

保育所に通う子どもの朝食内容充実に向けた取り組み

駒 田 聡 子

An Approach Aiming at the Improvement of Breakfast Content for Children Attending Day-care Centers

Akiko KOMADA

Abstract

The content of the children's breakfast at day-care centers in Mie was investigated. It was found that on average the breakfast foods comprised only one or two types and, especially, few children ate vegetables. Therefore the author designed complete menus and opened cooking seminar for the caregivers. After the seminar such feedback as follows was obtained. "We could not only read the menu but also practice cooking". "I would like to cook with the menu". Thus it was confirmed that cooking seminars for caregivers are very effective in enhancing breakfast content for children. It will be important to continue such activity in the future with a view to maintaining an improvement in caregiver nutritional practice.

Key words

Syokuiku, Breakfast content, Day-care center children

I はじめに

近年、我々を取り巻く食環境は劇的に変化をした。特に食の社会化が進み、加工・保存技術の進化に伴う調理・加工食品類の増加、中食と呼ばれる出来合いのお惣菜の普及、24時間スーパーやコンビニエンスストア、そして自動販売機の普及、ファストフードや飲食店の増加などにより、いつでもどこでも好きな時に好きなものを食べることができる環境が生まれた¹⁾。また、家庭の事情として核家族の増加、共働き家庭の増加、子どもの数の減少などが見られる。食の社会化は、我々に食にかける時間の短縮をもたらし簡便に食べることができたが、一方で、栄養素摂取の偏り、朝食欠食、肥満児の増加、生活習慣病罹患の増加等、食の簡便化に伴う弊害も数多く出てきている²⁾。また、家族の変化は、かつては家族の絆を作る場面であった食事時間を、孤食（ひとり食）^{3),4)}・個食という言葉に代表されるように、個々人の事情や嗜好に応じてとるものに変化させた。その結果、食を介して培われてきたコミュニケーション方法を学ぶ機会が失われ、人と関わるのが苦手な子どもが増えてきている。このような状況を受け、平成17年「食育基本法」が制定され⁵⁾、厚生労働省からも「保育所における食育に関する指針（平成16年）」が出され⁶⁾、保育所を始め社会や家庭に対し、特に子どもの将来にわたる心身の健康を守るための環境整備を求めている。また、文部科学省は平成18年に「早寝早起き朝ご飯」国民運動を展開している。この背景には、朝食には「その摂取と学力や知的能力とは相関関係がある」ことを始めとしてさま

ざまな役割があり、毎日朝食を摂取することが望まれるが、すでに幼児の約5%に欠食が見られ⁷⁾、朝から活力がない子どもや、落ち着きがない子どもが多くなっている現状などがある。

このような社会の動きを受け、各保育所でも「早寝早起き朝ご飯」を食育に取り入れようと努力している。そこで本報では、保育所における「早寝早起き朝ご飯」活動を援助し、その活動を推進するための手段を探るため、朝食に着目し、まず子どもたちの朝食について保護者アンケートを行った。そしてその結果をもとに、問題点として明らかとなった、「朝食内容に偏りがある」ことの改善を目指し、保護者を対象にした調理を開催し、その有効性について検討をした。

Ⅱ アンケート調査および調理実践・方法

1. 朝食アンケート

- ①アンケートの調査時期：平成20年8月8日から20日
- ②調査対象：三重県T市にある公立保育所。(定員60名)
- ③配布方法：アンケート用紙を各担任を通じて(乳汁が主である0歳児クラスを除く)保護者に配布してもらい、回収してもらった。配布数は58名、回収数は39名(回収率67.2%)。なお、兄弟姉妹が保育所に通っている家庭は、保育所に通う上の子どもについて調査を依頼した。
- ④アンケートの概要：基本的な生活習慣を見るため、就寝時間・起床時間・排便習慣について質問した。朝食に関しては、朝食摂取の有無(子ども・保護者)、朝食の共食者、朝食時のテレビの視聴・その他朝食の内容に関する内容(朝食パターン・具体的に食べている内容)等について質問した。今回は、朝食摂取、朝食内容について検討をした。

2. 朝食献立調理実践

- ①時期：平成20年9月3日
- ②場所：T市中央保健センター栄養指導実習室
- ③参加者：保育所から参加者を募り、希望があった保護者8名および、保育所栄養士・園長・主任保育士(3名)
- ④調理までの過程
 1. 献立の考案
 2. 献立の試食
 3. レシピ集の作成
 4. 事前準備
- ⑤当日の実践内容
 1. 「食育について」のミニ講演
 2. 献立の説明
 3. 実習
 4. 試食会
 5. 交流会
- ⑥朝食献立実習と交流会アンケート

実習後保育所が、参加保護者全員に対して自由記述式で、「保護者調理の感想・意見」を聞き、全員より回答を得た。

Ⅲ アンケート結果及び考察

1. アンケート結果

対象者の性別、年齢は表1、表2に示すとおりである。

また、基本的な生活の様子を知るため、子どもの就寝時間と起床時間を調べた。表3に示すとおり、子どもたちの就寝時間は21時台が最も多く、64.1%で次いで10時台の25.6%だった。起床

表1 子どもの属性(性別) : 人数 (%)

| | | |
|------------|------------|------------|
| 男 | 女 | 計 |
| 23 (59.0) | 16 (41.0) | 39 (100.0) |

表2 子どもの属性(年齢) : 人数 (%)

| | | | | | | |
|-----------|----------|-----------|-----------|------------|-----------|------------|
| 1歳 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 計 |
| 4 (10.3) | 3 (7.7) | 9 (23.1) | 5 (12.8) | 13 (33.3) | 5 (12.8) | 39 (100.0) |

表3 子どもの就寝時間・起床時間

| | | | | | | |
|--------|----------|------------|------------|------------|----------|------------|
| 就寝時間 | 20時以前 | 20時台 | 21時台 | 22時台 | 23時以降 | 計 |
| 人数 (%) | 0 (0.0) | 4 (10.3) | 25 (64.1) | 10 (25.6) | 0 (0.0) | 39 (100.0) |
| 起床時間 | 6時以前 | 6時台 | 7時台 | 8時台 | 9時以降 | 計 |
| 人数 (%) | 0 (0.0) | 19 (48.7) | 20 (51.3) | 0 (0.0) | 0 (0.0) | 39 (100.0) |

表4 子どもおよび保護者の朝食摂取の頻度

| | | | | |
|--------|------------|------------|----------|----------|
| 子ども | 毎日食べる | 時々食べない日がある | ほとんど食べない | 食べない |
| 人数 (%) | 34 (87.1) | 3 (7.7) | 1 (2.6) | 1 (2.6) |
| 保護者 | 毎日食べる | 時々食べない日がある | ほとんど食べない | 食べない |
| 人数 (%) | 37 (94.8) | 1 (2.6) | 0 (0.0) | 1 (2.6) |

表5 朝食を毎日食べない者の理由

| | | | | | |
|--------|----------|-----------|----------|----------|-----------|
| 子ども | 食欲がない | 食べる時間がない | 食べない習慣 | その他 | 計 |
| 人数 (%) | 3 (60.0) | 0 (0.0) | 0 (0.0) | 2 (40.0) | 5 (100.0) |
| 保護者 | 食欲がない | 食べる時間がない | 食べない習慣 | その他 | 計 |
| 人数 (%) | 0 (0.0) | 2 (100.0) | 0 (0.0) | 0 (0.0) | 2 (100.0) |

その他理由記述：眠りたい、用意するがあまり食べない。

時間は、6時台と7時台がほぼ半数ずつだった。

「朝食を毎日食べるか」について子ども、保護者それぞれについてたずねた。その結果、表4に示すように、子どもは87.1%が朝食を毎日食べている。「ほとんど食べない」と「食べない」をあわせると5.2%だった。保護者は、94.8%が毎日朝食を食べており、「食べない」は1名のみであった。「朝食を食べない」理由は、表5に示すように、子どもは「食欲がない」が最も多く、そして「その他」理由の自由記述として「眠たいから」、「用意をしても食べない」が一人ずついた。保護者2名の朝食欠食理由は、すべて「時間がない」だった。

主な「朝食のパターン」で最も多いものは、表6に示すように、子ども、保護者とも「パン」を主食にした「洋食」で、「ご飯」を主食とした「和食」より10ポイント高かった。「シリアル食」は共に見られなかった。「その他」にあがった自由記述の内容は、子ども5名、保護者4名とも「和食と洋食半分ずつ」という回答だった。

表7は、子どもたちの食事内容を黄群(主食)、赤群(主菜)、緑群(副菜)、そして「汁物」、「その他」に分け、「毎日食べる」、「ほぼ毎日食べる」、「週1、2回食べる」、「ほとんど食べない」、「食べない」の5段階の摂取割合で聞いた結果である。

表6 子どもおよび保護者の朝食のパターン

| | | | | | |
|---------------------|------------------|------------------|-------------------|------------------|--------------------|
| 子ども朝食パターン 人数 (%) | 和食 14 (36.8) | 洋食 19 (50.0) | シリアル食 0 (0.0) | その他 5 (13.2) | 子ども計 38 (100.0) |
| 保護者朝食パターン 人数 (%) | 和食 14 (36.8) | 洋食 20 (52.6) | シリアル食 0 (0.0) | その他 4 (10.5) | 保護者計 38 (100.0) |

(朝食を食べないものをのぞく)

表7 子どもが食べている朝食内容

| | 毎日食べる | ほぼ毎日 食べる | 週1, 2回 食べる | あまり 食べない | 食べない |
|-----------------|-----------|-------------|---------------|-------------|-----------|
| 「主食」 | | | | | |
| ご飯 | 11(28.2) | 9(23.1) | 8(20.5) | 4(10.3) | 7(17.9) |
| パン | 8(20.5) | 10(25.6) | 12(30.8) | 1(2.6) | 7(17.9) |
| 菓子パン | 0(0.0) | 1(2.6) | 7(17.9) | 10(25.6) | 21(53.9) |
| コーンフレーク | 0(0.0) | 1(2.6) | 2(5.1) | 4(10.2) | 32(82.1) |
| 麺類 | 0(0.0) | 0(0.0) | 3(7.7) | 4(10.2) | 32(82.1) |
| 「主菜」 | | | | | |
| 肉料理 (唐揚げ・焼き肉など) | 0(0.0) | 2(5.1) | 4(10.2) | 4(10.2) | 29(74.5) |
| ウインナー・ハム・ソーセージ等 | 3(7.7) | 8(20.5) | 10(25.6) | 3(7.7) | 15(41.0) |
| 魚料理 (煮魚・焼き魚など) | 1(2.6) | 2(5.6) | 6(15.4) | 7(17.9) | 23(58.5) |
| かまぼこ・ちくわ・はんぺん等 | 0(0.0) | 3(7.7) | 7(17.9) | 7(17.9) | 22(56.5) |
| 卵料理 | 5(12.8) | 9(23.1) | 9(23.1) | 2(5.1) | 14(35.9) |
| 牛乳 | 13(33.3) | 5(12.8) | 6(15.4) | 1(2.6) | 14(35.9) |
| ヨーグルト | 6(15.4) | 8(20.5) | 10(25.6) | 4(10.2) | 11(28.3) |
| チーズ | 2(5.1) | 2(5.1) | 9(23.1) | 5(12.8) | 21(53.9) |
| 豆料理 | 0(0.0) | 2(5.1) | 4(10.2) | 4(10.2) | 29(74.5) |
| 豆の加工品 | 1(2.6) | 3(7.7) | 2(5.1) | 5(12.8) | 28(71.8) |
| 「副菜」 | | | | | |
| 生野菜サラダ | 0(0.0) | 5(12.8) | 4(10.2) | 4(10.2) | 26(66.8) |
| 温野菜 (ブロッコリーなど) | 1(2.6) | 4(10.2) | 6(15.4) | 6(15.4) | 22(56.4) |
| 煮野菜 | 0(0.0) | 2(5.1) | 3(7.7) | 7(17.9) | 27(69.3) |
| 炒め野菜 | 0(0.0) | 1(2.6) | 8(20.5) | 5(12.8) | 23(64.1) |
| 和え物 | 1(2.6) | 2(5.1) | 3(7.7) | 5(12.8) | 28(71.8) |
| 果物 | 6(15.4) | 7(17.9) | 10(25.6) | 2(5.1) | 14(36.0) |
| 「汁物・飲料」 | | | | | |
| 味噌汁 | 4(10.2) | 7(17.9) | 6(15.4) | 2(5.1) | 20(51.4) |
| カップスープ | 0(0.0) | 0(0.0) | 2(5.6) | 5(12.8) | 30(81.6) |
| 吸い物 | 2(5.6) | 0(0.0) | 0(0.0) | 0(0.0) | 37(94.4) |
| 「その他」 | | | | | |
| 菓子類 | 2(5.6) | 2(5.6) | 3(7.7) | 1(3.3) | 31(77.8) |
| ジュース類 | 4(10.2) | 3(7.7) | 4(10.2) | 5(12.8) | 23(64.1) |

朝食の内容のうち、黄群の「主食」については、「ご飯」と「パン」共に、「毎日食べる」と「ほぼ毎日食べる」を合わせると約5割になった。その他の「主食」は「コーンフレーク」が、「ほぼ毎日食べる」と「週1、2回食べる」を合わせて約2割だった。

なお、「ご飯」については「毎日」あるいは「ほぼ毎日食べる」ものの割合が高いが、その一方で「あまり食べない」と「食べない」を合わせた割合（28.2%）は、「パン」（20.5%）よりも高い割合だった。

赤群にあたる「主菜」では、「牛乳」、「ヨーグルト」を摂るものが多く、牛乳を「毎日食べる（飲む）」33.3%、「ほぼ毎日食べる（飲む）」12.8%、ヨーグルトはそれぞれ15.4%と20.5%だった。「卵」は、「毎日食べる」ものが12.8%、「ほぼ毎日食べる」23.1%だった。「豆料理」や、「豆の加工品」は、ほとんど朝食で食べられておらず、いずれも「あまり食べない」（10.2%）（12.8%）、あるいは「食べない」（74.5%）（71.8%）を合わせると8割を超えた。

緑群にあたる「副菜」は、全ての項目であまり食べられておらず、「毎日食べる」であがった野菜は、「温野菜」と「和え物」で1名ずつ（2.6%）だった。「ほぼ毎日食べる」を合わせた割合でも「生野菜サラダ」と「温野菜」が、5名（12.8%）だった。逆に、「あまり食べない」と「食べない」を合わせた割合で見ると、「煮野菜」は約9割、「その他の野菜料理」も8割前後と高い割合だった。

「果物」は、「野菜」と比べると食べるものの割合が高く、「毎日食べる」（15.4%）と「ほぼ毎日食べる」（17.9%）を合わせ、33.3%だった。

「汁物」は、「味噌汁」が「毎日食べる」（10.2%）と「ほぼ毎日食べる」（17.9%）を合わせて約3割だった。

「その他」のうち「菓子類」は、「毎日食べる」と「ほぼ毎日食べる」でそれぞれ2名（7.7%）いた。「ジュース類」は10.2%が「毎日」摂っており、「ほぼ毎日」（7.7%）を合わせると、約2割だった。

次に朝食で摂る食品のバランスを知るために、子ども一人一人について食品の組み合わせを（「汁物」と「その他食品」は除く）、3色食品群（主食・主菜・副菜）を用いて調べ、表8左欄に示した。（黄・赤・緑群全て揃うをA、黄・緑群が揃うをB、黄・赤群が揃うをC、赤・緑群が揃うをD、黄群のみをE、赤群のみをF、食べないものを一、とした。さらに緑群で、果物を摂り、野菜を摂取していないものは*をつけた）

その結果、「毎日食べる」で「3色食品群の食品全てが揃っている」ものは、5歳児で2名、3歳児で1名、1歳児で2名、計5名（12.8%）だった。

一方、「主食である黄群のみ」や「主菜である赤群のみ」など、1つの食品群だけを食べるものの割合が高く、6歳児で4名、5歳児で2名、3歳児で4名、1歳児で2名で、全体では12名（30.8%）だった。

次に、一人一人の子どもの朝食の摂取食品数をカウントし、数別の人数を表8右欄に示した。「毎日食べる食品数」は、0、1、2品が6歳児で5名、5歳児で12名、4歳児で5名、3歳児で8名、2歳児で3名、1歳児で2名計35名（89.7%）と非常に多かった。「ほぼ毎日食べる」を含めると、3色食品群が揃うものが15名（38.5%）だが、その中で、「野菜」を摂っているものは、11名（28.3%）だった。

表8 子ども一人一人の朝食食品群組み合わせ・食品数

| 年齢 (歳) | 食品群組み合わせ* | | 食品数(数) | |
|-----------|-----------|----------------|---------|-------------------|
| | 毎日食べるのみ | ほぼ毎日食べる を含む | 毎日食べるのみ | ほぼ毎日食べる をプラスする |
| 6 | D* | A | 2 | 3 |
| 6 | E | C | 1 | 2 |
| 6 | F | C | 1 | 1 |
| 6 | F | C | 1 | 1 |
| 6 | F | C | 1 | 1 |
| 5 | A* | A* | 2 | 2 |
| 5 | A* | C | 2 | 2 |
| 5 | C | A | 4 | 1 |
| 5 | C | A* | 5 | 2 |
| 5 | C | C | 3 | 0 |
| 5 | D* | A | 3 | 2 |
| 5 | E | C | 1 | 1 |
| 5 | F | A* | 1 | 5 |
| 5 | — | A* | 0 | 5 |
| 5 | — | C | 0 | 2 |
| 5 | — | A | 0 | 4 |
| 5 | — | C | 0 | 2 |
| 5 | — | C | 0 | 3 |
| 5 | F | C | 1 | 3 |
| 4 | C | C | 3 | 0 |
| 4 | C | — | 3 | 3 |
| 4 | — | E | 0 | 3 |
| 4 | — | — | 0 | 0 |
| 4 | — | C | 0 | 3 |
| 3 | A | A | 6 | 0 |
| 3 | E | C | 1 | 1 |
| 3 | E | E | 1 | 1 |
| 3 | F | B | 1 | 2 |
| 3 | F | C | 1 | 1 |
| 3 | — | A | 0 | 5 |
| 3 | — | C | 0 | 2 |
| 3 | — | — | 0 | 0 |
| 2 | B | A | 2 | 4 |
| 2 | C* | A | 2 | 3 |
| 2 | C | A | 2 | 5 |
| 1 | A* | A | 7 | 2 |
| 1 | A* | A | 6 | 8 |
| 1 | E | C | 1 | 2 |
| 1 | E | B* | 1 | 7 |

*食品の組み合わせ A 黄群・赤群・緑群(主食・主菜・副菜)が揃う
 B 黄群・緑群(主食・副菜)が揃う
 C 黄群・赤群(主食・主菜)が揃う
 D 赤群・緑群(主菜・副菜)が揃う
 E 黄群のみ(主食のみ)
 F 赤群のみ(主菜のみ)
 — 食べない
 A*B*D*は、野菜ではなく果物を食べている

2. アンケート調査結果の考察

これらの結果より、「朝食摂食率」については、「平成17年厚生労働省国民健康・栄養調査結果」や他の調査結果^{8),9)}とほぼ同じ値で、朝食をほとんどの子どもが毎日食べている。しかし、朝食内容や品数を見ると、「食べている品数が少なく、非常に偏った内容である」ことが明らかとなった。

子どもが食べている品数が少ないということは、調理されて食卓に並ぶ料理の数も少ないことが推察され、親子共に忙しい朝は、「とにかく、何かを食べさせて、保育所に登園させる」という保護者の思いが感じられる。

各項目ごとで見ると、「主食」である「黄群」は、ほぼ全員が毎日食べており、「パン」が好まれて食べられていることがわかった。そして、「ご飯」は「食べない」、「あまり食べない」と回答したものが合わせて約3割見られたように、朝食で食べない子どもが多い。保育所では、昼食の主食は全て「ご飯」であるので、子どもが「ご飯」を嫌いで食べないということではなく、むしろ保護者の都合として、「パンはご飯のように研いで炊くという準備操作がいない」、「袋から出せばすぐに食べることができる」といった簡便さから、朝食の主食として「パン」が用いられていると推察される。

「牛乳」は、今回調査した項目の中で主食に次ぎ良く摂られているが、その理由は、主食でパンの子どもが多いこと、「牛乳」はすぐ飲める手軽さがあること、保育園では乳児・離乳食の頃から間食・昼食で必ず「牛乳」を用いており、「牛乳」が好きな子どもが多いことなどがあげられる。そして、保護者の意識に「牛乳は栄養があり子どもの成長のために必要」という気持ちがあり、積極的に飲ませていると思われる。「牛乳」と同様、「ヨーグルト」もよく食べられているが、それも今述べた理由からだと思われる。

今回の調査で、特に緑群の野菜を食べているものが非常に少ないことが明らかとなったが、子どもには「野菜嫌い」¹⁰⁾が多いことが報告されていて、「出しても食べないものは、忙しい朝には最初から出さない」という保護者の意識が推察される。

しかし、「野菜」には、抗酸化作用やその他さまざまな生理作用があり¹¹⁾、乳幼児の時から野菜を3食毎回摂る食習慣をつけることが、毎日の健康だけではなく、将来にわたる健康維持につながる。日本人の「1日の野菜の摂取目標」は350g（『健康日本21』平成12年）¹²⁾で、朝食で「野菜」を摂らないと、後の2食で1日量を摂ることになりかなり量が多くなる。また、野菜嫌いの最大の原因である苦みなどの子どもが苦手な味も、毎食欠かさず野菜を食べるという味覚体験を積むことにより徐々に食べることができるようになる。味覚の発達には学童期までといわれているので、それまでに味覚を積む経験をしておかないと食べることができる食品の範囲も狭まる¹³⁾。したがって、幼児期の子どもでも、手軽に食べることができる野菜の献立を提案していく必要がある。その一つの手段としては、味噌汁などの汁物を利用していくことが考えられる。今回「味噌汁」は、比較的朝食で摂られていることが明らかになったが、「味噌汁」は具材を前日から煮て下準備をしておけば、朝でも手軽に「野菜」が多く摂取できる食品である。したがって、味噌汁などを利用することが、野菜の摂取量向上につながっていくと考えられる。なお、味噌の原料は大豆で、今回摂取が少なかった豆類摂取向上のためにも、味噌汁を利用することを提案していきたい。

野菜以外の食品で摂取が少ないのは、「卵」、「焼き魚」、「煮魚」、「豆類」である。その理由は、「加熱処理が必要」であることや、「パンが主食の子どもが多く、パンと合わない」などだろう。

しかし、卵や大豆は、アミノ酸スコアが100と栄養価が高く、成長期の子どもが積極的に摂らなければいけない食材である。魚については、朝から焼き魚や煮魚は食べにくいと思われるが、小魚を取り入れた献立を提案し、成長著しい幼児に、朝食の献立でミネラルを補給させるよう献立を考えたい。

次に、以上の朝食に関する調査結果で明らかになった改善点をふまえ、クッキングの献立を考案して保護者クッキングを行い、「実際に調理する」、「試食する」という体験を通じて、保護者に朝食内容の充実についての意識を向上できないか、検討をした。

IV. 調理実践

1. 献立作成

実習にあたり、朝食の料理として提案する献立を以下の点に留意して作成した。

「献立作成時に留意した点」

① 「野菜が多く摂取できる献立にする」

アンケート結果より、緑群の食品、特に野菜類がほとんど摂取されていないことがわかったので、献立を考えるにあたり、野菜を多く取り入れた献立を考える。ただし、一般家庭で作る献立であるので、栄養価が高くてなじみがない、あるいは高価な野菜を用いるのではなく、日常的に安価に手に入る野菜を用いることにした。今回は、特に「トマト」「小松菜」を用いた。

② 「3色食品群を1つの料理で摂れるようにする」

アンケート結果より、朝食で摂取する食品数が非常に少なく、1、2品の家庭がほとんどであることが指摘できた。そこで一品の中に、さまざまな食材を用いる献立を考えた。その際、成長・発達が著しい子どもがいる家庭であるので、野菜類だけではなく、カルシウムやたんぱく質（赤群）も摂ることができる献立にする。

③ 「時間がかからずに仕上げる献立にする」

忙しい朝の献立のため、手間がかからずに簡単にできる献立にする。

④ 「汁物を利用する」

「味噌汁」はおかずの中で比較的に利用されていたので、「具たくさん味噌汁」やその他、洋風、中華風スープも考え、野菜を多く摂取する手段として汁物を利用する。

⑤ 「子どもの嗜好にあった料理」

栄養価があっても、子どもが食べないと意味がないので、子どもの嗜好にも配慮する。

⑥ 「レシピを読んで再現できる内容にする」

参加者が家に帰ったとき、あるいは今回参加できなかった保護者が、レシピを読んで同じように再現できる平易な内容にする。

⑦ 「同じ献立でも、食材内容を変えることにより、簡単に変化させることができる内容にする」

各家庭の嗜好や、日によって同じ献立でも食材内容を変化させることができるように、応用が利く内容にする。

⑧ 「手で食べられるものも考える」

乳児クラスの子どもが、保護者の食事介助が無くても自分で食べることができるように、手づかみで食べることができる内容も考える。

2. 調理実習

多くの料理を作るために、参加者が分担して異なった料理を作成、試食後、交流会を設けた。

作成した料理：

黄群：具だくさんおにぎり、五平餅、ジャガ餅、ピザ、ハニートースト、フレンチトースト

赤群：スペイン風オムレツ、チーズ・トマトオムレツ、肉豆、

緑群：小松菜お焼き、トマト炒め、切り干し大根みそ汁、ポトフ風スープ、中華具入りスープ

3. 試食交流会

お迎え時間が異なり、普段交流することがない保護者同士と、保育所職員を交え試食交流会を開いた。

・筆者からは、今回の課題であった朝食で野菜摂取を増やす事について、「野菜の抗酸化作用や免疫力を上げる効果」について解説し、1日に摂らなければいけない野菜量を実際に示し、「朝食で野菜を摂らないと後の2食では、野菜摂取量が多量になり食べきれないので、朝食で必ず野菜を摂るように」、「具だくさんの味噌汁を、前日にだし汁で煮て準備しておく、当日は味噌を加えるだけで野菜が豊富に摂れる献立になる」ことや、本日のメニューで多用したトマト・小松菜について「トマトのリコピンには抗酸化作用がある」、また、「加熱することでうま味（グルタミン酸）が増強するので、トマトソースやスープ、焼きトマトに利用して多く摂ると良い」、「小松菜は、ビタミンCなどのビタミン類が多いだけでなく、カルシウムの供給源としても非常に有効で、しかもアク（シュウ酸）が少なく茹ですずに使え、非常に幅広く使いやすい野菜である」ことなどについて解説した。

・保育所栄養士からは、「保育所では、加工品は一切使わない。だしを含め、全て素材から作っている」という、「自然の食材へのこだわり」を聞いた。

・参加保護者からは、「簡単に、一食の中に食材を盛り込めるということが学べた」、「1日に摂らなければいけない野菜の量に驚いた」、「給食食材の、安全性や自然の食材を取り入れることへのこだわりに驚いた」等の感想が得られた。

4. 保護者アンケート結果

自由記述式の保護者アンケートからは、主に次のような意見が聞かれた。

・何気なく毎日料理を作っていたが、今回の様にバラエティー豊かに色々な野菜を使ってみようと、食生活を見直すいいきっかけになった

・園での給食が、自然の食材や、素材の味を生かす工夫でいかに考えられているか知ることができた

・朝食献立のさまざまなアドバイスをもらい参考になった

・朝食はいつもワンパターンメニューで、子どもたちがあきてきているようだったが、そんな中この実習に参加し、色々な幅広いレシピを学べることができた

- ・休日など子どもと一緒に作りたい
- ・メニュー表をもらうだけより、実習することで、家庭でも実践しやすいと感じた
(見るだけでは、「いいなー」と思っても作らないことが多い)
- ・色とりどりの野菜を使い、食生活を見直そうとする機会となった
- ・年間行事にはないこのような企画も、得るものが多いと感じた
- ・今後もこのような実践的な取り組みを続けてほしい

など、今回の企画を非常に評価する意見が得られ、今後も継続して実施されることを望む声が多かった。

5. クッキングより得られたこと

朝食内容のアンケート結果を受け、朝食の品数を増やして、内容の充実を図ること、および野菜などの摂取量増を目的として、保護者クッキングを企画した。その結果、レシピを読むだけではなく、朝食を作るという「実践を通す」ことで、保護者により具体的に、野菜を朝食に取り込まなければいけないことや、野菜を用いたさまざまな調理法を理解してもらうことができ、「今回の料理を家庭でも再現してみよう」という意識を生むことができた。特に初めての試みであったが、多くの料理を作るために参加者に異なったメニューを作ってもらったところ、さまざまな料理が並ぶことにより、交流会でその料理の食材や調理方法についての話題が広がり、食に関する充実した話し合いの機会とすることができた。また、「トマト」、「小松菜」、「タマネギ」、「ピーマン」などの身近な野菜を使って、異なる何種類かの料理を実際を作ることで、「色とりどりの野菜を使い、食生活を見直そうとする機会となった」という感想が聞かれ、野菜を積極的に使う意識も高まり、各家庭で朝食内容を改善しようとする意欲が感じられた。これらのことより、皆でいろいろな料理を作るという方法は今後も活かしていける有効な方法であることがわかった。

また、保育所関係者も参加して保護者交流会を設けることで、調理や食材について知識や保育所給食への理解が深まり、さらに普段交流の機会が少ない保護者同士も、お互いに子どもの食生活について話をする中で、疑問や不安を解決するきっかけとすることができた。特に栄養士より、給食の食材の安全性や、食材から料理を作ることへのこだわりを聞くことにより、保護者に「各家庭での料理や素材について見直してみよう」と考えるきっかけとすることができた。

そして保護者の話の内容や様子から、「自分一人では、食生活を改善しようという気持ちがあっても、具体的な方法が良くわからずにいたが、クッキングや交流会を通じて、朝食改善の具体的な内容や方法が理解でき、実際に朝食内容を変えてみようという気持ちになった」ことが感じられた。

健康教育で、何か行動を変え良い行動をにするためには、良い行動の効果についてメッセージを流すだけでは効果が上がらず（保育園の園便りなどの配布物に当たる）、受けて側の感情や認知可能な有益性に訴えかけたほうが良いとされている¹⁴⁾。つまり、今回のようにクッキングで実際に作ってみるにより、「自分でも朝食内容の改善ができる」という自信をつけ、そのことにより「子どもや家族の健康を守る」という気持ちを刺激することが、実際の行動変容につながっていくものと思われる。

食育を行う際、大切なのはイベント的に何かを行うことではなく、対象者が行動を良い方向に変化させることである。今回、朝食アンケートの結果を受け、献立を考え、実際に調理をするこ

とで、保護者が行動変容をしようという意欲を持つことができ、このような企画は有用だったと思われる。

課題としては、保育士の配置が難しいということで平日開催となり、参加者が少なかった。加えて、保育現場からは「子どもの保育に関心が高い保護者は、さまざまな機会に積極的に参加し、より子育てへの意識を高めるが、逆に子どもの食生活に問題が多い家庭の保護者は、保護者懇談会や保育所のイベントに参加しない」ということを、しばしば聞くが、今回の参加者も、話し合いの内容や調理の手際のよさから、普段から食に関心が高い人たちだったと推察される。今後は、保育所と調整しながら保護者が参加しやすい日の設定を考え、保護者の行動を良い方向に変えていくような取り組みを継続させていきたい。

V. お わ り に

乳幼児期は、食事を整えることや食事時間など、生活のほとんどを保護者に依存している。したがって「毎朝子どもが、朝食を食べる習慣を身につける」ことや、「朝食に、3色食品群の料理すべてを整える」ことで、将来にわたる健康を守ることは、保護者が本来注意をしていくことである。しかし、実際にははじめにでも述べたように、さまざまな場面で保護者の養育能力低下がみられる。今回の調査でも、「子どもが食べる朝食の内容に偏りがある」ことが明らかになったが、「朝食を栄養素や食品のバランスを考ええて整えることができない」ことも保護者の養育能力の低下の一つであり、子どもの将来の心身の健全な成長を考えたときに、ベストな養育環境であるとは言えない。

このような現状から、保育所には新しい「改定保育所保育指針」にも明記されているように、子どもの保育と共に保護者に対する支援を担う役割が深化している。また、改定内容の一つとして、食育の推進も初めて明記された¹⁵⁾。

保育所には、子どもを取り巻く家庭環境の中で、今回明らかになったような保護者に改善を求める内容については、リーフレットでメッセージを送るだけではなく、実習や交流会を通じて体験させることで保護者に「どのように改善すればよいか」という理解や、「自分でもできる」という自信を持たせ、良い方向への行動変容を起こさせて欲しいと願う。日常の保育で非常に忙しいので、さらなる負担増になると思われるが、実践を通して保護者が変わることが、将来にわたる子どもの心身の健康につながる。今後も、我々も含めた諸機関が協働して、実践を通じた保護者支援を続けていく体制を整えていきたい。

引 用 文 献

- 1) 鈴木正成, 「食生活論」, 同文書院, pp.84-106, 1994
- 2) 健康・栄養情報研究会, 国民健康・栄養の現状—平成17年度厚生労働省国民健康・栄養調査報告—, 第一出版, 2008
- 3) 足立己幸, 「なぜ一人で食べるの」, 日本放送出版協会, pp.17-36, 1993
- 4) 足立己幸, 「知っていますか子どもたちの食卓」, NHK出版, pp.21-43, 2000
- 5) 食育基本法研究会, 「食育基本法」, 大成出版社, 2005
- 6) 厚生労働省, 「子どもの発育・発達と食育 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」, 2004
- 7) 2)と同じ, pp.252-253

- 8) 横浜市「保育所入所児童の家庭における食生活に関する調査結果」, 2004
- 9) 厚生労働省, 「子どもの食をめぐる現状と課題 食から始まる健やかガイド」, 2004
- 10) 厚生労働省, 発育・発達過程に応じて育てたい“食べる力” 9)と同じ
- 11) 瀬戸美江他, 野菜350g以上摂取を習慣化するための実践的方法, 日調科誌, 39(4), pp.251-253, 2006
- 12) 厚生統計協会編, 「厚生指標 国民衛生の動向」, pp.77-84, 2006
- 13) 小川雄二, 味覚と嗜好・食欲の発達, 食べ物文化10月号別冊『子どもの偏食野菜嫌い』, 芽ばえ社, pp.29-46, 2002
- 14) 須藤紀子, 効果的な栄養教育とは 感情に訴えかける戦略, 栄養学雑誌, 66(3), pp.153-157, 2008
- 15) 天野珠路(厚生労働省雇用機会均等・児童家庭局保育課), 「改定保育所保育指針について」, 2008年度三重県保育総合研修会資料