べ物を一食にそろえて食べる必要性について教えた。機関車元気号は赤・黄・緑色の貨車をそれぞれ作って連結させ、「赤・黄・緑群それぞれに含まれる食材を全て食べて、貨車に乗せると機関車が元気に動き出す」というストーリーで子どもたちにさまざまな食材を食べることの大切さを教えるという食育媒体である。

子どもたちに、貨車に乗せる食材をランダムに一つずつ渡し、一人ずつ食材を貨車に入れる形をとり、他の子どもたちにそれを確認させた。ほと

んど子どもたちが食材の色分けを間違えることなく行え、元気号のためには三色食品群の食材が必要であることを学んだ。

#### ⑤朝、なにを食べてきたか朝食チェック 食の実態を知る手立て「赤・黄・緑チェック表」

自分が子どもへの食育のお話を行った後、保育所に食育を引き継ぎ保育者に食育を日々展開してもらうためには、保育者自身も目の前の子どもたちの食の実態を知り課題意識を持ちながら食育実践を展開していく必要がある。子どもの食事は子ども自身では整えられず、保護者の食に対する考え方や姿勢が子どもの食事内容や食生活のあり方を全て支配する。したがって、子どもに対する働きかけは、子どもたち自身に食を営む力の基礎を育むだけでは無く、保護者支援の一つとして食育も重要である。

子どもたちの食の実態を知る手立てとしては保護者自記式アンケートがあるが、確実に子どもたちの食の実態を把握する手段としては、子どもたち本人に質問して回答してもらうことであると考えた。そこで今朝の朝食「赤・黄・緑チェック表」を作成した。

朝食は保育所に子どもを預ける保護者にとって忙しい時間であり、食にゆっくりと時間を割くことが難しい時間である。その時間にどのような食事を子どもに提供しているかは、端的にその家庭の食の意識が反映されると考えこのチェック表を作り課題の有無を探った。ただこのチェック表の内容に関しては家庭の事情を色濃く反映するため、こちらでは集計せず、内容を目視して確認することにとどめた。なお実践の際、子どもが字をまだ学んでおらず字が書けないことを考慮し、あらかじめ食品などを記した紙を配り保育士の補助を受けながら、朝食食べたものを文字、あるいはイラストで表せるように配慮した。

子どもたちの描いたものをみると、野菜スープや果物など、野菜や果物まできちんととれている家庭も数人いたが、ほとんどがパンやウインナーといった単品のみを摂取で野菜を食べる、さまざまな食材を食べるという点で課題が多いことがわかった。

### 3. 継続した園の食育実践

#### ①日々の保育の中での実践

自分が子どもに対する食育実践を指導した後、保育者にそれを引き継ぎ毎日の保育の中で子どもたち自身が行える内容を指導したり、園と検討して継続して実践してもらった。例えば、子どもたちが毎日自主的に行える内容として「給食の米を研いで炊飯器にセットする」ことや、「給食食材の3色食品群分け」、「食事前に栄養の歌を歌う」ことなどである。

特に栄養の歌に関しては両園ともその歌詞に出てくるさまざまな食材とひらがなで書かれた歌詞が併記された「歌詞カード」を掲示板サイズにしたものを保育士が作成し、教室に貼った。そして毎食事時間になると、子どもたちと保育者がこの歌を歌い赤の仲間の食材（主菜）、黄色の仲間の食材（主食）、みどりの仲間の食材（副菜）について覚えていった。

#### ②保護者への発信

食育実践は対子どものみで行われることが多いが、継続した食育実践の効果を高めるためには各家庭の協力が不可欠である。そこで、園の毎日の食育の取り組みに保護者が関心を持つような取り組みを続けることを提案した。

園の食育担当者との話し合いの中で、保護者への食育情報の発信として多用されている食育通信は実際はなかなか保護者が読まなかったり、保護者によって熱心に読む人と読まない人に分かれて効果が確実に上がるか疑問であると伝えた。そこでその代わりに保護者に向けて情報発信する方法として、各保育室外の壁にその日の子どもたちの食や日常の様子を数枚の写真で掲示すること、園の入り口や皆が通る廊下などの掲示板に、「今どのような意図でどのような食育実践を行っているか」といったその時々情報や、園として保護者に伝えたい「食の大切さ」あるいは「おうちでの食のあり方の提案」について掲示することを伝えた。さらに、園舎の玄関に置く給食の展示食は、それをただ展示するだけでは無く、栄養士と協力してコメントやイラストを描き加えることで園の給食の意図を保護者に伝えることを提案した。なぜなら保護者は園で子どもの生活の様子や、保育

者や他のお友だちとの関わりの中で育つ姿がわからず、写真を見ることで保護者と子ども、そして保育者とのコミュニケーションをとる手段となること、何よりも保護者自身が園の食育に関心を持つ糸口となり得るからである<sup>8)</sup>。

園もそれを実施し、掲示や展示食まえて保護者と子どもが今日の給食内容や食材についての話をしている姿が毎日見られるようになったようである。

さらにB園では食育担当者がより保護者や子どもの食育への取り組みの関心をより一層高めるために、年間を通じて主に季節ごとの食材を取り上げた食育クイズを作成し、問題とそして答えは紙をめくると出てくるような仕掛けにした大きな掲示物を園舎の中心にある壁に掲示した。このような掲示を貼りだした結果、子どもたちは楽しんで答えを出し合ったり、年長の子どもが年少の子どもに優しく、そして自慢げに教える姿が見られたそうである。

また、当初は食育の中心となった保育士に任せがちだった食育実践への取り組みが掲示を行うことで他の保育者にも「園が行う食育の意図・方向性」が伝わり、その食育に取り組む意識を向上させ姿勢を変えていったとのことである。

### ③季節に応じた食育実践・行事食

その後、トマトやなすとといった園で獲れた野菜を使った調理体験などに自分たちも参加して行った。

それ以外にも各園は園の近くの田んぼを借りて近くの農家に協力してもらい稲刈り、千歯こぎでの脱穀など昔の農業体験を行った。とれた米は園での正月用の餅つきに利用するなど、季節ごとの収穫物は必ず園の行事で用い「つながる食育実践」にしていった。

調理体験では自分たちが育てた食材が本当に食べられるということで、「僕たちが作ったトマトや」という驚きの声が聴かれた。また、自分が関わったときは餃子の皮で作るピザソース作りだったが、普段デリバリーや冷凍食品の利用などで「調理する過程」を知らない子どもたちにとっては、その過程を見ることで「形が変わる」、「においがする」、「焼くと色がつく」など、さまざまな五感を使って食材の変化を感じ取る機会となった。後

で園から聴くと子どもたちが保護者に各家庭で、「自分たちのトマトで料理ができた」といった自慢話や、「焼くと色がつくんやに」、「煮とるとにおいがするんやに」といった調理過程で感じたことを保護者に伝える内容が多く聞かれ、体験をして五感で感じる事が家庭での食の会話につながっている様子がうかがえた。

地域との交流では現在では行われなくなった手で稲を刈る、はさがけ、千歯こぎでの脱穀など、貴重な体験を行うことができたり、また日常的に地域の畑でとれた朝採り野菜を頂いていた。野菜はすぐ調理室で調理してもらったり、時に洗って生でいただいたりしていたが、鮮度が良い小松菜、なす、キュウリなど朝採り野菜については、子どもたち自身がその甘さに驚き、「買って来たものとは味が違う」という言葉が出ていた。このように地域との交流は、子どもたちの豊かな情緒を育むだけではなく、五感を生かして食と関わる機会、そして家族のとの食についての会話を増やす機会となっていた。

## 4. 調査結果

### ①子どもの食事で気をつけていること

「食事で特に気をつけていることがあるか」について質問して、あてはまる内容を全て選んでもらったところ、表2.に示すように両園とも過半数が気をつけていると解答した内容は、「栄養のバランス」A園75.0%、B園78.6%、「食事のマナー」同79.0%、57.1%、「一緒に食べる」同62.5%、64.3%、「規則正しい時間に食事をする」50.0%だった。

そして食育実践の結果気をつけるようになった内容として「栄養のバランス」がA園33.3%、B園32.1%とともに最も高く、食育実践の効果が最も表れていることがわかった。言い換えれば食育実践が始まる前は栄養バランスに気をつける割合が半数を下回っていたが、実践を通じて75%以上が気をつけるようになったことがわかる。

なお両園とも二番目に気をつける割合が高い内容は、「マナーに気をつける」で、A園では最も高い79.2%、B園では57.1%だった。B園では食育実践の結果、7ポイント以上気をつける者の割合が高くなった。三番目に両園とも高かった内容



表2. 子どもの食事で気をつけていること（複数回答）（%）

	A園	B園	A変化	B変化		A園	B園	A変化	B変化
①栄養バランス	75.0	78.6	33.3	32.1	⑨一緒に食べる	62.5	64.3	4.2	10.7
②食べる量	54.2	32.1	8.3	3.6	⑩叱らない	33.3	46.4	4.2	0.0
③大きさ・固さ	20.8	28.6	0.0	0.0	⑪楽しく食べる	8.3	7.1	0.0	0.0
④味付け・薄味	37.5	14.3	0.0	0.0	⑫一緒に作る	20.8	21.4	8.3	14.3
⑤盛り付け・彩り	25.0	17.9	4.2	0.0	⑬間食内容	12.5	14.3	0.0	3.6
⑥規則正しい時間	50.0	50.0	4.2	7.1	⑭間食の量	58.3	35.7	4.2	3.6
⑦よいかむ	45.8	10.7	0.0	0.0	⑮出来合い	33.3	21.4	0.0	0.0
⑧マナー	79.2	57.1	4.2	7.1	⑯特にない	0.0	0.0	0.0	0.0

は、「一緒に食べる」で60%を超えていた。特にB園では、食育実践を通じて一緒に食べる割合が増えた者が10ポイントを超えた。

また全体的な実施割合は約2割と低いが、園での食育実践を通じ「料理を一緒に作る」という家庭がB園では12%、A園でも9ポイント増加し高い割合となった。

このように「栄養のバランスを食べることに気をつける」割合が気をつける家庭の割合が高いだけでなく、食育実践の効果が最も高く出ていたことがわかる。さらに、食事内容だけでなくマナーや一緒に食べるなど、「食事場面のあり方」についても改善がみられたことがわかった。

## ②食材の摂取頻度

調査時期から概ね1月間を振り返って「食材の摂取頻度」について質問をした。そして、園の食育の関わりの結果、食べる頻度が「増えた」、あるいは「減った」と感じる食材があるかについても聞いた。

その結果を表3.に示す。順番に見ていくとまずいわゆる主食となる「穀物」だが、摂取頻度は毎食が60%を両園とも超えていた。逆の見方をすれば、全員が毎食摂取しはしない実態があることがわかった。食育実践の結果、穀物の摂取頻度が増えた割合は各園1名ずつ(4.2%)だった。「魚・魚製品」については毎食食べているものはないが、週に2~3回以上利用する割合が合わせると約9割弱だった。さらに、食育実践の結果食べる機会が増えた割合が約10%だった。

「肉・肉製品」は毎日食べるものが毎食と毎日1, 2回を合わせると約30%だった。週に2~3回以上食べる割合は合わせるとほぼ100%だった。

食育実践の結果、一方の園は1名減り、もう一園では増えたが1名いたが食育実践ではあまり変化はなかった。「卵・卵製品」は、週2~3回以上食べる割合が合わせると90%以上みられた。また食育実践の結果、食べる機会が増えた割合が特にB園で10%を超えた。「大豆・大豆製品」は毎日食べるものは、12.5%だが両園とも週に1日以上食べるものが80~90%以上みられ、食育実践後両園とも食べる機会が増えていた。「野菜」は、毎食食べるものは園によって差があり、毎日食べる割合は、B園では約90%だったがA園では70%だった。ただ両園とも食育実践の結果野菜を食べる回数が増えたと回答した割合が20%以上あり、食育実践の効果が最も出たことがわかった。「果物」は、毎日食べると回答した割合は園により差があり、A園16%、B園29%だった。両園とも食育実践の結果食べる回数が増えたと回答した割合が8.3%だった。ただし、B園では減少したと回答したものもあった。「牛乳」は、毎食飲むものが12.5%と8.3%みられた。そして1日のうちに飲む割合も60~70%と高かった。食育実践の結果、牛乳の摂取回数が増えたと回答した割合は両園とも8.3%だった。「お茶」は毎日飲む割合が両園とも90%を超えていた。甘い飲料は逆に飲まない割合が、A園で約5割、B園では25%だった。食育実践の結果での増減は見られなかった。「菓子」は、毎日食べるものがA園、B園とも5割前後だった。食育実践の結果でB園では食べる回数が増えたものがみられたが、ほぼ変化が無い結果となった。「カップ麺」はほとんど食べておらず、特にB園では全く利用しない割合が約6割になった。食育実践の結果食べる回数が増えた割合が、両園



表3. 食材別摂取頻度の変化 (%)

		毎食	1,2回	週～6	週～3	1未満	食べず	ふえた	減った
①穀類	A	62.5	8.3	8.3	12.5	0.0	8.3	4.2	0.0
	B	60.7	3.6	10.7	25.0	0.0	0.0	10.2	0.0
②魚	A	0.0	0.0	8.3	70.8	12.5	0.0	8.3	0.0
	B	0.0	10.7	21.4	57.1	10.7	0.0	14.3	0.0
③肉	A	4.2	29.2	41.7	20.8	0.0	4.2	0.0	4.2
	B	7.1	17.9	64.3	10.7	0.0	0.0	7.1	0.0
④卵	A	4.2	4.2	54.2	29.2	0.0	8.3	12.5	0.0
	B	3.6	25.0	32.1	32.1	3.6	3.6	7.1	0.0
⑤大豆	A	0.0	12.5	25.0	54.2	4.2	4.2	8.3	0.0
	B	0.0	14.3	28.6	42.9	10.7	3.6	7.1	0.0
⑥野菜	A	29.2	41.7	20.8	4.2	4.2	0.0	20.8	0.0
	B	46.7	35.7	7.1	7.1	3.6	0.0	25.0	0.0
⑦果物	A	4.2	12.5	29.2	25.0	25.0	4.2	8.3	0.0
	B	3.6	28.6	14.3	39.3	10.7	3.6	10.7	3.6
⑧牛乳	A	12.5	58.3	12.5	8.3	0.0	4.2	8.3	0.0
	B	7.1	42.9	28.6	17.9	3.6	0.0	3.6	0.0
⑨お茶	A	75.0	16.7	0.0	0.0	0.0	8.3	4.2	0.0
	B	82.1	17.9	0.0	0.0	0.0	0.0	3.6	0.0
⑩甘い飲料	A	4.2	0.0	12.5	33.3	41.7	8.3	0.0	0.0
	B	3.6	25.0	14.3	28.6	25.0	0.0	0.0	3.6
⑪菓子	A	12.5	41.7	29.2	8.3	8.3	0.0	0.0	4.2
	B	3.6	42.9	21.4	32.1	0.0	0.0	0.0	3.6
⑫カップ麺	A	0.0	0.0	4.2	4.2	33.3	29.2	0.0	8.3
	B	0.0	0.0	0.0	3.6	35.7	60.7	0.0	10.7
⑬ファストフード	A	0.0	0.0	0.0	16.7	54.2	29.2	0.0	8.3
	B	0.0	3.6	0.0	7.1	60.7	28.6	0.0	10.7

でみられた。「ファストフード」は両園とも全く食べない割合が約3割だった。そして特にB園では食育実践の結果、食べる回数が減ったものが12.5%いて、今回の調査項目の中で食べる回数が減った割合が最も高い割合となった。

このように、年間の食育実践を通じて野菜を食べる回数が増えたものの割合が最も高く、果物がそれに続いた。逆に食べる回数が減ったものの割合が高い食品は、ファストフードだった。

### ③間食の与え方

「間食の与え方はどうしているか」について質問をした。その結果、表4.に示すように調査項目のうちで「時間を決めて与えている」が、両園とも過半数を超えた。また特にB園では、食育実践の結果そのように変化したと答えたものが14.3%いて、実践の効果が高かった様子がうかがえた。その他の項目では、特に注意しているものの割合

表4. 間食の与え方 (複数回答) (%)

内容	A	B	A変化	B変化
①特に決めていない	4.2	7.1	4.2	0.0
②時間を決めて与える	54.2	60.7	4.2	14.3
③ほしがるとき	16.7	7.1	4.2	0.0
④間食でも栄養に注意	16.7	14.3	4.2	3.6
⑤甘い物は少なく	16.7	17.9	4.2	14.3
⑥甘い物に偏る	8.3	14.3	0.0	0.0
⑦スナック菓子が多い	29.2	28.6	8.3	0.0

が高いものは無かったが、実践の結果の変化としてB園では「甘いものは少なくしている」が14.3%あり、時間を決めて与えていると同じ値だった。

### ④子どもの食事で困っていること

「子どもの食事で困っていることについて」は、表5.に示すように特にないものが両園とも25.0%だった。

困っている内容として最も高かった内容は、「好

表5. 子どもの食事で困っていること（複数回答）（%）

内容	A	B	A変化	B変化	内容	A	B	A変化	B変化
①食物に関心が無い	4.2	14.3	8.3	3.6	⑧口にためる	0.0	10.9	0.0	0.0
②食べる量が少ない	4.2	7.1	0.0	3.6	⑨吐き出す	0.0	0.0	0.0	0.0
③食べ過ぎる	8.3	7.1	0.0	0.0	⑩遊び食べ	0.0	10.7	0.0	0.0
④好き嫌いが多い	41.7	32.1	16.7	10.7	⑪時間がかかる	25.0	28.6	4.2	7.6
⑤むら食い	29.2	10.7	4.2	0.0	⑫お菓子ほしがる	12.5	7.1	0.0	7.6
⑥早食い	8.3	0.0	0.0	7.1	⑬その他	4.2	3.6	0.0	0.0
⑦よくかまない	25.0	17.9	0.0	3.6	⑭特になし	25.0	25.0	0.0	0.0

き嫌いが多い」で、A園41.7%、B園32.1%だった。そして両園とも食育実践の結果、改善傾向がみられたのも「好き嫌いが多い」で、A園16.7%、B園10.7%となり最も高かった。

#### ⑤自由記述結果

最後に、自由記述結果をまとめたものを表6. に示す。その内容より年間を通じた食育で、栄養バランスについての知識が付き、理解が高まっただけではなく、足りない栄養素は何か考えるようになった。自らそれを食べようとするなど、栄養のバランスを考えた食事をなぜとらなければいけないかを考え、子どもたちが主体的に行動に移すことができている様子が見られる。また家族にもそれを教えるなど、子どもからの発信で園での食育実践の意図が保護者に伝わり行動変容が見られたこともわかった。

このように、食育実践を通じてさまざまな食材をバランスよく食べるという家庭内での食の変化に対する効果が、今回の調査では高まることが分かった。さらに自由記述結果から年長児に対する年間を通じた食育実践の結果、知識・技能の獲得だけにとどまらず、思考力・判断力・表現力、学びに向かう力という学びの三つの柱全てを子どもたちに育んだことがわかった。

なお、表には示さなかったが年中以下は、家では食べないものを園では食べるなどが多くみられた。年長では、知識がきちんと定着している、理由を理解して行動を変えようと努力している、自ら保護者に働きかけようとする、食に対して何事の積極的な姿勢になる、考えていろいろと食べようとする、食を営む力、創造力が育まれている様子がよくわかる。

## IV. 考察

全体を通して、子ども・保護者の行動変容がみられた。すなわち子どもの生活の変化を保護者回答から推察すると、継続した食育の結果単に子どもの食に対する意識を高めただけでなく、自分でバランスの良い食事とはどういう内容かについて自ら考え、しかも行動を考えようという行動変容までつながっていくことが示されといえるだろう。特に、今回の食育実践の導入として取り入れた、「さまざまな食材をバランスよく食べることが重要である」という内容について、その後の年間を通じた食育を通じ、子どもたちが好き嫌いなく食べるようになったこと、家庭の食事でも足りない食材は何か考えて食べるようになったこと、保護者意識の変容から野菜の摂取率が上がったことなどから、その目的が達成されたと推察できる。

その要因をさらに細かく考察していく。

### 1. 保育者の課題意識

保育者の要因として「食事の大切さがわかる」という一つのテーマを年間通じて実践するにあたり、初回に実施した「朝食チェック表」の記述結果から保育者が子どもたちの食生活の現状、「食べている食材が少ない」、「偏った食材しか食べていない」を知り、食の課題を実感として認識したことがあげられる。目の前の子どもたちの現状から保育者が課題意識を持ったことが、食前に毎回「栄養の歌」を取り入れるなど、子どもたちがバランスの良い食事について考えることができる内容を日々の保育に落とし込んでいくことにつながっていった。また、園の玄関や園舎の中の廊下などに栄養職員等を中心にした掲示を出し、各保育室にも子どもたちが食べる様子などを掲示した

表 6. 自由記述結果

<p>さまざまな食材を食べるようになった (知識定着・行動変容) 下線は知識定着</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・赤・黄・緑のグループを気にするようになり<u>バランスよく食べようとするようになった</u></li> <li>・それぞれのグループの役割がわかり、<u>どうしてそれを食べた</u>ら良いかわかり食べるようになった</li> <li>・メニューの色分けをし、足りない食材はあと<u>何を食べれば</u>3色そろるか、話し合って追加して食べるようになった</li> <li>・偏食がひどかったが、<u>知識をつけた</u>ことで食べられる幅が広がった</li> <li>・これを食べると筋肉になるとか<u>考えて食べる</u>ようになり、苦手なものも食べるようになった</li> <li>・苦手な食材も<u>必要性を感じて</u>食べるようになった</li> <li>・食べる理由を考えるようになった</li> <li>・料理に対して<u>意欲的</u>になった</li> <li>・料理に興味を持ち、一緒に作るようになった</li> <li>・全ての色の食材を食べるようになった</li> <li>・パンではなく、ご飯を積極的に食べるようになった</li> <li>・残してごめんなさいと言うようになった</li> <li>・野菜をほしがるようになった</li> <li>・自ら作るようになった (行動変容)</li> <li>・園で育てて調理したものは家でも食べたいといい苦手な食べ物も食べられるようになった</li> </ul> <p>色分け (知識定着)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・足りない色を本人が理解している</li> <li>・分類がわかるようになった</li> <li>・食材に興味を持った</li> </ul> <p>会話の増加</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・3つの色の話をよくするようになった</li> <li>・食材の色分けを積極的に教えてくれるようになった</li> <li>・野菜の栄養のことなどをよく話してくれるようになった</li> </ul> <p>知識</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養の歌を使ったことで、何のグループになるかよく学んだ</li> <li>・クッキングで作った料理が我が家の定番料理となった</li> <li>・バランスを気にするようになった</li> </ul>
---

ことで、保護者と保育者、保護者と子どもの食の会話の機会が増え、皆の食に対する意識向上につながっていったものと推察できる。

## 2. 一つのテーマに沿った食育

一つのテーマにを軸にそれに沿った形で両園とも食育を日々の保育の中に落とし込んだことと、担当の職員だけではなく全ての保育者が食育実践を自分事と考えるようになったことから、その後もさまざまな内容で継続した食育が展開されていくことができ、「保育の中の継続した食育」ができたといえる。一つのテーマに基づく食育実践だったからこそ子どもや保護者ともに、「自分たちの食の課題に気づく」、「それを改善しようとする」という姿勢を育んでいったと考えられる。

実践内容はさまざまでも、核となるテーマ、柱となる目標をもった食育実践が大切だと感じた。

## 3. 好き嫌いをなくす繰り返しの体験

人は味覚についても新奇性恐怖<sup>9)</sup>があるが、繰り返しの味覚思考学習(食物嗜好学習)によって好き嫌いが減り、さまざまな食べ物が好きになっていくことが指摘されている<sup>10)</sup>。今回の年間を通じた食育実践の結果、好き嫌いが減った背景には、一度きりではなく何回も何回もさまざまな体験を繰り返し、いろいろな味に親しむ機会が増えたことが大きいだろう、またその体験も、友だちとや保育者とともに育て、学び、作ったりした経験があるからこそ好き嫌いが減ったと思われる。

いろいろなものが食べられるということは、

様々な人間関係・学問・仕事などを受け入れることにもつながっていくと言われている<sup>11),12)</sup>ので好き嫌いが減り、様々なことに積極的に関わることができる力は修学後の子どもたちの「生きる力」<sup>13)</sup>につながっていくと推察できる。好き嫌いをなくすことは、単に食事場面だけではなく、子どもの生活の様々な場面で生かされていくことにつながることも、保育現場での継続した食育の意義の一つとして保育現場について伝えたいと感じた。

#### 4. 行事

両園とも継続した保育に加え季節に応じた食育実践や行事食への取り組みも生活の流れの中によく取り入れ情報発信をしたことも、子どもたちや保護者の食育に対する意識を高めたものと推察される。特に普段の園生活では味わえないさまざまな刺激は、子どもたちに感動・楽しさ・驚きを生み、日常保育では気がつかない自分への気づきや自信を育てていったのでないかと推察される。子どもたちの食に対する関心の高まりの背景には、保育の中にさまざまな形で地域の人も巻き込んだ食育実践などが行われたことも大きかったと感じている。

今後は一つのテーマに沿った継続した日々の食育の中に行事をうまく取り入れられるように、一つの行事の前には、例えばその行事のいわれや、どのように受け継がれてきたかなどを紙芝居などで伝えたり、終了した後は行事に関わってくれた人たちに感謝の絵を送るなどの工夫ができないか園とともに考え、子どもたちの豊かな情緒がよりが育まれる工夫をしていきたい。

#### 5. 発達段階

食育を考えていく上で、発達段階を考えることも重要だと感じた。「楽しく食べる子どもに」、あるいは厚生労働省の「保育所における食事提供のガイドライン」<sup>14)</sup>の中に、「食べることを楽しみ、食事を楽しみ合うそのためには、子どもが生活の遊びの中で、意欲を持って食に関わる体験を積み重ね、食べることを楽しみ、食事を楽しみ合う子どもに成長していくことを期待するものであること」という記述があり、特に、「遊び」を通して「食べることは楽しい」という感覚を育むことが求められている。大人でもそうだが、楽しいと感じる

ことには積極的かつ継続的に関わっていくことができる。したがってまず乳幼児期から落ち着いた環境、安定した人間環境の中で「食べることは楽しい」という思いを培っていくことが「何でも食べられる子ども」を育てる上で重要である。食べることは楽しいという思いは、授乳から離乳食、そして幼児食へと移行していく0歳児から未満児食の食べる意欲につながっていく。さらに養護的側面は安定した情緒を育み、ひいては周囲の大人への基本的信頼感へとつながっていく。基本的信頼感をベースにして幼児の活動範囲の広がりや人との関わり合いの広がり生まれ、そして自発的活動であるままごとなどの遊びや栽培、行事、給食にも自ら関わっていき食への関心を高めていく。

その上で将来にわたる食を営む力の基礎を育み将来にわたり食を営む基礎を育むためには、さまざまな対象と関わった体験を言葉その他により表現し、振り返ることが大切で言葉が十分使え、自分に対する認知が高まる年長児への関わりが重要だと考えられる。

今回、5歳児を対象に食育実践を行った。その根拠の一つとして方法の所でも述べたが、記憶に残るか残らないかという点が指摘できる。3,4歳が後の記憶の想起の際の境界年齢という指摘がある<sup>15)</sup>が、5歳になると作業記憶容量が増大し、多様な思考課題の遂行を高める基礎となる段階となる。また記憶容量が大きいほど演繹推論の成績が良くなることが指摘されている<sup>16)</sup>。健康を維持するために「足りない機能を満たす食材を自らそれは何かを考えて、食べる」という行為は演繹推論ができてこそ成り立つのではないだろうか。そのためには、5歳という時期は非常に重要だと感じた。

さらに、子どもたち自らが「どの色の食材が足りないか」と考えたり、主体的に考えながら食に関わろうという姿勢を育むことができたのは、5歳児になると、協同性、思考力の芽生え、言葉による伝え合いが可能となり、特に思考力の芽生えと言葉で思いや考えを伝えることができる年齢だった<sup>17)</sup>からこそ、園という集団での食育の効果が出たと考えられる。食に対する関心を高める実践とともに、友だちや保育者と関わりながら、自



ら食を選ぶ力の基礎を培うために5歳児にはどのような食育内容を行うかを考えることも重要だと感じた。

## 6. 体験の大切さ

4歳児でも6歳児でも、口頭条件より遊び条件の方が正答率が高くなることが指摘されている<sup>18)</sup>が、このことから、幼児期からの体験を伴った食育の重要性が示唆できる。特に記憶が残る年長児での年間を通じて食育体験を積み重ねることは、後の「何をどのように食べるか」を考える、すなわち食を営む基礎となっていくのだろう。時に子どもに生産者や食事を作る人の顔が見えるように工夫することもしながら、五感を豊かにする経験を積み重ね、自ら環境に関わる中で、望ましい食態度が生成されていく工夫を今後も継続して行きたいと感じた。

## 7. 根拠を伝える

最初に「なぜかそうしなければいけないのか」という「原理・根拠」について、年長児だからこそ伝えることができ、理解され、家族への発信、行動変容に結びついていったものと思われる。このなぜかという根拠を伝えることは、将来子どもたちがさまざまな食の場面の「食を選ぶ力」に応用されていく根本となるものである。

小学校以上の研究ではあるが、食品群の特徴を整理した上で関連付けた知識構造及びそのスキルの維持ができるという研究があり<sup>19)</sup>、単に「バランスが良い食事をとりましょう」と教えるだけではなく、栄養素の働き、なぜ赤・黄・緑の仲間をそれぞれ食べるのかという根拠を伝えることが、食品群に関する知識を活用できるスキルを育てていく上で重要であると思われる。

今回は自分たちが最初に子どもたちへのお話という形で、食事の大切さについて伝えたが、どの保育者も誰が関わってもそれらについて伝えられるように、食育に関わる保育の質向上につながる研修の機会も設けていきたいと感じた。

## 8. 会話の重要性

継続した食育をすることで、家庭における食に関する会話が増えることにつながっていくことが明らかになった。会話が増えると食に対する意識も高くなるという指摘がある<sup>20)</sup>が、今年年長だけ

ではなく年中児含も日々の食育の結果その内容に関する会話を家庭で行う機会が増えたことが、特に保護者の食意識を高め、その結果家庭の食事での野菜摂取量が増え、バランスを考えて食べるようになったなど食事内容の改善に結びついていったと考えられる。

子どもの話を受容し、子どもとともに経験を共有する働きかけが、子どもの記憶に良い影響を与えたとの指摘もあり<sup>21)</sup>、家庭で子どもが親に食育の話をし、親もそれを受け止めることが子どもの心に残り、行動変容につながっていくと思われる。家庭での会話につながるような食育実践のあり方も重要であろう。例えば、園で収穫された野菜やイモ類をどのように調理したら良いか保護者に相談する、行事に関連した食事を作るときには各家庭での行事のあり方について聞いてくるなど、園の食育実践を利用して食に関する会話の機会を増やし、子どもだけではなく保護者にもより一層園の食育実践への関心を高める、ともに食育を行っているんだという意識を高めるような提案を行っていききたい。

## 9. 保育者の変化

園舎の掲示については結果の所でも書いたが、保護者、子どもの意識を変えただけでは無く、個々の保育者の食の意識や食育に前向きに取り組んでいこうという意欲を育む効果がみられたことより、園全体の食育の資質向上に持つながっていくきっかけとなったと推察できる。今後も、一つのテーマ、そして食育担当職員を中心にしながら、「今園が取り組んでいる食育の一環」が「誰でも、いつでも」みえる掲示も些細な取り組みかもしれないが継続していく必要性を感じた。

## V. さいごに今後の食育について

今回一年間を通じて食の豊かな体験を積み、子ども自ら食についての知識を学び、その課題に気づき、改善の方法がわかる「知識及び技能の基礎」、知識を活用し自らの食(食事内容)の課題をどうすれば良いか考え工夫しようとし、保護者にもそれを伝える「思考力、判断力、表現力の基礎」、そしてそれらが身につく中でよりよく自ら

の食生活を改善しようとする「学びに向かう力」が育まれた。一つの大きなテーマに沿って、年間を通じた食育実践の重要性を改めて感じることができた。

食育実践の研修を行うと、ともすれば他の園の食育実践例を自分の園に当てはめようとする傾向がある。それらはあくまで参考であり明日の保育は、既存の指導案や環境構成から生まれるものではない。省察による今日の保育の振り返りが、明日の子どもとの「出会い」や「交わり」を開いていくものである<sup>22)</sup>。目の前の子どもたちの課題や実態を職員一人一人が意識し、意識を高め、園全体としての効果ある食育展開に結びつくようにする必要がある。そのことを今後は今回の年間を通じた食育実践の効果とともにさまざまな機会に伝えたいと感じる。

幼児期の教育で非常に重要となるのは、学童期以降の教科教育とは異なり「総合的な指導」<sup>23)</sup>であり、子ども自らが体験に関わっていく「自発的な活動」である。その意味で食育は、食材に触れる（食感を感じる（触覚） 作物・食材・料理をみる（視覚）におい、香りをかぐ（嗅覚）・味を感じる（味覚）・食べる音を聞く（聴覚）という子どもたちの全ての感覚を生かすことができる教材であり保育の全ての場面で活用できる内容である。継続的な食育を推進するにあたり、保育者自身も食育とは特別なイベントではないことをあらためて認識し、保育の中の食育を目指して欲しいと考える。

食生活は本質的に人間の生き方にかかわるものであるとの指摘があるが<sup>24)</sup>、さまざまな食体験を積み重ねることで、多様な食をめぐる価値観、社会的状況の中で、将来の心身の健康を考え食を営む力を基礎を身につけるように、これからも食、幼児教育、保健の専門家として「根拠を伝えることの大切さ」を園に伝えながら、年間を通じた保育の中の食育実践支援していきたいと考える。

最後に、あらためて食とは「将来にわたる健やかな心と体に関わる」という意識を持ち、「今の関わりが将来につながる」＝「子どもの最善の利益につながっていく」ことを最も大切にしていきたいと感じた。

## 引用・参考文献

- 1) 内閣府, 食育基本法, 2005
- 2) 農林水産省, 第4次食育推進基本計画 令和3年3月, 2021
- 3) 厚生労働省, 「楽しく食べる子どもに ～保育所における食育に関する指針～」, 2004
- 4) 汐見稔幸, 無藤隆監, 保育所保育指針 幼稚園教育要領 幼保連携型認定こども園 教育・保育要領 解説とポイント, ミネルヴァ書房, 2018
- 5) 農林水産省編, 食育白書, 平成30年度版～令和4年度版
- 6) 坪井寿子, 幼児・児童期に経験したお菓子の自伝的記憶, 東京未来大学保育・教職センター紀要 第5号, 65-74, 2018
- 7) 女子栄養大学出版部編, 食品成分表2020, 2020
- 8) 文部科学省, 指導と評価に生かす記録, チャイルド本社, 2021
- 9) ネスレ栄養科学会議監修, 食と味覚, 建帛社, 2008
- 10) 高田明和編, 摂食と健康の科学, 朝倉書店, 2020
- 11) 河合寛子他, 食育ハンドブック 食べることは生きること, 社会福祉法人 東京都社会福祉協議会, 2014
- 12) ジャック・ピュイゼ, 子どもの味覚を育てる, 紀伊國屋書店, 2004
- 13) 無藤隆, 大豆生田啓示友監, 子どもの姿ベースの新しい指導計画の考え方, フレーベル館, 2019
- 14) 厚生労働省, 保育所における食事提供のガイドライン, 2022
- 15) 井上 泉, 幼児における認知メカニズムとその発達過程, KAKEN, <https://kaken.nil.ac.jp/grant/KAKENHI> = PROJECT-00j07965/2000-2002 3.4歳が後の記憶の想起の際の境界年齢
- 16) 無藤隆 子安増生編, 発達心理学 I 224-229, 東京大学出版, 2019

- 17) 厚生労働省, 保育所保育指針 平成20年度版, 2008
- 18) 16) と同じ
- 19) 中村喜久江著, 子どもの食品選択力の形成過程に関する研究 包括的学習及び思考スキルの形成に着目して, 大学教育出版, 2021
- 20) 森津太子, 幼児期記憶と最初期記憶に関する研究の現在, 甲南女子大学紀要 第39号 人間科学編, 19-25, 2003
- 21) 20) と同じ
- 22) 藤崎亜由子 羽野ゆつ子, あなたと生きる発達心理学, ナカニシヤ出版, 2021
- 23) 文部科学省, 幼児の思いをつなぐ指導計画の作成と保育の展開, チャイルド本社, 2021
- 24) 上田遙, 食育の理論と教授法-善き食べての探究-, 昭和堂, 2021



食材のはたらき  
機関車「元気号」



食材のはたらき  
手洗いの話



食材の色分け  
「今朝食べてきた  
ものは、何か  
な？」



米とぎ



本物体験  
鯉節削り

今日の給食何かな？  
いいにおいだね！  
透明ガラスの  
向こうは「給食室」







クイズ形式の掲示  
園の屋内に掲示することで  
保育者の意識も高まる





## Examining the Effectiveness of Continuous Nutrition Education for Older Children

KOMADA Akiko, YOSHIDA Kyoko, ICHIKAWA Rieko

**Abstract:** Since the Basic Law on Nutrition Education was enacted in 2005 (last revised in September 2015; the implementing agency was transferred from the Cabinet Office to the Ministry of Agriculture, Forestry and Fisheries), various nutrition education practices have been implemented in childcare and education settings and introduced annually in publications such as the “White Paper on Food Education,” but there are many one-time nutrition education practices. In this study, we guided older children at two childcare centers in Mie and Aichi prefectures to continue nutrition education practices in their daily childcare, and conducted a questionnaire survey of their parents to verify the effectiveness of these practices. The results showed that not only the dietary habits at home improved, but also the children themselves acquired the ability to think about the balance of nutrients and eat foods that are lacking, such as (1) eating vegetables more frequently, (2) becoming more concerned about nutritional balance, (3) having fewer likes and dislikes, (4) having more opportunities to have food conversations, and (5) the children themselves began to think about the balance of nutrients and eat foods that are lacking. The children themselves have acquired the ability to think about what they eat and eat it. In addition, as a change on the part of the caregivers, not only the staff in charge of nutrition education but also all the staff members increased their awareness of nutrition education as a result of the continuous nutrition education activities throughout the year. Thus, the results of the survey revealed that continuous nutrition education for older children leads to behavioral change and fosters the foundation of the ability to manage food.

**Keywords:** continuous nutrition education practice, preschool, older children, parents,  
food management skills