

幼児の食育 — 親子活動における「おやつ教室」の教育効果

Food Education for Children—Effects of
Cooking Between Meals Seminar on Parent and Child

多々納 道子* 高木 桃子**
Michiko TATANO Momoko TAKAGI
秦 光司***
Kouji HATA

要 旨

家族生活や社会生活の変化によって、子ども達の食環境が大きく変化してきており、「こ食」と表現される5つの食べ方をはじめとして、様々な食生活の課題が生じてきている。このような状況の中で、一人ひとりの子どもが食生活を自己管理し、自分の健康を守り、さらに文化に根ざした食生活を創りあげる能力を育成することは極めて重要になってきた。すなわち、食育を生涯学習と位置づけ、その基礎段階となる幼児期から取り組む必要がある。そこで、幼児にとって重要なおやつを取り上げ、その保護者を対象にして、家庭におけるおやつの実態を明らかにするとともに、おやつを考える際に参考になる資料として、「おやつBOOK」を作成した。この「おやつBOOK」を使用して、親子活動の「おやつ教室」を開催したところ、親子で「おやつ教室」に参加することが、よりよいおやつのあり方や子どもにおやつ作りをさせることの効果を理解することとなり、活動の有効性が認められた。

[Keyword] 幼児、おやつ、親子活動、食育、おやつ教室

I. 緒言

近年、わが国では核家族化や共働き夫婦の増加等による家族生活や社会生活の変化によって、食環境が大きく変化してきた。この食環境の変化に伴って、現代の子ども達の食生活の実態を示す言葉として — 5つの「こ食」、すなわち、「弧食」：一人で食べること、「個食」：家族員が好きなものを各々食べること、「小食」：少ししか食べないこと、「固食」：自分の好きな一定のものしか食べないこと、「粉食」：パンや麺類など粉を材料にした主食を好んで食べることが使用されている¹⁾。加えて、「早寝、早起き、朝ご飯」の取り組みに象徴されるように、子ども達の食生活や生活リズムに多くの課題がみられるようになってきた²⁾。

*島根大学教育学部人間生活環境教育講座
** J A 斐川
***出雲市立南中学校

食は人間が生きていく上で最も基本的な欲求の一つであり、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むために重要な現代的課題であるといえる。そのため、食育を生涯学習として位置づけ、一人ひとりの子どもが食生活を自己管理し、自分の健康を守り、さらに文化に根ざした食生活を創りあげる能力を育成することは極めて重要である^{3) 4)}。その基礎段階は、幼児期である。それゆえ、2005年7月に食育基本法が施行され、食育は生きる上での基盤であり、知育、徳育、体育の基礎となるべきものとして位置づけられた。さらに、これを受けて2006年3月には食育推進基本計画が策定され、食育推進は国民的な課題として、積極的な取り組みが行われている。

ところで、基本的な食習慣は主に幼児期や学童期に形成されるものである。この時期の子どもは心身の成長・発達が著しい反面、胃腸が小さいため、必要な栄養素を朝・昼・晩の3度の食事だけで満たすのは難しい。また、子どもの体重1kgあたりの水分の必要量は成人の約2倍であり、水分をおやつから補う必要がある⁵⁾。したがって、子どもにとっておやつは、第4の食事といわれるように極めて重要なものである。さらに、おやつは栄養や水分の補給に加えて、気分転換や休養、親の愛情を伝えるといった精神面での役割をもち、多くの子どもはおやつを非常に楽しみにしているから⁶⁾、幼児期の食育として、おやつを取り上げることにした。

ただ、今日、スーパーなどの商店に行けば様々な種類のおやつを手軽で安価に買える環境になっており、幼児にとってどんなおやつが適切かを十分に考慮して購入したり、手作りして与えたりしているという保護者は少なくなっている^{7) 8)}。

そこで、幼児にとってよりよいおやつのあり方を探り、より望ましいおやつになるように、まず保護者のおやつ観や子どもを取り巻くおやつ環境等について調査し、幼児のおやつの実態を明らかにした。次にこれらの調査結果をふまえ、おやつの意義や目安、手作りおやつのレシピ等を掲載した「おやつBOOK」と題した参考資料を作成し、幼稚園児の保護者に配布した。さらに、鳥根大学教育学部附属幼稚園で行われている親子活動の「おやつ教室」において実際に「おやつBOOK」を活用して、おやつ作りの講座を開催し、食育としての効果や課題を検討したので、その結果を報告する。

II. 調査

1. 家庭でのおやつの実態

(1) 調査対象

松江市内と斐川町内の計3つの幼稚園の年少から年長の保護者を対象に、アンケート調査を行った。有効回収数は197人。

(2) 調査方法

質問紙法によるアンケート調査を行った。

(3) 調査時期

調査は、2009年5月下旬～6月上旬にかけて行った。

(4) 調査内容

家庭でよく食べているおやつの種類、おやつを食べる環境、保護者のおやつ観、市販のおやつを買う時の基準、手作りおやつに対するイメージ、おやつを手作りする頻度、子どもの生活習慣等についてであった。

2. 親子活動「おやつ教室」における「おやつBOOK」の活用

(1) 調査対象

島根大学教育学部附属幼稚園の園児と保護者計26組を対象に、おやつ教室の開催及びアンケート調査を行った。有効回収率は、100.0%であった。

(2) 調査方法

質問紙法によるアンケート調査を行った。

(3) 調査時期

2009年11月26日、11月31日と12月3日におやつ教室を開催し、その後に調査を実施した。

(4) 調査内容

おやつ教室への参加動機、おやつを手作りした感想、親からみた子どもが難しそうにしていた作業などについてであった。

Ⅲ. 結果と考察

1. 家庭でのおやつの実態

(1) 家庭でよく食べているおやつの種類

おやつについては他の食物と同様に、その種類や内容は、食糧事情や嗜好を反映して時代によって大きく変化してきている。そこで、まず、幼児が家庭でどのようなおやつをよく食べているのかを明らかにした。本研究では、1985年に行われた「附属幼稚園児の間食に関する調査」と題する調査⁷⁾における分類を参考に、今日の子供達が好きで食べているおやつや飲料を16種類に分類して示し、それらの中でよく食べているものを3つ選んでもらい、まとめた。その結果が図1である。

これらの中では、「スナック菓子類」が52.3%と群を抜いてよく食べられていた。次に、「アイスクリーム類」が34.0%と高い数値となった。これは、調査時期が5～6月で近年の温暖化によって、非常に暑い日があった影響だと考えられる。その次に多かったのは「キャンディ類」26.9%、「パン類」24.4%、「せんべい類」23.9%、「チョコレート類」21.3%であった。「キャンディ類」や「チョコレート類」といった甘いおやつがよく食べられている一方、降園後のおやつであるため、「パン類」や「せんべい類」等の空腹を満たすおやつが多く食べられていた。

「キャンディ類」や「チョコレート類」は、子どもの楽しみのためのおやつという面では有効である。しかし、食事を補う栄養補給という点では偏っており、糖分の摂り過ぎにつながるため、適量摂取への注意が必要である。

その他としてあげられていたのは、「ヨーグルト」、「グミ」、「ガム」、「うどん」、「そば」、「水」、「ココア」など多様であった。ここで飲み物に着目してみると、「牛乳」17.3%、「お茶」12.7%、「果汁飲料」11.7%、「清涼飲料」6.6%という順であった。砂糖が多く含まれる「清涼飲料」が最も低くなっているのは、子どもの成長・発達や健康を考慮してのことだと思われる。

以上のように、保護者が子どもに与えているおやつは、スナック菓子や甘食と呼んでもよいようなおやつに偏っていた。したがって、子どものおやつについて正しい知識をもち、適切な内容や量を考えて与える必要があるため、実際に即しておやつについての知識や作り方を学ぶ機会が必要といえよう。

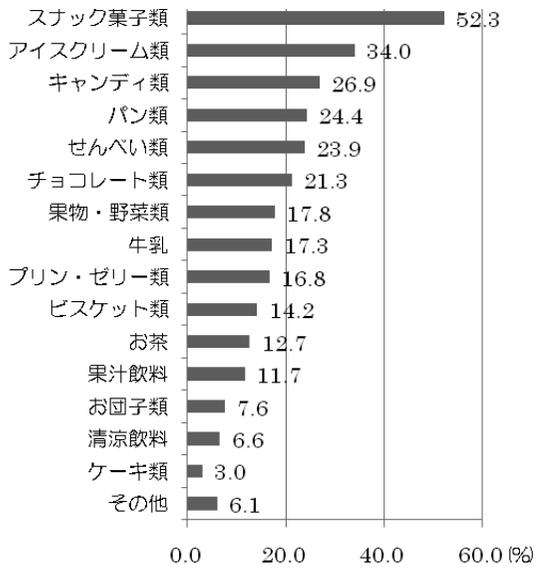


図1. 家庭でよく食べているおやつの種類

(2) おやつとの与え方

図2は、おやつとの与え方が、市販のおやつあるいは手作りのおやつであるかについて、明らかにしたものである。

「市販品を与えることが多い」ものが96.4%とほとんどを占めていた。したがって、「家庭で作ったものを与えることが多い」というのは、わずか2.0%に過ぎなかった。「おやつを与える習慣はない」というものがわずかではあるが存在しており、子どもにとっておやつとの役割の重要性について改めて理解させる必要があるといえる。

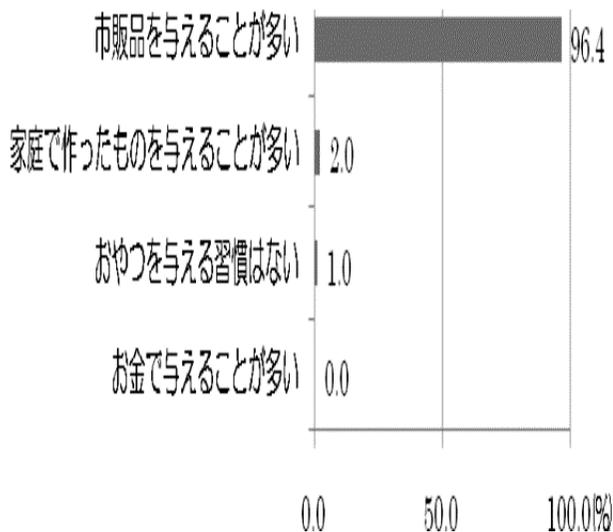


図2. おやつとの与え方

(3) 保護者のおやつ観

子どもにとってのおやつをどのように捉えているのか、保護者のおやつ観を明らかにした結果が図3である。

最も多かったのは「子どもの楽しみのため」56.9%で、次に「栄養や水分を補うため」33.5%となっており、保護者のおやつ観はこれら二つの要素から成り立っているといえる。そして、保護者はおやつ役割として子どもの楽しみの方をより重視していた。

おやつについての自由記述をみると、「栄養や水分を補うためだと思っているが、実際には子どもの楽しみのためになってしまっている」、「子どもの食べたいというものを買ってしまおう」というように、豊かに見える食生活の中で、おやつ役割が変化してきているともと思われる。また、「あまり必要だと思わない」というものも5.6%と少数ではあったがみられた。

さらに、このようなおやつ栄養・水分補給の面、精神面に関する項目に加え、しつけという項目を設け、尋ねた。これは、「おやつを与える時間を決め、その時間になるまでは待たせる」、「おやつ時間に箸・スプーン・フォークを使う練習をさせる」、「おやつ準備や片付けを手伝わせる」等、しつけのためにおやつ時間を活用している保護者がいることを予想したものであった。しかし、実際には全くなかった。おやつはあくまで、おやつそれ自体の役割を重視していることが伺えた。

おやつは、楽しみのためにあるという精神面における役割が含まれている。しかし、子どもが選ぶ好きなおやつを好きなだけ与え、それを子どもの楽しみと捉えるのは正しいこととはいえない。今回の調査では、おやつ必要性をあまり理解していない保護者が数名見られた。したがって、おやつ種類や内容と関連させて、改めておやつ役割や適切な与え方等について知識を深める機会が必要であると思われる。

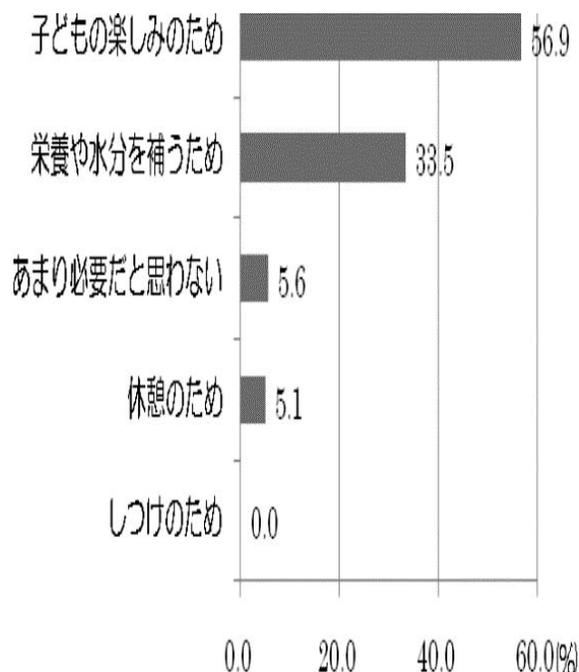


図3. 保護者のおやつ観

さらに、保護者のおやつ観が市販のおやつを買う時の基準に影響を及ぼしているかどうかを明らかにするために、おやつを「子どもの楽しみのため」にあると考えるものと「水分や栄養を補うため」と考えるものに分けて、市販のおやつを買う時の基準に違いがあるか否かを明らかにし、それぞれの基準ごとに χ^2 検定を行った。その結果を次に示す。

表1は、おやつを子どもの「楽しみ」のためにあると考えるグループと「栄養補給」のためと考えるグループが、それぞれ市販のおやつを買う時に、どのような基準で選択しているのかを示したものである。

二つのグループともおやつを買う時の基準にしていたのは、「子どもが選ぶもの」というのが最も多かった。その割合は、「楽しみ」と捉えるグループが81.8%、「栄養補給」とするグループは62.5%であり、両者の差異は約20%と大きかった。その他、添加物や油、糖分、塩分が少ない、歯ごたえのあるものというような健康に配慮した内容の項目は、すべて「栄養補給」のためと捉えるグループの方が高い数値となっていた。さらに両グループの間で、おやつを選ぶ基準に違いがあるか否かを明らかにするため χ^2 検定を行った。その結果、「子どもが選ぶもの」、「値段が安いもの」、「添加物が少ないもの」、「油が少ないもの」を基準にするかどうかについて、両グループの間において1%水準で有意差がみられ、保護者のおやつ観が市販のおやつを買う時の基準に影響を及ぼしていることが明らかになった。したがって、保護者のおやつ観を子どもの成長・発達を重視するように形成することが、課題となる。

表1. 市販のおやつを購入時の基準（保護者のおやつ観による違い）
(%)

		楽しみ	栄養補給	χ^2 値
子どもが選ぶもの	選ぶ	81.8	62.5	7.99**
	選ばない	18.2	37.5	
自分が食べたいもの	選ぶ	42.7	29.7	2.92
	選ばない	57.3	70.3	
値段が安いもの	選ぶ	63.6	37.5	11.13**
	選ばない	36.4	62.5	
CMで宣伝しているもの	選ぶ	8.2	1.6	2.16
	選ばない	91.8	98.4	
糖分が少ないもの	選ぶ	17.3	29.7	3.65
	選ばない	82.7	70.3	
塩分が少ないもの	選ぶ	14.5	15.6	0.04
	選ばない	85.5	84.4	
添加物が少ないもの	選ぶ	27.3	46.9	6.88**
	選ばない	72.7	53.1	
油が少ないもの	選ぶ	5.5	20.3	9.18**
	選ばない	94.5	79.7	
歯ごたえのあるもの	選ぶ	9.1	14.1	1.03
	選ばない	90.9	85.9	
その他	選ぶ	11.8	15.6	0.51
	選ばない	88.2	84.4	

*...p<0.05 **...p<0.01

(4) おやつ作りの頻度

親子でおやつ作りをする頻度を明らかにした結果を図4に示した。

おやつ作りをすることが「たまにある」と答えたものが59.4%と最も多かった。「よくある」というものは6.1%で、頻度は異なるものの、これら親子でおやつ作りをしているものを合わせると、65.5%であった。これに対して「全くない」は9.6%に過ぎなかった。

親子でおやつ作りをするのは「たまにある」というものが大部分であり、頻度はそう多くはないということが明らかになった。

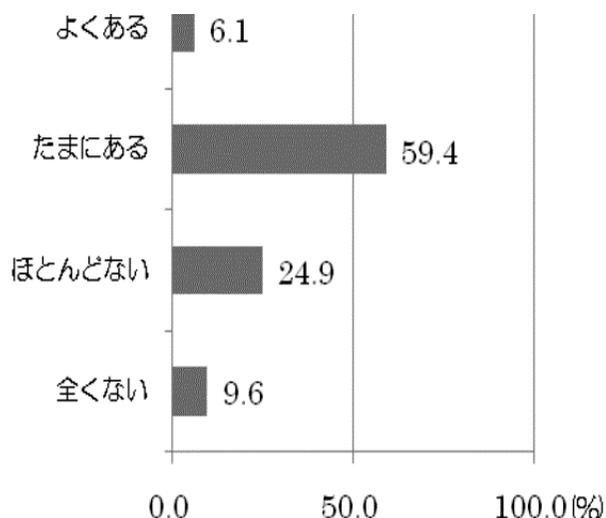


図4. おやつ作りの頻度

2. 親子活動「おやつ教室」における「おやつBOOK」の活用

(1) おやつ教室の活動

島根大学教育学部附属幼稚園の親子活動の「おやつ教室」において、平成21年11月26日、11月31日と12月3日の三日間に、親子でおやつ作りを行った。「おやつBOOK」に掲載している中からホットケーキを取り上げ、「おやつBOOK」の効果を検討した。「おやつBOOK」に載せたホットケーキはごくシンプルなものだったが、「おやつ教室」では、「おしゃれなホットケーキを作ろう」というテーマを設定してすすめた。5名の学生スタッフが参加し、活動をサポートした。

おやつ作りへの興味・関心や意欲を持たせるため、まず、おやつBOOKに載せた「そらくんとはなちゃんのホットケーキ」と題した物語の読み聞かせを行った。この物語は、ホットケーキの作り方の概要と特に作り方のポイントとなる、生地をひっくり返すタイミングなどを盛り込んだ内容となっているものである。子ども達はこのお話を聞いたことによって、おやつ作りへの興味や意欲が高まったことが伺えた。

続いて、作り方や材料等の説明を行った。今回は「おしゃれなホットケーキを作ろう」というテーマで、りんご・みかん・メープルシロップ・チョコレートシロップを用い、それぞれが思い思いの飾り付けをし、オリジナルホットケーキを作ることができるように工夫した。その

飾り付けの例を示すため、「ホットケーキちゃん」という人形を布で作成し、そこに果物やシロップに見立てたフェルトを貼り付けながら説明した。今回取り上げたおやつはホットケーキというシンプルで、子どもにとってはポピュラーなものであるが、少し手間をかけて飾り付けをすることで、いつもとは違う、愛情のこもった特別なホットケーキになることと、おいしくなることを伝えるという目的を持つものである。

おやつ作りの作業を観察すると、保護者が主に作業を進めている親子が数組あったが、多くは子どもに主な作業をさせ、保護者は子どものサポートをするというスタンスであった。できあがったホットケーキは、ミッキーマウスなどのキャラクターの顔を作った親子や、レストランに出てくるホットケーキの様にデコレーションした親子、小さいサイズをたくさん焼いた親子、大きいサイズを一つ作った親子、中には「これは私、これはお母さんで、これはお父さん」という風に、ホットケーキで自分達の家族を表現した親子もあり、それぞれが工夫してオリジナルのホットケーキを作ることができた。

(2) 活動後のアンケート調査

1) 参加動機

「おやつ教室」に参加したいと思った動機を尋ねた結果を図5に示した。

最も多かったのは「保護者の希望」で57.7%、次いで多かったのは「子どもの希望」で42.3%であった。その他には「子どもと一緒に何かを作るチャンスだったから」、「親子で相談して」などがあつた。

これらの結果から、保護者と子ども共に、おやつ作りに対する興味が高いことが伺えた。特に保護者が、子どもと一緒におやつを手作りするような機会を大切に考え、積極的に求めていることが理解できた。

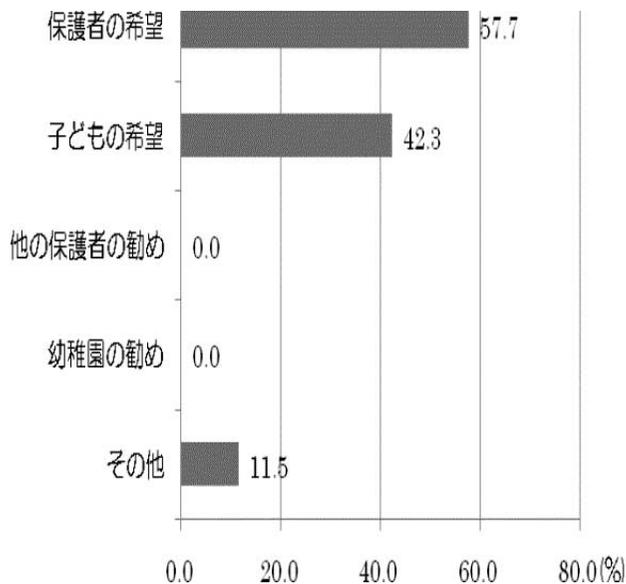


図5. 参加動機

2) おやつ作りをしての感想

おやつを手作りしてみてもどのような感想をもったかを尋ねた結果を図6に示した。

味や難易度等についての7つの項目それぞれに、0から4点までの5段階評定尺度で評価してもらい、その平均得点を示したものである。

「楽しかった」、「おいしかった」、「簡単だった」や「安心感がもてた」という項目はどれも高得点であった。中でも「楽しかった」という項目は全員が最も高い評価をしていた。一方、「めんどろだった」、「まずかった」、「つまらなかった」という項目はどれも低い得点になった。これらのことから、おやつ作りの感想は、総じてプラスのイメージを持てるよう楽しくておいしくて、しかも簡単であったことが伺えた。

本研究に関連した「おやつBOOK」作成のために、事前に保護者に手作りおやつのイメージとどんなおやつを作りたいかを尋ねた。それらの結果の図示は省略するが、「めんどろ」という印象をもつ保護者が少なくなかった。また、作りたいおやつについても「簡単なおやつ」と「短時間で作れるおやつ」というのが上位を占めており、おやつを手作りすることについては、心理的なハードルが高いことが明らかとなっていた。しかし、親子でおやつを手作りした後に尋ねたところ、「めんどろだった」と感じた保護者はほとんどいなかった。このことは、実際に「おやつ教室」に参加した幼児の保護者が、参加後は手作りおやつについてのめんどろ感が減少したことが報告されていることと同じであり⁹⁾、親子活動による「おやつ教室」の成果であるといえよう。おやつ作りを実践することの重要性を示すものである。

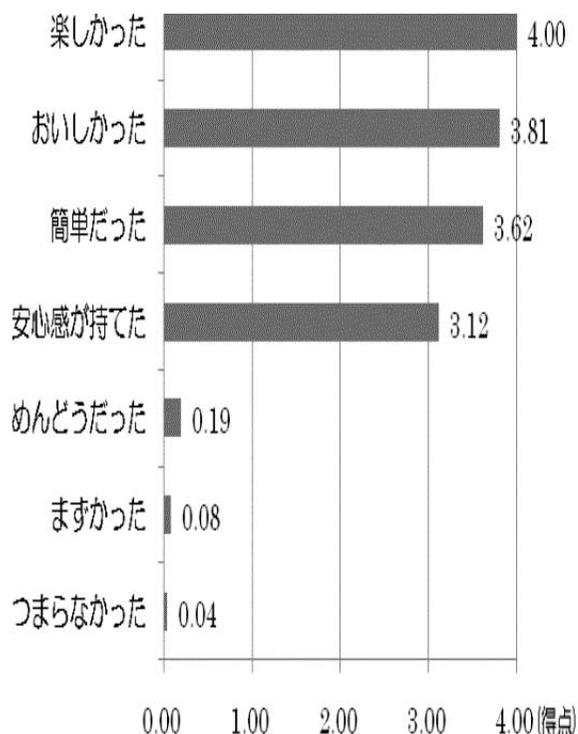


図6. おやつ作りの感想

3) 参加の意思

またこのようなおやつ教室に参加したいかどうかを尋ねた結果が図7である。

「是非参加したい」と答えたものが最も多く、96.2%であった。「参加したい」というものは3.8%だった。これら参加したいという意思を表したものを合わせると100.0%すなわち、全員であった。実際におやつ教室に参加して楽しかったことが、次回も参加したいという気持ちをもたせたものと思われる。

参加の感想を自由記述によって求めたところ、「子どもが積極的に挑戦する姿を見て、家でも手伝わせてあげようと思った」、「全部楽しかった。また作ろうねと大喜びでした。次はクリスマスケーキを一緒に作りたいと話していた」、「楽しいだけでなく、なんだかほんわかあったかい気持ちになりました」、「家でも日頃おやつを子どもと一緒に手作りしているが、お友達がいるといつもより更に嬉しそうな顔をしていました」等にみられるように、おやつ教室に参加したことを肯定的に評価していることが伺えた。

おやつ教室に参加することによって、子どもが意欲的に取り組む姿を目にしたり、保護者自身もおやつ作りの楽しさを実感したりすることによって、おやつ作りへの抵抗感を減じるだけでなく、むしろ積極的に子どもと一緒におやつ作りをすることへの意欲を高めたものと思われる。そして、このことが、また次のおやつ作りに参加したいという気持ちを持たせることになったもの考えられるので、実践を伴う活動を取り入れることの重要性を理解できた。

親子活動の「おやつ教室」は幼児とその保護者にとって、おやつについて単に考えるだけでなく、作って食べるという活動を伴うので、おやつについての理解が一層深まったことが明らかとなった。幼児の食育の機会として評価できるものといえる。

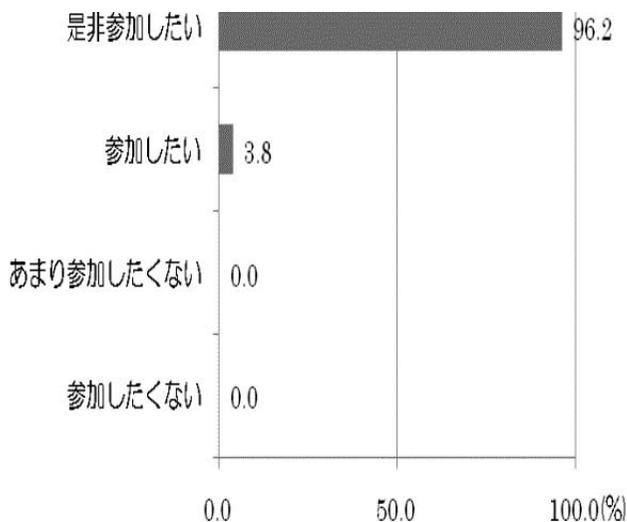


図7. 参加の意思

IV. まとめ

家族生活や社会生活の変化によって、子ども達の食環境が大きく変化してきており、「こ食」をはじめとして、様々な食生活の課題を抱えるようになってきた。このような中で、一人ひとりの子どもが食生活を自己管理し、自分の健康を守り、さらに文化に根ざした食生活を創りあげる能力を育成することは極めて重要になってきている。すなわち、食育を生涯学習と位置づけ、その基礎段階となる幼児期から取り組む必要がある。

そこで、幼児にとって重要なおやつを取り上げ、その保護者を対象にして、家庭におけるおやつの実態を明らかにするとともに、おやつを考える際に参考になる資料として、「おやつBOOK」を作成した。この「おやつBOOK」を使用して鳥根大学教育学部附属幼稚園の親子活動「おやつ教室」を開催し、おやつによる食育の効果を明らかにした。

家庭におけるおやつの実態は、「市販品を与えることが多い」ものが9割を超え、中でも最もよく与えられていたのは「スナック菓子」だった。保護者の半数以上は幼児のおやつを「楽しみ」のためにあるものと捉えており、市販のおやつを買う時も「子どもが選ぶもの」を基準にしているものが最も多かった。また、保護者のおやつ観の違いによって、市販のおやつを買う時の基準にも違いがみられたため、保護者に正しいおやつの意義を伝えることでよりよいおやつ習慣の形成に繋がると考えられる。一方で、9割以上の保護者は子どもと一緒におやつ作りをした経験があり、おやつに対する関心は高いといえる。ただ、仕事をしているため時間的な余裕がないといったことがあり、もしもおやつを手作りするならば、簡単に短時間で作れるおやつを作りたいというものが多かった。

親子活動「おやつ教室」に参加した動機の約6割は「保護者の希望」であり、次に多かったのは「子どもの希望」で約4割であった。保護者、子ども共におやつ作りに対する興味・関心が高いことが伺えたが、特に保護者が子どもと一緒におやつ作りをする機会を求めているといえる。参加した者の多くがおやつ作りをしてみてもうどうだったかという問いに対して「楽しかった」、「おいしかった」、「簡単だった」等のプラスの印象をもち、中でも「楽しかった」という項目については全員が満点をつけた。

今回、ホットケーキの作り方等を盛り込んだ物語を読み聞かせることで、子ども達にもより分かりやすく作り方やポイントを伝えることができたのではないかと考える。人形を用いた飾り付けの説明も、子どもと保護者のおやつ作りへの意欲をより高めるきっかけになったと思われる。

さらに、実際に活動に参加することによって保護者は、「今度は家でこんなおやつを作ろう」、「家でも手伝いをさせよう」等のように、子どもと一緒に活動を重視する考え方になっていることが伺えた。今回の作成した「おやつBOOK」は、おやつ教室の活動に有効に機能したことが理解できた。親子活動によるおやつ作り教室は、幼児の食を担う保護者への食育として大変有効であることが明らかになった。

本調査を実施するにあたって、幼稚園の先生方と保護者の方々にお世話になりました。厚くお礼申し上げます。

参考文献

- 1) 今田純雄編：『食べることの心理学』、有斐閣、2005、p.142.
- 2) 金子佳代子編著：『食をコーディネートする』、丸善、2003、pp.7～21.
- 3) 日本家庭科教育学会編：『家庭科からひろがる食の学び』、ドメス出版、2005、p.67.
- 4) 石井克枝：「中等教育資料」平成18年1月号、2006、pp.18～19.
- 5) 大谷貴美子編『よくわかる小児栄養』、ミネルヴァ書房、2008、pp.128～129.
- 6) 飯塚美和子、桜井幸子他編著：『最新小児栄養第6版』、学建書院、2009、pp.144～145.
- 7) 沢田元子・山沢和子・渡辺周一：「附属幼稚園児の間食に関する調査」、東海女子短期大学紀要、第12巻、1986、pp.21～30.
- 8) 高橋淑子、寺田和子：「幼稚園児の間食摂取の実態と母親の意識」、駒沢女子短期大学研究紀要第33号、2000、p.41.
- 9) 坂本 薫・白杉(片岡)直子・伊藤 篤：「幼児の手作りおやつと砂糖の利用 — 「親子で遊ぼう・親子で学ぼうプロジェクト」おやつ講習会における試み — 」、神戸大学大学院人間発達環境学研究科研究紀要第1巻第1号、2007、pp.111～116.