

これからの食育

—「食まるファイブ」とともに—

西村敬子

1. はじめに

近年、食をめぐる状況の変化に伴って、様々な食の問題が発生している。それに対処するために平成 17 年 6 月に、食育基本法が公布され、「食育」を行うことが求められている。肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向、偏食や朝食欠食による栄養不足やバランスの悪い食生活、食品の安全・安心など身体の健康・栄養に関する問題点が多くの人々から指摘されている。食べることは生きることであり、バランスよく食べることが重要であることは周知の事実である。様々な「食の問題点」を解決するために、「食についての正しい知識」を学ぶことが重要であることも周知されている。

平成 18 年度から実施されていた「食育推進基本計画」は平成 22 年度で終了を迎え、平成 23 年度より第 2 次の取り組みが始まる。また平成 23 年 4 月より小学校において全面実施が始まる新学習指導要領において食育を行うことが示されており、子どもたちが食育の実践者となることが期待される。今までの「食育という言葉の周知」から「食育を実践」していく時代に入ったといえよう。

ここでは、食育の有効な実践方法について提案したい。

2. 食育の実践方法

2.1 「食べる力」の育成

健康で生き生き暮らすためには、「食べる力」を身に付ける必要がある。この「食べる力」とは以下の 7 つと考える。

- | |
|----------------------|
| ① いつ食べたらいかがが分かる力 |
| ② どこで食べたらいかがが分かる力 |
| ③ 誰と食べたらいかがが分かる力 |
| ④ 何を食べたらいかがが分かる力 |
| ⑤ どれだけ食べたらいかがが分かる力 |
| ⑥ どのように食べたらいかがが分かる力 |
| ⑦ なぜ食べるのかが分かる |

この 7 つの力を子どもたちに身に付けさせるために、体験することで五感を再認識させることと、キャラクターの活用によりバランスのよい食生活の大切さを伝える必要があると考える。

2.2 五感を再認識させる。

「からだのどこを使って食べるか？」という質問に、子どもたちは口や舌、のど、箸など味覚や触覚に着目した答えが返ってくる。目や耳、鼻などの感覚器官全てを総動員して食べていることを意識している者は少ない。そこで、「五感とは何か？」を、示す必要がある。その場合、大人には資料1に示すような方法が有効であるが、子どもたちには資料2に示すようにキャラクターを活用して示すと五感をより身近に感じ、理解し易い。

次いで、音やにおいが食べることに大きな影響を与えていることを確認するために、せんべい等を食べている音を聞かせて何を食べているかを当てさせたり、鼻をつまんでフルーツキャンデーを食べ、何味かを感じる実験をさせると、日ごろ意識していなかった五感の重要性を認識することができる。また、目をつむってブラックボックス等に入れた食材を手で触り食材名を当てるゲームも触覚の重要性を知るよい方法である。

大人と子どもが共に五感を感じる体験を行うと、語彙量の差がコミュニケーションに大きな影響を与えるが、同じ経験をすることで、子どもたちは感じたことに言葉を与えることを知り、語彙も増える。体験をすることで自らの五感を再認識し、感じたことを言葉で表現することで他者とのコミュニケーションを図る方法について学ぶことが出来る。

資料1 五感の示し方（大人用）



資料2 五感の示し方（子ども用）



2.3 食育キャラクター「食まるファイブ」の紙芝居作製

本学で誕生した食育キャラクター「食まるファイブ」を活用することで、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に積極的に取り組もうとする姿が見られる。そのために様々なグッズの活用が有効であった。食育絵本「しょくまるーメタボ軍をやっつけろー」の読み聞かせだけでなく、食まる劇や食まるグッズの活用は子どもたちに、「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に有効であった。さらに読み手が自由に活用できる紙芝居が有効であると考え、資料3、4に示す紙芝居を愛知県刈谷市立日高小学校の教諭と共に作製した。

資料1 紙芝居「食まるファイブーメタボ大魔王の野望を阻止せよー」

(数字は紙芝居原稿 No.)

<p>1.</p> 	<p>2.</p> 
<p>3.</p> 	<p>4.</p> 
<p>5.</p> 	<p>6.</p> 
<p>7.</p> 	<p>8.</p> 
<p>9.</p> 	<p>10.</p> 

<p>11.</p> 	<p>12.</p> 
<p>13.</p> 	<p>14.</p> 
<p>15.</p> 	<p>16.</p> 
<p>17.</p> 	<p>18.</p> 
<p>19.</p> 	<p>20.</p> 

21.



22.



23.



24.



25.



26.



27.



28.



29.



30.

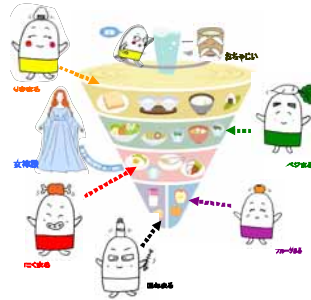


31.



32.

5色がそろえば
体にいいね!



資料2 紙芝居原稿

N0.	ナレーション
1	食まるミッション！ メタボ大魔王の野望を阻止せよ！ 始まり！ 始まり！
2	「はっはっはー！！〇〇小学校の諸君。我輩はメタボ大魔王であ〜る。今日我輩が〇〇小学校へ来た目的は、お前たちをメタボリックシンドロームにすることであ〜る。そのためにはるばるメタボリック星からやってきたのであ〜る。」
3	「さ〜て、どこかに我輩の手下になれそうなやつはいないかな〜？ お、あそこにちょうど我輩の手下になりそうな4人がいるぞ！ 奴らを我輩の手下にしてしまおう。くらえ！メタボビーム。」 さあたいへん。4人はどうなってしまうのでしょうか・・・・・・・・
4	「オイラは糖尿病將軍でヤンス。甘いものが急に食べたくなくなったでヤンス。」 とうとう 〇〇さんは糖尿病將軍になってしまいました。
5	「ワシが高血圧將軍じゃ。ゴー！ なんかイライラするなあっ！！」 とうとう 〇〇さんは高血圧將軍になってしまいました。
6	「ボクチンが肥満將軍だ ブー。なんだか急に体が重くなった気がするな〜。運動するのもおっくうだし、ストレスを発散させるには、食べるのが1番だ〜！」 とうとう 〇〇さんは肥満將軍になってしまいました。
7	「わたくしがコレステロール將軍でございますわ。わたくしは野菜が大の苦手。脂っこい物が大好きでございますのよ。オーッ、ホッホッホ。皆さんの血液を、どろっ、どろにしてさしあげますわ。オーッ、ホッホッホ。」 とうとう 〇〇さんはコレステロール將軍になってしまいました。
8	「よ〜し。これで4人の手下ができたぞ！」 大魔王は彼らを使って〇〇小学校を支配下においてしまおうと考えているのです。 「さあ、お前たち。〇〇小学校の子どもたちをメタボリックシンドローム予備軍にしてしまえ！」

9	「給食は好きなものばかり食べればいいがね～。食べたい時に好きなだけ食べて、運動なんかしないで教室でじっとしとればええんだでね。」と肥満将軍が言います。
10	塩辛い物が好きな高血圧将軍は、「濃い味付けがうまいんだよな。お前たちもポテトチップス好きだろ？あの塩味がたまらないよな！一袋なんてあっという間だね！」と皆に塩気のある食べものを勧めます。
11	「家に帰ったらどんどんおやつをたべるでヤンス。そうすれば晩御飯食べなくってもすむしー……。寝る前に甘いお菓子をいっぱい食べて、炭酸飲料をガブガブ飲めば、朝ごはんは食べなくてもいいでヤンスよ。」と、糖尿病将軍は甘いものを勧めます。
12	「オーッ、ホッホッホ。好きなものだけ食べればいいのでございますわよ！！嫌いな物なんか食べないで、脂たっぷりの物でお腹いっぱいにいたしましょう！」とコレステロール将軍は言います。
13	〇〇先生は「最近みんなの顔色が悪くって、元気がないみたい。だんだんぼっちゃりしてくる子と、急にやせてしまった子が増えてきたような気がするわ?!」と心配になりました。
14	ある日の放課後、〇〇先生は4人のメタボ将軍が子どもたちをメタボにしようと話しているのを聞いてしまいました。 そこで、●●先生と相談した〇〇先生はバランス星からきた食まるファイブに連絡し、応援を求めました。
15	さあ！ 食まるファイブ参上です。
16	わたしは黄色い色のりきまるです。わたしの仲間のご飯やパンや麺類です。
17	僕は緑色のベジまるだベジ。僕の仲間はお野菜だベジ。僕とお友達になってほしいベジ。
18	オレは赤い色のにくまるだぜ。おれの仲間はお肉や豆、魚や卵の料理だぜ。
19	あたしは紫色のフルーツまるなのフル。あたしの仲間はみかんやりんごなどの果物なのフル。ベジまるおにいちちゃんがだ〜い好きなのフル。
20	ボクは白い色のほねまるだホネ。ボクの仲間は牛乳やチーズやヨーグルトだホネ。ほねまるは体を動かすことが大好きで、毎日トレーニングを欠かしません
21	メタボ大魔王は「食まるファイブめ！またしても我輩の邪魔をする気だナ。よ〜し、メタボ将軍よ。集合だ！！ お前たち、食まるファイブをやっつけてしまえ！！」と叫びました。 5人の食まるたちはそれぞれメタボ将軍たちと戦いますが、一人ひとりの力だけではやっつけることが出来ません。

2.4 食育キャラクター「食まるファイブ」の活用

刈谷市制 60 周年記念市民公募事業「食まるファイブと一緒にバランスのよい食生活をしましょう！」において元気サポーター(刈谷市健康づくり食生活改善推進員・実行委員長 尾島多恵子)が紙芝居「食まるファイブーメタボ大魔王の野望を阻止せよ！」(資料 1, 2)を用いて子どもたちに食まるファイブの紹介を行った。

本事業は、元気サポーター、一般市民、親子を対象としている。紙芝居は親子で参加した市民のうちの子どもを対象として行った。実施時期、参加者は以下の通りである。その後、調理実習を行った。

(1) 平成 22 年 8 月 26 日(木) 参加者 19 組 47 名(4~11 歳の子ども 28 名)

(2) 平成 23 年 1 月 30 日(日) 参加者 16 組 37 名(5~10 歳の子ども 21 名)

その結果、親の意見として「食まるを知ってよかった。」という意見が多く、今後「食まるファイブやバランスガイドを活用していきたい。」とする者が多くいた。

子どもたちは写真に示すように元気サポーターの紙芝居を楽しんでいた。感想に「紙芝居が面白かった。」とする者がいた。



写真 刈谷市「げんきサポーター」による紙芝居

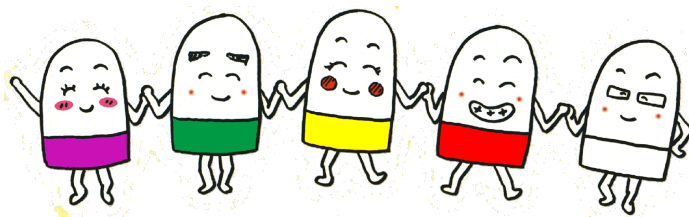
3. まとめ

子どもたちが、健康で生き生き暮らすためにバランスのよい食生活が大切であることを知り、楽しく実践することが出来るように誕生した愛知教育大学の食育キャラクター「食まるファイブ」は、子どもたちの心をつかみ、大人にバランスのよい食生活の大切さを発信するまでになっている。「食まるファイブ」はそれぞれキャラが立っており、【地球の皆を健康にする】というミッションを達成するために頑張っている。そして、敵であるメタボ大魔王やメタボ軍団との戦いに勝利するためには、嫌いな野菜もきちんと食べ、バランスのよい食生活をする事の大切さを伝えている。

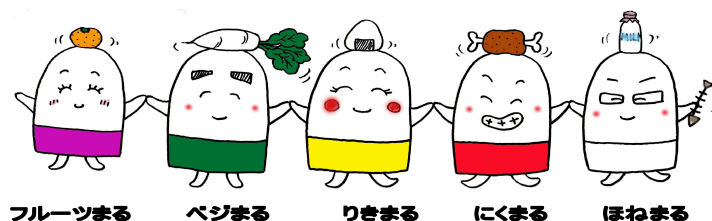
子どもたちに媚びる必要はない。しかし、子どもたちのニーズに合わせ、先ずやってみようという気持ちを引き出すためには、子どもたちの感性に訴えることの出来る方法を調査することが重要である。自らを〇〇キャラという現代の若者にとって、キャラクターの存在は大変魅力的なものである。キャラクターは年齢を超えて、コミュニケーションツールとなる。祖父母と孫が同じ目線で会話することが可能となる。今回紙芝居を行い子どもたちにバランスのよい食生活や食事バランスガイドについて伝えたいと考えていた刈谷市の元気サポーターの方々にとっても魅力的であったと報告されている。これは、資料 5 に示すように、食まるファイブの容姿は絵本作成時(3代目食まる)とバランス弁当販売時作成時(バランス食まる)では異なっている。これをふまえ、子どもたちにバランスのよい食生活を伝えるためのグッズである「食まる手袋」のニューバージョンを作製してくださったのが元気サポーターであることから分かる。

資料5 食まるのバージョンアップ

3代目
食まる



バランス
食まる



フルーツまる

ベジまる

りきまる

にくまる

ほねまる








今後さらに食まる達が活躍し、子どもたちがバランスのよい食生活の実践者であり、食育の発信源になることを期待したい。

子どもたちが食について学ぶ際の資料として、資料6に3つの食品グループ、食事バランスガイド、食材、「食まるファイブ」の関係を示す。

参考文献

- ・西村敬子監修；つかもとあきこ絵：「しょくまる - メタボ軍をやっつけろ!-」，愛知教育大学出版会，2009
- ・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，芸術・保健体育・家政・技術科学・創作編，愛知教育大学，59:63-70，2010
- ・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，愛知教育大学教育実践総合センター，13:169-177，2010
- ・丸山 浩徳，西村 友希，西村 敬子：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—愛知教育大学教育実践総合センター紀要，愛知教育大学教育実践総合センター，13:179-185，2010
- ・西村敬子：5色手袋「食まるファイブ」のしかけと活用、食育活動 No.13 20～23 2009
- ・上村葉子、西村敬子：子どもが楽しく学べる食育教材の開発-五色指人形手袋と歌の活用- 日本食育学会誌 3巻 1号 73～81 2009

3つの食品グループ、食まるファイブ、食事バランスガイド、主な食材、主な栄養素の関連表

3つの食品グループ (赤・黄・緑) 体の中の働き	食まるファイブ 色 体の中での働き	料理 区分	主 な 食 材	主な栄養素
赤 おもに 体をつくる	りきまる 黄 体を動かす エネルギー のもとになる 	主食	<ul style="list-style-type: none"> 米 (ご飯、もちなど) パン (食パン、ロールパンなど) めん類 (うどん、そば、中華麺、スパゲッティなど) 	・炭水化物
	☆ いも類 (じゃがいも、さつまいも、さといも、こんにやくなど)			
黄 おもに エネルギーのもとになる	ベジまる 緑 体の調子 を整える 	副菜	<ul style="list-style-type: none"> 野菜類 (キャベツ、きゅうり、大根、たまねぎ、トマト、ほうれん草など) きのこ (しいたけ、しめじ、えのきだけなど) 海藻類 (わかめ、ひじき、のりなど) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ビタミン ・無機質 ・食物繊維
	にくまる 赤 体 (筋肉 や血) を つくるも とになる 	主菜	<ul style="list-style-type: none"> 肉類 (牛肉、ぶた肉、とり肉、ハム、ソーセージなど) 大豆・大豆製品 (大豆、とうふ、なっとう、油あげなど) 魚類 (魚、貝、エビ、たこ、かまぼこ、ちくわなど) 	<ul style="list-style-type: none"> ・たんぱく質 ・脂質 ・無機質 (鉄)
緑 おもに 体の調子をととのえる	ほねまる 白 体 (丈夫な 骨や歯) を つくるも とになる 	牛乳・ 乳 製 品	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳、飲むヨーグルト、ヨーグルト、チーズ 	<ul style="list-style-type: none"> ・無機質 (カルシウム) ・脂質 ・たんぱく質
	フルーツまる 紫 体の調子 を整える 	果物	<ul style="list-style-type: none"> みかん、りんご、いちご、すいか、もも、ぶどうなど 	<ul style="list-style-type: none"> ・ビタミン ・無機質 (カリウム)

☆いも類のグループを、りきまるとベジまるの中間の位置に示しました。

いもには、エネルギーのもとになる栄養素 (炭水化物) と体の調子を整える栄養素 (ビタミン・無機質) の両方が入っており、2つの栄養的な特徴を持っている食品だからです。

☆小魚を、にくまるとほねまるの中間の位置に示しました。

弁当作りでは、牛乳・乳製品を入れるのが難しいことが多くあります。また小魚には、カルシウムが多く含まれ、ほねまるの仲間にもなることができるからです。牛乳アレルギーの子どもたちでもほねまると仲良しになることができ、「5色そろえて食べる」ことが出来ると考えました。