

## 幼稚園における食育活動

～ランチルームでの食事が子どもに与える影響～

Food Education Activities in Kindergarden

-The Effect of Lunch Room on Children-

児童学研究科 児童学専攻 1005-070633 嶋根 謙太

### 1、問題と目的

1960年代高度成長期以降、子どもを取り巻く食環境は急激に変化をし、物があふれ豊食の時代から飽食の時代へ、そして今は崩食の時代を迎えてしまった。子どもたちはコシヨク（孤食・個食・固食）に追いやられ、親たちは、子どもの偏食、遊び食べ、小食、アレルギーや肥満等、今や、食が様々な社会的問題の要素の一つと成り得る程、子どもの食の重要性がさげばれている。食育基本法においても「食に関する適切な判断力を養い、生涯にわたって健全な食生活を実現することにより、国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成に資することを旨と、」と記されている。幼稚園における食育活動にはどのような活動が考えられるのかを考えた時に、普段子どもたちが生活したり遊んだり活動する保育室ではない、食事をする専用の部屋の必要性を考えた。現在幼児教育において、例えば子どもたちが自らの手で食物を育て収穫するような活動は広く行われている。次のステップとして、その収穫した食物を幼稚園で調理をし子どもたちが食する。ここまでの活動も数は減るであろうが多くの園で行なっている活動といえる。では更に次のステップとして、自園で調理したものを普通の保育室ではない食事するための専用のランチルームで食するという活動になった時、その数は極端に減るであろうと思っている。現行の幼稚園施設整備指針の中においては「豊かな食習慣を身に付けさせる上で、保育室とは別に、食事のための空間を計画することも有効である」とされているが、幼稚園経営的な視点から見れば、少子化で地域での園児獲得合戦が過熱する私立幼稚園の苦しい財政状況の中、食事をするためだけの専用の部屋に設備投資をしている余裕がないというのが現実であろう。しかしながら、そのような中においても幼稚園が教育施設としての使命を今一度見つめ直し、生きる上での原点である食から得られる教育をもっと大事にしなければいけないと考える。ランチルームが、普段子どもたちが生

活する保育室とは雰囲気の違いが違った綺麗な美しい空間であったら、その環境が子どもたちに与える影響は多大なものがあると考えます。本研究は、ランチルームでの食事は子どもに良い影響を与えるという仮説を、実践を通して子どもたちの様子を観察し明らかにしていくことが最大の目的である。

## 2、研究結果

### (1) A園の食育活動の概要

- ・園内の農園における作物の栽培、収穫活動
- ・食に関する紙芝居、絵本などを使った読み聞かせ等
- ・ランチルームにおける食事、お手伝いの活動等
- ・保護者や地域の方を招いての会食、料理教室等

### (2) ランチルームの効果

ランチルームは2009年3月着工し、2009年6月末に完成した。2009年7月会食を開始した。私は幼稚園における食事が、普段子どもたちが生活する保育室ではない専用のお部屋での食事というところに大きな意味があると考えた。普段子どもたちが生活する保育室というものは、大きな声を出したり時には走ってしまったりと、子どもたちにとっては幼稚園生活における生活の拠点であり、リラックスできる空間である。それが、食事をする専用のお部屋であるランチルームに行った時には少し緊張しながら、いつもより行儀良くなって、食事を楽しむ。子どもたちが幼稚園で生活する保育時間の中で、そのような気持ちになって過ごすことはとても大切なことではないだろうかと考えた。ランチルームには保育室の雰囲気とは異なった空間になるよう、テーブルクロスや絵画を飾るなどの工夫ををし、保育者の言葉掛けにも配慮した。また、子どもたちが栽培・収穫した野菜を積極的に取り入れることを心掛けた。子どもたちの観察をし検証した結果、子どもたちはランチルームにおける食事を大変心待ちにし、喜んで食べる様子が見られた。

### (3) 残食の調査

ランチルームの効果を見るとき、具体的な姿として捉えやすい残食の状況を調査することにした。食事は幼児の体調とも関係してくるが通年で複数回調査することで傾向が捉えられると考えた。

#### ①調査方法

調査方法は次のとおりである。

年中児すみれ組33名のクラスを調査対象とした。

- ・ランチルームの広さの関係上、子どもたちはランチルームでの自給食と外部搬入の給食を併用している。
- ・事前の調査により、外部搬入給食は学年に関わらず量が同じであり年少児にとっては量が多いこと、そして年長児は独自に残さず食べた子がシールを貼ることのできる活動を行っているためか、残食数が極めて少なかったことから、年中児を選択した。
- ・幼稚園現場での実際の動きとの関連から、出来る範囲の中での調査となった。メニューの名前は同じでも素材や味付けが異なるため、はっきりとランチルームでの効果とは捉えられないとも言えるが、参考までに調査した。

## ②調査結果

外部給食、ランチルームのそれぞれの残食率の%を表示し、外部給食とランチルームでの比率の違いに有意差が見られるかどうか、直接確率計算法を用い検定した。

表1. 外部給食、ランチルームの残食率 (%)

メニュー	外部給食	ランチルーム	直接確率計算による比率の差
夏カレー	45.5	21.9	$p=0.0104 * (p<.05)$
きゅうり漬物	53.1	28.1	$p=0.0739 + (.05<p<.10)$
ピラフ	56.3	33.3	$p=0.0807 + (.05<p<.10)$
オムレツ	29.0	12.5	$p=0.1288 \text{ ns } (.10<p)$
秋カレー	48.2	21.4	$p=0.0496 * (p<.05)$
ごはん	29.0	17.2	$p=0.3651 \text{ ns } (.10<p)$
卵焼き	36.4	24.2	$p=0.4221 \text{ ns } (.10<p)$

幼児の体調の違い、料理の味付け等の違いはあるが、外部給食とランチルームの残食率を%で表すと上記のような結果であった。また、直接確率計算の結果、夏カレー（両側検定： $p=.010$ ）、秋カレー（両側検定： $p=.049$ ）に有意差がみられた。また、きゅうり漬物（両側検定： $p=.073$ ）、ピラフ（両側検定： $p=.080$ ）に有意傾向がみられた。

## （4）体重の変化調査

### ①調査対象期間と対象児

ランチルームでの食育を行なった幼児の体重の変化の様子を把握する。

- ・2009年4月～2009年11月までの幼児（年中児）の体重の変化の様子を調査。
- ・2008年4月～2008年11月までの幼児（年中児）の体重の変化の様子を調査。

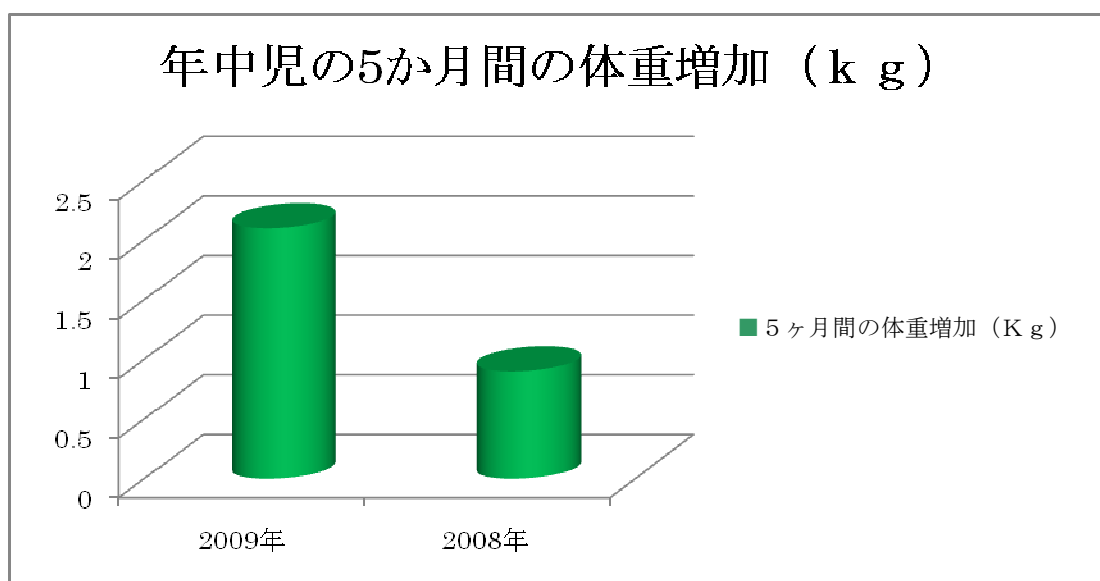
ランチルームによる食育の介入をした年と、その前年度の年中児120名ずつの体重の変化の様子を調査した。

## ②5か月間の体重増加状況

表2. ランチルーム開設前（2008年）とランチルーム開設後（2009年）における年中児5か月間の体重増加

	5か月間の体重増加(kg)
2009年	2.1
2008年	0.9

図1. ランチルーム開設前（2008年）とランチルーム開設後（2009年）における年中児5か月間の体重増加

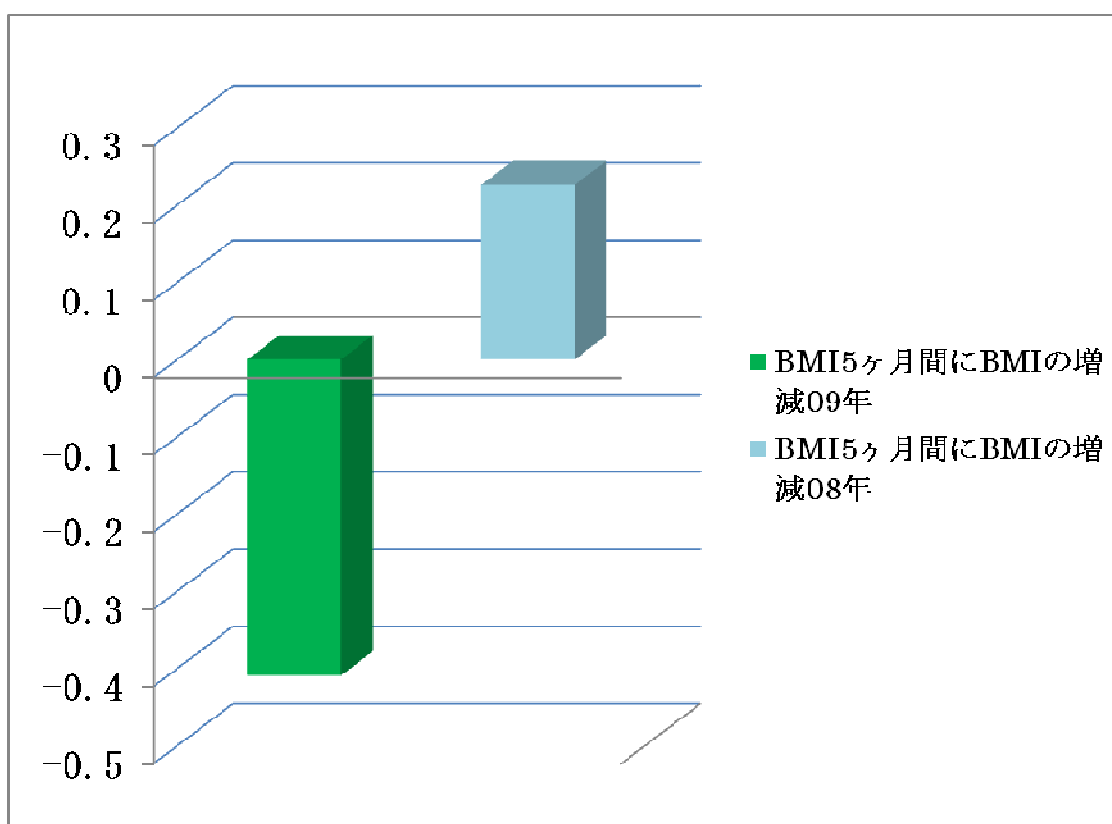


ランチルーム開設の2009年度の5ヶ月間における年中児の体重の伸び(2.1±1.9kg)は、2008年の同時期5ヶ月間における年中児の体重の伸び(0.9±0.9kg)に比べて大きい結果であった。(Unpaired t testでP<0.01で有意差あり。ただしMann-Whitney U testでは有意差なし)

～ 5 カ月間の BMI の増減～

BMI5ヶ月間にBMIの増減09年	BMI5ヶ月間にBMIの増減08年
-0.409171702	0.226189437

図 2. ランチルーム開設前（2008年）とランチルーム開設後（2009年）における年中児5か月間のBMIの増減



2009年ランチルーム開設後のBMI16.5より大きい年中児の5ヵ月後のBMIの増減が、2008年に比して、有意差(2009年では-0.4+/-0.7で2008年で+0.2+/-1.1。Unpaired t-testとMann-Whitney U-test共に $p < 0.05$ )が認められた。

BMI16.5より大きい子どもの食事の様子の変化について、保育者・保護者にインタビューを行なったところ保育者は、今までその子どもの食事の変化を特に意識したことはなかったが、改めて考えてみるとその子どもの残食が少なくなっていることは感じるとの回答を得た。また、保護者は、明らかに様々な食材に挑戦しようとする変化を感じるとの回答であった。すなわち、ランチルームにおける食育の介入により、子どもた

ちの食が積極的になってきた。そして BMI16.5 より大きくいわゆる肥満傾向にあると考えられる子どもの食生活習慣が改善されつつある傾向があることが分かった。

### 3、まとめ

本研究は『ランチルームにおける食事は子どもに良い影響を与える』という仮説を実証していくことを最大のテーマとした。壁に絵画が飾られた美術館風のランチルームを建設し、その中における食育活動の介入により子どもたちにどのような影響があるかを調査した。私は日本の幼児教育の世界はもっと子どもたちの生活の中に美を意識しなければいけないと考えている。しかし日本は子どもだから必要ないとか、子どもには贅沢だとか、こういった考え方が主流のような気がする。しかしながら今回このランチルームにおける食事において子どもたちが自然と行儀よくなることを、子どもたちの様子や保育者の感想などから感じることができた。また、子どもたちが幼少であるため直接質問紙の調査等ができないので、観察を重視し検証した結果、大変喜んで食べる姿が見られた。そして、幼児の体調の違い料理の味付け等の違いはあるが、ランチルームや外部搬入給食の残食調査における残食率の比率を直接確率計算で検定し、有意差や有意傾向を確認した。また、ランチルームにおける食育活動介入前の子どもの体重の伸び、ランチルームにおける食育活動介入中の子どもの体重の伸びとを比較することにより、子どもたちの食が積極的になってきたこと、そして BMI16.5 より大きくいわゆる肥満傾向にあると考えられる子どもの食生活習慣が改善されつつある傾向があることが分かった。つまり、現段階での調査や子どもたちの様子から考察するに、ランチルームにおける食育が子どもたちの食を積極的にし、更に子どもたちの食生活習慣をも改善する傾向にあると考えられるであろう。

本研究で考察してきたように、子どもたちは食を通じて実に様々なことを学ぶことができる。そして子どもたちの食環境は子どもたちに実に様々な影響を与える。私は幼児期においてはこの様々な影響が大事なのであると考えているから、子どもたちが何をどれだけ食べるかよりも、何よりも子どもたちが楽しんで張り切り喜んで食べることができることが大切であると考え。そのような子どもたちの気持ちを生み出すことのできるランチルームの設置を広く主張したい。普段子どもたちが生活する保育室とは全く雰囲気違ったランチルームの新築が理想ではあるが、少子化や現在の社会経済状況を考慮すれば、それを強く主張したところで、なかなか普及することは難しい。時代の流れを考慮するならば、空き教室をランチルームとして使用することも一つの考えであろう。

場所を移していつもの気持ちとは少し違う中で食事を大切にすることの重要性を主張したい。

最後に、私は子どもたちの生活の拠点は家庭であり、本来食育というものは家庭で行なわれるべきものであると考えている。しかしながらその家庭の食が崩れてきている現代だからこそ教育機関に求められる期待が大きくなった。すなわち、幼稚園における食育は保護者の協力、保護者への啓発なくして完成され得ない。そういった意味でも保護者が食について改めて見つめ直す機会となる親子会食の実践は、今後も特に力を入れていきたい。教育現場にいる人間は特に実感しているであろうが、最近の保護者への対応というものは大変に難しい。保護者に対して指導をするという姿勢では誰も受け入れてはくれない時代である。親子会食の時間に子どもたちへ食の大切さを語りかけることにより、自然と保護者への啓発を図ることが大事である。いや、何よりもランチルームに集い会食を楽しむことによって、それだけで保護者への啓発へとつながるのであろう。今後はランチルームの活動が、保護者の意識や家庭の食卓にどれだけ影響を与えることできるのかを調査研究していく必要があると考える。