

絵本を使った食育の効果

The Effect of Picture Books on Dietary Education for Schoolchildren

(2011年3月31日受理)

川崎 真弥 堤 千代子 森 恵子
 Maya Kawasaki Chiyoko Tsutsumi Keiko Mori

Key words : 絵本, 食育, 学童保育, クッキング, 指導媒体, 読み聞かせ

要 約

子どもの食を取り巻く環境は大きく変化しており、食事のあり方は体のみならず心の健康への影響も指摘され、食育が注目されている。本研究では、絵本の読み聞かせか手作り資料等のいずれかと簡単なクッキングを組み合わせた食育を実施し、食育の指導媒体としての絵本の有用性を検討した。なお、クッキングでは絵本や資料の内容に関連した簡単なおやつを作った。対象は、R学童保育の1～4年生の33名とM学童保育の1～3年生の35名とし、2009年6月から2010年2月まで11月を除く毎月1回、学童保育のクラブハウスを会場に食育を実施した。保護者のアンケート調査結果から、絵本の読み聞かせによる食育では69.6%が、手作り資料等による食育では70.0%が家庭で食育の内容を家族と話題にしており、手作り資料等による食育と同様に絵本の読み聞かせによる食育も、児童の食への関心が高まっていることが伺えた。また、絵本の読み聞かせでは、児童は集中して話を聞いてくれたが、手作り媒体では、媒体に興味をもち、聞いてくれる児童も大勢いたが、最後まで話を聞いてくれない児童もおり、思うように話が進まないことがあった。このことから、絵本は食育の導入として媒体より効果があると思われる。

今回どちらの方法も児童の食への関心を高められたと考えるが、今回の取り組みの効果は、クッキングがより一層、児童の食に関する興味を高めたとも考えられる。今後、クッキングを組み合わせない方法で絵本の食育への効果を検討していく必要がある。

1. 緒 言

子どもの食を取り巻く環境は大きく変化しており、食事のあり方は体のみならず心の健康への影響も指摘されている¹⁾。2005年に公布された食育基本法前文には、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも『食』が重要である。今、改めて、食育を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付けるとともに、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・・・」とあり、現在、食育が家庭や学校、保育所、地域等あらゆる場で行われている¹⁾。また、食育は幼児の頃から必要とされており、子どもの頃からの様々な体験により健全な食習慣が身に付くといわれている¹⁾。佐々木・矢崎等も、早い時期から効果的な食教育を行い、食習慣を中心とした健康生活を形成していく能力を養うことが重要であると述べている²⁾。子どもへの食育の実践方法としては、調理を通して食のスキルや人との関わり方を学ぶ方法もあれば、野菜の栽培を通して地域や生産者への感謝の気持ちを培う方法やリーフレットやカルタ、紙芝居等を利用して、食に関する知識や食

の関心を高める方法等もある^{3,4)}。

一方、絵本は子どもの成長過程で必ず出会うものである。食材の起源や育て方、食習慣、調理方法等食に関する多様な事柄をテーマにした絵本が数多くあり、子どもが絵本の世界に浸り、食についての疑似体験をすることで、現実の生活に良い影響を与え、子どもの生きる力を育むといわれている⁵⁾。また、吉田等は、難しい話も絵本を利用して話をすると、話を聞いた子どもは絵本に興味を示し、その内容を理解することができ、内容理解の第一歩として有効であると述べている⁶⁾。尾崎も絵本の読み聞かせから話に出てきた料理を実践する活動は子どもたちにとって充実した経験となり、生活体験を広げ、より豊かなものにすると同時に、その絵本をより深く楽しめると述べている⁷⁾。

本研究では、学童保育を利用している児童を対象に従来からよく使われている手作りの資料等による話あるいは絵本の読み聞かせのいずれかとその内容に関連した簡単クッキングを組み合わせて食育を行い、食育の指導媒体としての絵本の有用性を検討した。

2. 方 法

1 対象と実施期間

対象は、R小学校の学童保育（以下、「R学童保育」という。）を利用している1年生13人、2年生9人、3年生10人、4年生1人の計33名とM小学校の学童保育（以下、「M学童保育」という。）を利用している1年生12人、2年生12人、3年生11人の計35名とし、2009年6月から2010年2月まで11月を除く毎月1回、「わくわくクッキング」と名付け、学童保育のクラブハウスを会場に8回食育を実施した。学校行事や塾等の関係で、参加児童の数は一定ではない。また、9月以降には4年生は参加していない。

2 R、M小学校の環境と学童保育について

R小学校は、吉備路の中心に位置し、農業地域と門前町地域と商業地域とで構成されていて、小学校の近くには田園が広がり、自然が豊かな地域である。子どもの家庭は三世同居または、近所に祖父母が住んでいる場合が多く、人々の繋がりも強い⁸⁾。

M小学校は、岡山市の旧市街地のはずれに位置し、周

りをアパートやマンション、一戸建ての住宅に囲まれている。学区内には、保育園、幼稚園、中学校、高等学校、児童センターや公民館等がある⁹⁾。

全国学童保育連絡協議会によると、「学童保育とは、共働き家庭や母子・父子家庭の小学生の子どもたちの毎日の放課後（学校休業日は一日）の生活を守る施設である。学童保育に子どもたちが入所して安心して生活ができることによって、親も仕事を続けられる。学童保育には親の働く権利と家族の生活を守るという役割もある。学童保育では、家庭で過ごすのと同じように、休息、おやつを食べる、友達と遊ぶ、宿題、お掃除などを行う」とある¹⁰⁾。

3 食育の実施内容

R学童保育では絵本の読み聞かせ(以下「方法Ⅰ」という。)と絵本に関連する食材を用いたクッキング(主におやつ作り)を行った。M学童保育では絵本と同じ題材に設定した手づくり資料によるお話(以下「方法Ⅱ」という。)とR学童保育と同じ内容のクッキングを行った。

通常、学童保育では図1に示した流れで児童は過ごしている。児童がクラブハウスにやってくる時間は学年や曜日により、まちまちである。自由時間の過ごし方は、児童の判断に任されており、宿題や外遊び、室内遊び等をしているが、外遊びをする児童が多い。おやつは必ず全員がそろって食べている。そこで、両学童保育指導員と事前打ち合わせを行い、食育は通常の時間帯を少し変え、図1に示したスケジュールで行った。絵本の読み聞かせや手作り資料を使つての話は全員がそろって食べるおやつの時間を利用することにし、クッキングは、室内遊び、外遊び、クッキングの中からクッキングを選んだ希望者を対象にして実施した。

R学童保育の希望により、夏休みに実施した第3回は昼食を自分達で作ることにして図1に示したスケジュールで全児童を対象に行つた。第8回もR学童保育の希望により全員で行つた。

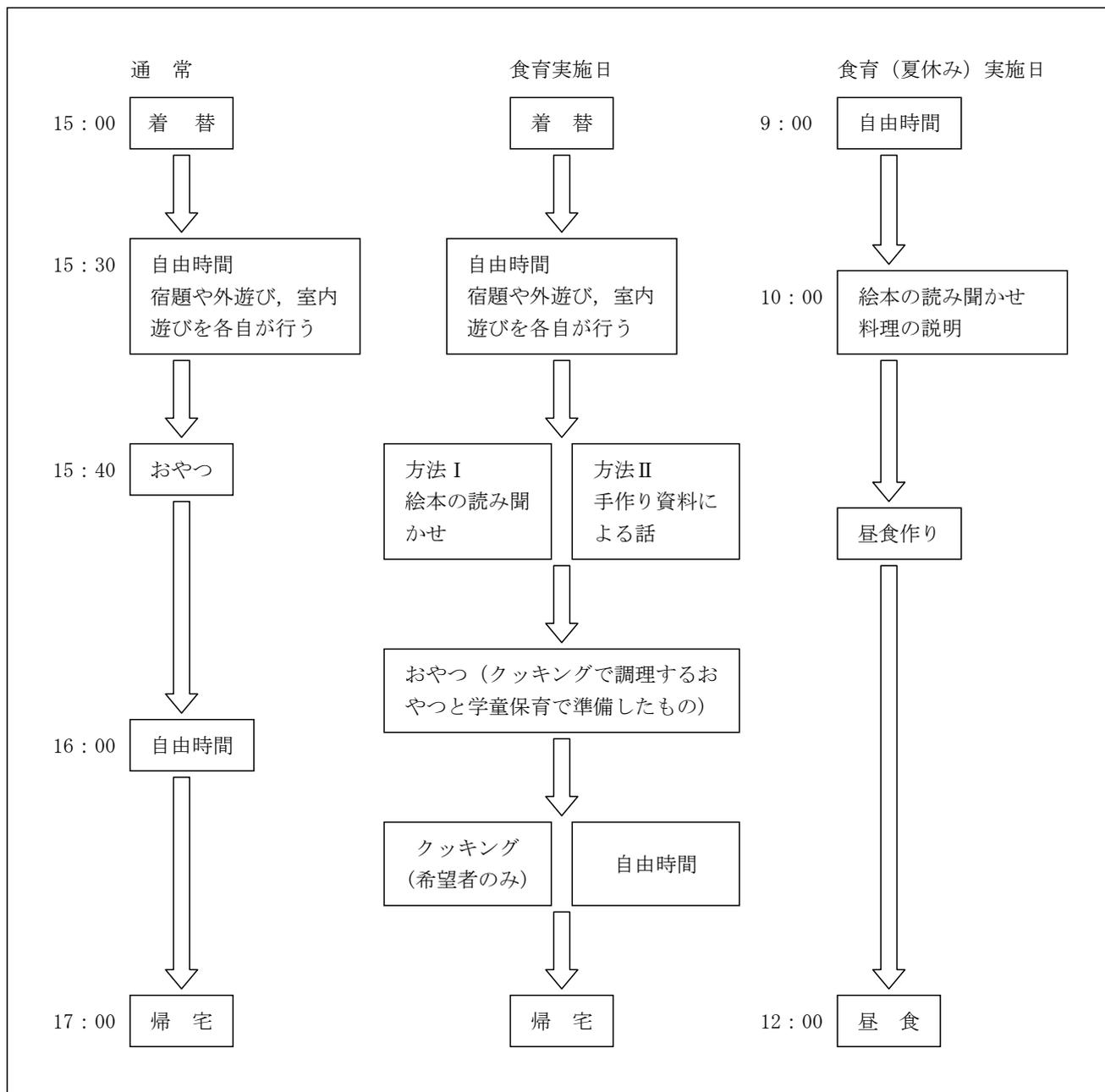


図1. 学童保育の通常スケジュールと食育実施日のスケジュール

4 食育の評価等の方法

児童への質問紙によるアンケートは、学校と家庭の中間に位置している学童保育という場所で子どもたちは開放感にあふれており、一斉に実施することは難しかった。そこで、毎回、児童のその場の様子を記録するとともに、口頭で「料理が好きか」、「前回行ったクッキングを家で行ったか」、「今回の話がわかったか」などの質問を行い、その回答状況を記録した。また、「わくわくクッキング」

終了後に質問紙を保護者に児童を通して配布し、回収した。質問内容は表1に示した9項目とし、各項目とも「そう思う=3」、「ふつう=2」、「そう思わない=1」の3件法とした。ただし、質問2では読んだ回数を尋ね、配布資料8枚中「4枚以上読んだ」を「そう思う」とし、配布資料8枚中「1〜3枚以上読んだ」を「ふつう」とし、配布資料を「1枚も読んでいない」を「そう思わない」とした。質問5では家でおやつを作った回数を尋ね、8

品中「4品以上作った」を「そう思う」とし、8品中「1～3品作った」を「ふつう」とし、「1品も作っていない」を「そう思わない」とした。全質問項目の点数の総和を方法Ⅰ、Ⅱ間及び、男女児間でt検定を、児童の家庭での状況は χ^2 乗検定をSPSS14.0Jを用いて行い、いずれも5%未満を有意水準とした。

なお、実施にあたって両学童保育の「学童保育運営委員会」の許可を得た。

表1 アンケート質問項目

| | |
|---|--------------------------|
| 1 | 本や絵本をよく読むか |
| 2 | 配布した資料を読んだか |
| 3 | 資料を子どもとよく話題にしたか |
| 4 | 子どもは感想を家でよく話したか |
| 5 | 紹介したおやつを子どもと一緒に作ったか |
| 6 | 家で食の話をよくするか |
| 7 | 家で手伝いをよくするか |
| 8 | 今回の絵本の読み聞かせ、食に関する話はよかったか |
| 9 | 今回のクッキングはよかったか |

5 食育のねらいと絵本、クッキングのねらい、リーフレットの内容について

表2に方法Ⅰ、方法Ⅱに使用した絵本や媒体等を示している。また、各回のねらいと絵本を選んだ理由、クッキングのねらい、リーフレットの内容を表3に示している。リーフレットは手作りとし、絵や写真をたくさん取り入れた。レシピは手順がわかるよう、調理過程の写真を取り入れて説明したものを作成した。

家庭には、児童を通して、毎回、リーフレットとレシピを配布した。

6 クッキングの方法

両クラブハウスには家庭と同じような流しや加熱調理器具等はあるが、大勢が参加できる調理設備は整っていないので、必要な調理器具（まな板、包丁、ボール、ホットプレート、カセットコンロ等）は実施者が準備し、調理台は普段、おやつを食べているテーブルを使った。おやつは15～20分で調理できるもの、身近な食材であること、簡単な調理器具でできるもの、使用調理器具がで

表2 使用した絵本・媒体・リーフレット及びクッキングの内容

| 回 | 方法Ⅰに使用した絵本 | 方法Ⅱに使用した媒体 | リーフレットの題名 | クッキングの調理内容 |
|---|---|-----------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1 | おべんとくん ¹¹⁾ | ごはんの働きの絵カード | お米はパワーのみなもと！ | おこのみごはん |
| 2 | やさいのオイシピック ¹²⁾ | 野菜の働きの絵カード にんじんの種と葉っぱ | にんじんのオレンジ色のひみつ！ | にんじんクッキー |
| 3 | スープづくり あじくらべ ¹³⁾ | 食事バランスガイドの壁紙、食品・料理カード、寒天 | 健康によい食事 | おにぎり、ウインナー串、野菜いっぱい味噌汁、フルーツ寒天※ |
| 4 | ちびくろ・さんぼ ¹⁴⁾ りんごのぼうけん・ぼなのねがい ¹⁵⁾ | 果物の絵カード、クイズ | かきが赤くなると医者が青くなるのはなぜ？ | アイスチョコバナナ |
| 5 | おつきみうさぎ ¹⁶⁾ | 絵本「おつきみさぎ」 | お月見・1年間の行事食 なんだろう？ | お月見だんご |
| 6 | ねずみのいもほり ¹⁷⁾ | 秋の味覚クイズ | 旬の美味しい食べ物な一んだ？ | さつまいも茶巾 |
| 7 | ばばばあちゃんのおもちつき ¹⁸⁾ | 絵本「ばばばあちゃんのおもちつき」 | どんなおもちやおだんごしているかな？ | いちご大福 |
| 8 | ぐりとぐら ¹⁹⁾ | チョコレートの秘密クイズ、カカオ含量が違うチョコレート | チョコレートのヒミツ♪ | チョコレートケーキ |

※方法Ⅱではフルーツ寒天を作った。

表3 ねらいと絵本を選んだ理由、クッキングのねらい、リーフレットの内容

| 回 | ねらい | 絵本を選んだ理由 | クッキングのねらい | リーフレットの内容 |
|---|-------------------------------|---------------------------------------|--|---|
| 1 | 主食と米の大切さを学ぶ。 | 主食のおにぎりが登場し、主食が大切であることがわかる絵本を選んだ。 | いろいろな種類のおにぎりがあり、おにぎりが立派なおやつになることやおにぎりは簡単にできることを知る。 | 体内に運ばれたご飯が、考える力や体温、体を動かす熱になることを知らせる。 |
| 2 | 野菜の嫌いな子どもを少なくし、野菜のおいしさを学ぶ。 | 身近な野菜の特徴がわかる絵本を選んだ。 | にんじんをクッキーにすると甘いおやつになることに気づき、にんじんが苦手な子どもでも、食べることができる。 | カロテンには暗い所に入ってもすぐ見えたり、肌をつやつやにしたり、風邪や他の病気になりにくくする力があることを知らせる。 |
| 3 | 健康な食事について学ぶ。 | ていねいにとっただしはいろいろな料理に利用できることがわかる絵本を選んだ。 | バランスの良い“お昼ごはん”を簡単に作ることができる。いりこから出しを取ったみそ汁の美味しさに気付く。 | 食べ物は5つのグループに分かれることや今日の料理がどのグループに分かれるかを知らせる。 |
| 4 | 旬や産地及び、果物の美味しさを学ぶ。 | りんごの種類や栽培、外国からやってくる果物がある絵本を選んだ。 | 果物だけだと食べない子どもが好きなチョコを果物にかけて冷やしたおやつを食べ、果物は美味しいことに気付く。 | 旬の果物には、ビタミンCが豊富に入っていることとビタミンCの働きについて知らせる。 |
| 5 | 行事食について学ぶ。 | 年間行事の1つの“お月見”に関する絵本を選んだ。 | 行事を知らず、行事食を食べたことのない児童が、月見と月見に食べる料理を知る。 | 月見とは、15夜に15個の団子とススキと里芋を供えて豊作に感謝する行事であることや1年間の行事食を知らせる。 |
| 6 | さつまいもを利用し、旬について学ぶ。 | さつまいもが登場する絵本を選んだ。 | 大学で採れたさつまいもを児童が見て、さつまいもの旬とその味を舌で味わう。 | 旬とは、食べ物が一番美味しい時期であることや食べ物クイズをとおして秋の旬の食べ物を知らせる。 |
| 7 | 疑似もちつきをし、自分でも簡単におもちが出来ることを知る。 | おもちにたくさんの方があることがわかる絵本を選んだ。 | 自分でも簡単におもちを作ることができる事を知る。 | 岡山県内各地の餅を載せ、地域によりその土地の餅があることを知らせる。 |
| 8 | 楽しく会食することを学ぶ。 | 楽しくクッキングをする様子、楽しく食べる様子がわかる絵本を選んだ。 | みんなで作ると楽しいことに気づき、食に興味を持つ。 | チョコレートは気分を落ち着かせてくれるといういい働きもあるが、普段食べているチョコレートには砂糖がたくさん使われていることを知らせる。 |

きるだけ少ないものを選んだ。6回目に作りたいものを児童に尋ね、可能な限りメニューに取り入れた。

3 結 果

1 方法Ⅰ、Ⅱ実施時の児童の様子

方法Ⅰでは、動き回っていた児童や友達同士のおしゃべりを楽しんでいた児童も、絵本を読み始めるとすぐに静かになり、聞き入っていた。途中、動きだそうとする児童には、友達が話を聞こうと注意してくれ、絵本の読み聞かせに集中していた。

方法Ⅱでは、媒体に興味をもち、聞いてくれる児童が多かったが、集中力が続かない児童や始めから落ち着き

がない児童がいた。人参の種や寒天、カカオマスの実物をみせて手にふれるとそのことに気持ち移ってしまい、話が聞けなくなり5分程度の話がうまく進まないことがあった。方法Ⅱを行ったM学童保育で第5回と第7回の2回、方法Ⅰの絵本を導入した。その回は、いつも騒がしくしていた児童もとても静かに話を聞いた。

2 クッキング時の児童の様子

クッキングの参加人数は表4のとおりで、参加人数は少なかった。クッキングを行っているとしばらく周りで見ている児童がたくさんいたので、6回目に全員に作ってみたいおやつのリクエストを尋ね、7、8回目に取り入れた。これがきっかけで参加者は増え、男

子の参加もあった。1年生には指導者が声かけをすると競うように楽しんで行っていた。何回も参加しているうちに、ごちない手つきで調理をしていた児童が、だんだん上手に料理ができるようになった。

表4 クッキング参加人数の推移

| 回 (実施月) | | 1 (6月) | 2 (7月) | 3 (8月) | 4 (9月) | 5 (10月) | 6 (12月) | 7 (1月) | 8 (2月) |
|------------|----|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|-----------|-----------|
| 方法Ⅰ | 女子 | 4 | 4 | 15 | 6 | 4 | 4 | 7 | 16 |
| | 男子 | 0 | 0 | 11 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13 |
| 方法Ⅱ | 女子 | 13 | 7 | 8 | 7 | 6 | 3 | 7 | 13 |
| | 男子 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 11 |

※方法Ⅰでは、第3回、第8回は全員参加

3 保護者アンケートの結果

方法Ⅰ（R学童保育）の保護者33名、方法Ⅱ（M学童保育）の保護者35名にアンケートを実施し、方法Ⅰは20名（回収率60.6%）、方法Ⅱは23名（回収率65.7%）から回答を得た。

児童の家庭での状況は表5に示したが、方法Ⅰと方法Ⅱの間の差はなかった。「本や絵本をよく読むか」という問いに対して、「そう思う」、「ふつう」と回答した者は方法Ⅰでは85.0%、方法Ⅱでは95.7%だった。「配布した資料を読んだか」という問いに対して、「そう思う」、「ふつう」と回答した者は方法Ⅰでは95.0%、方法Ⅱでは87.0%、「配布した資料をよく話題にしたか」については、「そう思う」、「ふつう」と回答した者は方法Ⅰでは75.0%、方法Ⅱでは56.5%だった。「感想を家でよく話したか」という問いに対し、方法Ⅰでは70.0%、方法

Ⅱでは69.6%がよく話していた。その内容は、「おいしかったからまた作りたい」、「今度家でしよう」、「レシピの手順を説明してくれた」等だった（自由記載欄記入）。「紹介したおやつを子どもと一緒に作ったか」という問いに対し、方法Ⅰでは60.0%、方法Ⅱでは34.8%が家で1品以上作っていた。「家で食の話をよくするか」という問いに対し、方法Ⅰ、Ⅱとも全児童が食について何らかの話をし、殆どの児童が家で手伝いをよくしていた。

「絵本の読み聞かせ（方法Ⅰ）、食に関する話（方法Ⅱ）は良かったか」という問いに対し、方法Ⅰで、「そう思う」が75.0%、方法Ⅱでは、「そう思う」が、91.3%、今回取り組んだ簡単クッキングについても同様に方法Ⅰでは75.0%、方法Ⅱでは91.3%が良いと答え、自由記載欄には、「食の大切さを子どもが学ぶ良い機会だと思う」、「配布した資料には知らないことも多く、興味を持っていて、家での話題となっている」、「今回のクッキングがきっかけで子どもと一緒に作ることができた」、「いろいろな体験をさせていただき、感謝している」などがあつた。

方法Ⅰ、Ⅱと男児、女児の質問項目別の平均点数と標準偏差を表6に示した。方法Ⅰ、Ⅱ間において「紹介したおやつを子どもと一緒に作ったか」の項目に有意な差が見られたが、他の項目では有意差は見られなかった。男女児間で「本や絵本を読む」、「紹介したおやつを作る」、「家での手伝い」、「今回のクッキングの評価」に有意差が見られ、女児の方が男児より「本や絵本をよく読む」、「一緒におやつを作った」、「手伝いをよくする」、「今回のクッキングはよかった」という児童が多かった。

表5 児童の家庭での状況

| 質問項目 | 方法Ⅰ (n=20) | | | | 方法Ⅱ (n=23) | | | |
|-------------------------------------|------------|----------|---------|---------|------------|----------|----------|---------|
| | そう思う | ふつう | そう思わない | 無回答 | そう思う | ふつう | そう思わない | 無回答 |
| 1 本や絵本をよく読むか | 10(50.0) | 7(35.0) | 3(15.0) | 0(0.0) | 10(43.5) | 12(52.2) | 1(4.3) | 0(0.0) |
| 2 配布した資料を読んだか ^{※1} | 11(55.0) | 8(40.0) | 1(5.0) | 0(0.0) | 7(30.5) | 13(56.5) | 3(13.0) | 0(0.0) |
| 3 資料を子どもとよく話題にしたか | 3(15.0) | 12(60.0) | 3(15.0) | 2(10.0) | 3(13.0) | 10(43.5) | 6(26.1) | 4(17.4) |
| 4 子どもは感想を家でよく話したか | 14(70.0) | 0(0.0) | 4(20.0) | 2(10.0) | 16(69.6) | 0(0.0) | 5(21.7) | 2(8.7) |
| 5 紹介したおやつを子どもと一緒に作ったか ^{※2} | 3(15.0) | 9(45.0) | 8(40.0) | 0(0.0) | 0(0.0) | 8(34.8) | 15(65.2) | 0(0.0) |
| 6 家で食の話をよくするか | 7(35.0) | 13(65.0) | 0(0.0) | 0(0.0) | 11(47.8) | 12(52.2) | 0(0.0) | 0(0.0) |
| 7 家で手伝いをよくするか | 5(25.0) | 15(75.0) | 0(0.0) | 0(0.0) | 8(34.8) | 13(56.5) | 2(8.7) | 0(0.0) |
| 8 今回の絵本の読み聞かせ、食に関する話はよかったか | 15(75.0) | 4(20.0) | 0(0.0) | 1(5.0) | 21(91.3) | 2(8.7) | 0(0.0) | 0(0.0) |
| 9 今回のクッキングはよかったか | 15(75.0) | 5(25.0) | 0(0.0) | 0(0.0) | 21(91.3) | 3(8.7) | 0(0.0) | 0(0.0) |

※1 そう思う：配布資料8枚中4枚以上読む、ふつう：配布資料8枚中1～3枚以上読む、そう思わない：配布資料を1枚も読んでいない

※2 そう思う：8品中4品以上おやつを作った、ふつう：8品中1～3品おやつを作った、そう思わない：1品もおやつを作っていない
数字は回答数であり、()内は%を示している。

表6 方法Ⅰ、方法Ⅱ別の児童の家庭での状況及び男・女児の家庭での状況

| 質問項目 | 方法Ⅰ (n=20) | | P | 方法Ⅱ (n=23) | | 男児 (n=18) | | 女児 (n=25) | | P |
|----------------------------|---------------|-------|-------|---------------|--------|--------------|-------|--------------|-------|---------|
| | 平均 | 標準偏差 | | 平均 | 標準偏差 | 平均 | 標準偏差 | 平均 | 標準偏差 | |
| | 1 本や絵本をよく読むか | 1.4 | ± 0.7 | 1.4 | ± 0.6 | 0.840 | 1.1 | ± 0.8 | 1.6 | ± 0.5 |
| 2 配布した資料を読んだか | 1.5 | ± 0.6 | 1.2 | ± 0.7 | 0.098 | 1.4 | ± 0.6 | 1.3 | ± 0.7 | 0.591 |
| 3 資料を子どもとよく話題にしたか | 1.0 | ± 0.6 | 0.8 | ± 0.7 | 0.461 | 0.8 | ± 0.6 | 1.1 | ± 0.7 | 0.180 |
| 4 子どもは感想を家でよく話したか | 1.8 | ± 0.4 | 1.8 | ± 0.4 | 0.910 | 1.6 | ± 0.5 | 1.8 | ± 0.4 | 0.170 |
| 5 紹介したおやつを子どもと一緒に作ったか | 0.8 | ± 0.7 | 1.3 | ± 0.5 | 0.035* | 0.3 | ± 0.5 | 0.7 | ± 0.7 | 0.021* |
| 6 家で食の話をよくするか | 1.4 | ± 0.5 | 1.5 | ± 0.5 | 0.407 | 1.3 | ± 0.5 | 1.5 | ± 0.5 | 0.348 |
| 7 家で手伝いをよくするか | 1.3 | ± 0.4 | 1.3 | ± 0.6 | 0.948 | 1.0 | ± 0.5 | 1.4 | ± 0.5 | 0.007** |
| 8 今回の絵本の読み聞かせ、食に関する話はよかったか | 1.8 | ± 0.4 | 1.9 | ± 0.3 | 0.266 | 1.8 | ± 0.4 | 1.9 | ± 0.3 | 0.166 |
| 9 今回のクッキングはよかったか | 1.8 | ± 0.4 | 1.9 | ± 0.3 | 0.156 | 1.7 | ± 0.5 | 2.0 | ± 0.2 | 0.009** |

*P<0.05 **P<0.01

※各項目とも「そう思う=3」「ふつう=2」「そう思わない=1」の3件法とした

4. 考 察

本研究では、絵本の読み聞かせあるいは従来からよく使われている手作りの資料等による話のいずれかとその内容に関連したクッキングを組み合わせて学童保育の子どもたちを対象に食育を実施し、食育の指導媒体として、子どもたちの身近にある手軽な絵本が指導資料として有用であるかを検討した。

保護者のアンケート調査結果を見ると手作り資料等による食育と同様、絵本の読み聞かせによる食育も、児童は家庭で食に関する話をするなど、児童の食への関心が高まっていた。クッキングに参加していない児童も感想を家庭で話しており、食の話を聞き、それに関連したおやつを食べることにより、児童の食への関心が高まっていることが伺える。

指導に用いるリーフレットや紙芝居など多くの食育媒体があり、効果も期待できる²⁰⁾。これらの指導媒体は指導者の創意工夫により指導しようとする内容を媒体にそのまま反映できる利点がある代わりに、製作に時間がかかるという難点がある。絵本は指導しようとする内容や指導を受ける子どもの年齢に合った絵本を見つけ出す難しさがある代わりに、指導内容に適した絵本があれば、その絵本を使用して、多くの子どもたちに指導が可能である利点を持っている²¹⁾。食に関する内容を取り入れた絵本は多く出版されており⁵⁾、絵本は、子どもたちの身近にあり、親しみやすいこと、子どもたちの心を引き付ける言葉や内容、絵の色づかいや細やかな表情までもが

取り入れられていることから、絵本は一指導媒体として有用であると考えられる。

特に児童の様子から、方法Ⅰの絵本の読み聞かせは、騒いでいてもすぐに静かになり、児童はまっすぐに絵本に顔を向けて絵本の読み聞かせを聞いていたが、方法Ⅱでは、媒体に興味をもち、聞いてくれる児童もいた反面、最後まで話を聞いてくれない児童もおり、思うように話が進まないこともあった。このことから、絵本は食育の導入として媒体より効果があると思われる。

また、調理設備の整っていない施設でも、クッキング方法を簡単にし、調理器具を工夫することで調理による食育は行えることが分かった。

クッキング参加人数は両学童保育ともに、予想したよりも大幅に少なかった。それは、学童保育は学校と家庭の間に位置し、児童は自分の思いのまま、とても自由に過ごしていた。自由時間の過ごし方は児童に任されていること、そして児童は外での遊びが大好きで、学童保育の児童は小学校の運動場を自由に使えることから体を動かして友達と遊ぶことに大きな喜びを感じており、クッキングに参加することはその喜びを超えることにはならなかったからと思われた。後半は行事等が重なり、調理の時間に学童保育に來られない児童も少なくなかった。しかし、調理参加者は積極的に楽しんで取り組んでいた。調理参加者からは、「自分でも作れた。」と言った喜びの声や「楽しい。家でも作ろう。」という発言が多く聞かれた。このことから自分でも簡単に作れることを知り、家でも作ろうとする意欲をもてたのではないかと考えら

れる。

クッキングの参加人数が多い時はたくさんの児童に調理体験をしてもらえるが、全員が全ての作業を行うことができないため、まだ何かやりたいという児童が多くおり、十分に達成感を得られていないのではないかと思えた。クッキング参加人数が少ない場合は、一人ひとりの児童が全調理過程を体験することができ、児童も十分な達成感、満足感が得られたように見受けられた。また、全員に目が届き易く、安心して作業ができた。参加人数の多少に関わらず、食材を知り、においを感じ、自分たちが作っておやつを食べることは、児童の食の幅を広げる機会になっており、このようなクッキングができる場を設け、積み重ねていくことが大切であると考えた。

また、多くの保護者が家庭に配布したリーフレットやレシピに興味を持ち、それを話題にしていた。食育は、児童のみならず家庭に対して行うことが重要であり、この一手段として家庭にリーフレットやレシピを配布することが重要であることがわかった。

今回のような食に関する話と簡単なクッキングの取り組みを長期に続け、繰り返していくことで、子どもたちはさらに食について興味・関心を持ってくれることが示唆された。

今後、さらにこの取り組みを進めていく上での課題がいくつか考えられる。

第1にこの取り組みを行うスケジュールの工夫である。今回は図1に示すように、児童が帰ってきて、自由時間を過ごした後、おやつの時間に話をし、その後希望者のみクッキングを実施した。しかし、このスケジュールではクッキングの時間を十分にとれないこともあった。今後は、児童が帰ってくるとすぐの自由時間を利用し、クッキングを希望者のみに行い、おやつを学童保育全員分作成する。その後、おやつの時間に話をし、作成したおやつを食べてもらう。このようにすると、作った児童はたくさんの人に食べてもらう嬉しさや喜びを感じ、また、食べる側も作った人が友達であることからクッキングへの興味、関心がさらに生まれるのではないかと考える。

第2に絵本の選定があげられる。たくさんの食に関する絵本が出版されているが、作り方や説明ばかりの絵本もある。その中で、食育の目的に合致した児童の興味が

わくストーリー性のある絵本を選ぶ必要がある。

第3は絵本の読み聞かせの技術である。いい絵本を見つけても読み手がうまく活用できないと児童には伝えたい内容は届かないと考える。児童の興味を引き付ける話し方、指導力を高める事が必要であると感じた。

本研究の限界として次のようなことが考えられる。本研究では、従来の手作り媒体による食育と絵本からの食育の両方法において児童の変化の差はなく、どちらの方法も児童の食への関心を高めることができたが、今回の取り組みの効果は、絵本やお話しの効果ではなく、クッキングや手作りおやつを食べたことが児童の食に関する興味を高めたとも考えられる。クッキングを組み合わせない方法で絵本の食育への効果を検討していく必要がある。

また、本研究は短期間であったことから、児童の行動変容を見るには難しかった。岡田氏をはじめ多くの方が、食育は、長期的な視点で実践していく必要があり、繰り返しや、段階を踏んだ内容を扱っていくことが欠かせないと述べている²²⁾ように、この研究を長期に行っていく必要があると考える。

5. ま と め

食の問題を抱える子どもが多い現在、食の指導はますます必要とされる。今回、学童保育で行った食育では、児童は絵本の読み聞かせを静かに聞いてくれ、食に関する関心も高まった。食に関する絵本はたくさん出版されていることから、絵本の持つ力を活かした食育は、食育の一方法として有用であると考えた。

子どもたちは自分で自由に好きな物だけを選択して食べ、好き嫌いや食わず嫌いを増長させていると考える。今回の食育では、絵本や媒体で知識を得て、実際に自分で料理作りを行っている。目や耳から入った情報を、匂いや味で体験することは、五感に働きかけることとなり、食育の効果をより高めたと考える。

今回、調理設備が整っていない施設でも、工夫により簡単なクッキングを行うことができ、児童が積極的に取り組む姿や実際に自分で作れた喜びの声を聞くことができた。

また、絵本や手作り資料、イラストや写真がたくさん

入ったリーフレットにより、児童の心を惹きつけるとともに家庭へ配布したリーフレットやレシピが家庭で話題になっていた。児童に直接、働きかけ、同時に家庭へ働きかけることが大切であることがわかった。

今回の取り組みは、児童と保護者の食への興味付けの一步であり、この食育実践を長期にわたり続けていく必要がある。

謝 辞

この研究を進めるにあたって、多くの方々に支えていただきました。本研究にご協力くださった卒業研究にあたった森ゼミ生の皆さん、R、M学童保育の先生方、児童と保護者の皆様、さらにR小学校の校長先生に心より感謝と敬意を表します。

参 考 文 献

- 1) 文部科学省 (2010) 食に関する指導の手引—第一次改訂版—. 東山書房. 東京
- 2) 佐々木胤則, 矢崎裕子 (2001) 若者の食生活の実態とその生涯健康を見据えた食教育について. 北海道生涯学習研究. 北海道教育大学学習センター紀要. 増刊号: 7-15
- 3) 食育活動 (自然と人間を結ぶ) (2006) vol.1 社会法人 農山漁村文化協会. 東京
- 4) 食育活動 (自然と人間を結ぶ) (2006) vol.2 社会法人 農山漁村文化協会. 東京
- 5) 堤千代子, 他 (2008) 絵本の中の食育. 中国学園大学紀要. 第七号: 177-188
- 6) 吉田洋子, 他 (2004) 絵本を用いたプリパレーションに対する子どもと家族の反応. 日本児看護学会誌 13: 21-25
- 7) 尾崎恭子 (2005) 幼児の精神発達と絵本. 中国学園大学紀要: 61 - 67
- 8) R小学校ホームページ <http://www.city-okayama.ed.jp/~rizans/>
- 9) M小学校ホームページ <http://www.city-okayama.ed.jp/~mikados/>
- 10) 全国学童保育連絡協議会 [http://www2s.biglobe.](http://www2s.biglobe.ne.jp/~Gakudou/)

- ne. jp/~Gakudou/
- 11) 真木文絵作, 石倉ヒロユキ絵 (2004) おべんとくん. チャイルド本社. 東京
- 12) かこさとし文, 中村信絵 (1987) やさしいやさいのオイシピック. 農山漁村文化協会. 東京
- 13) かこさとし文, 谷俊彦絵 (1987) スープづくり あじくらべ. 農山漁村文化協会. 東京
- 14) ヘレン・バンナーマン作, 岡部冬彦絵, 光吉夏弥訳 (2005) ちびくろ・さんぼ2. 瑞雲舎. 東京
- 15) かこさとし文, 村松ガイチ絵 (2005) りんごのぼうけんバナナのねがい. 農山漁村文化協会. 東京
- 16) 中川 ひろたか作, 村上康成絵 (2001) おつきみうさぎ. 童心社. 東京
- 17) 山下明生作, いわむらかずお絵 (2005) 大きな大きな絵本 ねずみのいもほり. チャイルド本社. 東京
- 18) さとう わきこ作・絵 (1998) ばばばあちゃんのおもちつき. 福音館書店. 東京
- 19) 中川 李枝子作 山脇 百合子絵 (1967) ぐりとぐら. 福音館書店. 東京
- 20) 丸山智美等 (2009) 児童のための食育媒体の開発—「あいち県版食育カルタ」の作成—. 金城学院大学論集. 自然科学編6: 22-29
- 21) 中川美子 (1997) 絵本を題材とした幼児への栄養指導とその効果についての調査. 愛知県立大学児童教育学科論集30号: 73-87
- 22) 岡田みゆき (2009) 小学校低学年における食教育. 北海道教育大学紀要. 教育科学編60: 81-90

