

# 学童保育所における「あいち県版食育カルタ」を用いた 食育プログラムとその効果

Shokuiku (Dietary Education) Program and Effects of Shokuiku Playing Cards  
(Aichi Prefecture Versions) in After School Day-Care Center

堀西 恵理子      藺田 邦博      玉田 葉月  
Eriko HORINISHI      Kunihiro SONODA      Hazuki TAMADA

丸山 智美      北森 一哉  
Satomi MARUYAMA      Kazuya KITAMORI

## はじめに

食育は、食育基本法第二条「食に関する適切な判断力を養い、生涯にわたって健全な食生活を実現することにより、国民の心身の健康の推進と豊かな人間形成に資すること」<sup>1)</sup>を基本理念とし、国は施策を策定し実施することを責務として示している。食育は全世代に必要なものであり、特に子どもに対する食育は、豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくために重要であるとされている。

女性の就労増加や少子化が進行するなか、仕事と子育ての両立支援、児童の健全育成対策として、子どもたちに、遊びや生活の場を提供し、健全な育成事業を図る役割を「放課後児童健全育成事業(放課後児童クラブ)」<sup>2)</sup>は担っている。放課後児童クラブとは学童保育のことである。児童福祉法第6条の2第2項において学童保育は、放課後児童健全育成事業という名称になっており、厚生労働省の実施要綱等などでは放課後児童クラブと示さ

れている。本稿では学童保育と呼ぶこととする。学童保育数および登録児童数は、平成21年と平成17年を比較すると学童保育数および登録児童数はともに約1.2倍増加<sup>3)</sup>しており、年々学童保育の需要は高まっていることが伺える。放課後児童クラブの対象児童は、「保護者が労働等により昼間家庭にいない小学校1～3年に就学している児童としている。なお、子どもの安全の確保や発達状況等を考慮」して、上記と同様の家庭環境である場合は4年生以上の児童についても対象としている。活動内容として、自習等の学習活動、基本的な生活習慣の力を身につけること、家庭や地域での遊びの環境づくりへの支援、自主性、社会性、創造性を培うことなどを挙げている。先行研究では、学童保育において、子どもたちが一定の集団を形成して活動することが、子どもたちの社会性や道徳性の発達において重要<sup>4)</sup>であると述べられている。子どもにとっての遊びは心身を成長・発達させる上で非常に重要な行為であること<sup>5)</sup>が報

金城学院大学生活環境学部食環境栄養学科

Department of Food and Nutritional Environment, College of Human Life and Environment, Kinjo Gakuin University

告され、遊びの媒体としては、子どもたちに地域の歴史をわかりやすく、親しみやすい形で後世に伝えるという観点から博物館と共同でのかるたづくり<sup>6)</sup>、ゲームを通して食育のできる媒体として「けんこうかるた」<sup>7)・8)</sup>などが作成され一定の効果が報告されている。

これまでに我々は「あいち県版食育カルタ」を開発し、その使い勝手を検討してきた<sup>9)</sup>。「あいち県版食育カルタ」は、心身の成長・発達や健康づくりを目指した活動において、教育目標を達成できる媒体として有効であることを考察した。そこで、かるたを用いた活動は、子どもたちが教育目標を達成できる媒体として期待できると考えた。本研究は「あいち県版食育カルタ」を食育媒体として用いた場合の食育効果を評価することを目的とした。今回は、学童保育に通う子どもたちを対象とし、家庭や学校など異なる集団での食育の効果について検討した。

## 方 法

### 1. 対象者および調査時期

調査協力の依頼を、K市（人口30万人）にある民間児童クラブ12ヶ所に送付し、そのうち調査協力する回答があった1施設において調査を実施した。民間児童クラブの利用条件は、仕事などで、週（月曜日～土曜日）に4日以上保護者が昼間（放課後）家庭にいない小学1年生～3年生。小学1年生から3年生の利用を妨げない範囲で、4年生以上も利用できる。利用時間は、平日が放課後から午後7時、学校休業日が午前8時から午後7時である。利用料金は、午後4時30分まで無料、午後6時まで2000円、午後7時まで3000円であり、その他の費用として、おやつ代が2000円、指導用教材費1000円である。これらの費用以外に、傷害保険料の負担がある。

調査は、2008年に実施された。

児童、その保護者、指導員に、食についての自記式質問紙を配布し、かるた実施前と実施後の食に対する意識の変化や学習効果などについて検討した。本稿では、小学1年生から6年生の保護者とその本人の同意を得た小学1年生から小学6年生の児童35名の結果について報告する。

## 2. 方法

### ①「あいち県版食育カルタ」の内容および実施方法

「あいち県版食育カルタ」の字札を読み手が読み、全部読み終えたら参加者は絵札をとる。字札の裏側には絵札と字札表側記載の音読み用の文言について補足説明を有し、それを読み手が読み、説明を参加者が聞くことで、その札の内容を教育することとした。

札の項目は前報にあるように、食育推進基本計画、国民健康づくり運動の推進、食生活指針のキーワードから選定した。「運動・栄養・休養」3枚、「食生活（食生活、手伝い、好き嫌い）」9枚、「食材（食材、野菜、旬）」6枚、「食品加工・調理（保存、料理）」5枚、「食文化（行事）」4枚、「郷土料理」4枚、「地産地消」2枚、「食習慣（早寝・早起き・朝ごはん）」3枚、「マナー」3枚、「栄養（黄・赤・緑）」4枚、「安全・衛生」2枚、「食料自給率」1枚の12項目46枚からなる。内容は、各札に関係する食育のための基礎知識を記載した<sup>9)</sup>。

### ②調査の流れ

調査日当日の流れを図1に示した。「あいち県版食育カルタ」を実施するため、調査員として管理栄養士4名、管理栄養士養成課程3年生6名の計10名が学童保育に出向いた。それぞれのグループに低・中・高学年と男女が入るように5～6名を1グループとし、6

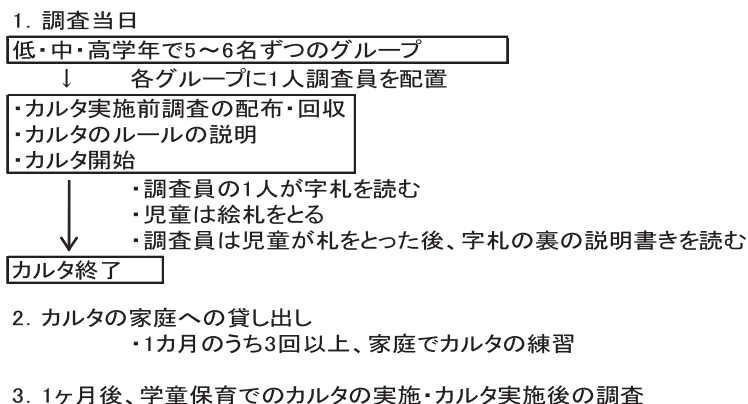


図1 調査の流れ

グループをつくった。それぞれのグループに調査員を1名配置した。児童に対し口頭で、研究の趣旨を説明し、強制ではないことを説明し、自記式の質問紙を配布した。配布した質問紙は各学年共通、自記式であるため、内容が難しい場合などに、簡単な言葉や例を示して回答できるように、調査員は事前に指示内容の標準化と実施のための訓練を3回行った。質問紙の回収後、実際にカルタを実施した。各グループに1つ「あいち県版食育カルタ」の絵札を配布した。調査員1名が字札を読み上げ、全グループで児童が絵札をとれたことを確認できたら、字札の裏に書かれている補足説明を読み上げた。各家庭に1つカルタを貸し出し、家庭で1カ月の間に3回以上カルタをするように伝えた。各家庭の事情に応じて連続でも不連続でも良いこととした。1カ月後、再度学童保育に出向き、同様の方法でカルタを実施した。カルタ実施後、質問紙を配布し、回収した。

### ③質問紙の内容

質問紙の内容は、カルタ実施前が「給食について」、「食事で気をつけていること」、「家での食事の手伝い」、「自分だけで料理をつくること」、「食事のあいさつ」、「はしの持ち方、使い方」、「旬、郷土料理の知識」を含む

全24問で、実施後は「食育カルタについて」などを加えた全28問である。

### ④倫理的配慮

金城学院大学、ヒトを対象とする研究に関する倫理委員会の承認を受け、実施した。

### 結果

学童保育に通う児童35名を対象に、「あいち県食育カルタ」の実施前後で自記式質問による調査を実施した。記入もれを除いた有効回答者数は32名(91.4%、男子15名、女子17名)であり、表1に示した。

給食の好き嫌いについて、表2-1に示し

表1 対象者の学年・性別 (名)

学年	男子	女子
1	0	7
2	4	4
3	3	0
4	4	4
5	1	2
6	3	0
計	15	17

た。給食が「大好き」と回答した人数が、実施前は7名(28.0%)、実施後は11名(44.0%)、「好き」と回答したのは、実施前5名(20.0%)、実施後3名(12.0%)であった。「きらい」と回答したのは、実施前2名(8.0%)、実施後

表 2-1 給食は好きか、嫌いか

	実施前		実施後	
	(名)	(%)	(名)	(%)
大好き	7	29.2	11	44.0
好き	5	20.8	3	12.0
どちらとも言えない	10	41.7	11	44.0
きらい	2	8.3	0	0.0
大きらい	0	0.0	0	0.0
合計	24	100	25	100

表 2-2 給食が好きな理由

	実施前		実施後	
	(名)	(%)	(名)	(%)
おいしい	8	32.0	5	20.0
好きなものがある	3	12.0	9	36.0
一緒に食べられる	5	20.0	4	16.0
同じものが食べられる	4	16.0	4	16.0
先生と一緒に食べられる	3	12.0	4	16.0
家では食べられないものがある	2	8.0	4	16.0
栄養のバランスがいい	3	12.0	7	28.0
その他	2	8.0	1	4.0

(複数回答可)

は 0 名であった。給食が好きと回答した児童を対象に得た、給食が好きな理由を表 2-2 に示した。「おいしい」、「みんなと一緒に食べられる」、「みんなと同じものが食べられる」が実施前後で多く挙げられていた。実施後では「栄養のバランスがいい」は実施前 3 名から 7 人に増加した。

食事で気をつけていることについて、表 3

に示した。「朝・昼・夜三食必ず食べる」、「栄養のバランスを考えて食べる」、「お菓子やスナック菓子を食べすぎない」など 12 項目中 9 項目について、実施前後ともに、気をつけていると回答した者が 15 名 (60%) を超えていた。

家での食事の手伝いについて、表 4 に示し

表 3 食事で気をつけていることについて

(n=25)

問い	はい		いいえ				分からない				未記入					
	実施前		実施後		実施前		実施後		実施前		実施後		実施前		実施後	
	(名)	(%)	(名)	(%)	(名)	(%)	(名)	(%)	(名)	(%)	(名)	(%)	(名)	(%)	(名)	(%)
よくかんで食べる	19	76.0	15	60.0	4	16.0	5	20.0	2	8.0	5	20.0	0	0.0	0	0.0
三食食べる	24	96.0	24	96.0	0	0.0	1	4.0	1	4.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
栄養バランスを考える	16	64.0	15	60.0	5	20.0	4	16.0	4	16.0	6	24.0	0	0.0	0	0.0
多くの食品を食べる	17	68.0	19	76.0	7	28.0	4	16.0	1	4.0	2	8.0	0	0.0	0	0.0
ジュースなどを飲みすぎない	16	64.0	15	60.0	5	20.0	6	24.0	4	16.0	4	16.0	0	0.0	0	0.0
お菓子を食べすぎない	19	76.0	18	72.0	2	8.0	4	16.0	4	16.0	3	12.0	0	0.0	0	0.0
塩からいものを食べすぎない	20	80.0	17	68.0	5	20.0	4	16.0	0	0.0	4	16.0	0	0.0	0	0.0
牛乳や小魚を食べる	20	80.0	18	72.0	2	8.0	3	12.0	3	12.0	4	16.0	0	0.0	0	0.0
色の濃い野菜を多く食べる	13	52.0	13	52.0	2	8.0	4	16.0	10	40.0	8	32.0	0	0.0	0	0.0
好ききらいしない	13	52.0	12	48.0	5	20.0	11	44.0	6	24.0	2	8.0	1	4.0	0	0.0
楽しく食べる	22	88.0	20	80.0	0	0.0	2	8.0	3	12.0	3	12.0	0	0.0	0	0.0
ご飯とおかずをかわるがわる食べる	15	60.0	11	44.0	6	24.0	9	36.0	4	16.0	5	20.0	0	0.0	0	0.0

た。実施前後ともに80%以上が何らかの手伝いを行っていた。表5に自分だけで料理をつくりことができるかについて示した。自分だけで料理できると回答したものは実施前後とも16名(66.7%)であった。

家で食事をするときに「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをするかについて表6に示した。いつもあいさつすると回答した

ものが、実施前は19名(76.0%)、実施後は21名(84.0%)であった。

食事のときの「はし」の持ち方、使い方についてイラストを見て正しいものを選択させた結果を表7に示した。実施前と実施後では持ち方と使い方、それぞれに人数の変化がみられた。

朝食・夕食の食事の仕方について表8に示

表4 家での食事の手伝い

(n=25)

	実施前		実施後	
	(名)	(%)	(名)	(%)
買い物	8	32.0	9	36.0
料理の手伝い	13	52.0	12	48.0
テーブルの準備	12	48.0	15	60.0
あと片付け	13	52.0	14	56.0
食器洗い	8	32.0	10	40.0
してない	5	20.0	4	16.0
その他	2	8.0	1	4.0

(複数回答可)

表5 自分だけで料理をつくりことができるか

	実施前		実施後	
	(名)	(%)	(名)	(%)
自分だけで料理できる	16	64.0	16	64.0
自分だけで料理できない	9	36.0	9	36.0
合計	25	100	25	100

表6 家で食事のあいさつをするか

	実施前		実施後	
	(名)	(%)	(名)	(%)
いつもあいさつする	19	76.0	21	84.0
時々しないことがある	5	20.0	3	12.0
いつもあいさつしない	1	4.0	1	4.0
合計	25	100	25	100

表7 食事のときの「はし」の持ち方、使い方

	持ち方				使い方			
	実施前		実施後		実施前		実施後	
	(名)	(%)	(名)	(%)	(名)	(%)	(名)	(%)
1	3	12.0	1	4.0	1	4.0	2	8.0
2	5	20.0	11	44.0	8	32.0	8	32.0
3	0	0.0	3	12.0	3	12.0	6	24.0
4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
5(正解)	12	48.0	7	28.0	10	40.0	6	24.0
6	2	8.0	2	8.0	1	4.0	1	4.0
7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	8.0
8	1	4.0	1	4.0	1	4.0	0	0.0
9	2	8.0	0	0.0	1	4.0	0	0.0
合計	25	100	25	100	25	100	25	100

した。朝食に「家族そろって食事する」と回答したのは実施前10名(40.0%)，実施後11名(44.0%)，夕食では実施前14名(56.0%)，実施後15名(60.0%)であった。実施前後ともに，朝食・夕食ともに家族そろって食事をとることが最も多かった。その一方で，朝食を「一人で食べる」と回答したものは実施前5名(20.0%)，実施後6名(24.0%)であった。

「匂」の知識については表9に示した。「知っている」と回答したものが，実施前は8名(32.0%)，実施後は13名(52.0%)，「聞いたことがない」と回答したものが，それぞれ11名(44.0%)，3名(12.0%)であった。実施後では実施前より「匂」を知っていると回答した児童は増加した。

「愛知県の郷土料理」の知識の有無について

表8 いつもどのように食事しているか

	朝食				夕食			
	実施前		実施後		実施前		実施後	
	(名)	(%)	(名)	(%)	(名)	(%)	(名)	(%)
家族そろって	10	41.7	11	44.0	14	58.3	15	62.5
おとなの家族のだけか	6	25.0	6	24.0	6	25.0	7	29.2
子どもだけ	1	4.2	2	8.0	2	8.3	2	8.3
一人	5	20.8	6	24.0	1	4.2	0	0.0
その他	2	8.3	0	0.0	1	4.2	0	0.0
合計	24	100	25	100	24	100	24	100

表9 「匂」を知っているか

	実施前		実施後	
	(名)	(%)	(名)	(%)
知っている	8	32.0	13	52.0
聞いたことはある	6	24.0	9	36.0
聞いたことがない	11	44.0	3	12.0
合計	25	100	25	100

ては表10に示した。愛知県の郷土料理を「知っている」と回答したものは、実施前8名(32.0%)、実施後9名(36.0%)であり、30%以上の児童が郷土料理を知っていた。

カルタ実施後に行った「食育カルタ」は楽しかったかについては表11に示した。「楽しかった」と回答したものは20名(80.0%)で

あった。また、「食育カルタ」を行いたいかについては表12に示した。また「カルタ」を行いたいと回答したものは18名(72.0%)であった。さらに、このようなゲームを行いたいかについて表13に示した。「行いたい」と回答したものは13名(52.0%)であった。

表10 愛知県の郷土料理の知識

	実施前		実施後	
	(名)	(%)	(名)	(%)
知っている	8	32.0	9	36.0
知らない	17	68.0	16	64.0
合計	25	100	25	100

表11 「食育カルタは楽しかったか」

	(名)	(%)
楽しかった	20	80.0
楽しくなかった	5	20.0
合計	25	100

表12 また「食育カルタ」を行いたいか

	(名)	(%)
行いたい	18	72.0
したくない	7	28.0
合計	25	100

表13 このようなゲームを行いたいか

	(名)	(%)
行いたい	13	52.0
したくない	11	44.0
その他	1	4.0
合計	25	100



## 考 察

我が国では，食育基本法だけでなく食生活指針<sup>10)</sup>で，食事リズムや食事バランス，食文化や地域の特産物を用い，自身の食生活を見直すことを掲げている。早い時期にさまざまな点から食生活を見直し，食べ物への関心を持つことは，将来，健康な食生活を送るうえで欠かすことのできないことである。本研究では，登録数が増加している学童保育において，体験型学習をとおして，児童に対する食育媒体として開発した「あいち県版食育カルタ」を用いた効果を評価した。食育による効果については，カルタ実施前後のアンケート結果を，その効果とみなし検討した。学童保育では基本的な生活習慣についての手助け，その力を身につけさせることや遊びを通しての自主性，社会性などを培う活動を行うことが放課後児童クラブガイドライン<sup>2)</sup>に挙げられている。遊びを通じた活動の一貫として，本研究は実施された。

行動変容段階モデルによると，「無関心期」，「関心期」，「準備期」，「実行期」，「維持期」の段階がある<sup>11)</sup>とされている。望ましい食習慣の形成が最終目標であり，例を挙げると「はしの使い方を知っている」学習目標からさらに，「いつもはしを使っている」行動目標の達成である。バンデュースは，個人の知識や考え方と，行動，環境は，相互に関連しあっているとすする相互決定主義<sup>12)</sup>を提唱している。このことは，個人の知識やスキルの獲得を先に行わなくても，行動や環境が変わることによって知識やスキルにも変化がみられるということである。今回の調査において，「旬」や「愛知県の郷土料理」など，知識を問う質問では，カルタ実施前後で教育効果が認められた。一方，「食事で気をつけていること」や「はしの使いかた」など，行動変容を問う質問では，カルタ実施前後で教育効果が認められなかつ

た。今回の取り組みは，行動変容段階モデルの「無関心期」から「関心期」にあると考えられる。

繰り返し学習の効果については，さまざまな分野で認められている<sup>13)・14)</sup>。反復させることで学習能力の高まりや集中力の上昇などが示されている。「旬を知っている」と答えた児童は，実施前8名(32.0%)から実施後13名(52.0%)に増加した。また，児童が知っている愛知県の郷土料理名として，実施前は8名中2名，実施後は9名中7名がカルタに描かれている味噌煮込みうどんを挙げていた。今回，1ヶ月に3回以上，繰り返し行うことにより，知識の習得においては，一定の有効性を示した。

「あいち県版食育カルタ」を1ヶ月3日以上実施することにより，行動変容段階モデルの「関心期」にあり，繰り返し学習によって，知識を得る効果は認められた。今回は対象者数が少ないことから学年別の検討は行っていないため，学年により習熟度の差をみることはできなかった。今後は，対象者数を増やして検討を進めていきたい。また，「関心期」までしか至らなかった児童が，「維持期」に至るよう食育プログラムとしての「あいち県版食育カルタ」を用いた具体的な実施方法，食育実施時のマニュアルを見直したい。

## 謝 辞

本研究成果は，2009年度北森研究室の皆さんの尽力によるもので，深く深謝致します。

## 参考文献

- 1) 内閣府ホームページ 食育基本法と食育推進基本計画  
<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/about/law/law.html> (2010年9月アクセス)



- 2) 厚生労働省ホームページ 放課後児童クラブガイドライン  
<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2007/10/dl/h1019-3a.pdf>  
 (2010年9月アクセス)
- 3) 厚生労働省ホームページ 放課後児童健全育成事業(放課後児童クラブ)の実施状況  
[http://www8.cao.go.jp/kisei-kaikaku/minutes/wg/2008/1104\\_02/item\\_081104\\_03pdf](http://www8.cao.go.jp/kisei-kaikaku/minutes/wg/2008/1104_02/item_081104_03pdf)  
 (2010年9月アクセス)
- 4) 猿渡智衛:子どもの居場所づくりに関する政策の現状と効果, 課題, 弘前大学大学院地域社会研究科年報 5, 53 - 74, 2008
- 5) 古城健一, 川内敬介:学童保育クラブにおける遊びの研究-運動遊びを中心として-, 大分大学教育福祉科学研究紀要 30 (1), 71-86, 2008
- 6) 原口美貴子, 山口幸男:郷土かるた, 上毛かるたの魅力と意義-郷土かるた王国「群馬」からの発信-, 群馬大学教育学部紀要 人文・社会科学編 第59巻, 9 - 20, 2010
- 7) 梅原頼子, 前澤いすず, 乾陽子, 三浦彩, 福永峰子, 山田芳子:運動を取り入れた食育ゲームについて:作成から評価まで, 鈴鹿短期大学紀要 30, 209 - 218, 2010
- 8) 薄井伯征:学社融合による地域の歴史を後世に伝える教育教材の開発と生涯学習支援上の課題-「大潟村歴史かるた」づくりを通して-, 秋田大学教育文化学部教育実践研究紀要 第29号, 113 - 129, 2007
- 9) 丸山智美, 今津範子, 飯伏真子, 石垣知里, 太田貴子, 堀西恵理子, 中西邦博, 北森一哉:児童のための食育媒体の開発-「あいち県版食育カルタ」の作成-, 金城学院大学論集自然科学編 第6巻第1号, 22 - 29, 2009
- 10) 農林水産省ホームページ 食生活指針  
[http://www.maff.go.jp/sogo\\_shokuryo/syokuseikatu-hp/sisin1.htm](http://www.maff.go.jp/sogo_shokuryo/syokuseikatu-hp/sisin1.htm) (2010年9月アクセス)
- 11) 赤松利恵:行動科学を用いた食育を行おう~望ましい食習慣の形成に向けて~, 食生活 101巻5号, 28 - 32, 2007
- 12) 谷口篤, 嶋口儀秋, 北川博美:漢字の書字練習とテストの反復が漢字学習に及ぼす効果, 名古屋学院大学論集 人文・自然科学編 第43巻第1号, 11 - 19, 2006