

## 2017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：親子で食育—簡単に作れるカラフル朝食—

（子どもケアセンター「親力アップセミナー：子どもの『衣・食・住』を豊かに」の一環として）

■主任研究者 釜賀雅史

■共同研究者 塚原丘美、安達内美子、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) 研究・実践目的

（実践目的）

子どもケアセンターと健康・栄養研究所との共同開催で「食育」に関する講座を下記のとおり実施する。なお、当企画は子どもケアセンター「親力アップセミナー」の一環として位置づくものである。

（期待される効果）

- ・健康・栄養研究所がもつ専門性が発揮されることで、子育て中の保護者が、子どもの食に関する見識を深め、地域の子育て支援の向上が図れる。
- ・子どもの「食」に関する保護者のもつ悩みの実態と援助のあり方が把握でき、機関を超えた協働による支援方法を模索することができる。
- ・管理栄養学部、ヒューマンケア学部の学生が、運営に参画することでそれぞれの専門的知見を深めることができる。）

#### 2) 方法

- ・開催日時： 第1回 8月1日（火）10：00～12：00  
第2回 8月28日（月）10：00～12：00

・開催場所： 栄養管理プロセス演習室

・講師：安達内美子

・対象：3歳以上の未就学児とその親

〈講座の内容〉

#### ○8月1日 「3・1・2お弁当箱法」

参加：9組（親9人、子ども9人）

栄養管理プロセス演習室にて行われる。安達ゼミの学生が参加。理想的な食事についての説明の後、親子一緒に理想的な食事について考える。最後に、思い思いにお弁当を当作り、会食をして終了。

## ○8月28日 「簡単に作れるカラフル朝食」

参加：8組（親8人、子ども8人）

学生からの「朝食の喫食の現状」「朝食の意義」等の説明の後、大人と子どもに分かれ「カラフル朝食」＝スパニッシュオムレツとスープの調理に取り組む。調理終了後、親子で「ごはん・オムレツ・スープ・豆とコーンとツナのサラダ・バナナのヨーグルトあえ」の朝食メニューを親子で会食を行う。参加した親子にとって、朝食のあり方、親子で調理に関わる方法、子どもの食への関心等、日常的に家庭で取り組む食育のあり方を学ぶ機会となった。

### 3) 結果

申し込み組数は10組

〈参加者の反応〉アンケート回答者8人全員が「参加してよかった」と好評。

〈参加者の感想〉

- ・話を聞く時間に子どもが待つのが大変で、できれば別の場所のほうがしっかり話が聞けたと思う。実際にお弁当箱に詰めたり実習したりして楽しめたので家でもやってみたい。
- ・親と離れての実習だったので、少し不安だったが、自分でデザートを作って嬉しかったようです。バナナの皮をむいてヨーグルトを混ぜて夢中で参加していたので良かった。簡単朝食ということで実際に調理して食べることが出来、大変参考になった。ありがとうございました。
- ・学生さんと一緒に遊びながら参加させてもらい、子どもが楽しそうで良かった。私も子どもの反応をみながら、子どもの食時の量・味を見直すきっかけが出来、良い経験になった。
- ・講義と共に実践もあり、子どもと共に楽しく学べる内容だった。改めて普段何気なく作っているご飯を見直すきっかけとなりました。ありがとうございました。
- ・家ではバタバタしていてゆっくり料理に付き合ってもらえないので良い機会だった。簡単なことから手伝わせられる環境を作ってあげたいと思った。
- ・今まで、朝食はどんなものでもお腹に入ればよいと考えていた。セミナーに参加して、バランスを考えて食事をとる大切さがわかりました。
- ・とても勉強になった。子どもの食事作り、お手伝いに興味が出てきたこともあり、エプロン、三角巾をつけるだけでやる気になる。先日の回でできたお弁当のおかずも「作ってみる」と意欲的です。子どもと離れての調理も子どもの姿が客観的に見られてよかった。

### 4) 振り返り

・健康・栄養研究所（塚原丘美・安達内美子）

本年度は8月1日と8月28日の2回開催した。学習者は子どもが3歳～6歳の未就学児の親子とし、10組の希望があった。1回目は9組、2回目は8組の親子の参加があった。

セミナーのねらいを“朝食を通して家族と楽しく食事をする”とし、簡単に作れるカ

ラフル朝食を家族で楽しむ、というテーマで実施した。行動目標：毎日朝食を家族で一緒に食べる、学習目標：①主食、主菜、副菜がわかりそれらを揃えることの重要性を理解する②3 自分自身と児にとっての適量を理解する③負担の少ない調理法を知る④朝食の大切さ、食事の楽しさを知ること朝食を食べようと思う⑤セミナーで得た知識を朝食に活かすとした。

第1回目は、自分と幼児の食事の適量を知り、栄養素等のバランスが整った朝食を摂ることをねらいとして、「3・1・2 弁当箱法」を体験した。第2回目は、家でもカラフル朝食を作ろうと思うことをねらいとして、朝食の大切さについての講義を受け、簡単にできるカラフル朝食の調理実習をした。

学習目標（①～⑤）はほぼ達成できた。幼児と参加したことで、幼児に対する気づきもあったが、集中できない母親も多くいた。講義等を行う場合は、親が集中できる環境を整える等の工夫により、朝食作りへの自己効力感を高めることが、実践に繋がり、朝食を通して家族で食事を楽しむために重要であると考えられた。

・子どもケアセンター（津金美智子）

子育て中の保護者にとって、子どもの食に対する関心は高く、食材の選択、調理方法、食が進む雰囲気づくり、栄養のバランスやアレルギーへの対応等、重要なことと受け止めつつも、毎日の食事づくりは時間的にも気持ちにも余裕がないと、パターン化の傾向や出来合いの惣菜への依存になりやすい。

今回、専門性を有する教員から講習を受け、実際に親子で共通の体験ができたことは、普段の食を見直す有意義な時間となったと考える。

食べることは、子どもにとっては本来、楽しいものであり、進んで食べるようになることが土台となって、主体的に生き生きと生活する力をも育てていく。親子で学んだ食に関する基本的な内容は、今後の家庭での食生活の改善に生かされ、さらには子ども自身の食への関心を広げるものと期待できる。