

介入調査において食行動観察法を実施するにあたり、幼児が料理や食事をどのようにとらえているのか把握するためにプレ調査を実施し、結果をふまえて食行動等のチェック項目を作成した。なお、介入調査における食教育の内容は、調査を依頼した保育所担当栄養士にフォーカス・グループ・インタビューを行い検討した。

## 1. プレ調査 (表1)

### 1) 目的

介入調査での食行動や食態度のチェック項目作成のため、以下の2点を把握することを目的とした。

①幼児の食事観、食物観と食行動との関連を知る一端として、料理や食事をどのように認識しているか確認すること ②「料理カード」を用いた学習への関心の示しかたを把握すること である。

### 2) 方法

平成13年1月8日、埼玉県S市在住の幼児、計6名(6歳女児1名、5歳4名うち男児1名、4歳女児1名)を対象とした。いずれもS市内の保育所・幼稚園の在園児(5歳児クラス5名、3歳児クラス1名)で、分担研究者の知り合いである母親の児と、その母親の友達の児(子供同士は遊び仲間でない)に協力いただいたものである。教育者は分担研究者、観察は分担研究者の他2名が担当し、ビデオと写真による記録を行った。学習内容は、①自分が食べたい夕食の構成(今日、夜ご飯に食べたいと思う料理を選んでお盆に並べてみよう) ②料理の分類(同じ仲間と思う料理を同じバスに乗せてあげよう)で、学習に要した時間は約60分であった。観察項目は、「料理カード」の料理に関する発言、食べたい食事の内容と選択した理由、料理の分類内容とその理由の他、「料理カード」を用いた学習に対する態度として、児の発言や行動、顔つき等である。また「料理カード」は、食具を含めた全てのカードを使用した。

### 3) 結果および考察

#### (1) 食物観・食事観に関する項目の設定

①観察者から「ご飯の仲間はどれ?」と声をかけられると、「ご飯・パン・汁・飲み物・果物」に分類した1名(M)以外は、料理のグループ分け(料理群の分類)ができなかった ②食事を構成する料

理は、食べる人(自分も他人も)が好きな料理を選択し、その料理名が言える(Y・H・YU・M) ③家族を含めた、身近な他人の食事を構成することを積極的に行う児が6名中4名みられた(J・H・YU・ME) ④食事を構成する際、食具を並べなかったり、並べても左側、逆向きに並べてしまう児が半数みられた(H・M・ME)。

以上をふまえて、食物観・食事観に関する項目として、料理の味、好き嫌い、量、日常の食べ方、各自の食物観と「料理カード」との相違を、チェック項目として設定した。

#### (2) 「料理カード」を用いた学習に対する興味・関心に関する項目の設定

日頃、遊び仲間でない幼児の集団であったことや、初めて訪れた場所で学習したこと、学習した教室前で母親と別れたこと等から、学習開始時には児の発言の中楽しさを表す言葉が少なかった。しかし、「料理カード」が配られると、「すぐにお盆に並べはじめる(ME)」「テーブルいっぱい並べる(M)」等の行動が見られたり、「他の人の食事も作ってみる?」の声かけに対し、「母親の食事を構成する(J)」「隣家の1歳児の食事を構成(ME)」「母親・姉・弟の食事を構成(H)」、また、「自分の食事を2回構成し、2回とも好きなラーメンとふりかけを選ぶ(H)」といった児それぞれの行動が観察され、「料理カード」へ関心があり、しだいにふくらんでいく傾向を示していた。

チェック項目として、学習中の児の全体的な評価と、評価の根拠となる発言・行動を記録するよう設定した。

#### (3) 「料理カード」の使用枚数

1人130枚では多すぎると考えられた。その理由は、カードそのものが初めてで驚いていること、児の視野に入りこめないほどの多さであったこと、その上に1人1台の長机(200×90)を使用したことがあげられる。「料理カード」を束にしたまま「食べたい夕食」の料理を選択する行動が観察され、学習の時間内に、児が全ての「料理カード」を把握できたとは思われなかった。使用する「料理カード」の検討が必要である。

## 2. プレ調査の結果を用いたフォーカス・グループ・インタビュー

### 1)目的

食態度・食行動のチェック項目の妥当性と、介入調査における食教育の内容と方法、使用カード枚数について検討することを目的とし、介入調査に協力いただける保育所の栄養士を対象に、フォーカス・グループ・インタビューを実施した。

### 2)方法

調査協力園である神奈川県K市立M園、F園、K園の各栄養士、および東京都I区保育課保育係栄養士、全4名の参加をいただき、平成13年1月21日に実施した。本研究の目的およびプレ調査について説明した後、ビデオと写真でその様子を確認しながら、目的にしたがい検討した。

### 3)結果および考察

#### (1)各園で実施する食教育の内容と方法

介入調査時における食教育の内容は、各園で実施されてきている食教育の内容が様々であることや、園児の食知識の違い等を考慮し、各園の食教育のプロセスにあった学習を実施してもらうこととした。参加する園児数や方法についても、園で展開しやすいやり方をお願いした。共通事項としては、食教育の担当者は園担当栄養士とする、食教育に要する時間は30分前後とする、観察者は調査員が行う、保育士は食教育には携わらず落ち着きない児についてもらうである。

#### (2)使用「料理カード」の枚数

園担当栄養士に、全カードを確認してもらった後、各自が「食教育に用いたい」と思うカードを選出願い、その総計とした。表2のとおり、食具4枚を入れた62枚(主食12枚、主菜16枚、副菜19枚、もう一品11枚)である。

## 3. 介入調査(表3)

平成13年2月9日より2月27日にかけて、神奈川県K市立M園、F園、K園、東京都I区立S園、T園で実施された「料理カード」を用いた食教育中の幼児の行動を、写真・ビデオで記録するとともに、観察者が観察記録し、その内容を分析した。食教育は各園栄養士(ただしS園、T園においては、I区保育課保育係栄養士)が担当し、観察者は分担研究

者と調査員1名である。

調査項目(食行動、食態度のチェック項目)はプレ調査の結果をふまえ、以下のとおりとした。なお、①・②については園栄養士を通し、児を担当している保育士から情報を収集し、③・④は観察者が観察した。

#### ①フェースシート

- i 月齢, 性
- ii 身長, 体重, 体格(「幼児の身長体重曲線」)
- iii 家族構成

#### ②日常生活状況

- i クラスでの様子, 友達関係
- ii 「食」に関すること

#### ③食物観・食事観に関する項目

- i 味・おいしさに関すること
- ii 食材や好き嫌いに関すること
- iii 量に関すること
- iv 自分や家族の食べ方に関すること
- v 各自の食物観との相違に関すること

#### ④学習への関心に関する項目

なお、学習に参加した幼児数は、M園37名、F園22名、K園21名、T園17名、S園8名の計105名で、そのうち観察を行った児は33名(男児19名、女児14名)平均年齢は6歳2ヶ月であった。

## C. 調査結果

観察法の対象者33名の観察結果および園からの情報収集結果は、個別に「行動観察票(表4)」に記録した。観察法で記録できた発言・行動は全部で174項目(チェック項目間に重複した内容を含めると212項目)におよび、以下目的に従い分類した(表5)。

### 1. 「料理カード」を用いた学習に対する興味・関心(表6)

「とても楽しそう」に学習に参加していた児は、33名中27名(81.8%)みられた。児の行動としては、「料理カード」が配布される時「机をたたいて喜んだりはしゃぐ、思わず笑みがこぼれる(14名:男児8名、女児6名)」、「自分のほしいカードを積極的に探す(4名:男児)」、「構成した食事やカー

ドを人に見せたがる(4名:男児1名,女児3名)、「立ちあがってカードを机いっぱい広げる(3名:男児2名,女児1名)」。また、「1枚の「料理カード」をじっと見つめる(男児)」、「料理カード」にはおずりする(男児)、「レストランごっこの途中で迎えになったが帰ろうとしない(女児)」等が観察された。また、「あまり楽しそうでない」者は1人もみられず、学習の全過程を通し、学習に参加しなかった児は1人もみられなかった。

しかし、学習中に、学習に興味・関心が薄れた発言・行動として10項目(9名)みられた。『「カードが重なっていてわかんないよ。もうあきちゃった。外で走りたいよ」と言い、カードの扱いが乱暴で食べ物を扱っているように感じられない(男児)』。『「料理カード」で学習はするが、どこかに遊びに行ったことや家族の話しをしたがる(男女各1名)』。「楽しそうだが、自分の食事を構成した後は友達の行動を傍観している(男児)」である。また、詳細は後述するが、料理群の学習中に料理の分類ができず、「食べたい「料理カード」に手が出せない」、「もっと楽しいことしたい」と言う(男児4名,女児1名)」といった行動も観察された。

## 2. 食物観・食事観に関する項目

### (1) 食への関心につながる発言・行動(表7)

発言・行動がみられなかった児は2名のみ(いずれも女児)で、31名(93.9%)に何かしらの行動が観察された。観察された内容は全部で107項目で、食知識に関するものが37項目(34.6%)、食態度が44項目(41.1%)、食行動が26項目(24.3%)であった。最も多かった発言・行動は、食態度の『「料理カード」の料理を「好き・食べたい」と言う』の34項目で、これは23名の児に観察された。次いで「食べる真似をする」が26項目(観察された児は19名)であった。また、友達と白飯のカードを比較し、自分の量が少なかったことから「私はあまり食べないからこれで1度いいの(女児)」や、友達の構成した食事を見て「それだけじゃ足りないよ。もっと食べなくちゃ(女児)」と言う等、食事量に関する発言が16項目、14名にみられ、これは男児より女児に多くみられた。

また、「おいしいと言う・料理の味を知っている」

に関する項目では、「牛乳をゴクゴクと言いながら飲むしぐさをし、その後「おいしい」と言う(男児2名,女児1名)。「嫌いな料理・食品が言える(食べてみようとする)」では「うどんのネギだけは無理だ。でも少し食べてみるかな(男児)」といった発言である。

### (2) 日常の食事・食べ方が把握できる発言や行動(表8)

33名中20名(60.6%)の発言や行動から、児の家庭での食事や食べ方の様子が推測された。例えば、「ラーメンが1番好きだけど、ラーメンは日曜日用にとっておく。きのう(休日)のお昼もラーメンだったよ(男児)」「夜、カレーの時は朝(翌日)もカレーだよ(女児)」等である。いずれも、ラーメンやカレーの「料理カード」を見ながら、観察者に話してくれたものである。

また、家族の食べ方についての発言もみられた。家族の食事を構成しながら、『「パンはおかわりするから」と白飯カードを2枚並べる(女児)』、「お母さんは朝牛乳しか飲まないよ(女児)」「具合の悪い時の食事を構成しながら、トレーに「料理カード」を1枚も並べず「具合悪い時はお腹すかないよ。ゲームしているから」と言う(男児)」等、であった。

### (3) 知らなかったり、わからなかった「料理カード」

使用した62枚の「料理カード」のうち、児がわからなかった料理は、まんじゅう(3名)、せんべい(1名)、マカロニサラダ(1名)の3品であった。また、料理名を間違えたものは、オムレツ(オムライスと間違える2名)、野菜スープ(おじやと間違える1名)、まんじゅう(アンパン1名)、麻婆豆腐(麻婆春雨1名)の4品であった。その他の「料理カード」は、全て正しく認識されていた。

### 3. 料理群の学習に関する発言・行動(表9)

「料理カード」を用いた学習の中に、料理の分類を試みた食教育が行われた(2月22日のS園のみ実施しなかったため、観察児は31名である)。学習の方法は、i 栄養士が料理の分類を、体内での働き(栄養素)との関連で説明<sup>6)</sup>した後にア すぐに分類する イ 過去(2ヶ月前に実施)の学習を思い出しながら分類する 方法と、ii 分類に関する説明をせず、ウ 栄養士が決めた料理群に分類する エ

自分の考え方で分類する の4種である。

栄養士の教育内容と同じ分類ができた児は、i-7の12名中4名(12.9%)のみであった。児が行った分類としては、「汁にラーメンを分類する(i-i)」、「主食でも野菜が入った「やきそば」「カレーライス」は野菜グループとして分類する(ii-エ)」「甘いもののグループ(菓子)に煮豆を入れる(ii-エ)」等であった。また、「衣のついた料理とつかない料理」「温かい料理と冷たい料理」に分類したり、料理の分類をまったくしない(できない)児も観察された。

前述したが、分類中の児の行動に、料理の分類がわからないため「食べたい食事に加えたいのに「料理カード」に手がでない、あきらめる(i-i)」「友達と同じ「料理カード」を並べる(i-i)」「学習中の雰囲気ざわつき落ち着かない、集中しない(ii-ウ)」「『もっとおもしろいことしたい』といった発言が出る(ii-エ)」が観察された。

## D. 考察

### 1. 食教育における「料理カード」の有効性と可能性

児の発言や行動に、「料理カード」に日常食べている料理を重ねた内容が数多く観察された。このことから、以下の2点が考える。

#### ①食物観・食事観を広げていくことへの有効性

幼児にとって食は非常に楽しみであり、また喜びであると言われている<sup>10)</sup>。「料理カード」を用いた学習に示した児の興味・関心は、それを端的に示したものと見えよう。23名(69.7%)の児に「好き・食べたい」という発言がみられたが、これは、児が経験してきた食体験からの発言である。「料理カード」の1つの料理を手にとり、瞬時に、その料理の味や温度、匂い、歯ざわり、食べた時の情景等を思い出しながら、総体的に「好きな料理・また食べたい料理」として発言していると思われる。バニラアイスクリームを何度も食べるしぐさをしながら、「バニラの味だ。あっ、今度はコーヒー味がした。今度は抹茶味がした」と、過去の食体験を次々と思いつき出すことができ、料理のイメージが広がっていく

様子も観察された。「料理カード」を食教育に用いることで、児は、過去の食体験を思い出し、料理のイメージを膨らませていくことができるものと考えられる。

このように、料理を多面的に捉えられるようになることは、児の食物観や食事観を広げ、食への興味・関心が高まるきっかけとなりえることが推測され、「豊かな食を営む子」を育てる食教育の教材として有効であることが確認された。

#### ②日常の食生活のアセスメントとしての可能性

家庭での食事の様子を、幼児から直接把握することは難しい。したがって、一般的に、児の家庭における食生活のアセスメントは養育者を対象に実施されている。本研究では、20名(60.6%)の児に、家庭における食事の様子を把握できる行動が観察され、「料理カード」を用いて、幼児から日常の食生活をアセスメントできる可能性が示唆された。また、自分の食事構成を行う中で、白飯を選択した友達と「同じだね」とカードを見せ合っていた時に、自分が手にした白飯の量が友達より少ないことに気づき、「私はあまり食べないからこれくらいでちょうどいいや(女児)」とつぶやく行動がみられた。自分の食事量や食べ方について、幼児自身が認識しているのか、またどのように考えているのか、についても把握できる可能性が伺えた。

### 2. 幼児を対象とした「料理カード」を用いた学習プログラムに関する提案

既に述べたとおり「料理カード」を用いた学習に示す幼児の興味・関心は高かく、それは児の食物観・食事観を広げ、食への関心を高めるために有効であったが、教育の内容によってはマイナスの反応が観察された。テーブルの上に広げられた料理群が記入されたランチョンマットに、自分で料理の分類を考えながら「食べたい料理」を並べる場面で、「積極的に「料理カード」に手を出さない、友達の並べ方を見ながら同じ料理を並べる、カードを置く位置がわからず、食べたい料理をあきらめる」等である(いずれも男児)。学習に関心がないのではなく、料理群の学習からおやつカードを使った学習場面になると、前述の児に、「机をたたいてカードが配布されるのを喜ぶ、真っ先に選んだアイスクリームのカー

ドを友達が座っている反対側の手ににぎり離さない、「料理カード」が入った袋に頬擦りする」等の行動が観察された。料理群の教育は、味覚識別能力や食習慣の形成にも効果的であるとの報告もされている<sup>11)</sup>が、食への関心を育てる視点からみるとマイナスの反応も観察された。本報は、料理群の教育評価を目的に行った研究ではないので、観察された行動の結果であるが、料理群の分類ができた児は、学習した31名中4名(1.3%)のみで、いずれも分類直前に学習した児であった。

料理群の認識は、児の食体験により当然異なるが、その食体験は個人差が大きいと思われる。したがって、料理群の食教育を実施する際には、1人1人の児の行動を確認しながら、個人にあった学習を展開させる必要性を強く感じた。幼児は、養育者をはじめ共食している大人の真似をしながら食べ方を日々体得していく。料理の分類に関する食教育も同様に、毎日の生活の中から学びとっていけるような学習内容を考える必要があるのではないかと。例えば、おままごとのように自由に遊べる学習の中で、「料理カード」を収納する場所を料理群別に分類しておき、児自らがそこから「料理カード」を取りだし片付ける作業を繰り返し実践していくことから、料理の分類に気づいていくような学習が考えられないだろうか。今後、料理の分類に関する食教育の検討を行っていききたい。

また、他人に食事のサービスをする学習(他人の食事を構成する、レストランごっこ)を喜んで行っていた。児の行動から、おいしい食事(食べてくれる人の好きな料理で構成された食事)をサービスすることで、その人に喜んでもらいたい、自分も一緒に喜びたいという児の気持ちが感じとれた。食教育におままごとやレストランごっこを積極的に取り入れたり、給食の場においても自分の食事を取り分けるバイキング給食に留まらず、友達や異年齢児にサービスする内容を盛り込むことで、食への関心を高めていけるものと考えられる。

幼児の「料理カード」を用いた学習への興味・関心の示し方から、カードを日々の遊びの中に取り入れ、幼児自身が遊び方を考えたり工夫する参加型食(栄養)教育の展開が考えられる。このように「料

理カード」が、参加型栄養教育の教材としても有効に活用できるものと期待できる。

## 謝辞

本調査は、川崎市健康福祉局児童部保育運営課露木賢一課長、栄養士福原雅子先生、東京都板橋区児童女性部保育課茂木良一課長のお計らいにより実施させていただくことができました。調査にご協力いただきました各園園長先生、川崎市立向丘保育園吉田えつ子園長、観音町保育園大塚民枝園長、藤崎保育園丹沢美恵子園長、板橋区立高島平さつき保育園小池てる子園長、ときわ台保育園望月哲子園長、はじめ保育士の先生方、また「料理カード」で遊んで下さいました5歳児クラスの皆さんに深く御礼申し上げます。なお、各園で「料理カード」を用いた食教育を実施して下さった管理栄養士の川口千恵先生、小山妙子先生、渡辺恭枝先生、内田雅子先生には、大変貴重なご助言もいただきました。厚く御礼申し上げます。最後になりましたが、調査の記録や資料作成等お手伝い下さった、JICA 日系研修生クリスティーナ五十嵐さん、女子栄養大学栄養学部3年沼田理恵子さんありがとうございました。心から感謝致します。

## 文献

- 1) 足立己幸, 西田千鶴, 伊与田治子: 乳幼児を対象とした食教育の実践活動の動向, 平成9年度厚生省心身障害研究「子どもの健康と栄養に関する研究」分担研究: 乳幼児の食生活習慣と食教育に関する研究, 1998
- 2) 茨城県保健福祉部児童福祉課: 子どもの心とからだを育む一保育所からの食育実践一, 茨城県栄養士会, 2000
- 3) 山崎文雄: 子どもの食教育, 第一出版, 1995
- 4) 日本小児保健協会栄養委員会: よい子の食生活, 日本小児保健協会, 1998
- 5) 足立己幸・巷野悟郎編: 乳幼児からの食事学, 有斐閣選書, 1991
- 6) 武見ゆかり, 高橋千恵子: 子どもへの食教育のニーズに関する研究一働きかける側のニーズについて一, 平成9年度厚生省心身障害研究(「子

表1 プレテストにおける、「料理カード」を用いた学習プログラムと個人別学習の経過

時間	学習の場づくり	Y		J		H		YU		M		ME	
		女・6歳3ヶ月 幼児の行動	感想等	男・5歳11ヶ月 幼児の行動	感想等	女・5歳11ヶ月 幼児の行動	感想等	女・5歳11ヶ月 幼児の行動	感想等	女・4歳4ヶ月 幼児の行動	感想等		
13:50	親子で正門に集合												
14:00	母親と別れる 名礼つけ 各自の机を決める 料理カードの配布 カードの確認	声が小さい、おとなしい	おとなしい	おとなしい	(積極的に行動する)	おとなしい	おとなしい	おとなしい					
14:13	カードの料理を確認しつつ、食べた食事(今日の夕食)を構成する	・カレーライスのみで「お母さんが決めるか」と他の料理を並べない ・他の料理を見ようとしな ・「お母さんカレーが好き？」に「わからない」と返答	・一番早く作り終わる ・「他の人の食事作る？」に対し、「ママの作る」と言っており始める	・血に盛り合わせ料理を並べる ・菓子、ふりかけが出てくる ・「お姉ちゃんラーメン好きなの。あの、ラーメン好き」 ・自分の食事に盛り合わせ料理、ふりかけ、チョコレート(2回とも)	・血に盛り合わせ料理を並べる ・菓子、ふりかけが出てくる ・「お姉ちゃんラーメン好きなの。あの、ラーメン好き」 ・自分の食事に盛り合わせ料理、ふりかけ、チョコレート(2回とも)	・「お姉ちゃんが好きなの」とラーメンを指さす ・ごはん、カレー、サラダ、魚に分類 ・周りの様子を伺い、あまりカードをみようとしない							
14:18	・他人の食事(今日の夕食)の構成 写真による記録 他の友達の様子を見て回る												
14:35	料理の分類(料理をバスに乗せ出かける。似た料理を同じバスにのせたい。3台のバスにのせよう)	・手を動かさずとしない ・他の料理を見ようとしな ・ごはん、ココア、オムレツ、パン、コロケに分類 ・料理の形態で分類	・「どうしてこの間に首をかしげながらならなくカードを並べる」	・自分、母親、姉、弟の食事を作る ・食具を左向けに置く(右きき料理) ・ふりかけ	・自分、母親、姉、弟の食事を作る ・食具を左向けに置く(右きき料理) ・ふりかけ	・「お姉ちゃんが好きなの」とラーメンを指さす ・ごはん、カレー、サラダ、魚に分類 ・周りの様子を伺い、あまりカードをみようとしない							
14:50	写真による記録 校舎前に来ていた親に入室願い、報告と謝礼品を渡す	・母親に絵本をみせるが、あまり興味を示さない ・親子の会話が少ない ・母と一緒に大人のペースで歩いて帰る	・「何をしたの？」と母親に聞かれカードを指してみせるが説明できない	・「何をしたの？」と母親に聞かれカードを指してみせるが説明できない	・「何をしたの？」と母親に聞かれカードを指してみせるが説明できない	・「何をしたの？」と母親に聞かれカードを指してみせるが説明できない	・「何をしたの？」と母親に聞かれカードを指してみせるが説明できない	・「何をしたの？」と母親に聞かれカードを指してみせるが説明できない	・「何をしたの？」と母親に聞かれカードを指してみせるが説明できない	・「何をしたの？」と母親に聞かれカードを指してみせるが説明できない	・「何をしたの？」と母親に聞かれカードを指してみせるが説明できない	・「何をしたの？」と母親に聞かれカードを指してみせるが説明できない	・「何をしたの？」と母親に聞かれカードを指してみせるが説明できない
15:20	解散												

- どもの健康と栄養に関する研究)], 57-84, 1998
- 7) 足立己幸, 針谷順子: 豊かな「食事像」を育てる食教育の実践研究, その1子どもも達参加型の視点, 小児保健研究, 54, 551-553, 1995
- 8) 藤原勝子監修: 3つのお皿の食育絵本, 親子の食育ガイドブック, カゴメSPサービス
- 9) 高野陽, 他: 子どもの栄養と食生活, 医歯薬出版, 23-24, 2001
- 10) 足立己幸: 子どもたちこそ楽しい食卓づくりの主役, 第47回日本小児保健学会プレコングレスシンポジウム1部(食生活を考える), 小児保健研究, 60, 193-197, 2001
- 11) 吉田隆子, 甲田勝康, 中村晴信, 竹内宏一: 幼児における実践体験型食教育の試行-味覚識別能, 食習慣との関連性-, 小児保健研究 59, 65-71, 2000

表2 介入調査に使用した「料理カード」

料理群	no. 料理名	料理群	no. 料理名
主食 (12枚)	1 白飯・S		32 茹でブロッコリーのソースかけ
	2 白飯・M		33 茹枝豆
	3 白飯・L		34 きゅうり・キャベツの塩もみ
	4 おにぎり		35 野菜炒め
	5 炒飯		36 根菜の煮物(大根他)
	6 カレーライス		37 生野菜(レタス・トマト・キュウリ)
	7 サンドイッチ		38 野菜スープ
	8 うどん		39 ポテトコロケ
	9 焼きそば		40 フライドポテト
	10 ラーメン		41 ポテトサラダ
	11 スパゲティナポリタン		42 肉じゃが
	12 食パン		43 れんこんのきんぴら
主菜 (16枚)	13 鮭バター焼き		44 マカロニサラダ
	14 マグロの刺身		45 うずら豆の甘煮
	15 煮魚(アジ)		46 ひじきの煮物
	16 ブリの照り焼き		47 わかめの酢の物
	17 ハンバーグステーキ		もう一品 (11枚)
	18 鶏唐揚げ	49 みそ汁(野菜)	
	19 シュウマイ	50 いちご	
	20 餃子	51 みかん	
	21 目玉焼き	52 りんご	
	22 オムレツ	53 柿	
	23 納豆	54 アイスクリーム	
	24 麻婆豆腐	55 プリン	
	25 冷奴	56ゼリー	
	26 五目煮豆	57 せんべい	
	27 牛乳	58 団子・まんじゅう	
	28 ヨーグルト	食具 (4枚)	59 箸(小)
副菜 (19枚)	29 青菜のおひたし		60 箸(大)
	30 かぼちゃ煮物		61 スプーン
	31 プチトマト		62 フォーク
計 (62枚)			



表4 「料理カード」を用いた学習における行動観察票(記入例)

調査日：平成13年2月20日  
 保育園名：板橋区S保育園

性・年齢	氏名:サ1 男・6歳5ヶ月	氏名:サ2 男・6歳6ヶ月
体格	身長(cm) 117.3 体重(g) 23.6 体格 普通(10.9)	身長(cm) 116.7 体重(g) 19.5 体格 普通(-7.4)
食に関する事、 食欲、好き嫌い等	好き嫌いはほとんどない、魚の皮のみ残す程度、そしゃくは不十分で食べるペースが速い	素材(おから、いわしの梅干し煮、セロリ、菜の花)によって残すことがある。
クラスでの様子	友達とのトラブルでは、すぐに手が出やすい面がある。ブロック等想像性のある遊びが好きである。	絵を書くのが好きで、自信ある。友達に左右されやすい。悪ふざけが高じて注意をうける事もある。
家庭環境	母	母 妹(3歳) 祖父母と同居、生活時間がずれているため関わりは薄い
全体的な評価	とても楽しそう どちらかといえば楽しそう あまり楽しそうでない ○	とても楽しそう どちらかといえば楽しそう あまり楽しそうでない ○
	とても元気 どちらかといえば元気 あまり元気でない ○	とても元気 どちらかといえば元気 あまり元気でない ○
	「箸ある。箸。100枚あるよ。パパ抜きみたい。ウツハツハツハー」と言いながらカードを袋から出す。片付けの時、唐揚げを見つげ「あ。オレ、唐揚げ好きだ」と小声でつぶやき、しばらく見つめる。	「うははは…」と言いながらカードを袋からだす。「あった。あった。マーボー豆腐。これ好きなんだ」「遊戯王みたいだね。枝豆星人だ」と枝豆のカードを見ながら騒ぐ。
いつも食べている料理がイメージできてきているか	味、おいしさ	カードに口をつけて食べる真似をする。
	食材に関する事(好き嫌い)	「料理カード1枚1枚を丁寧に見ようとしない。片付けの時、から揚げを見つげ「あっ。オレ、から揚げ好きだ。」と小声でつぶやき、しばらくカードを見つめる。
	量に関する事	
	日頃の食べている様子(家族の食べ方)	・乱暴ではあるが、並べたカードは必ず食べるしぐさをした。 ・箸があった。よかた。これで食べられる。
	自分が持っている料理のイメージと違う	・饅頭がわからず「これ何だろう」と聞いてくる。 ・饅頭がわからない。隣に座ったしゅんいち君が「お饅頭だよ」と教える。
その他	・食具を始めに並べる等、料理より食具にこだわる。 ・料理カードを人の形に並べる ・重なってわかんないよ。もうあきちゃった。外で走れた ・卒園式で歌う歌をよく歌っている(野菜のパーティのレモンの歌) ・「まだ食べていないよ」と言いながら並べたカードを必ず食べるしぐさをするが、お盆ごと口に待っていき、ザーとながしてしまふ。カードの扱いは乱暴で食べ物を扱っているようには感じられない。  (楽しそうだが、食べ物大切にしたり興味が薄いように思う)	
料理の分類に関する評価	できない	できない

表5 「料理カード」を用いた学習でみられた児の発言・行動

( )内の数値は発言・行動の出現数

項目	児の発言や行動			
	男	男 サブ№no.	女	女 サブ№no.
学習への興味・関心	積極的に参加	<ul style="list-style-type: none"> <li>ここにこしながらカードを選ぶ、はしゃぐ 71, 71</li> <li>欲しいカードを積極的に探す 11, 71, 71, 71</li> <li>おやつカードが入った袋に頬擦りする 71</li> <li>立ちあがってカードを並べる 71, 72</li> <li>友達のを食べに行く 71</li> <li>本物だったら食べちゃうのに 71</li> <li>「あ、おれから揚げ好きだ」と小声でつぶやき、しばらく見つめる 71</li> <li>自分が構成した食事をみせたがる、見せに行く 71</li> <li>自分の家(ラーメン屋)で売っている料理カードを見つけて友達に紹介する 72</li> <li>「やったー。早くやろうぜ」と友達に話しかけ、自分からすすんで袋からカードを取り出す 71</li> <li>カードをむくりながら「エへ」と笑う、思わず笑みがこぼれる、「うっはっはー」を笑いながらカードをおやつカードが配られる時、手を上げ喜ぶ、机をたたいて喜ぶ、「やーやー」と声を出し机をたたく 72, 71, 72</li> <li>カードを確認しながら並べる、「おーすげーハンバーグ、あー餃子あったー」 71, 72</li> <li>自分が手したカードを隣の席の友達にも見せない、手でしっかりおさえる 71, 72</li> <li>料理屋さんごっこの時、取り忘れがないか何度も確認に行く、友達が買いに来てくれず残念がる 72</li> <li>常に牛乳を選ぶ 71</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>「料理カード」を見てはしゃぐ 72, 71</li> <li>学習中の表情がここにこしていた、笑う 11, 71, 72</li> <li>自分が構成した食事をみせたがる、見せに行 12, 71</li> <li>友達のほしいカードと一緒に探す 12</li> <li>立ちあがってカードを並べる 72</li> <li>カードを見せ合う 72, 71</li> <li>「はじめしよう」と言う声を待たずに、カードを選びはじめていた 71</li> <li>カードを見ながらにやにやする 72</li> <li>レストランごっこのテーブルセッティングを行う 71</li> <li>レストランごっこの途中にお迎えが来たが、遊びたくて帰ろうとしない 71</li> <li>H君に「ご飯ばかり食べたらダメだよ、皆だっって食べたいんだから」とH君からご飯を取ら始めに選んだカードをずっと変えない、好きな料理を毎回選ぶ 72, 71</li> <li>料理屋さんごっこの時、取り忘れがないか自分から確認に行く 71</li> </ul>	
	(51)	積極的にでない	<ul style="list-style-type: none"> <li>料理群がわからず、カードを自分で並べることができない。並べられないから積極的にカードに手がでない 71</li> <li>「カードが重なってわかんないよ。もうあきちゃった。外で走りたいよ」 71</li> <li>カードの扱いが乱暴で、食べ物を扱うように感じられる 71</li> <li>にこやかだが、カードに執着しない。他のことを話したがる 71</li> <li>「納豆、納豆どこだっけ」場所がわからずランチョンマットに並べるのをあきらめる 72</li> <li>「もっと楽しいことしたい」 71</li> <li>楽しそうであったが、自分の食事を構成した後は回りの子を様子を見て「〇ちゃんはマヨネーズがないんだって」と責めたりしている 72</li> <li>同じ机の友達のカードを見ながら同じカードをランチョンマットに並べていく。分類に自信なさそう 72</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カードで遊んでいたが、どちらかという他との話をしたがる(昨日お母さんが、どこへ行った等) 72</li> <li>カードが選べず、友達に「これにしなよ」と言われる。真剣だが戸惑っている様子 72</li> </ul>
(61)	(10)			
「食」への関心につながる	知識 適正な食事が人により差があることを知っている	<ul style="list-style-type: none"> <li>足りなかったらおかわりする 71</li> <li>ラーメン1つでいいや 71</li> <li>うどんの量が少ない、もう一回り大きいのが食べられる。これでは足りない 72</li> <li>「オレ、これだけで十分」(カレー、牛乳、プリンを選んで) 71</li> <li>トレーに並べた料理を見て「本当はこんなに食べれない」と言う 72</li> <li>「これだけにしようかな、もっといっぱいいるかな」(選んだカードを見ながら) 72</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>「多いかな」と考える 72</li> <li>私夕食にデザートばかり食べてる 72</li> <li>私はお腹すきん坊だから(ラーメンとご飯)食べられる 71</li> <li>私はあまる食べないからこれで丁度いいの(白飯の少をとり友達のを比べて) 72</li> <li>これだけで十分、こんな少しでも十分食べられる 71</li> <li>いつもこれだけだけど、もっと食べる時もあるの 72</li> <li>お刺身おかわりしたい 71</li> </ul>	
	(他人の量)		<ul style="list-style-type: none"> <li>友達のトレーを見て、それだけでは足りないんじゃない? もっとたべなきゃ 72, 72</li> <li>「パパはお代りするから」とご飯を2枚とる。「パパはたまに3枚で、いつもは2枚食べてんの」とパンの枚数も話してくれる 71</li> </ul>	
(16)				
「おいしい」と言う、料理の味を知っている	「おいしい」と言う、料理の味を知っている	<ul style="list-style-type: none"> <li>納豆おいしんだよね 71</li> <li>(牛乳ゴクゴク飲んで)「あーおいしかった」 11, 71</li> <li>(「いただきます」と言い、箸を持って食べるしぐさをし)「おいしかった」と言う 72</li> <li>(たべる仕草をし)「あーうまい。うまい」 71</li> <li>おにぎりの中身「こっちが鮭で、こっちがこんぶ」 71</li> <li>アイスクリームを食べる真似をし「バニラ味がした」。しばらくしてまた食べ「あ、コヒ味」。しばらくして「今度は抹茶味がした」 72</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>「これって牛乳なの。おいしかった」 71</li> <li>「あ。うまそう。(これ食べちゃおう)」 71</li> <li>「酔のもの」の料理名はでなかったが、「すっぱいもの」と言う 71</li> </ul>	
	(10)			
料理のおいしい温度を知っている	料理のおいしい温度を知っている	<ul style="list-style-type: none"> <li>お茶をがぶつと飲んで「あっちー」、しばらくしてまた飲み「まだ、あっちいや」 72</li> <li>自分で考えて料理を分類する時、温かい料理と冷たい料理に分類した 71</li> <li>煮魚はぬるい料理 71</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>「あったかいお茶は入れておこう」(量が多いとカードを減らす時) 71</li> <li>「あったかいものを食べるとよくなる」と汁3種選ぶ 72</li> </ul>	
	(5)			

児の発言や行動

項目	男	サツノI No.	女	サツノI No.	
(37) (6)	その他、食品・料理に関する発言	・なんでお皿にのっているの	f2		
		・「家ラーメン屋。これ（餃子）あるよ。これも（カレーライス）もあるよ」	f2		
		・「セブンイレブンのおにぎりはツナじゃなく、シーチキンって言うんだよ」	f1		
		・自分で考えて料理を分類するとき、友達にパンが小麦からできているのを教えるために、パンの作り方を説明する	f1		
		・「箸だー。何に使うの？何するの？」	f1		
		・「お肉のグループ、魚の肉。甘いもの（菓子と煮豆、果物）、小麦グループ（せんべいは何からできているの？お米の粉？じゃあ小麦でなく粉のグループだ）、納豆は何からできているの？」	f1		
(34)	態度「好き・食べたい」という発言	・友達から勝ち取ったアイスクリームを、友達の反対側の机の端に置き、学習中、デでしっかりと押さえている	f2	・H君に「ごはんばかり取っちゃダメだよ。皆だって食べたいんだから」とカードを取り上げる。	f1
		・「ポテト好きなんだよ」	f1	・「私豆大好き」（うずら豆3個とる）	f2・f2
		・ラーメン一番好き	f2	・ラーメン大好物	f1
		・「あった。あった。麻婆豆腐。これ好きなんだ」	f2	・餃子が一番好き（何度も選ぶ）	f2
		・ほとんど「好き」「本物だったらたべちゃうのに」	f1	・このチキンが好きなの	f1
		・片付けながらから揚げを見つけ「あ、オレから揚げ好きだ」と小声でつぶやきしばらくカードを見つめる	f1	・ママのために選んだカードを「私これ好きー」と食べる仕草する	f1
		・「ラーメンいる、牛乳いる、…」と料理を確認しながら並べる	f1	・今日の夕食、誰かの夕食に関わらず、最初に選んだカードをずっと変えない	f1
		・「ラーメン食いて。これ見ているとスゲエ腹がすく」	f1	・マグロの刺身が好きで今回も選ぶ	f1
		・おにぎりが1番好き	f1	・「おかゆがないよ」	f2
		・アイスが1番	f2	・2回刺身を選び「刺身好きだから」と言う	f2
		・パンのカードを手に取り、「パンが1番好き」	f2		
		・常に好きな牛乳を選ぶ	f1		
		・「から揚げ好き」	f1		
		・「これ好き。これ好き」と言いながらカードを1枚ずつ確認する	f2		
		・おやつが入った袋にほおずりする	f1		
		・魚料理のカードを選び「魚の皮好きなの」と言う	f1		
		・おかゆがない	f1		
		・「あ。おにぎり。好き」パクッと食べる真似	f1		
		・「ラーメンないの。ラーメン欲しい」と探す	f1		
		・「いちごが1番好き」、アイスクリームをとられて残念そう	f1		
・「ビーフシチュー食べたかった。でもなかった」	f1				
・ゆでたまごなかった	f1				
・ヨーグルトなかった（朝食メニューに足りなかった）	f2				
(44) (10)	自分の嫌いな料理・食品が言える、食べてみようとする	・うどんのネギだけは無理だ。でも少し食べるかな。	f2	・「バセリ苦いから食べられない」	f2
		・レモン苦手	f1	・納豆は歯にはさまるから嫌い	f1
		・カレーは甘いのが良い、辛いのは嫌い	f1	・グリーンピース嫌い。カレーは好きだけど	f2
		・かぼちゃだけ「好きでない」と横に置く	f2	・「一個お野菜入れたよー」	f1
		・スパゲティのしいたげが嫌い	f1		
		・麻婆豆腐「辛いのが食べられない」唐辛子を指し「ここが辛い」と言う	f1		
(107) (26)	行動 食べる真似をする	・牛乳ゴクゴク飲ん（で「あーおいしかった」）	f1・f1	・「食べていいですか？」「いただきます」をしてスプーンを持って食べ「ご馳走様」	f2
		・箸を持って友達の料理を食べに行く	f1	・ママのために選んだカードを「私これ好きー」と食べる仕草する	f1
		・アイス、コップまでたべちゃった	f1	・「食べていいですか？」「いただきます」をして食べ「ご馳走様」（まだ食べていないよ）	f1
		・食べるしぐさをした（3）	f2・f1・f1	・お兄ちゃんの変わりにたべちゃおう	f1
		・食べるしぐさをし（「あーうまい。うまい」）	f1	・「あ。うまそう。これ食べちゃおう」	f1
		・「まだ食べていないよ」と乱暴ではあるが必ず食べるしぐさをした	f1	・「お腹パンクしても、美味しいものは食べたーい」	f1
		・カードを口につけて食べる真似をする	f2	・カードを戻す時「食べ物捨てるのもったいない。たべちゃお。いただきます」	f1
		・「あ。おにぎり。好き」パクッと食べる真似	f1	・「一緒に食べよう。アイス分けて」	f1
		・おやつカード端から食べる真似	f1	・みかんをもむ仕草をしてから食べる仕草をし	f2
		・アイスクリームを食べる真似をし「バニラ味がした」。しばらくしてまた食べ「あ、コシ味」。しばらくして今度は抹茶味がした」と何度も食べる真似	f2	・カレーをスプーンですくうようにして（落ち着いて）食べる	f1
・お茶をがぶつと飲んで「あっちー」、しばらくしてまた飲み「まだ、あっちいや」	f2	・アイスクリームを食べる時、箸からスプーンに持ちかえて食べるしぐさをする	f1		
・「いただきます」と言い、箸を持って食べるしぐさをし「おいしかった」と言う	f2				

項目	児の発言や行動				
	男	サツノNo.	女	サツノNo.	
日常の食べ方が把握できる	日常の食べ方	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ラーメンは日曜日用にとっておく。「きのうのお昼もラーメン食べたよ」 ㊦2</li> <li>・具合悪い時はお腹すかないよ。ゲームしているから ㊦2</li> <li>・納豆はご飯にかけてたべるものでしょ ㊦1</li> <li>・「おまけのいちごー」と探す ㊦2</li> <li>・朝はパンを食べる。はちみちとか、バターを塗って食べている。 ㊦2</li> <li>・ヨーグルトがない(朝食メニューに足りなかった) ㊦2</li> <li>・牛乳をトレーにのせた時「あ、こぼれちゃう」 ㊦1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あったかいものを食べると良くなるんだよ(清汁、みそ汁、野菜スープを選ぶ) ㊦2</li> <li>・刺身にかける醤油を探す ㊦2</li> <li>・お腹が痛い時は温かい物食べるの ㊦2</li> <li>・マヨチュチュのマヨネーズがないよ ㊦2</li> <li>・みかんをもむ仕草をしてから(食べる仕草をした) ㊦2</li> <li>・夜カレーの時は朝(翌日)もカレーだよ ㊦2</li> </ul>		
	(家族の食べ方)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「お姉ちゃん。マグロとラーメン好きだ」、「お母さんコロケだめ」「お姉ちゃん、みそ汁作れるよ」 ㊦1</li> <li>・お父さんの食事を選んだ時「牛乳(カト)はビールの変わり」 ㊦1</li> <li>・弟はアイスが好きなんだ、全部食べられなかったらお父ちゃんが食べてくれる ㊦1</li> <li>・牛乳はお酒のかわり(お父さんの食事) ㊦2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・レストランで、祖父の好物を並べた食事を構成 ㊦1</li> <li>・ママはね。油っぽいもの食べると元気になるの。(病気の食事を用意して) ㊦1</li> <li>・お母さんは朝しか牛乳飲まないよ、お母さんはパン大好きなんだよ ㊦2</li> <li>・「パパはお代りするから」とご飯を2枚とる。「パパはたまに3枚で、いつもは2枚食べてんの」とパンの枚数も話してくれる ㊦1</li> </ul>		
(21)					
	食具等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・(「いただきます」と言い)、箸を持って(食べるしぐさをし「おいしかった」と言う) ㊦2</li> <li>・ポテトが「は」から揚げは「フ」、他は箸 ㊦1</li> <li>・「アイスクリームに使うスプーンがない」 ㊦1</li> <li>・「箸があった。よかった。これで食べられる。」 ㊦2</li> <li>・2人分の食事を1枚のトレイにのせ、箸も2人分のせる ㊦1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・レストランの時に、風呂敷をテーブル敷き、おしぼりに見たて、テーブルを拭き掃除する ㊦2</li> <li>・「スバゲティにスプーン使わない」と言い戻す ㊦1</li> <li>・アイスクリームを食べる時箸から「は」に持ちかえる ㊦1</li> <li>・スプーンを持って(食べるしぐさ) ㊦2</li> <li>・「どうやって食べるの?」に食具を探す ㊦2</li> <li>・カレーをスプーンですくうようにして(食べるまね) ㊦1</li> </ul>		
	(11)				
(34)	料理の位置(2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・りんごの向きに迷う ㊦1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・りんごを置く位置に迷う ㊦1</li> </ul>		
「料理カード」の料理を知らない・間違える		<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜スープをおじやと間違える ㊦1</li> <li>・オムレツをオムライス ㊦2</li> <li>・饅頭がわからず「これ何だろう」 ㊦1・㊦2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・饅頭をアンパンと間違える ㊦1</li> <li>・(せんべいを見て)「これなあに?」 ㊦2</li> <li>・(オムレツを見て)「これご飯は入っているじゃないの?」 ㊦2</li> </ul>		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>・マカロニサラダわからない ㊦1</li> <li>・麻婆豆腐を「麻婆春雨」と言う ㊦1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・饅頭の「カト」を「これなあに?」 ㊦2</li> </ul>		
(10)					

表6 「料理カード」を用いた学習への興味・関心

「料理カード」を用いた学習への興味・関心の示し方	とても楽しいそう		どちらかと言えば楽しそう		あまり楽しそうでない		計	
	実数(名)	構成比(%)	実数(名)	構成比(%)	実数(名)	構成比(%)	実数(名)	構成比(%)
男	16	84.2	3	15.8	0	0	19	100.0
女	11	78.6	3	21.4	0	0	14	100.0
全体	27	81.8	6	18.2	0	0	33	100.0

表7 「食」への関心につながる発言や行動

n数	発言や行動が観察された児				観察された発言や行動の数				
	男	女	計	100.0	男	女	計	100.0	
発言・行動がみられなかった児	0	2	2	6.1					
発言・行動がみられた児	19	12	31	93.9	65	42	107	100.0	
知識	適正な食事量が人により差があることを知っている	6	8	14		6	10	16	
	自分の食事量	6	5	11		6	7	13	
	他人の食事量	0	3	3		0	3	3	
	「おいしい」と言う、料理の味を知っている	7	2	9		7	3	10	
	料理のおいしい温度を知っている	2	2	4		3	2	5	
	その他、料理・食品に関する発言	4	0	4		6	0	6	
小計					22	15	37	34.6	
態度	「好き」「食べたい」と言う	15	8	23		23	11	34	
	嫌いな料理・食品が言える(食べてみようとする)	5	4	9		6	4	10	
	小計					29	15	44	41.1
行動	食べる真似をする	13	6	19		14	12	26	24.3

表8 日常の食事・食べ方が把握できた発言や行動

n数	発言や行動が観察された児				観察された発言や行動の数			
	男	女	計	100.0	男	女	計	100.0
発言・行動がみられなかった児	11	2	13	39.4				
発言・行動がみられた児	8	12	20	60.6	17	17	34	100.0
日常の食べ方が推測されるもの	8	9	17		11	10	21	61.8
	家族の食事の様子が推測される	4	4	8		4	4	8
食具等に関するもの	4	5	9		5	6	11	32.4
料理の位置に関するもの	1	1	2		1	1	2	5.9



幼児のライフサイクルに対応し「食事」を指標とする食教育の枠組に関する研究  
（分担研究：養育者に対する「幼児用実物大料理カード」を用いた食教育の  
有効性に関する研究）

分担研究者 針谷順子 高知大学 教授  
研究協力者 本田真美 就実短期大学 助教授

要旨

【目的】本研究の目的は、二年次に製作した第二案の「幼児用実物大料理カード」に検討を加え、一部改善した「幼児用実物大料理カード（第三案）」を用い（以下「幼児用実物大料理カード」と略す）、家庭での養育者に対して食教育を行い、1）幼児の食事全体のイメージ（適量や料理の組み合わせ）を描くことができるか、2）幼児への食教育のセルフエフィカシーの向上が図れるか等の面から「幼児用実物大料理カード」の有効性を確認し、養育者に対する食教育のプログラム開発の資料に資することである。

【方法】高知県内のK市、O町に在住する4、6歳児を持つ養育者（母親）40名に対し、「幼児用実物大料理カード」を用いた1回2時間の学習プログラムで、1グループ6～10名で5回のセミナーを実施した。学習プログラムは分担研究者酒井が開発したプログラムを養育者用に一部改訂した。有効性の検討は以下のように行った。1）は、スケッチ法により実物大で幼児の食事構成とその自己評価（介入前）と「幼児用実物大料理カード」を用いた幼児の食事構成とその自己評価（介入後）の比較、2）は食教育の内容とした適量、料理の組み合わせ偏食・好き嫌い、家族や友人との共食等の21項目各々「かなりできる」「少しできる」「できない」の3選択肢法で回答を求め、順に得点化し（満点は63）介入前後値を比較した。解析は食教育への関心の自己評価により、「大いに関心がある」を「高群」、「少し関心がある」と「どちらともいえない」の計20名を「低群」とし、群間比較により食教育への関心と介入前後の1）幼児の食事像、2）食教育へのセルフエフィカシーの変化との関連をみた。

【結果および考察】1. 幼児の食事全体のイメージ（適量や料理の組み合わせ）の介入前後の比較 1）介入前後の適量や料理の組み合わせの変化 理想の幼児食像は介入前、主食・主菜・副菜の揃った食事が56.0%であったのに対し、介入後では94.0%と有意に高まった。食事の量（熱量）は、適量として提案した380～480kcalに回答をした者は介入前25.0%で、それを±10%範囲内で目測した者は10.0%に過ぎなかった。介入後は380～480kcalで構想した者が42.5%となり、300～380kcal未満のやや少量が40.0%、400～500kcal未満のやや多量が10.0%みられた。2）出現料理の変化 介入前、主食が白飯の者は20.0%で変わり飯が半数を占めたが、介入後には白飯が85.0%と増加した。出現する料理の範囲は、季節性や地域性や流通量の面からもう一品（汁もの、つけもの、くだもの、のみもの）が介入前は多様であったのが介入後には減少した。しかし、主食が白飯に集中したものの主菜と副菜の種類数が増加し、核料理数はほぼ同値で高頻度出現料理は同傾向を示した。すなわち「幼児用実物大料理カード」は日常の食事を構成する料理を包含していると考えられる。なお以上の結果に群間差はみられなかった。2. 養育者の幼児への食教育へのセルフエフィカシーの介入前後の変化 食事の料理構成、適量、偏食・好き嫌い、家族や友人との共食等の21項目に対するセルフエフィカシーは、介入後値が高値となった者は80.0%を占め、全体及び「高群」、「低群」いずれも有意の差がみられた。（全体介入前 $46.0 \pm 18.3$ 、介入後 $48.6 \pm 20.0$ 、同様に「高群」 $50.3 \pm 7.0$ 、 $54.9 \pm 5.2$ 、「低群」 $45.9 \pm 5.4$ 、 $50.8 \pm 5.9$   $p < 0.001$ ）。なお「高群」は「低群」に比べ、介入前後でセルフエフィカシーは有意に高く、項目では偏食・好き嫌いにその差が顕著で、「低群」には幼児の食嗜好の改善面での食教育の不安感があることが示唆された。

「幼児用実物大料理カード」及びこれを教材とした家庭での養育者に対する食教育プログ

ラムは、養育者が幼児の食事を適量で核料理の組み合わせ食事全体のイメージを容易に描くことができ、幼児への食教育のセルフエフィカシーが向上したことから有効性が確認できた。

【目的】本研究の目的は、二年次に製作した第二案の「幼児用実物大料理カード」に検討を加え、一部改善した「幼児用実物大料理カード（第三案）」を用い（以下「幼児用実物大料理カード」と略す）、家庭での養育者に対して食教育を行い、1) 幼児の食事全体のイメージ（適量や料理の組み合わせ）を描くことができるか、2) 幼児への食教育のセルフエフィカシーの向上が図れるか「幼児用実物大料理カード」の有効性を確認し、養育者に対する食教育のプログラム開発の資料に資することである。

【方法】対象は高知県内のK市、0町に在住する4・6才児を持つ養育者（母親）40名である。対象者は30歳代が70.0%、「子どもが1人」が65.0%を占めた。食教育への関心の自己評価では、「大いに関心がある」50.0%、「少し関心がある」42.5%「どちらでもない」7.5%であった。（表1）

学習プログラムは1回2時間で、アセスメント、食事構成のレクチャー、介入直後のプロセス・結果評価で構成し、1グループ6～10名で5回のセミナーを実施した。本プログラムは分担研究者酒井<sup>14)</sup>が開発したものを家庭の養育者用に一部改訂した（図1）。

有効性の検討は以下のように行った。1) は、スケッチ法により実物大で幼児の食事構成とその自己評価（介入前）と「幼児用実物大料理カード」を用いた幼児の食事構成とその自己評価（介入後）の比較、2) は食教育の内容とした適量、料理の組み合わせ偏食・好き嫌い、家族や友人との共食等の21項目各々「かなりできる」「少しできる」「できない」の3選択技法で回答を求め、順に3、2、1で得点化し（満点は63）介入前後値を比較した。

解析は食教育への関心の自己評価により、「大いに関心がある」を「高群」、「少し関心がある」と「どちらともいえない」の計20名を「低群」とし、群間比較により食教育への関心と介入前後の1) 幼児食像、2) 食教育へのセルフエフィカシー変化との関連をみた。

なお、養育者自身が自分の子どもに対して「幼児用実物大料理カード」を用い食教育ができるかのセルフエフィカシーとそれに対する子どもの理解力や実践の可能性についての認識についての調査は、岡山市在住の4～6才児を持つ養育者（母親）10名に対し、「幼児用実物大料理カード」を用い1名づつ面接聞き取り調査（所用時間1回90分）実施した。本対象者には面接聞き取り調査を実施する前

に、本研究の3年間の経緯、料理選択型食教育の基本的理論等について30分程度の解説をした。面接聞き取り調査は研究協力者の本田が担当した。調査は、いずれも3月上旬に実施した。

#### 【結果および考察】

##### 1. 養育者の幼児への食教育の知識・態度及び日常の食生活

###### 1) 養育者自身の食生活の状況（図2）

食生活指針を用いた養育者の日常の食生活状況の自己確認では「いつもよくしている」とした者が最高率であった項は「ごはんなどの穀物をしっかり食べていますか」で60.0%であった。逆に「いつもよくしている」者の割合が低率であった項は「適正体重を知り、日々の活動に見合った食量をとっていますか」と「食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理を作っていますか」で5.0%にすぎなかった。また「主食・主菜・副菜を基本に、食事のバランスをとっていますか」は次いで低率で10.0%であった。

###### 2) 養育者の食量についての認識（表2）

幼児すなわち子どもの食量が気がかりとした者は55.5%を占め、「少ない」は27.5%、「多かったり少なかったりのむらがある」が22.5%で「多い」は5.0%であった。食量は72.5%の者が「必ず確認する」、「時々確認する」25.0%でほぼ全員が食量を確認していた。食量は「自分の量と比較して決める」60.0%で養育者自身との相対的な量で認識されているが、養育者が自分の食量（栄養所要量）を正しく理解している者は50.0%にすぎず、4.6歳が養育者のおおむね3分の2量を適量と正しく認識している者は60.0%であった。

###### 3) 幼児の食生活や食教育への養育者の態度・行動（表3）

幼児への食生活に対する養育者の態度の自己認識は「時々気をつけているが、特に継続してない」者が55.0%を占めた。また、園等の食教育への積極性では「とても協力的」10.0%、「まあまあ協力的」32.5%の約半数で、園等の食教育への参加意識も「大いに思う」25.0%、「少しは思う」42.5%であった。また食教育に関する情報源は大半が複数あり、第一位は「テレビ」55.0%、第二位は「一般雑誌」42.5%で、その量を「大変多い」と認識している者は30.0%であった。

## 2. 幼児の食事全体のイメージ（適量や料理の組み合わせ）の介入前後の比較

### 1) 幼児に食べさせたい理想の食事像の介入前後の変化（図3）

理想の幼児食像は介入前、主食・主菜・副菜の揃った食事が56.0%であったのに対し、介入後では94.0%と有意に高まった ( $p<0.05$ )。主食・主菜・副菜のいずれか2種の食事は30.0%が6.0%になり、1種の料理は14.0%あったものが0%、すなわち一品の食事はなくなった。食事の量（熱量）は、適量として提案した380~480kcalに回答をした者は介入前25.0%で、それを±10%範囲内で目測した者は10.0%に過ぎなかった。介入後は380~480kcalで構想した者が42.5%となり、300~380kcal未満のやや少量が40.0%、400~500kcal未満のやや多量が10.0%みられた。

### 2) 介入前後の養育者の食事構成の出現料理（表4）

介入前、主食が白飯の者は20.0%でかわりご飯が半数を占めたが、介入後には白飯が92.5%と増加した。

主食は日本風料理、外国風料理の主菜を兼ねた変わり飯（「丼もの、皿もの」料理）が介入前5種、延べ10料理であったが、介入後は2種延べ2料理となった。

主菜は12種、延べ28料理が、出現数は16種、36料理と多くなった。特に魚料理の出現状況に変化がみられ4種延べ10料理であったものが5種、15料理に増加した。

副菜では22種（うちブチトマトなど6種を除外するといわゆる副菜16種）延べ53料理から、16種、延べ52料理となり、いわゆる副菜の料理数は同数だが特に日本風料理の副菜料理は13料理であったものが42料理と激増した。

もう一品は、介入前21種、延べ59料理が介入後14種、延べ50料理となった。うち汁ものは9種、延べ26料理が6種、延べ30料理で種類数が減少し、果物は4種、延べ21料理が3種、延べ12料理で、延べ数が減少した。

全体でみた場合、介入前料理の種類数は主食13、主菜12、副菜22、もう一品21料理で計68種で「幼児用実物大料理カード」135種類の50.0%が出現したことになる。介入後は計52種で39.0%となった。また介入前のスケッチ法に出現した料理で「幼児用実物大料理カード」になかった料理は主食1種（延べ1料理）、主菜2種（延べ3料理）、副菜2種（延べ2料理）、もう一品5種（延べ10料理）で、計10種、延べ16料理となった。カードにない料理の過半数がもう一品であった。

出現する料理の範囲は、季節性や地域性や流通量の面からもう一品（汁もの、つけもの、くだもの、のみもの）が介入前は多様であったのが介入後には減少した。しかし、主食が白飯に集中したものの主菜と副菜の種類数が増加し、核料理数はほぼ同値で高頻度出現料理は同傾向を示した。すなわち「幼児用実物大料理カード」は日常の幼児の食事を構成する料理は網羅していると考えられる。なお以上の結果に群間差はみられなかった。

## 3. 養育者の幼児への食教育へのセルフエフィカシーの介入後の変化

### 1) 養育者が幼児に食べさせたい介入前後の食事像の自己確認及び介入後の幼児への食教育の自己効力感（表5）

介入前のスケッチ法による「子どもに食べさせたい」食事像の自己確認は表5中の10項目10点満点中1人当たり $6.6\pm 2.4$ で有意な群間差がみられた ( $P<0.05$ )。項目でみると「温かい料理があるようにする」39人97.5%を占めた。逆にもっとも低率は「主食・主菜・副菜が正しい位置に置く」35.0%であった。介入後のカード法による「子どもに食べさせたい」食事像の自己確認では、11項目11点満点中1人当たり $9.2\pm 1.7$ で群間に有意な差がみられなかった。カードを用いた子どもへの自己効力感についての直後の自己評価では40名全体で36点満点中 $31.6\pm 4.1$ となり、「高群」 $33.4\pm 3.1$ は「低群」 $29.8\pm 4.3$ に比べ有意に高まった。

### 2) 養育者の幼児への食教育の「重要性」の認識と介入前後の自己効力感（表6・図4）

食事の料理構成、適量、偏食・好き嫌い、家族や友人との共食等の21項目に対するセルフエフィカシーは、介入後値が高値となった者は80.0%を占め、全体及び「高群」、「低群」いずれも有意の差がみられた。（全体介入前 $46.0\pm 18.3$ 、介入後 $48.6\pm 20.0$ 、同様に「高群」 $50.3\pm 7.0$ 、 $54.9\pm 5.2$ 、「低群」 $45.9\pm 5.4$ 、 $50.8\pm 5.9$  ( $p<0.001$ )。なお「高群」は「低群」に比べ、介入前後でセルフエフィカシーは有意に高く、項目では偏食・好き嫌いにその差が顕著で、「低群」には幼児の食嗜好の改善面での食教育の不安感があることが示唆された。

「幼児用実物大料理カード」及びこれを教材とした家庭での養育者に対する食教育プログラムは、養育者が幼児の食事を適量で核料理の組み合わせ食事全体のイメージを容易に描くことができ、幼児への食教育のセルフエフィカシーが向上したことから有効性が確認できた。

今後、介入後調査を実施し、更にプログラム開発の資料に資することである。

#### 4. 養育者の幼児に対する食教育についての意見

##### 1) 養育者の認識、養育者の食教育の内容についての幼児の理解・行動 (表7)

養育者が幼児(自身の子ども)に対して食教育を行った場合、幼児がそれをどの程度理解するか、行動するかについて選択肢回答を求めた。幼児が「主食・主菜・副菜が揃うこと」「主食・主菜・副菜・汁を正しい位置に置くこと」「料理は一品一品別の食器に盛り付けること」が理解できたり、行動ができるだろうと認識していた。また、養育者も今後幼児の食事についてもこれらの点は認識できると回答した者が多くみられた。

##### 2) 「幼児用実物大料理カード」を用いた幼児への食教育の可能性に対する養育者の意見 (表8)

先に述べた「主食・主菜・副菜が揃うこと」について、幼児には主食・主菜・副菜に区別が難しく、好きなものばかり選びそう、「主食・主菜・副菜・汁を正しい位置に置くこと」では、汁ものは危ないので手前には置かないようにしていること、親や保育士が理想的な置き方を知っておく必要はあるが、幼児の発達段階に応じた配膳を進める必要があると思うという意見が出された。

##### 2) カードの裏の情報についての意見

それぞれの料理について、食事の中での位置付けを主な食材料との関係の図及びエネルギー、たんぱく質、脂質、糖質、食塩量の値を示したカードの裏の情報については次のような意見が寄せられた。幼児にも配膳がよく分かる。足りない料理が分かる。幼児に説明するのに図が便利である等の積極的な評価と幼児にはわりにくいという評価とがあった。

「幼児用実物大料理カード」及びこれを教材とした家庭での養育者に対する食教育プログラムは、養育者が幼児の食事を適量で核料理の組み合わせ食事全体のイメージを容易に描くことができ、幼児への食教育のセルフエフィカシーが向上したことから有効性が確認できた。

#### 【参考文献】

1. 足立己幸・中村靖彦・増田淳子編；子どもたちのための食事教育：群羊社 95, 116 (1992)
2. 桑畑美沙子編；人間選書 104 食べ物を教える・農文協, 203, 214 (1993)
3. 吉田眞理子著；食教育はにんげん教育芽ばえ社, 83-116
4. mama ほおと高知 1998, Vol.3 : 4-9
5. 春木敏他著；食行動にみる食意識の構造分析。母親の食行動と就学前幼児の食物摂取状況。栄

養学雑誌, 1993 : vol.51, No.6, 317-327

6. 足立己幸。料理選択型栄養教育の枠組としての核料理とその構成に関する研究。民族衛生, 1984 ; 50 (2) : 70-107
7. 足立己幸。食生活と環境とのかかわり。足立己幸, 秋山房雄共著。食生活論, 東京：医歯薬出版株式会社, 1987 : 63-78.
8. 岡林一枝。こどもの栄養 月刊, 東京：こども未来財団, 1999.
9. 澤田啓司。ごはんにしましょ [幼児食], 女子栄養大学出版部, 1992.
10. 足立己幸。実物大そのまんま料理カード 第1集 手軽な食事編, 東京：群羊社, 1994.
11. 足立己幸。実物大そのまんま料理カード 第2集 ちよっぴりごちそう編, 東京：群羊社, 1994.
12. 足立己幸。食事のコーディネイトのための主食・主菜・副菜料理成分表, 東京：群羊社, 1992.
13. 松下佳代。高齢男性に対する実物大料理カードを用いた栄養教育プログラムの有効性に関する研究。女子栄養大学博士論文, 1998.
14. 酒井治子：幼児のライフスタイルに対応し「食事」を指標とする食教育の枠組に関する研究(主任研究員 足立己幸) 一幼児用実物大料理カードを用いた学習による保育士の食教育へのセルフエフィカシーと食事構成力の変化一, 平成12年度厚生科学研究費補助金(子ども家庭総合研究事業) 分担研究報告 2001

表1 対象者(母親)の特性

項目	対象数	人数(人)	構成比 (%)
母親の年齢	20歳代	3	7.5
	30歳代	28	70.0
	40歳代	9	22.5
子どもの人数	1人	26	65.0
	2人	9	22.5
	3人	4	10.0
	4人	1	2.5
食教育への関心	大いに関心がある	20	50.0
	少し関心がある	17	42.5
	どちらでもない	3	7.5

図1 家庭の養育者を対象とした学習プログラム

学習目標 幼児の食事全体のイメージ(適量や料理の組み合わせ)を描くことができ、  
食教育へのセルフエフィカシーが高まること

日時 2001年3月

対象 高知県内在住家庭の養育者50名(既婚女性)うち4~6才児の母親40名

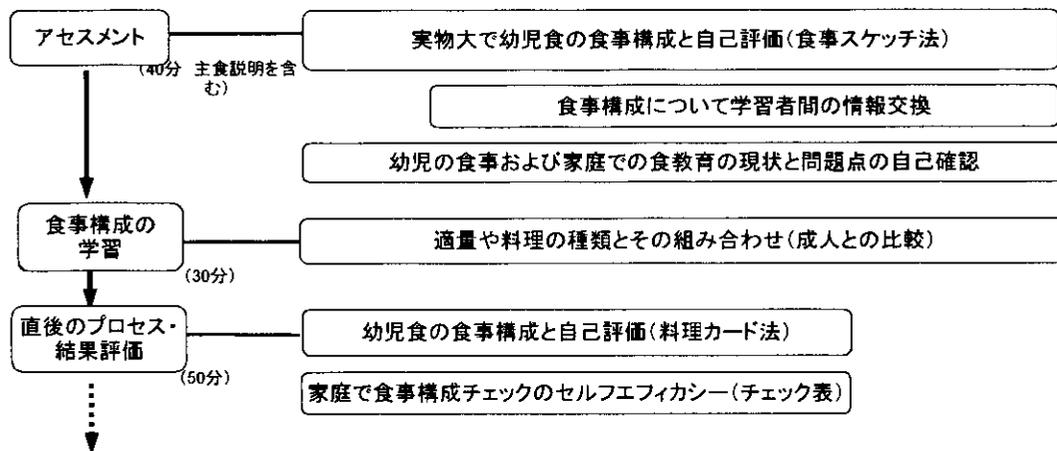


表2 養育者の食事量についての認識

質問項目 <sup>1)</sup>		カテゴリー項目	構成比(%)
幼児の食事量 <sup>2)</sup>	幼児の食事量への 気がかり	食べる量が多い	5.0
		食べる量が少ない	27.5
		食べる量の多少 特になし	22.5
			45.0
	幼児の食事量の 確認	必ず確認する	72.5
		時々確認する	25.0
		どちらでもない	2.5
		あまりしていない	0.0
	5歳児と自分の 食事量との比較	自分とほぼ同じ	5.0
		自分の2/3	60.0
		自分の1/3	27.5
		自分の1/4	7.5
	幼児の料理を盛りつける 時の盛り付け量の 決め方 <sup>3)</sup>	自分の量と比較して決める	65.9
		幼児に尋ねる	11.4
		幼児が盛る	0.0
その他		22.7	
自分の食事量の 何割盛るか <sup>4)</sup>	2割	3.3	
	3割	16.7	
	4割	6.7	
	5割	13.3	
	6割	26.7	
	7割	16.7	
	8割	16.7	
		0.0	
自分の食事量	自分に必要な エネルギー量 <sup>5)</sup>	3200kcal	15.4
		2800kcal	38.5
		2400kcal	35.9
		2000kcal	10.3
		1600kcal	0.0

1) 文献14 分担研究者 酒井の質問項目による

2) 幼児は養育者の子ども

3) 全回答者30人の割合

4) 「幼児の料理を盛りつける時の盛り付け量の決め方」で「自分の量と比較して決める」と回答した30人に対する割合

5) 無回答1名を含む

表3 幼児<sup>1)</sup>の食生活や食教育への養育者の態度・行動

質問項目 <sup>2)</sup>		カテゴリー内容	構成比(%)	群間差 <sup>4)</sup>
現在の幼児の 食生活に対する態度		気になることはなく、気をつけるつもりはな 気になることはないが、今後気をつけたい	0.0	
		時々気をつけているが、特に継続してない	17.5	
		気をつけているが、6ヶ月以上継続してな 気をつけていて、6ヶ月以上継続している	55.0	
			7.5	
			17.5	
			2.5	
幼児の 給食への 満足	食事の料理構成 (献立)	大変満足	17.5	
		まあまあ満足	32.5	
		やや満足	15.0	
		あまり満足でない	22.5	
		満足してない	2.5	
	無回答	10.0		
	食事の適量	大変満足	25.0	
		まあまあ満足	32.5	
		やや満足	17.5	
		あまり満足でない	10.0	
満足してない		0.0		
無回答	15.0			
養育者の食 教育への 積極性	園等の食教育への 積極性	とても協力的	10.0	
		まあまあ協力的	32.5	
		やや協力的	15.0	
		あまり協力的でない	20.0	☆
		協力的でない	2.5	
	無回答	20.0		
	園等の食教育活動への 参加意欲	大いに思う	25.0	
		少しは思う	42.5	
		どちらでもない	20.0	
		あまり思わない	5.0	☆
思わない		5.0		
無回答	2.5			
食 教育に 関する 情報の 入手 状況	1人当りの情報数 (2.6±1.4)	1つ	17.5	
		2つ	37.5	
		3つ	20.0	
		4つ	20.0	
		5つ以上	5.0	
	入手先 上位4位 <sup>3)</sup>	テレビ	55.0	
		一般雑誌	42.5	
		新聞	32.5	
		友人	20.0	
			0.0	
情報量に関する 自己認識	大変多い	30.0		
	少しある	40.0		
	どちらでもない	15.0		
	あまりない	12.5		
	全くない	0.0		
無回答	2.5			

1) 幼児は養育者の子ども

2) 文献14 分担研究者 酒井の質問項目による

3) 食教育の情報の入手先別40人の該当者率

4) 幼児への食教育の関心度群間差 (χ<sup>2</sup>検定) ☆:p<0.05, 空欄:NS