

琉球大学学術リポジトリ

3歳児が自ら調理する食育プログラムの実践報告： 家庭教育講座の創意工夫をめざした活動

メタデータ	言語: 出版者: 琉球大学生涯学習教育研究センター 公開日: 2015-03-30 キーワード (Ja): 幼児, 食育, 調理, 自主性 キーワード (En): 作成者: 森山, 克子, 宮城, 沙耶香, Moriyama, Katsuko, Miyagi, Sayaka メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/20.500.12000/30616

3歳児が自ら調理する食育プログラムの実践報告

～家庭教育講座の創意工夫をめざした活動～

Report of practice on the Shokuiku Program
of 3 years old cooking on their own

～ The imaginative and original work from the Home Economics Course ～

森山 克子¹・宮城 沙耶香²

キーワード：幼児／食育／調理／自主性

I はじめに

平成20年（2008）新しい時代を切り拓く生涯学習の振興方策について～知の循環型社会の構築を目指して～（答申）においては、「身近な地域における家庭教育支援基盤の形成等や家庭教育を支援する人材の養成が求められており、大学等の高等教育機関と地域の連携では、各大学や高等専門学校、専修学校が地域における社会貢献としてそれぞれの特色を活かして行う公開講座等の地域振興に貢献する取り組みを促すことも、地域社会の教育力向上を図る上で効果的である。」¹⁾と家庭教育支援が求められている。

そこで、著者は、社会教育主事と管理栄養士の資格をもつ教員として、これまで本学において食育に関する公開講座を開講している。また、県内の自治体の生涯学習施策を受けて、幼児期から思春期、高齢者向け等、様々なライフステージの家庭教育講座の講師を担当してきた。それらのライフステージのなかでも、これまでニーズが多いのが、幼児期の講座であった。

振り返ってみると、昭和63年（1988）以降、我が国の文教政策は、臨時教育審議会の「学校中心の考え方から脱却して生涯学習体系への移行を図ることを教育改革の基本的視点の一つとし、教育体系の総合的再編成を行うべきである」²⁾の提言の下、生涯学習体系への移行に積極的に対応してきた。しかし、少子化の進行や両親の就労状況の変化は、幼児期の教育の在り方に大きな影響を与えている³⁾。このことから、欧米に準じて生涯学習の基礎を培う重要な幼児期に力をいれるために、文部科学省が平成21年（2009）「幼児教育の無償の論点」を発表した⁴⁾。したがって、今後、生涯学習社会の展開では、幼児期の家庭教育支援策を講ずることがますます必要となってくると考える。

¹琉球大学教育学部

²へいあん福祉会 ほるとのき保育園

II 幼児の発育と栄養の必要性

幼児期は身体発育や運動機能・精神的発達も著しく、性格形成、生活習慣など将来社会で自立して生活するための基礎が築かれる大切な時期である。人間の脳は生後3年間で大きく発達するといわれている。特に、0～3歳までの教育の重要性は、大脳生理学の発達によって明らかにされ、人間の脳は3歳まで80%、6歳までに90%、12歳までに100%完成するという事が分かってきた⁵⁾。この脳神経の成長が、そのまま知能の発達とリンクしている様子は、ジャクソン・スキャモンの発育曲線とベルレイの知能発達曲線が極めて類似した形をしていることから見て取れる。

また、ゼロ歳から3歳までに焦点を当てた子供白書には、2001年世界子供白書がある。この時期に子どもがどのように発達するかが後の学校での学業の成否を決め、青年期や成人期の性格を左右すると述べている⁶⁾。

幼児の発育に栄養は不可欠である。幼児期における体重1kgあたりの推定エネルギー必要量を例にすると3～5歳男は80.2kcal/kg/日で、親世代の20代男性は、42.1kcal/kg/日である。その他の栄養素では、タンパク質、鉄、カルシウムなどの摂取基準についても、成人に比べて体重1kgあたりの推定必要量は、2～3倍値となる⁷⁾。したがって、幼児期の健やかな成長には、その食事管理が重要となるため、栄養量を十分に満たし、望ましい生活習慣の定着を図る必要がある。

III 幼児期における食育

幼児期における食育は、平成16年(2004)厚生労働省「楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～」⁸⁾の通知より実践が求められた。翌年の平成17年(2005)食育基本法が成立し、21世紀における我が国のさらなる発展のため、特に子どもへの食育を行うこととなった。同法では、乳幼児期から発達段階に応じた食に関する取り組みを進めることとした。前述の指針では、3歳児以上の食育として、「自ら調理して食べる体験を通して、食欲や主体性が育まれることを踏まえ、子どもが食事作りに取り組むことができるように工夫すること」を食育の指導内容としている。

そこで、著者は、平成24年度琉球大学公開講座にて「3歳児のための子どもシェフクラブ」(以降子どもシェフクラブ)を企画し開催した。なお、このプログラムは、福岡県にて、過去10年間3歳児対象のクッキング教室を開催している「村上祥子のミニシェフクラブ」を参考にした。このミニシェフクラブの概要は、3歳～3歳半の子どもを対象とし、「食は命なり・ちゃんと食べてちゃんと生きる」を体得させ、自主性を育てる料理教室である。今回の食育プログラムも同様に、従来の親子で調理する親子クッキングとは異なり、幼児の自主性を育むため、1人で調理することとした。したがって保護者は、幼児から離れて参観し、調理済みの料理を試食する内容とした。

IV 研究目的

厚生労働省の通知⁸⁾では、「3歳児以上は、自ら調理して食べる体験を通して…」としている⁷⁾が、3歳児が自ら調理して食べる体験についての論文がみられない。そこで、今回、幼児からの食育推進のため、家庭教育講座開講の一資料とすることを目的に、3歳児が自ら調理して食する体験の可能性を検証し、幼児や親の変容を報告することを目的とした。

V 研究方法

1. 調査対象

沖縄県内の3歳児とその保護者6組である。

2. 調査対象の選定方法

琉球大学公開講座のホームページで公募した。

公募条件：幼児が食物アレルギーでないこと、レクリエーション保険に加入すること。

3. 調査期間

第1回 平成24年6月16日（土） 10：00～13：00

第2回 平成24年7月14日（土） 10：00～13：00

第3回 平成24年8月11日（土） 10：00～13：00

4. 評価方法

対象幼児の保護者に対し、幼児および保護者自身の食への興味等に関する自記式質問紙により、講座終了後に調査を実施した。自記式質問紙の内容は、指針⁸⁾の食育の目標に基づき、①お腹がすくリズムについて ②食べたいもの、好きなものについて ③一緒に食べたい人について ④食事づくり、準備に関わることにについて ⑤食べ物を話題にすることについての5項目である。この結果を検討し評価を行った。なお、実施者が幼児が作った完成品を観察して、調理を行うことができるかの有無を評価した。

VI 研究概要

1. 対象幼児について

対象幼児は、男3名、女3名である。月齢は、第1回は2歳11ヵ月～3歳9ヵ月、第2回は3歳～3歳10ヵ月、第3回は3歳1ヵ月～3歳11ヵ月であった。家庭での様子は、申し込み時のコメント欄に記載されていた内容を表1に示す。

表1 幼児の月齢、および参加前の家庭での様子

	第1回時月齢	第3回時月齢	参加前の家庭での様子
A君	3歳	3歳2ヵ月	料理が好きである。
Bちゃん	3歳1ヵ月	3歳3ヵ月	毎日夕食作りのお手伝いをする。 料理のお手伝いを楽しんでいる。
C君	3歳5ヵ月	3歳7ヵ月	お手伝いに興味がある。 お米を洗うことが好きである。
D君	3歳7ヵ月	3歳9ヵ月	緊張しやすい。 よくお手伝いをする。
Eちゃん	3歳9ヵ月	3歳10ヵ月	自発的に何でも積極的である。
Fちゃん	3歳11ヵ月	4歳1ヵ月	プラスチックのナイフで野菜を切ったことがある。その際に手を怪我し、それ以降手伝いをしようとしなくなった。

2. 対象幼児の保護者について

参加保護者の平均年齢は35歳、うち2人は男性、4人は女性であった。この男性2名を除き、女性4名が幼児の食事作りを主に担当した。職業は、事務職、会社員、保育士などの共稼ぎであった。祖母と幼児が同居していると回答したのはEちゃんのみであった。

3. 研究の進め方

講師は、幼児の運動機能、感覚・意欲等の発達段階に応じて、調理道具や調理機器を使用して指導する。保護者は参観のみで調理には参加しない。スタッフは、安全のため配置するが、基本的には幼児の手助けは行わない。幼児は、講師の指示のもと動作の模倣をしながら調理をする。(図1)



図1 講師の指示や講話をじっくり聞き模倣する幼児

4. 幼児の発達段階と調理の工夫

調理操作は、3歳児の発達段階を考慮した作り方で進めた。3歳児の感覚・知能は、上下・前後の区別がわかるので、「包丁をまな板の上に置く」と指示ができる⁸⁾。

また、3歳児の運動能力は、両足を揃えて跳べる、箸やはさみなどの道具が使える⁸⁾。そこで「フリフリサラダ」では、両足を揃えて飛びながらダンスしてサラダとドレッシングを混ぜて調理した。また「しらすトースト」「カチューユ」等でスプーンを、「ひらやーちー」では、はさみを使用して調理した。このように、幼児の発達に応じた調理の工夫をした内容で研究した。実施した料理名と作り方について表2に示す。

表2 実施した料理と幼児の調理場面及び調理操作

	料理名	作り方	幼児が行う調理場面（調理操作）
第一回	しらすトースト	しらす・マヨネーズ・チーズを食パンにのせ、トーストする。	スプーンを使用する（混ぜる）（ぬる） トースターを使用する（加熱）
	フリフリサラダ	トマト・きゅうりを調味料で和える。	包丁を使用する（切る） フリフリダンスをして調理する（混ぜる）
	カチューユ	味噌とかつお節をカップに入れ、湯をかける。	スプーンを使用する（混ぜる）
第二回	ころころおにぎり	ご飯をにぎって、おかかとごまをまぶす。	ビニール袋を使用する（握る）
	魚のホイル焼き	魚の切り身や野菜をアルミホイルで包み、トースターで蒸し焼きにする。	包丁を使用する（切る） トースターを使用する（加熱）
	ひらやーちー	生地にしたニラを加え、ホットプレートで焼く。	はさみを使用する（切る） はしで混ぜる（混ぜる） ホットプレートを使用する（加熱）
	ゆんぬく	はったい粉・黒糖・湯をカップに入れて混ぜる。	スプーンを使用する（混ぜる） 電動ポットからお湯を入れる（加熱）
第三回	あさりのスパゲティ	あさりや野菜でケチャップソースを作る。麺を茹でて、ソースと混ぜ合わせる。	あさりを手でこすって洗う（洗う） スプーンを使用する（混ぜる）
	カラフルピクルス	しいたけや野菜を切り、甘酢で味付けする。	包丁を使用する（切る） 電子レンジを使用する（加熱）
	へちまのどろ汁	へちまをホットプレートでじっくり加熱する。	包丁を使用する（切る） ホットプレートを使う（加熱）
	ナッツいも	茹でた紅芋と砕いたナッツを混ぜ合わせる。	ピンで砕いたり、つぶしたりする（砕く） ビニール袋を使用する（混ぜる）

VII 研究結果

1. 幼児が自ら調理して食する体験の可能性について

実施者が、幼児の仕上げた完成品で、評価した。その結果、ほとんどの料理を幼児が一人で調理できた。通知⁹⁾のとおり、3歳児は自ら調理し食することは可能であると思われる。今回の食育プログラムでの調理操作で最も多かったのは、①混ぜる(7料理)、②加熱(6料理)、③切る(5料理)であったので、3歳児は、スプーンやはさみを道具として使用した調理が可能と考えられた。また、包丁を使う調理では、幼児包丁を使用した。集中力をもって安全に調理している様子が見られた。



図2 包丁を使用してピーマンを切断する

2. 幼児の食への興味関心および行動について

(1) おなかのすくりズムについて

「おなかのすくりズムをもっていますか？」の問いに対し、5人の幼児が「はい」と回答し、1人が無回答であった。「はい」と回答した幼児について、「そのリズムはいつからですか？」という問いでは、4人の幼児が「参加前から」と回答し、1人の幼児が「参加後から」と回答した。

(2) 変化のあった時期

各項目における変化のあった時期について、第1回参加後に変化があったと回答したのは「食事づくり、食事の準備片付けに関わる」4人、「食べ物を話題にする」「食べたい物、好きな物が増えた」2人、「一緒に食べたい人が増えた」1人の順に多かった。第2回参加後に変化があったと回答したのは「食べ物を話題にする」が2人、「食事づくり、食事の準備片付けに関わる」「食べたい物、好きな物が増えた」であり、いずれも1人が回答した。

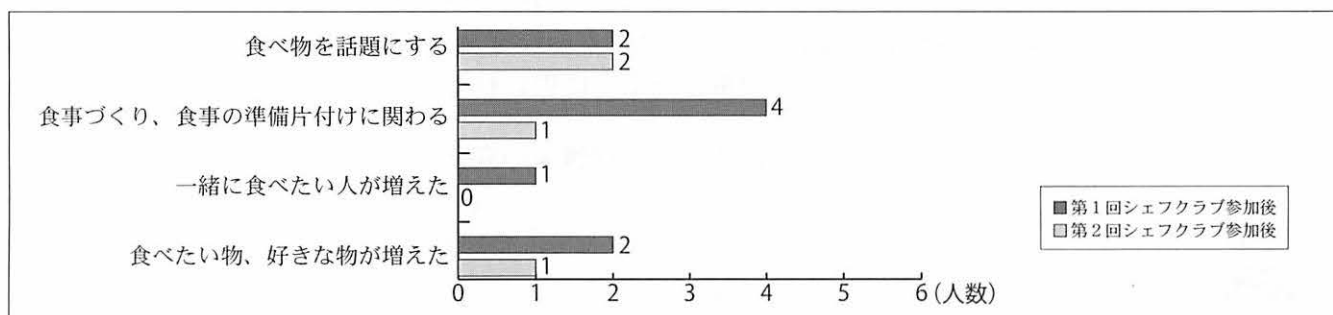


図3 各項目における参加後の変化の時期

(3) 参加後の幼児の変化

各項目における子どもシェフクラブ参加後の変化について、「慣れないもの、苦手な食べ物に挑戦する」「食事づくりをする」を「変わった」(とても増えた、増えた)と全員が回答した。その他「食事の準備をする」5人、「食べ物を話題にする」4人、「様々な食べ物を進んで食べる」「好きな食べ物」「食べたい物」3人、「一緒に食べたい人」1人の順が多かった。「変わらない」と回答した者について、「一緒に食べたい人」5人、「好きな食べ物」「食べたい物」3人、「食べ物を話題にする」2人、「食事の準備をする」1人の順に回答した者が多かった。また、「減っている」と答えた者がいた項目は無かった。

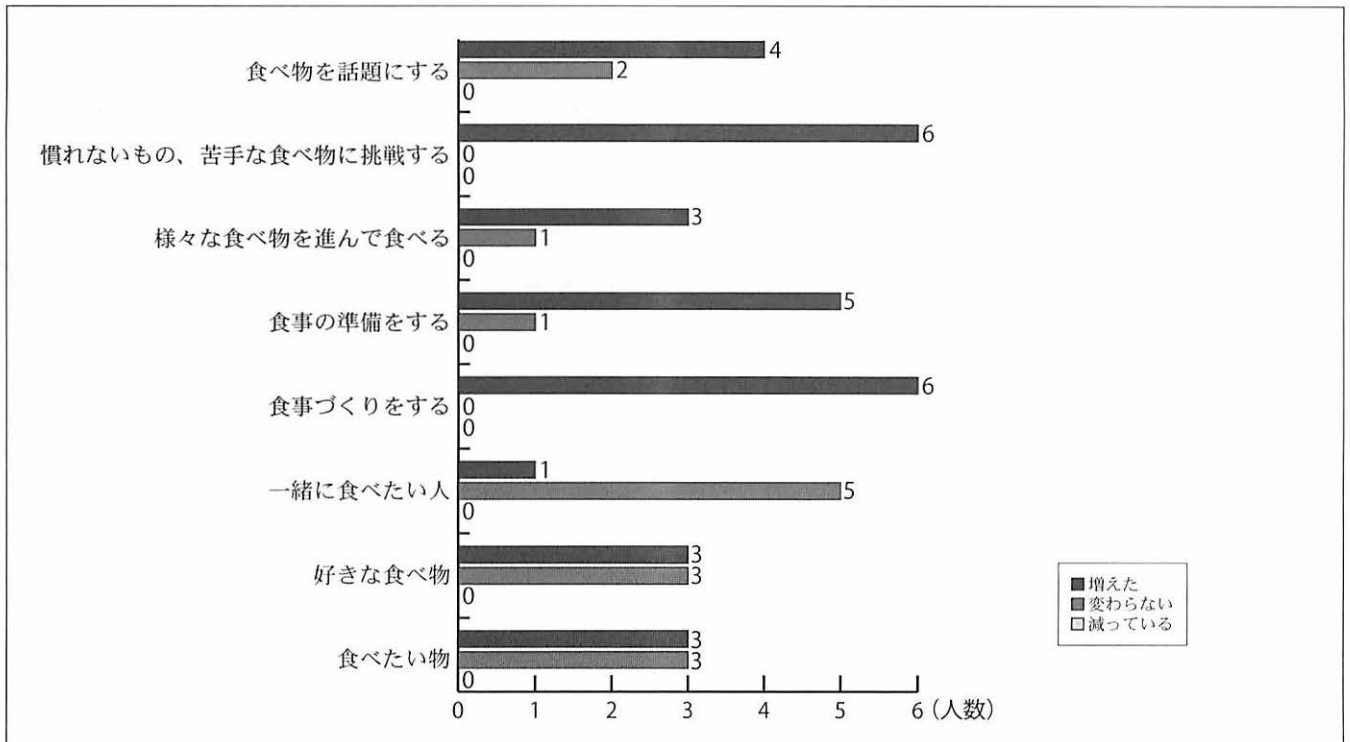


図4 子どもシェフクラブ参加後の幼児の変化



3. 幼児およびその保護者の個別の変化

幼児およびその保護者を別に、参加前（申し込み時）や子どもシェフクラブ各回のアンケートの自由記述から、月齢順に実態や変化についてのコメントを記載した。

(1) A君およびその保護者（表3）

A君の保護者は、シェフクラブでのメニューを、すぐ家庭でも作ったようである。本クラブでA君が調理する姿を観察した保護者は、「子どもでもできることが沢山あるのだと分かった」と記述しており、本プログラムが幼児の調理の可能性（子どもはできる）を気づく機会となったと思われる。幼児のできることについても、「沢山ある」と理解したように思われた。

表3 A君およびその保護者の変化



	参加前	第1回	第2回	第3回
A君 	・親族に調理師がいるためか、料理は大好きなようで、暇さえあれば料理している。	記述無	・包丁にはまっていた。	記述無
A君の保護者 	記述無	・シェフクラブで教わったメニューを作ってみた。 ・シェフクラブでの取り組みは参考になった。	・子どもに食器洗いのお手伝いをしてもらった。 ・シェフクラブで実施した内容の一つ一つが、子どもにとっては大きな経験になることが分かった。	・子どもでもできることが沢山あるのだと分かった。 ・素材の味が大事であると分かった。 ・シェフクラブでは、色んな料理が勉強になった。

(2) Bちゃんおよびその保護者（表4）

もともと料理のお手伝いをしていたBちゃんは、味付けや調理器具を使った調理など以前より高度なものを要求し、また食器洗いもお手伝いするようになった。第1回で保護者は難しいと感じた内容

でも、Bちゃんは理解して家庭で実践した。また、第2回でBちゃんが苦手な食べ物を食べた様子に保護者は驚いた。



表4 Bちゃんおよびその保護者の変化

	参加前	第1回	第2回	第3回
Bちゃん 	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日夕食作りのお手伝いをする。 ・料理のお手伝いが楽しい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭で、包丁の使い方を教えてもらったとおりに実践した。 	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもシェフクラブ中、苦手な青い野菜を食べた。 	<ul style="list-style-type: none"> ・器具を使った料理、味付けをしたがる。 ・しらすとかつおぶしに抵抗がなくなり、食べるようになった。 ・食器洗いを一人できるようになった。
Bちゃんの保護者 	<ul style="list-style-type: none"> ・補助しながら、お手伝いをさせている。料理に触れる機会をたくさん与えたい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・先生が説明する内容は、子どもにとって難しいのでは？ 	<ul style="list-style-type: none"> ・苦手な野菜を食べているのを見て、驚いた。 	<ul style="list-style-type: none"> ・出汁を気にして調理する事を心がけるようになった。 ・調味料の名前や味を教えるようにしている。 ・子どもが興味のある限り、料理や食事の支度、片づけ等をさせたい。

(3) C君およびその保護者 (表5)

C君は第1回参加後にはスーパーで食材を見つけ報告する等食への興味関心を深め、それに伴って保護者も食材を子どもに教える、また今まで使ったことのない食材への挑戦等、食育への意識や行動が変わったようである。第3回の感想では、自分で作った料理を得意げに食べるC君の様子を見て、保護者はお手伝いをする事で子どもが進んで食事食べてくれるということが分かったと記述した。



表5 C君およびその保護者の変化

	参加前	第1回	第2回	第3回
C君 	<ul style="list-style-type: none"> ・最近、お手伝いに興味があるようで、台所に立っているとすぐやってくる。 ・米を洗うのが好き。 	<ul style="list-style-type: none"> ・さらに興味が深まった様子である。 ・スーパーでクッキングで使った食材を見つけ、報告する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分で作った料理を得意げに食べていた。 ・苦手なピーマンは口にできなかった。 ・張り切って楽しそう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・苦手だったブロッコリーを、自分で茹でると少し食べた。
C君の保護者 	<ul style="list-style-type: none"> ・ぜひ参加したいと思っている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・鰹でだしをとる。 ・食べるときに食材を子どもに教える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゆんぬくは手軽で、栄養面が優れていると知った。 ・今まで使ったことのない食材を買ってみる。 ・感動した。 	<ul style="list-style-type: none"> ・今まで使ったことのない食材も使ってみるようになった。 ・子どもが好きではない食材は細かく刻んだりして食べさせていたが、お手伝いすることで進んで食べてくれることを知った。 ・はったい粉を購入し、ゆんぬくを家庭で作った。 ・非常に良い経験になった。

(4) D君およびその保護者（表6）

初回時、保護者が心配していたにも関わらず、D君は子どもシェフクラブで調理することを楽しみ、家庭でも調理を実践した。第3回の記述からは、D君の行動から積極的になる様子が読み取れた。それに伴って保護者の食育の意識が高まり、できることは挑戦させたいという意思が見られるようになったと思われる。



表6 D君およびその保護者の変化

	参加前	第1回	第2回	第3回
D君 	<ul style="list-style-type: none"> ・きゅうりの皮むきや輪切りも行う。 ・よくお手伝いをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・家族に料理を作ってあげたい。「楽しい」「ぼくも作る」 ・子どもシェフクラブ中、自分で作ったしらすトーストをよく食べた。 	<ul style="list-style-type: none"> ・慣れて楽しんでいた。 	<ul style="list-style-type: none"> ・少し積極的になった。 ・自分から手伝うことが増えた。「もっとやりたい」「ぼくも」
D君の保護者 	<ul style="list-style-type: none"> ・D君は、緊張しやすい性格なので心配である。今回は良い経験になればと思い応募した。 	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもシェフクラブ中、緊張して固まってしまうのか心配。 	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもに食材に触れさせたり、食事の大切さを伝える。 ・調味料の味を確かめる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもへの声かけが増えた。 ・子どもと一緒にできる調理や食事の準備や片付けをさせてみるようになった。

(5) Eちゃんおよびその保護者（表7）

自発的なEちゃんは、シェフクラブで作った料理を、第1回目終了後から家庭で実践した。また保護者は実施した料理を家庭の食事に取り入れる等、料理を親子共に楽しむことができたことと記述していた。第3回には「私にもさせて」と言うなど、幼児の自主性や自発性が大きくなった様子が伺える。

表7 Eちゃんおよびその保護者の変化



	参加前	第1回	第2回	第3回
Eちゃん 	<ul style="list-style-type: none"> ・自発的に何でも積極的にする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・カチューユを作りたいとよく言う。 ・フリフリサラダを家庭でも作った。 ・自分で作るときゅうりもよく食べる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自由に楽しく料理を作った。 ・いきいきしていた。 ・挑戦することの楽しさを共有した。 	<ul style="list-style-type: none"> ・「家族に料理を作ってあげたい」と言う。 ・家庭での食事作り中に、何をしているのか聞いてくる。 ・自分で料理を作るのがとても楽しい様子である。 ・「何してるの?」「私にもさせて」と言う。
Eちゃんの保護者 	<ul style="list-style-type: none"> ・シェフクラブに参加することが勉強になれば良いと思う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分で作るのは楽しいということを感じて欲しい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・料理を作る楽しみを子どもと共感できた。 ・子どもに色々教えてもらえると面白い。 ・楽しい思い出作りになったと思う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・シェフクラブで実施した料理を家庭の食事に取り入れたい。

(6) Fちゃんおよびその保護者の変化（表8）

Fちゃんは以前の体験のトラウマからお手伝いをしなくなったとあったが、子どもシェフクラブを通して、食に関する興味関心がより高まり、家庭でも調理をするようになった様子が読み取れる。そ

れに伴って保護者の食育意識も高まり、危ないと考えていた事にも挑戦させたいという意思が見られるようになった。

表8 Fちゃんおよびその保護者の変化

	参加前	第1回	第2回	第3回
Fちゃん 	・ナイフで野菜を切った際に怪我をして以来、お手伝いをしなくなった。	・家庭において、自分でカチューユを作った。 ・家庭で調理をしていると、台所にやってくる。	・家庭において、自分でころころおにぎりを作った。 ・調理に興味を持ってきた。	・調味料の名前を言う。 ・調味料の味を表現する。 ・シェフクラブで作った料理を思い出して言う。「これやったよね！」
Fちゃんの保護者 	・簡単なことで良いので、調理に興味をもってほしいと思っている。	・素材や調味料の味を、子どもに味わわせる。 ・食べ物の機能について子どもに話す。	・一緒に食育したい。 ・危ないから包丁は使わせないのではなく、どんどんチャレンジさせたい。	記述無

4. 自由記述からの評価

(1) 各カテゴリーのコメント数の合計（幼児）

幼児の変容を表現するコメントが最も多いカテゴリーは、行動を示すコメント「苦手な野菜を少し食べた、手伝うことが増えた」等の28コメントであった。次に、感情を示すコメント「笑顔が多い、いきいき、張り切って楽しそう」「楽しかったね」「もっとやりたい」「何をやっているの?」「見せて」の21コメントであった。

表9 各カテゴリーのコメント数の合計（幼児）

		A君	Bちゃん	C君	D君	Eちゃん	Fちゃん	各項目合計
意欲	第1回終了時				1	1		5
	第2回終了時							
	全プログラム終了時		2			1		
	小計	0	2	0	1	2	0	
興味関心	第1回終了時		1	1			1	4
	第2回終了時						1	
	全プログラム終了時							
	小計	0	1	1	0	0	2	
知識	第1回終了時							1
	第2回終了時							
	全プログラム終了時						1	
	小計	0	0	0	0	0	1	
行動	第1回終了時		2	1	2	2	2	28
	第2回終了時	1	1	2		1	1	
	全プログラム終了時		2	1	2	1	7	
	小計	1	5	4	4	4	10	
感情	第1回終了時				5			21
	第2回終了時		3	1	1	2		
	全プログラム終了時			1	2	3	1	
	小計	0	3	2	8	5	3	
合計		1	11	7	13	11	16	59

表10 コメント内容例（幼児）

	コメントの内容例
意 欲	家族に作ってあげたい、カチューユを作りたい、調理器具を使いたい調理や味付けがしたい等
興味関心	食材や調理に興味を示す、さらに調理への興味が深まった等
知 識	素材の味が調味料によって変化することが分かったようだ等
行 動	苦手な野菜を少し食べた、手伝うことが増えた、台所に来るシェフクラブで作った料理や食材を思い出して言う 少し積極的になった、自分で作るとよく食べた等
感 情	笑顔が多い、いきいき、張り切って楽しそう 「楽しかったね」「もっとやりたい」「何をやっているの?」「見せて」等

(2) 各カテゴリーのコメント数の合計（保護者）

保護者の自由記述のコメントで、一番多かったのは、知識の取得を示すコメントであった。保護者へは幼児期に必要な栄養や食事量、食品について幼児に指導しながらお話しした。例えば、昔は、石臼で挽いて粉にしたゆんぬく'juunuku（麦焦がし）を水に溶き、練って黒砂糖をまぜたもので子どものおやつなどにしたが、保護者が「ゆんぬく」という料理自体を知らない。従ってその優れた栄養素を知らないことから栄養的知識をお話ししたところ、アンケートには、「不足しがちな栄養（食物繊維）が、ゆんぬくで簡単に補えるのはすごい。はったい粉（麦焦がし）の調理の仕方を知った」との記載があった。また、保護者は、「幼児にどのぐらいの食事量を食べさせればよいのかを悩んでいたが、幼児期に必要な食事量や知識を習得した。」とのコメントもあった。

表11 各カテゴリーのコメント数の合計（保護者）

		A君	Bちゃん	C君	D君	Eちゃん	Fちゃん	各項目合計
意 欲	第1回終了時		1		2		1	9
	第2回終了時						2	
	全プログラム終了時		1		1	1		
	小 計	0	2	0	3	1	3	
興 味 関 心	第1回終了時							3
	第2回終了時		1	1				
	全プログラム終了時			1				
	小 計	0	1	2	0	0	0	
知 識	第1回終了時	1	1	2	1			16
	第2回終了時	1	2	1	3			
	全プログラム終了時				2			
	小 計	2	3	3	6	0	2	
行 動	第1回終了時				1			5
	第2回終了時		1	1		2		
	全プログラム終了時							
	小 計	0	1	1	1	2	0	
プ ロ グ ラ ム の 評 価	第1回終了時	1	2		2		1	9
	第2回終了時	1				1		
	全プログラム終了時			1				
	小 計	2	2	1	2	1	1	
	合 計	4	9	7	12	4	6	42

表12 コメント内容例（保護者）

	コメントの内容例
意 欲	シェフクラブで実施した料理を家庭に取り入れたい 調味料に触れさせよう、一緒に食育をしたい等
知 識	不足しがちな栄養がゆんぬくで補えるのはすごい はったい粉の調理の仕方を知った等
行 動	だしを意識するようになった、子どもに食事の大切さを伝える 子どもと一緒にできる調理や食事の片付けをさせてみるようになった 子どもにお手伝いしてもらい、子どもに食材に触れさせる等
感 情	感動、料理を作る楽しさを親子で共感した等
プログラムの評価	参考になった、楽しい思い出作りになった 私たちが簡単にすることも子どもにとっては大きな経験になる等

Ⅷ 考察

1. 幼児について

子どもシェフクラブ終了後、保護者のアンケート自由記述から全ての幼児に「苦手な食べ物に挑戦する」「食事づくりをする」とあったことから、本プログラムは、幼児が自信を持ち、主体的に調理や食に関わるようになる活動と推察された。

また、変化のあった時期については第1回が4人、第2回が2人と、第1回参加後であるという回答が多かった。幼児にとって1回でも介入効果が得られうる可能性があることが分かった。

一方、自由記述の記載内容において、継続してプログラムを実施することによって幼児が変化していく様子も見られた。例えば、Fちゃんは包丁で傷ついたトラウマから怖がって調理をしようとしなかったようだが、子どもシェフクラブの中では果敢に挑戦し、家庭でも調理を実践している。その他の幼児にも、同様の変容が見られた。

2. 保護者について

沖縄で初めての3歳児のための子どもシェフクラブであったために、多数応募があったが応募条件にある子どもを先着順決めた。保護者は、事前アンケートからみると食に興味関心が高かった。個人公募であることから元々食に関心があり、食育に積極的な保護者が申し込んできたと思われる。ゆえに、今回の場合、アンケートや口頭の感想等からも否定的な記述は見られなかった。

初回、「幼児が調理をできるのか」半信半疑だった保護者の声もあった。さらに、第1回目後の感想の記述には、「内容が難しい」「幼児が緊張して固まってしまわないか心配」など懸念の声があった。しかし、プログラムを通して、幼児が実際調理する姿を目の当たりにして、保護者自身が、「包丁は危ないから使わせないではなく、どんどんチャレンジさせたい」と幼児をより信頼し励ます内容へと変容していった。

また、調理前には、調味料（砂糖、塩、醤油、味噌、酢等）をそのまま味わうこと、素材を塩など調味料なしで味わうこと、食材の名前を言葉で言って教える等、プログラムで学習した食育内容を家庭で実践している様子がアンケート等から見られた。保護者が子どもの食育に積極的に関わっていることが伺えたことから、本プログラムは、保護者の食育への意識を高めることができたことが分かった。

3. 幼児と保護者の変化のプロセス

幼児についての自由記述では行動に関するものが多かった。保護者は知識や意欲に関するものが多

かった。また、保護者の行動に関する記述は、「だし汁を意識するようになった」というものが多かった。これは、初回、講師が沖縄の長寿の一因は、鰹節のだしによる減塩効果があると言われていることから、鰹節だし汁の摂り方や野菜、鰹節、いりこ、骨、化学調味料でとる違いをお話したことからだと思われる。一方、幼児は何かをやることから学び、行動に変化が現れることが分かった。つまり、保護者は、プログラムの中で、料理や食育についての知識や意欲に関することを得ることが多かったようである。幼児は、本プログラムにより行動の変容を促すことができると推察できることから、引き続き、保護者に対し、幼児期の栄養に関する知識を発信し、知的理解から意欲に、幼児は、行動を起こす工夫が必要であると思われる。

4. 本研究の限界点

本研究は幼児の食育プログラムに取り組み、その効果を報告しようとした数少ない事例研究の一つである。しかし、幼児を対象とするため、直接的な評価が難しい。企画の趣旨や構成上、限られた人数でしか行うことができず、この調査の結果から一般的な幼児や保護者の変容まで言及することができなかつた。さらなる汎用性の高いプログラムの開発や、幼児の変容に関する評価法の検討などが今後の課題である。

IX 結論

3歳児は、自ら調理し食する体験をすることが可能であることが検証できた。今回の参加幼児は、慣れない食べ物に挑戦したり、家庭で食事づくりに関わるようになった。

このことから、幼児が自ら調理する講座を1回でも実施することは、効果があることが示唆された。

今後は、幼児からの食育推進のために、本プログラムを市町村等の家庭教育の一資料として提案したい。

X 謝辞

本研究の開始にあたり、沖縄県から参観にきた著者に、料理教室における3歳児クッキングの実際をご教示頂きました福岡県在住の空飛ぶ料理研究家村上祥子先生に衷心よりお礼を申し上げます。また、本研究のため琉球大学公開講座「3歳児子どもシェフクラブ」として開講するにあたり、講座の運営等で御協力して頂いた皆様、参加者の皆様、諸関係者の皆様に厚く御礼申し上げます。

【参考文献】

- 1) 平成20年中央教育審議会「新しい時代を切り拓く生涯学習の振興方策について～知の循環型社会の構築を目指して～（答申）2008.
- 2) 昭和63年以降我が国の文教政策，臨時教育審議会，1988.
- 3) 平成21年今後の幼児教育の振興方策に関する研究会（第7回），2009.
- 4) 文部科学省幼児教育課，「幼児教育の無償化の論点」，2009.
- 5) 上田 玲子，赤石 元子，酒井 治子，永井 由利子，西田 美佐，林 薫，本田 真美，『新版 子どもの食生活－栄養・食育・保育－』，有限会社 みなみ書房，2013.
- 6) 2001年世界子供白書，（財）日本ユニセフ協会，2001.
- 7) ライフステージ別日本人の食事摂取基準一覧（「日本人の食事摂取基準2010版」）
- 8) 高等学校教科書，『家庭一般』，実教出版.
- 9) 厚生労働省雇用均等・児童家庭局保育課，楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～（概要），雇児保発第0329001号，2004.