

食育キャラクター活用による食育推進 (3)

— 「食まるファイブ」グッズの有効性の検討 —

丸山 浩徳 (東海学園高等学校非常勤講師)
西村 友希 (愛知教育大学家政教育大学院生)
西村 敬子 (愛知教育大学家政教育講座)

Utilization of Characters for the Promotion of Dietary Education (3)

— Examination of the Effectiveness of “SHOKUMARU FIVE” Goods —

Hironori MARUYAMA (Part-Time Lecturer Tokaigakuen High School)
Yuki NISHIMURA (Graduate Student of Home Economics, Aichi University of Education)
Takako NISHIMURA (Home Economics, Aichi University of Education)

要約 第2報で報告した「食まるファイブ」グッズを7校の小学校に導入し活用した。導入した小学校の中で3校にアンケート調査を行い、有効性を検討した。その結果、「食まるファイブ」グッズの活用は、子どもたちが食に関して興味を持ち、自らの食生活を見直し、改善しようとする意識を持つことに効果的であるとわかった。

Keywords : 食育, 食まるファイブ, 食育キャラクター, 食育グッズ

I, はじめに

平成20年3月に告示された新学習指導要領には食育を行うことが盛り込まれ、家庭科を中核に他教科等の連携を図りながらさらなる充実が求められている。学校教育において食育が盛んに行われるようになって一方、食育に関する教材・教具の開発に苦慮している学校・教員の姿も見られる。

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、健全な心身を発達させるため、また、大人になってからの正しい食生活を送るためにも必要なことである。子どもたちには、「食」に関する知識を伝えるだけでなく、「食」への興味・関心を高め、自らの食生活を振り返り、改善しようとする意欲を持たせることが重要である。

第1報¹⁾において食育キャラクター「食まるファイブ」を考案し、劇として小学校に導入することで、子どもたちがバランスのよい食生活をする 것에 関しての興味を高めることがわかった。

第2報²⁾では現代の若者におけるキャラクターの重要性を調査し、その調査を基に「食まるファイブ」のキャラをたて、グッズを作製した。

そこで本研究では、各小学校の教員が選択した「食まるファイブ」グッズをそれぞれの小学校に導入し、「食まるファイブ」グッズを活用した食育実践を行うことにした。その後、各小学校でのアンケート調査から「食まるファイブ」グッズの有効性を検討したいと考える。

II, 研究方法

第2報に報告した「食まるファイブ」グッズを小学校7校に導入し、活用した様子を使用目的ごとに示した。

1, 『「食まるファイブ」の紹介グッズ』の場合

『「食まるファイブ」の紹介グッズ』の中の「劇」の有効性は第1報で述べた通りである。さらに、「劇」での導入後の発展として、豊川市立金屋小学校では1年生の生活科、図工、学級活動等の時間を使用して食まるファイブを活用した活動を行った。

単元「食まるファイブとなかよし ～おにぎり大作戦～」を設定し、子どもたちが「食べること」や給食の食材、食べ物の役割に関心を持ち、野菜を残さずに食べようとする気持ちや、おにぎり作りを通して、給食を作ってくれる人への感謝の気持ちを高めることを目標とした。

(1) 「食まるファイブに会ったよ」

劇で子どもたちに食まるファイブを紹介し、食まるファイブの衣装のまま各クラスで「オリジナルおにぎり」の作り方を教えた。1組では「主食エリアのりきまるちゃんが教えるフリフリおにぎり」と題し、りきまるが「給食のご飯をナイロン袋の隅によせ、口をしっかりとって10回ほどフリフリ回せば、きれいな三角おにぎりの完成です。」と子どもたちの前で見本を見せた。子どもたちもフリフリおにぎりにチャレンジし、「きれいな三角になった」と食まるファイブに見せたがる子が多く、全員きれいな三角おにぎりを作る

ことができ、食まるファイブに扮した学生と一緒に給食を食べた。

この日の給食は食まるファイブが来たことの効果もあり全員が完食した。教員は「残食がゼロなんてめったにない」と子どもたちの様子を見て喜んでいました。

おにぎり作りを教えてもらった子どもたちは、劇とフリフリおにぎりの作り方を教えてもらったお礼として、食まるファイブにおにぎりを作ってプレゼントすることになった。

相手への思いやりの気持ちを高めるために、おにぎりを食まるファイブの誰にプレゼントするのか決めて、食まるファイブに招待状を送った。



写真1, りきまるへオリジナルおにぎりプレゼント

(2) 「りきまるたちにわがやのじまんのおにぎりを教えてあげたいな」

子どもたちは早めに配膳をすませ、「オリジナルのおにぎり作り」を開始した。全員が作り終え準備ができたところに食まるファイブとメタボ大魔王が登場した。

食まるファイブとの再会に子どもたちはとても嬉しそうであった。毎日の日課となった食まるファイブの手袋を使用した給食の分類では、子どもたちが食材の名前をすらすら言えるようになっていた。

写真1に示すように、食まるファイブはそれぞれ各班を回り、子どもたちからおにぎりをプレゼントされた。その場でおにぎりを食べて「おいしいよ。ありがとう」等コメントをして、会話を楽しんだ。

2, 『興味づけ・遊びのグッズ』の場合

『興味づけ・遊びのグッズ』の分類の中では、「はんこ」を知立市立知立西小学校をはじめ、刈谷市立藤松東小学校や豊川市立金屋小学校など複数の小学校で活用した。

連絡帳の認印として教員が使用したり、子どもたちへのご褒美として使用するなど、多様な場面で使用された。

3, 『生活に身近なグッズ』の場合

『生活に身近なグッズ』の中の「下敷き」を豊川市立金屋小学校で作製した。

(1) 下敷き作り

子どもたちがより食まるファイブを生活の身近に感じることができるようにと、食まるファイブの下敷き作りを行った。

表には食まるファイブそれぞれの色を確認しながら塗ることができるように手袋の各色の部分に白色に、裏には食事バランスガイドの区分に合わせて食まるファイブを矢印でわかりやすく分類した紙を用意した。

写真2に示すように、食まるファイブに扮した本学学生が各班をまわりながら下敷きの作り方や色の確認を行った。子どもたちは楽しそうに色を塗り、絵を描いたり、枠を作ったりしていた。その後、ラミネートで覆い、下敷きを作製した。

完成した下敷きは写真3に示す通りである。子どもたちは手作りの下敷きをとっても嬉しそうに受け取り授業で活用している。



写真2, 下敷き作りの作業風景



写真3, 食まるファイブの下敷き

4、『バランスよく食べることを伝えるグッズ』の場合
『バランスよく食べることを伝えるグッズ』の中では、「ペーパーマグネット」を尾張旭立白鳳小学校と刈谷市立日高小学校において導入した。



写真4、マグネットを使った授業

① 尾張旭市立白鳳小学校

白鳳小学校1年生の学級活動の時間を使い、単元「5つの色でかんがえよう」において、給食の材料を食まるファイブの5つの色に分類して考える際に、ペーパーマグネットを使用した。写真4に示すように、食まるファイブのマグネットを黒板に貼り、教員が「ホタテはどの色かな？」と質問しながら各マグネットの上に食材を貼っていった。

② 刈谷市立日高小学校

日高小学校1、2年生の保健の時間を使い、主題「食まるファイブについて知ろう」において大きくなるためには5人が揃うことが大切であるということを教えることを目標とし、食まるファイブのマグネットと拡大した手袋を用いた。

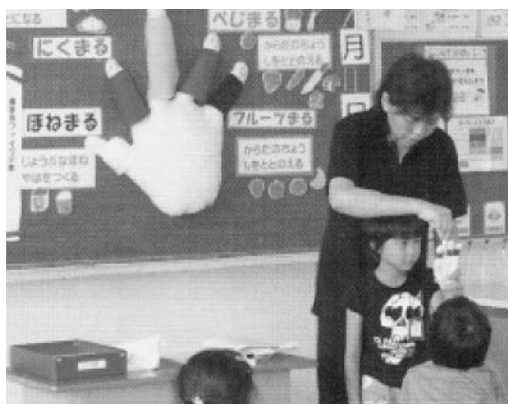


写真5、「食まるファイブ」のペーパーマグネットと拡大手袋を使った実践

養護教諭による授業が1・2年生の全クラスで行われた。はじめて見る「食まるファイブ」に子どもた

ちの興味を持たせるため、「食まるファイブ」のペーパーマグネットと拡大した手袋で授業を行った。

子どもたちは食まるファイブの歌を聞き、それぞれの料理の分類を覚え、黒板に置いた拡大した手袋の上に食べ物マグネットを貼っていった。食まるファイブの分類をしっかりと覚えることができたか確認するため、プリントで食まるファイブとその働きを組み合わせる作業や、ハンバーグ、オムレツ、肉じゃが、ハンバーガーの写真を挙げて、これらの料理に入っている食まるファイブの名前をあてる作業、ご飯と味噌汁の絵を見せて、これらの料理に足りない食まるファイブの仲間を誰か考える作業を行った。

5、『衣生活と関係したグッズ』の場合

『衣生活と関係したグッズ』として、「ランチョンマット」を豊川市立金屋小学校に導入した。

① ランチョンマット作り

子どもたちが給食を残さず食べることを願い、担任が白地のランチョンマットを作製した。そして、ランチョンマットに、布用のインクで食まるファイブのスタンプを押した。

ランチョンマットの右上にはほねまる、右下にベジまる、真ん中にくまる、左上にフルーツまる、左下にりきまるを配置する。

写真5のように、子どもたちは順番に並び、学生が食まるの配置の意味を教えながら一緒にスタンプを押し、名前を書いて完成した。できあがったランチョンマットを見て子どもたちはとても嬉しそうにしていた。



写真5、ランチョンマット作りの様子

食まるファイブの位置に給食を置くことで自然と「ご飯は左、汁物は右」などといった、日本の伝統・マナーを知ることができる。また、右や左といった概念があいまいな1年生でも、「ご飯はりきまるの上、汁物はベジまるの上」などと指示をすると迷わず正しい位置に食器をおくことができた。

6. 『その他』の場合

生活習慣病やメタボリックシンドローム, 子どもたちにとってはメタボ予備軍の増加に伴い, その対策として食と生活の改善と運動の実施が提唱されている。

白鳳小学校ではこれらの観点から, 食を支える一つの基盤として身体を動かす機会となるよう, 食まるファイブの歌にあわせて, 体育委員会を中心とした高学年の有志が振り付けを考え「ぐんぐん体操」を創作した。

写真6に示すように, 完成の翌月, 「ぐんぐん体操」が全児童に紹介され, 高学年の有志が5色の食まるファイブのマントを着て体操を踊った。

「ぐんぐん体操」は子どもたちに定着し, 1年生から6年生まで全児童が踊ることができ, 授業や集会などにも活躍している。

白鳳小学校で創作された「ぐんぐん体操」を「食まる体操」として他の小学校の子どもたちにも覚えてもらうために, 食まるファイブのキャラクターの絵で表現した。



写真6, 有志による「ぐんぐん体操」発表

Ⅲ. 食に関するアンケート調査

上記で取り上げたグッズの活用以外にも各小学校では「食まるファイブ」グッズを用いて様々な取り組みを行っている。様々な食まるファイブのグッズを活用した以下3校において, 食に関するアンケート調査を行った。

(1) 尾張旭白鳳小学校の場合

年から「食まるファイブ」を導入した白鳳小学校では食育の実践による子どもたちの食に関する変化を調査するために, 19年5月と20年7月に同じアンケート調査を行った。³⁾

① 朝ごはんの摂取状況

図1に示すように, 「朝ごはんを毎日食べる」と回答した児童の割合は19年度では89%であり, 20年度には94%と増加した。また, 朝食をほとんど食べないと回答した児童の割合は19年度では2%であり, 20年度は1%と減少した。

食まるグッズを使用した活動を通して, 食に関しての興味が高まり, 朝食に関してもしっかりと食べるほうが良いという意識が児童の中に生まれてきたと考えられる。

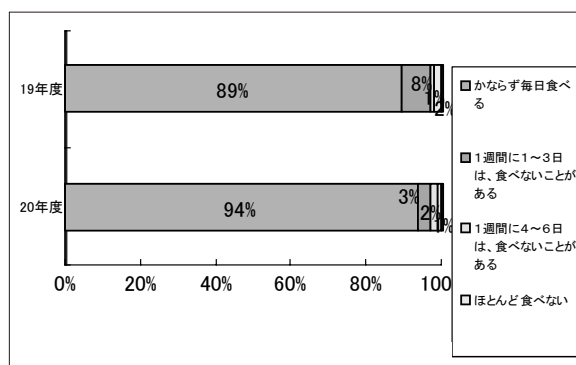


図1, 朝ごはんは毎日食べますか

② 運動状況について

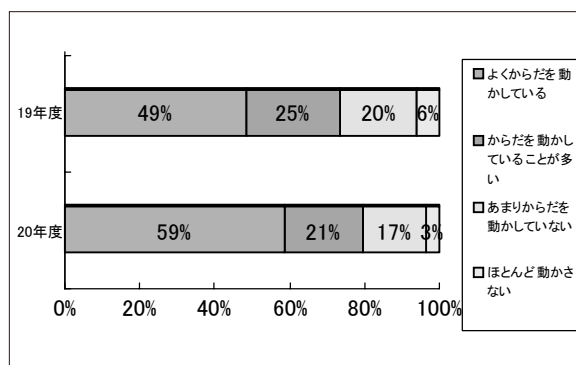


図2, 学校から帰ってからや休日は、外で遊んだり運動をしたりしてからだを動かしていますか

図2に示すように, 「よくからだを動かしている」と回答した児童の割合は19年度では49%であり, 20年度には59%と増加した。また, 「ほとんど動かさない」回答した児童の割合は19年度では6%であり, 20年度には3%と減少した。

高学年の有志が創作した「ぐんぐん体操」を学校全体で行うことにより, 子どもたちは体を動かすことの楽しさを覚え, 運動の機会が増えたと考えられる。

③ 好き嫌いについて

図3に示すように, 給食にきらいなものが出たらどうしますかという問いに, 「がまんして全部食べる」と回答した児童の割合は19年度では42%であったが, 20年度には47%と増加した。また, 「全く食べない」と回答した児童の割合には変化が見られなかった。

これらの結果は食まるグッズを使用した様々な活動や実践を通して, 子どもたちが5つの色を食べることの重要性を理解したことで, 嫌いなものも体のために必要だから少しでも食べようという気持ちを持つことができたためと考えられる。

しかし、「全く食べない」と回答した児童の割合に変化が見られなかったことから、好き嫌いについては違うアプローチの仕方が必要であると考えられる。

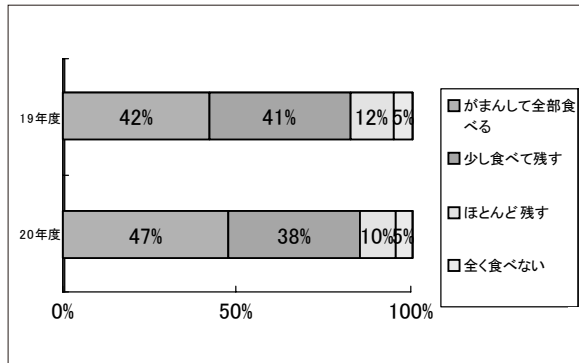


図3 給食にきれいなものがでたらどうしますか

④ 栄養について

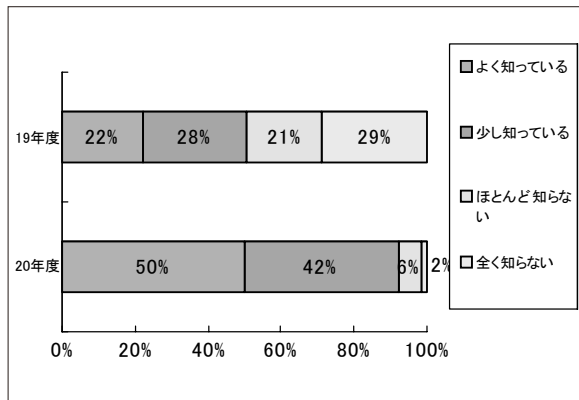


図4 給食のメニューの中で栄養の5つのはたらきを知っていますか

図4に示すように、給食のメニューの中で栄養の5つのはたらきについて「よく知っている」と回答した児童の割合は19年度では22%であったが、20年度には50%と増加した。

20年度の調査で、「知っている」と回答した児童と「少し知っている」と回答した児童をあわせると92%の児童が栄養の5つの働きを理解していた。19年度に比べると42%増加しており1年間の食育の取り組み、特に食まるファイブの歌の効果が見える。

図5に示すように、給食の残食量が1年間の取り組みを通して主食が11.5kgから6.5kgへ、副食は19.5kgから11.9kgへ減少した。

白鳳小学校では学校をあげて食育を推進していく中で、食まるファイブを導入し授業だけでなく校内展示や委員会活動等に取り入れ幅広く活用した結果が現れたと考えられる。

19年度	1 学期	2 学期	3 学期
主食	11.5	10.8	6.5
副食	19.5	16.2	11.9

(単位kg)

図5 給食残食量について

(2) 豊川市立金屋小学校の場合

豊川市立金屋小学校においては食まるファイブの実践による子どもたちの食に関する変化を調査するために、食まるファイブ導入前の2008年6月と導入後2008年7月に同じ調査を行った。

アンケートは質問紙法によって行った。調査対象としたのは1年生である。(アンケート回収は1回目60人、2回目61人である)

① 給食の時間が楽しみですか

図6に示すように、給食の時間が「楽しみ」(「楽しみ」+「どちらかといえば楽しみ」と回答した児童は1回目では49人であり、2回目には54人と増加した。

給食の時間が「楽しみ」と回答した児童が1回目に比べ7人増加したのは、給食の時間に導入した食まるファイブの手袋や、おにぎり作り等の効果と考えることができる。

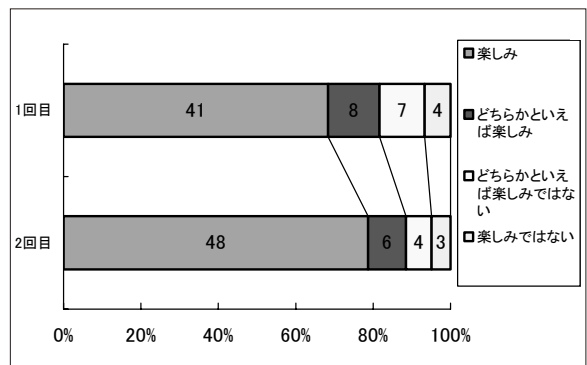


図6 給食の時間が楽しみですか (人)

② 主食の摂取状況

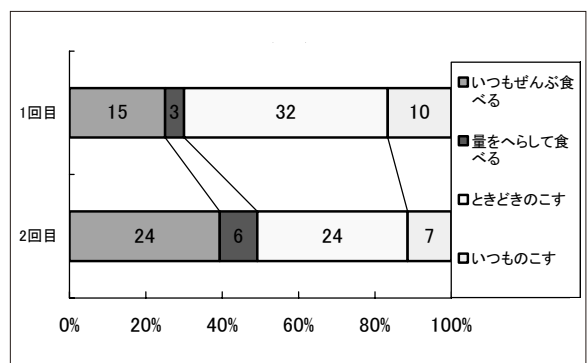


図7 給食の主食を残さず食べていますか (人)

図7に示すように、給食の主食を「いつも全部食べる」と回答した児童は1回目では15人であったが、2回目には24人と増加した。また、「いつものこす」と回答した児童は1回目には10人いたが、2回目には7人に減少した。

「食べる」(いつも全部食べる+量をへらして食べる)と回答した児童の割合が50%に近づいた。おにぎり作りを通して子どもたちがご飯を好きになったとも考えられる。

③ 副菜の摂取状況

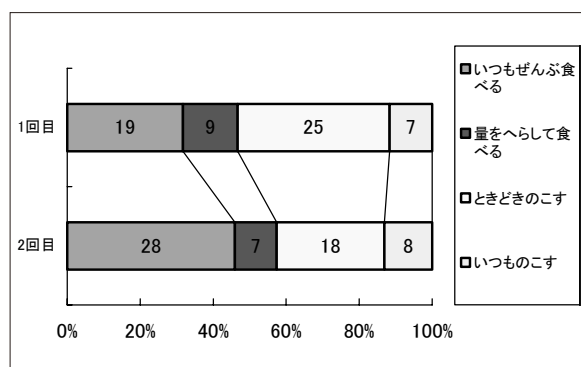


図8, 給食の副菜を残さず食べていますか (人)

図8に示すように、給食の副菜を「いつも全部食べる」と回答した児童は1回目は19人であり、2回目には28人と増加した。

「食まるファイブ」の劇で野菜嫌いのにくまるが、いつも食べていなかったピーマンを食べたことで元気になった様子を見たこともあり、「食べる」(いつも全部食べる+量をへらして食べる)と回答した児童の割合は増加した。しかし、「いつものこす」と回答した児童が1人増えた。

(3) 刈谷市立日高小学校の場合

日高小学校では「食まるファイブ」の導入の実践による子どもたちの食に関する変化を調査するために、2008年11月に行った食まるファイブの劇の前と2009年1月に同じ調査を行った。

アンケートは質問紙法にて行った。調査対象としたのは1・2年生である。(アンケート回収は190人である)

① 食べることについて

図9に示すように、食べることは好きですかという問いに「はい」と回答した児童の合計は1回目では161人であり、2回目には178人と増加した。

1年生、2年生ともに食べるのが好きと回答した児童は増加したものの、食べることを嫌いとする児童が12人いる。今後食まるファイブのグッズ作りなど一緒に活動することで食べるのが楽しいと感じる児童が増える取り組みが必要である。

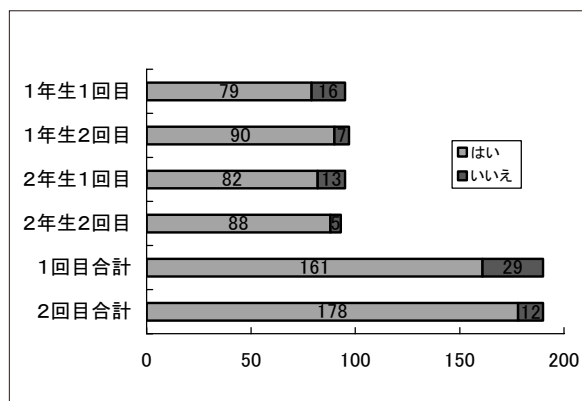


図9, 食べることは好きですか (人)

② 嫌いなものへの対応

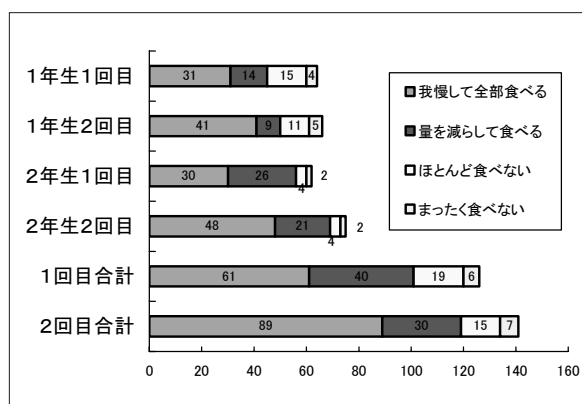


図10, 嫌いな食べ物が出たらどうしますか (人)

図10に示すように、嫌いな食べ物がでたら「我慢して全部食べる」と回答した児童の合計は1回目では61人であり、2回目には89人と増加した。

1年生・2年生ともに「我慢して全部食べる」と回答した児童が増加し、食まるファイブが劇で見せた苦手なピーマンを食べる姿や、「5色しっかり食べようね」と伝えた結果と考えることができる。

以上の3校のアンケート結果より、給食の残食率や好き嫌いの減少、給食時間を楽しみにする子どもの増加など、子どもたちが食生活を向上しようとする意識が見られた。このことから、「食まるファイブ」グッズを食育に導入することは子どもたちの食育に有効と考えられる。

IV, まとめ

小学校において「食まるファイブ」グッズを導入し、食育実践を展開することによって、食べるのが「好き」と回答した児童の割合がどの学校でも増加した。また、給食の時間が「楽しみ」と回答した児童の割合も増加し、給食残食率が減少した。

『食まるファイブ』の紹介グッズ『興味づけ・遊びグッズ』は、子どもたちが食に関して興味を持つことに関して有効であり、『生活に身近なグッズ』『衣の

分野と関係したグッズ』を、子どもたちが常に目にすることで、単発的ではなく、継続して食への興味を持続させる手助けをすることができた。

『バランスよく食べることを伝えるグッズ』からは、バランスよく食べる際に必要となる知識を身につけることができた。『その他』より、子どもたちが健全な心身を発達させるために、食べることに限らず、必要な運動に関しても意識を高めることができた。

さらに、「食まるファイブ」は食事バランスガイドのコマにちなんで誕生しているため、子どもたちの食事バランスガイドの周知度も高まった。

これらから、「食まるファイブ」グッズは子どもたちが食に関して興味を持ち、自らの食生活を見直し、改善しようとする意識を持つことに効果的であった。

今後は子どもたちに「食まるファイブ」の定着を促すことができる実践を行っていくことと、バランスよく食べるだけでなく、食べる量についても考えられるようにしていきたいと考える。

謝辞

本研究にご協力いただきました皆様に深く感謝いたします。

参考文献

- 1) 西村友希・丸山浩徳・西村敬子 『食育キャラクター活用による食育推進(1)―食育キャラクター「食まるファイブ」の活用―』, 愛知教育大学研究報告第59号2010 p
- 2) 西村敬子・西村友希・丸山浩徳 『食育キャラクター活用による食育推進(2)―食育キャラクター「食まるファイブ」の創生とグッズ作製―』, 愛知教育大学教育実践総合センター紀要第十三号2010 p
- 3) 尾張旭市立白鳳小学校 研究紀要 2008

小学校名	導入に使用したグッズ
知立市立 知立西 小学校	1. 劇, 歌, Tシャツ 2. 缶バッジ, 指人形(編み物), はんこ 3. うちわ, クリアファイル, 4. 手袋, ペーパーマグネット 5. ランチョンマット, ナップサック, エコバッグ 6. 食まる体操
尾張旭立 白鳳 小学校	1. 歌, Tシャツ 2. 缶バッジ, 指人形(編み物) 3. クリアファイル 4. 手袋 5. ランチョンマット, エコバッグ 6. 食まる体操
刈谷市立 富士松東 小学校	1. 歌, Tシャツ 2. 缶バッジ, はんこ, 折り紙 マスコット(フェルト), シール 3. 下敷き, クリアファイル 4. 手袋, ペーパーマグネット
刈谷市立 日高 小学校	1. 歌, Tシャツ 2. 指人形(編み物), はんこ 3. 下敷き, クリアファイル 4. 手袋 5. ランチョンマット 6. 食まる体操
豊川市立 金屋 小学校	1. 歌, Tシャツ 2. ペーパーマグネット 3. 下敷き, クリアファイル 4. 手袋 5. エコバッグ
岡崎市立 大雨河 小学校	1. 劇, 歌, Tシャツ 2. はんこ 3. クリアファイル 4. 手袋
名古屋市立 千種 小学校	1. 歌, Tシャツ 2. はんこ 3. 下敷き, クリアファイル 4. 手袋 6. 食まる体操

資料1, 導入した小学校と食まるグッズ

資料1の使用目的は以下のように分類している。

1. 「食まるファイブ」の紹介グッズ
2. 興味づけ・遊びのグッズ
3. 生活に身近なグッズ
4. バランスよく食べることを伝えるグッズ
5. 衣生活と関連したグッズ
6. その他