

メディアを活用した食育推進の現状 ——保護者支援の観点から——

楊 奕* 多治見 里美*

The Current State of Media-Based Syokuiku Promotion ——Perspectives on Parents' Support——

YANG Yi TAJIMI Satomi

要 約

幼児期の食育は身体だけでなく心の健やかな成長・発達に大きな影響を与える。そのため、この時期に正しい食生活や食習慣を身につけることは重要である。近年、社会環境が多様化するなか、「こ食」、偏食、肥満の増加など子どもの食をめぐる様々な問題が指摘されている。幼児期の食生活は保護者の食意識に大きく影響されることから、保育所等は、家庭と連携しながら、保護者の食意識啓発を推進することが求められている。

本稿では、食育に関する保護者の認識度や関心度を踏まえたうえで、メディアを活用した食育推進の現状を明らかにする。そのため、幼稚園（1園）のホームページの配信内容を取り上げ、そこからどのような食育に関する知識を保護者に伝えようとしているのかを検討した。園が配信した「食育だより」から、保護者支援を厚生労働省が提示した「発育・発達・健康」、「食事・間食・飲料」、「食への関心・行動」と「生活」の4側面から行っていること、正しい知識を伝達するために管理栄養士の専門性が不可欠であることが明らかとなった。栄養士や管理栄養士の配置は義務付けられていないのが現状であるが、今後栄養士必置の制度化に向けた具体的な施策を検討する必要があると思われる。

キーワード：食育、食習慣、栄養士、メディア、保護者支援

20世紀80年代以後、日本における核家族化や共働き世帯の増加、地域社会の変化などに伴い、食生活や食行動を取り巻く環境も大きく変わった。食生活の多様化がみられる一方、栄養の偏り、不規則な食事、「こ食」、肥満や生活習慣病の低年齢化など食をめぐる問題もしばしば指摘され、社会問題として注目されるようになった。こうした状況にかんがみ、幼児期から食習慣の定着、食を通じた豊かな人間性の育成の必要性という観点から、厚生労働省は2004年に、「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」を発出し、子どもの発育・発達に適した食育のあり方を具体的に提示し、心身の

健全育成を図るための基本となる「食を営む力」の育成を推進してきた。

その翌年の2005年に、政府は「食育基本法」を策定し、食育に関する施策を計画的に推進し、現在および将来にわたる健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与することを目的として、家庭、学校、保育所、地域等を中心に、国民運動として、食育推進の方向性を示した。

食育は、このように、教育・保育の場だけではなく、地域、家庭や保護者による多様な主体の参加と協力を得ることが不可欠である。家庭における食育の推進について、「食育基本法」には、国及び地方公共団体は、父母その他の保護者及び子どもの食に対する関心及び理解を深め、健全な食習慣を確立す

* 中部大学現代教育学部幼児教育学科

るために、親子で参加する料理教室を開設したり、食を楽しみながら、望ましい習慣を学ぶ機会を提供したりして、家庭に対する知識の普及や栄養指導を支援する必要があると明記されている。また、2008年改訂された「保育所保育指針」および「幼稚園教育要領」では、食育に対する考え方を明確化するとともに、保護者との連携や家庭に対する指導も求められている。例えば、「保育所保育指針」には、食育の推進について、保護者や地域の多様な関係者との連携及び協働の下で、食に関する取組を進めていくと記載されている（第3章食育の推進（2））。「幼稚園教育要領」にも「先生や友達と食べることを楽しみ、食べ物への興味や関心をもつ」（第2章ねらい及び内容 健康）と記載され、保育者は、家庭との連携を図り、入園までの生活経験や毎日の降園後や登園までの家庭での様子などを把握することが大切であると述べられている。食育についての具体的な方法は提示されていないが、食べ物への興味関心をもたせ、食事を楽しむ態度を育むためには、保育者は、子どもの食事の様子や保護者の食意識や食行動を把握し、食育を日頃の生活の重要な一環として考える必要があると考えられている。

このように、家庭と連携しながら食育を推進していくことは、保育所や幼稚園に求められている。では、実際の保育現場では、保育所や幼稚園と家庭との連携はどのような形で行われているだろうか。具体的にいえば、幼稚園や保育所が積極的に取り組んでいる食育は保護者にどのように伝えられ、それはどれだけ保護者の理解を得ているだろうか。あるいは、食に対する保護者の意識を高めるために、どのような工夫が凝らされているのだろうか。

この点を考える上に、保護者に対する園の情報発信のあり方が重要となる。つまり園は、食育にいかに取り組んでいるかを保護者に知らせるメディアの問題である。従来、電波を媒体とするテレビ・ラジオそして紙を媒体とする新聞・雑誌・書籍が主流であったが、情報社会の発展に伴い、インターネットもメディアとしての役割を担うようになった。現在、園が多く用いているメディアといえば、紙面で発行されている園だよりや掲示物、または独自で作成したホームページである。

この点で、かつて勤務していた幼稚園で発行した

「風だより」を検討した国広・西本の研究が注目される。彼らは、保育者と保護者の間で幼児教育に対する共通理解を得られ、そして共通認識を図った点において、園だよりを発行する意味があると述べている¹⁾。また、杉江らは、5市12園を対象に各園が発行した園だよりの内容を分析した。その結果、季節ごとの行事から子どもの姿や育ち、保育者の思いに至るまで、園だよりによる情報発信は、保育の言語化という観点から保育者の資質向上に役立てられただけでなく、「保育の可視化」や園と保護者との信頼関係の構築にもつながったことを明らかにしている。なかでも、17.1%の保護者が食育情報の新たな掲載を望んでいるという点に注目したい²⁾。また、斎藤らの調査では、食育実践で希望することについて、61.8%の保護者は、「食育だよりの発行」と「ホームページ等での情報発信」を望んでいる³⁾。食育の情報に対する保護者の関心の大きさをうかがわせる結果である。

一方、Webサイトを利用して情報発信している幼稚園の数は年々増加傾向にある。堀田らは、幼稚園Webサイトで発信されている情報量について、2000年度と2005年度を比較した。その結果、掲載ページ数が、2000年度に比べて2005年度は約3倍近く増加しており、幼稚園側が積極的にWebサイトを活用していることがわかった。また、「子ども」という用語の掲載率が、2000年度の84.9%から2005年度90.8%へと高い値で増加しており、「子ども」の細分項目では、2000年度・2005年度ともに「年中行事」と「日常活動」の掲載率が高く、両項目の占める掲載ページ数の割合は、2005年度で76.5%となっている。その「日常活動」の内容として、日常的な保育活動以外、給食の献立なども掲載されている⁴⁾。

保護者向けに食育を推進する際に、保育所や幼稚園は、いかにメディアを活用して積極的に発信しているのか。本稿では、食育に関する保護者の認識度や関心度を踏まえたうえで、メディアを活用した食育推進の現状を明らかにする。そのため、愛知県F市にある保育所や幼稚園のホームページをもとに、園による配信内容を整理する。それによって、食育に関する情報は、どのような内容が含まれているのか。また、その内容から保護者支援に必要なことは何かを考える。

1 保護者が抱えている子どもの食問題

ベネッセ食育研究所では、2009年全国の幼児（4～6歳）・小学生（1～6歳）の子どもをもつ母親を対象に「食事としつけに関するアンケート」を実施した。子どもの食事について、どのような悩みや気がかりを感じているかという質問に対して、幼児（4～6歳）をもつ母親（927名）が最も多く挙げたのは「食べるのに時間がかかる」であり、その割合が「よくある」と「ときどきある」を合わせると71%となっている。次いで「食事のマナーが悪い」と回答した割合が66.6%であった。ほかに食事にかかわる問題として多くみられるのは、お菓子を食べすぎる（54%）、好き嫌いが多い（45.2%）、食べる量が少ない（44.2%）であった。また、50.6%の母親は、「もったいない」を教えるのが難しいと回答した。一方、「食べる量が少ない」、「好き嫌いが多い」（16.1%）、「お菓子を食べすぎる」（11.8%）、「食べるのに時間がかかる」にまったく問題ないと回答した割合は、それぞれ21.1%、16.1%、11.8%、6.8%であった。つまり、約8割の母親は子どもの食事に何らかの悩みを抱え

ていることが明らかとなった⁵⁾。

また、厚生労働省は、全国の乳幼児の栄養方法および家庭での食事の実態を把握するために、昭和60年(1985)から10年ごとに乳幼児栄養調査を実施し、これまで3回の調査が行われた。その調査には食生活や食習慣に関する項目があり、「現在子どもの食事について困っていること」という質問に、平成27年度（2015）の調査では、以下の結果となっている。

表1に示したように、子どもの食事で困っていることについて、2歳～3歳未満では、「遊び食べをする」と回答した割合が最も多く41.8%を占めており、次に多かったのは「むら食い」で、33.4%であった。3歳～4歳未満、4歳～5歳未満そして5歳以上では、「食べるのに時間かかる」と回答した割合が最も多く、それぞれ32.4%、37.3%、34.6%であった。次いで「偏食」もこの3つの年齢に多くみられ、それぞれ30.6%、32.9%、28.5%で、いずれも他の項目を超える割合であった。そして、「特にない」と回答した保護者の割合が子どもの年齢によって異なるが、2歳から5歳未満は、10%以上、5歳以上は22.5%であった。言い換えれば、約8割の保護者が

表1 子どもの食事で困っていること

	2歳～3歳未満	3歳～4歳未満	4歳～5歳未満	5歳以上
食べるのに時間かかる	23.3	32.4	37.3	34.6
偏食する	32.1	30.6	32.9	28.5
むら食い	33.4	27.1	25.5	18.6
遊び食べをする	41.8	27.4	23.2	14.4
食事よりも甘い飲み物やお菓子を欲しがる	24.8	21.6	16.1	13.8
小食	11.0	16.3	18.4	17.2
早食い、よくかまない	16.3	8.8	7.8	7.6
食べものを口のなかにためる	11.0	6.2	6.2	4.9
食べること（食べもの）に関心がない	5.1	5.4	5.8	5.1
食べすぎる	4.4	5.7	4.5	5.6
食べものを口から出す	13.0	5.3	2.3	1.5
その他	6.6	6.8	5.5	5.4
特にない	13.0	16.8	16.4	22.5

出典：厚生労働省平成27年度 乳幼児栄養調査結果の概要より著者作成（単位：％）

子どもの食事について困りごとを抱えていることがわかった。

「保育所保育指針」や「幼稚園教育要領」の改訂後に、食育に関する内容が強化されることによって、食育実践に取り組んでいる保育園や幼稚園が数多くみられた。増田らは643の保育所（公立148、私立188）と幼稚園（公立155、私立142）を対象にした調査では、65%の公立保育所と50%の私立保育所、そして51%の公立幼稚園と39%の私立幼稚園は、食育活動に「変化あり」と回答している。しかしその一方、偏食・好き嫌い、食事のマナーができていない、食事の量が少ないなどの問題も依然として存在しており、食生活の改善には、保育所や幼稚園だけでなく、保護者と家庭支援の必要性が望まれると述べられている⁶⁾。

2 保護者の食意識・食行動

子どもの食問題は、実は保護者の食意識や食態度に大きく影響され、日頃の食に対する保護者の行動様式と関連性があるとこれまで多くの研究で検証されている。例えば、前述した平成27年度乳幼児栄養調査では、朝食習慣別をみると、保護者が朝食を「必ず食べる」と回答した場合は、朝食を必ず食べる子どもの割合も最も高く95.4%を占めていた。一方、保護者が朝食を「ほとんど食べない」「全く食べない」と回答した場合は、必ず食べる子どもの割合も減り、それぞれ78.9%、79.5と7割にとどまっていた。つまり、保護者が朝食を食べないと、子どもの朝食欠食も高くなることが明らかになった。

また、「子どもの食事で特に気を付けていること」という質問に、「栄養バランス」と回答した保護者が最も多く72%であった。しかし実際に朝食の内容をみると、栄養を十分に考えているとはいえない。小学生をもつ保護者を対象とした木村・藤澤の朝食調査では、主食・主菜・副菜が揃う保護者は全体の25%に過ぎず、一般的には菓子パンが主食になり、食事の代わりとして食べている現状から簡素な食事内容になっていることがわかった⁷⁾。同様の結果は岐阜県の調査からもみられた。3歳児（保護者）の食生活等実態調査報告書（2019）によると、「主食・主菜・副菜のそろった食事」を食べていると答えた

者の割合は、子どもは26.1%、保護者は22.7%で、いずれも3割を下回った。最も多く食べているものといえば、「主食・主菜・副菜のいずれか1つ」であり、その割合は子どもが32.5%、保護者が38.4であった。しかも、そのなかの「主食のみ」と答えた割合が、保護者と子どもの両方とも高く23%を占めていた⁸⁾。朝食欠食や栄養のアンバランスは、新陳代謝の低下や肥満の原因になるという身体に影響するだけでなく、やる気や集中力の欠如、運動能力や学力の低下などにも関係していると報告されている⁹⁾。保護者の食習慣は、子どもの食習慣の形成に強く影響していることから、保護者自身は、食に対する関心を持ち、自らの生活リズムを整えることが重要であると思われる。

朝食以外に、保護者の食行動様式にはどのような問題がみられるのか。西脇は、年長児をもつ保護者の食意識を調査し、以下のような問題を指摘している。すなわち、料理の手作り度が低いこと。料理の情報をネットから入手し、栄養バランスより子どもの嗜好重視で献立を考えていること。だしをとるなど手間のかかるものは簡略化され、料理の伝承についても消極的であること。家庭料理を伝え継ぐ意識は薄いこと。肉料理は摂取量が多いが、魚料理は少ないこと、などである。つまり、食事の栄養価バランスを整えることよりも、比較的短時間で用意できるものを優先的に考えている傾向がある。そこで、保護者の食意識や食行動を変えることは、簡単なことではないと現状を示したうえで、保護者には食の大切さを認識させ、食に関する知識を正しく伝え、栄養面、健康面や子どもの発達（身体・精神）についての情報を提供することが不可欠だと西脇は述べている¹⁰⁾。要するに、保護者の食意識、食生活を改善するためには、料理や調理方法を教えるだけでは不十分で、その根拠となるもの、例えば、栄養と子どもの心身発達との相関関係、肉、魚料理の摂取量の目安などについて、メディアを通して科学的かつ効果的に説明することが求められているのである。

食育基本法の成立に従って、食育という言葉も徐々に知られるようになった。食育は、単なる料理に関する知識の習得にとどまらず、「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ことから、心身の成長および

表2 食育についての認知度および関心度

	項目	年						
		平成28年	平成29年	平成30年	平成31年	令和2年	令和3年	令和4年
認知度	言葉も意味も知っていた	44.4						49
	言葉は知っていたが、意味は知らなかった	34.1						37.5
	言葉も意味も知らなかった	21.5						9.1
関心度	関心がある	37.9	42	40	38.9	40.6	35.7	26.4
	どちらかといえば関心がある	37.1	37.6	38.4	37.2	35.7	47.5	53.1
	どちらかといえば関心がない	15.6	13.6	14.2	16.3	16.2	13.4	16.2
	関心がない	7.9	6.1	6.9	7.2	6.9	2.5	3.3

出典：農林水産省「食育に関する意識調査報告書」（平成18年～令和4年）より著者作成（単位：％）

人格の形成にかかわる重要なものとして認識されている。それ以後、食育は新聞や雑誌などのメディアによって、保育所、幼稚園、学校などの教育現場や関係部署で普通に使われるようになってきている。しかし関係者以外、一般の人々は、果たしてその意味をどれだけ正しく理解しているのだろうか。農林水産省は、食育に関する意識調査を行った。表2は平成28年から令和4年まで食育に関する認知度と関心度の実態を示したものである。

食育の認知度に関して、平成28年と令和4年の2回の調査結果をみると、「言葉も意味も知らなかった」と回答した人の割合は、この6年間12%ポイントが減り、1割を下回った。「言葉も意味も知っていた」と回答した割合が5ポイント増え、「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」も3ポイント増えた。つまり、約9割の人は、食育という言葉を知っていた。しかし、約4割の人は意味を知らなかったことから、言葉自体は徐々に認知されているものの、意味は必ずしも理解されているとはいえない。食育への関心度については、「関心がある」（「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」）と答えた人の割合は、8割前後となり、この6年間において、ほぼ横ばいで推移している。また、「関心がない」（「どちらかといえば関心がない」と「関心がない」）の割合も2割前後で大きく変わることはなかった。

一方、子どもをもつ家庭ではどのような状況だろうか。斎藤らによる保護者100名を対象とした食育の認知度と関心度に関する調査では、「食育の子

どもや意味を知っていたか」の質問に対し、「言葉も意味も知っている」と回答した保護者の割合が60%、次いで、「言葉は知っているが意味は知らない」が37.3%、「言葉も意味も知らない」が1.8%であった。また、「食育に関心があるか」に対し、「関心がある」と回答した割合が50%、「どちらかといえば関心がある」と答えた割合が45.5%となっている¹¹⁾。つまり、9割以上の保護者は食育について何らかの関心をもっているが、しかしそのなかの約4割が具体的な内容を知らないという結果が示されている。これは、農林水産省による全国調査とほぼ同じ結果となっている。

保護者の食意識、食行動にみられる問題は、食育に対する理解の不足や知識のなさによるものが多いと考えられる。その現状を改善し、日常生活のなかでも食育を実践できるように、保育所や幼稚園は、保護者に食育の意味や意義を理解させ、その普及啓発を子育て支援の1つとして考えている。

3 メディアからみる保護者支援の具体的なあり方

3-1 政府による保護者支援の方針

農林水産省がこれまで公表した4回の食育推進基本計画において、家庭や学校、保育所等と連携しつつ、積極的に食育を推進する方針が掲げられている。保護者に対する具体的な啓発としては、それぞれ次のように明示されている。

第1回（平成18年）では、「食育の重要性や健康美を含めた適切な栄養管理に関する知識等の啓発に努める。また、家庭における食育の推進に役立てるため、食育に関する内容を含め家庭でのしつけや子育てのヒント集として作成した家庭教育手帳を乳幼児や小学生等を持つ保護者に配布し、その活用を図る」こと、また、「保育所の関係者は、在宅の子育て家庭からの乳幼児の食に関する相談への対応や情報提供等に努める」と明記されている¹²⁾。第2回（平成23年）では、「子どもが実際に自分で料理をつくるという体験を増やしていくとともに、親子料理教室など食事についての望ましい習慣を学びながら食を楽しむ機会を提供する活動を推進する」。また、保護者に対し、「食育の重要性や適切な栄養管理に関する知識等の啓発に努めるとともに、食育に関する内容を掲載した家庭教育手帳をホームページに掲載し、様々な学習機会などでの活用を促す」。さらに、「保育所の人的・物的資源をいかし、在宅の子育て家庭からの乳幼児の食に関する相談への対応や情報提供に努める」ことが示されている¹³⁾。そして、第3回では、親子料理教室等望ましい習慣を身につける機会の提供や食育の重要性や栄養管理に関する知識等の啓発に努めるとともに、「各地域で実施している食育に関する保護者向けプログラムを始めとした様々な家庭教育に関する情報をホームページに掲載し、様々な学習機会等での活用を促す」を新たに付け加えた¹⁴⁾。さらに、第4回では、これまで進められてきた保護者に対する食育の重要性や栄養管理に関する知識等の啓発や、保護者向けプログラムを始めとした情報の提供等を継続しながら、「子供とその保護者が一緒に生活習慣づくりの意識を高め、行動するための取組を推進する」が挙げられている¹⁵⁾。

このように、保育所や幼稚園には、子どもの食育を進めていく場として大きな役割を担うことが求められている。しかし保育所や幼稚園の取組みだけでは限界がある。保護者の認識を変え、ともに連携・協働しながら食育活動を展開していくことも不可欠で必要とされている。保護者に対する普及啓発を通じて、食育の重要性や具体的な取り組みの内容についての共通理解を図り、保護者自身の意識変容につながることが期待されている。その保護者支援として、上述した4回の食育推進基本計画のなかで共通して

強調されているのは、食育に関する正しい知識の啓発および様々な情報の提供であり、また、その啓発・提供に必要な手段としてのメディアの活用である。

さらに、上述した平成27年乳幼児栄養調査の研究結果により明らかになった保護者の子どもの食事の心配ごとをもとに、厚生労働省は令和2年に「幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援ガイド」を公表し、「発育・発達・健康」、「食事・間食・飲料」、「食事への関心・行動」と「生活」の4つに分けて、知識の普及啓発に関する保護者支援の方向性を示した¹⁶⁾。

具体的には、(1)「発育・発達・健康」に関しては、保護者に子どもの身体的・精神的健康・口腔機能の発達特性を確認して理解してもらい、子どもの成長曲線や肥満度、体格に関する誤った認識を改める。(2)「食事・間食・飲料」については、保護者に食事・間食・飲料など食生活への関心をもってもらい、子どもの食事量、食べ方の特徴を理解させる。各時期に適した食材や調理法を示し、年齢ごとに食べる量と質の大切さを伝える。例えば、離乳食が完了し、幼児食への移行期において、1日の食事リズム、食べられる食品の増やし方など現物やパンフレット、フードモデルなどを用いて提示する。また、子どもの咀嚼や嚥下機能の発達に応じて、間食の時間、量の調整、食品の種類、組み合わせ、大きさ、固さなどの調理形態や食事できれいな栄養素の補充などに対して個別相談に対応し、助言を行う。(3)「食事への関心・行動」については、保護者の食事づくり力、食事を食べる力を向上させるために、子どものむら食い、小食、偏食の原因を理解させ、一緒に食事をつくる機会を設け、共食の回数を増やすことの重要性を伝える。つまり、食事を楽しむ環境を整えることが、子どもの食問題の改善につながることを保護者に認識させることである。最後の(4)「生活」に関しては、保護者に子どもの生活習慣を見なし、自分自身と子どもの生活習慣の関係性を理解させる。子どもの食問題は、子どもだけの問題ではなく、実に保護者の生活習慣と大きくかわるものであって、保護者自らの生活習慣は、子どもの食生活に多大な影響を及ぼしていることを理解してもらうことが重要である。そのため、起床時刻・就寝時刻が遅く（平日・休日）、朝食欠食のある家庭には、保護者自身の生活習慣を見直してもらい、子どもの

時間に合わせた規則的な食事リズム、生活リズムを確立するよう支援する。

以上いずれの保護者支援も、保育所、幼稚園、関係団体との連携のもとで実施されることが期待されている。中でも、保育所や幼稚園にそれぞれの機能を生かした情報の提供・共有、相談や援助・交流の場としての支援が求められている。保護者に園での食事の様子や取り組み、保育者の食育に対する考えを理解させるために、保護者向けの発信が必要となる。

3-2 食育への支援方法

以上のような食育に対する認識が高まりつつあるなか、保育現場では、保護者に対してこれまでどのような具体的な支援を行ってきたのか。保育所における食事の提供に関する全国調査によると、食に関する保護者支援として主に実行していることは、以下の通りである。

表3に示したように、「食に関する保護者の悩みや個別相談への対応」が最も多く66.7%であった。子どもの食事についての心配ごとは、各家庭の事情によって異なり、たとえ保護者は同じ言葉（例えば、偏食や小食とか）を使っても、そこにみられる子どもの実態は必ずしも同じではない。そのため、支援内容は、画一的ではなく、個々の家庭実態に合

わせた個別相談が多いと考えられる。次いで取り組んでいる支援としては、行事を通しての食育の啓発（63.2%）、試食会の実施（63.7%）、食に関するパンフレットなどの配布（58.6%）、家庭で楽しく食べる¹⁷⁾ための助言（49.9%）、食事バランスガイドの啓発（29%）が挙げられる。離乳食講習会の実施が最も少なく、10.7%であった。それらの取り組みは、農林水産省や厚生労働省の方針を踏まえたうえで実施されているといえる。しかしその内容についての分析がなかったため、どのような特徴がみられるのかが明白ではない。

瀬浦・川邊は、2010年から2020年に報告された保育所9件と幼稚園20件における食育の文献を整理し、その効果的な支援方法を検討した¹⁸⁾。保育所が多く取り入れているのは、親子料理教室（調理体験）、手作り媒体等を使用した食育教室の開設、保護者向けの食情報（リーフレット）の配布であった。一方、幼稚園の場合は、食情報リーフレットの配布が多く行われている。そのなかの親子での料理体験教室は、食に対する親子の意識向上に効果があったことが指摘されている。いわゆる、参加型教育媒体を用いる活動は効果的であった。しかし保護者向けに発行したリーフレットについては、その内容を明らかにしていない。

3-3 愛知県F市の状況

情報化が急速に進む社会において、多くの人は携帯やパソコンのWebサイトから情報を収集するようになった。人々のライフスタイルの変化に応じて、政府は、保護者への食情報の提供を伝統的な紙媒体に加え、園のホームページに掲載することも推奨している。リーフレットの入手が困難なため、著者は、愛知県F市にある私立の保育園（23園）と幼稚園（21園）のホームページ¹⁹⁾をもとに、それぞれの園による1年間（2022年4月から2023年3月まで）の食育支援の発信状況を調べた。

その結果は表4のとおりである。

保育所と幼稚園に多くみられるのは、子育て支援であった。その具体的な内容について、多くの園のホームページでは詳細に書かれていないため、把握できないが、いくつかの相談内容、例えば、子どもの心身・体の発育が気になる。くせや習慣が気になる、睡眠時間はどれくらい適切かなどをみると、食

表3 保護者に対する食育支援

順位		件数	比率
1	食に関する保護者の悩みや個別相談への対応	7,610	66.67%
2	行事を通しての食育の啓発	7,210	63.16%
3	試食会の実施	7,044	61.71%
4	食に関するパンフレット等の配布	6,685	58.56%
5	家庭で楽しく食べるための助言	5,700	49.93%
6	食事バランスガイドの啓発	3,313	29.02%
7	離乳食講習会の実施	1,216	10.65%
8	特にしていない	250	2.19%
	無回答	416	3.64%

出典：一般社団法人日本保育園保険業協会「保育所における食事の提供に関する全国調査平成23年」

表4 保育園・幼稚園の食育活動

施設	食育への取組み	園数
保育園	子育て支援（子育て相談、個人面談、個人懇談等）	12
	給食紹介（献立、厨房、アレルギー対応等）	8
	食育だより	1
幼稚園	子育て支援（教育セミナー講座、子育て相談、個人懇談等）	20
	給食紹介（献立、厨房、アレルギー対応等）	12
	給食参観	1
	試食会	2
	食育だより	1

出典：保育所（23園）と幼稚園（21園）のホームページにより著者作成

生活や食習慣も相談の内容となっていることが推測される。次いで多く掲載されているのは、給食の紹介であった。献立、厨房、子どもの食事の様子などは画像として配信されているので、保護者は、子どもが食べる量、食材の形や味付けの仕方などを把握しやすく、家庭の献立の参考にもなる。しかしその一方、給食参観、料理教室、試食会などが減ってきており、ほとんどの園では実施されていない。それ

は、新型コロナウイルス感染症の影響で、食育活動への制限があり、特に保護者参加型の活動が限られていると考えられるからである。

また、園だよりを定期的に発行している園はあるが、なかには食育に触れる情報がみられず、結局、給食のメニュー紹介だけで終わってしまっている園が多いようである。食育だよりの発行やホームページによる情報発信を求めている保護者が少なくない現状から、ホームページから得られる情報量は多いとはいえない。

そのなかから、保育園と幼稚園の各1園がホームページに「食育だより」が掲載されていた。保育園の場合、メニューの掲載が主な内容となっているので、ここでその内容の紹介は省略する。以下は幼稚園（A園）の食事だよりを取り上げ、その内容を厚労省が提示した「発育・発達・健康」、「食事・間食・飲料」、「食事への関心・行動」と「生活」の4側面に照らし合わせ、保護者にどのような食育啓発を実践しているのかを検討した。

A園は、2020年9月から休暇や工事を除いて月に1回で保護者向けに食育だよりを配布・配信している。現在まで合わせて19号を発行している。ここで2021年4月（第8号）から2022年9月（第19号）までの内容を分類し、以下のようにまとめた。

表5 A園の食育啓発

No.	月日	発育・発達・健康	食事・間食・飲料	食への関心・行動	生活
第8号	4/8	・生活リズムの確立が重要 →食事・睡眠・遊びの関係 →思春期に与える影響	・おやつとの与え方 →生活リズムを考えると、ごはんとおやつの間は3～4時間あける	・体質改善給食の基本 →おいしさを保つ調理法：野菜の洗い方、淡味 →子どもに不足なミネラルや食物繊維のメニュー	・「早起き・早寝」の生活リズムの確立
第9号	4/30	・おやつを正しく選ぶ →脳への影響 →体調の崩れの原因にもなる	・おやつは第4の食事 →栄養量の摂取の一つとしてのおやつ →おやつ選び方（高カロリー、油脂や化学調味料の多いものや糖分の高いものを避ける）	・端午の節句のおやつ ・料理器具の紹介	・おやつに対する認識を改める ・与え方を見直す
第10号	6/11	・天気の変化により体調が崩れやすい時期 →食中毒の防止 ・噛む力を育てる ・噛むと発育	・噛む力を育てる料理を考える ・食事を楽しむための大人とのかかわりを考える	・食べ物に関心をもってもらうためには、「いただきます・ごちそうさま」の意味を知る ・よく噛める料理の紹介	・子どもの噛む様子に注意 ・噛むことの重要性を自覚させる

メディアを活用した食育推進の現状

第 11 号	7/27	・腸内環境の改善 →便秘の原因 ・水分補給	・補菌食材や育菌食材を選ぶ		・子どもの排便状況を確認する
第 12 号	9/24	・夏の疲れが出やすい時期 →早寝早起きの習慣、朝食を食べる習慣をつける	・噛む力を育てるのに最適な食べ物：玄米 →疲れにくい体づくり →玄米を使う園の給食	・根菜・穀物を使う料理	・「早起き早寝」生活リズムの確立
第 13 号	12/15	・かぜに負けなく体づくり ・体温をあげて強い体づくり（免疫力アップ）	・アイスや甘いもの、冷たいジュースの摂りすぎに要注意	・子どもたちの好きな給食の紹介	・体温をあげる料理の見直し
第 14 号	3/23	・オーガニック給食で子どもの体質改善に ・食事から感謝の気持ちを芽生え、心の成長につながる	・地元の旬の春野菜を給食に取り入れる	・おやつ紹介	・家庭のなかでの和食経験
第 15 号	4/12・13	・新学期の始まり、入園したばかりの子どもたちの気持ちを理解し、給食のあり方を考える	・給食の時間は無理なく、楽しく食べる ・苦手なものは一時的なものや給食になれることを理解する	・お箸の選び方 ・お箸の練習	・子どものお箸の使い方に注意
第 16 号	4/28	・オーガニックの野菜や無添加調味料で健康な体を作る ・和食と健康	・給食で玄米和食を中心とする理由 →生活習慣病やがんなどの病気の低年齢化 →食物繊維、ミネラル、ビタミン B 群が多く含まれる	・和食のメニュー紹介	・家庭での和食の見直し
第 17 号	5/27	・噛むことの重要性 →噛まないと、虫歯、免疫低下、歯並びが悪くなる、肥満、記憶力低下の原因になる	・子どもの一口大に合わせて噛んで食べることを意識して料理をつくる		
第 18 号	6/29	・腸内環境の改善 →ブリストルスケール評価票をもとに便の状態で子どもの健康状況をチェック	・給食に夏野菜を取り入れている ・腸内細菌バランスを良くするため →有用菌が摂れる食材 →食物繊維を使う給食	・腸内環境に良い 7 月の献立紹介	・子どもの排便習慣をみにつける
第 19 号	7/20	・水分補給と健康 →水分補給の時間帯、分量 →脱水予防	・肥満や糖尿病、虫歯の原因になる清涼飲料水を摂りすぎない ・先生や友達との共食を楽しむ、楽しく食べる ・給食のお手伝い →食べ物をたくさん知るようになる →コミュニケーション力を図る	・夏野菜を使うメニュー紹介 ・苦手な野菜を工夫する ・子どもと一緒に料理する楽しさを知る	

出典：園のホームページにより著作作成

「食育だより」の内容から、保護者への食育啓発を厚生労働省が提示した「発育・発達・健康」、「食事・間食・飲料」、「食への関心・行動」と「生活」の4側面に言及していることがわかった。そのなかの「生活」の見直しについては、「早起き早寝」のような生活リズムの確立から嘔む習慣、排便習慣など生活習慣の育成に至るまで保護者の役割が期待されている。その内容からまた以下のような特徴が指摘できると思われる。

その1つは、科学的根拠に基づいて、子どもの発達、健康と食の重要性を説明している点である。例えば、嘔むことはいかに重要であるかについて、以下の説明文がある。「嘔むことでだ液の分泌量は増えます。だ液は最大の殺菌・抗菌作用がありますよ！また、嘔む動きは脳への血流を促進させる作用があり、血管がつまりにくくなります」。脱水予防について、「水に食塩を少々加えた程度で良いのですが、商品化するため人工甘味料や添加物が入っています。人工甘味料には発がん性の疑いがあるものやインスリン分泌を促すものなどもあります」。また、腸内環境を整える重要性を理解させるために、便の状態をチェックするブリストルスケール評価票を載せ、便秘改善の食事を紹介している。このように、科学的に裏付けられる説明は、説得力があり、保護者の意識変化を促し、自ら生活習慣の見直しにつながりやすいと思われる。

一般用語ではなく、専門用語を用いて、科学的に説明できるために、専門的な知識をもたなければならない。しかし保育現場では、多くの場合、食育実施に必要な知識やスキルに関する専門的な知識をもつ保育者は、年代別により異なるが、決して多くとはいえない²⁰⁾。A園は、管理栄養士が食育だよりの作成を主に担当し、科学的に原因を説明できる専門性があるから可能だといえる。野菜が嫌いな子、好き嫌いが多い子、便秘がちな子には、それぞれ理由があり、それらの理由を的確に保護者に伝えることは、栄養士の役割と考えられているからである。管理栄養士・栄養士の配置がある園では、食に関する教育の取組みが多く行われており、肥満、やせ、好き嫌い、便秘など、個々の子どもに対する栄養管理がよりこまめにできるという研究結果から²¹⁾、食育に取り組むためには、栄養士・管理栄養士は欠かせ

ない存在となっているといえる。

もう1つは、管理栄養士と保育者が連携を図り、それぞれの役割を果たすことで子どもの食問題や保護者の食認識を改善することに資する。A園の園長先生の話によると、管理栄養士と保育者の連携・協働として常に心掛けているのは、情報の共有と協力である。園長、副園長、主任、各学年主任、栄養士の7名による毎月の主任会で、給食職員たちの会議で出た問題点を共有し、その解決策を検討して、次の食育活動へとつなげていく。保育者は、食事のマナーやお箸、フォークの持ち方などや苦手な食べ物をどのように克服できるのかを中心に考え、一方、栄養士は、食材や調理法を工夫することで、健康的でおいしい給食づくりに力を入れている。食材へのこだわり、ファームでの収穫の様子、農家さんからのメッセージなどを写真で紹介することを通して、食の安心安全を優先に考えている園の思いを保護者に伝えていると同時に、高カロリーや添加物の過剰な食生活は健康に有害で、日常生活のなかでの多用に注意を促している。このように保育者と栄養士は、それぞれの役目を補い合いながら、子どもや保護者の食意識を改善しようと考えているのである。

おわりに

幼児期の食育は身体だけでなく心の健やかな成長・発達に大きな影響を与える。そのため、この時期に正しい食生活や食習慣を身につけることは、「生きる力」につなげるという教育的な観点からも、また、生涯を通じた健康、生活習慣病予防という長期的な視点からも、重要である。

近年、社会環境が多様化するなか、子どもの食をめぐる様々な問題が指摘されている。幼児期の食生活は保護者の食意識に大きく影響されることから、子どもの健全な育成を重要な役割を担っている保育所等は、家庭と連携しながら、保護者の食意識啓発を推進することが求められている。

食意識啓発の方法としてよく用いられているのは、メディアによる食情報の発信である。そのメディアといえば、園だよりや掲示物、またはホームページが挙げられる。しかし従来の配布物に比べ、ホームページによる配信はまだまだ少ないのが現状であ

る。今回の1園の配信内容から、厚生労働省が提示した「発育・発達・健康」、「食事・間食・飲料」、「食への関心・行動」と「生活」の4側面から保護者支援を行っていること、さらに、正しい知識を伝達するために管理栄養士の専門性が不可欠であることが明らかとなった。今日、栄養士や管理栄養士の配置は義務付けられていない状況を考えると、今後栄養士必置の制度化に向けた具体的な施策を検討することが必要となるであろう。

本稿の報告は、1園の調査に限られたものとなった。配布物を行っているが、ホームページによる配信はしていない園は数多くあると推測される。今後は、配布される園だよりや掲示物なども踏まえて、より詳細な実態を明らかにしていき、より現状に即した食育のあり方を検討していく必要があると思われる。

本稿の作成にあたり、A園の園長先生にご協力いただいた。内容の公表については、協力者の承諾を得ている。ご協力いただいた先生に感謝申し上げます。

注

- 1) 国広勝代・西本佳代 (2011) 「保護者につなぐカリキュラム」『山口福祉文化大学研究紀要』5巻、pp. 93-99.
- 2) 杉江栄子・古橋さつ子他 (2019) 「幼稚園・保育所等における保護者への情報発信方法の検討—園だよりを中心にして」『愛知教育大学 幼児教育研究』第20号、pp. 37-44.
- 3) 斎藤裕子・奥山優佳・大沼弥生・井上信也 (2022) 「保育所における食育実践と保護者の食意識—子育て支援の視点より—」『東北文教大学短期大学部教育研究』第12号、pp. 100-101.
- 4) 堀田博史・堀田龍也・石塚丈晴・高橋純 (2006) 「幼稚園Webサイトで発信されている情報の変化—2000年度と2005年度の比較—」『教育メディア研究』Vol. 13、No. 1、pp. 53-62.
- 5) ベネッセ食育研究所「幼児の食事と保護者の意識」https://berd.benesse.jp/up_images/magazine/booklet_09_6.pdf<https://www.pref.gifu.lg.jp/uploaded/attachment/3996.pdf> (最終アクセス日2022年9月8日)
- 6) 増田啓子・田崎裕美・海野展由・高向山 (2018) 「幼児期の食育実践に関する課題の構造についての一考

察」『常盤大学保育学部紀要』第5号、pp. 11-22.

- 7) 木村美紀・藤澤由美子 (2022) 「小学生を対象とした望ましい朝食摂取のための栄養教育の実践の評価」『和洋女子大学紀要』第63集、pp. 147-157.
- 8) 岐阜県健康福祉部保健医療課「令和元年度 3歳児(保護者)の食生活実態調査報告書」、<https://www.pref.gifu.lg.jp/uploaded/attachment/3996.pdf> (最終アクセス日2022年9月8日)
- 9) 国立教育政策研究所「平成31年度(令和元年度)全国学力・学習状況調査【小学校】調査結果資料」、<https://www.nier.go.jp/19chousakekkahoukoku/factsheet/19primary/>、<https://www.pref.gifu.lg.jp/uploaded/attachment/3996.pdf> (最終アクセス日2022年9月8日)
- 10) 西脇泰子 (2019) 「保護者の食意識からみた幼児に対する食育の考察」『岐阜聖徳学園大学短期大学部紀要』pp. 67-82.
- 11) 前掲論文、斎藤裕子・奥山優佳・大沼弥生・井上信也「保育所における食育実践と保護者の食意識—子育て支援の視点より—」、pp. 96-97.
- 12) 農林水産省(平成18年)「第1次食育推進計画」、https://www.maff.go.jp/j/study/tisan_tisyo/h18_01/pdf/data11.pdf、<https://www.pref.gifu.lg.jp/uploaded/attachment/3996.pdf> (最終アクセス日2022年9月8日)
- 13) 農林水産省(平成23年)「第2次食育推進計画」、<https://www.pref.aichi.jp/uploaded/attachment/23183.pdf>、<https://www.pref.gifu.lg.jp/uploaded/attachment/3996.pdf> (最終アクセス日2022年9月8日)
- 14) 農林水産省(平成25年)「第3次食育推進計画」、https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/plan/3rd_index.html、<https://www.pref.gifu.lg.jp/uploaded/attachment/3996.pdf> (最終アクセス日2022年9月8日)
- 15) 農林水産省(令和3年)「第4次食育推進計画」、https://www.maff.go.jp/j/press/syouan/hyoji/attach/pdf/210331_35-6.pdf、<https://www.pref.gifu.lg.jp/uploaded/attachment/3996.pdf> (最終アクセス日2022年9月8日)
- 16) 「幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援ガイド」令和2年 厚生労働省科学研究費補助金(成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業)「幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援ガイドの開発に関する研究」、https://mhlw-grants.niph.go.jp/system/files/2019/192011/201907003A_upload/201907003A0017.pdf (最終アクセス日2022年

9月10日)

- 18) 瀬浦崇博・川邊淳子 (2021)「幼稚園・保育園における食育活動の有効性に関する文献レビュー」『北海道教育大学紀要 (教育科学編)』第72巻、第1号、pp. 347-353.
- 19) 保育園と幼稚園は、F市の区役所のウェブサイトに掲載されている園です。ホームページをもたない園は、調査対象に含まれない。
- 20) 金田直子・子安愛・春木敏 (2016)「幼稚園教諭の年代別にみた食生活実態と食育実施の関連」『栄養学雑誌』Vol. 74、No. 3、pp. 69-79.
- 21) 西尾久美子・佐藤理紗子・小塚美由紀・杉村留美子 (2013)「保育所における『食』に関する現状と栄養士への要望についての研究」『北海道文教大学研究紀要』第37号、pp. 9-16.

参考文献

- 会退友美・石川三紗・赤松利恵 (2011)「幼児の朝食共食頻度と生活習慣および家族の育児参加との関連」『栄養学雑誌』69 (6)、pp. 304-311.

石見百江 (2014)「保護者の生活習慣が幼児の食生活におよぼす影響」『岐阜市立女子短期大学研究紀要』第63輯、pp. 31-36.

赤松利恵 (2017)「学童期における子どもの食の課題と対策」『保健医療科学』Vol. 66. No. 6、pp. 574-581.

厚生労働省「平成27年度 乳幼児栄養調査結果の概要」
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000134208.html> (最終アクセス日 2022年9月10日)

一般社団法人日本保育園保険協議会 (平成23年)「保育所における食事の提供に関する全国調査 集計表」
<https://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/2r9852000001yhvg-att/2r9852000001yi0h.pdf> (最終アクセス日 2022年9月12日)

厚生労働省 (平成24年)「保育所における食事の提供ガイドライン」
<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/pdf/shokujiguide.pdf> (最終アクセス日 2022年9月15日)

「食育すくぐのび」<http://www.fujiyamadaiaed.jp/publics/index/95/> (最終アクセス日 2022年9月12日)

受付日 2022年 9 月 30 日

受理日 2022年11月18日

Abstract

Shokuiku (食育) in early childhood has a significant impact on the healthy growth and development of both the mind and the body, so it is important for children to acquire correct lifestyle and eating habits during this period. In recent years, as the social environment has become more diverse, children's eating problems such as "picky" eating, nutritional imbalance and obesity have been highlighted. Since the eating habits of young children are greatly influenced by their parents, nursery schools are expected to work in cooperation with families to improve the eating habits and thus resolve the eating problems of children.

This paper focuses on the use of media as one method of disseminating shokuiku knowledge to parents, and examines the content of one kindergarten's website to describe what the teachers intend to convey to parents. From the website, we can see that the teachers support parents from the following four aspects presented by the Ministry of Health, Labor and Welfare: "growth, development and health," "meals, snacks and beverages," "food interest and behavior" and "daily life". The results of the study revealed that it is essential for nutritionists to demonstrate their expertise in order to convey correct knowledge to parents. Since the assignment of nutritionists is not mandatory now, it will be necessary for the government to consider specific measures to institutionalize it in the future.

Keywords: syokuiku, eating habits, nutritionists, media, parents' education