2019年度名古屋学芸大学健康・栄養研究所　研究・実践報告

■研究・実践の課題（テーマ）

子どもケアセンター・健康栄養研究所共催

食育講座:　”家族と一緒に「おいしいね」の絵本づくり”

■主任研究者　釜賀雅史

■共同研究者　安達内美子、塚原丘美、津金美智子

■研究・実践の目的、方法、結果、考察や提案等の概要

1)　実践の目的

子どもケアセンターと健康・栄養研究所との共同開催で広く「食育」に関する講座を実施する。

2)　方法

家庭での食の課題に対する「気づき」や調理実習での子どもに対する「気づき」を絵本にし、継続的に活用でき、家庭内で共有(共「食」)できる教材を作成する。

【講　師】　管理栄養学部　安達　内美子　教授

管理栄養学部学生参加

【実施日時】7月5日、8月23日、8月27日　(3回の連続講座)

【開催場所】：子どもケアセンター(HB103)および管理栄養学部調理実習室

【対　象】　3歳児～5歳児の子どもとその保護者

【内　容】　1回目「子どもの食事について」の親向け講座

2回目「親子でクッキング」

3回目「親子で『おいしいね』の絵本づくり」

【各回の様子】

7/5　　1回目　　15組参加

子どものおやつについて学生から講義。「役割」「適正量」「おやつの与え方のポイント」など、「エネルギー当てクイズ」をはさみ、楽しく子どものおやつについて学ぶ機会となる。

8/23　2回目　　9組参加

クレープづくり。「生地作り」「フライパンで焼く」「好きなものをトッピングして巻き、紙でくるむ」までを実際に親子で調理。

8/27　3回目　　8組参加

学生がイラストと文章を入れて作った絵本に、クレープづくりでの様子を、親子で絵を描いたり、写真を貼ったり、シールを貼ったりして楽しい絵本づくり。

完成した絵本は母親が読み聞かせをし、親子で振り返って楽しむ。

3) 結果

【参加者の感想】

・自分では準備ができないクッキングや絵本づくりなどの楽しい経験をさせていただきました。食の関心も高まってきているようです。

・親子で、皆でというのがとても素晴らしい経験、思い出になりました。

・母が口に出すと怒ってしまい、学生さんが声をかけてくれると怒らずに作業をしてくれたので、とってもありがたかった。

【振り返り】

〇健康・栄養研究所（安達内美子）

本実践に取り組むにあたり、幼稚園教育要領、保育所保育指針、幼保連携型認定こども園教育・保育要領にて掲げられた 10 の「幼児期の終わりまでに育ってほしい姿」を達成するためには、アタッチメント形成が重要と考えた。アタッチメント形成には、食を通じた養育者との関わりが有効であると考えられているため、幼児と保護者のためのアタッチメント形成を目的とした食育プログラムの検討を行った。その結果、プログラムを通して、食事づくりに興味をもった幼児が多くみられた。また、食事について具体的に保護者に話すようになったという保護者からの感想もあった。また、子どもの成長に気付くきっかけとなり、作った絵本を利用して子どもと関わる時間が増えた保護者も多くみられた。プログラムを通して、食事作りに興味を持ち、親子の関わる時間が増えるなどの結果が見られたため、本食育プログラムは、アタッチメント形成に良い影響を与えられることが期待できると考える。また、作成した絵本(教材)は、子育て支援の場で食育の有効な手段の一つであると考えられ、いろんな子育て支援の場面を想定した食育プログラム案を作成することができた。

〇子どもケアセンター（津金美智子）

子育て真っ最中の家庭にとって、子どもとともにゆったりと調理や食事を楽しむことは、時間的にも心理的にも余裕はなく、様々な情報過多の中で暮らす保護者にとって、乳幼児の成長や発達に真に必要な情報を選択し、乳幼児期にふさわしい食生活へ活用したりすることは困難な状況も見受けられる。

今回の講習は、子育て家庭のこうした課題を解消するだけでなく、食を通じ子どもと共通体験を楽しみ、その中で子どもの成長を目の当たり機会となり、保護者が子育ての喜びを取り戻す貴重な体験となったといえる。

子どもケアセンターと栄養研究所、さらに学生と連携した内容は、他の子育て支援センター事業では得られない、本学ならではの子育て支援プログラム、地域貢献活動ともいえる。今後も、本学の特色を生かした子育て支援事業として継続していきたいと考える。