

学校における食育キャラクター 食まるファイブの活用

丸山 浩徳

1. 研究の目的

平成 17 年 7 月に食育基本法が施行され、その翌年 3 月には食育推進基本計画が策定され、国をあげて食育に取り組まれるようになった。また、農林水産省と厚生労働省では、食生活指針を生活と結び付けるものとして食事の望ましい組み合わせやおおよその分量をわかりやすいように「料理」で示した「食事バランスガイド」を決定した。食育を学ぶ機会として国や地方団体、企業が様々な活動をしているが、大人にとって長く積み重ねてきた食生活を変えるのは難しい面がある。こうした中で食育が子どもへ果たす役割はとて大きく、成長期にある子どもたちがバランスのとれた食生活を行うことは心身の発達に影響を及ぼし、大人になってからの正しい食生活の形成にも重要である。本研究室の先行研究において、子どもたちが楽しく栄養に関する知識を学べる教材「栄養指導手袋」を用い給食の時間に子どもたちが食品の「体の中の働き」別に食材を分けることに取り組んだが、子どもたちへの定着と活用の拡大に課題を残した。そこで本研究では栄養指導手袋をキャラクター化することで多くの子どもたちに興味・関心を持たせ、他教科との関連の中で幅広く食育の教材として活用していきたいと考えた。

2. 研究方法

2.1 文献調査

各省庁の食育基本法以前の食に関する取り組み、食育推進基本計画とそれに対する意識、食についての現状（社会・子ども・学校）、及びキャラクターについて文献より調査した。

2.2 実態調査

食育キャラクター食まるファイブを小学校に導入し、その取り組みや効果から学校の食育における食まるファイブの有効性の検証を行った。

3. 結果と考察

3.1 文献調査

「食育」という言葉の起源として、明治期の石塚左玄や村井弦斎の書物に取りあげられることが多く、この頃の「食育」は子育てやしつけを担う大人への提言が主であった。1990 年代以降「食育」という言葉が定着し始め、「食教育」・「食に関する指導」・「食農教育」が「食育」という総称でくられるようになった。本研究では様々な文献をもとに、食育を『食を「なぜ」食べるのかを知り、「いつ」・「どこで」・「だれと」・「なにを」・「どれだけ」・「どのように」食べるのか、食を自分自身で正しい知識に基づいて選択する力を身につけ、日常生活にいかせる能力を養うこと』と定義した。

中学生になると給食を大好きと感じる思いや、メニューを全部食べるという気持ち、嫌いな食べ物を食べようとする気持ちが低下している。さらに、栄養のバランスを考えて食べる児童生徒は少ないことから、早い時期から食育の取り組みが重要である。

キャラクターの所有率は女性に多く見られ、男性でも小学校までは女性と同じぐらいの割合でキャラクターを所有している。キャラクターの世界観を知ることによってキャラクターとの絆が生まれ安心できるのではないかと考えられる。

3.2 実態調査

食育キャラクター食まるファイブを小学校へ導入し、1. 給食指導 2. 食まるファイブの劇 3. 食の学び 4. 下敷き作り 5. 食まるファイブのスタンプを使ったランチョンマット作り 6. おにぎり作り 7. 食まる体操 8. オレンジゼリー作りの活動を行いアンケートや児童の感想等から以下のことがわかった。

食まるファイブの導入に劇は有効な方法であり、食まるファイブの敵であるメタボ將軍を教員が演じることでより子どもたちに強い印象を与えることができ、子どもたちの食に対する興味は高まった。食まるファイブの名前と色を覚えてもらうことや、日常生活にも食まるファイブを定着させたいと考え行った下敷き作りやランチョンマット作りでは、手袋の指に足や手を付け加える児童など発想力の豊かな作品ができあがり、子どもたちは普段の生活の中で嬉しそうに活用している。食まる体操を行うことで「よく体を動かしている」と回答した児童の割合が増加し、食生活において食べるだけでなく、体を動かすことの重要性を認識する手助けになったと考えられる。子どもたちが食まるファイブと一緒に食育を行うことで、食まるファイブの5人が揃うことでバランスのよい食生活ができることを理解した児童、自分の食生活について具体的に何が足りないのかを客観的に見ることができる児童や、欠点を克服しようとする児童の姿が見られ、バランスのよい食生活について学ぶことに効果的であった。

4. まとめ

食まるファイブを導入した食育を展開することで、食べるものが「好き」と回答した児童の割合が導入前に比べてどの学校でも増加した。さらに給食の時間が「楽しみ」と回答した児童の割合も増加した。残食率についても全ての学校が低下するという効果は食育キャラクター食まるファイブと学校における食育の取り組みの成果だと言えることができる。また、食まるファイブは食事バランスガイド出身ということで、食事バランスガイドの周知度も高くなり、子どもたちのバランスのとれた食生活の実践に効果的であった。食育キャラクターの活用は教員の食育への関心を高め、学校全体でより効果的な食育を行うことができる。食まるファイブは特に低学年に対して有効であった。高学年には、『低学年に食まるファイブを通して「食」について伝える』取り組みが自らの知識を再確認し実践するのに有効であった。キャラクターを一過性でなく継続して登場させることが有効であると考えられ、今後は子どもたちがバランスよく食べようとする意欲を持ち続けさせるための活動についてさらに検討していきたい。 (指導教員 西村敬子)