

放課後児童クラブにおける「食育」教育の実践

乾 陽子・前澤 いすず・三浦 彩・伊藤 亜里紗*

Nutrition education in clubs for after school activities for children

Yoko INUI, Isuzu MAEZAWA, Aya MIURA and Arisa ITO

It is clear that children acquired knowledge through nutrition education activity. But since a surrounding adult's cooperation is not obtained, children are not changing actual eating habits. Influence of a guardian or the instructor who has relation with children in everyday life is very important. Pushing in activity, the instructor understood that nutrition education was important. If an instructor wants to continue to carry out nutrition education to children or a guardian, she is highly motivated.

はじめに

本学食物栄養学専攻では平成19年度より、庄野小学校区放課後児童クラブコスモス（以下、コスモス）への食育活動をクッキング同好会「Tomato」が中心となって行ってきた。

食育が重要であることは周知のとおりであり、特に低年齢からの食育をすすめたい。

小中学校では食育の年間指導計画が作成され、1週間に1時間の割合で取り組みがなされている。これには栄養教諭が関わることが理想であるが、三重県では栄養教諭は全校に配置されていないのが現状で、担任や教科担当教諭、養護教諭等に任される時間が多くなり、また、学校ごとの取り組みに温度差があることも指摘されている。

放課後児童クラブ（以下、通称の「学童保育」や「学童保育所」も併用する）での食育は、いくつかの先行研究⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾にみられるように、取り組みに対しての効果があるようだが、食育を取り立てて行っていない施設もみられ、施設ごとの差が小中学校のそれより大きいと考えられる。

今回の共同調査では、学童保育の食育をテーマのひとつとして掲げている。そこで、小学校での食育を土台にし、さらに実際の食生活に生かす姿勢と力量を身に付けることを目指し、学童保育での食育の実践を行う。ここでは特に学童保育での身近なおやつを取り上げ、学童保育における食育実践の有効性を探る。

*庄野小学校区放課後児童クラブコスモス 元指導員

1. 学童保育での食育

食育基本法では、家庭が子どもへの食育の基礎を形成する場であると重要視している。学童保育は、働く親を持つ子どもたちの家庭に代わる「生活の場」⁽⁸⁾であるということは、当然ここでの食育は重要視されるべきである。しかし、「放課後児童健全育成事業等実施要綱」⁽⁷⁾、「放課後児童クラブガイドライン」⁽⁸⁾には、食育の明確な規定がみられず、実際は各自治体、各施設の裁量に任されている。一方、保護者、指導員向けの月刊誌「日本の学童ほいく」^{(10)～(18)}や「みえ県連協ニュース（三重県学童保育連絡協議会、年8回刊行）」⁽¹⁹⁾など各種便りでは食育に関する記事が掲載され、啓発がなされている。

先行研究の結果からも、毎日のおやつ、遊びの時間は、十分食育を行える時間と考えられる。しかも、日々繰り返し、継続して行うことが可能であるから、より定着が期待できる。

学童保育への受入対象は拡大してきているが、従来からの小学校4年生まで受入可という意識が残っているのか、それとも自宅での留守番ができるようになるからか、学年が上がるごとに、特に高学年での在籍児童が減少している。小学生では親への食の依存が大きいのは当然だが、働く親の子どもは、自立に向けて早くから食の選択能力、自己管理能力を身に付け、実践できる力が求められる。その意味でも低学年からの食育が必要で、これらの力を特に早くから身に付けたい低学年の子どもたちの集団生活の場である学童保育での食育は有効であると考えられる。

2. 学童保育でのおやつ

学童保育では、通常毎日、おやつが出されている。子どもたちにとっておやつは楽しみであり、指導員にも大きな関心事である。学童期のおやつは、栄養補給（1日の食事の10～15%、約200kcal）としての役割も持つため、適切な選択が求められる。しかし、毎日出されるおやつは、予算、衛生管理等の観点から安価で小袋に詰められたものがよく与えられており、おやつは糖質、脂質、食塩、水分等の摂取に関心は少なく、食事の補食としての意識が薄い⁽¹⁾。

表1に年齢階級別1日あたりのエネルギー量（推定エネルギー必要量）とおやつエネルギー量を示す。

表1 年齢階級別1日あたりのエネルギー量とおやつエネルギー量

	推定エネルギー必要量* (身体活動レベルII) (kcal/日)		おやつエネルギー量 (1日のエネルギー量の10～15%) (kcal/日)	
	男性	女性	男性	女性
6～7歳	1550	1450	155～233	145～218
8～9歳	1800	1700	180～270	170～255
10～11歳	2250	2000	255～338	200～300

*日本人の食事摂取基準 2010年版（厚生労働省）

そもそも、今回の調査を始めるきっかけになったのも、おやつに関して相談を受けたことによる。

コスモスではおやつの予算として、40人分で月5万円（1週間約8000円）で、指導員が交代で1週間分をまとめ買いをする。おやつの内容は指導員に任されており、購入に当たり特に決まりはない。ただし、1回のおやつで2～3種類を与えたいとのことで、見た目の大小が組み合わせられるように考えて購入するらしい。結果として1個のおやつの値段は安くなっている。提供時間は15時と17時の2回（平成23年11月時点）。内容は予算、衛生面の配慮、分けやすさから、小袋に入ったせんべいやクッキー、スナック菓子、チョコレート、グミ、チューペット（夏期）などを2～3種類組み合わせさせて与えている。

子どもたちはおやつの内容や満腹感より、種類が少ないと満足しないようである。

保護者からは、おやつの量が多くて夕食に差し支える、反対に量が少なくて夕食までの時間がもたない、パンは出さないでほしい、反対に出してほしいなど、様々な意見が寄せられている。保護者はおやつの選択について適量を与えることを重視している⁽¹⁾ことが裏付けられる。

手作りおやつを提供する施設もみられる。コスモスでは鈴鹿市による監査でおやつの内容について「駄菓子が多い」と指摘を受け、1週間に1回の手作りおやつの導入を検討することとなった。コスモスではこれまでも、夏休みや冬休みには子どもたちとおやつを手作りする機会を設けていた。夏休みにはフルーツゼリーなどの冷菓、冬休みにはコーンスープや春雨スープを作ったことがある。

手作りおやつは理想であるが、台所設備がない、予算・人的・時間的問題、食中毒等衛生上の不安からその提供を行っていない施設もある⁽¹⁾⁽⁵⁾。食物アレルギーを持つ子どもへの配慮も大きな課題となっている。

子どもたちがおやつの知識を得る機会は多々あるだろう。しかし、実際に食べるのは家庭あるいは学童保育になる。おやつは食の選択能力を身に付けるよい訓練になるので、小学校での食育でも低学年から取り上げられる。おやつは食事を補う役割があるという意識がとても薄い⁽¹⁾が、これをきちんと理解し、スナック菓子で済ましたり、とりあえずの満腹感を得るようなおやつの選択は望ましいものではない。適切な食に日々触れることは将来のよい食生活につながることから、おやつくらいと安易に捉えず、食事と同じように向き合っていきたい。

3. 食育実践活動

3. 1. コスモスの概要

コスモスは平成 18 年 4 月に設立、保護者による運営委員会によって運営がなされている。学童保育時間は、平日 14:55~18:30、休日や夏休みなどの長期休暇中は 8:00~18:30 である。コスモスに通う子どもの人数は、合計 39 名で学年別人数を表 2 に示す。指導員数は 9 名（内 2 名学生アルバイト）で、1 日あたり 6 名体制で子どもたちの指導にあたっている。施設開設場所は、公立幼稚園内の一室である。子どもたちは、施設屋内や園庭、すぐ隣にある公立小学校の校庭で過ごしている。

表 2 コスモス学年別人数

学年	人数	
	男子	女子
幼稚園	1 名	
1 年生	3 名	9 名
2 年生	10 名	8 名
3 年生	2 名	2 名
4 年生	1 名	3 名

（平成 23 年 11 月現在）

3. 2. 食育実践活動の目的

「食事の大切さや食事マナーを理解して、食に興味をもち自分の食生活を見直そう」を大きな目的として、表 3 に示すような実践活動を企画した。また各実践活動の具体的な目的も併せて表 3 に示す。

表 3 食育実践活動の目的

○オリジナルランチョンマット作り 1. 主食、主菜、副菜を理解し、1 回の食事でこれらをバランスよく食べる大切さを知る。 2. 主食、主菜、副菜、汁の基本的な配膳を知り、正しく並べることができる。 3. 栄養バランスのとれた食事に興味を持つ。
○おやつ作り 1. 調理を通して、食に興味を持ち、作る楽しさを感じる。 2. 食品を選んで調理し、味わう。 3. 仲間と協力して作業し、自分の仕事をすすんで行う。 4. 「おやつ」の名前の由来と、3 時に食べる意味を知る。 5. おやつ役割について理解し、自分にとっての適量を知る。 6. おやつ選択に興味を持つ。 7. ジュースに含まれる砂糖の量を知り、飲み方に気をつける。
○食育パズルを用いた遊び 1. 主食、主菜、副菜、汁の基本的な配膳を理解し、正しく並べることができる。 2. 主食、主菜、副菜、汁の組み合わせを考え、適切な食事を整えようとする態度を養う。

3. 3. 食育実践活動の流れ

実践活動はコスモスの子どもたち、指導員及び保護者の協力を得て、以下のとおり 5 回にわたって行った。

実践活動を行うにあたり、10 月初旬、コスモスへ調査の内容を説明し、協力の依頼に伺い快諾を得た。その後、10 月 20 日、指導員と食育実践グループのメンバーで、実践活動の日程等の打ち合わせを行った。活動の日時、内容等を表 4 に示す。

表4 実践活動の日時と内容

	日 時	内 容	場 所
①	11月8日(火) 16:00~18:00	○オリジナルランチョンマット作り ・主食、主菜、副菜について ・主食、主菜、副菜、汁の基本的な配膳 ・事前アンケート調査(別紙2)	コスモス屋内
②	12月22日(木) 13:30~15:00	○おやつ作り(蒸しパン) ・①の復習 ・おやつの役割について ・復習アンケート調査(別紙3)	本学ランチルーム
③	12月26日(月) 13:30~15:30	○おやつ作り(おにぎり、ポテトサラダ) ・②の復習 ・ジュースに含まれる砂糖の量について	本学ランチルーム 及び調理実習室
④	2月3日(金) 16:00~17:00	○食育パズルを用いた遊び ・①の復習 ・主食、主菜、副菜、汁の組み合わせ	コスモス屋内
⑤	2月13日(月) 16:00~17:00	・①~④の復習 ・復習アンケート調査(別紙4)	コスモス屋内

①~③では、実習だけでなく、活動前後あるいは途中に授業形式の学習を行った。

①②⑤では、子どもたちへアンケート調査を実施し、興味や知識の定着度の把握を試みた。また、毎回の指導員への聞き取り調査から、子どもたちや保護者の様子を伺った。

3. 4. 食育実践活動の取り組みと結果

○オリジナルランチョンマット作り

1回目の活動は、コスモスの施設内で行った。子どもたちは宿題、おやつ、遊びに各自が思い思いに向かっていた。初めての印象としては、学童保育は我が家と同じくらいくつろげる場であると感じた。開始予定時刻になっても宿題が終わらない子どもがおり、にぎやかで、なかなか始められず、学習ができる雰囲気づくりにかなりの時間がかかった。オリジナルランチョンマット作りの活動の流れを表5に示す。

オリジナルランチョンマットを作る前に、主食、主菜、副菜とは何かを伝え、主食、主菜、副菜、

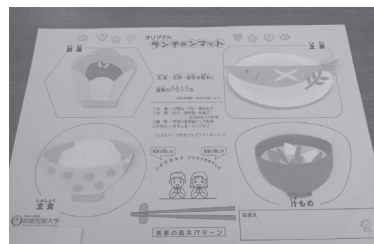


図1 オリジナルランチョンマット

汁の配膳についてフードモデルを使いながら授業形式の学習を行った。その後、ご飯を主食とし

た場合の配膳についてランチョンマット作りを通して学習した。このランチョンマット（図1、別紙1）は、『三重の子のすこやか食生活指針』（平成13年度策定、三重県）が紹介されているリーフレット裏面のランチョンマット風の図を参考にして作成したものである。料理イラスト（図2）は、『食事バランスガイドを活用した栄養教育・食育実践マニュアル』⁽⁹⁾の添付CD-ROMに収録されている料理イラストから抜粋して使用した。



図2 ランチョンマットに使用した料理イラスト

話を聞くだけでは、その時間だけあるいは数日の知識で終わってしまうかも知れず、意識の継続や定着には結びつかない。そこでランチョンマットを作り、家庭に持ち帰って、保護者に話をしたり、毎日の食事時に使用することで、その効果が期待できると考えた。

奈良県の例では、学校給食で食器の配膳位置を示した食育ランチョンマットを使うことにより、正しく配膳できるようになることが報告されている。またこれに併せて、担任が毎日の給食時間に意識的に配膳指導を行っているクラスほど正しい配膳ができる結果が示されている⁽²⁾。

次に活動の前後での子どもたちへのアンケート調査の結果を示す。ランチョンマット作りに参加した30名のうち、活動前、主食、主菜、副菜の意味を正しく選んだのは5名（16.7%）であったが、これらのすべてが正しい配膳はできていなかった。また、正しい配膳ができたのは3名（10.0%）であったが、主食、主菜、副菜の意味は知らなかった。ほとんど（28名、93.3%）の子どもたちが普段から家で何かしらの食事の手伝いをしているが、料理に主食、主菜等区分があることや、正しく配膳する知識や態度が備わっていないことが推測できる。

約1ヶ月半後のアンケート調査では、ランチョンマット作りに参加し、かつアンケート調査に答えた23名のうち、正しい配膳ができたのは22名（95.7%）で、学習の効果がみられた。しかし、主食、主菜、副菜のすべての意味を正しく選んだのは9名（39.1%）であり、これは学習の効果があるとは言い難い結果となった。ただし主食のみの正解率は高く、21名（91.3%）で、活動を通して知識が身に付いたと考えられる。

ランチョンマットのことを家族に話したのは21名（91.3%）、実際に家での食事で使用したのは18名（78.3%）であった。主食、主菜、副菜のすべての意味を正しく選んだ9名について

は、全員が家族とランチョンマットのことについて話している。家族と会話することで、学習内容が知識として定着し実践する力につながるということがうかがえる。

表5 ①11月8日 活動の流れ（オリジナルランチョンマット作り）

進行	教材・教具
<p>◇アンケート調査</p> <p>家でしているお手伝い（食事に関する）について、主食、主菜、副菜について、料理の配膳についての事前知識の確認。</p> <p>↓</p> <p>◇主食、主菜、副菜の話</p> <p>主食、主菜、副菜について説明。</p> <p>↓</p> <p>◇料理の配膳の話</p> <p>ご飯を主食とした場合の配膳について説明。</p> <p>A：主菜1種類、副菜1種類、汁の場合</p> <p>B：主菜1種類、副菜2種類、汁の場合</p> <p>↓</p> <p>◇ランチョンマット作り</p> <p>ご飯を主食とした場合の配膳（A）についてランチョンマット作りを通して学習する。主菜、副菜、汁は、数種類の料理イラストを用意し、子どもたちに好きな料理を選んでもらう。料理が選べたら料理イラストをランチョンマットにのりで貼る。スタンプで飾りつけて自分オリジナルのランチョンマットにする。最後にラミネート加工してできあがり。</p>	<p>アンケート用紙</p> <p>鉛筆</p> <p>フードモデル</p> <p>トレー（お盆）</p> <p>箸</p> <p>ランチョンマット</p> <p>（色上質紙 B4 サイズ）</p> <p>サインペン（記名用）</p> <p>各種料理イラスト</p> <p>スティックのり</p> <p>スタンプ</p> <p>ラミネーター</p> <p>ラミネートフィルム</p>

○おやつ作り（蒸しパン、おにぎり、ポテトサラダ）

おやつについての活動は2回目と3回目に行った。活動の流れを、表6および表7に示す。

2回目の活動で蒸しパンを作り、おやつの適量を目とお腹の満腹感（決して満腹ではなく、もう少し食べたいという感覚のところ）と腹持ち感で捉えてもらった。蒸しパンはホットケーキミックスを使い、生地をカップに流し入れた後、6種類（さつまいも、チーズ、レーズン、ジャム、人参のすりおろし、ココア）のトッピングの中から自分の好きな具を選んで、生地に混ぜ込み、ホットプレートで蒸し焼きにした。子どもたちはとても積極的に取り組み、卵を割

3 回目の活動では、活動を始める前にまず、おにぎりを作ることを伝えた。昼食を食べた直後であったので、「お昼ごはんはもう食べたよ。」という反応もみられた。そこで「おにぎりはおやつになると思うか。」と問うと、9割以上の子どもたちは「なる。」と答えた。その理由をたずねると、前回の学習をきちんと理解して説明できた。

おにぎりをおやつとして食べるときの適量も、自分で握って感覚をつかむとともに、見た目の大きさと重さで捉えてもらった。おにぎりは120gのご飯(約200kcal)を使って1人2個ずつ作った。中に入れる具は5種類(梅干し、鮭フレーク、昆布の佃煮、おかか、ツナマヨネーズ)の中から自分の好きな具を選んで、握り、板のりを巻いて仕上げた。

さらに今回はポテトサラダも作った。おやつの適量はおにぎりのみで十分であったが、ポテトサラダもおやつになることに気付かせたかったことと、包丁を使った調理をさせなかったことで活動に組み入れた。包丁やピーラー(皮むき器)は安全面を考慮し、子ども用のものを使用した。前回同様、子どもたちは率先して包丁で切る作業や皮むきに取り組んでいた。

ポテトサラダは盛り付けを工夫した。ラップでポテトサラダを丸め、玉を2つ作り、上下に積み重ね、三角すいの形をしたコーン菓子を帽子に、手にはスティック状の菓子を使い、雪だるまにアレンジした。ちょうど小雪が降る寒い日の活動だったので、雪だるまも映え、おやつならではの楽しい盛り付けとなった。

食後の学習では、子どもたちが普段よく飲むジュースに含まれる砂糖の量について伝えた。ジュースに含まれる糖分と同量の砂糖を見せたとき、その多さに子どもたちからは驚きの声が発せられた。そこからジュースの飲みすぎに気をつけるという意見が多く出され、インパクトが強い分、意識が長く続くであろうと思われる。



(上)おにぎり作り
(左)おにぎりと
ポテトサラダ

図3 実践活動の様子

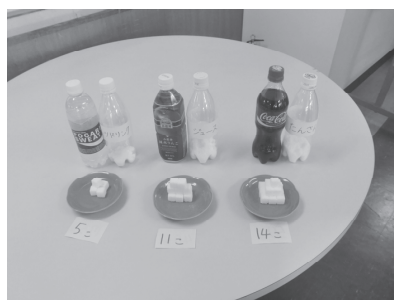


図4 ジュースに含まれている砂糖の話の教材

○食育パズルを用いた遊び

ランチョンマット作りでは、主食、主菜、副菜の意味について学習した。また主食、主菜、副菜、汁の正しい配膳についても、1食に食べる料理を選んで整える作業を通して学んだ。食育パズルは、これらの学習を遊びを通して行い、学習効果を高めることをねらいとしている。

食育パズルとは写真に示すとおり、枠に形の合うピースを選んであてはめていく遊びである。枠は配膳の位置を表し、ピースは形ごとに、主食、主菜、副菜、汁がプリントしてある。形の合うピースをあてはめると、それが正しく配膳された1食の食事として完成する。遊び自体は難しいものではなく、ほとんど迷わず、正しいピースをあてはめることができる。そこで、ピースのイラストに注目し、より組み合わせのよい1食が完成するように工夫してほしい。

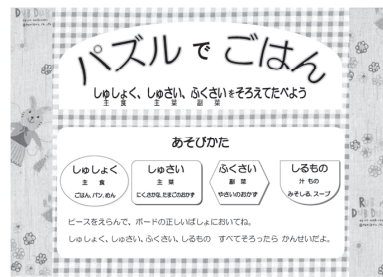
子どもたちの使用感を聞き取った。「パンでモーニングセットを」という注文に応え、主菜、副菜、汁の組み合わせを考えるなど、レストランごっこをして遊んだという。回数を重ねるごとに、手早くできるようになった。主菜は一度に食べたい料理が複数あったが、食べたいけど

ピースがあてはまらないから、どちらか選んで食べないといけないうことを学んだようである。興味を示すのは女の子で、男の子はピースを積み木として遊んでいたようである。食育パズルを提供して1週間は、毎日誰かが遊んでいたようだが、その後は目も触れない日が目立つようになったという。

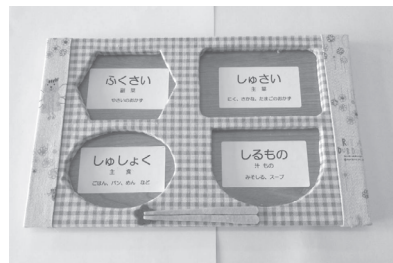
このような遊びに子どもたちの興味が続かないのは仕方のないことであるが、一連の活動をとおして、指導員は食育が大切だと理解してくれており、今後も折に触れて話をし、何を食べてよいか学習を進めていきたいと考えているようである。

次に、活動がすべて終了した後に実施した子どもたちへのアンケート調査の結果を示す。

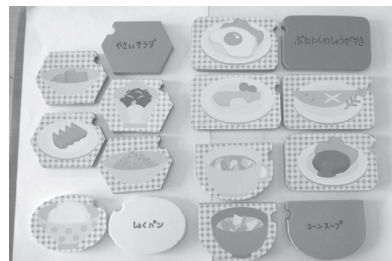
食育パズルで遊んだのは16名(59.3%)で子どもたちの興味関心に差が大きいことがうかがえた。また、遊んだことがあると答えた中でも、「1日のみ遊んだ」がそのうち半数で、継続的に(3日以上)遊んだのは6名(22.2%)にとどまった。遊んだ子どもたちは、13名(81.3%)が「楽しかった」および「勉強になった」と答え、食育パズルは子ども向けの楽しくわかりや



遊びかた



枠



ピース

図5 食育パズル「パズルでごはん」

すい教材であるといえる。

ランチョンマットの使用については、「今も毎日使っている」が2名(7.4%)、「ときどき使っている」が10名(37.0%)で、活動から3ヶ月経つと44.4%しか意識が継続していないことがわかった。子どもたちの意識が途切れないように手立てを考える必要がある。

主食、主菜、副菜のすべての意味を正しく選んだのは19名(73.1%)であり、以前のアンケート結果と比較すると34ポイント上昇し、学習の効果がみられる。正しく選べなかった回答のすべてが、主菜と副菜を逆にしているパターンで、主食については、全員が正解した。

おやつを選択や食べるときに気を付けていること(自由記述)は、「食べ過ぎない」が16名で圧倒的に多かった。おやつの食べすぎは夕食に差し支えるため、保護者にとっても関心が高く⁽¹⁾、よって子どもたちにも同様の気遣いがみられたと思われる。しかし、おやつの適量を把握していなければ、食べ過ぎの量も分からないはずである。自分の適量を知る必要がある。ジュースを「飲み過ぎない」は4名で、今回の活動の中で、ジュースに含まれる砂糖の量について学習したことを踏まえ、実践している子どもが見られた。学習で得た知識を自分の食生活に活かしており、活動の効果が現れている。また、「こぼさない」(2名)、「残さない」(2名)、「手洗いする」(2名)という回答から、これらの関心を取り上げ、食事のマナー、もったいない気持ち、感謝の気持ち、食事前後の衛生管理といった内容の食育ができ、効果が期待できると思われる。さらに、「100円まで」(2名)という回答もあり、自分でおやつを買って食べている様子がうかがえた。おやつを買うのは楽しみであるが、好みだけで選んでいないか気にかかる。値段の制限があるなかで、より適切なおやつの選択ができる力が求められている。

4. 食育実践活動後の変化

12月の活動を終えて、1月よりコスモスは、週1回(毎週水曜日)手作りおやつの提供を始めている。またおやつの提供時間を16時の1回に変更し、みんなが揃って挨拶をし、食べるようにした。

手作りおやつの導入により指導員の負担が増えた。水曜日は12時から14時はおやつ作りにかかってしまう。また材料の購入についても、ある程度保存が利くものは買い置きしておくが、そうでないものは直前に買わなければならない。台所設備や調理器具類についても十分でない中、調理しなければならない。しかし、手作りおやつへの子どもたち、保護者の反応はとてよく、指導員の励みになっているそうである。

これまでの手作りおやつは、次のとおりである。1回目(1月18日)はたこ焼き、2回目(1月25日)はラーメンとりんご、3回目(2月1日)はサンドイッチ(ハム、レタス)とヤクルト、4回目(2月8日)は焼きおにぎりであった。おにぎりの大きさの適量は感覚をつかんでいたようであった。お米を炊飯し、おにぎりに握るところから手作りかと思ったら、冷凍食品のおにぎりを使うということだった。炊飯からしない理由は、4升のお米を炊こうとすると、かなりの時間がかかるためということだった。5回目(2月15日)はロールケーキと

ヤクルト。ロールケーキはホットケーキミックスを使い、ホットプレートで生地を焼き、生クリームを巻く。

手作りおやつをどう捉えるかは施設、指導員ごとにそれぞれ異なると思うが、手作りおやつは子どもたちの食への関心を高める効果が期待できる。

コスモスでは1月より、手作りおやつの導入とおやつの時間変更で、子どもたちにより変化が現れたという。おやつの内容に興味を持ち、「今日のおやつは何？」という会話が多くなった。また、以前は多かった食べ残しや好き嫌いを訴えるわがままが減り、みんなで一斉に食べることで時間のメリハリがつくようになった。このことは指導員の指導のしやすさにもつながっている。保護者もこのような動きを見守ってくれ、子どもたちとともに手作りおやつを楽しみにしていただいているようである。

上記のようなよい効果が現れたことの一端に、今回の食育活動で子どもたちの意識の中に何か変化があったことが関連してほしいと願う。

5. 食育実践活動に対する指導員の反応

指導員へのアンケート調査（別紙 5）から、今回の活動に対して好感を持っていただいていることがわかった。指導員の負担については、ほとんど感じていないという。

毎日の食事が大切だと強く認識されたようで、朝食にドーナツを食べてきた子どもに対し、いい朝食を食べてほしいと感じられたり、保護者に食事の大切さを伝えていきたいと意欲的である。また、おやつに「学童ではおにぎりはないの？」という子どもに、お茶碗一杯のご飯とチョコレート（板チョコ半分程度）もエネルギーは同じだよねと話している。子どもたちはおやつの時間に学んだことを話しているようで、指導員も子どもたちに言葉がけをされている。

主食、主菜等の配膳は子どもたちだけでなく、指導員自身にも役に立ったそうである。

おやつ作りに関しては、今後の学童保育でのおやつ作り参考にしていきたいという。おやつは買うもので、作れるという感覚があまりなかったのも、子どもたちの意識も芽生えてよかったそう。喜んでいる子どもたちが多かったのも、ぜひ家庭でも親子でおやつ作りなどをやっていただくよう、保護者に働きかけたいという。おやつ作りを通して、子どもたちが自分の手で何かを作る喜びや達成感を得られたと感じておられるが、仲間と協力する大切さが少しかけられているようにも感じておられた。

数人の保護者からは、ランチョンマットについて、よい物が出来上がったと喜んでいただいたり、おやつ作りの日は、夕方「おなかすいた、すいた。」と言わなかったと話があったそう。特に話題にしない保護者もあったそうだが、お迎えの時に指導員の方から話を持ちかければよかったと感じておられた。

活動が延長しお迎えの時間に差し掛かったときには、時間的に余裕が欲しいと感じておられ、事前の打ち合わせを十分に取り、指導員に活動の流れを把握していただいくべきであったと反省している。

6. 食育実践活動の自己評価

今回の調査以前よりコスモスと食育のイベントを行ってきているが、子どもたちも指導員もとても楽しみにしていたそうである⁽²⁰⁾。しかし、子どもたちにとってはいわゆるイベントであり、知識は入ったかもしれないが、それ以上は期待できないと思われた。

今回の実践活動では11月から子どもたちに関わってきて、アンケート調査の結果から知識の定着は確認できた。一部の子どもたちにはジュースの飲み方に気をつけるようになったというよい結果も現れているが、その他では実際の食生活に活かすなど、行動変容までには至っていないと思われる。

その一例が次である。主食、主菜等のバランスや配膳の学習をし、ランチョンマットを作り、それを家庭へ持ち帰り、子どもたちはその話題を保護者へ伝えたという。実際にランチョンマットを使って食事を摂った子どももいた。その際、料理を正しく配膳してみて品数が少ないことに気付いた家庭もあったそうだが、「うちは料理の品数が少ないね。」で終わってしまい、改善にむけてアクションを起こす姿勢は得られなかった。

そこから配布物や直接話す機会を設けるなど、保護者への働きかけがもっと必要だと実感した。仕事を持つ親は食事の準備にかけられる時間も限られている。しかし理想と現実の間を少し工夫して、よりよい食生活につなげていってもらえるような働きかけをできたら、改善策を見出してもらえたかもしれないと反省している。

食育活動を通して、知識が身に付くことは明らかとなった。しかし、実際の食生活に活かすのは別の課題で、周りの大人が注意喚起あるいは行動を起こさないと、子どもだけでは意識が継続しないし、実践に移せないと思われる。保護者や日頃から子どもたちと関わりのある指導員の働きかけは非常に重要になってくる。

コスモスの指導員は継続的に食育をすすめていきたいと体制を構えてくれている。お迎えの時間など保護者と顔を合わす際には、積極的に話をしたいという。子どもたちを通じて保護者へ、今回の食育活動がよい効果をもたらしてくれればうれしい。

おわりに

学童保育は今後その数が増えることは確実である。現在鈴鹿市では34の学童保育所があるが、さらに全小学校区に1施設以上の配置が求められており、学童保育への期待は大きい。

コスモスは来年度、50名強の児童を受け入れる予定で、現在借用している幼稚園の一室をもう少し拡張しなければならず、備品等も追加する必要がある、対応に追われている。

学童保育は、安心して子どもを預けられるという働く親の支えであり、さらに子どもの健全育成等の観点からすると、家庭の代わりだけでなくそれ以上を求めたい。食育についても学童保育で積極的に行われるようになれば、学童保育の付加価値になると思われる。食育はすぐに成果が出ず、繰り返し、継続して習慣につながるが、繰り返し、継続して取り組むことは学童保育では可能である。また、小学校で行われている食育の授業等とも連携した取り組みがなさ

れば、さらに意識の継続が期待でき、効果が上がるであろう。

指導員の子どもたち、保護者への働きかけ、子どもたち同士の気づきあいで、食に関する意識の定着、継続を図り、様々な活動を通して、子どもたちの将来の食生活が豊かになるための土台固めをしてほしいと願う。私たちも食育活動を通して、指導員、保護者とともに、子どもたちの健全育成を支援していきたい。

謝辞

今回の調査に際し、食育の実践活動にご協力いただきました庄野小学校区放課後児童クラブコスモスの指導員の方々、大変お世話になりありがとうございました。活動がうまく進められるようにグループ分けを工夫していただいたり、保護者へ活動の内容や持ち物等の連絡をしていただき、円滑な進行にご協力いただいたおかげで、大きなトラブルもなくすすめられました。お忙しい中アンケート調査や聞き取り調査にも快く応じていただき、貴重な資料を得ることができました。また、おやつ作りでは寒い中、本学まで歩いて来てくれた子どもたち、本当にありがとうございました。たくさんのアンケート調査や質問にも笑顔で取り組んでくれ、私たちは元気をいっぱいもらいました。保護者の方々には、例年にはない活動にもかかわらず承諾していただき、ありがとうございました。活動時間が延長し、お迎えの時間が遅れてしまいご迷惑をおかけしたこともあり、申し訳ございませんでした。保護者の方々が温かく見守っていただきましたおかげで、子どもたちも楽しんで活動できたことと思います。

4ヶ月にわたる活動の中、関わっていただきましたすべての方々に、深く感謝致します。

本実践は、平成23年度青少年育成調査研究事業として、三重こどもわかもの育成財団より助成金をいただき、「学童保育の『異学年交流』と『食育』に関する研究」のひとつとして行いました。

参考文献

- (1) 秋武由子・岡俊江・小笹（香川）治美・鈴木佐代・豊増美喜，2011，「放課後児童クラブの生活環境整備に関する研究 その2 北九州市の放課後児童クラブにおけるおやつの現状と課題」、『福岡教育大学紀要』60(5)：207-213.
- (2) 鈴木洋子・阪口美香・田中志穂・谷口明子，2010，「開発した『食育ランチョンマット』の小学校給食時における利用効果」、『教育実践総合センター研究紀要』19：223-227.
- (3) 寺嶋昌代，2009，「学童保育室のおやつ調査」、『東海学院大学紀要』3：67-76.
- (4) 吉岡有紀子・高増雅子・足立己幸，2004，「学童保育所における『わくわく食探検』プログラムの開発と評価」、『小児保健研究』63(5)：524-534.
- (5) 全国学童保育連絡協議会，2011，『学童保育情報 2011-2012』.
- (6) 下開千春，2011，「幼児のおやつを通した食育」、『ライフデザインレポート(Life Design

- Report)』197：38-40.
- (7) 放課後児童健全育成事業等実施要綱（2007年3月）
 - (8) 放課後児童クラブガイドライン
 - (9) 武見ゆかり 吉池信男，2007，「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル（第2版），第一出版
 - (10) 全国学童保育連絡協議会，1979，「特集／学童保育のおやつを考える」，『日本の学童ほいく』51：10-30.
 - (11) 全国学童保育連絡協議会，1985，「特集／安全で豊かな食生活のために」，『日本の学童ほいく』119：10-29.
 - (12) 全国学童保育連絡協議会，1989，「特集／たのしいおやつ」，『日本の学童ほいく』166：10-29.
 - (13) 全国学童保育連絡協議会，1993，「特集／おやつ大好き」，『日本の学童ほいく』215：10-29.
 - (14) 全国学童保育連絡協議会，1998，「特集／食事、楽しんでますか？」，『日本の学童ほいく』279：6-27.
 - (15) 全国学童保育連絡協議会，2003，「特集／おーい、食べるよー」，『日本の学童ほいく』331：6-27.
 - (16) 全国学童保育連絡協議会，2006，「特集／食をたのしむ」，『日本の学童ほいく』371：6-29.
 - (17) 全国学童保育連絡協議会，2008，「特集／今日のおやつはなあと」，『日本の学童ほいく』389：8-31.
 - (18) 全国学童保育連絡協議会，2011，「特集／みんなで食べるとおいしいね」，『日本の学童ほいく』432：6-29.
 - (19) 三重県学童保育連絡協議会，2011，「読むサプリ 『日本の学童ほいく』」，『みえ県連協ニュース』1
 - (20) 鈴鹿市企画財務部秘書広報課，2011，「学童ナビ 庄野小学校区放課後児童クラブコスモス」，『広報すずか』2011・11・20：12

オリジナル ランチョンマット

ふくさい
副菜

しゅさい
主菜

しゅしよく しゅさい ぶくさい
主食・主菜・副菜を基本に

しゅしよく しゅさい ぶくさい
食事のバランスを

(厚生生活指針(2000年版)より)

- 主食…ごはん・パン・めんなど
- 主菜…にく・さかな・たまご・とうもろこしなどの料理
- 副菜…やさいを中心にした料理
- 汁もの…みそしる・スープなど

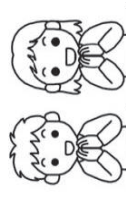
(くだもの・牛乳などもプラスしましょう)

食事の前には

いただきます

食事の後には

ごちそうさまでした

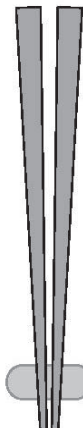


しゅしよく
主食

しる
汁もの

なまえ

食事の基本パターン



おてつだいをしているかな？

年	名前
---	----

1. お家で食事のお手伝いをしていますか？

する

しない



どんなお手伝いをしますか？あてはまるものすべてに○をつけてください。

- () 料理のお手伝いをする
- () お茶わんにごはんをよそったり、料理をお皿に盛りつけたりする
- () テーブルにはしを並べたり、料理を運んだりする
- () 食事のあと、食べ終わったお茶わんやお皿をかたづけ
- () 食べ終わったお茶わんやお皿を洗う

ほかに、お手伝いをしていることがあったら書いてください。

2. 主食・主菜・副菜という言葉を知っていますか？

知っている

知らない



言葉の意味を、右から選んで、線でむすんでください。

- | | |
|-------------------------------------|--|
| <p>主食 ●</p> <p>主菜 ●</p> <p>副菜 ●</p> | <p>野菜を中心とした料理 ●</p> <p>ごはんやめん、パンなど ●</p> <p>肉、魚、卵、豆腐などを
おもに使った料理 ●</p> |
|-------------------------------------|--|

テーブルにおいてみよう！



ごはん



めだまき
目玉焼き



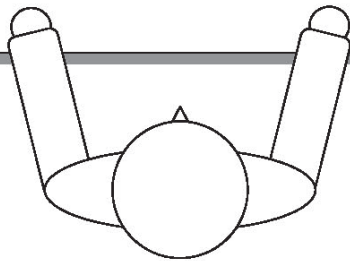
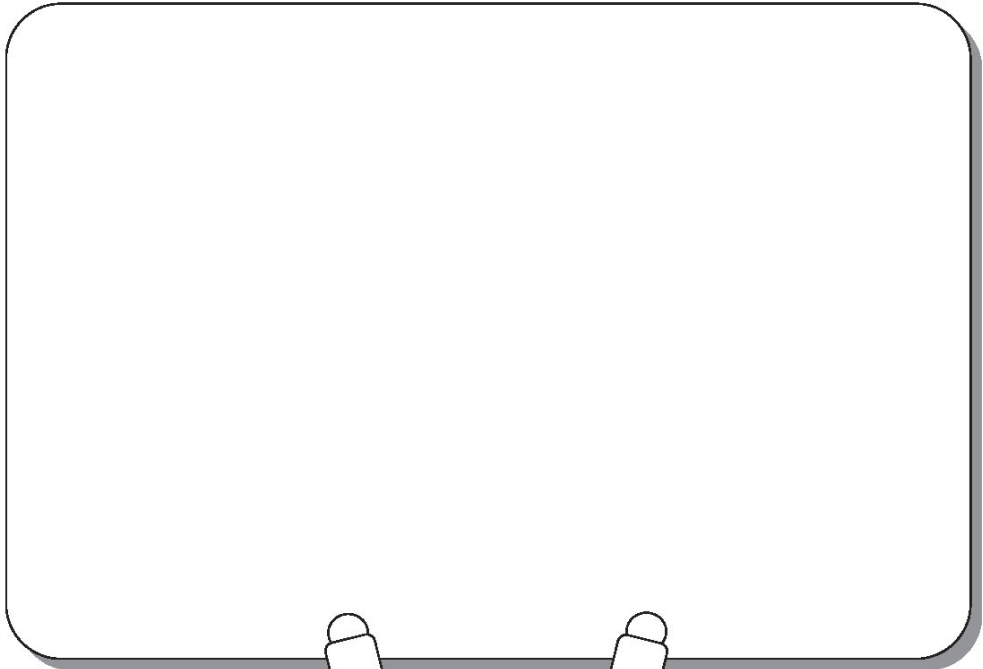
ほうれん^{そう}草のおひたし



みそ^{しる}汁



はし



ランチョンマットをつかっているかな？

年	名前
---	----

1. オリジナルランチョンマットのことをお家の人と話ししましたか？

話した

話していない

作っていない

2. オリジナルランチョンマットをお家で使いましたか？

使った

使っていない

作っていない

3. 主食・主菜・副菜という言葉の意味を、右から選んで線でむすんでください。

主食 ●

野菜を中心とした料理

主菜 ●

ごはんやめん、パンなど

副菜 ●

肉、魚、卵、豆腐などを

主に使った料理

4. 下の4つの図から、お料理が正しく並べてある図をえらんでください。

ごはん



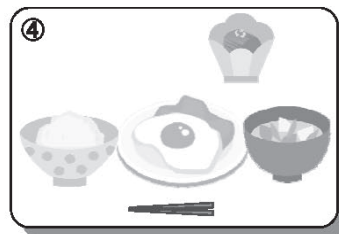
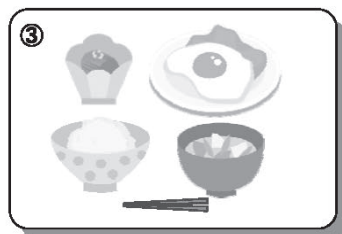
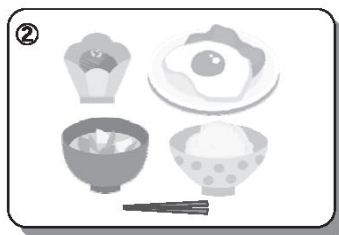
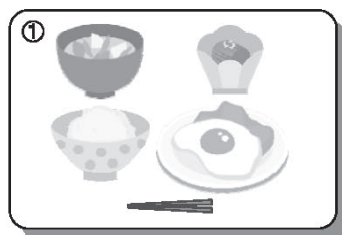
めだまや
目玉焼き



ほうれん草のおひたし



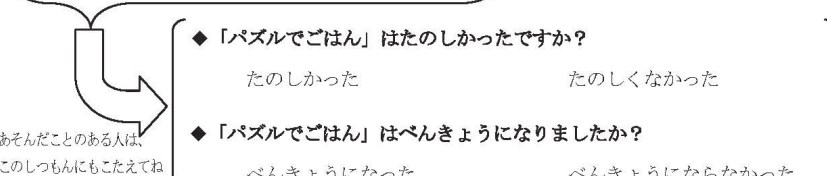
みそ汁



「パズルでごはん」 「ランチョンマット」かくにんシート 「おやつづくり」

年	名前
---	----

1. 「パズルでごはん」であそびましたか？ どれかひとつに○をつけてください。

あそんだ (1日)	あそんだ (2日)	あそんだ (3日以上)	あそんでいない
			
◆ 「パズルでごはん」はたのしかったですか？ たのしかった たのしくなかった			
◆ 「パズルでごはん」はべんきょうになりましたか？ べんきょうになった べんきょうにならなかった			

あそんだことのある人は、このしつもんにもこたえてね

2. オリジナルランチョンマットをお家うちで使つかっていますか？ どれかひとつに○をつけてください。

- () いま まいにちつか 今も毎日使っている
- () ときどき つか ときどき使っている
- () つか 使ったことはあるけど今は使っていない
- () つか 使ったことがない
- () つく 作っていない

3. しゅしょく(主食)・しゅさい(主菜)・ふくさい(副菜)とはどのような料理りょうりのことをいうでしょう？

それぞれ右から選んで線でむすんでください。

- | | |
|-------------|--|
| しゅしょく(主食) ● | ● やさいを中 <small>ちゅうしん</small> 心とした料理 |
| しゅさい(主菜) ● | ● ごはんやめん、パンなど |
| ふくさい(副菜) ● | ● にく(肉)、さかな(魚)、たまご(卵)
などを <small>つか</small> 使った料理 |

4. おやつをえらぶときや食たべるときにどんたなところきに気をつけていますか？

自由じゆうに書かいてください。

別紙 5-1 指導員アンケート (1/3 ページ)

お名前

◆指導にたずさわったところに、○印をつけてください。

日時	11月8日(火) 16:00~17:00	12月22日(木) 13:30~15:00	12月26日(月) 13:30~15:30
/			

I. 企画1のオリジナルランチョンマット作りについて伺います

1. ランチョンマット作りの企画内容(目的や実施方法含む)について総合的に5段階で評価してください。

良い 5 . . . 4 . . . 3 . . . 2 . . . 1 悪い

2. ランチョンマット作りを行っている子どもたちの反応はどのように感じられましたか?興味や楽しさについて5段階で回答してください。

【興味】

あり 5 . . . 4 . . . 3 . . . 2 . . . 1 なし

【楽しさ】

あり 5 . . . 4 . . . 3 . . . 2 . . . 1 なし

3. ランチョンマット作りの企画は指導員の皆さまにとって、参考となりましたか?5段階で回答してください。

あり 5 . . . 4 . . . 3 . . . 2 . . . 1 なし

4. ランチョンマット作りを行ったその後(翌日以降)の子どもたちや保護者の反応はどうでしたか?自由記述で回答をお願いいたします。

5. ランチョンマット作りの企画内容や目的そして実施方法など、良かった点や悪かった点(改善点や要望など)について自由記述で回答をお願いいたします。

Ⅱ. 企画 2 のおやつ作りについて伺います

1. おやつ作りの企画内容(目的や実施方法含む)について総合的に5段階で評価してください。

良い 5・・・4・・・3・・・2・・・1 悪い

2. おやつ作り1回目(蒸しパン作りなど)の子どもたちの反応はどのように感じられましたか?興味や楽しさについて5段階で回答してください。

【興味】

あり 5・・・4・・・3・・・2・・・1 なし

【楽しさ】

あり 5・・・4・・・3・・・2・・・1 なし

3. おやつ作り2回目(おにぎり作りなど)の子どもたちの反応はどのように感じられましたか?興味や楽しさについて5段階で回答してください。

【興味】

あり 5・・・4・・・3・・・2・・・1 なし

【楽しさ】

あり 5・・・4・・・3・・・2・・・1 なし

4. おやつ作りの企画は指導員の皆さまにとって、今後のおやつ作りの参考となりましたか?下記に示す内容について5段階で回答してください。

【蒸しパン作り(12/22実施)】

あり 5・・・4・・・3・・・2・・・1 なし

【おやつのお話(12/22実施)】

あり 5・・・4・・・3・・・2・・・1 なし

【おにぎり(ポテトサラダ)作り(12/26実施)】

あり 5・・・4・・・3・・・2・・・1 なし

【ジュースに含まれる糖分のお話(12/26実施)】

あり 5・・・4・・・3・・・2・・・1 なし

【おやつのお話(12/26実施)】

あり 5・・・4・・・3・・・2・・・1 なし

別紙 5-3 指導員アンケート (3/3 ページ)

5. 調理実習を行いました。問題点や改善してほしい点、アドバイスなどございましたら、自由記述で回答をお願いいたします。

[]

6. おやつ作りを行ったその後(翌日以降)の子どもたちや保護者の反応はどうでしたか？自由記述で回答をお願いいたします。

[]

7. おやつ作りの企画内容や目的そして実施方法など、良かった点や悪かった点(改善点や要望など)について自由記述で回答をお願いいたします。

[]

Ⅲ. 今回の食育教育の実践について伺います

1. 食育教育の実践を行って参りましたが、指導員の皆さまのご負担はどうでしたか？5段階で回答してください。

ある 5・・・4・・・3・・・2・・・1 ない

2. 今後、このような鈴鹿短期大学の食育活動に対して協力を続けていきたいと思いませんか？

思う 5・・・4・・・3・・・2・・・1 思わない

3. 今年度は、昨年度までの食育活動(カレーライスやピザ作り、ゲームなど)と取り組み方法などで違いがありますが、どのような印象を持たれましたか？自由記述で回答をお願いいたします。

[]