

【食育活動実践プロジェクト実施業務 事例紹介】

実施団体名	青森中央短期大学子ども食育研究会（会長 森山洋美）（青森市）
実施年度	令和2年度
実施概要	・家庭におけるお魚料理の提供の状況等の調査 ・親子対象のお魚クッキングの開催

1 青森中央短期大学子ども食育研究会について

青森中央短期大学食物栄養学科教員で構成する研究会。地域が抱えている子供の「食」の現状・課題について調査・研究を行い、それらの課題解決に関する実践活動を行うことを目的としている。

2 事業目的

幼児を対象に青森県の特徴を活かした食育活動を展開するため、次の2つの事業を実施することとした。

- ① 幼児期の食育は継続的かつ日常的に実践することが重要である。また、青森県内では各特性を活かし食育を実践している様々な団体や関連機関も多い。そこで保育施設に対して、行政、あおもり食育サポーター、生産者、大学・短期大学などの高等教育機関がそれぞれの専門性を活かし、適切な支援ができるよう両者をつなげるサポートができる仕組みを検討することで、園だけではなく各機関がかかわることで様々な内容の食育活動が可能となる。

そこで、現在実施されている保育施設の食育活動を継続的かつ日常的に持続させるために、まず各園の食育活動の現状を調査し、課題や必要とする支援を明確にする。そして、その解決策として専門性を持った諸団体（行政、あおもり食育サポーター、生産者、高等教育機関等）が適切にサポートできる仕組みを提案する。

- ② 青森県は食料資源が豊富である。特に三方が海に囲まれ多様かつ豊富な水産資源に恵まれているにもかかわらず、家庭での魚介類の調理は、ライフスタイルの変化や手間がかかるイメージが強いため減少しており、子どもの魚離れも進んでいる。さらに、若い世代の保護者には生魚を不得意とする人は少なくない。魚をテーマとし、ヘルスリテラシー向上を目的とした食育プログラムの提案を行い、継続して実践する効果を図る。

3 事業内容

(1) 青森市こども食育レッスン1. 2. 3 事業実施後の食育実施状況の調査

調査方法：郵送によるアンケート調査

内 容：事業実施後の変化、食育実施の有無、食育を継続するために必要なこと、支援してほしいこと など

調査対象：青森市の保育施設 124 園

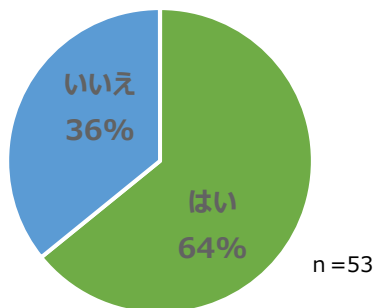
調査時期：令和2年10月～11月

青森市内の保育施設 124 園中 53 園から回答が得られた。（回収率 42.7%）

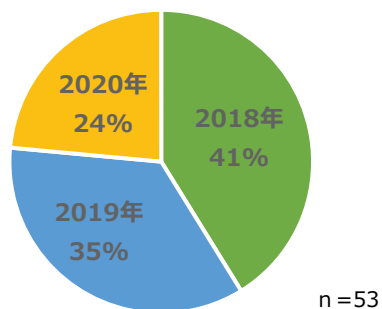
アンケート結果について以下に示す。

今回の調査では 53 園中 34 園が青森市子ども食育レッスン 1. 2. 3 事業（以下、子ども食育レッスンとする）を実施していた。実施時期としては 2018 年が 41%であった。（Q1、2）

Q1 子ども食育レッスン実施の有無



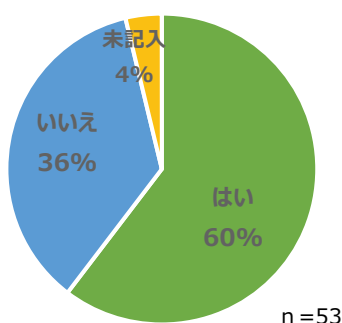
Q2 実施時期



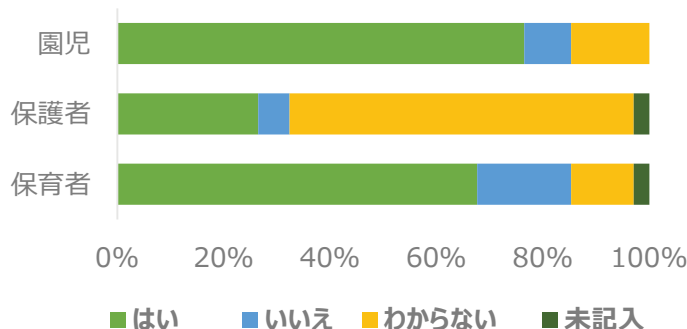
子ども食育レッスンは 3 色食品群をテーマに食育を実施していることから、保育施設における 3 色食品群をテーマとした食育の実施状況を調査した。その結果、約 60%の保育施設で行われていた。（Q3）

食育レッスンの実施後、約 60%の施設で園児と保育者は 3 色食品群について話題にしていると回答していた。（Q4）

Q3 3色食品群に関する食育を実施しているか

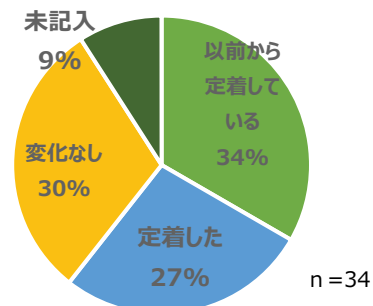


Q4 子ども食育レッスン実施後に3色食品群を話題にするようになったか



食育レッスン実施後の知識の定着では「定着した」と回答した保育施設は 27%であったが、以前から定着していたとの回答を含めると半数以上が 3 色食品群について理解していることが伺えた。このことから、食育活動の実施が園児の学習や同じテーマを繰り返し実施することで知識の定着につながるということが考えられる。そのため、一度の実施だけでなく複数回実施することで園児の学習効果を高めることが期待できる。（Q5）

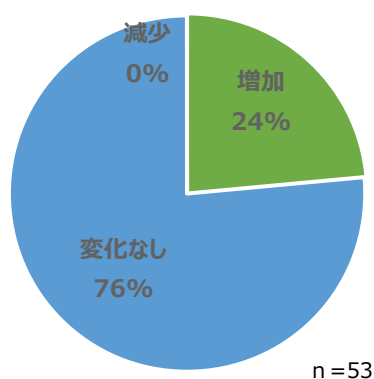
Q5 3色食品群に関する知識の定着



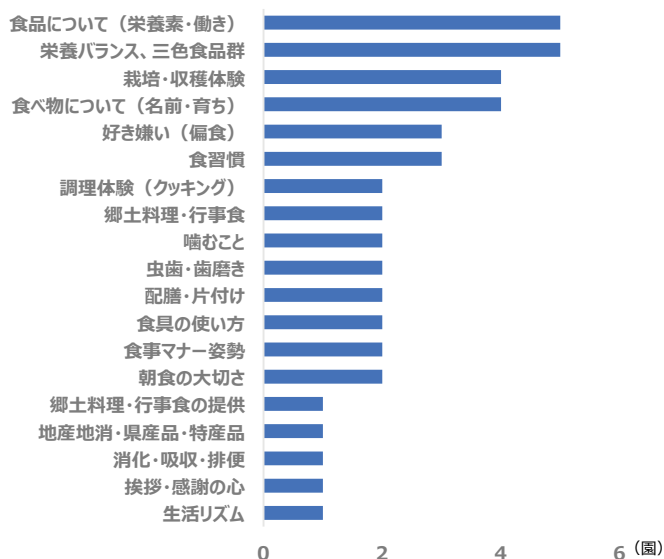
食育レッスン実施後に食育活動の頻度が増加した保育施設は 24%であった。（Q6）

また、増加した内容として多かったのは「食品について（栄養素、働き）」、「栄養バランス、3 色食品群」、などで、食育レッスンがきっかけとなり、関連したテーマの実施につながったのではないかと考えられる。（Q7）

Q6食育レッスン実施後の食育活動の頻度



Q7 増加した食育活動



Q8 どのような困難があったか（自由記述）

- ・感染予防
- ・紙芝居、絵本などでの食育が多く、実際の食べ物での活動はできていない
- ・時間、先生同士の調整
- ・職員の配置が難しい
- ・食育活動に知識のある者がいないため、取り上げ方法に消極的になってしまう。
- ・打ち合わせや説明の日程決めやその回数が多いこと
- ・直後の行事の準備に手間取り、せっかくのチャンスを振り返り、活かすことができなかった。これから職員の意識の向上に努めたい。

～アンケートのまとめ～

今回の調査において青森市こども食育レッスン 1. 2. 3 事業後に 3 色食品群について話題にしていた園児や保育者は半数を超えていた。この結果から、食育レッスンには一定の学習効果が期待できることが推察された。しかしながら、食育活動の頻度については変化なしと回答した園が多かった。食育は日常的に継続して実施することが望ましい。青森市の食育事業は、保護者に対してプレレッスンやアフターレッスンを含んだものではあるが、園児への食育は単発の活動である。また、園からの意見として、職員の配置が難しい、食育に知識のあるものがないなどの意見が挙げられた。このことから保育施設の職員だけでなく、種々の関連する機関が連携して食育活動を支援することで課題解決につながり、継続した食育の実践が可能であると考えられる。さらに、保育施設の職員を対象に大学などの教員や行政職員による、食育に関する最新のデータや情報を提供する場を設けることで職員のスキルアップに寄与できると考える。

今後は課題を分析し、園児だけではなく保護者への食育活動にむけた保育施設と関連機関とのサポート体系の構築やサポートイメージとしてのフロー図なども検討していきたい。

(2) 家庭における魚料理の提供の状況調査

調査方法：アンケート調査

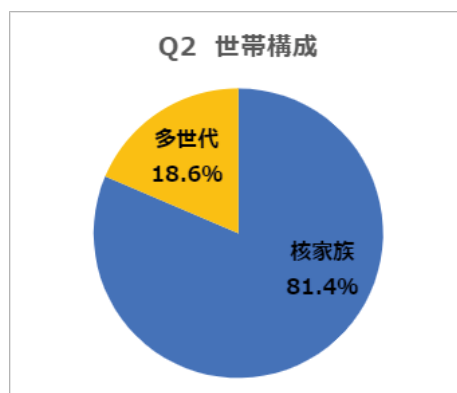
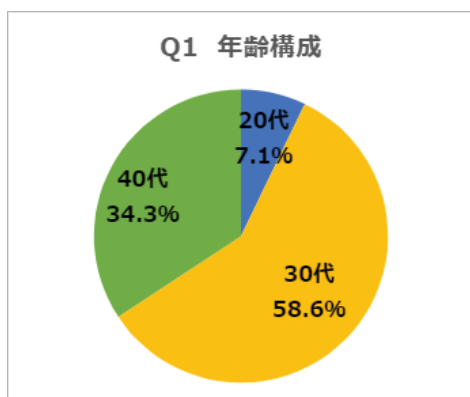
内 容：クッキング前後での魚料理提供の種類・頻度、意識調査

調査対象：お魚クッキング参加園保護者 142 名

時 期：クッキング実施前後

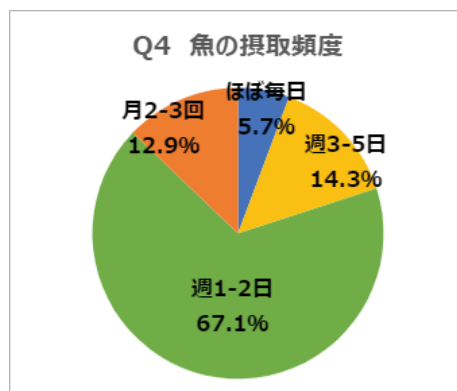
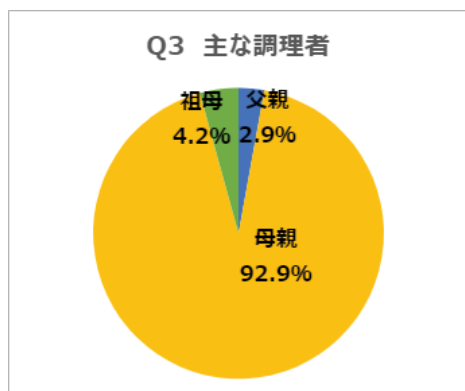
お魚クッキング実施対象園の保護者 142 名のうち 70 名から回答が得られた。(回収率 49.3%)
アンケート結果について以下に示す。

・回答者（園児保護者）の年齢は 30 代が最も多く約半数をしめていた。また家族世帯としては核家族が 80%を超えていた。(Q1, 2)



主な調理担当者としては母親との回答が 90%を超えていた。家族形態として核家族が多かったことから、調理のほとんどを母親が担っていることが伺えた。(Q3)

また、魚の摂取頻度については「週 1~2 回」との回答が最も多く、肉類などと比較するとその摂取頻度は多くないと思われる。(Q4)

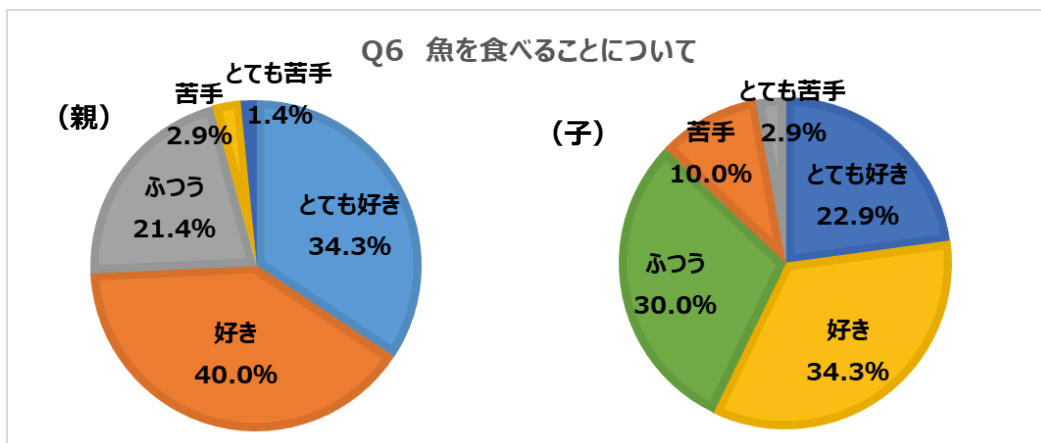


年間で食べた魚の種類としては「サケ」が最も多く、次いで「サバ」、「マグロ」が多かった。上位にあがった魚は年間を通して手に入りやすいものであることや、食べ慣れているものが多いのではないかとと思われる。また上位 10 位の中では「ホタテ」や「シジミ貝」、「ホッケ」「タラ」など青森県で漁獲量が多いものが含まれており、流通量が多いためと考えられる。(Q5)

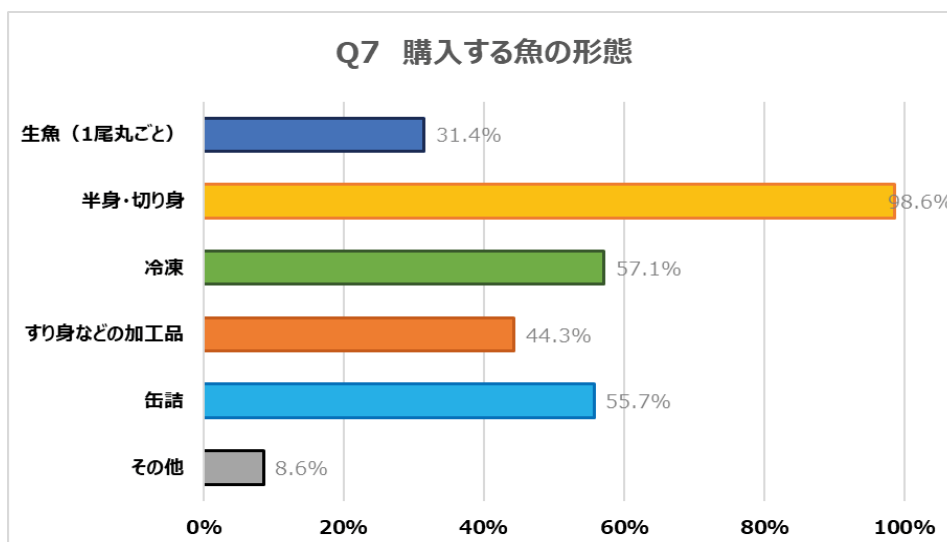
Q5 表：年間で食べた魚の種類（上位 10 位）

順位	魚の種類	順位	魚の種類
1	サケ (98.6%)	5	ホッケ (84.3%)
2	サバ (95.7%)	7	タコ (78.6%)
3	マグロ (87.1%)	8	シジミ貝 (78.6%)
4	エビ (85.7%)	9	ホタテ貝 (78.6%)
5	イカ (84.3%)	10	タラ (74.3%)

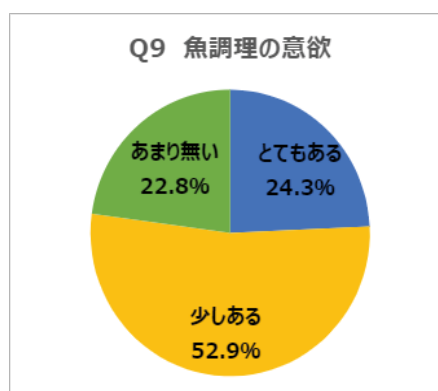
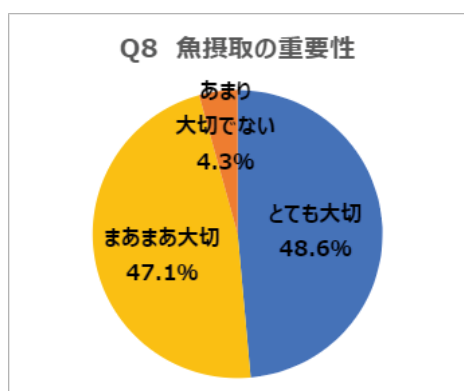
魚を食べることについて保護者では「とても好き」、「好き」と回答した人が74.3%だったが、子どもでは57.2%であった。また「苦手」「とても苦手」と回答した保護者は4.3%であったのに対し、子どもは12.9%と約3倍近い回答であった。このことから魚に苦手意識をもつ子どもが多いことがわかった。(Q6)



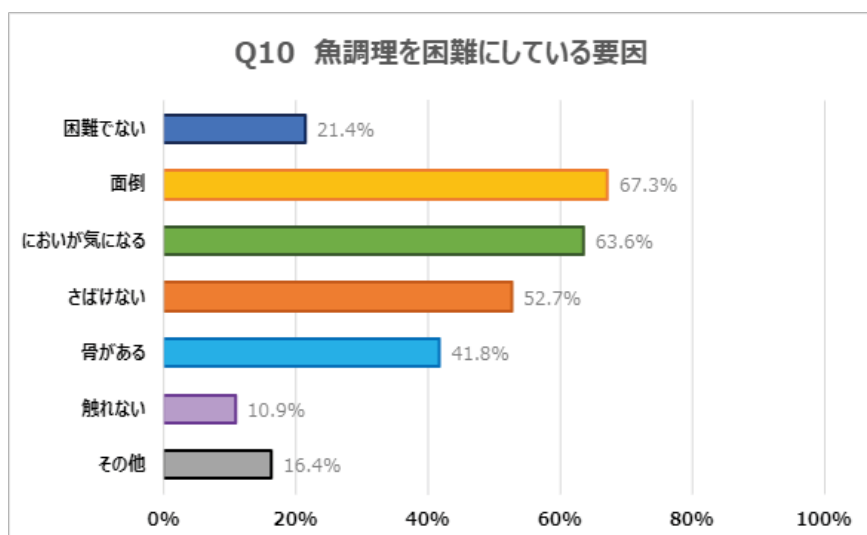
購入する魚の形態では「半身・切り身」との回答が最も多く、次いで「冷凍」「缶詰」など、魚を捌かずに使用できる形態のものを購入していることが伺えた。(Q7)



魚を食べることの重要性についてはほとんどの人が理解していることが伺えたが、実際に家庭で調理することについて魚調理の意欲があまり無い人が約20%であった。(Q8, 9)



魚調理を困難にしている理由として「面倒」という意見が最も多く、次いで「匂いが気になる」「さばけない」が多かった。丸ごとの魚を調理するためには魚を捌くことや内臓を処理する工程が含まれ、その部分を困難と感じている人が多いことが伺えた。このことから、魚は家庭で捌かなくてもそのまま調理できるものを選んで購入している人が多い結果につながっていると考えられる。(Q10)



(3) お魚クッキング

【1回目】チャレンジ！イワシの手開き（実施日：11月23日(月・祝)、11月28日(土)）

参加者：11月23日 青森中央短期大学附属第一幼稚園、第三幼稚園

園児5名、保護者及び家族8名 計13名

11月28日 野木和保育園 園児4名、保護者4名 計8名

講師：辻村 明子（青森中央短期大学食物栄養学科 助教）

場所：青森中央短期大学 調理室

メニュー：ごはん タラ汁 イワシのかば焼き、きゅうりとわかめの酢の物

【クッキングの内容】

①さかな丸ごと探検ノートを使って「イワシ」について親子で学習



②イワシの手開きについてデモンストレーションを行い、親子でチャレンジ

子どもたちからは「こわい」「魚さわれるよ」などの声が聞かれたが、興味津々でしっかり手順を確認。実際に骨の折れる音を聞いたり、手開きの仕方等をしっかりみて実践していた。



③手開きしたイワシを使ってかば焼きを調理



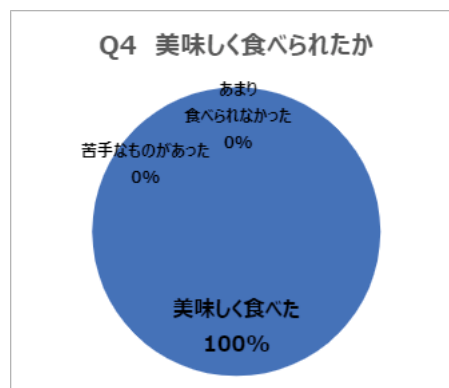
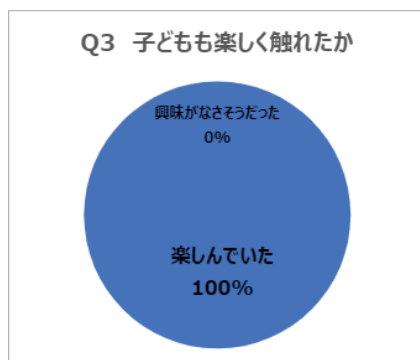
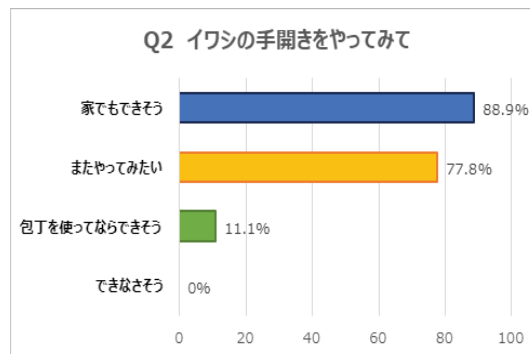
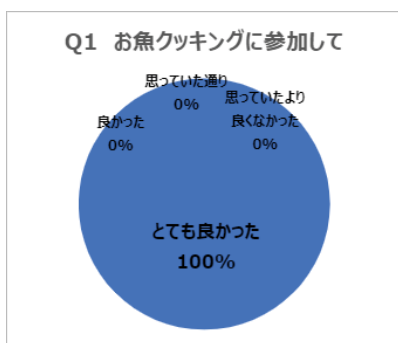
④親子で試食



子どもたちからは「楽しかった」「おいしい」「おうちでも作ってみたい」などの声が聞かれた。最初は魚に触るのを躊躇していた様子が伺えたが、調理を進めていくうちに積極的に作業に参加し、完成した料理はほとんどの子どもが完食し、中にはお代わりをする子も見られた。

～第1回お魚クッキングアンケート結果～

- ・参加者：園児とその保護者親子9組（11/20：5組、11/23：4組）
- ・アンケート回答数 9組（回収率100%）



Q5 クッキングに参加しての感想

- ・むずかしかったけど、おいしかった。
- ・子どもにも無理なく、かんたんに調理できたのでよかったです。子どもも魚に対する抵抗感がなくなったようです。機会があれば他の魚にもチャレンジしてみたいと思います。
- ・クッキング講座は親子とも楽しく参加できてよかった。
- ・普段自ら魚を食べようとしないう息子がおいしいと言って食べていました。とても良い経験となりました。
- ・作るのがたのしかった。
- ・家では魚をあまり食べたがらないが、今回はとてもおいしそうに完食していました。
- ・今日は子どもも楽しんで料理ができたようです。家ではなかなかできないので、良い経験になりました。
- ・家でもできそうな調理方法だったので、またやってみたいと思います。子ども楽しかったと話しているので、家で一緒にやってみたいと思います。

【2回目】ホタテのクッキング（実施日：12月20日(日)、1月23日(土)）

参加者：12月20日 青森中央短期大学附属第一幼稚園、第三幼稚園

園児4名、保護者及び家族6名 計10名

1月23日 野木和保育園 園児4名、保護者4名 計8名

講師：辻村 明子（青森中央短期大学食物栄養学科 助教）

場所：青森中央短期大学 調理室

メニュー：ホタテの炊き込みご飯、ホタテの貝グラタン、ホタテの稚貝のアクアパッツァ

【クッキングの内容】

- ① ホタテ丸ごと探検ノートを使って「ホタテ」について親子で学習



ホタテの生態や加工の流れ、青森県の生産量やどんな料理があるかについて説明したあと、親子で一緒にどんなホタテ料理があるかを書き出していた。

- ②ホタテの捌き方をデモンストレーション

ホタテに上下があることや、食べられるところなどを説明しながら捌き方のお手本を見て、前回のイワシ同様、子どもたちは興味をもって確認していた。



- ③親子でホタテを捌き、調理

ホタテをしっかり洗ってからへらを使って親子でホタテを捌くことに挑戦。手をはさまれないように慎重に行っていた。今回は包丁で切る作業にも挑戦した。

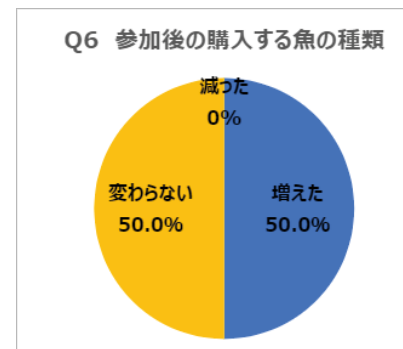
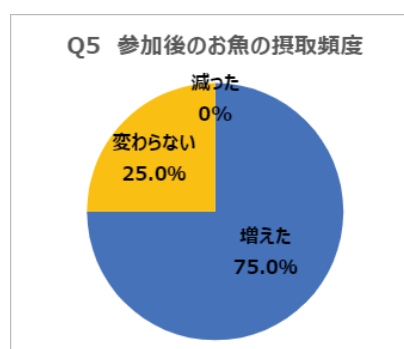
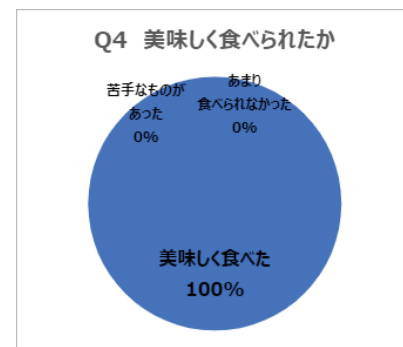
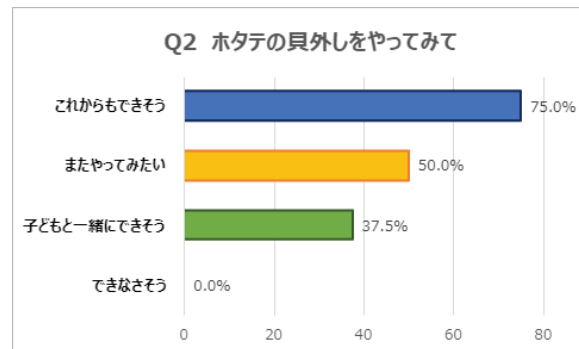
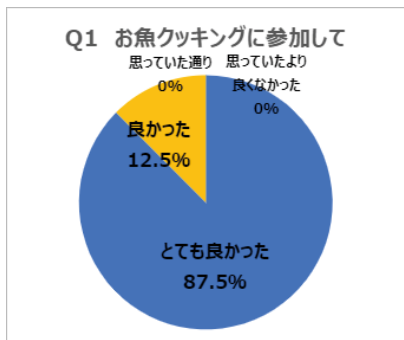


④親子で試食



～第2回お魚クッキングアンケート結果～

- ・参加者：園児とその保護者親子8組（12/20：4組、1/23：4組）
- ・アンケート回答数 8組（回収率100%）



Q5 クッキングに参加しての感想

- ・普段お魚を食べようとしない子が、自分で作ることで自ら食べようとしていたので、とても良い経験になりました。
- ・お手伝いの方にうまくサポートしていただき、スムーズにできました。
- ・前回のいわし料理を自宅で作ってみました。いわしはさばくのが難しいと思っていたけど簡単にできて良かったです。ホタテも貝ごと購入したことがないので、また自宅でさばいて料理をしてみたいと思います。
- ・魚料理もホタテ料理も意外に簡単に調理できるものだったので、家でも家族みんなで作ってみたいと思いました。
- ・とても楽しかったです。
- ・今後魚料理を作る機会が増えそうだと感じました。簡単でとてもおいしかったです。
- ・子どももとても楽しく参加していました。スーパー等へ行くと魚コーナーへ興味を示すようになりました。
- ・楽しかったです。またこのようなイベントがあればいいと思います。

～家庭における魚料理提供の状況調査及びお魚クッキングまとめ～

今回の調査から家庭での魚料理の提供頻度は週1～2回と回答が最も多く、その理由としては子どもが苦手なことや調理の困難さからによるものと推察された。

お魚クッキングではイワシとホタテの調理を行ったが、どちらもとても好評で、子どもたちも積極的に魚に関わる良い体験の場となった。自分で調理に携わることで、魚を食べる意欲につながったことや興味・関心を高めることができたことが実施後の感想から伺えた。

また、この講座に参加することで、捌くのが大変、調理が面倒という苦手意識を払拭し、楽しく調理ができたことで家庭においても魚料理の提供を増やす機会になったと思われる。さらに講座参加後には魚料理の摂取頻度や購入する魚の種類が増加しており、本事業の目的である継続した講座の実施が参加者の意識変化に寄与できたと思われる。

今回の結果から今後も県民に対し、楽しい食育を継続して実践できる場を提供していきたい。