

子供から大人への食育発信研究

立平 三千代

1. はじめに

現代の日本は、自由な食環境や食の欧米化によって、砂糖、卵、肉などのカロリー、脂肪、たんぱく質の摂りすぎが引き起こされ、肥満、糖尿病、高血圧などの生活習慣病や食物アレルギー、喘息などのアレルギー疾患が増加している。子どもの食事は、大人の食事や家庭環境に左右されるため、大人たちの食習慣がしっかりしていなければならない。つまり、子どもへの食育だけでなく、大人への食育も必要とされている。しかし、現代社会において大人たちが食育について学ぶための時間を設けることは難しい。だからこそ、学校という教育の場所を中心として、子どもたちが正しい食の知識を身につけ、積極的に食育に取り組み、家庭や地域社会へ学んだ情報を発信すれば大人たちへの食育の効果も期待されるのではないだろうか。子どもから大人への食育情報の発信により、食育が広められる可能性は多いに期待できる。

そこで、本研究では、実際に小学校で行なわれている食育についての取り組みを調査し、食教育の現状と課題を研究する。それとともに、本研究室から誕生した食育キャラクターを使っの小学校における食育の取り組みや、小学校において食についてのワークショップを企画・実践し、その効果を検討する。そして、子どもたちが自ら楽しく食について学び、学んだことを意欲的に大人たちに発信していくことのできる方法を研究したいと考えた。

2. 研究方法

2.1 文献調査

各種調査結果や関連文献より調査をした。

2.2 Child-to-Child の実践例の検証

2.3 Child-to-Child のアプローチを活用した取り組みの実践

3. 結果と考察

3.1 文献調査

食育は、家庭を中心として実践されることが理想であり、それがもっとも正しい子どもの食生活や生活習慣の形成をもたらすと考える。そのためには、まず親が正しい食生活や食習慣を実践する必要があるのだが、今日の食環境、核家族化や共働き家庭の増加、ライフスタイルの多忙化を考えると、完璧に実行していくのは難しいという現状が調査より分かった。

「日本型食生活」は、理想とするバランスのよい食生活のかたちとして注目を浴びている。そして、それを実践するために「食事バランスガイド」の普及・活用が様々な場所で図られている。しかし、実際には、人々の「食事バランスガイド」の活用率は低く、認知度も 100%とはまだまだ

だいたい。「食事バランスガイド」の普及・啓発場所としては、学校という場が有効的であると考える。

学校は子どもたちに、「総合的な食の情報」を発信することができる場であり、食について様々な情報を持ち、活用できる子どもに育成する。学校の食育でもっとも求められることは、日常的、継続的に行うことができる内容である。学校での食育だからこそ行うことができるようなアプローチを活用した取り組みを行っていくべきであり、それが Child-to-Child ではないかと考える。

3.2 食育における Child-to-Child のアプローチ方法

Child-to-Child のアプローチとは子どもから子どもへ学びを広めていく方法であり、さまざまな効果が期待できる。まず、教える立場の子どもの効果としては、責任感が生まれるということがある。また、情報を発信した後は、自らがそのことを実行しなければならないという目標と行動力が生まれる。つまり、教える立場の子どもの行動変化が期待できる。さらに、活動を通して出会うさまざまな問題を解決することで、問題解決能力を身につけ、達成感を味わうことが期待される。これらの経験が子どもの自尊心を育て、これからの生活での自信につながると考えられている。一方で、学習する立場の子どもにとっても、他の教育方法とは異なる効果が期待できる。その一つがモデリング効果である。

3.3 Child-to-Child のアプローチを活用した取り組みの実践～名古屋市 T 小学校～

名古屋市 T 小学校における食育学習発表会において、「五感を使って楽しく食べよう！！」というテーマのもと、愛知教育大学の西村敬子教授による高学年対象の講話を開催した。また、その五感を使った体験学習後、その日の給食内容を使って、「食事バランスガイド」と「食まるファイブ」の紹介を行った。そして、食育学習発表会では、本研究室によって、劇とワークショップ、及び親子食育講座を行った。

食育を行っていく上で必要なことは、「楽しさ」を与え「意欲」を引き出すことであり、そういった内容の取り組みが子どもには効果的であるということが分かった。今回、食まるファイブを活用して、食事のバランスの大切さ、適度な運動の必要性、食べ物の知識を発信したのだが、児童たちは興味を持って受信してくれたようである。

4. まとめ

子どもたちが食育に興味・関心を持つためには、「楽しく」、「意欲的に」学ぶことができる方法が必要であり、食育について「自発的」「継続的」に学ぶ姿勢が望まれる。このような食育を行っていくことができる可能性のあるアプローチ方法として、本研究において、Child-to-Child のアプローチ方法を活用した授業内容やワークショップや体験型の食育講座は有効的な一つの手段であることを提唱した。Child-to-Child のアプローチ方法で食育を行うことは、子どもから大人への食育発信（「Child-to-Adult」）の可能性を秘めている。

（指導教員 西村敬子）