

# 「富山スタディ」における幼児期の食育

(分担研究：健康的なライフスタイルの確立に関する研究)

飯田恭子

「富山スタディ」の対象児のうち、4保育所通所児(107名)に、小学校教育を受ける前の2年間に家庭・保育所ぐるみで食育を計画し、実践を開始した。

自分の体に関心を持たせ、食品をテーマに遊び、食材のルーツ(自然界)、食物の型、名称を知り、調理に参加し、自分に合った食事量を選ぶなどして食事に関心を持つよう試みた。

第一回目親の意識調査では他の保育所群との間にはとくに差を認めなかった。

見出し語：富山スタディ、食育、保育園児、保健所、栄養士

## I、はじめに

幼児期は身体的、精神的発達は勿論のこと、生活習慣、社会性を身につける重要な時期でもある。

わけても食習慣に関しては、幼児食から大人と同じ食事へとその内容も増え、味覚の臨界期にあたることから、食の体験を豊かにする必要がある。

また、将来の循環器疾患予防に関する健康的食習慣をつけるための、学校教育におけるプログラムは当班ですでに作成されているが、就学前の幼児期においては、睡眠、食事、遊びなど生活リズム全般を包括した生活指導が求められている。

一方、肥満度だけを指標に肥満児対策を行なうことが妥当でないことはすでに報告されており、集団保育の場にあたってはむしろデメリットが多いと思われる。

そこで、健康的ライフスタイルの確立をめざした集団的対策として、保育所を中心に保護者を含めての保育の指針を作成すべく健康教育を実践した。

## II、対象とその属性

富山スタディでは、平成元年度(1989年度)生まれ児を対象に満3歳の時点で全員にアンケート調査が実施、解析されている。

今回の健康教育はその解析の中で地域区分Ⅱ(農業世帯員人口割合により小都市に該当)に属する黒部市(人口36,714人保育所14カ所・幼稚園4カ所)の郊外4保育所年中組107名を対象とした。

ただし、保育実践にあたっては他の年少年長組をも含めている場合もある。

富山スタディ第一回調査(3歳時点)から黒部市在住の児411名を抽出し、今回

対象の107名（4歳時点）との家庭環境を比較した。（表1）

表 1 対象児の家庭環境

区 分	3歳時点 黒部市全体	4歳時点 同市4保育所通所児
総 数	411人	107人
祖父母との同居	60%	70%
父親の職業 常勤	90	86
自営	9	9
母親の職業 常勤	47	59
パート	10	17
自営	7	8
主な保育者 母	62	44
祖母	32	46
その他	6	10

3歳時点に比べ4歳時点では、母の有職者が64%から84%に増加し、主なる保育者が母であるより祖母などである場合の方が多くなっている。

これは、同市における保育所通所率が3歳時点で52%だったのが、4歳時点では97%強と増加していることと関連していると考えられる。

### III、保育計画作成と実践に当たっての留意点

従来、保育所では年齢別、季節別に保育指導計画は作成されている。

特に生活習慣、マナーの観点、健康管理の

観点から実践されている。

今回はさらに「健康的ライフスタイルの形成」を軸にこれらを見直し、組換え、補足することとした。

計画作成に当り次のような留意点をあげた

- 1、医師（班員）、栄養士の助言協力のもと、子どもの身体、食事を中心に日常生活や保育を考える。
- 2、定例となった計画や行事を尊重する。
- 3、ここでは健康教育とは表現するが、あくまでも子どもを教育するというよりは日々の生活や遊びの中で、楽しく身につくような保育を行う。

- 4、これらにつき保母の共通理解を得る。
- 5、しかるのち、計画は教育された保母と栄養士が中心となって立案し実践する。

#### IV、保育実践

##### 1、保母や栄養士対象の研修会と教材準備

- 1) 第一回（3歳児健診時）調査の報告
- 2) 学習（講義）
  - a 子どもの発育と肥満、やせの考え方
  - b 食事・栄養・咀嚼の重要性
  - c 子どもの健康
- 3) 教材購入
  - a 自分の体と成長を知るため
    - ・パネル「体のひみつ」
  - b 食物、食材への知識をもち関心を高めるため
    - ・フェルト製の絵本
    - ・布製のお食事ゲームセット
- 4) 教材作成
  - a 食材の種類が多さ、栄養素のちがいが、名前をおぼえるため
    - ・フェルトでの食品模型作り（60品目）と3色（3食品群）の敷物\*\*
  - b 自然の中で人間が生きていることの理解、食品には“海”のもの、“山”のもの、そして、“工場”で製作されるものなどがあることの理解のため
    - ・紙しばい\*\*「いただきます」（線書きのみ）の作成

##### 2、保護者への教育

- 1) 第一回（3歳児健診時）調査の報告
- 2) 健康学習（講義）
  - a 食べる目的と意義
  - b 栄養と健康
  - c 食習慣（運動＝遊び、排泄、睡眠と共に生活習慣）
  - d 食文化と味覚、親子の絆
- 3) 広報紙（保育所だより、給食だより）や保育参観による啓発
- 4) 意識調査\* への協力
  - a 食事をつくるときの注意点
  - b 間食の与え方
  - c 生活の中での注意点

##### 3、園児への教育

- 1) 体、食物、生活について、目的をもち、かつ年齢、季節に応じた保育活動、ねらい、指導上の留意点を4期に分け、カリキュラムを組んだ
- 2) 健康学習
  - a 自分の体と成長を知る
    - ・体のパネルを使って消化の道すじを知る
    - ・健診時に、医師と一緒に聴診器を使って自分の心臓の音を確認する
  - b 食物、食材への知識をもち、関心を高める
    - ・紙しばい「いただきます」（線書き）を保母と一緒に色づけをして仕上げ、臨機応変のストーリーで語りかける
    - ・フェルトの食品模型を赤、黄緑の敷物に分けて、両面テー

プでつけてみる

\*～\*\*\*：資料提示

- ・調理前の給食材料を廊下に展示し、これを眺める
- ・「食品チェック表\*\*\*」を使って給食で自分が食べた物を確認しながら色ぬりする
- ・「健康カルタ」「食品に関する替え歌」を保育者と作り、楽しむ
- ・さつまいも、きゅうり、プチトマトなどを、保育所近くの畑で栽培し、成長を目で確認し、収穫に参加し、季節の味を味わう

c 調理への関心を高める

- ・昼食に使う材料（とくに根菜類）の皮むきを手伝う
- ・父親、母親と一緒に料理をし、楽しく食事をする（親子クッキング）

## V、結果

- 1、意識調査は対象群（105名）と対照群（109名）に実施したが、この時点では両者に顕著な差は認められなかった。同様の調査を約10ヶ月後に実施する予定。
- 2、毎日の保育の中で食品の3群分けが容易に可能となり、1食のなかでの過不足を意識できるようになった。
- 3、自分も手をかけてできた給食に関心が高まり、給食残量が減少した。

\* 意識調査

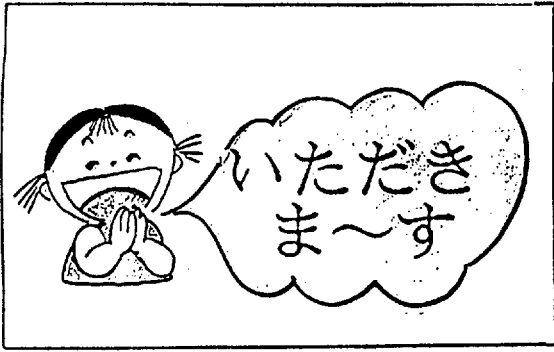
幼児の食事についてのアンケート

氏名 \_\_\_\_\_  
 年齢 \_\_\_\_\_ 才

1. お子さんの食事を作る時何か注意しますか? はい いいえ  
 はいと答えられた方はどんな事に注意していますか? (複数回答可)  
 (1) 量 (2) 栄養のバランス (3) 経済性  
 (4) 味 (5) 色どり  
 (6) その他 ( )  
 それはなぜですか? ( )
2. お子さんが食事をする時、何か注意することがありますか? はい いいえ  
 はいと答えられた方はどんな事を注意していますか? (複数回答可)  
 (1) マナー (例: テレビをみない、お茶碗を持つ等) (2) よくかむこと  
 (3) 主食と副食を交互に食べる (4) 家族と一緒に食べる  
 (5) 箸の使い方  
 (6) その他 ( )
3. お子さんの好きな食品を5つあげてください。  
 ( )
4. お子さんの嫌いな食品を5つあげてください。  
 ( )
5. お子さんが嫌がって食事をしない時どうしますか?  
 (1) 無理強いせず食べないままにする  
 (2) 少しは食べるようにすすめる  
 (3) 時間をおいてまたすすめる  
 (4) 他のものを与える  
 (5) その他 ( )
6. 嫌がって食事をしない原因は何だと思いますか? (複数回答可)  
 (1) おやつを食べすぎ (2) 運動量の不足  
 (3) 嫌いな献立 (食品) がある  
 (4) その他 ( )
7. 間食はどんな時に与えますか?  
 (1) 時間をきめて (2) 欲しがる時  
 (3) 空腹だと思う時 (4) うるさい時  
 (5) その他 ( )
8. 間食は手作りのものと市販のものはどちらが多いですか? 手作り 市販  
 手作り名 ( )  
 市販の食品 ( )
9. 朝、排便ができていますか? はい いいえ 時々  
 いいえと答えた人はいつしますか? 具体的に記入して下さい。  
 ( )
10. お子さんの健康状態は、何で判断しますか? (複数回答可)  
 (1) 顔色 (2) 活動の様子 (3) 睡眠の様子 (4) 食欲  
 (5) その他 ( )
11. お子さんの生活で注意していることは何ですか? (複数回答可)  
 (1) 外遊び (2) 早寝早起き (3) 排便 (4) 歯みがき  
 (5) 手洗い (6) テレビ・ファミコンの時間  
 (7) その他 ( )

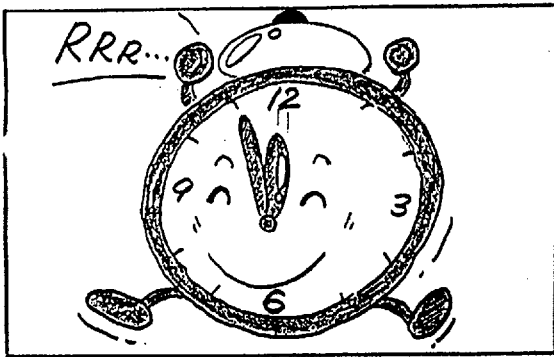
ご協力ありがとうございました。

\*\* 紙しばい「いただきます」



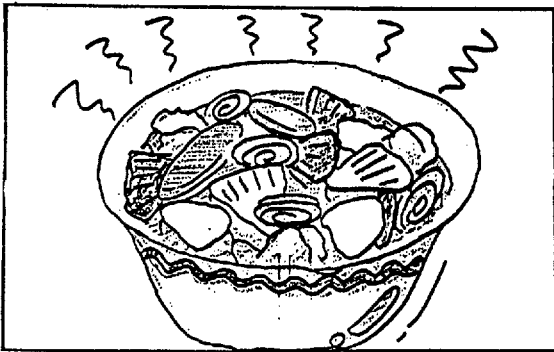
いただきま〜す。

1



もうすぐ12時です。  
今日のお昼ご飯は何かな？

2

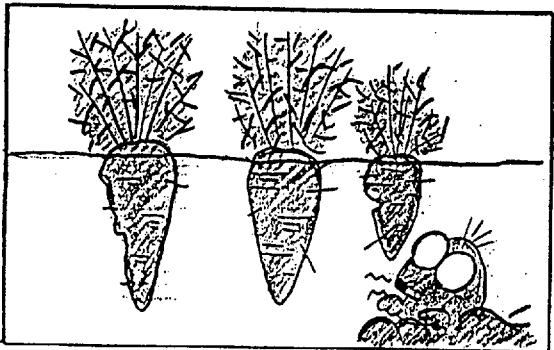


まずはこれ・何かな？  
わかるかな？  
そう豚汁です。  
豚汁の中には何が入っているのかな？

そう、にんにんにごぼうにさつまいも。  
それからねぎにこんにやく。  
それからもちろん豚肉も。

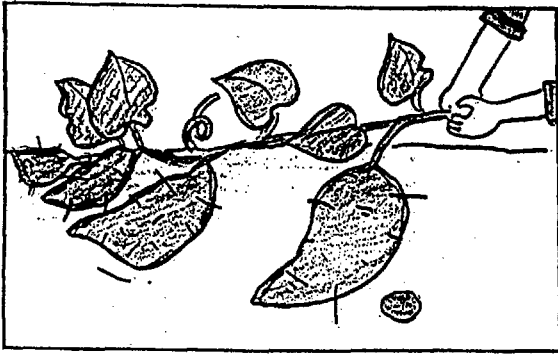
にんにんってどんなふうに見えるか知っているかな？

3



そう、こんなふうにと土のなかに埋まっているんだよね。  
土のうへは、緑の葉っぱがふさふさ。

4

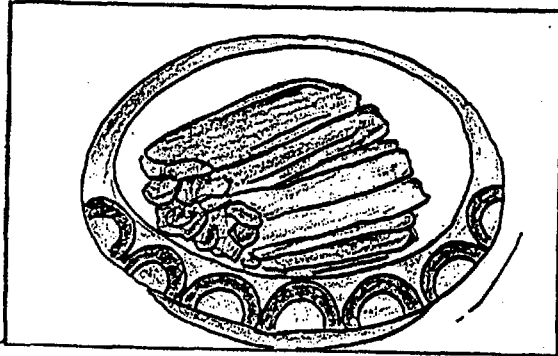


さつまいもはどんなふうになっているんだっけ？  
みんな おいも掘りしたことがあったよね。

よいしょ・よいしょ！

長いつるにいっぱいお芋がついてたよね。

5

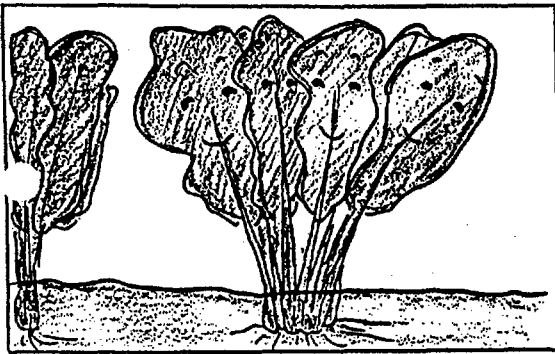


つぎはほうれん草のおひたしです。

みどりの葉っぱに元気のもとがいっぱい。

ほうれん草って、どんなふうになっているか知っているかな？

6

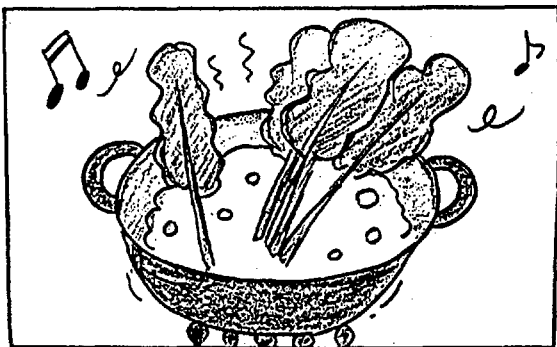


そう！  
土の上に緑の葉っぱがピーン。

根っこのところにちょっと赤のお化粧しているよ。

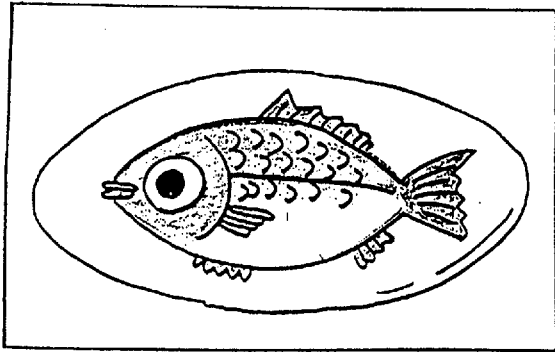
にんじんやさつまいもとちがって、土の上になっているんだよ。

7



それから、ほうれん草はあつ〜いお風呂に入っておいしくなるんだよ。

8



9

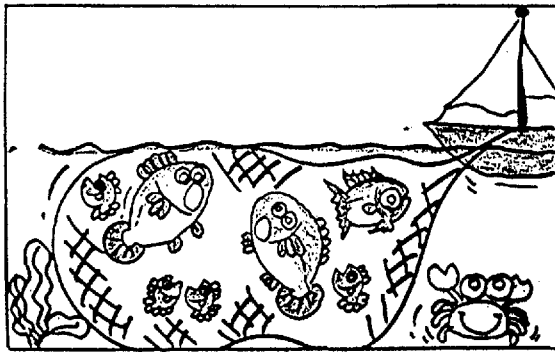
つぎは、お魚の焼き物だよ。

みんな自分ひとりで食べれるかな？

お魚ってどこからくるの？

そうお魚屋さん！

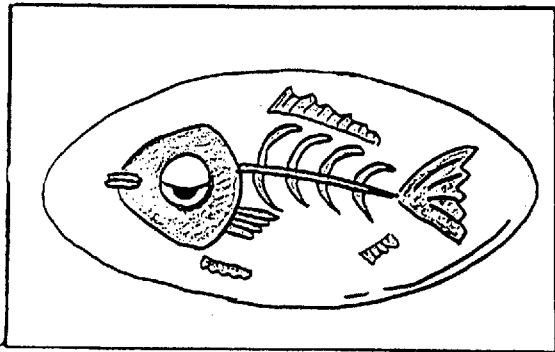
その前は？



10

海の中でスイスイ泳いでいるんだよね。

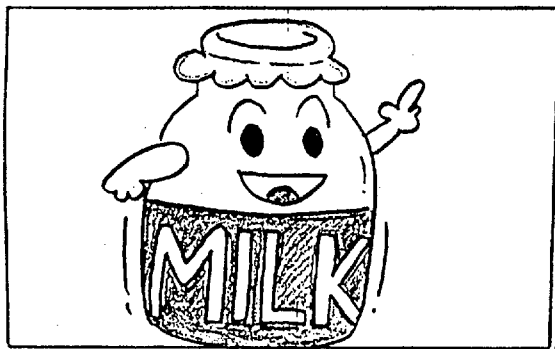
漁師のおじちゃんがお魚つかまえてくれるんだよね。



11

こんがり焼けたお魚、じょうずに食べたら……

ホラ！こんなになっちゃうよ。

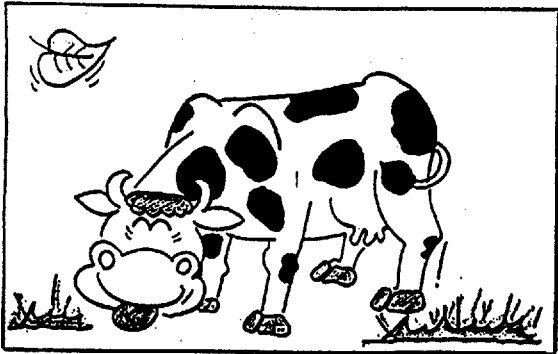


12

つぎにみんな大好き、牛乳です。

牛乳ってどうやって作られるか知っているかな？

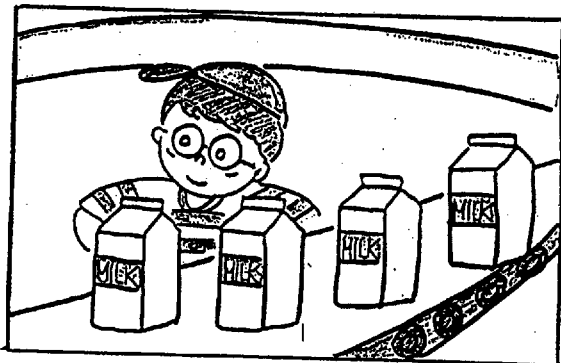




13

そう、牛乳って牛のおっぱいだよね。

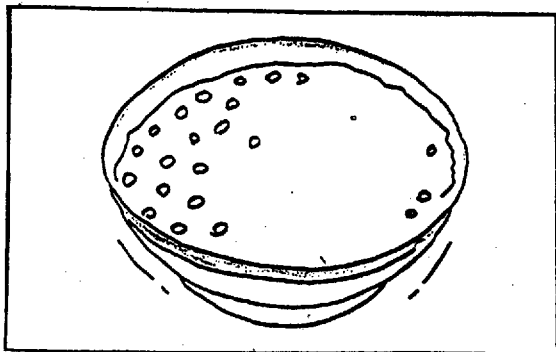
みんな、本物の牛見たことある？



14

牛のおっぱいは絞られた後、牛乳工場に運ばれてきれいにしてから、みんなのところに來るんだよ。

みんなの骨を丈夫にしてくれるんだよ。



15

最後に、ふっくらおいしいご飯です。

ご飯は何からできるかな？

そう、お米から。

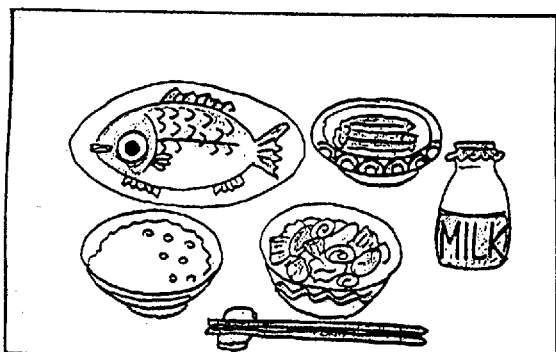
じゃ～お米はどんなふうに見えるかな。



16

秋になると黄色い稲穂の中にお米ができていますよ。  
お米って稲っていう草の実なんだよ。

長い間、大事に育てられておいしいお米ができるんだよ。

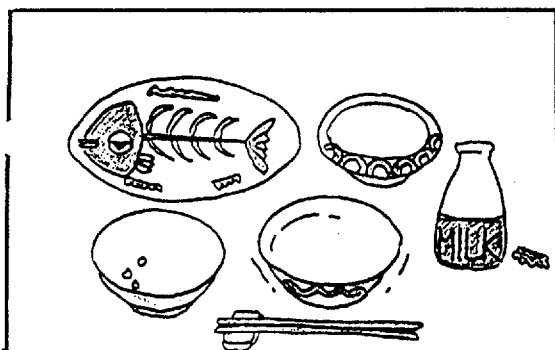


さあ、今日のお昼ご飯のでき上がり。

豚汁にほうれん草のおひたし  
焼き魚、牛乳、そしてご飯。

みんなでいただきます。

17

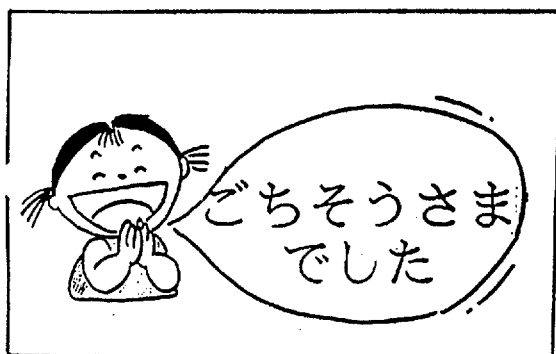


残さず食べれたかな？

どのお皿もピカピカ！

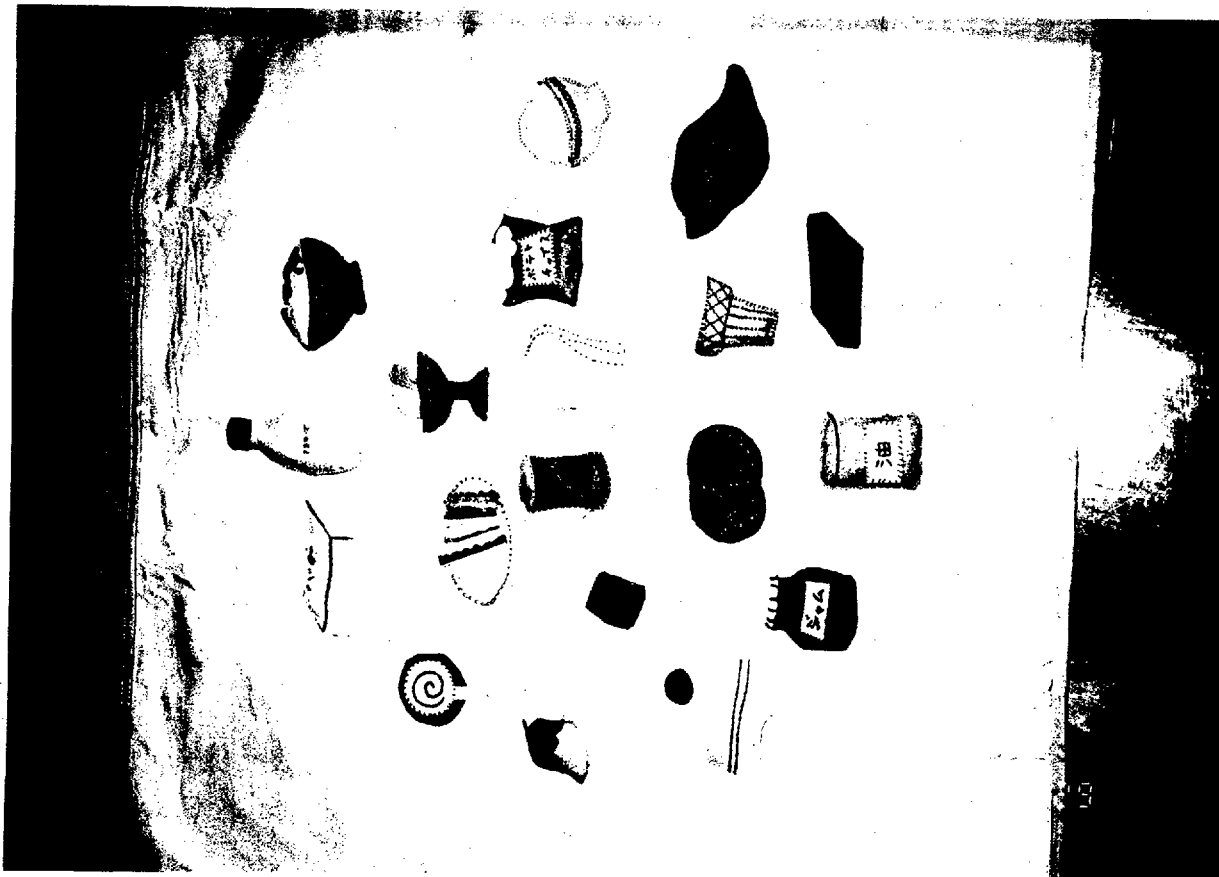
じょうずに食べれました。

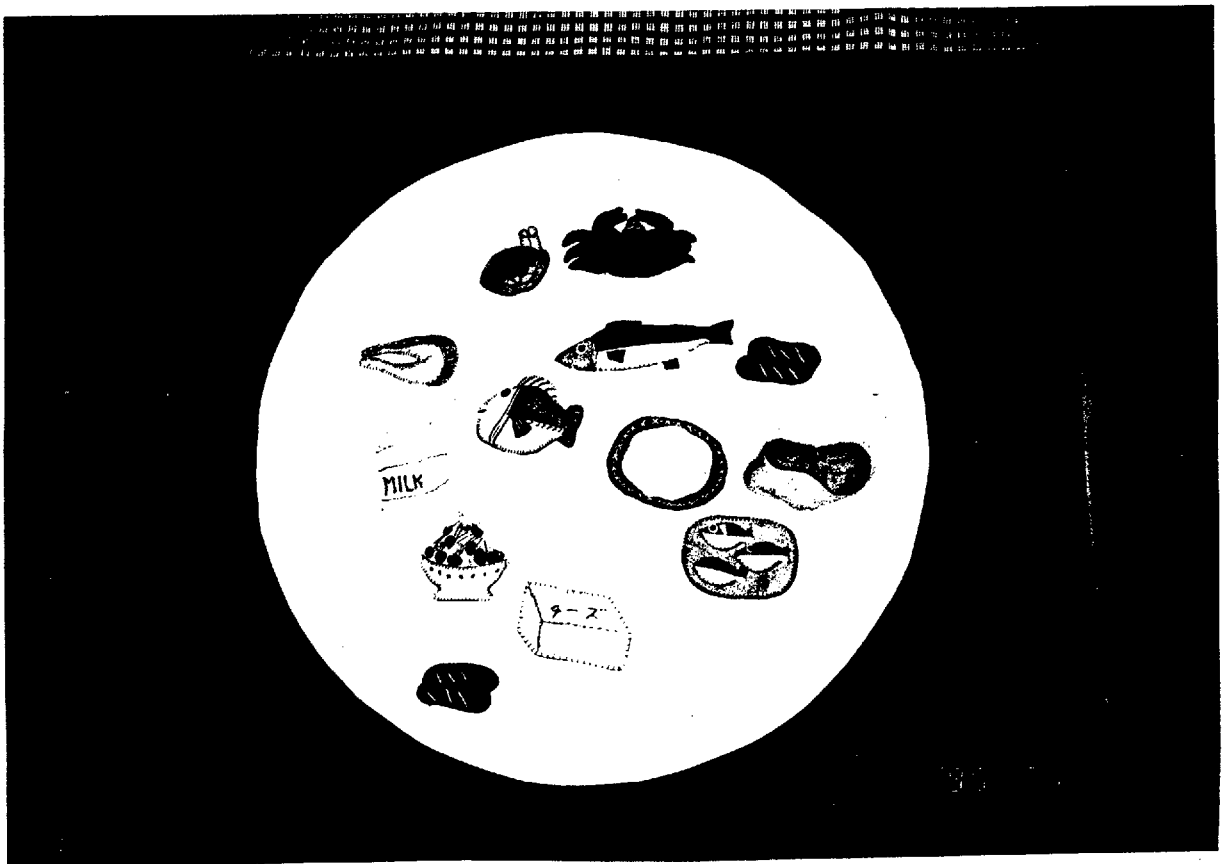
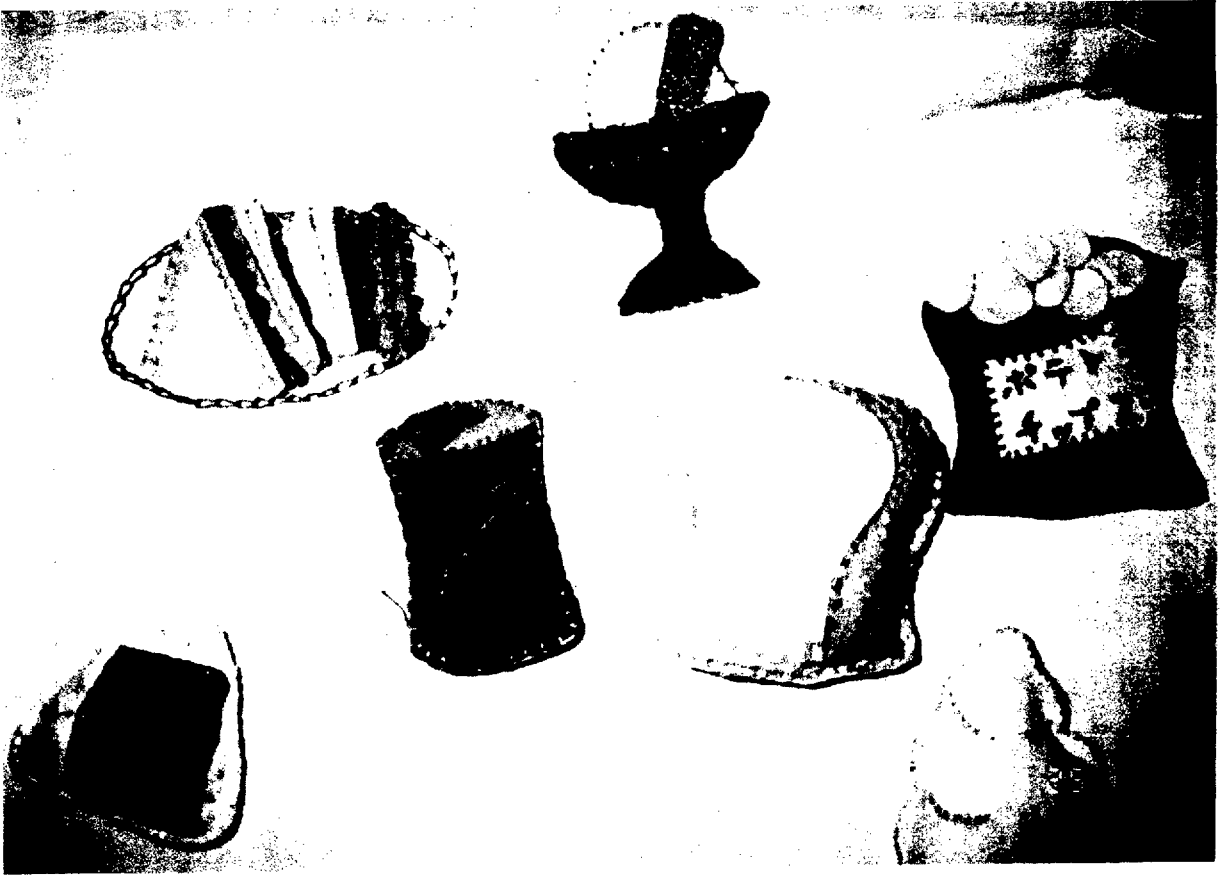
18

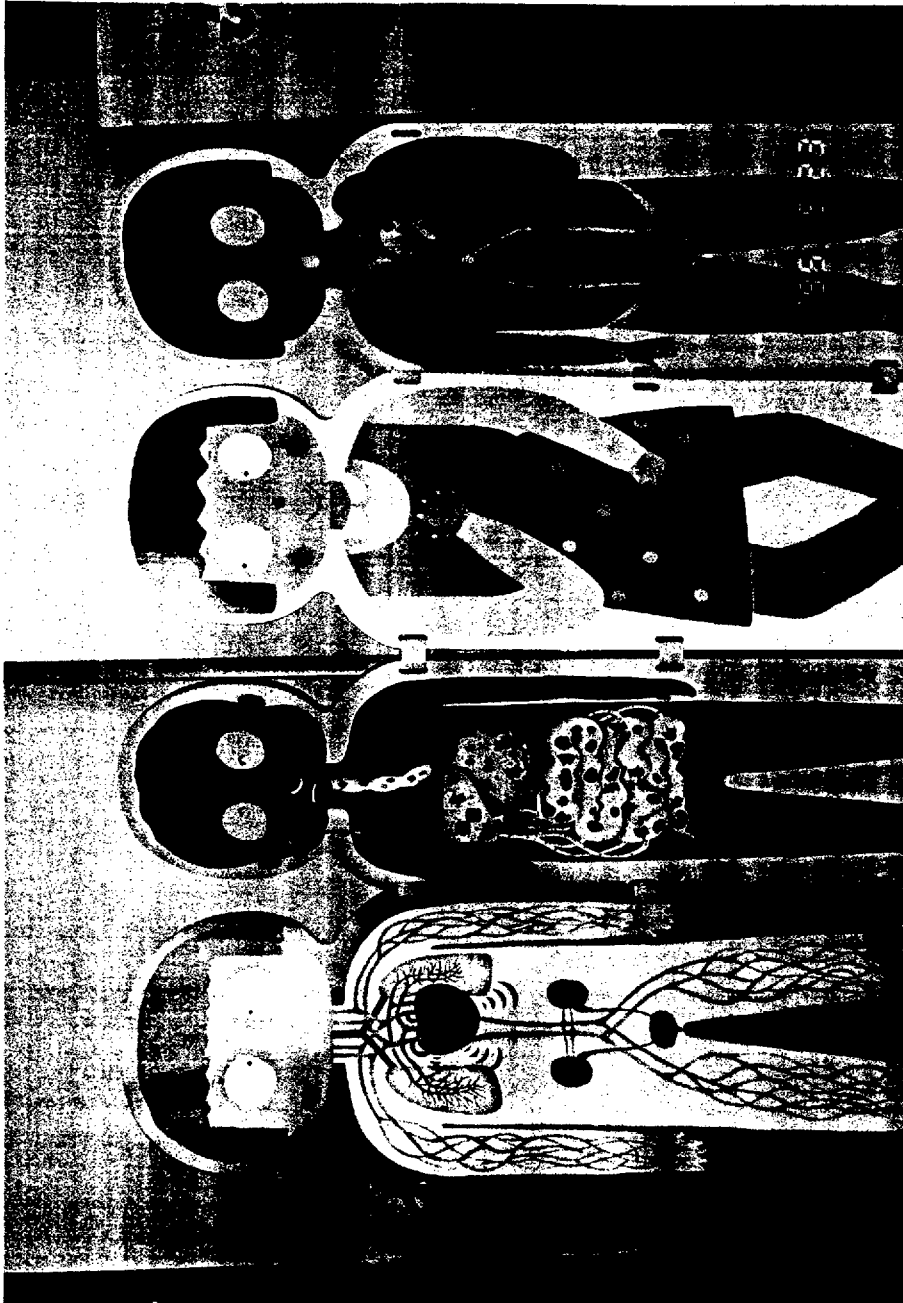


ごちそうさまでした。


19







\*\*\* 食品チェック表

 <p>どんなしょくひんをたべたかな。</p> <p>☆</p> <p>なまえ</p>	<p>すこちえつく とまとそーす まかろにさらだ わんたんじる</p>	<p>たまねぎ ・ にんじん ・ きゅうり ・ しいたけ ・ もやし ・ ほうれんそう ・ りんご ・ ごま ・ たまご ・ ぶたにく ・ かまぼこ</p>	<p>さかなふらい きゃべつかれーに こんぶまき しおきゅうり みるく</p>	<p>すきやきに かりふらわー まよねーすあえ みかん みるく</p>	<p>さかな かぼやきふう にんじんつやに ごまあえ みかん ・ みるく</p>	<p>れぼーかれーあけ れたす びーなっつあえ くりーむ しちゅうー</p>	<p>・ わんたん ・ まかろに</p> <p>・ さかべつ ・ きゅうり ・ こんぶ ・ こざかな ・ みぎす ・ みるく</p> <p>・ ぱくさい ・ にんじん ・ えのきだけ ・ ねぎ ・ かりふらわー ・ やきどうふ ・ いとこんにやく ・ ぎゅうにく ・ みかん ・ みるく</p> <p>・ にんじん ・ ほうれんそう ・ きゃべつ ・ ごま ・ あかうお ・ やきかまぼこ ・ みかん ・ みるく</p> <p>・ れたす ・ しょうが ・ れんこん ・ こんにやく ・ ほうれんそう ・ にんじん ・ びーなっつ ・ たまねぎ ・ ぼせり ・ ぶたればー</p>
--	---	--	---	---	--	--	--

## 「幼児の食生活アンケート」結果の概要

### 1、調査の目的

保育所園児の食生活状況や親の意識調査を行い、今後の食教育の参考にする

### 2、調査対象者及びアンケート回収率

黒部市内保育所5才児

保育所名	対象児数	回収数	回収率 %
田家	29	18	81.9
前沢	19	19	
荻生	22	18	
村椿	35	31	
大布施	43	37	79.8
三日市	29	22	
三島	37	28	
合計	214	173	80.8

対象群  
105名

対照群  
109名

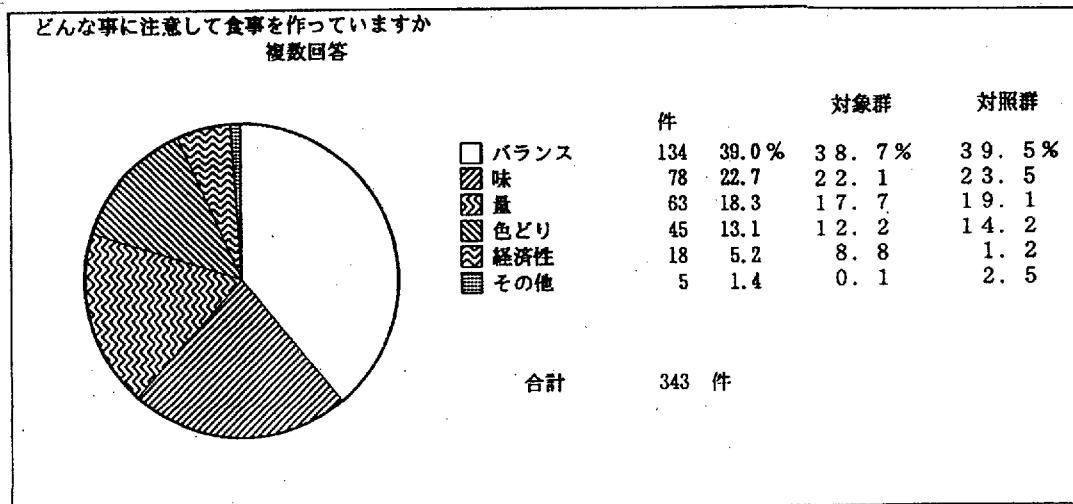
### 3、調査期日

平成7年3月27日～29日の3日間

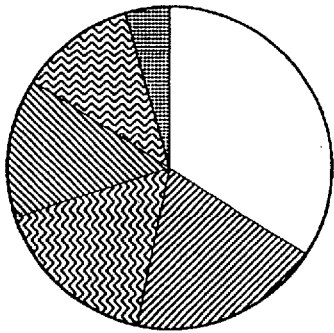
### 4、調査方法

別添調査用紙を保育所を通じて家庭に持ち帰り、記入後に回収した。

### 5、調査結果の概要



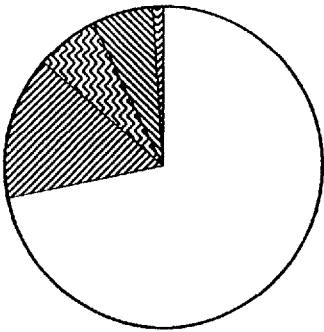
食事をする時どんな事を注意しますか  
複数回答



	対象群		対照群	
件				
マナー	126	34.0%	33	35.1%
交互に食べる	71	19.1	25	12.8
よくかむ	62	16.7	15	18.1
家族一緒に	52	14.0	10	17.6
箸の使い方	42	11.3	11	11.2
その他	17	4.5	3	5.3

合計 370 件

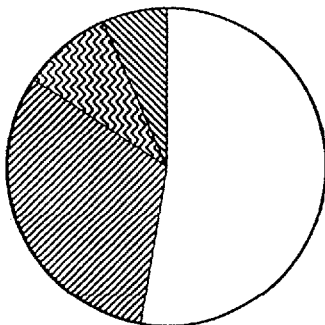
嫌がって食事をしない時どうしますか



	対象群		対照群	
件				
外食できる	137	71.3%	68	74.5%
時間をおく	29	15.1	18	11.7
無理強いない	12	6.2	4	8.5
他のものを	11	5.7	7	4.3
その他	3	1.5	2	1.1

合計 192 件

嫌がって食事をしない原因は何だと思えますか  
複数回答



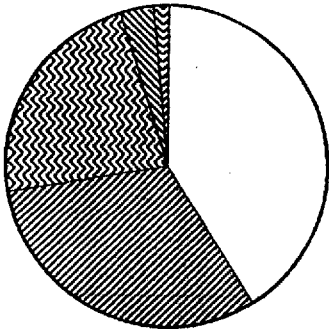
	対象群		対照群	
件				
おやつ食べすぎ	129	53.0%	53	52.6%
甘い菓立食品	76	31.2	27	35.3
運動量の不足	21	8.6	11	6.0
その他	17	6.9	7	6.0

合計 243 件



間食はどんな時に与えますか

複数回答



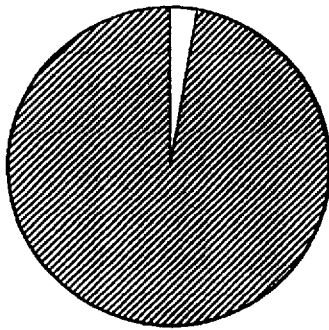
- 好きな時
- ▨ 時間をきめて
- ▧ 空腹と思う時
- ▩ うるさい時
- ▤ その他

件		対象群	対照群
79	40.7%	36.5%	44.9%
61	31.4	34.4	28.6
44	22.6	25.0	20.4
6	3.0	2.1	4.1
4	2.0	2.1	2.0

合計 194 件

間食は手作り和市販のものどちが多いですか

複数回答

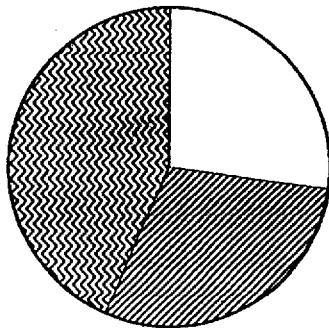


- 手作り
- ▨ 市販

件		対象群	対照群
5	2.8%	3.4%	2.3%
169	97.1	96.6	97.7

合計 174 件

朝、排便ができていますか

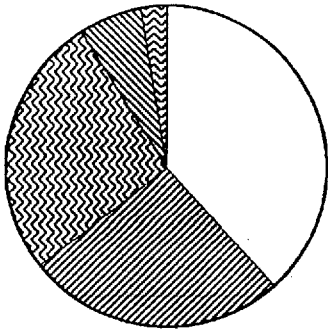


- はい
- ▨ いいえ
- ▧ 時々

件		対象群	対照群
47	27.6%	25.6%	29.8%
50	29.4	33.7	25.0
73	42.9	40.7	45.2

合計 170 件

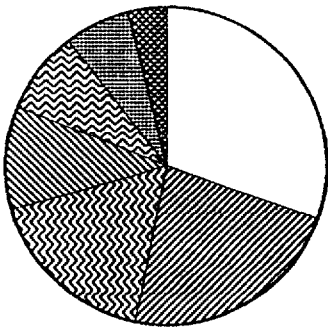
健康状態は、何で判断しますか  
複数回答



	件		対象群	対照群
□ 活動の様子	144	38.1%	37.2%	39.2%
▨ 顔色	99	26.2	27.7	24.9
▩ 食飲	99	26.2	26.6	25.9
▧ 睡眠の様子	24	6.3	6.4	6.3
▦ その他	11	2.9	2.1	3.7

合計 377 件

生活で注意していることは何ですか  
複数回答



	件		対象群	対照群
□ 歯みがき	125	30.7%	29.9%	31.7%
▨ 早寝早起き	93	22.9	23.9	22.0
▩ 手洗い	68	16.7	14.4	19.0
▧ 外遊び	43	10.5	9.5	11.7
▦ テレビ、ゲーム	34	8.3	10.4	6.3
▧ 排便	26	6.4	5.5	7.3
▦ その他	17	4.1	6.5	2.0

合計 406 件



## 検索用テキスト OCR(光学的文字認識)ソフト使用

論文の一部ですが、認識率の関係で誤字が含まれる場合があります



「富山スタディ」の対象児のうち.4 保育所通所児(107名)に、小学校教育を受ける前の2年間に家庭・保育所ぐるみで食育を計画し、実践を開始した。

自分の体に関心を持たせ、食品をテーマに遊び、食材のルーツ(自然界)、食物の型、名称を知り、調理に参加し、自分に合った食事量を選ぶなどして食事に関心を持つよう試みた。

第一回目親の意識調査では他の保育所群との間にはとくに差を認めなかった。