

幼児の保護者への食教育のための予備的研究

Preliminary research for food and nutrition education to the young children of parents

吉田 真知子¹, 岩瀬 靖彦²

¹大妻女子大学大学院人間文化研究科, ²大妻女子大学家政学部

Machiko Yoshida¹ and Yasuhiko Iwase²

¹Graduate School of Studies in Human Culture, Otsuma Women's University

12 Sanban-cho, Chiyoda-ku, Tokyo, Japan 102-8357

²Faculty of Home Economics, Otsuma Women's University

12 Sanban-cho, Chiyoda-ku, Tokyo, Japan 102-8357

キーワード：幼児，食育，保護者

Key words : Young children, Food and nutrition education, Parents

抄録

本研究は、幼児の食生活を担う保護者を対象に食育を行うため、幼児とその保護者の食生活の実態調査を行った。その結果、保護者の子供時代の食習慣と現在の子供の食生活に関連性が見られた。幼児期の食育において、幼児への直接的な食育の必要性と同時に、幼児の食生活を担っている保護者への食育の必要性が再認識された。

1. 目的

平成17年に制定された食育基本法^[1]により食育の重要性が強調され、食教育に携わる管理栄養士への期待が高まっている。食教育は学校での食育をはじめ、地域での健康教室など様々な場面で行われており、各対象者に合わせた教育計画をたてた実践事例や効果が報告されている。実践報告の中では、食習慣が十分に確立されていない園児や学童を対象とした食教育の実践は多くなされているが、子供の食事を担っている保護者への食教育の方法は確立されていない。

食育は、保育所保育指針^[2]において「子どもが生活と遊びの中で、意欲を持って食にかかわる体験の積み重ね・食べることを楽しみ、楽しみあうこと」と示されており、幼稚園教育要領^[3]においては、「望ましい食環境の形成・食べる喜びや楽しさ・食べ物への興味や関心」が示されている。平成23年に示された「第2次食育推進基本計画」^[4]では、「子供の食育における保護者、教育関係者の役割」として「子どもが楽しく食について学ぶことができるような取り組みが積極的になされるよう施策を講じる」と記されており、教育機関だけではなく、保護者も子どもの食育に関わるよう求められている。

これまでの食育報告によると、木村ら^[5]は、幼児期の食・生活習慣の形成には集団保育施設での食育よりも、生活リズムなどの家庭環境や保護者の食意識・態度・保護者とのコミュニケーションなどが大きく影響しているとあり、名村ら^[6]の報告でも保護者の食意識が幼稚園児の食生活、食関心に大きな影響及ぼしており、園児への食育には、まず保護者への食意識の改善の必要性が述べられている。

そこで本研究では、幼児の食生活を担う保護者を対象に食育を行うために、現状の幼児とその保護者の食生活の実態を把握することを目的とした。

2. 方法

1) 調査対象者・実施日及び調査方法

A幼稚園5歳児保護者を対象に2014年7月、自記式質問紙法による実態調査を実施した。106名の対象者には、幼稚園教諭から封筒に入れた調査用紙を配布し、回収は幼稚園教諭及び、送迎バス添乗員による回収を行った。回収は83名でそのうち、不備の無い76名(71.7%)を分析対象とした。

3. 結果

1) 対象者の属性、家族構成

対象は子供の食事の担い手である母親 76 名であった。

年齢は、30 歳代が一番多く (68.4%)、次いで 40 歳代 (31.6%)、20 歳代 (11.8%) であった。

子どもは男児 33 名 (44.0%)、女児 42 名 (56.0%) であった。

同居家族人数は、4 人家族 (44.7%) が最も多く、次いで 5 人 (28.9%)、3 人家族 (11.8%) であった。

子どもの出生順は第 1 子 (53.9%)、2 子 (30.3%)、3 子 (15.8%) の順であった。

2) 「食育」の認知、関心

「食育」の言葉や意味も知っていたが 43 名 (56.6%)、言葉は知っていたが意味は知らなかったが 30 名 (39.5%)、言葉も意味も知らなかったが 3 名 (3.9%) であった。

「食育」に関心がある 26 名 (34.2%)、まあ関心がある 45 名 (59.2%)、あまり関心がない 5 名 (6.6%) であった。

3) 保護者の幼児期の食生活と子供の食生活との関連

保護者の幼稚園、小学校低学年のときの食生活と現在の子供の食生活 12 項目中、実践していた項目は 2 個から 12 個で、平均 8.06±2.63 であった。保護者と子供の実践項目が 7 個以下を低群、8 個以上を高群に分類し、 χ^2 検定 (優位水準 5%) を行った結果、保護者の子供の時の食生活と現在の子供の食生活との間に、早寝早起きなど 6 項目で優位な関連が見られた。

表 1. 保護者の幼児期の食生活と子供の食生活との関連

項目	カテゴリー	子どもの時の食生活		χ^2 値	P 値
		高群	低群		
子どもの実践数	高群	39	14	175.012	0.000 *
	低群	9	14		
早寝早起き(子)	高群	37	11	5.876	0.015 *
	低群	14	14		
外での遊びや運動(子)	高群	35	13	8.372	0.004 *
	低群	11	17		
栄養バランスのよい食事(子)	高群	38	10	4.170	0.041 *
	低群	16	12		
栄養のことを教える(子)	高群	24	7	4.576	0.032 *
	低群	7	21		
親と一緒に買い物(子)	高群	36	14	4.911	0.027 *
	低群	12	14		
感謝の心(子)	高群	38	13	8.586	0.003 *
	低群	10	15		

*p<.05

4) 保護者の食教育の必要性

60.5%の保護者が子供の食生活で気になることがあると答えた。また、保護者への食育教育の必要性については、必要だと思う、まあ必要だと思うを合わせると 92.1%であった。

4. まとめと今後の課題

本研究において、幼児の保護者における食育の認知度や関心度を知ることができた。また、保護者の子供時代の食習慣と現在の子供の食生活に関連性が見られたことで、幼児期の食育は現在および今後のライフステージにおける本人の望ましい食生活の維持にとどまらず、次世代の子供の食生活へも影響することが考えられる。幼児期の食育において、幼児への直接的な食育の必要性和同時に、幼児の食生活を担っている保護者への食育の必要性が再認識された。

5. 付記

本研究は大妻女子大学人間生活文化研究所の「大学院生研究助成」(DA2622) の助成を受けたものである。

6. 引用文献

- [1]内閣府：“食育基本法と食育推進基本計画”
<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/about/law/law.html>
(参照 2014-4)
- [2]厚生労働省告示第 141 号：“保育所保育指針”
<http://www.eqg.org/oyanokai/shishinzenbun.pdf>, (参照 2014-4).
- [3]文部科学省：“幼稚園教育要領”
http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/new-cs/youryou/you/index.htm, (参照 2014-4)
- [4]内閣府：“第 2 次食育推進基本計画”
<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/about/plan/pdf/2kihonkeikaku.pdf>, (参照 2014-4)
- [5]木林悦子：幼稚園・保育所における園児の食・生活習慣についての比較研究。園田学園女子大学論文集，2009，43，p.85-101.
- [6]名村靖子，東根裕子，奥田豊子：保護者の食意識が幼稚園児の食生活，食関心に及ぼす影響。大阪教育大学紀要，2009，57(2)，p.27-36.

Abstract

This study conducted the survey of dietary habits in infants and their parents in order to conduct the dietary education at parents who are responsible for eating habits of their children. The result indicated the association between dietary habits of parents childhood and current eating habits of their children. In a dietary education of early childhood, it is reaffirmed that we need to implement a dietary education and also for parents who are responsible for the eating habits of their children not only to children.

(受付日 : 2015 年 6 月 22 日, 受理日 : 2015 年 9 月 28 日)

吉田 真知子 (よしだ まちこ)

大妻女子大学大学院人間文化研究科博士後期課程 2 年

大妻女子大学大学院人間文化研究科修士課程修了.

専門は栄養教育, 給食経営管理.

現在は幼児及びその保護者を対象とした栄養教育の研究を行っている.