

資料

生活と健康 ～ 子どもの食育活動とカボチャ栽培 ～

Life and health: Educational activities for children through pumpkin cultivation

日 隈 美代子*
漁 田 俊 子**

- I. はじめに
- II. 食育をめぐる政策と学校・保育施設における栽培活動との関連
- III. 学校・保育施設における食育の位置づけ
- IV. 栽培活動が子どもの食育に及ぼす効果
- V. 家庭との連携
- VI. 学校・保育施設でのカボチャ栽培による食育実践
- VII. むすび

I. はじめに

子どもをめぐる食環境は、社会情勢や生活スタイルの変化により、親世代が子どもだった時代と比べて大きく様変わりしている。季節を問わず色々な食物が手に入るようになり、外食や加工食品の利用も増加し、便利で豊かな食生活が送れるようになった。一方で、食品生産現場と生活は乖離し、子どもたちの多くが第一次産業に関わる現場を経験したことがない。また、食物アレルギーや肥満といった、食生活に起因する様々な弊害も生じている。食は生きていく上で欠かすことはできない。そして食習慣や食に関わる身体的機能の基礎は、子どもの時期に形成されていく。だからこそ、子どもの時からの「食育」は、人が健康に生きていく上で必要な学びであるといえる。

食育基本法が2005年に制定され、学校や保育施設だけでなく、地方自治体や、地域社会においても食育が推進されるようになった。食育推進に関わる省庁や関係機関は、「食育」推進を次々と掲げ、様々なプランや計画が示されてきた。しかし、食生活は豊かになってきているはずなのに、なぜ「食育」が声高に

叫ばれたままなのか、食育によって何が今まで育成され成果があったのかについては、これまであまり示されてこなかった。

内閣府が2006年に示した第1次食育推進基本計画では、「生産者と消費者との物理的、精神的な距離が拡大」した結果、「自然の恩恵の上に貴重な食料生産が成り立っていること、食という行為は動植物の命を受け継ぐことであること、そして、食生活は生産者をはじめ多くの人々の苦労や努力に支えられていることを実感しにくくなっている」と記されている。子どもたちの生活の中で食に関わる割合は、親世代に比べて減ってきた。食物生産の現場体験が減っただけでなく、外食や加工食品の利用により、食品加工や調理の頻度も少なくなっている。例えば魚をさばいて調理したり、季節の野菜や果物を保存食にしたりといった経験は、世代が下がるほど少なくなる。一方で、第一次産業の現場や食品加工工場の様子など、例えばテレビ番組で見たり、本で読んだり、インターネットで調べたりして学ぶことはたやすくなった。文部科学省(2008)は「体験活動事例集—体験のススメー」の中で、『間接体験』や『擬似体験』の機会が圧倒的に多くなった今、子どもたちの成長にとって負の影響を及ぼしていることが懸念され」と指摘している。そして、「ヒト・モ

* 大府市立共和西小学校教諭

** 本学経営学部教授

ノや実社会に実際に触れ、かかわり合う『直接体験』を重視し、体験活動に期待される役割として、「豊かな人間性、自ら学び、自ら考える力などの生きる力の基盤、子どもの成長の糧」を挙げている。実際に体験し、五感を働かせて感じ、確かめ学ぶことは、食育においても極めて重要であるといえる。だからこそ、学校や保育施設での食育は、栄養指導のみならず、栽培活動や調理、行事の参加などの様々な体験や、保護者と連携しての食生活実践など、直接体験による学びを通して行われる必要があるといえる。

その中でも、栽培活動を通じた食育は、食に関する意識をもったり知識を得たりするだけでなく、自分の生活や健康について意識したり、生命について考えたりといった横断的・総合的な学びができるという特長がある。また、家庭や地域と連携しながら栽培活動を進めることで、子どもたちの生活に深くかかわる学びにつながっていく。そこで本研究では、「栽培活動による食育」が、学校や保育現場でどのように展開されているのかについて、小学校と保育園でのカボチャ栽培を通じた食育実践を報告する。

II. 食育をめぐる政策と学校・保育施設における栽培活動との関連

食育基本法の前文では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要」であり、食育は、「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」と位置付けられている。そして「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、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すること」が求められていると示されている。さらに、「子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるもの」と記されている。

食育基本法第26条をうけ、内閣府によって2006年3月に第1次食育推進基本計画が示され

た。この中で、子どもの食育についての方向性や施策について、「学校、保育所等における食育の推進」という形で初めて記された。続いて2011年には、第2次食育推進基本計画が示された。この中では、「子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割」が示された。また、「学校、保育所等における食育の推進」では「子どもへの食育は家庭への良き波及効果をもたらすことが期待できる」と示された。さらに2016年4月には、食育推進に関わる事務が内閣府から農林水産省に移管され、農林水産省から、第3次食育推進基本計画が示された。この第3次食育推進基本計画では、食育の推進に当たって「子供のうちに健全な食生活を確立することは、生涯にわたり健全な心身を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となるため、子供への食育の基礎を形成する場である家庭や学校、保育所等との連携により、食育の取組を確実に推進する」と示された。さらに「様々な学習や体験を通し、食料の生産から消費に至るまでの食に関する成り立ちを知ることは、食に関する感謝の念や理解を深めることにつながるなど、子供への食育活動になるとともに、家庭へ良き波及効果をもたらすことも期待できる」と示された。

愛知県では、2006年3月に愛知県食育推進会議が設置され、取り組みの1つとして、農林水産体験や生産者との交流の充実を図り、体験や交流を通じた食の理解促進を進める手立てが取られてきた。2016年に作成された「あいち食育生き生きプラン2020」（第3次愛知県食育推進計画）によると、農林漁業体験学習に取り組む愛知県公立小学校の割合は2010年には62.8%だったのが、2014年には73.1%に増加している。

III. 学校・保育施設における食育の位置づけ

2008年に改定・告示された小学校学習指導要領、幼稚園教育要領、保育所保育指針では、「食育」が明記されることとなった。

小学校学習指導要領では、「総則」の中で、「学校における食育の推進並びに体力の向上に関する指導」について、「それらの指導を通して、家庭や地域社会との連携を図りながら、

日常生活において適切な体育・健康に関する活動の実践を促し、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるよう配慮しなければならない」と示された。また2017年に告示された新小学校学習指導要領では、現行の指導要領に引き続き、「総則」において学校における食育の推進が明確に位置付けられ、「体育科、家庭科及び特別活動の時間はもとより、各教科、道徳や、外国語活動及び総合的な学習の時間などにおいてもそれぞれの特質に応じて適切に行うよう努めること」とされた。さらに、教育課程の編成について、幼児期から低学年、低学年から高学年、高学年から中学校といった、学校段階等間の接続を図ることが初めて明記された。

幼稚園学習要領では、「ねらい及び内容」の「健康」の「内容の取扱い」の中で、「健康な心と体を育てるためには食育を通じた望ましい食習慣の形成が大切であることを踏まえ、幼児の食生活の実情に配慮し、和やかな雰囲気の中で教師や他の幼児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、進んで食べようとする気持ちが育つようにすること」と示されている。また2017年に告示された新幼稚園教育要領では、「健康」の中で、「食べ物への興味や関心をもつ」ことが、食に関する「ねらいと内容」として明示された。

保育所保育指針では、「健康及び安全」の中で、「食育の推進」について「保育所における食育は、健康な生活の基本としての『食を営む力』の育成に向け、その基礎を培うことを目標として」実施することと示された。また、「子どもが生活と遊びの中で、意欲を持って食に関わる体験を積み重ね、食べることを楽しみ、食事を楽しみ合う子どもに成長していくことを期待する」と示された。また2017年に告示された新保育所保育指針では、第3章「健康及び安全」の「食育の推進」だけでなく、第2章「保育の内容」の内容「健康」の項においても、食に関するねらいと内容が示された。

2014年に告示された幼保連携型認定子ども園教育・保育要領では、食育について、現行

の幼稚園教育要領と保育所保育指針で示されたのとほぼ同じ内容が示されている。

愛知県食育推進会議（2016）は、「あいち食育生き生きプラン2020」（第3次愛知県食育推進計画）の中で、乳幼児期から成人期までのライフステージごとに、どのような生活場面でどのような食育の取り組みをすればいいかのモデルを示している。また、乳幼児期、少年・青年期における関係者の連携についてモデル図を示し、小・中・特別支援学校と保育所・幼稚園・認定子ども園間での交流・課題共有が明示された。

IV. 栽培活動が子どもの食育に及ぼす効果

上述のように、学校・保育施設での食育については、家庭との連携を図りながら、健康的な生活を送るための基礎を培うことを目標とすることが繰り返し示されてきた。「体験活動事例集—体験のスプーン」（文部科学省、2008）では、体験活動の重要性と効果について示されているが、具体的に効果があると考えられる点として、「社会性や共に生きる力の育成」「基礎的な体力や心身の健康の保持増進」などが挙げている。だからこそ、体験活動による食育が必要であるといえる。

野菜の栽培活動は、野菜や農作物に対する興味・関心から、食に関する興味・関心・理解へと発展していくことができる体験活動である。そして栽培活動は、年齢に関わらず取り組むことができる上、栄養指導、調理活動、食体験までを連続して行うことで、子どもたちの食習慣形成や、野菜嫌いの解消にもつながっていくと考えられる。例えば、林・岡村・小松（2002）は、幼児の偏食改善には、自然の状態に近い食材を通した子ども同士の連続的な食体験が大切であることを報告している。また、木田・武田・荒川（2016）は、幼稚園でのトマトを用いた野菜栽培が、幼児の偏食に良い影響をもたらす可能性を示唆している。このように、学校や保育施設での食育の実践は、野菜栽培活動と関連付けることで、食行動に良い影響を及ぼすといえる。それだけでなく、野菜栽培活動を通した食育は、子どもたち同士で協力しながら野菜の世話を

行ったり、農作業に携わる地域の方々に協力をさせていただいたり、収穫物を通じて他学年や他校種間で交流したり、家庭での食生活への連携を図ったりと、多くの人と関わりをもちながら進められる。そのため、野菜の栽培活動による食育は、子どもたちの「生きる力」を育み、成長に大きく影響を与えるダイナミックな実践であるといえよう。

V. 家庭との連携

幼児期から発達段階に応じて食の関心を高め、健康的な生活の基礎を培うためには、日常生活の基盤である家庭での食習慣や実践も重要になってくる。学校や保育園では給食が提供されるところが多いが、このことにより子どもの食事の3分の1は給食でカバーされると思われるがちである。しかし、給食の実施日数は年間で約180日程度であり、休日や長期休業中は給食が提供されないため、子どもの食事に占める給食の割合は年間では16%以下である。

厚生労働省が行なった平成27年乳幼児栄養調査報告によると、2歳から6歳の子どもの保護者に行った「現在子どもの食事で困っていること」という質問に対し、82.2%の保護者が困っていることがあると答えている。その内訳のうち、「偏食」と回答した保護者は30.8%と高く、またどの年齢層でも約3割の保護者が「偏食」を挙げている。また、「子どもの食事特に気をつけていること」という質問に対しては、72.0%の保護者が「栄養バランス」と回答している。平成17年国民健康・栄養調査報告によると、「家庭での食事や生活を通して、子どもが健康的な食習慣を身につけていくことができると思う」と回答した者が76.7%を占めた。また、健康的な食習慣を身につけていくために、家庭ととともに取り組む必要な機関としては、「保育所・幼稚園」が85.8%と最も多く、次いで「小・中学校」が66.8%の順で挙げる保護者が多かった。

保護者の食習慣や共食状況は、子どもの食習慣に関連があることが示されている。Yuasa et al. (2008) は、毎日家族と食事を共にする子どもは、そうでない子どもに比べて

肥満傾向が低く、野菜を毎日食べ、カップ麺類を喫食する回数が少ないと報告している。Hammons & Fiese (2011) は、家族と週5回以上共食している子どもは、共食が1回未満の子どもに比べて、栄養バランスの悪い食事や過体重、摂食障害のリスクが低いことを報告している。また、Neumark-Sztainer, Hannan, Story, Croll & Perry (2003) は、家族と一緒に食事をする回数が多いほど、野菜・果物・穀物の摂取量が増加し、ソフトドリンクの摂取量は減少することを報告している。

以上から、幼児期・学童期からの食育は重要であるが、特に家庭との連携を図ることが必要であるといえる。そして「あいち食育生き生きプラン2020」や2017年告示の小学校指導要領でも示されたが、幼児期から成長段階に合わせ、連続性のある食育を行っていくことも大切である。学校・保育施設と家庭とが連携し、広がりのある継続的な活動として食育を進めていくことで、健康的な生活へとつながると考えられる。

VI. 学校・保育施設でのカボチャ栽培による食育実践

1 食育教材としてのカボチャ栽培

カボチャの栽培は比較的容易であり、幼児・児童でも種まきから収穫までの栽培活動だけでなく、食活動までを行いやすい。狭小な畑や学級園でも収穫が見込めるため、学校や保育施設での栽培に向いている。野菜の中でも強健であり、高温や乾燥、病気に強く、細やかな世話をしなくても育つため、子どもにとって栽培しやすい作物である。栽培期間も3カ月程度で収穫することができ、採れたカボチャは長期保存ができるため、学校や保育施設の実情に合わせた食育の取り組みがしやすい。

またカボチャは、ハロウィーンや冬至といった食文化や行事と関連した食育活動を展開できる野菜である。童謡や童話にもカボチャが登場するものがあり、子どもたちにも親しみのある野菜の一つである。普段よく目にする日本カボチャや西洋カボチャだけでなく、おもちゃカボチャやそうめんカボチャ、

お化けカボチャといったように品種も多く、興味を引きやすい。さらに、果肉だけでなく、種、ワタ、ツル、葉、花も食べられることも、教材として発展性が高い。雄花と雌花が咲くため、受粉について詳しく学ぶこともできる。

以上の観点から、カボチャ栽培は、食育の教材として多様な学びを引き出すことができるといえる。

2 小学校でのカボチャ栽培による食育実践

小学校第2学年での生活科で行ったカボチャ栽培の取り組みについて、「食育」の観点に基づいて実践内容を以下に述べる。

(1) 児童の実態

実践は、愛知県O市立K小学校第2学年で行った。K小学校周辺は商業地と住宅地に囲まれているが、校区のうち小学校から離れた地区には多く農業地も広がっている。しかし、児童の多くは農作業経験が乏しく、野菜がどのように育つのか実感を持った理解をしている児童は少ない。飼育や栽培活動には、1年生の時から進んで活動に取り組み、積極的に自然とのかかわりを持つとする児童は多い。また、栽培や収穫体験を表現する活動は、個人や少人数で行った経験はある。しかし、収穫した作物の栄養や、食べることでどんな働きがあるかといったことについてはほとんど学んでいない。

(2) 教材のねらい

生活科で1人1鉢1種類の夏野菜を育てると並行して、学年園でクラス全員で協力してカボチャの栽培に取り組むこととした。カボチャの栽培とそれに関連した取り組みは、生活科年間カリキュラムに準拠しながら実情に合わせて設定し直し、生活科の学習を中心に、他教科とも連携させながら1年間通して行われた。

児童が自ら育てた野菜やカボチャの収穫を喜ぶと共に、カボチャの豆知識や栄養、カボチャにまつわる行事などを楽しく学ぶことを1つ目のねらいとした。栽培活動は日々の生活の中で継続的に行われる。そのため、連続

性を持った学習ができると考えたからである。児童自らがカボチャの栽培に取り組むことで、種まきから収穫までを振り返ると同時に、カボチャには様々な種類があり、成長の仕方も実も違うことに気付くことができる。また実だけでなく、皮や種まで食べることができ、捨てる部分のない野菜であることを知り、食に対する関心を高めることができる。

次に、野菜を育てることを通して野菜のすごさや不思議さを学ぶとともに、食品の栄養や野菜が自分たちの体に果たす役割を栄養教諭に指導してもらい、野菜を食べることが体にとって大切であることに気づくことを2つ目のねらいとした。栽培活動は、野菜嫌いな児童も野菜のよさに気付くことができる教材であると考えたからである。カボチャ栽培について食育的な観点から学習を進めることで、カボチャを食べたいという気持ちを引き出すことができる。

そして、家庭でカボチャ料理にチャレンジしたり、ALTとハロウィーンパーティーをしたり、地域の公民館祭りに参加したりすることで、児童自らが社会や周りの人々と協働しながら食に親しむことを3つ目のねらいとした。収穫したカボチャを家庭に持ち帰り、それを家族と調理して食べることでより食に対する関心が高まる。行事を体験することで、生活と野菜の関わり気づくことができる。育てたカボチャを公民館祭りに出品することで、児童の自己肯定感も高まる。カボチャを育てるにあたって協力いただいた地域婦人会の方に、感謝の気持ちを届けたいという意欲を引き出すこともできる。

(3) 実践の内容

生活科の「具体的な活動や体験を通して、自分自身や自分の生活について考えさせる」という目標にせまるために、学級園に5種類のカボチャの種をまいた。その中には、アプリカで栽培されている種類のカボチャもあった。普段の水やりや草取りなどは全員で取り組めるよう担当を決め、児童一人一人がカボチャの成長を楽しめるようにした。栽培と管理には、地域婦人会の協力をいただいた。児

童は、婦人会の方と一緒に世話をしたり、アドバイスをもらったりすることで、カボチャや野菜の成長を意識するだけでなく、見聞きしたことを次の活動に活かそうとする場面がだんだんとみられるようになった。毎日の水やりや世話をしている中で、児童は葉や茎の手触りを楽しみ、カボチャの成長過程を自分なりに観察して、植物も自分たちと同じように「育つ」と気付いていった(図1)。



図1 カボチャの成長を観察する児童の様子

中には、5種のカボチャを比べることで、育ち方の違いに気がつく児童や、大きな実がなるようにするにはどうすればいいかを、農業を営む祖父母に聞いてきて実践する児童など、児童一人一人の様々な気付きや学びが展開されていた。また、花が咲き始めると、雄花と雌花があることに気付く児童や、その違いを自主的に調べて発表する児童もおり、野菜に対する関心が、密度の濃い学習へとつながっていった。中には、「花が大きいと実も大きいけれど種は小さくて、花が小さいと実も小さいが種は大きい」ことを発見する児童もいた。

児童は、カボチャの実がなったら食べることを楽しみにしていた。そこで、カボチャや野菜の栄養と、野菜を食べることが健康につながるということも学ばせたいと考え、栄養教諭によるカボチャの特長や栄養を学ぶ授業を設定した。この授業では、自分たちが世話をしていた中での気付きを発表したが、カボチャに対する関心の高さが、活発な挙手や発言へとつながっていった。また栄養教諭の

話と自分たちの体験とを結び付けて学習することで、野菜を進んで食べようという意欲が高まった。授業の最後にカボチャのヒミツを感想文にまとめたが、そこから、カボチャクイズ作りに発展した。

収穫したカボチャの一部は、夏休みに行われた5年生のキャンプ用にプレゼントをした。2学期には、5年生からお礼とともに、5年生が栽培・収穫したカボチャが届けられた。5年生から届けられたカボチャは、スープ煮に料理してみんなで食べた。野菜に対する興味が深まったことが、収穫量の増加につながり、その実を5年生にプレゼントすることで、更に喜んでもらえるうれしさを児童は味わうことができた。何より5年生の役に立ったという思いは、児童にとって自らの成長を感じるきっかけにもなった。

収穫した大きなカボチャは、調べたことをまとめた壁新聞とともに、地域の公民館祭りに展示出品した。そして、地域の人に重さ当てクイズを楽しんでもらうことができた。調べたことを地域の人に知ってもらったり、栽培活動について「頑張ったね、すごいね」と声をかけられたりしたことで、児童の自尊心や感謝の心、社会性の育成にもつながった。

栽培活動を通して、児童のカボチャへの興味・関心・理解は、様々な学習へと広がった。雌花と雄花の違いは、4年と6年の理科でも取り扱う内容であるが、2年生でも児童が自ら気付き、調べ、理解していった。アフリカのカボチャと日本でよく育てられているカボチャの、実の大きさや種の数の違いを興味深く調べる児童もいた。また、花や葉も食べられることを調べて発表した児童がいたが、戦争中に食べていたという学びに繋がっていった。10月にはALTとともにハロウィンパーティーをして、外国の文化に目を向けることができた。12月には冬至カボチャのことを学び、生活と野菜が「食べる」だけではない関わりもあることを知ることができた。さらに、カボチャのツルが1本だけ近くにあった桜の木に登りながら育っていったことから、クラスで1つのお話を作る活動に発展した。できたお話から歌と劇も創作し、3学期に発表会

を行うことができた。収穫したカボチャの一部は家庭に持ち帰って、家庭での調理実践を行ってもらった。児童は保護者とともに、収穫したカボチャで実際に料理を作り、その作り方を児童がプリントにまとめた（図2）。

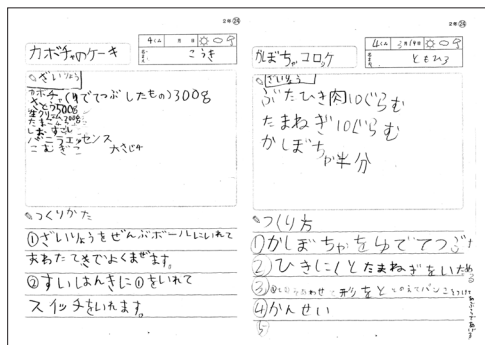


図2 収穫したカボチャを家庭で料理したときの児童の記録

カボチャ栽培での食育は、教師側が想定していた以上の効果があった。どの児童もカボチャを自分で育てたことで、意欲的に学習に取り組んだだけでなく、健康に過ごすうえで野菜をおいしく食べることの大切さや、生活と食への適切な関わりなどを、児童は主体的に学びとることができた。また、おいしく食べることは、元気な体作りにつながるという意識をしっかりともつことができた。

2 保育園でのカボチャ栽培による食育実践

保育園3歳児年少クラスで行ったカボチャ栽培の取り組みについて、「食育」の観点に基づいて実践内容を以下に述べる。カボチャの栽培とそれに関連した取り組みは、給食時に子どもたちが野菜を残してしまう実情を改善するために立案された。この野菜を残してしまうという問題について、教職員が相談し、カボチャ栽培を行うことで、子どもたちが野菜に親しみ、食べようという意欲をもつことができるのではないかと考え、実施されることとなった。また、野菜に対する興味・関心を広げるために、カボチャの栽培から関連する言語活動や表現活動にも発展させ、約半年間通して行われた。

(1) 園児の実態

実践を行ったのは、愛知県H町立O保育園3歳児クラスU組であった。園の周辺は住宅地が広がっているが、田畑も多くある地域である。園では給食が提供されていたが、みじん切りの野菜が入ったスープが提供されると、スープは飲むものの、具の野菜を残す子どもが少なからずいた。また、苦手な野菜がある子どもも少なくない実態であった。その一方で、園外のお散歩時に、近所の方が直接子どもたちに下さった野菜を給食の食材に使うと、残さずペロッと食べることができた。

(2) 実践の内容

園児にとって、カボチャは童話「シンデレラ」や「お寺の和尚さん」の手遊び、童謡「シンデレラのスープ」などで親しみのある野菜である。そこで、自分達で育てて収穫した野菜をみんなで食べることで、「嫌いな野菜だけ食べてみようかな」という気持ちを育てることができるのではと考え、園の中にある畑でカボチャを育てることにした。カボチャの世話は、基本的には保育士が行いながら、子どもたちも随時手伝う形で行った。園児はカボチャの世話のたびに、成長したツルや花に興味をもち、触ったり、大きさを確かめたりして楽しんでいた。また、カボチャの成長に合わせてカボチャの出てくる絵本の読み聞かせや、「お寺の和尚さん」の手遊びで楽しんだりもした。12月には、ツルを材料として親子でリース作りを行った。園児は、自分たちのカボチャのツルがリースになることを喜び、夢中で飾りを取りつけていた。

カボチャの収穫に合わせ、保育士と栄養士とで、童謡「シンデレラのスープ」を基にしたお話を作り、「カボチャの入った『シンデレラのスープ』を食べれば、栄養満点だから体も心も強くなって、『シンデレラパワー』で元気いっぱい健康に過ごせるよ」と指導を行った。さらに、「シンデレラのスープ」を食べると元気になるというお話の劇を作り、発表会で保護者に披露した。収穫したカボチャは、給食に使用しただけでなく、園児のカボチャケーキ作りに使用した。市販のホットケーキ

ミックスを使った簡単なケーキ作りだったが、園児たちは大喜びで、ケーキを「ボケッキー」と名付け、楽しんでカボチャを食べることができた。園からのお便りにもカボチャの豆知識や、子どもも手伝って調理できるようなカボチャスープのレシピを掲載し、家庭でもカボチャや野菜に親しみをもてるよう働きかけをした(図3)。これらの取り組みから、給食に野菜が出て、「シンデレラパワーで元気になるんだよね」とつぶやく園児や、野菜が苦手な園児に「シンデレラパワーがあるからちよつとでも食べよう」と声をかける園児も出てきた。年度末には、野菜を残す子どもはほぼいなくなった。

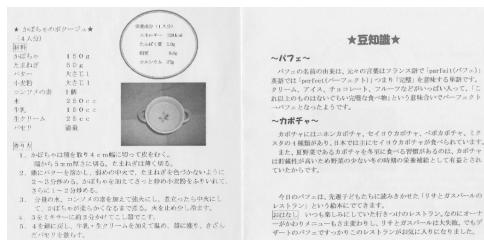


図3 園からのお便りに載せたカボチャスープのレシピと豆知識

この実践は、「食育」の取り組みとして立案・実施されたものではなかった。しかし、カボチャ栽培を行ったことから、子どもたちが自ら野菜に興味を持ち、食べることで健康になるという「食育」が、日々の生活の中で行われる形となった。また、手遊びや歌、お話といった遊びと、カボチャの栽培とが関連したことで、食物への親しみや食べることの楽しさに結びついた。

VII. おわりに

子どもの時からの食育は、人が健康に生きていく上で必要な学びであるものの、食をめぐる環境が大きく変化した現代社会の中では、食育の目指すものはかなり幅広い。ライフスタイルや家庭様態も多様化しているため、食育を一律には推進しにくくなっている。だからこそ、子どものうちに健康的な食習慣と、主体的に学ぶことを身に付けること

は、食育のみならず、健全な心身を培い、豊かな人間性を育む上でも極めて重要であるといえる。その中で、学校や保育施設での食育の役割として、知識を伝えていくような学びではなく、子どもの発達に応じた系統的・総合的な学びを展開していくことが求められている。自分の生活や健康について意識したり、生命について考えたりといった、総合的な「食育」には、野菜の栽培活動は有効であるといえる。子どもたちにとって、野菜の栽培は、栄養教育や健康指導にとどまらない、自発的な「学び」の幅を広げる活動である。子どもの食育では、食育推進基本計画で繰り返し示されてきたように、「楽しく食について学ぶことが出来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」ことが重要であるが、栽培活動によって、野菜に対する子どもたちの主体的な興味・関心を高め、自発的な学びを得ることができた。そして家庭との連携を図ることで、子どもたちの「食」を連続的・主体的に「育む」ことにつながり、健康的な生活を送る基礎を形成できるといえよう。

謝辞

本論文作成にあたり、大府市立大府小学校浜島直美教諭には、一連の実践について多大なご協力と資料の提供をいただきました。誠にありがとうございました。記して感謝申し上げます。

引用文献

愛知県食育推進会議 (2016). あいち食育生き生きプラン2020—第3次愛知県食育推進計画— Retrieved from <http://www.pref.aichi.jp/uploaded/attachment/220846.pdf> (2017年8月12日)

Hammons, A. J., & Fiese, B. H. (2011). Is frequency of shared family meals related to the nutritional health of children and adolescents? *Pediatrics*, 127(6), e1565. doi: 10.1542/peds.2010-1440

林 伸子・岡村 真理子・小松 啓子 (2002). 幼稚園における食材体験活動と子どもたちの野菜嗜好の変化 生活体験学習研究, 2, 55-

- 64.
- 木田 春代・武田 文・荒川 義人 (2016). 幼稚園における野菜栽培活動が幼児の偏食に及ぼす影響—トマト栽培に関する検討— 栄養学雑誌, 74(1), 20-28.
- 厚生労働省 (2007). 平成17年国民健康・栄養調査報告 Retrieved from <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyoubu07/01.html> (2017年8月8日)
- 厚生労働省 (2008). 保育所保育指針〈平成20年告示〉フレーベル館
- 厚生労働省 (2017). 保育所保育指針〈平成29年告示〉フレーベル館
- 厚生労働省子ども家庭局総務課 (2015). 平成27年度乳幼児栄養調査 Retrieved from http://www.e-stat.go.jp/SG1/estat/GL08020103.do?_toGL08020103_&listID=000001189403&disp=Other&requestSender=dsearch (2017年8月11日)
- 文部科学省 (2008). 幼稚園教育要領〈平成20年告示〉教育出版
- 文部科学省 (2008). 小学校学習指導要領〈平成20年告示〉東京書籍
- 文部科学省 (2017). 幼稚園教育要領〈平成29年告示〉フレーベル館
- 文部科学省 (2017). 小学校学習指導要領〈平成29年告示〉 Retrieved from http://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/micro_detail/_icsFiles/afieldfile/2017/05/12/1384661_4_2.pdf (2017年8月7日)
- 文部科学省初等中等教育局児童生徒課 (2008). 体験活動事例集—体験のススメ— Retrieved from http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/04121502/055.htm (2017年8月11日)
- 内閣府 (2005). 食育基本法 Retrieved from <http://law.e-gov.go.jp/htmldata/H17/H17HO063.html> (2017年8月8日)
- 内閣府 (2006). 食育基本計画 Retrieved from <http://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/9929094/www8.cao.go.jp/syokuiku/about/plan/pdf/kihonkeikaku.pdf> (2017年8月10日)
- 内閣府 (2011). 第2次食育基本計画 Retrieved from <http://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/9929094/www8.cao.go.jp/syokuiku/about/plan/pdf/2kihonkeikaku.pdf> (2017年8月10日)
- 内閣府・文部科学省・厚生労働省 (2014). 幼保連携型認定子ども園教育・保育要領〈平成26年告示〉フレーベル館
- Neumark-Sztainer, D., Hannan, P. J., Story, M., Croll, J., & Perry, C. (2003). Family meal patterns: Associations with sociodemographic characteristics and improved dietary intake among adolescents. *Journal of the American Dietetic Association, 103*(3), 317-322.
- 農林水産省 (2016). 第3次食育基本計画 Retrieved from <http://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/9929094/www8.cao.go.jp/syokuiku/about/plan/pdf/3kihonkeikaku.pdf> (2017年8月10日)
- Yuasa, K., Sei, M., Takeda, E., Ewis, A. A., Munakata, H., Onishi, C., & Nakahori, Y. (2008). Effects of lifestyle habits and eating meals together with the family on the prevalence of obesity among school children in Tokushima, Japan: a cross-sectional questionnaire-based survey. *The Journal of Medical Investigation, 55*, 71-77.

