

健康社会学の視点に基づく「食べる」を通して学ぶ 幼児教育の教材作成

渡部 かなえ

要旨

幼児の食育では、食べることを楽しみながら食に関わる体験を積み重ね、生涯にわたる健康な生活の基本となる力を育てることを目指す。しかし近年、子どもの食の問題は深刻化している。本研究は、保育関係者が、今、幼児の食育にどのような教材が有用と考えているかを、教材作成を通して検証し、幼児の食育支援についての提言を健康社会学の観点から行うことを目的として行った。保育関係者によって作成された教材と、作成後の話から、幼児のための食育は、第一に、「食べることを楽しむ」ことを基盤に、一連の見通しを持った学びができ、複合的・包括的な学びができるような指導支援が望ましいとこと、また、朝食欠食や孤食、食物アレルギーなど子どもたちの食の問題とその対応や解決を考える教材も必要であることが分かった。

キーワード

幼児、食育、保育関係者、教材、健康社会学

序論

幼児の食育では、食べることを楽しみながら食に関わる体験を積み重ねていって、生涯にわたる健康な生活の基本となる「食を営む力」を育てていくことを目指す¹⁾。しかし近年、子どもの朝食欠食などの食習慣の乱れや^{2), 3)}、孤食・個食などの健康社会学上の問題が³⁾深刻化している。

保育の手引きとなる保育所保育指針に「食育の推進」の項目もあるが、目標や環境整備についての理念的なことが記載されているだけなので、具体的な指導・支援については保育の現場で考え、工夫してやっていかねばならない。

本研究は、子どもたちの健やかな育ちの支援に専門職として関わっている保育関係者が、今、幼児の食育にはどのような課題解決が必要と考えているか、その実践のためにはどのような教材が有用と考えているかを、教材作成を通して検証し、幼児の食育の支援について健康社会学の視点をもった提言を行うことを目的として行った。

方法

保育関係者 20 名に園児のための食育教材の作成を依頼し、協力してもらった。コンテンツは、保育関係者が日々の保育で関わる子どもたちの食に関して対応すべき・解決すべきと考える課題への対応や解決を目指すものを自身で選んで決める、とした。教材には A3 サイズの丈夫な紙を用いて、園舎の壁

に掲示したり、園児が手に取ってお友達や保育関係者と一緒に見ることができるようにした。構成上の制約は「紙は横置きにする」「裏面には、この教材の解説やこれを利用する他の保育者へのアドバイスが、必要だと思ったら書く」という2点で、表面（園児が見る教材面）は、絵や文字などを自由に書いて／描いてもらった。また、作成後に、各協力者に教材のテーマ（コンテンツ）を選んだ理由や作成の際に工夫したことなどを話して貰った。

なお、保育の対象となる子どもは0歳から小学校入学前の6歳までと年齢幅が広く、発育発達に大きな差があるので、全年齢に共通の教材というのはありえない。本研究では、4月の新年度開始時点で、保育関係者（大人）と一緒に学ぶだけでなく、子ども同士でも教材を見たり考えたりできる、園の最年長児である5歳児を主な対象にして、1つ下の4歳児も視野に入れた教材を作成することとした。

また、教材に表現された作成者の問題意識や目指す目標は数値で表されるものではないので、作成された個々の教材を詳細に読み解く質的研究⁴⁾の手法を用いて分析を行った。

結果および議論

食の問題には様々なことが関わっており、また保育・幼児教育では、生活の中の学びについても「見通しを持つ」ことが重要とされている。そのような今の子どもたちの食の課題の背後にある複雑で複合的な状況を把握している保育関係者が、保育・幼児教育の大原則を踏まえて作成した教材には、「見通しを持って学ぶ複合的・包括的な食育教材」、「今の子どもたちの食の問題に対応する教材」が多かった。単一の内容のものも、幼児期の食育で最も重要な「食べることを楽しむ」を踏まえて作成されているものが多かった。また、子どものアレルギーについても、子ども自身が理解して気を付けることができるよう考えられた教材が作られた。食事のルールやマナーだけを教える教材もあったが、数は極めて少なかった。

保育所保育指針では、食育の目標や環境整備については述べられているが、実際にどのように進めていくかについては記載されていない。子どもの朝食欠食や摂食障害など健康社会学上の課題としてとらえて対応することが急務な健康問題が深刻化していることから、厚生労働省は食育の推進について検討を始めたが⁵⁾、その報告書の記載はまだ理念が中心で、具体的な教材や指導法については、保育の現場で、健康社会学の視点から、考え、作成し、実施していかざるをえない。

食物が育てられて、それを自分が食べることができるようになるまでの一連の過程を把握し、家族やお友達と楽しく食べよう、という見通しを持った学びを通して「食を楽しむ」という健康的な社会性を育むことを支援する（図1）、子どもでも育てやすい「オクラ」を題材にして、収穫して食べるところまでイメージしながら、発芽し育っていく様子の観察を通して自然についても学び、大きくなるまで踏みつぶしたりしないよう、育っていく命を守ること、食べてお腹を壊すことがないように自分の健康と命を守る行動についても学ぶ（図2）、農作物や海産物などの食材を育てたり収穫してくれる人や食材を美味しく食べられるように調理して提供してくれる人への感謝、そして自分は他の生き物の命を頂いて食べることで生きているということを学ぶ（図3）など、保育関係者によって作成された教材と、作成後の話から、幼児のための食育は、第一に、「食べることを楽しむ」のを基盤に、一連の見通しを持った学びができ、複合的・包括的な学びができるような指導支援が望ましいと考えられていることが分かる。

1. 見通しを持って学ぶ／複合的・包括的な食育教材（図1・図2・図3）



図1：見通しを持って学ぶ教材例（1）

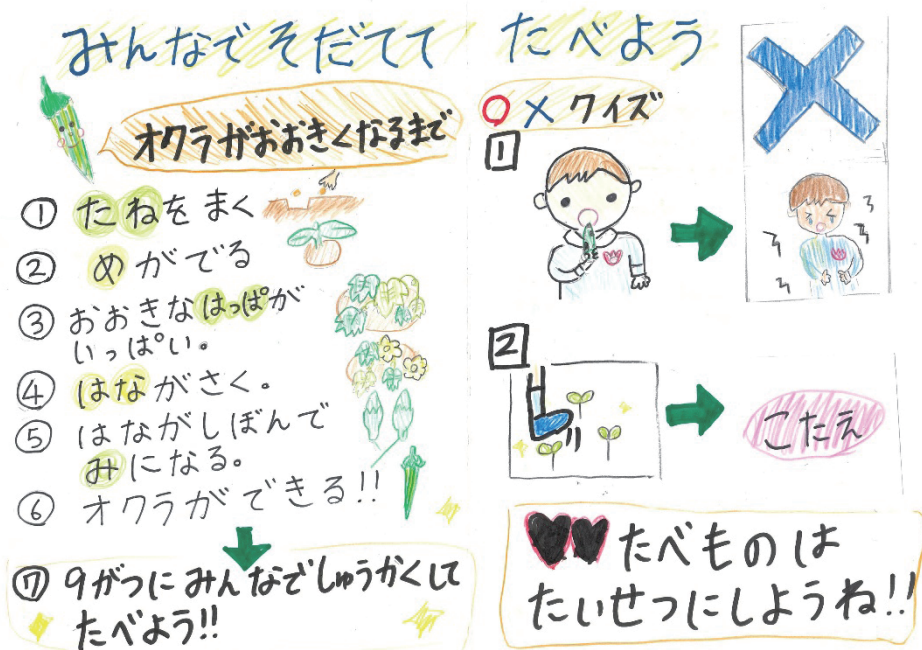


図2：見通しを持って学ぶ教材例（2）

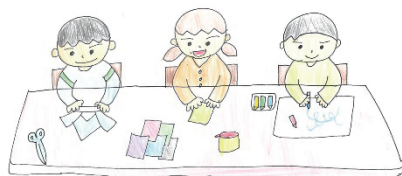


図3：複合的・包括的に学ぶ教材例（1）

2. 今の子どもたちの食の問題に対応する教材例（図4・図5・図6）

あさごはんをたべよう

①しゅうちゅうできるよ



②ともだちとおもいきりあそべるよ



図4：食の問題・朝食欠食を防ぐ教材例



図5：問題・朝食欠食と孤食を防ぐ教材例

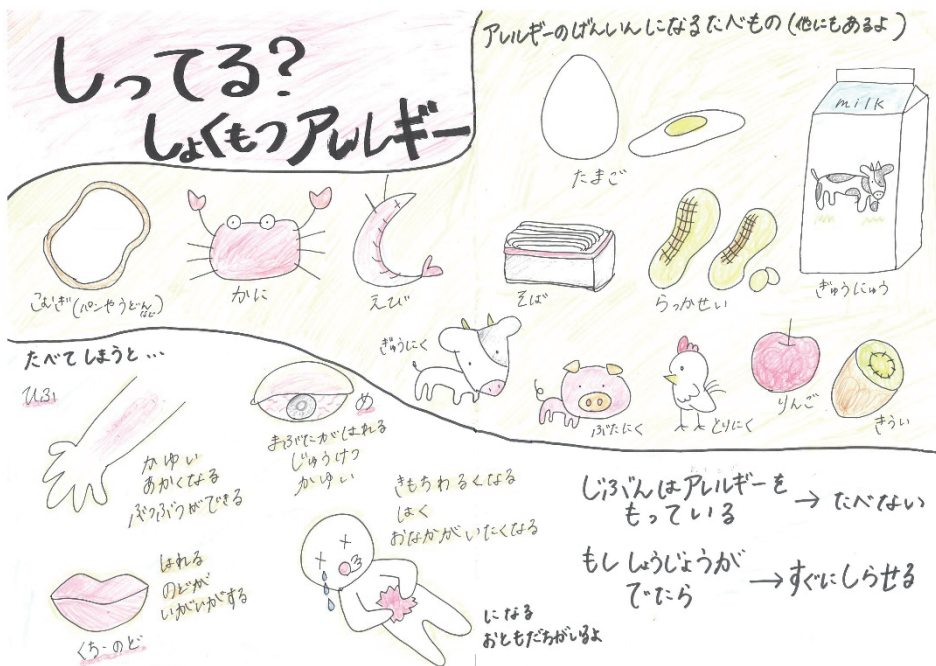


図6：食の問題：食物アレルギーに子ども自身も気をつけるための教材例

3. 「食を楽しむ」ことを基盤にした各種教材（図7・図8）



図7：食べることを楽しみながらバランスの取れた栄養摂取の大切さを伝える教材例

もっとおやつが おいしくなるよ



図8：食べることを楽しむさらなる工夫についての教材例

4. 食事のマナーや約束事だけを教える（単独では使いにくい）教材例



図9：食事のマナーや約束を教える教材例

また、子どもたちの食の問題とその対応や解決を考える教材も必要である。朝食欠食や孤食（図4、5）などの不適切な食習慣を子どもの時に付けてしまっ、それが生涯にわたる健康に悪影響を及ぼすことを防ぐ、深刻な健康被害を起こす恐れがある食物アレルギーにつて、周囲の大人が気をつけるのはもちろんであるが、うっかり口に入れてしまう事故を防ぐために、子ども自身も知識を持ち、危険を回避できるように指導支援する（図6）ことが必要であろう。

他に、バランスのとれた食事の重要性（図7）、おやつ（幼児は一度に食べられる量が少ないので、3度の食事だけでは十分な栄養やエネルギーを摂取することができないので、おやつは食事と並んで重要）をより一層楽しむことを支援する教材（図8）のように、「食を楽しむ」というコンセプトがきちんと伝わる教材であることが重要である。一見、よくできた教材のように見える食事の際のマナーや約束を羅列した教材（図9）は、調理方法（レシピ）を紹介しただけの教材などと同様に、他の教材と併せて使わないと、豊かな学びの支援や手引きではなく、単なるマニュアル・しつけの道具になってしまう懸念がある。

また、教材は単独で使うだけではなく、いくつか組み合わせて使うことで、より広く・分かりやすい指導支援が可能になる。例えば、朝食欠食について、朝食を食べることのメリットを伝える教材（図4）と朝食を食べないことのデメリットを教える教材（図5）を併せて使うことで、朝食欠食を防ぐための理解が深まることが期待される。食事の際のマナーや食事の前後にやるべきことのみが記載された教材も、その内容自体は正確にわかりやすく書かれているなら、食べることを楽しむ教材と併用すれば、効果的な教材となるであろう。レシピの紹介も、食を通して行事や文化を学ぶ教材と一緒に用いることで有効活動できるであろう。

謝辞

この研究はJSPS 科研費 23K02319 の助成を受けて行いました。また、教材作成に協力してくださった保育関係者のみなさまに感謝いたします。

参考文献

- 1) 厚生労働省，保育所保育指針，2017.
- 2) 文部科学省，令和4年全国学力学習調査，子供の朝食欠食率の推移
- 3) 厚生労働省雇用均等・児童家庭局，楽しく食べる子どもに～食から始まる健やかガイド～，「食を通じた子どもの健全育成（——いわゆる「食育」の視点から——）のあり方に関する検討会」報告書，pp. 1-6, 2004.
- 4) 遠藤俊彦，初めての質的研究法 生涯発達編，秋田喜代美・能智正博 監修，東京図書，東京，pp. 10-20, 2007.
- 5) 厚生労働省，保育所における食を通じた子どもの健全育成（いわゆる「食育」）に関する取組の推進について，（雇児保発第 0329001 号）（各都道府県・各指定都市・各中核市児童福祉主管部（局）長あて厚生労働省雇用均等・児童家庭局保育課長通知）2004. https://www.mhlw.go.jp/web/t_doc?dataId=00tb6230&data Type=1

Creation of Educational Materials for Early Childhood to Learn Through “Eating” from a Health Sociology Perspective

WATANABE Kanae

Abstract

Early childhood food education aims to cultivate the fundamental skills for a healthy life throughout life by allowing children to enjoy eating and accumulate experiences related to food. However, in recent years, problems related to children's eating habits have become more serious. This study aimed to verify what kind of educational materials early childhood educators consider useful for early childhood food education through the creation of educational materials, and to make recommendations for supporting early childhood food education from the perspective of health sociology. From the educational materials created by early childhood educators and the discussions after their creation; it was found that, firstly, early childhood food education should be based on “enjoying eating,” and instructional support should enable a series of forward-looking learning experiences and comprehensive and integrated learning. It was also found that teaching materials that consider children's eating problems, such as skipping breakfast, eating alone, and food allergies, and how to address and resolve them are also necessary.

Key Words

preschooler, food education, early childhood educator, educational material, health sociology