

## 幼児期における栄養教育 6. 食材への興味

小川宣子・河合里美・山中なつみ

家政学部家政学科食物栄養学専攻

〈1999年9月8日受理〉

### The Food and Nutrition Education for Pre-school Children (Part VI) The Interest in Food Materials

*Department of Nutrition and Food Science, Faculty of Home Economics,  
Gifu Women's University, 80 Taromaru Gifu, Japan (〒501-2592)*

Noriko OGAWA, Satomi KAWAI and Natsumi YAMANAKA

(Received September 8, 1999)

#### 緒言

近年、外食産業が発展し、又、調理済食品や加工食品の利用が増加し、さらには食生活の多様化が進み、日本人の食生活は日本型食生活から欧米型食生活へと変わりつつある。欧米型食生活になるにつれて幼児の食物アレルギーや肥満、糖尿病、高血圧症、高脂血症などの成人病の症状が増加してきている。

幼児期からの成人病の増加に従い、食事や食生活の見直しが重要視されてきている。幼児期は成人期の食習慣形成の基本であり、幼児期に規則正しい食習慣を身につけておくことは、成人してから自立した食生活を営むことや成人病予防の可能性も考えられる。

著者らは幼児の食生活習慣や嗜好、性格が母親からの影響を強く受けていることや幼児への食教育が幼児の食嗜好の偏りを防ぐことができることを明らかにしてきた<sup>1-5)</sup>。これより、食教育の有効的な方法について検討する必要があると考え、本研究では家庭で食に関する会話を増やし、家族で交流の機会が増加することにより、幼児が日常生活の中で「食」に目を向け、自ら食知識を増やし、規則正し

い食生活習慣形成できるようになるのではないかと考えた。話題内容としては日本の伝統食・行事食を例にあげ、そこで用いられている食材の利用方法を紹介することで家庭内でのコミュニケーションができ、幼児が食べ物に興味をもち、幼児にとって嗜好の改善効果がみられるのか、食教育において食材料をとりあげることで幼児への食教育の効果について検討することを目的とした。

#### 方法

##### 1 幼児及び母親の食生活調査

幼児の食生活状況、食習慣、嗜好、生活リズム、母親の現在の嗜好や食生活、食意識、幼児に対する意識について調べ、現在の幼児及び母親の食生活を把握することを目的とした。又、合わせて平成4年から継続的に行なっている食教育の効果について調べた。

##### (1) 調査日時

平成8年6月26日～7月11日

##### (2) 被験者

関市A保育園児の母親57名(回収率98.3%)

##### (3) 調査方法

調査方法は留め置き法により行ない、生活

に関するアンケート用紙を園児に配布し、幼児が家庭に持ち帰り、幼児から母親に渡し、母親が記入したものを幼児が保育園へ持参し、それを受け取る方法で行った。

#### (4) 調査項目

##### 1) 家族構成

幼児の家族構成について、祖父母との同居率、兄弟姉妹の人数を調べた。

##### 2) 食品に対する嗜好性

幼児の「好きな食品」、「嫌いな食品」、「どちらでもない食品」を調べた。調査対象食品は44食品で、食品は各食品群から選択した。肉、卵、魚、いか、たこ、かに、えび、ソーセージ、ハム、かまぼこ、豆、豆腐、納豆の14食品は1群(蛋白質性食品)、牛乳、ヨーグルト、チーズ、ひじき、わかめの5食品は2群(カルシウム、鉄を多く含む食品)、トマト、人参、ピーマン、ほうれん草、かぼちの5食品は3群(緑黄色野菜)、ゴボウ、竹の子、ねぎ、たまねぎ、大根、キャベツ、きゅうり、もやし、いちご、バナナ、りんご、みかんの12食品は4群(淡色野菜と果物)、ご飯、パン、めん、さつまいも、じゃがいも、こんにゃくの6食品は5群(炭水化物食品)、マヨネーズ、バター又はマーガリンの2食品は6群(油脂類)に属する食品である。

##### 3) 生活リズム

幼児が朝起きる時間及び夜寝る時間が決まっているか尋ね、「決まっている」と答えた場合にはその時間も調べた。

##### 4) 幼児及び母親の朝食頻度

幼児及び母親が朝食を週何回摂食したのか調べた。

##### 5) 食事中的食べ物の話題

1週間における朝食、夕食、間食のいずれかにおいて家族の人が幼児に対し食べ物についての話をした日数を調べた。また、食べ物について食事の中に話題にしたならばその内容

について「料理」、「食材」、「栄養」のいずれに該当するか尋ねた。

##### 6) 食事中的しつけ

家族の人が、食事の中に幼児に対して1週間での食事のしつけをする回数及び内容について調べた。しつけの質問内容は、箸の持ち方、食事中的おしゃべり、食べこぼし、食事の中にテレビを見ないこと、好き嫌いである。

##### 7) 母親と幼児の朝食共食頻度

幼児と母親と一緒にする食事の頻度について尋ねた。

##### 8) 職業

母親の就業状況について、仕事の有無、仕事内容、労働時間から調べた。

##### 9) 食事指導

幼児に食事の仕方や食べ物などのしつけは、主に家庭の誰が行っているのか調べた。

##### 10) 献立作成の重点

調理する人が、献立を考える時に気をつけていることを調べた。調査項目は、好み、効率、価格、栄養素、食品数、料理の組み合わせ、旬、栄養のバランスの8項目とした。

## 2 コミュニケーションの場を提供する食教育の効果

家庭で家族同士が密接なコミュニケーションをとることにより、幼児の食生活を改善することが出来るのか調べた。家庭におけるコミュニケーションを深めるための話題として、行事食で用いられている食材料について取り上げ、これらの話題が幼児の食べ物への関心を高めることが出来るのか検討した。

### 2-1 媒体作製

食教育の媒体としてはビデオを用いた。ビデオはコンピューター (Macintosh II ci) のソフト(Adobe Photoshop™日本語版3.5J)を使用し、イラストや料理の写真をイメージスキャナー(EPSON GT4000)で取り込み、ソフトの機能を使用して、画像処理した。処理した画

面をコンバーター(フォトロンスキャンコンバーター-FSC8000)を介してビデオ(SHARP VC-BS600)に落とし、ビデオテープを作製した。その後、ビデオ(PanasonicHi-fiCT4W NV-FS70)のアフレコ機能を使い、音声を入力した。

ビデオ内容は日本文化の行事食の中でも比較的一般家庭に根づいているお節料理を取り上げ、そのお節料理に使われているさつまいも、ごぼう、魚を食材として取り上げた。さつまいもはお節料理の中できんとんに使用されており、力や体温となるいも類から選択した。ごぼうはお節料理のたたきごぼうの食材として使われており、体の調子をよくする野菜類から選択した。お節料理にぶりの照り焼きとして使用されている食材である魚は血や肉をつくる魚肉類から選択した。これら3つの食材の調理法を紹介することで、1) 幼児の嗜好に変化があるのか、2) 食材への興味が高くなるのか、3) ビデオ内容の理解について調べた。ビデオ所要時間は14分であった。

## 2-2 食教育

作製したビデオは、平成8年7月1日から平成8年7月10日の期間のうち土曜日と日曜日を除いた8日間、毎日幼児に鑑賞してもらった。

## 2-3 調査方法

### (1) 幼児への聞き取り調査

#### 1) 日時

①ビデオ鑑賞前調査：平成8年6月26日13時から15時

②ビデオ鑑賞後調査：平成8年7月11日10時から12時

#### 2) 被験者

①ビデオ鑑賞前調査：関市A保育園 4歳、5歳児51名

②ビデオ鑑賞後調査：関市A保育園 4歳、5歳児48名

### (2) 留め置き法を用いた母親へのアンケート

1) 日時：平成8年7月11日から7月18日

2) 被験者：関市A保育園の母親54名(回収率93.1%)

### (3) 調査方法及び内容

#### 1) 幼児の嗜好

食材の調理法、料理名を紹介した食教育は、家庭でコミュニケーションの話題となり、幼児の規則正しい食習慣形成に影響を与えるのではないかと考え、その指標として幼児の嗜好の変化より判断した。判断方法は、幼児へは聞き取り法を用いて好き嫌いについて尋ね、又、母親へは留め置き法によるアンケート用紙を用い、幼児の食品に対する嗜好性を尋ねた。幼児の嗜好の変化は、幼児へのビデオ鑑賞前とビデオ鑑賞後の聞き取り調査より、ビデオによる食教育効果を判断した。嗜好の変化を調べるための調査対象食品は、さつまいも、ごぼう、魚、じゃがいも、にんじん、キャベツ、肉、卵、チーズ、ピーマン、トマト、ねぎ、マヨネーズの13食品とした。この時これらの調査対象食品は、1群(蛋白質性食品)から肉、魚、2群(カルシウム、鉄を多く含む食品)からチーズ、3群(緑黄色野菜)より人参、4群(淡色野菜と果物)よりごぼう、キャベツ、5群(炭水化物食品)からさつまいも、じゃがいも、6群(油脂類)よりマヨネーズと各食品群より選択を行った。これらの調査対象食品について「好き」「食べられない」「嫌いだが食べられる」「その食品がわからない(知らない)」のいずれに該当するか尋ねた。各食品への嗜好度は「好き」を2点、「食べられる」を1点、「食べられない」を-1点、「分からない」を0点として算出した。

幼児の食教育効果を幼児の嗜好の変化より判断するため、母親へのアンケートから

も幼児の嗜好の変化について調べた。幼児がいままで「嫌い」と言って食べなかったものをビデオ鑑賞後に食べるようになったのか母親に記入してもらい留め置き法を用いた。

2) 食材への興味

食材の調理法、料理名を紹介したビデオを幼児が観たことを家庭で話題としたのか、又、食材に興味をもち、食材について幼児が話すようになったのか調べ、食材について紹介したビデオによる食教育への効果を検討した。方法は、ビデオ鑑賞前とビデオ鑑賞後に幼児に実施した聞き取り調査結果及び母親へのアンケート結果から行なった。

幼児への聞き取り調査は、幼児が食品の名前やその食品を食べたことがあるのか、話すことができか調べた。調査対象食品は、さつまいも、ごぼう、魚、じゃがいも、にんじん、キャベツ、肉の7食品であり、これらの食品は、ビデオ内にでてくるいも類、野菜類、魚肉類から選択した。母親へのアンケート調査は、幼児がビデオ鑑賞をしたことにより、毎日の食生活の中で、自分が食べているものに目を向けたり、食材に興

味を示すようになったのか検討するために幼児が自分の食べたい食品や料理を言うようになったのかどうかを調べた。

3) 食教育内容の理解

食材の調理法、料理名の紹介により、幼児はさつまいも、ごぼう、魚などの食品は調理方法を変えることでいろいろな料理ができることを家庭で話したのか、又、それが幼児の家庭においてコミュニケーションの話題となったのか判断するために、幼児へは聞き取り調査、母親にはアンケート調査を行った。幼児にはさつまいも、ごぼう、魚の食材の調理法、料理名の紹介のビデオを観たことによる食材の調理法、料理名への理解について、母親へのアンケート調査は、幼児がビデオ内容に出てきたさつまいも、ごぼう、魚の食材の焼く、炒める、切る等の調理法、スイートポテト、きんぴら、さしみなどの料理名について家庭で話したのか調べた。

結果

1 幼児及び母親の食生活

(1) 家族構成

平成4年, 5年, 7年, 8年と祖父母が2人

表1 祖父母の同居率の年次比較

祖父母の人数	平成4年	平成5年	平成7年	平成8年
3人	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	2 (3.5)
2人	30 (52.1)	28 (38.7)	18 (41.0)	7 (10.4)
1人	17 (29.3)	17 (23.5)	11 (25.2)	8 (11.9)
0人	4 (6.9)	3 (4.3)	2 (4.5)	2 (2.8)
不明	1 (1.7)	1 (1.2)	0 (0.0)	0 (0.0)
合計	59 (100.0)	53 (100.0)	39 (100.0)	27 (100.0)

人 (%)

表2 兄弟姉妹数の年次比較

表2 兄弟姉妹数の年次比較

兄弟姉妹の人数	平成4年度	平成5年度	平成7年度	平成8年度
2人以上	37 (36.3)	13 (31.7)	6 (15.4)	22 (39.3)
1人	44 (40.4)	47 (56.5)	27 (60.2)	24 (51.8)
なし	18 (20.3)	18 (21.7)	16 (35.4)	5 (8.5)
合計	99 (100.0)	78 (100.0)	49 (100.0)	56 (100.0)

人 (%)

以上同居している家庭の割合は（表1）、平成4年33.7%、平成5年33.7%、平成7年41.0%、平成8年43.9%と年々増加し、関市A保育園の幼児の家庭は祖父母との同居率が高い傾向にあった。

兄弟姉妹がいない家庭は8.9%であり（表2）、家族平均構成人数は5.36人、これは全国の家族構成平均人数2.91人（平成5年<sup>6)</sup>、岐阜県の家族構成平均人数3.34人（平成5年<sup>7)</sup>に比べても多かった。

### (2) 食品に対する嗜好性

母親からみた幼児の食品に対する嗜好性で、幼児が好きな食品は平成5年、8年のいずれの場合もめん類、苺、肉、ソーセージ、リンゴ、みかんであった。嫌いな食品は、両年ともピーマン、ねぎ、納豆、トマト、もやし、ひじきが上位にあげられていた。特に嫌われていた食品は、平成5年、8年ともにねぎ、ピーマン、納豆であった。これより、母親からみた幼児が好きな食品及び嫌いな食品は、固定化されていると考えられた。

### (3) 生活リズム

朝起きる時間が決まっている幼児は46人(80.7%)で時間は7時台が全体の67.4%であり、平均起床時刻は午前7時31分であった。

多くの幼児(77.2%)は夜寝る時間は決まっておらず、平均就寝時間は午後9時08分で、平

成5年の調査時に比べて23分遅かった。しかし、関市A保育園の約80%の幼児は規則正しい生活リズムで生活していると推定した。

### (4) 幼児及び母親の朝食頻度

幼児の93.0%が朝食を毎日食べていた。これは平成4年の78.7%、平成5年66.7%の調査と比べ多い傾向にあり、これは平成4年から継続的に行ってきた食教育の効果のあらわれではないかと考える。母親で朝食を食べる頻度は86.0%であり、これは平成4年、5年の84.1%、84.2%とほぼ同じ割合であった。

### (5) 食事の食べ物の話題

週4回以上食事中に食べ物の話をした家庭は58.9%であり、平成7年と平成8年で大きな差はみられなかった。話題内容では、料理についてが56人中43人(76.8%)、食材についてが17人(30.4%)、栄養素についてが28人(50.0%)であった。家庭で比較的多くの頻度で食べ物について話されている。

### (6) 食事のしつけ

食事中にしつけを毎日している家庭は24人(42.1%)であり、これは平成7年の30.8%に比べて増加した。食事中に行ったしつけの内容では、「好き嫌い」が73.7%で多く、これは平成5年の56.0%、平成7年の76.9%と同様に最も多い食事のしつけの内容であった。これより母親が一番気にする食事のしつけの

内容は、食べ物に対する好き嫌いであり、年によって変わらないと言える。

(7) 母親と幼児の朝食共食頻度

母親が朝食を食べる時いつも幼児と一緒に食べたと答えた幼児の母親は全体の43.6%であり、半分以下であった。又、全く幼児と一緒に食べない母親は18.2%もみられた。

(8) 職業

仕事をしている母親は、40人(70.2%)であり、自営業が14.0%と関市の刃物産業の特徴をあらわしていた。又、就業の時間が決まっている母親は56.1%であった。

(9) 食事指導

食事中、幼児に食事のしつけをする人は、母親が98.2%で多く、次いで父親の50%であった。

(10) 献立作成の重点

母親が献立を考える際に気をつける内容(表3)は、好み78.6%、料理の組み合わせ69.6%、栄養のバランス58.9%の順であった。反対に食品数23.2%、能率25.0%、旬28.6%は少なく、献立を考える時にはこれらの内容については母親はあまり考えていない傾向にあった。これより食品等の素材について気をつけて献立を作成するより、母親は料理、栄養

表3 母親が献立を考えるときに気をつける内容

内 容	合 計
好み	44 (78.6)
能率	14 (25.0)
価格	29 (51.8)
栄養素	20 (23.2)
食品数	13 (35.7)
料理の組み合わせ	39 (69.6)
旬	16 (28.6)
栄養のバランス	33 (58.9)
対象人数	56 (100.0)

人 (%)

について心掛け作成していた

2 コミュニケーションの場を提供する食教育の効果

(1) 幼児の嗜好性

幼児の嗜好について、幼児にビデオ鑑賞前後に聞き取り調査を行った結果(表4)、調査対象食品13中、魚を「好き」と答えた幼児の割合は、ビデオ鑑賞前94.1%であり、ビデオ鑑賞後には95.8%となった。又、チーズを「好き」と答えた幼児の割合は、80.4%から81.3%へ、にんじんを「好き」と答えた幼児の割合は、96.1%から100.0%へ、ピーマンを「好き」と答えた幼児の割合は、84.3%から91.6%へ、さつまいもを「好き」と答えた幼児の割合は、98.0%から100.0%と増加した。母親からみた幼児が嫌いな食品としてあげられていたピーマン、ごぼう、ねぎは幼児への聞き取り調査の結果、調査前のそれぞれの食品に対する嗜好度は1.65、1.86、1.61であり、調査後にはこれが1.83、1.79、1.60となり、ピーマンに対する嗜好度は上昇した。

又、魚、チーズ、マヨネーズにおいて「食品がわからない」と答えた幼児がそれぞれ1人、2人、2人と存在したが、ビデオ鑑賞後には「わからない」と答えた幼児はなくなった。これより、食材の調理法や料理名を紹介したビデオを鑑賞したことにより、幼児が食材に目を向け、食品の好き嫌いについて答えることができるようになったと思われる。又、母親へのアンケート調査からは、幼児が家庭で「嫌い」といって食べなかったものを食べるようになったか尋ねた結果、9人(16.7%)の幼児が「嫌い」といって食べなかったものを食べるようになった。これより、食材をテーマとしたビデオ内容を幼児が観ることにより、幼児が食材に目を向け、嫌いなものでも食べようとする傾向がみられた。

表4 嗜好の変化

時 代	ビデオ観賞時の面白がり割合 (5月調査)			ビデオ観賞後の面白がり割合 (7月調査)		
	好き	食べられぬ / 食べられぬ / 食べられぬ	食べられぬ / 食べられぬ / 食べられぬ	好き	食べられぬ / 食べられぬ / 食べられぬ	食べられぬ / 食べられぬ / 食べられぬ
1群 男	48 (81.1)	2 (3.3)	0 (0.0)	48 (85.9)	1 (2.1)	1 (2.1)
	49 (81.1)	1 (2.0)	0 (0.0)	45 (85.7)	2 (4.2)	1 (2.1)
	49 (80.1)	1 (2.0)	0 (0.0)	44 (89.6)	1 (2.0)	3 (6.3)
2群 女	41 (80.4)	1 (2.0)	0 (0.0)	39 (85.3)	3 (6.8)	6 (12.5)
	49 (84.1)	0 (0.0)	0 (0.0)	48 (100.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
	43 (84.3)	1 (2.3)	0 (0.0)	44 (91.6)	2 (4.2)	2 (4.2)
3群 男	44 (88.3)	0 (0.0)	0 (0.0)	43 (81.5)	1 (2.1)	6 (12.5)
	46 (94.1)	1 (2.0)	0 (0.0)	44 (91.6)	1 (2.1)	3 (6.3)
	51 (100.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	43 (83.5)	4 (9.3)	1 (2.1)
4群 女	43 (86.3)	2 (3.9)	0 (0.0)	41 (85.4)	1 (2.1)	6 (12.5)
	50 (99.0)	1 (2.0)	0 (0.0)	48 (100.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
	50 (99.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	44 (88.0)	2 (4.2)	2 (4.2)
5群 男	45 (84.3)	2 (3.9)	1 (1.8)	40 (80.0)	2 (4.2)	8 (12.5)
	51人	51人	51人	48人	48人	48人
	51人	51人	51人	48人	48人	48人

人 (%)

表5 食品への意識

食品名	ビデオ鑑賞前 (6月26日)		ビデオ鑑賞後 (7月11日)	
	人 (%)		人 (%)	
	答えた	答えなかった	答えた	答えなかった
さつまいも	40 (78.4)	11 (21.6)	42* (87.5)	6 (12.5)
ごぼう	17 (33.3)	34 (66.7)	22* (45.8)	26 (54.2)
魚	42 (82.4)	9 (17.6)	40 (83.3)	8 (16.7)
じゃがいも	38 (74.5)	13 (25.4)	39 (81.3)	9 (18.8)
にんじん	48 (94.1)	3 (5.9)	46 (95.8)	2 (4.2)
キャベツ	33 (64.7)	18 (35.3)	34 (70.8)	14 (29.2)
肉	38 (74.5)	13 (25.5)	45* (89.6)	5 (10.4)

\*ビデオ鑑賞前に比べてビデオ鑑賞後に有意 ( $p<0.25$ ) にその食品について話した割合が増えたことを示す。

(2) 食材への興味

幼児にビデオ鑑賞前後に聞き取り調査を行い、各食品を提示し、その食品の名前と食品を食べたことがあるのか、尋ねた結果(表5)、調査対象食品さつまいも、ごぼう、魚、じゃがいも、にんじん、キャベツ、肉のすべての食品において「食品の名前」や「食べたことがある」と答えた幼児の比率は、ビデオ鑑賞前の78.4%からビデオ鑑賞後には87.5%へ、33.3%から45.8%、82.4%から83.3%に、74.5%から81.3%へ、94.1%であったのが95.8%になり、64.7%から70.8%、74.5%から89.6%へと増加した。この増加について $\chi^2$ 検定による統計処理を行った所、肉は10%以下の危険率、さつまいも、ごぼうは25%以下の危険率でビデオ鑑賞後の比率は前に比べ、有意な増加であった。これより、食材は調理法により多種多様の料理になることを紹介したビデオを鑑賞したことで、幼児が食品に興味

をもち、食材に対する意識が高まることで食材について話すことができるようになったと考える。又、母親へのアンケート調査において、幼児が家庭で食べたい食品や食べたい料理について言うようになったのかどうか尋ねた結果、食べたい食品を言うようになった幼児は、6人(11.1%)、料理を言うようになった幼児は、11人(20.4%)であった。いずれもビデオ鑑賞後には、15%前後の幼児が食べたいものについて話すようになった。これより、食材の調理法、調理法により出来上がる料理例を紹介した食教育により幼児は、食材に興味を示し、実際の生活の中で食べたいものを表現するようになったと思われる。

(3) 食教育内容の理解

ビデオ鑑賞により、幼児が食材の食べ方、調理法、料理名を話すようになったのか、幼児に対して聞き取り調査(ビデオ鑑賞前、ビデオ鑑賞後)を行った結果を表6、7に示し



表6 食教育前において食材の摂取方法について話した幼児数

食べた	食材	さつまいも	ごぼう	か	じゃがいも	とんかつ	ステーキ	肉
食べた <sup>1)</sup>		19 (25.4)	2 ( 3.0)	15 (29.4)	7 (12.7)	8 (14.8)	5 (15.7)	7 (13.7)
料理名 <sup>2)</sup>		1 ( 3.0)	4 ( 6.0)	0 ( 0.0)	6 ( 9.2)	2 ( 3.0)	~ ( 0.0)	1 ( 1.7)
調理法 <sup>3)</sup>		10 (13.6)	7 (10.7)	15 (29.4)	14 (27.4)	10 (35.3)	16 (31.4)	14 (27.4)
食べた・料理名 <sup>4)</sup>		6 ( 9.0)	4 ( 6.0)	1 ( 2.0)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	3 ( 9.0)	0 ( 0.0)
食べた・調理法 <sup>5)</sup>		3 ( 5.9)	2 ( 3.9)	3 ( 5.9)	4 ( 7.8)	3 ( 5.9)	3 ( 6.0)	1 ( 2.0)
料理名・調理法 <sup>6)</sup>		0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	2 ( 3.0)	1 ( 2.0)	3 ( 3.9)
話さなかった		54 (71.3)	40 (78.3)	34 (67.2)	27 (47.3)	19 (35.2)	22 (46.3)	25 (47.0)
合計		60 (80.0)	46 (92.0)	60 (99.0)	67 (99.0)	40 (90.0)	60 (80.0)	56 (80.0)

人 (%)

1)料理名も調理方法も話さず、食べた方法のみを話したことを示す。  
 2)食材が使われていた料理名のみを話したことを示す。  
 3)肉、魚、卵等の調理方法について話したことを示す。  
 4)食材が使われていた料理名及び料理を食べた方法について話したことを示す。  
 5)食材の調理方法と、その調理後料理を食べた方法について話したことを示す。  
 6)料理名を使った料理名と調理方法の両方を話したことを示す。

表7 食教育後において食材の摂取方法について話した幼児数

食べた	食材	さつまいも	ごぼう	か	じゃがいも	とんかつ	ステーキ	肉
食べた <sup>1)</sup>		11 (52.3)	5 ( 23.8)	8 (46.7)	1 ( 25.0)	4 ( 38.3)	6 ( 29.5)	3 (18.7)
料理名 <sup>2)</sup>		1 ( 4.8)	3 ( 14.3)	2 ( 9.1)	4 ( 18.2)	0 ( 0.0)	5 ( 23.8)	2 (18.2)
調理法 <sup>3)</sup>		10 (47.6)	11 (52.4)	18 (90.9)	8 (36.4)	9 (42.9)	6 (28.6)	12 (63.2)
食べた・料理名 <sup>4)</sup>		2 ( 9.1)	3 ( 14.3)	3 ( 18.2)	1 ( 4.5)	1 ( 4.5)	2 ( 9.1)	3 ( 18.2)
食べた・調理法 <sup>5)</sup>		5 ( 23.8)	1 ( 4.8)	6 ( 31.8)	4 ( 18.2)	6 ( 28.6)	1 ( 4.5)	2 ( 9.1)
料理名・調理法 <sup>6)</sup>		1 ( 4.8)	1 ( 4.8)	0 ( 0.0)	1 ( 4.5)	3 ( 13.6)	4 ( 18.2)	1 ( 4.8)
話さなかった		15 (71.3)	11 (52.4)	10 (53.3)	10 (45.5)	10 (47.6)	12 (57.1)	12 (63.2)
合計		20 (90.9)	18 (81.8)	20 (90.9)	15 (68.2)	15 (68.2)	18 (81.8)	18 (90.9)

人 (%)

1)料理名も調理方法も話さず、食べた方法のみを話したことを示す。  
 2)食材が使われていた料理名のみを話したことを示す。  
 3)肉、魚、卵等の調理方法について話したことを示す。  
 4)食材が使われていた料理名及び料理を食べた方法について話したことを示す。  
 5)食材の調理方法と、その調理後料理を食べた方法について話したことを示す。  
 6)料理名を使った料理名と調理方法の両方を話したことを示す。

\* 食教育前・食育 (100.0%)と摂取方法について話した幼児の数が同数であることを示す。

た。

さつまいもを焼く等の「調理法」について話した幼児は、19.6%であったが、ビデオ鑑賞後には、29.2%に増加した。ごぼうのみそ汁などの料理名について話した幼児はビデオ鑑賞前にはいなかったが、ビデオ鑑賞後には、4.2%へと増加した。この時ごぼうの調理法としてあげられた料理名は、ビデオ内にてできたごぼうサラダ、ごぼうのみそ汁であった。魚を焼いて骨をとって食べたという「食べ方・調理法」について話した幼児は、ビデオ鑑賞前後で、5.9%から12.5%に増加した。じゃがいもは、ビデオ鑑賞前と後を比べると「食べ方・料理名」及び「料理名・調理法」は0.0%から2.1%になった。ビデオ鑑賞前後においてにんじんの「料理名」について話した幼児が、5.9%から18.8%に増えた。ビデオ鑑賞後に幼児が話した料理名は、サラダ(4人)、カレーライス(2人)、煮物(1人)、シチュー(1人)、てんぷら(1人)であった。キャベツでは、「料理名・調理法」について話した幼児の割合は、ビデオ鑑賞後には2.0%から8.3%となり、ビデオを観た後にキャベツに関して話した内容は、キャベツをせん切りに切ってサラダにして食べた(1人)、キャベツを切ってサラダにして食べた(1人)、切ったキャベツの入っている焼きそばを食べた(1人)、切ってサラダにしてあるキャベツにマヨネーズをかけて食べた(1人)であった。肉の「調理法」について、ビデオ鑑賞後には1/3の幼児が話すようになった。話した内容は、肉を焼いて食べた(7人)、肉を切って焼いて食べた(7人)、肉を切って茹でて食べた(1人)、肉を包丁で切って食べた(1人)であった。

又、ビデオ鑑賞を行うことで、ビデオ鑑賞前と鑑賞後において食材の食べ方、料理名、調理法について話した幼児が増加したかにつ

いて $\chi^2$ 検定を行った結果、にんじんの料理名については $\chi^2=3.87$ 、キャベツの料理名については、 $\chi^2=4.37$ でいずれも5%以下の危険率でビデオ鑑賞前と後の幼児の人数に有意差がみられた。これより食材について紹介したビデオを幼児が観ることによってにんじん、キャベツの料理名を家庭で話すようになり、幼児は毎日の生活の中で、食べている料理を気にするようになったと思われた。

幼児がビデオに出てきた食材のさつまいも、ごぼう、魚について家庭で話したのか母親のアンケートより調べた結果、さつまいもについて話していた幼児は27.8%、魚について話した幼児は29.6%であり、約30%の幼児がビデオに出てきた食材について家庭で話した。しかし、ごぼうについて話した幼児は20.4%であり、さつまいも、魚に比べ少ない傾向にあった。これは、ごぼうが食卓に料理として出される頻度が小さく、幼児にとってしたしみのない食材である可能性が考えられた。

## 要 約

平成4年から継続的に行なってきたいる関市の保育園児(4歳, 5歳)51名を対象に、行事食にでてくる食材の調理方法を内容とするビデオを媒体とした食教育の効果を調べた。

幼児の家庭概況は全国平均に比べ祖父母の同居率が高く、家族構成人数が多い。母親の就業率も高く自営業が多かった。幼児の約80%は規則正しい生活リズムをしており、母親も食事中に食べ物の話を多くし、好き嫌いの注意をしていた。母親と幼児の共食率は50%に満たなく、献立作製には食材についての配慮が小さかった。このような生活環境の幼児に対し、作製したビデオを8日間継続的に鑑賞してもらい、この幼児に対し、聞き取り法により食品の嗜好性、食材料についての

質問を行なった。又、この教育内容がどれだけ家庭に反映しているか、母親へ幼児の食料への興味について留め置き法によるアンケート調査を行なった。その結果、ピーマンに対する嗜好性は上昇し、「嫌い」と言って食べられなかったものが食べることができるようになった幼児は9人おり、食材をテーマとしたビデオを幼児がみることにより幼児が食材に目を向け、嫌いなものでも食べようとする傾向が見られた。又、食べたいものについても幼児は毎日の生活の中で食べている料理を気にするようになり、食べたいものを具体的な調理法をあげて表現できる幼児が増えた。

#### 参考文献

- 1) 小川宣子, 石原香織, 外狩なつみ(1995) 幼児期における栄養教育1. 母親と幼児の嗜好性, 岐阜女子大学紀要, 第24号, 7-18
- 2) 小川宣子, 石原香織, 山中なつみ(1996) 幼児期における栄養教育2. 料理の外観が嗜好に及ぼす影響, 岐阜女子大学紀要, 第25号, 1-13
- 3) 小川宣子, 石原香織, 山中なつみ(1997) 幼児期における栄養教育3. 保母の判断による幼児の嗜好と食環境の関係, 岐阜女子大学紀要, 第26号, 121-135
- 4) 小川宣子, 石原香織, 横山みき(1998) 幼児期における栄養教育4. 生活環境の違いと嗜好性, 岐阜女子大学紀要, 第27号, 97-105
- 5) 小川宣子, 岩倉里美, 加藤みき(1999) 幼児期における栄養教育5. 視聴覚教育の効果, 岐阜女子大学紀要, 第28号, 67-76
- 6) 矢野一郎監修: 日本国勢図会, 第51版(国勢社, 東京), p54(1993)
- 7) 岐阜県企画統計: 平成5年度版統計からみた岐阜県経済と県民生活(岐阜県岐阜市統計協会, 岐阜), p6(1994)