

資 料：

# 健全な食生活の実践にむけた授業計画についての一考察

木 内 貴 子

(2020年3月4日受理)

## A Study on Lesson Plans for Healthy Dietary Life

Takako KIUCHI

Key words：子どもの食と栄養 食教育 食生活

### 1. はじめに

生涯にわたって心身ともに健康で豊かに暮らすためには、過不足のない栄養補給をはじめとした健全な食習慣、食環境が重要である。平成17年7月に施行された「食育基本法」<sup>1)</sup>では、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付け、「健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育」を推進している。保育所においては「保育所保育指針」<sup>2)</sup>第3章「健康及び安全」の「食育の推進」の項で、「保育所における食育は、健康な生活の基本としての『食を育む力』の育成に向け、その基礎を培うことを目標とする」ことが明記されている。また、第2章「保育の内容」では、健康な心と体を育てるためには、「子どもの食生活の実情に配慮し、和やかな雰囲気の中で保育士等や他の子どもと食べる喜びや楽しさを味わったり、様々な食べ物への興味や関心をもったりするなどし、食の大切さに気付き、進んで食べようとする気持ちが育つようにすること」としている。

子どもを取り巻く食環境は社会状況の変化を反映し、問題、課題が複雑化している。働く母親や核家族の増加、不規則な労働体制などによる子どもと大人の生活リズムのズレから、共食の場は少なくなり、孤食や欠食を生み、さらには小児期から生活習慣病が指摘される等、現代の食生活が根底にある問題が多くみられる。このような子どもの食生活の実

情に配慮しながらも、「食を育む力」の育成に向けて取り組むにあたっては、子どもや子どもを持つ家庭に寄り添う存在である保育士への期待は大きいと考える。

一方、青年期を迎える短期大学生は、身体の発育が概ね成人レベルに達し、生涯で最も健康度が高いといわれる時期にあり、健康に対する過信が懸念される。また、経済的、精神的な自立を目指すこの時期も食を取り巻く環境の影響を受けやすい。欠食率の増加や食の外部化による食事バランスの乱れ、栄養の二重負荷などの問題が指摘される所であり、栄養や食品の基礎的な知識の習得により、学生自らが正しい食生活を実践し、食に関する正しい認識を深めることが重要と考える。

保育士養成課程の科目である「子どもの食と栄養」を履修する中で、保育士を目指す短期大学生が、自ら「健全な食生活を実践していくことができる」よう、食に関する教育をいかに進めていくかを検討するに際し、簡単なアンケートを計画した。「子どもの食と栄養」履修前に実施した昼食に関するアンケートを手掛かりに、授業内容の改善を探る。

### 2. 昼食に関するアンケート

#### <方法>

#### (1) 調査対象

対象は本学幼児教育学科1回生、「子どもの食と栄養Ⅰ(演習)」履修者99名。

## (2) 調査時期

2019年10月上旬

初回授業の前にアンケートに関する説明をし、自記式アンケート用紙に記入を依頼した。回収率96%、有効回答数は95名。

## (3) 調査内容

1) 食事摂取頻度、2) 食事摂取時間帯、3) 平日の昼食形式、4) 平日の共食者、5) 平日の食事摂取時間、6) 昼食時の飲料、7) 昼食メニューの選択で重視すること、8) 昼食における食品群の摂取頻度、についてアンケートを行った。また、昼食メニュー名も合わせて記入してもらった。

## <結果と考察>

### 1) 食事摂取頻度

各食事区分における摂取頻度は、「毎日」食べるでは、朝食56.5%、昼食89.5%、夕食83.2%。昼食、夕食はともに「全く食べない」者はなく、「毎日」、「週5~6回」を合わせると昼食は99.0%、夕食は93.7%で高い値だった。一方、欠食率が問題視される朝食では「全く食べない」が4.2%だった。福井県における「平成28年度県民健康・栄養調査報告」<sup>3)</sup>では15-19歳(女性)の朝食欠食率は10.0%であり、県内の同世代と比較すると低い値だった。大関<sup>4)</sup>によると、朝食の摂取頻度の分布は居住形態別によって差が認められ、自宅に住む学生の摂取はアパート暮らしの学生より良好であったとしており、自宅に住むものが多い本学学生にも当てはまる。幼児期からの継続的な食育活動により朝食の必要性については広く周知されるようになってきているが、その内容(摂取される献立、食品)については課題が多いと言われており、今後は献立に注目した確認が必要である。

間食は「毎日」、「週5~6回」を合わせると23.1%、夜食では「毎日」、「週5~6回」を合わせると4.2%だった。石山<sup>5)</sup>によると、「子どもの食と栄養」履修者の男女大学生への調査で菓子類摂取頻度は1日に1~2回以上で58.8%、嗜好飲料は64.7%であり、その他報告と比較し

ても低い値であった。

### 2) 食事摂取時間帯

食事摂取時間帯で最も多かったのは、それぞれ、朝食時刻が、平日7時台57.6%、休日8時台26.1%、昼食時刻が、平日、休日ともに12時台、割合がそれぞれ100.0%、52.2%、夕食時刻が、平日、休日ともに19時台42.4%だった。各食事を平日と休日で同じ時間帯に摂取している割合は、朝食は14人(15.2%)、昼食は51人(55.4%)、夕食は5人(5.4%)で、昼食の摂取時間帯は、比較的变化が少ない。夕食の時間帯で21時台以降は、平日が4.4%、休日が9.8%で休日はやや後にずれ込む傾向があった。現代は生活のリズムを整えにくい社会とも言える。食事の時間を中心に生活リズムが作られていくことを意識し、自身の時間管理の現状を振り返る機会を作ることが必要と考える。

### 3) 平日の昼食形式

平日の昼食スタイルについて想定できるもの14項目をあげ、該当するものを全て回答してもらったところ、「家族が作った弁当」が69.5%で最も多く、朝食の摂取と同様に自宅に住む学生が多いことが反映されていると考えられる。次いで「学生食堂」58.9%、「自分で作った弁当」23.2%であった。複数回答の中から、最も多いものを回答してもらったところ、「家族が作った弁当」48.4%、「学生食堂」21.1%、「自分で作った弁当」10.5%であった。

### 4) 平日の共食者

平日の昼食を誰と一緒に食べるか、想定できるものを5項目あげ、該当するものを全て回答してもらったところ、自宅に帰って家族、またはひとりで食べる以外は、ほとんどが「友達」で97.9%だった。平成12年に健康増進を目指して策定された「食生活指針」<sup>6)</sup>の項目「食を楽しみましょう」ではその実践項目として「家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう」とある。誰かに作ってもらった弁当、誰かのために作る料理、誰かと一緒に食べる食事など、食は人とのつながり、

触れ合いを育む大切なツールとなる。学生自身が家族や友人との食事時間を通して触れ合いを実感し、意識する体験が必要である。

#### 5) 平日の食事摂取時間

食事摂取にかかる時間は、「20分以上30分未満」が最も多く50%、次いで「10分以上20分未満」24.5%であった。前述「食生活指針」の同じ実践項目の中に「美味しい食事を味わいながらゆっくり良く噛んで食べましょう。」とある。食事時間は、噛む回数にも関係する。噛むことの大切さを伝えるためには、噛む回数や、食事にかかる時間の振り返りをする機会が必要と考える。

#### 6) 昼食時の飲料

昼食時の飲み物を15項目挙げ、該当するもの全て回答してもらった。「麦茶」が最も多く67.4%、次いで「緑茶」47.4%、「水・白湯・ミネラルウォーター」31.6%、緑茶・麦茶以外のお茶11.6%、味噌汁・吸い物11.6%であった。清涼飲料水や炭酸水などの甘味のある飲料は11.6%と約1割であった。

#### 7) 昼食メニューの選択で重視すること

昼食メニューの選択理由として10項目挙げ、該当するもの全て回答してもらった。メニューの選択にあたって重視することで最も多かったのは「おいしさ」で67.4%、次いで「好きなもの・食べたいもの」が57.9%、「値段が安い」が36.8%であった。一人が挙げた項目数の平均は3.0だった。好みや値段に比べ、「栄養補給・栄養バランス」は25.3%とやや低い結果となった。

#### 8) 昼食における食品群の摂取頻度

食品群の摂取頻度では、穀類は「毎日」、「週5～6回以上」を合わせると96.8%であった。その他、野菜類、肉類、卵類の摂取頻度が高い結果であった。一方、いも類、豆類、きのこ類の摂取頻度は低かった。昼食メニューの選択で重視することとして「栄養補給・栄養バランス」と答えた者は12食品群のうち7割以上となる9品目を「週3～4回以上」摂取している者の割合が有意に高かった。

昼食のメニュー名については5日分を自由記述形式

で回答してもらい、内容の確認ができるもの388食について検討した。献立を考えると基本となるメニューの組み合わせは、多々納<sup>7)</sup>の分類を参考に「主食」、「主菜」、「副菜」、「汁物・デザート」の組み合わせについて確認をした。昼食メニューで最も多いものは「主食+主菜+副菜」の組み合わせで30.4%だった。献立の基本の組み合わせとされる「主食+主菜+副菜+汁物・デザート」(3.9%)と合わせると34.3%とおおよそ3分の1が食品バランスの整った組み合わせとなっていた。「汁物」を選択した割合は10.1%で、3) 平日の昼食形式から、弁当の割合が高いことが影響していると思われる。白飯などの「主食」と「主菜」、「副菜」、「汁物・デザート」などの副食の中からいずれかを組み合わせたものは26.8%だった。その中でも最も多かったのは「主食+主菜」で10.3%だった。「どんぶり物・カレーライス」を選択したものは18.3%で、「どんぶり物・カレーライス」単品は8.0%、副食を組み合わせているものは10.3%だった。「主食」がなく副食のみの組み合わせは3.7%だったのに対し、「おにぎり」などの「主食」単品は14.7%だった。「菓子パン」などの菓子類は2.3%だった。

今回のアンケートでは、量の記載はないが、「どんぶり物・カレーライス」のみならず、バランスが良いとされる「主食」、「主菜」、「副菜」が揃った献立に関しても、献立名から、やや「主食」、「主菜」に偏る傾向が見られた。食の外部化が進み、中食や外食の機会が増えている中、多種類の食品を摂取し、食事の質を高めるために、正しい献立の組み合わせの習得を目的とした指導が必要だと考える。

### 3. 今後の授業の計画

保育士の資格取得に必要とされる「子どもの食と栄養」の単位数は2単位で、1年次後期と、2年次前期にそれぞれ1単位・15回、計30回の演習科目として授業を行っている。アンケート結果も踏まえ科目の内容をより自分のこととしてとらえられるよう、実践的な演習項目を検討した。

#### ① 食事の摂取頻度

欠食について、その要因を考え、生活を意識したうえでの解決策を検討する。また、欠食する、

しないという有無の確認だけでなく、「何を、どのようなタイミングで、どのように食べるか」など、内容について認識をする。

②食事の規則性

学業、サークル、アルバイトなどさまざまな活動を行う学生生活の中で、リズムを作るために食事をどのように組み込むべきか、振り返りの機会を作り、時間管理について考える。

③人とのかかわり

目の前の食事に、どのような人が関わっているのかを認識し、食事を共にする人との触れ合いや関係性について再確認する。

④食事摂取時間

食事時間から、自身の「食べ方」についての振り返りをし、しっかり噛んで食べ、食事を味わうことをについて考える。

⑤食材・献立の組み合わせ

「主食」、「主菜」、「副菜」、「汁物・デザート」をバランスについて自身の食事を振り返り、適切な選択をすることで、内食、中食・外食に関わらず、偏りのない食品摂取を確認する。

4. まとめ

保育士を目指す短期大学生が、「子どもの食と栄養」を履修する中で、自ら「健全な食生活を実践していくことができる」よう、授業の前のアンケートを手掛かりに内容の検討を行った。

アンケートの結果、朝食の欠食は福井県内の同世代と比較すると低い値であった。一般的に、朝食の必要性は周知されるようになったが、食事内容など課題もあるとされるため、今後は献立に注目し、子育て家庭とともに解決策を模索する必要があると考える。

共食者では、「友達」の割合が97.9%と多かった。共働き世帯の増加などにより共食は難しいと言われるが、家庭のみならず、保育園や学校、地域など、広がりを持って考えるために、まず、学生自身が共食を意識することが重要である。

昼食メニューの選択で重視することでは、好みや値段に比べ、「栄養補給・栄養バランス」はやや低い結果となったが、「栄養補給・栄養バランス」を選んだものは多種類の食品群を摂取できていることがわかった。多くの食品群を摂取するためには、主

表1 科目の内容と演習

項目	科目内容	実践演習
子どもの心身の発達と食環境	・子どもの発達と健康 ・子どもを取り巻く食環境	・子どもの朝食欠食が起こる理由として、大人側の要因を考え、解決策を検討する。①、② ・特定保健用食品について調べる。
子どもの発育・発達と栄養の生理	・子どもの発育・発達 ・栄養の生理 ・食べ物のゆくえ ・栄養素の働き ・小児期の食べ物	・自分の標準体重・体格指数を算出する。 ・食べ物が入った後の流れを図解する。④ ・市販のお菓子のエネルギー量とエネルギー比率を計算する。⑤ ・丈夫な歯のための栄養と食生活について調べる。④
子どもの発育発達	・妊娠・胎児期の食生活 ・乳児期の食生活 ・幼児期の食生活 ・学童期の食生活	・母乳栄養と人工栄養の特徴をまとめる③ ・調乳・離乳食を作る ・子どもと作るおやつ献立を立てて作る。③ ・幼児食を作る。 ・共食の場で効果的に学ぶことができる食事マナーを考える。③
特別な配慮を要する子どもの食事と栄養	・子どもの疾病と体調不良 ・障害のある子どもの食生活 ・アレルギーへの対応	・下痢の時の保育室での対応考える。 ・経口補水液を作る。 ・食中毒予防のための対策をまとめる。 ・スプーンを使って食べさせてもらう。③ ・食物アレルギーのある子どもがいる保育室で食事時の環境設定を考える。③
食育の基本	・保育所における食育 ・食育の計画および評価	・遊びの中の食を探す。③ ・自分の住む地域の郷土料理について調べ背景を知る。⑤
食育の実践	・バランスの良い食事の実践 ・楽しい食事環境を整える ・家庭への支援	・自分の身体活動レベルを知り、適正な栄養量を確認する。①、⑤ ・食生活を含めた生活習慣を確認する。①、② ・食事バランスガイドで自分の食事バランスを確認する。①、⑤ ・学生食堂のメニューを選んでみて評価する⑤ ・家庭に向けて食育のおたよりを作る。

食、主菜、副菜がバランスの良く整った献立を理解することが必要で、食の外部化により中食、外食の機会が増えている中、特に献立の選択能力が重要になってくる。

「子どもの食と栄養」では、子どもの食に焦点を当てた構成となっているが、授業を通して、短期大学生が自ら健全な食生活を実践できるような演習を行うことで、経験に基づいた実践的な食育につながると考える。今後、実践演習の後、学生の食生活に対する意識の確認など振り返りを行い、授業内容改善のために再考する。

### 引用資料・文献

- 1) 内閣府 食育基本法 2005
- 2) 厚生労働省 保育所保育指針 平成29年
- 3) 福井県 福井県民の健康・栄養調査平成28年度県民健康・栄養調査報告 平成30年
- 4) 大関智子 藤吉恭子 朝食欠食習慣を持つ大学生のための教育に関する研究 Journal of Life Science Research (Web) (Journal of Life Science Research (Web)) 31-37 2011
- 5) 石山絹子 「子どもの食と栄養」履修者の食事バランスへの意識と食事状況 東邦学士第42巻 第2号 2013
- 6) 文部科学省 厚生労働省 農林水産省「食生活指針」平成28年 Journal of Life Science Research (Web) について
- 7) 多々納道子 大島智子 麻生祐司 大学生の食事選択能力の形成 教育臨床総合研究6 P63~76 2007

### 参考文献

1. 野田艶子 女子学生の食摂取の実態および食物の摂取頻度調査 日本食生活学会誌 Vol.14 No.4 2004
2. 近藤清華 保育士養成課程における科目「子どもの食と栄養」の現状と課題：短期大学のシラバス分析から 川口短大紀要26 117-128 2012
3. 橘那由美 保育者養成校における「保育課程ドン」の視点重視の授業方法の模索—演習科目「子どもの食と栄養」の取り組み— 滋賀文教短期大学紀要 20(別冊) 261-270 2018-3-20
4. 厚生労働省 保育所における食事の提供ガイドライン 平成24年
5. 厚生労働省 保育所におけるアレルギー対応ガイドライン 2019
6. 岩田章子 寺嶋昌代 新版 子どもの食と栄養 みらい 2018
7. 堤ちはる 藤澤由美子 子どもの食と栄養 中央法規 2016