

平成30年度食育活動実践プロジェクト
実施報告書

青森明の星短期大学

委託業務名	平成30年度食育活動実践プロジェクト
委託期間	平成30年6月20日～平成31年1月31日

委託内容

1 地域課題の調査

(概要) 日常的な食事に関する調査アンケートの実施

(対象) ①青森明の星短期大学 保育専攻 134名

②保育園・幼稚園の保護者(5ヶ所) 80名

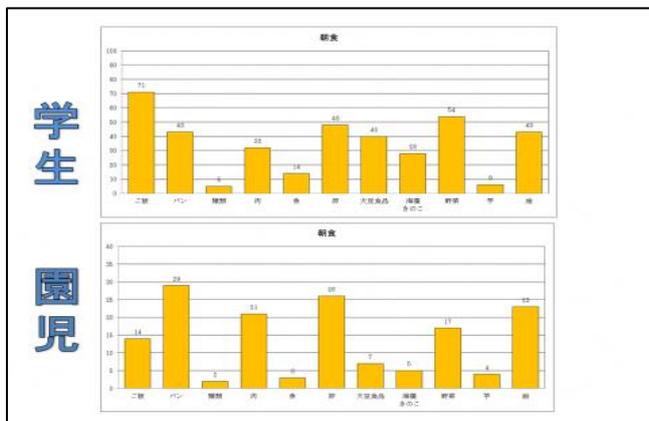
(内容) 日常的な食事に関する調査アンケート

(回数) 1回

※アンケート結果について

【朝食】

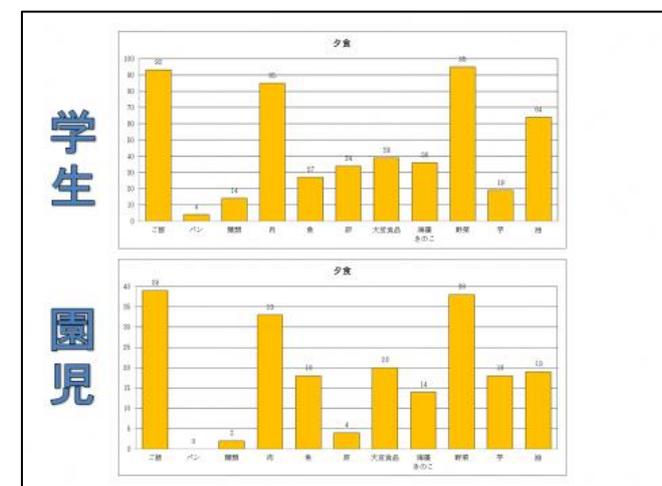
学生へのアンケートでは、朝食を毎日食べている学生は、59.7%、ほとんど食べない学生は16.4%でした。朝食で食べるものとしては、ご飯と野菜を中心に食べている人が多いことがわかりました。一方、園児はパンや卵を食べているご家庭が多く、朝食を食べるときは、約75%が家族全員または、家族の一部と一緒に食べていました。しかし、その一方で園児1人、

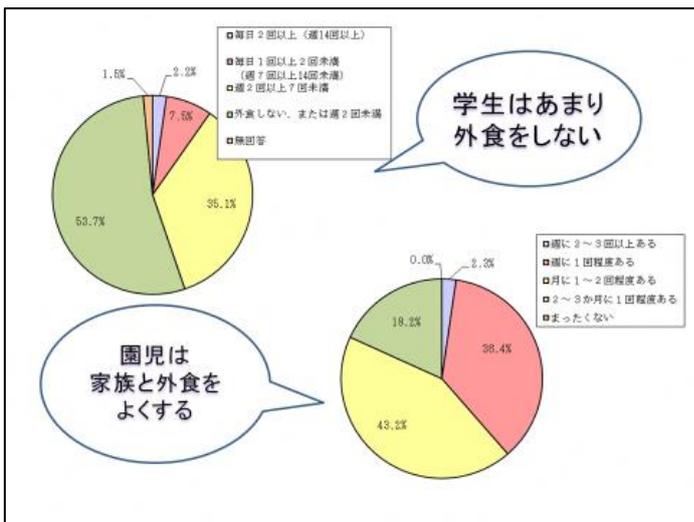


もしくは子ども達だけで朝食を食べているご家庭も25%程ありました。アンケート結果から、共働きの世帯が約7割と多いこと、母親も仕事をしながら育児をしているため、朝食をゆっくり子どもたちと一緒に食べるのが難しいことが背景にあるのではないかと予測できました。

【夕食】

夕食は学生、園児ともにご飯や野菜をしっかり食べていることが多く、園児の夕食は97%のご家庭が家族全員もしくは家族の一部と一緒に食べる事ができていました。

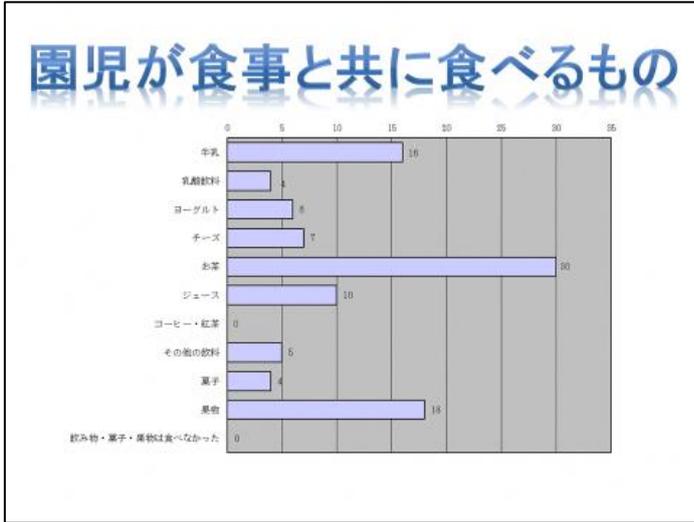




【外食】

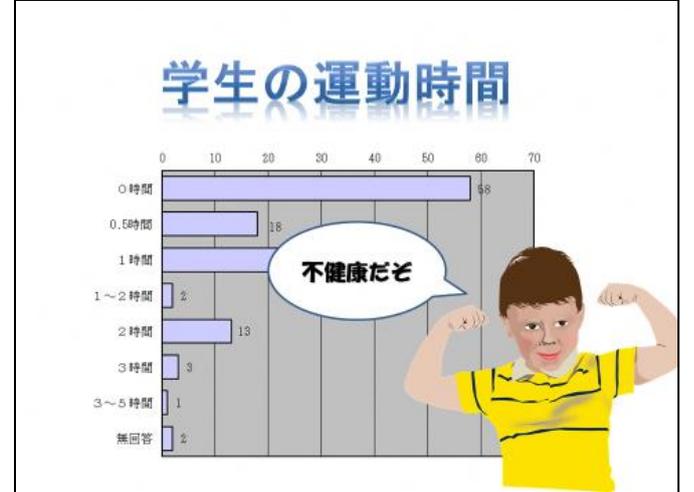
学生は外食を全くしない、又は月に2回未満とあまり外食をしない人が57%でした。

園児も月に1〜2回程度が43%と一番多く、学生・園児ともに、外食の頻度が低いことがわかりました。



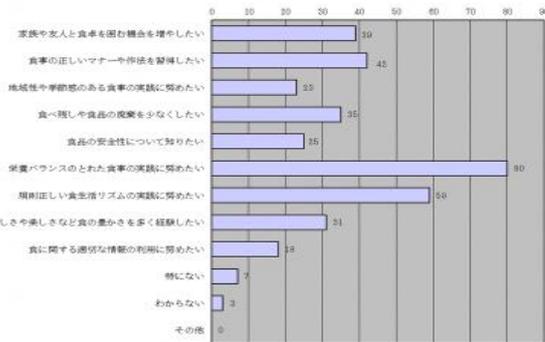
園児が食事とともに食べているものですが、お茶、牛乳、果物が多いものの、アイスやスナック菓子なども一緒に食べているケースがいくつかありました。保護者へのアンケートから、もっと園児にも食事に関心をもってもらえるようにご家庭で工夫していることとしては、調理のお手伝いをさせる、買い物などで食材を見せたり、選ばせたりして食への関心を持たせるようにしているご家庭が多くありました。

保護者の方々の思いから、食べる食材に興味を持ってもらうこと、調理することを楽しむことで食事の大切さを子ども達に伝えることなどを大切にしていることがわかりました。



次は学生の運動時間についてです。学生へのアンケート結果から、本学の学生の約43パーセントが、運動を全くしていないことがわかりました。

学生の食に対する意識



最後に、学生と保護者の食に対する意識です。学生は、栄養バランスのとれた食事の実践に努めたい、規則正しい食生活リズムの実践に努めたいという意見が多くありました。学生の食事についての考えをまとめると次のようになりました。①楽しく食べる、②野菜を食べる、③バランスよく食べる、④おいしく

食べる、⑤やせたいです。また、園児に対する保護者の意識としては、嫌いなものを一口でも食べさせるようにする、バランスよく食べさせるようにする、小さいころから食事のマナーをしっかりさせる、楽しい食事を心がける、嫌いなものを頑張って食べさせる家庭もあれば、嫌いなものは食べさせないで他の食べ物で補って食べさせるなどの工夫をしていることがわかりました。

以上のアンケート結果から、本学の学生は日常的な食に対する意識が比較的高いことがわかりました。これをきっかけとして、保育者のたまごである私たちの食に対する意識をさらに高め、子ども達の食に対する意識の向上に向けた取り組みができるような保育者になりたいと思いました。

2 地域課題に対応した食育活動の実施内容

(1)「食育応援隊あけたん」による食育講座

(概要) 本学の食育応援隊が「食は元気な体につながるよ!」と題し、「食育講座」を開催しました。影絵クイズやパネルシアターを使ったお料理クイズ、げんきっずのエプロンシアターなど30分間クイズやダンスを交えて食の大切さを伝えてきました。

(対象)

①2018年11月2日(金)10時30分から11時まで

場所 佃保育園(青森市)

対象 年長組 12名

②2018年11月7日(水)10時から10時30分まで

場所 青森明の星短期大学附属幼稚園(青森市)

対象 年長組 11名

③2018年11月13日(火)10時から10時30分まで

場所 福田保育園(青森市)

対象 年長組 18名

④2019年1月6日(日)13時から13時30分まで

場所 桜川福祉館(青森市)

対象 近隣地域住民約70名

⑤2019年1月23日(水)10時から10時30分まで

場所 浪打カトリック幼稚園(青森市)

対象 全園児78名

(食育講座の様子)

①佃保育園



手作りで教材作り



食育グッズを活用して初めての講座

②青森明の星短期大学付属幼稚園



みいちゃんパペットを活用



みんなでカレーライス之歌

③福田保育園



クイズで飽きないように工夫



エプロンシアターでわかりやすい説明

④桜川福祉館



歌と一緒にカレーライスづくり



影絵クイズを活用して楽しく説明

⑤浪打カトリック幼稚園



野菜食べないとコロコロうんちになるよ



みんなでカレーライスを作ろう！

(2) 食育フォーラムの開催

テーマ「食は元気な体につながるよ！」

日時 2018年12月15日(土)10時30分～12時

参加者 約100名(本学保育専攻学生、一般市民ほか)

※無料託児については6名利用あり

会場 青森明の星短期大学「ジムナーズ」

内容 「Vege cafe ちゃままのおはなし」

Vege cafe ちゃままオーナー 堀江 浩子 氏

「たべもの寺子屋のおはなし」

管理栄養士 健康ライター 志水あい 氏

「保育士のたまごが考えた！食育講座」

「日常的な食事に関する調査アンケート結果報告」

あけたん食育応援隊



「Vege cafe ちゃまま」の堀江氏

管理栄養士で健康ライターの志水氏

講師の方には、食に関する沢山の知識や熱い思いをお話していただきました。

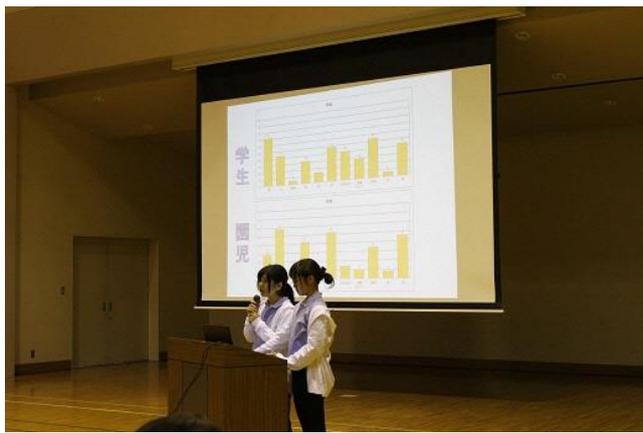
～参加者の感想から抜粋～

★今日食べたものが10年後、20年後のあなたをつくり出すという堀江さんの言葉がとても心に響きました。

★志水さんの「食育は子どもたちの未来の健康づくり」という言葉がとても印象に残りました。



「食育応援隊」(本学保育専攻2年柴崎さん、玉川さん、工藤さん、小村さん)の発表では、これまで実施した食育講座を通じて自分たちの食に対する意識を高めることができました。子ども達の食に対する意識の向上に向けた取り組みができるような保育者になりたいですと話していました。



次に「日常的な食に関するアンケート調査」について保育専攻の岩見さんと、尾崎さんが報告しました。アンケートでは、本学の学生や園児の保護者の食に対する意識が比較的高いこと、本学学生の約43パーセントが運動を全くしていないことなどがわかり、健康な体をつくるためにはバランスの取れた食事と運動が必要であることを報告しました。



食育グッズの展示

実施結果（まとめ）

学生が講師となり、園児に講習会を実施することにより、自らの食に対する意識を高めることができました。また、アンケート等の実施により園児の保護者や保育者に対して食に対する意識の醸成を図ることができました。

これを機会にして、保育者のたまごである私たちの食に対する意識をさらに高め、子ども達の食に対する意識の向上に向けた取り組みができるよう、今後もこの食育応援隊の活動を継続して取り組んでいきたいと思ひます。