

保育所での食教育実践が保護者の意識や家庭に及ぼす影響について

石見百江・吉澤和子

The Influence of Dietary Education at Nursery Schools on Awareness in Parental Guardians and on Home Life

Momoe IWAMI, Kazuko YOSHIZAWA

要 旨

保育所で取り組む2年間の食教育が保護者の食に対する意識や家庭での子どもの食生活に対する考え方へどのような影響を及ぼすかを明らかにし、保育所と家庭をつなぐ効果的な食教育の取り組みを検討することを目的として、5園の保育所に通う幼児の保護者を対象として、平成24年10月にベースライン調査として食生活アンケートを実施した。保育所での食教育は平成25年度～平成26年度に実施し、平成27年5月に食教育評価と家庭での食生活変容について解析をした。食生活の変容に関する統計解析は、 χ^2 検定を行い、 $p<0.05$ で有意差ありと判定した。食生活習慣課題のひとつの就寝時間が22時以降の就寝が25%から13%へ有意に減少し、家庭での生活リズムが調った($p<0.001$)。次に、食教育実践評価は、食態度のアンケート項目についてt検定を用い、食教育前後で子どもたちにどのような行動変容がみられるかを明らかにした。その結果、2歳以下の未満児の子どもは「座って食事をとることができる」「正しい箸の使い方ができる」の項目が有意に改善した($p<0.05$)。保護者対象の食教育実施により、保育所で取り組む活動や通信について積極的に意見を伝えてくださるようになり、保育士との連携や家庭における子どもの育ちの援助に繋がったと考えられる。保護者の意識の高まりが、子どもの食教育に重要な役割を果たすことが示唆された。

キーワード：食育, 家庭教育, 食生活, 幼児

Abstract

We aimed to clarify the effects of 2 years of dietary education at nursery schools on the dietary awareness and approach to children's diets at home of parental guardians, and to consider an effective dietary education initiative to link nursery school and children's homes. Subjects were the parental guardians of children attending five nursery schools. They were administered questionnaires about diet in October 2012 as baseline study. Dietary education was carried out at the nursery schools in fiscal 2013 and 2014, and we evaluated the dietary education and analyzed changes in diet at home in May 2015. Changes in diet were statistically analyzed with chi-squared tests, with a level of significance of $p<0.05$. The percentage of bedtimes of 10 p.m. or later, which was one dietary and lifestyle habit requiring remedy, decreased significantly from 25% to 13%, and daily rhythms at home improved ($p<0.001$).

Next, t-tests were performed on questions in a diet attitude questionnaire to assess dietary education performance, and we determined how the children's behavior changed after the dietary education compared to before. Significant improvements were observed in children up to age 2 in (1) ability to sit while eating and (2) ability to use chopsticks properly ($p < 0.05$). By providing dietary education to parental guardians, they became more proactive about sharing opinions about activities carried out at nursery school and through communicating described in school newsletters, suggesting that the education led to stronger cooperation with nursery school teachers and more assistance with child raising at home. This indicates that increased awareness in parental guardians may play an important role in dietary education for children.

Keywords: Young children, Dietary education, Education in the home, diet

1. 緒言

幼児期は、将来の食習慣を身につけ、健やかに育つために豊かな人間性を育み、生きる力を身に付けるための重要な時期とされており、食育推進が強く求められている¹⁾。特に、幼児期の食生活は、保護者の生活習慣が影響する可能性が高く、朝食の共食頻度が幼児の規則正しい生活習慣に関連することが示されている²⁾。また、社会環境の変化に伴い、人々の生活が不規則となることが、子どもたちの夜型生活化など、生活リズムに悪影響を与えるだけでなく、小児肥満の増加や生活習慣病発症の若年化などの問題点があげられている³⁾。子どもにとって生活の基盤となる家族との関係性がどのように変化しているのか。これまでに、家族のつながりが精神的なやすらぎに繋がることの調査結果⁴⁾の中で、家族に対して大切との思いは強くなっている一方で、家族が個別化行動を強いられる状況や環境下では、子育て支援の充実が急務となっており、人々がやすらぎを得にくくなっている現状が示された。また、「家庭における教育力低下（しつけがきちんとできていないと思う）」の理由として、60.3%の人が「親自身が基本的な生活が身につけていない」、また、33.7%の人が「祖父母世代から父母世代に知恵が伝承されていない」と答えていた。世代間のコミュニケーションがとりづらい現代は、1日の多くの時間を保育所で過ごす子どもが多くみられ、保育所で提供する食事や食育活動が大きな役割を担っている⁵⁾。切れ目のない保育の実施を遂行するために、保育所と地域住民との合意形成等を進める「地域連携コーディネーター」の機能強化が

平成29年から進められる予定である⁶⁾。保育所給食や保育所での食教育を意義のあるものにするためには、保護者に活動の趣旨や内容を理解していただくための工夫が必要で、家庭でその効果を高めるための実践を促すことや様々な援助が必要である。母親の食育実践度と幼児の食生活習慣に関わる報告⁷⁾では、家庭での食育実践度が高いグループは実践度が低いグループに比べて、適切な睡眠時間を確保する、遊び仲間を多く持つ、嫌いな食べ物が少ない、食事マナーや手伝いをよくしているという結果が明らかにされた。

本研究では、保育所で取り組む2年間にわたる食教育の実施が保護者の食に対する意識や子どもへの食教育に対する考え方や家庭での行動にどのような変容が生じるかを明らかにし、食教育の実施前と実施後でどのような効果が得られるかを分析して、その結果を公表することにした。「子どもの育ちと気づき」の変化に関するデータを蓄積し、子どもへのかかわり方を工夫することで、食習慣の自立支援・実態に即した子育て支援「心と体が健康でたくましく生きる子の育成」の食教育プログラムの作成、実施、評価に繋がると考えている。食教育実施前と実施後で子どもの生活習慣や保護者意識との関連性を明らかにし、保育所と家庭で実践できる効果的な食育の取り組みを検討した。

2. 方法

1) 食生活アンケート調査対象者について

平成24年10月にG県I町の公立保育所5園に通う幼児の保護者に対し、食生活の現状を知るためのベースライン食生活調査を留置法により実施し

た。未満児クラスから年長クラスまでの519名を対象とし、有効回答数は507名(97.7%)だった。保育所での食教育実施後の食生活調査は、平成27年5月に実施した。507名を対象とし、有効回答数は466名(91.9%)だった。調査目的を文書に記載し同意が得られた対象者から食生活習慣アンケートを回収した。

2) 保育所で実施した食教育内容

ベースライン調査をもとに、平成25年～26年度保育所で4回の食教育を実施した。教育の内容は①子どもの保育所で食事の様子を実際に見せ、保護者は、子どもが普段給食を食べている際の食事態度を知り、給食の味を体験する事を目的として保護者給食参観を実施した(2回/年)。当日、子どもの食事の様子と給食内容に関するアンケートを実施した。②食育通信の配布(研究代表者と公立保育園保育士で作成・1回/2か月)と通信に対する保護者アンケートの実施をし、保護者アンケートを通信の周囲に貼り、掲示をした。③提供される給食と使用した食材の展示(各園での実施)。

3) 食生活アンケート内容

質問紙調査票の質問項目は、表1に示す。年齢、性別など対象者の属性(年齢、性別、家族構成)子どもの普段の生活習慣(起床時間、排便、家庭での運動・遊びの習慣、歯磨き習慣、テレビ

ゲームの時間、朝食・夕食の摂取時間、食事内容、共食習慣、おやつの内容、郷土の食事に関する内容、保護者の出身地、共食習慣)、家庭における幼児の食生活習慣、保護者(回答者)の性別、出身地域、食生活習慣に関する質問だった。

3. 分析方法

(1) 食生活調査に対する回答の分析

質問項目の集計・記述統計値の算出には統計用ソフトエクセル統計Ver.2.00を使用した。ベースライン調査の課題としてあげられた「幼児の就寝時間」、「排便習慣」について χ^2 検定を行い、 $p<0.05$ で有意差ありと判定した。

(2) 保育所の食教育実施前後の教育効果

幼児の食生活習慣にかかわる「ご家庭で楽しく食事をするための工夫」に関する設問と、給食参観時の「食事の際のじっと座っている」「箸の正しい持ち方ができているか」について、教育効果についてt検定を行い、 $p<0.05$ で有意差ありと判定した。

4. 倫理的配慮

研究への参加は自由意思であり、参加に同意した後でも同意撤回が可能であることを文書で説明した。本研究は、長崎県立大学一般研究倫理委員会の承認を受け実施した(承認番号231)。

表 1. アンケート調査の項目

調査項目	調査内容
対象者の属性	年齢、性別、家族構成、保護者(記入者)の出身地、子どものアレルギー有無(内容)
食生活習慣について	子どもの生活リズム、排便習慣、歯磨き習慣、運動あそびの習慣、テレビゲームの時間、朝食と夕食に関する食事内容、共食習慣、おやつの内容について、保護者の生活習慣(食事・運動)、保護者の喫煙について
郷土料理の伝承意欲・伝承方法	家庭での伝承、教育機関を通じた伝承、食や栄養の専門家による教育伝承、地域の方の伝承、歴史文化研究者の話を聞くこと、その他

5. 結果

1) 対象者の属性と食生活課題の変化について

対象者の属性は表2に示した。性別は平成24年度、平成27年度共に男女比ならびに人数構成がほぼ同等だった。年齢別の構成も平成24年度と平成27年度で差がみられなかった。家族構成は、核家族が2世代、拡大家族は3世代同居で分類した。核家族が平成24年度63.9%だったが、平成27年度は72.1%へ有意に増加した (p=0.006)。高齢化が進むと同時に核家族が増加している現状が明らかになった。ベースライン調査では就寝時間が遅かったが、平成27年に20～21時の就寝が増え、22時以降に就寝する幼児が減少した (p<0.001)。排便習慣は改善されなかった。

2) 家庭での子どもの様子

家庭で「楽しく食事をするためにどのような工夫をしているか」について設問を設けた (図1)。5設問のうち「家族でそろって食べるようにしている (共食)」と回答した人が約70%と最も多かった。次に多かったのは「お手伝いをさせてい

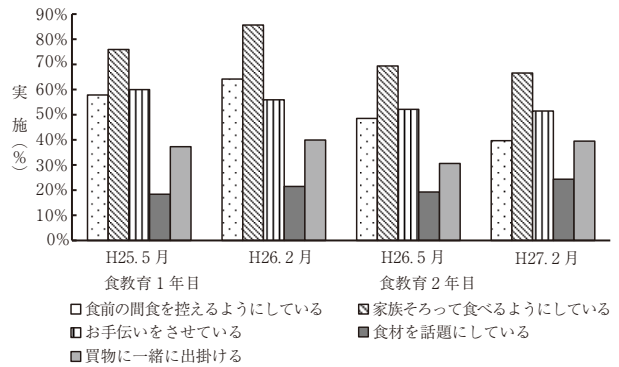


図1 楽しく食事をするために家庭で工夫している内容

表2. 調査対象者の属性と生活習慣について

項目	選択肢	平成 24 年度 人 (%)	平成 27 年度 人 (%)	P 値
性別	男子	262 (51.7%)	229 (49.1%)	n.s .
	女子	245 (48.3%)	237 (50.9%)	
年齢 (学年)	未満児 (0～2歳)	94 (18.5%)	106 (22.7%)	n.s .
	3歳 (年少)	143 (28.2%)	113 (24.2%)	
	4歳 (年中)	134 (26.4%)	112 (24.0%)	
	5歳 (年長)	136 (26.8%)	135 (29.1%)	
家族構成	核家族	324 (63.9%)	336 (72.1%)	0.006 *
	拡大家族	183 (36.1%)	130 (27.9%)	
習慣的な 就寝時間	20～21時	42 (8%)	99 (21%)	<0.001 **
	21～22時	336 (66%)	306 (66%)	
	22～23時	119 (23%)	56 (12%)	
	23時以降	10 (2%)	5 (1%)	
排便習慣	あり	359 (70.7%)	328 (70.6%)	0.885
	なし	148 (29.3%)	138 (29.4%)	

両側検定 *P<0.05 **P<0.001

る（感謝・コミュニケーション）」で50%以上の人がさせていた。「食材を話題にしている（知識・コミュニケーション）」と「買い物と一緒に掛ける（体験型学習）」の設問にあてはまると回答した人は少なかった。この二つも設問については年中クラス以上の子どもに対応すべき項目とされているが、この2つの項目は食教育後に取組みが増えた。子どもの食知識を増やす目的ではなく、保護者と子どものコミュニケーションの観点から話のきっかけになったようだった。

3) 親子をつなぐ給食参観の取組み

保育所の食教育の1つとして、給食参観で子どもの食事の様子や保育所の教育内容を伝えるための試みがされている。給食参観日に保護者へアンケート調査を実施、回収した。平成25年度に実施したアンケート回答者は1回目が370名、2回目が363名だった。平成26年度は1回目が441名（回収率90%）、2回目が476名だった（回収率95%）。

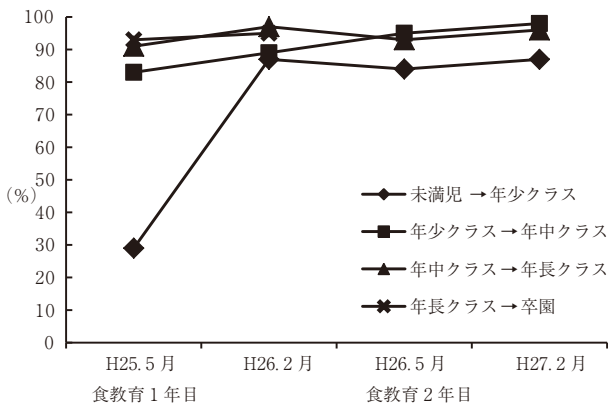


図2 座って食事ができる子どもの推移

給食参観に参加した保護者は多く、給食の献立の設問で、味付けは97～100%が良いと回答し、彩りは60～76%が良いと回答、そして、量は92～98%が適量と回答した。保護者から見た子どもが給食を食べる様子は、「食事中、座って食べていた」と3歳以上の幼児保護者の86%が、家庭での食事よりマナーが良いと評価した。箸は、3歳以上の幼児の保護者の40%以上が正しく持っていたと回答した（図3）。保育所で努力して食べている姿は保護者の心に残ったようだった。子どもの様子を見て、家庭でも食育活動を継続するために保護者へ食べるときに正しい姿勢や箸の持ち方に

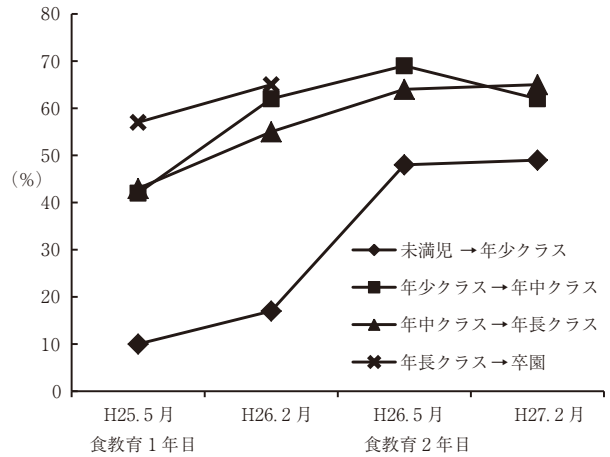


図3 「正しい箸の持ち方をしている子ども」の推移

について情報提供をした。その結果、未満児の食態度が有意に高まった。成長期のため、個別の育ちも影響を与えている可能性はあるが、教育介入後、年少クラスになる時点での食態度ベースラインが高まる傾向がみられた。食教育は毎日実施されているわけではないので、4回の教育で十分に内容が維持されるとは言えなかった。しかし、教育に対する保護者の関心は高く、単回の教育を複数回継続することが大切と考えられた。すべての子どもたちに望ましい食環境を提供するために保育所や家庭には多くの課題がある。特に、子どもの生活に大きな影響を与える保護者世代の生活習慣や環境が個人によって大きく異なるため、その違いに合わせたサポート体制を作ることが急務である。保護者も幼児も「楽しみながら食教育に参加する」活動が多く形成できれば良いと考えている。子どもの身体発達や健康問題を改善し、安心して過ごせる社会を作るためには、保護者や地域の対話を通して、食育活動を進めることが必須になるだろう。

6. 考察

幼児期は急速な発育・発達を伴うため、得られた結果が自然と身についたものか、教育によるものかを明らかにするために、未満児の時点で保護者が食教育を受けてから年少クラスに入る場合と年少クラスから食教育を開始する保護者で子どもの食生活習慣と関連する因子として、「姿勢よく食事すること」と「箸を正しく使うことができる」という動作を比較したところ、幼児期の未満

児の時期からでも食教育を進める意義が高いことが明らかになった。調査地域は比較的地域交流が盛んな郡部だったが、家族形態の変化が急速に進んでいると考えられた。そのため、わずか3年の間に核家族化が進んでいた。今後、子育ての孤立や食文化伝承の危機を防ぐためにも幼児教育がその役割を担う必要がある。幼児期の郷土食の食体験に関する過去の報告¹⁰⁾をみると、拡大家族の方が郷土食の伝承をしていると答えていた。今回の調査結果では差が認められなかった。しかし、さまざまな生活環境を強いられる中で、食育が取り上げられる中で世代間のコミュニケーションが必要になっていると感じられた。保育所で給食懇談会を開催すると参加者が2年目は増えた。食教育を体験した保護者は、子どもに対して、家庭で食に関する話をしていることが明らかになった。教育効果を得るためにはさらに食教育回数を増やして幼児と保護者が楽しくかかわることができる機会を増やし、保護者に興味を持ってもらえる食教育を強化する必要があると示唆された。

謝 辞

本研究にご協力いただきました保育所の先生方、保護者の皆様に深く御礼申し上げます。なお、本研究は科研費(26750060)の助成を受けて実施したものである。

利益相反

利益相反に相当する事項はない。

引用文献

- 1) 厚生労働省：保育所保育指針, pp.164-168, 2008.
- 2) 会退友美, 市川三紗, 赤松利恵：幼児の朝食共食頻度と生活習慣および家族の育児参加との関連, 栄養学雑誌, 69, 304-311, 2011.
- 3) 日高宏哉: 小児生活習慣病予防の概要, 生物試料分析 Vol. 34, No 5, 296-301, 2011.
- 4) 内閣府：国民生活白書「平成19年版 つながりが築く豊かな国民生活」pp.36-41, 2007.
- 5) 厚生労働省：保育所における食事の提供ガイドライン, 1-60, 2012.
- 6) 「健やか親子21」の最終評価等に関する検討会：健やか親子21(第2次)について検討会報告書, 1-111, 2014.
- 7) 岡見雪子, 関豪, 辻とみ子：幼稚園児の食生活主観と母親の食育との関連性, 名古屋文理大学紀要, 12, 131-142, 2012.
- 8) 厚生労働省：授乳・離乳の支援ガイド, 1-58, 2012.
- 9) 池谷真梨子, 柳沢幸江：園児の摂食機能獲得を目指した保育所栄養士等の取組みに関する研究, 栄養学雑誌, 71, 275-281, 2013.
- 10) 秋山(山王丸)靖子, 岩瀬靖彦, 中谷弥栄子, 西明眞理, 深谷睦, 秋山隆, 寺尾哲：郷土料理への関心に及ぼす学童期以前の食体験の影響, 日本食生活学会誌, 24(4), 236-245, 2014.