

《報告》

アタッチメント形成に着目した食育プログラムの検討 — 一家族と一緒に「おいしいね」の絵本づくり —

安達 内美子, 安島 里美, 榊原 大貴, 寺澤 由佳, 葉山 友香

要旨

【目的】 アタッチメント形成を目的とした幼児と保護者のための食育プログラムの検討を行う。

【方法】 栄養教育マネジメントに則り、目標設定、カリキュラム編成、実施、評価、見直しを行った。目標は幼児と保護者に分けて設定した。テーマはおやつとして、カリキュラム編成並びに各回の学習支援案と教材を作成した。第1回は2019年7月5日に保護者のみを学習者とし、おやつに関するセミナー、第2回は8月23日に幼児と保護者による調理実習（クレープ作り）、第3回は8月27日に幼児と保護者によるクレープ作りを題材にした絵本づくりを実施した。各教室実施後とプログラム1か月後のアンケート調査と、各教室における親子の関わりなどの観察により評価を行い、改善案を作成した。

【結果】 9組の親子が参加した。アンケートには幼児が食事について具体的に保護者に話すようになったという記述がみられ、プログラムを通して食事づくりに興味をもったという回答が多くみられた。保護者については、子どもの成長に気づききっかけとなり、つくった絵本を利用して子どもと関わる時間が増えたという回答が多くみられた。

【結論】 本プログラムは、アタッチメント形成によい影響を与えることが期待できる。また、様々な子育てや幼児への支援の場で食育の有効な手段の一つであると考えられた。

キーワード：アタッチメント、食育、絵本、幼児

1. 緒言

2017年3月、幼稚園教育要領¹⁾、保育所保育指針²⁾、幼保連携型認定こども園教育・保育要領³⁾が改訂された。幼稚園教育要領¹⁾では、「環境を通して行う教育」を基本とすることは変わらず、幼稚園教育において育みたい資質・能力に関わる内容が明確化され、幼児理解に基づいた評価を実施することになった。保育所保育指針²⁾では、1歳～3歳未満児の保育について質を向上させるための内容が充実し、第3章「健

康及び安全」では、食育の推進などに関することが見直された。幼保連携型認定こども園教育・保育要領³⁾では、教育と保育が一体的に行われることを明確にし、多様な生活形態を有する保護者への配慮や地域における子育ての支援の役割等に関して内容が充実した。これらの改訂により、幼稚園教育要領、保育所保育指針、幼保連携型認定こども園教育・保育要領において幼児教育に関する記載がおおむね共通化され、「幼児期の終わりまでに育ってほしい10の姿⁴⁾」として目標が示された。その目標に近づくため

には、認知能力だけでなく、近年注目されている非認知能力も高める必要があると考えられている。非認知能力とは、目標の達成、他者との協働、感情のコントロールなどに関する能力⁵⁾である。また、保護者によるアタッチメント形成が子どもの非認知能力を高める⁶⁻⁹⁾といわれている。アタッチメントとは、個人が不安や不快などを感じた時に安全感、安心感を取り戻そうとする欲求であり、他者に接近をすることで慰めてもらったり、大丈夫だと安心させてもらったりすることによって、情動の立て直しが図られることである¹⁰⁾と定義されている。幼い子どもにとって日常的に身近にいる重要な他者となるのは親であることが多く、それ故に親に向けるアタッチメント、親との間で行われる情動調整、それらの経験を重ねることできあがってくる子どもと親の心理的関係の質が生活の中でも大きな位置を占める¹⁰⁾と考えられている。加えて、家族とのかかわりに好感を持つ児童は、食品知識や料理への習得欲求が高く、食事規範の定着が高い¹¹⁻¹⁴⁾という報告がある。そのため、アタッチメント形成には「食」を通じることが有効であると考えられる。これらを踏まえ、本研究ではアタッチメントの形成を目的とした食育プログラム（以下プログラム）の検討を行うこととした。

プログラムは、「おやつ」をテーマとし、親のみのセミナー、親子での調理実習と絵本づくりの体験を組み合わせた内容にした。テーマをおやつにした理由は、おやつは、子どもにとって楽しみの一つになり、体や心を休めリラックスできる効果や、食に対する興味関心が高められる¹⁵⁾といわれている。さらに、保育所における食育に関する指針¹⁶⁾では、目標に食事を楽しむ子どもを育てる項目があり、おやつは食育に重要であると考えた。親のみのセミナー、親子での調理実習を計画した理由は、親子で手作りするすることで、子どもの創造力を伸ばし食の大切さを教えられる¹⁷⁾。また、調理実習により、多くの母親が間食の内容や適量について、理解と栄養学的な知識を深め、幼児が間食時に挨拶をする、食事づくりに参加するなど食行動について、積極性が増加傾向を示した¹⁸⁾という報告

がある。先行研究では、親子での絵本づくりについて、絵本を用いた食育は小学2年生に対して、食べる意欲と感謝の心の項目などに望ましい変化が認められた¹⁹⁾という報告があり、幼児にも同様の効果が期待できると考えた。また、幼児は絵本をつくることで達成感が得られ、隠されていた才能を発揮するようになり幼児の心の成長に繋がる、保護者も子どもに対して多面的な気づきがあった²⁰⁾と報告もある。自分たちでつくった絵本は、読むだけでなく、思い出を再経験できるので、幼児の成長を支えるプログラムに適していると考え、絵本づくりも取り入れた。

II. 方法

栄養教育マネジメント²¹⁾に則り、計画(Plan)として仮説を設定し、目標設定、カリキュラム編成、教材作成を行い、実施(Do)、評価(Check)、見直し(Act)を行った。

1. 仮説の設定

プログラム作成にあたり、保護者の安心感の輪の形成によるアタッチメント¹⁰⁾を基盤に、子どもの自尊感情の向上²²⁾、非認知能力⁵⁾に着目した食育を行うことによって、「幼児期の終わりまでに育ってほしい10の姿」に近づくという仮説を立てた(図1)。

2. 目標設定

仮説に基づき、プログラムの結果目標、行動目標と学習目標を子どもと保護者に分けて設定した。子どもの結果目標は「自ら一步を踏み出す」、行動目標は「自分のやりたいことを表現できる」、学習目標は「食に興味や好奇心を持つ」「食に対しての意欲がわく」とした。また、保護者の結果目標は「子どものアタッチメント欲求への気づきと応答性が高い」、行動目標は「子どもの話をよく聞く」、「子どもの行動をよく見る」、学習目標は「子どものやりたいことがわかる」とした。実施目標は「教室を3回行う」「学習者20組」「親子で行える調理実習と絵本づくりを取り入れる」とした。

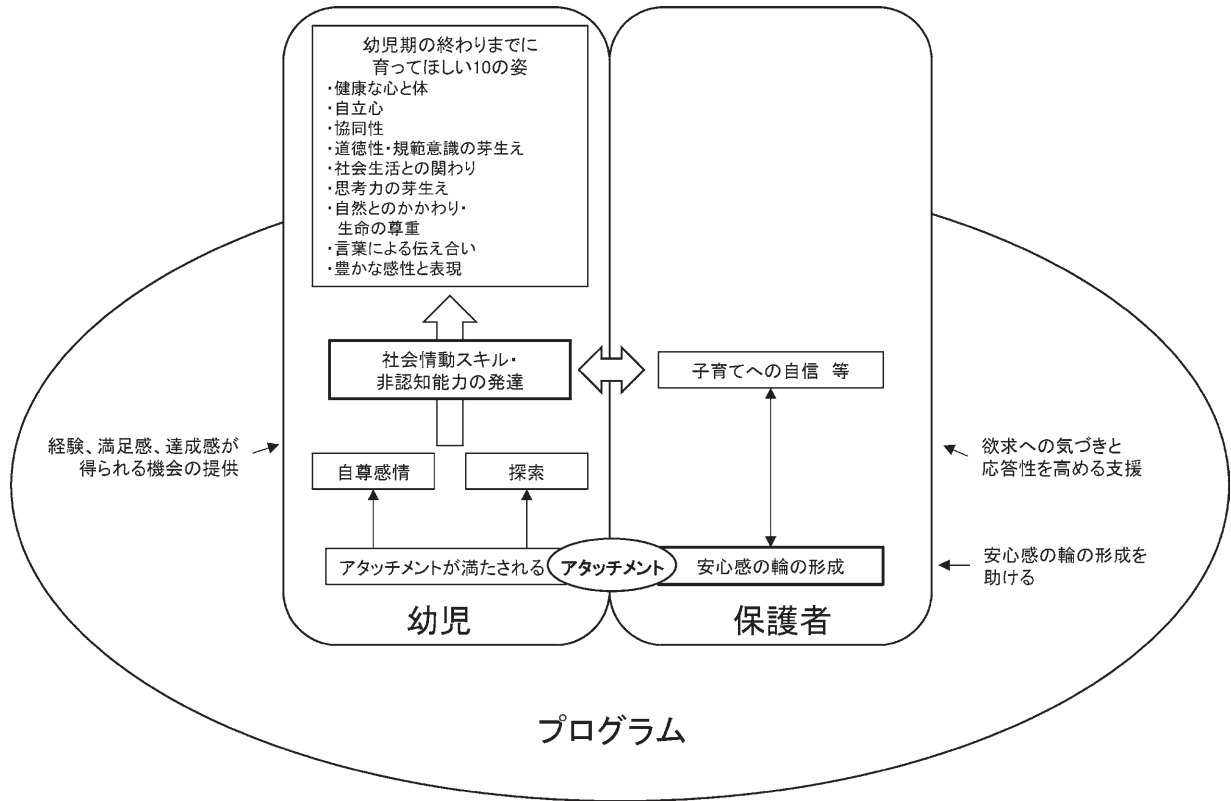


図1 プログラムの仮説

3. カリキュラム編成

名古屋学芸大学健康・栄養研究所と同大学ヒューマンケア学部子どもケアセンターの共催事業の一環として計画、実施した。“夏の思い出大作戦!! ～家族と一緒に「おいしいね」の絵本づくり～”と題し、「おやつ」をテーマにしたプログラムを作成した。

全3回の教室で1つのプログラムとし、第1回は保護者のみのセミナー、第2回は調理実習、第3回は絵本づくりを親子で行うこととした。

1) セミナー

ねらいを「おやつを選択ができる」とし、学習目標を「おやつの役割について理解する」、実施目標は、初回のため「話しやすい雰囲気をつくる」とした。アイスブレイキングやおやつのエネルギーあてクイズを交え、約1時間の幼児にとってのおやつの役割や適量についての講義とした。

2) 調理実習

ねらいを「親子がコミュニケーションをとる」、学習目標を子どもが「食に興味や好奇心を持つ」、実施目標を「楽しく、わかりやすく」とし、親子でクレープ作りを行うこととした。クレープとした理由は、様々な調理工程があり、親子で簡単に作ることができ、子どもの主体性を育むことができる²³⁾と考えたからである。クレープを生地から作り、用意した具材を子どもが自ら選び、クレープを完成させる内容とした。

3) 絵本づくり

ねらいを「絵本づくりを通して親子の絆を深める」、学習目標を保護者が「子どものやりたいことを知る」、子どもが「興味を持って取り組める」、実施目標を「全員が絵本を完成する」とした。調理実習での体験をもとに、親子で自由に色塗りやシール貼りをして自分だけ（世界で1冊）のオリジナル絵本をつくることとした。

4) 原絵本作成 (教材作成)

達成感が得られ、才能を発揮できる絵本づくりの特徴¹⁸⁾を活かすために、教材となる原絵本は“誰かのために何かをする”という内容で、「自分でつくることができる」や親子で「思い出を共有できる」をコンセプトとした。また、「幼児期の終わりまでに育ててほしい10の姿」の特に「自立心」「思考力の芽生え」「社会生活との関わり」「豊かな感性と表現」という目標に注目し、それに対応するページを設けた。

タイトルは“もりのおたんじょうびかい”とし、誕生日を迎えるシマリスの“しましま”に、子ども自身が主人公となり、保護者と協力してクレープを作り、プレゼントするというストーリーにした。疑似的に人の役に立つ喜びを子どもにも経験させ、満足感、達成感が得られる²⁴⁾ようにした。さらに、幼児は遊びながら心を動かす中で、「次は～してみよう」と考え、保護者は幼児なりの取り組みを見守り、一緒に考える姿勢が大切¹⁰⁾であり、それが安心感の輪となると考えた。そのため、親子で作成できるような内容にした。また、親子で調理実習の思い出を共有できることをねらいとし、第2回調理実習で実際に入れたクレープの具材を記入できる欄を設けた。さらに空白のページを大きく設け、保護者が調理実習での子どもの新たな一面を再確認し、子どもが自由に思い出を絵や写真で表現できるようにした。最後のページには、自宅でも活用できることをねらいとし、調理実習でのレシピを掲載した。また、随所に子どもの名前(愛称)を記入する欄を設け、絵本に愛着がわき^{25, 26)}、自宅でも繰り返し読んでもらえるように工夫した。

4. 実施

学習者は幼児(3歳~6歳)とその保護者とし、募集は子どもケアセンターを通じて行った。定員は教室の広さを考慮し20組とした。

2019年7月から8月の2か月間で実施することとし、第1回は2019年7月5日、第2回は8月23日、第3回は8月27日に実施した。第2、3回は親子で行うため、幼稚園等が夏休みである8月とし、第2回と第3回の間が空かないよ

うにした。

5. 評価

各教室の評価(企画評価・プロセス評価)、親子の変化に対しての評価(影響評価)を行った。

各教室実施後とプログラム1か月後に、アンケート調査、各教室における学習者の様子、親子の関わりの様子などについて観察を行った。アンケートはプログラムの目標および各回の学習目標、実施目標に対する質問を設けた。質問は選択式の項目と自由記述の項目を組み合わせ、それぞれ集計した。自由記述に関しては、記入の有無や内容を整理した。

それらに基づき考察し、改善案を作成した。

6. 倫理的配慮

本研究を実施するにあたり名古屋学芸大学「人を対象とする研究に関する倫理審査委員会」の承認(承認日2019年6月14日 承認番号344)を得た。参加保護者にプログラム開始前に本研究の目的、方法や生じる負担、予測されるリスクや利益などを口頭及び文書で説明し、署名にて同意を得た。

Ⅲ. 結果と考察

1. 企画評価

1) 参加状況と子どもの年齢(表1)

第1回セミナーは、保護者のみの5名であった。第2回調理実習は第1回セミナー参加の保護者4名を含む、9組の親子が参加し、保護者9名に対し、幼児は3歳児1名、4歳児5名、5歳児2名、6歳児2名であった。第3回絵本づくりは、第2回調理実習に参加した8組の親子(欠席1組)が継続で参加し、保護者は8名に対し、幼児は3歳児1名、4歳児5名、5歳児2名、6歳児1名であった。3歳~6歳まで各1名以上いたが、年齢によって進行に差が生じたり、退屈したりする場面がなかったため、年齢を問わず幼児(3歳~6歳)全体に対応できる内容だったのではないかと考えられる。

9組しか集まらず、「学習者20組」という実施目標は達成できなかった。しかし、調理実習で子どもがやけどをしたことや、プログラムを通

じ、質問などに対応しきれなかった場面があったため、今回は10組程度が適切だったと考える。プログラムを実施する際には、教室の広さだけでなく、スタッフの人数や設備によって募集人数を調整する必要がある。また、幼児の特性を十分に理解すること等を含む、実施者のトレーニングを十分に行うことも重要²⁷⁾と考える。

また、実施目標「親子で行える絵本づくりを取り入れる」について、第1、2回では保護者は全て母親だったのに対し、第3回では単身赴任中の父親も母親と共に参加した組もあり、親子で楽しむ様子が観察できた(写真4)。

全体を通じて、実施可能性の高いプログラムが作成できたと考える。



写真1 第1回セミナーの様子



写真4 第3回絵本づくりの様子①



写真2 第2回調理実習の様子①



写真5 第3回絵本づくりの様子②



写真3 第2回調理実習の様子②



写真6 第3回絵本づくりの様子③

表1 参加状況と子どもの年齢

| | | 第1回 | 第2回 | 第3回 | 1か月後 アンケート |
|------------|----|-----|-----|-----|---------------|
| 保護者 | A | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | B | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | C | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | D | ○ | | | |
| | E | ○ | ○ | | |
| | F | | ○ | ○ | ○ |
| | G | | ○ | ○ | ○ |
| | H | | ○ | ○ | ○ |
| | I | | ○ | ○ | |
| | J | | ○ | ○ | |
| 参加親子 | | 5組 | 9組 | 8組 | 6組 |
| 子どもの 年齢 | 3歳 | | 1名 | 1名 | |
| | 4歳 | | 5名 | 5名 | |
| | 5歳 | | 2名 | 2名 | |
| | 6歳 | | 2名 | 1名 | |

2) 原絵本の評価

第3回の絵本づくりでは、親子で話し合い、思い出を共有しながら絵本を作成していた様子(写真5)が観察できた。このことから、思い出を振り返るページを設けたことは、「思考力の芽生え」「豊かな感性と表現」などを育むのに良い影響を与えることの可能性が考えられた。自宅でも活用できるように、レシピを掲載したページについて、レシピを活用しクレープを作ったという親子もあった(表2)。

2. プロセス評価(各プログラムの評価)

(表2)

1) 第1回セミナー(図2)

(1) 学習目標

第1回アンケートの「講義の内容は分かりやすかったですか」に対して「分かった」という回答も全員から得られた。また、「幼児のおやつ役割・適量について理解できましたか」に対して「理解できた」という回答が全員からあつ

た。第2回アンケートでは「セミナーで学んだことを実践しましたか」に対して「はい」という回答が全員から得られた。これらのことから、学習目標は概ね達成できたと考えられる。しかし、第2回アンケートでの「おやつ役割・適量について覚えていますか」という項目に対して、「どちらも」という回答が2名、「役割のみ」という回答が1名、「適量のみ」という回答が1名からあった。どちらかしか覚えていないという回答があり、セミナーでは理解していたが知識の定着には至らなかったと考えられる。原因として、レジュメにクイズの回答を載せておらず、復習ができなかったことが考えられる。そのため、改善点として配布したレジュメの内容や活用法について再度検討することにした。レジュメには、おやつエネルギーあてクイズの部分全てを除き配布することとした。さらに復習資料を作成し、クイズに出したおやつや、組み合わせ例で出てきたおやつエネルギーを掲載し、家庭でも活用できるように改善すること

表2-1 アンケート結果の概要

| プログラム | 目標 | 質問 | n | 回答 |
|-------|-----------------------|---|-----------|---|
| 全体 | (子ども) 自分のやりたいことを表現できる | | セミナー 5 | A:先日誕生日だったので、ピカチュウのオムライスとギョウザと言われ、作りました。 B:野菜スープ、きゅうりとトマトとツナのサラダ C:具体的な食べたいものはなかったが、「何か3時のおやつ食べたい」と言ってきた。 D:ゼリー、アイス、暑くなってきたからですね！ E:コンピュータゲーム (料理番組でやっていたメニュー) A:カレーライス B:野菜のコンソメスープ C:〇〇でもらったゼリーを食べたいと言ってきた。 F:カレー G:そば H:ラーメン から揚げ 甘いもの (チョコレート系アイス) I:カレーライス J:ハンバーグ |
| | 行動 | 最近一週間、お子様から何かご飯やおやつのリクエストはありましたか | 調理実習 9 | |
| 全体 | (保護者) 子どもの話をよく聞く | | 1か月後 6 | A:「おさかなー」と言われたので大好きな煮魚にしました。 B:鶏の甘酢照り焼き、鶏のハム、しりしり、トマトのあえもの C:今まではおやつ時間はこちらが用意したものを食べていましたが、「お月見どろぼう」でもらってきたおやつを自分でとっておき毎日自分で選んで食べたいと言ようになりました。 F:ホットケーキ、おこのみやき G:クレープやパンケーキを作りたいと言ようになりました。 H:甘いもの (チョコレート系・アイス) さきいか |
| | 学習 | (保護者) 子どもの行動をよく見る (子ども) 食に興味や好奇心を持つ (子ども) 食に対しての意欲がわく (保護者) 子どものやりたいことがわかる | 1か月後 6 | 増えた (1) 少し増えた (4) 変わらない (1) あまり思わない (1) 理由→ |
| セミナー | 学習 | 今回の教室(プログラム)参加前と比較してお子様と関わる時間は増えましたか お子様は教室(プログラム)前と比較して食事づくりに積極的になったと思いますか | セミナー 5 | 分かった (6) 理解できた (6) どちらか (2) 役割のみ (1) 適量のみ (1) 思う (6) 思わない (4) |
| | 学習 | 講義の内容は分かりやすかったですか 幼児のおやつ(役割・適量)について理解できましたか おやつ(役割・適量)について覚えていきますか | 4 | |
| | 学習 | 学んだことを家族で共有し、実践してみたいと思いましたが セミナーで学んだことを実践しましたか | 5 | |
| | 実施 | 話しやすい雰囲気をつくる | 4 | |
| | | 参加者同士話しやすい環境でしたか 全体を通して今回のセミナーは楽しかったですか | 5 | はい (6) はい (6) |

表2-2 アンケート結果の概要 (表2-1のつづき)

| プログラム | 目標 | (子ども) 食に興味や好奇心を持つ | 質問 | n | 回答 |
|-------|------|------------------------|--|----------------|--|
| | | | お子様は自分から積極的に調理を行っていましたか | n 調理実習 9 | 行っていた (7) |
| | | | お子様を見ていて印象に残った様子や行動があったら教えてください | | <p>A: お手本をしつかりと覚えていて、こちらが何も言わなくても「次はこれ!」と入れていて驚いた。</p> <p>B: おお菓子や料理を作ることが好きなので、混ぜたり、ひっくり返したり、トッピングするものを選んで選んだり並べるのがとても楽しそうでした。</p> <p>C: 自分でやりたい!とすべて自分でやるうとしていた。おいしくて全部食べていた。</p> <p>E: やけどとかをこちらは気にしていないけど、子どもはやりたい気持ちが大きく、全て自分でやる!!という感じでした!!</p> <p>F: 自分でやるうとするのでよかったです。</p> <p>G: 材料を混ぜることも楽しんでいました。</p> <p>H: 真剣なまなざし、集中する姿、一生けん命な姿、とまどいなながらも皆を見たり話を聞いて頑張っていた。</p> <p>I: すべての作業をやりたーい!!と積極的に挑戦していました。</p> <p>J: フライヤーがえしが上手にでき、びっくりしました。家ではやったことないので。</p> |
| | 学習 | | 調理実習後、自宅でお子様は食事づくりに興味を持ちましたか | | 興味を持った (7) |
| | 調理実習 | | | | 少し持った (1) |
| | | | 興味を持ったと答えた方は具体的にどのようなことに興味を示しましたか | 絵本づくり 8 | <p>A: 自分で作ったということもあり、自分の名前が出てきたり、作った場面が出てくるとニコッと笑っていて、作ったという思いもあるのかなと思った。</p> <p>B: 作ることが好きなので、次の日にアンパンマンのフライパンを見て、パパに「アンパンマンのホットケーキを作って!」と書いて、一緒に半分混ぜたりして、作った。</p> <p>C: まだ今度家でしつかりに作らうねと言って約束してきました。</p> <p>F: ご飯づくりにかかわらうとしてくれます。少しあぶなくもいろいろやるってみました。</p> <p>G: 家で料理を作りたいと言いきがある。</p> <p>H: ご飯の準備へのお手伝いが、より積極的になった。しかし、食材は眼られた物しかさわわらない。クレープづくりが回線いた。</p> <p>I: クレープ作りの時にレタスを食べれた!!ということがうれしかった様子で、翌日のメニューキュウリ(いつも食べない緑の野菜)も食べてみよう!!とトライしていました。食事作りに「何作ってるの?!!」ときいてきたり「やってみる?」とたずねるとうれしそうに答えていました。</p> <p>J: 野菜・くだものを切ったり、卵をわったりしてくれようになりました。</p> |
| | 実施 | 楽しく、わかりやすく | レジンはお子様と一緒にできる簡単なものでしたか お子様は自分から積極的に調理を行っていましたか 全体を通して今回の調理実習は楽しかったですか | 調理実習 9 | 簡単 (9) 行っていた (7) はい (9) はい (8) |
| | 学習 | (保護者) 子どものやりたいことを知る | お子様は積極的に絵本づくりに参加していましたか | 絵本づくり 8 | <p>A: 作業を一緒に外でやる機会が今までなかった。外だと少しはおとなしいかと思っただけですが母がいると委わらず、手を出すときよく怒っていた。「自分で!!」という思いが強いのだと思った。</p> <p>B: フライヤーでクレープをくくとひっくり返せたことが初めてで嬉しく、パパや祖母にも話していました。自信にもつながったようです。</p> <p>C: 新しいわけではないですが...家で復習のように○○した、○○やれたのが楽しかった、○○入れたんだよね、などと言っています。</p> <p>E: お絵かきをしながらだったので、絵本作りは興味がないのかと心配しましたが、折り紙を絵本に貼るのは興味を持ったので、この子なりのやり方を見つけたと思いました。</p> <p>G: 絵を書くときに、色々な色を使わなくていいと書くことができたように思っていました。自分たちなりにいろいろ考えてシールを貼ったりすることができていた。</p> <p>H: 頑固でこだわりが強く、熱しやすく冷めやすい事があらためてわかった。</p> <p>I: ふだんは、体を動かす遊びが好きで、なにかをじつくり作る、かくことが少ないように思っていましたが、興味のあること、楽しい!と思えることはじつくり取り組むことができるのだなめと発見がありました。</p> <p>J: あまりお手伝いしなかつたことができてくれたようになつた。</p> |

にした。

(2) 実施目標

第1回アンケートの「参加者同士話しやすい環境でしたか」に対して、全員から「はい」という回答が得られ、「全体を通して今回のセミナーは楽しかったですか」に対しても、全員から「はい」という回答が得られた。このことから、実施目標は概ね達成できたと考えられる。

(3) 経過評価

エネルギーあてクイズで、メモを取っている学習者が多く観察されたため、正解の部分のみ除き、メモ欄を入れることとした。また、実施者が一方的に話をしてしまうことや学習者同士であまり会話がななどコミュニケーションが少ないという場面も観察されたため(写真1)、改善点として隣の人と話すことを促したり、発言を促したりすることを留意点に加えた。

2) 第2回調理実習(図3)

(1) 学習目標

第2回アンケートの「お子様は自分から積極的に調理を行っていましたか」に対して「行っていた」という回答が9名中7名、「時々行っていた」という回答が2名から得られた。また、「調理実習後、自宅でお子様は食事づくりに興味を持ちましたか」に対して「興味を持った」という回答が8名中7名、「少し興味を持った」という回答が1名から得られた。第3回アンケートでは「調理実習後、自宅でお子様は食事づくりに興味を持ちましたか」に対して「興味を持った」という回答が8名中7名、「少し興味を持った」という回答が1名から得られた。興味を持った具体的な内容として

「ご飯づくりにかかわろうとしてくれます。

少しあぶなくてもいろいろやってみました。」など肯定的な回答が得られた。これらのことから、学習目標は概ね達成できたと考えられる。

(2) 実施目標

第2回アンケートでは「レシピはお子様と一緒にできる簡単なものでしたか」に対しては全員から「簡単」という回答があった。「お子様は自分から積極的に調理を行っていましたか」に対しては「行っていた」という回答が9名中7名、「時々行っていた」という回答が2名から得

られた。また、「全体を通して今回の調理実習は楽しかったですか」に対しては全員から「はい」という回答が得られた。これらのことから、実施目標も概ね達成できたと考えられる。

(3) 経過評価

調理の時間が短く、学習者を焦らせてしまったり、やけどがあったりしたので、改善案では焦らない雰囲気を作り、調理の時間を長めに設定する改善を行った。

3) 第3回絵本づくり(図4)

(1) 学習目標

第3回アンケートで「お子様は積極的に絵本づくりに参加していましたか」に対して、全員から「はい」という回答があった。また「お子様の新しい一面に気づいたことがあったらご記入してください」に対しては、全員から回答があった。具体的な内容として、

「作業を一緒に外でやる機会が今までなかった。外だと少しはおとなしいかと思ったが母がいると変わらず、手を出すとよく怒っていた。『自分で!!』という思いが強いのだと思った。」

など肯定的な回答が得られた。これらのことから、学習目標は概ね達成できたと考えられる。

(2) 実施目標

全員、絵本を完成できていたことを確認した。

(3) 経過評価

説明の途中で参加者がそれぞれで絵本づくりを始めてしまい、開始時間と完成時間がばらばらになってしまった。そのため、説明の初めに、絵本づくりは一斉に始めることを伝えることとした。また、早く完成したことにより、することがなくなった参加者があったため、折り紙など遊べるものを用意しておくように改善した。当初の支援案にはない、子どもが絵本の好きなページを発表したところ好評だったため、改善案に入れることにした(写真6)。

プログラム名

夏の思い出大作戦！！
全3回のうちの**第1回目**

場所

子どもケアセンター

学習者

幼児を持つ保護者（10名）

学習形態

セミナー（講義）

ねらい

おやつを選択ができる

目標

学習：おやつ役割について理解する
実施：話しやすい雰囲気をつくる

準備

スライド(PC、テレビ/プロジェクト10部、復習資料10部、筆記用具)
レジュメ10部、アンケート10部、アンケート10部、復習資料10部、筆記用具

| 時間 | ねらい | 学習者 | | 支援者 | | 留意点 | 準備物 | 準備物に関する留意点 |
|--------|-----|--------------------|------------|---|--|-------------|----------------------------|----------------------------|
| | | 活動 | 内容 | 支援内容 | 支援者 | | | |
| 10:00～ | 導入 | アイスブレイキング | 自己紹介をする | あいさつ プログラムの概要を説明する 自己紹介をする GOOD&NEW(最近あったよかったことを話してもらう)を進行する | 学習者が話しやすい雰囲気をつくる ゆっくりに話す | | スライド、レジュメ | |
| 10:15～ | 展開① | おやつに関心を持つ | 講義を聞く | 普段のおやつについてたずねる おやつ役割について説明する おやつ適正量について説明する エネルギーあてクイズをする | 大きな声で分かりやすく、ゆっくりに話す 学習者が話しやすい雰囲気をつくる(学習者の発言を促す、隣の人と話すよう促す) 学習者の様子をよく観察する | レジュメにメモ欄を作る | スライド | |
| 10:20～ | 展開② | おやつ役割を理解する | クイズに参加する | ①アイスクリーム ②チョコレート ③ポテトチップス ④スポーツドリンク ⑤牛乳 | | | おやつ写真/イラスト、コップ | |
| 10:30～ | 展開③ | おやつ提供の仕方 を理解する | 講義を聞く | おやつ具体的な提供の仕方を説明する | 質問時間を設ける 時間に余裕があれば、食事の悩みや感想をたずねる | | | |
| 10:40～ | 展開④ | 子どもとの関わり方 を理解する | 講義を聞く | 子どもの成長・発達と食事との関わりについて説明する | | | | |
| 10:50～ | まとめ | 理解したことを実践しようと思ふ | アンケートに回答する | まとめ 次回の話を 復習資料を配付する アンケート配布 回収する あいさつ | 次回の持ち物を説明する | | スライド 復習資料 アンケート、筆記用具 | アンケートに「どんなことを知りたいか」の項目を設ける |
| 11:00～ | | | | 片付け | | | | |

図2 改善した第1回セミナー支援案

プログラム名 夏の思い出大作戦！！
 全8回のうちの第2回目
 場所 6号館3階 631
 学習者 幼児と保護者（10組）
 学習形態 調理実習
 ねらい 親子がコミュニケーションをとる
 目標 学習：子どもが食に興味や好奇心を持つ
 実施：楽しく分かりやすく
 クレープ作り方のプリント15部、アンケート15部、筆記用具、保護者用メモ用紙、観察記録用メモ用紙、カメラ
 生地の材料、調理道具（ボウル、泡だて器、フライパン、フライ返し、菜箸）、ウエットティッシュ、皿、箸、コップ、お茶
 エプロン、三角巾、スリッパ（替えの靴下）、手拭きタオル
 持ち物

| 時間 | ねらい | 学習者 | | 支援者 | | 留意点 | 準備物 |
|--------|------------------------|---|---|------------|---------|--|--|
| | | 活動 | 内容 | 内容 | 内容 | | |
| 受付 | | | 学習者を子どもケアセンターまで迎えに行く 調理室の準備をする | | | 生地の材料は量っておく | 生地の材料 |
| 10:05～ | (保護者) 調理内容について理解する | 席に着く 話を聞く | 誘導する あいさつ 調理実習の流れについて説明する | | | 和やかな雰囲気をつくる 大きな声で分かりやすく話す | |
| 10:10～ | (保護者) 調理方法、注意点について理解する | 身支度をする 調理室に移動する 手洗を行う 話を聞く | 誘導する 調理方法について説明する 注意点、道具について説明する | サポーター係(2名) | | 取り皿を置いておく 大きな声で分かりやすく話す 質問しやすい雰囲気を作る | 作り方のプリント 保護者メモ用紙 筆記具 調理道具 ウエットティッシュ カメラ |
| 10:25～ | (保護者) 子ども様子を観察する | 調理を行う 子ども様子をメモを取る | 危険がないか回る 質問を受ける 写真を撮る | 師範台(2名) | その他(4名) | クレープの具材は前に並べて置く アナウンスをして、順番に取りに来てもらう | |
| 11:00～ | 食事を楽しむ | 保護者はパーテーションからクレープを講義室に運ぶ 子どもは先に講義室の席に座る 手を洗う 講義室に移動する 写真を撮る 会食する | 誘導する 食事の準備を行う 写真を撮る 危険がないか回る | | | | 皿、箸、コップ、お茶 |
| 11:40～ | まとめ | アンケートに回答する | 今回の話をする アンケートを配布する アンケートを回収する あいさつ | | | 1家族長机横並び 2家族1テーブル(長机2台)で座ってもらう | アンケート |
| 11:45～ | | 片付け | | | | | |

図3 改善した第2回調理実習支援案

プログラム名

夏の思い出大作戦！！
全3回のうちの第3回目

場所

子どもケアセンター

学習者

幼児を持つ保護者（10組）

学習形態

実習（絵本づくり）

ねらい

絵本づくりを通して親子の絆を深める

目標

学習：（保護者）子どものやりたいことを知る、（子ども）興味を持って取り組める
実施：全員が絵本を完成する

準備

スライド(PC、テレビ/プロジェクター・スクリーン)、パソコン台、机、いす、観察記録用メモ用紙、保護者メモ用紙、原絵本15冊、色鉛筆10セット、第2回調理実習で撮った写真（絵本の教用意する）、のり、はさみ、折り紙、シール、シール入れ、おしぼり、ごみ入れ、ボールペン10本、名前ペン10本、返信封筒15部、返信封筒15枚、筆記用具

| 時間 | ねらい | 学習者 | | 支援者 | | 留意点 | 準備物 | 準備物に関する留意点 |
|--------|--------------------|----------------------|---|------|------------------------------|-----|--|------------------------|
| | | 活動 | 内容 | 支援内容 | 留意点 | | | |
| 10:00～ | 今セミナーの意義を理解する | 話を聞く | あいさつ 絵本づくりについて説明する | | 和やかな雰囲気をつくる 大きな声で分かりやすく話す | | | |
| 10:05～ | 絵本のつくり方を理解する | 話を聞く | 絵本について説明する 絵本のストーリーの概要を話す | | 完成の目安時間を伝える | | | |
| 10:10～ | 親子でコミュニケーションをとる | 親子で絵本をつくる | 親子の様子を観察する 調理実習の写真を流す | | 早く完成した子どもと遊ぶ (折り紙等) | | スライド 保護者メモ用紙、原絵本、色鉛筆、写真、のり、はさみ、折り紙、シール、シール入れ、おしぼり、ごみ入れ、ボールペン、名前ペン | 各机に配布しておく |
| 11:00～ | つくった絵本を参加者みんなで共有する | つくった絵本の発表（好きなページ）をする | 発表の進行をする | | 進行状況を随時確認する | | | |
| 11:05～ | 絵本を通してセミナーを振り返る | つくった絵本を読み聞かせをする | 親子の様子を観察する | | | | | |
| 11:10～ | プログラムを振り返る | アンケートに回答する | アンケートの説明をする アンケートを配布する アンケートを回収する あいさつ | | | | アンケート、返信封筒、筆記用具 | アンケートに原絵本の評価に関する項目を設ける |
| 11:30～ | | | 片付け | | | | | |

図4 改善した第3回絵本づくり支援案

4) 影響評価 (プログラム全体の評価) (表2)

(1) 行動目標

①子どもが自分のやりたいことを表現できる

第1回、第2回、1か月後アンケートの「最近一週間、お子様から何かご飯やおやつのリクエストはありましたか」では、ほとんどの子どもがリクエストをしていた。その内容の変化を見ると、第1回、第2回アンケートでは、食べ物や料理だけの回答が多かった。1か月後アンケートでは食べ物や料理だけではなく、自らおやつを選択する子どもや調理実習で作ったクレープを作りたいと言った子どももいた。これらのことから、プログラムに参加した子どもは、普段から食べたい物を伝えている傾向にあったので、プログラムを通してやりたいことを言えるようになったとは言い切れない。しかし、自らおやつを選択するようになった子どもや調理実習で作ったクレープを作りたいと言った子どももいた。また、調理実習では、子どもが数種類のクレープの具材の中から「これを入れたい」と言う様子が観察できた(写真2)。そのため、目標は達成できたとは言えないが、プログラムによる効果は期待できると考えられる。

②親が子どもの話をよく聞く、子どもの行動をよく見る

第3回アンケートの「自宅でお子様は、食事作りに興味を持ったと答えた方は具体的にどのようなことに興味を示しましたか」では、8名全員記入があった。「お子様の新しい一面に気づいたことがあったらご記入してください」でも、8名全員記入があった。これらのことから、目標は概ね達成できたと考えられ、回答されたアンケートの内容からプログラムが子どもの成長に気づききっかけとなったと考えられる。また、「今回の教室参加前と比較してお子様と関わる時間は増えましたか」では、「増えた」という回答が1名、「少し増えた」が4名、「変わらない」が1名からあった。そのうち「増えた」「少し増えた」と回答した学習者のほとんどがつくった絵本を読んでいた。そして、絵本づくりでは、保護者が子どものやりたいこと(シールの貼る場所、折り紙の有無、塗りたい色)に耳を傾けていた様子が観察できた(写真5)。この

ことから、自宅でもつくった絵本を利用して子どもと関わる時間が増えた者が多いと考えられる。

(2) 学習目標

①子どもが食に興味や好奇心を持つ、子どもが食に対しての意欲がわく

第3回アンケートの「調理実習後、自宅でお子様は食事づくりに興味を持ちましたか」に対して「興味を持った」という回答が7名、「少し興味を持った」という回答が1名から得られたことや、1か月後アンケートの「お子様は教室前と比較して食事づくりに積極的になったと思いますか」に対して「思う」という回答が3名、「少し思う」という回答が2名、「あまり思わない」という回答が1名から得られた。「あまり思わない」と回答した学習者から

「この教室に参加した後もおにぎりやホットケーキを作ったり、包丁でキュウリを切ったりしたのですが、教室に参加する前から、食事作りに興味があったので、この教室を通して積極的になったのかどうか、よくわかりません。」

という回答を得た。そして、調理実習では、子どもが卵を積極的に割る(写真3)、楽しそうに食事をする様子が観察できた。これらから目標は概ね達成できていたと考えられる。しかし、参加者の子どもの多くは、第1回、第2回、1か月後アンケートにおいて、ご飯やおやつをリクエストしており、プログラム実施前、食事に対して関心が低かったとは言い切れない。そのため、食行動の変化については、プログラム実施前に食への関心の程度をアセスメントしておく必要がある。そして、「あまり思わない」と回答した学習者については、保護者に普段食事づくり中、どのような会話をしているか、食事づくりはどのようなものを参考にしているかなど聞き取りを行うことも必要と考えた。

②親が子どものやりたいことがわかる

第3回アンケートの「お子様の新しい一面に気づいたことがあったらご記入してください」では、

「お絵かきをしなかったので、絵本作りは興味がないのかと心配しましたが、折り紙を絵

本に貼るのは興味を持ったので、この子なり
のやり方を見つけられたと思いました。」

という回答や

「ふだんは、体を動かす遊びが好きで、なにか
をじっくり作る、はる、かくことが少ないよ
うに思っていました。興味のあること、楽
しい！と思えることはじっくり取り組むこと
ができるのだなあと発見がありました。」

など子どもの新しい一面について気づいたことを
回答していた学習者が多かった。そして、調理
実習では、保護者が子どものやったことがない
調理工程(火を使う、クレープをひっくり返す、
クレープを巻く)をさせていた様子が観察でき
た。そのため、目標は概ね達成できたと考えら
れる。

5) プログラムの応用可能性

以上の評価により、改善したプログラムはア
タッチメント形成に良い影響を与えることが期
待できる。しかし、今回は9組のみの実施で、
形成的評価に留まり、結果評価まで至らなかつ
た。今後、学習者数を増やして、結果評価なら
びにアタッチメント形成について検証する必要
がある。

さらに、改善したプログラムを応用し、異な
る条件でも活用できるよう、2つのプログラム
を試作した。1つ目は保育所を想定した。保育
士は保護者の次に日常的に身近にいる重要な他
者となることが多く、保育士とのアタッチメン
ト形成も重要である²⁸⁾と考えられる。2つ目は
公民館等で行われる子育て教室等を想定した。
地域で開催されている子育て教室等は、様々な
親子が多数参加しやすく、プログラムの可能性
がより広がると考えたためである。内容は五感
を使って豊かな感性を育める²⁹⁾ようなプログラ
ムを考えた。

(1) 保育所で行う場合

保育所の教室で行うとした。人数は1クラス
30名程度で、時間は30分程度、片付け等も含め
60分未満に設定した。時間について、30分より
長いと集中力が持たない³⁰⁾との報告がある。また、調理実習は、保育士や栄養士の人数や幼児
の安全を考慮し、調理済みのクレープ生地を
使って、それぞれが具材を選んでクレープを完

成させることとした。しかし、現在アレルギー
を持っている幼児も多いので、クレープ生地や
具材は各園で対応することとした。絵本づくり
は、幼児の集中力を考慮し、原絵本からつくる
ページを数ページ選んで行うこととした。また、
幼児は「片づけ」を通して、物、時間、人
との関わりなどを学び、整った状態に戻そうと
する意欲などを育むと考えられ、遊びたい気持
ちとの折り合いをつけるきっかけになる³⁰⁾とも
いわれている。したがって、クレープ、絵本づ
くりどちらの教室にも片づけを取り入れること
が望ましいと考える。

(2) 子育て教室等で行う場合

実施者は管理栄養士・栄養士養成校に通って
いる学生8名、または市町村の管理栄養士1名
と食生活改善推進員7名として作成した。学習
者は、実施者の目が届くよう親子20組とした。
学習者が参加しやすく、市町村の管理栄養士や
使用施設の日程調整のしやすさを考慮し、1回
のプログラムとした。飲食のできない場合でも
行えるように調理実習を行う場合と、工作を行
う場合の2通りの支援案を作成した。保育所の
プログラムと同様に、幼児の集中力を考慮し³⁰⁾、
途中で休憩を入れることとした。託児が困難な
ことを想定して、保護者へのセミナーは実施せ
ず、おやつ役割などを記載したリーフレット
を配布することとした。調理実習を行う場合
は、調理設備のない施設でも行えるように、保
育園で行う場合と同様にクレープの盛り付けの
み行う内容とした。実施者の負担や不測の事態
を考慮し、アレルギー対応は行わず、募集時に
参加制限を設けることとした。工作を行う場合
は、紙皿や折り紙を用いてクレープ作りを行
い、調理実習の疑似体験が行える内容とした。

IV. 結論

プログラムを通して、食事作りに興味を持っ
た幼児が多く、保護者にとっては、子どもの新
しい一面に気づくきっかけとなった。また、親
子の関わる時間が増えるなどの結果が見られ
た。これらのことから、プログラムは、アタ
ッチメント形成に良い影響を与えられることが期
待できる。そして、プログラムが「幼児期の終

わりまでに育ててほしい10の姿」の「自立心」「豊かな感性や表現」を育む機会になったと考えられる。また、プログラムの調理実習や絵本づくりを利用し、保育園や大人数を対象としたプログラムを検討したことで、活用できる場が広がり、子育て、子どもの支援の場での食育において有効な手段の一つとなると考えられる。

V. 謝辞

プログラムに参加し、ご協力いただきました皆様に心より感謝申し上げます。本研究は2019年度名古屋学芸大学健康・栄養研究所研究・実践における子どもケアセンター、健康・栄養研究所共催食育講座：家族と一緒に「おいしいね」の絵本づくり（子どもケアセンター「親力アップセミナー」の一環）として行った。

文献

- 1) 文部科学省. 学習指導要領「生きる力」幼稚園教育要領
https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/new-cs/youyou/you/index.htm (2020年6月17日)
- 2) 厚生労働省. 保育所保育指針
<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11900000-oyoukintoujidoukateikyoku/0000160000.pdf> (2020年6月17日)
- 3) 内閣府. 幼保連携型認定こども園教育・保育要領
<https://www8.cao.go.jp/shoushi/shinseido/law/kodomo3houan/pdf/seisyourei/h260430/c1-2-honbun.pdf> (2020年6月17日)
- 4) 無藤隆. 幼児期の終わりまでに育ててほしい10の姿. 東京：東洋館出版社, 2018.
- 5) 無藤隆, 秋田喜代美, 荒牧美佐子, 他. 社会情動的スキル学びに向かう力. 東京：明石書店, 2018.
- 6) Baxter, Smart. Fathering in Australia among couple families with young children. Occasional Paper 2011; 37.
- 7) Cabrera, Shannona, Tamis-LeMonda. Fathers' Influence on Their Children's Cognitive and Emotional Development: From Toddlers to Pre-K. Applied Development Science, 2007.
- 8) Cunha, Heckman, Schennach. Estimating the technology of cognitive and noncognitive skill formation. Econometrica Journal of the econometric society, 2012; 78 (3): 883-931.
- 9) Kathleen E. Kiernan, M. Carmen Huerta. Economic deprivation, maternal depression, parenting and children's cognitive and emotional development in early childhood. The British Journal of Sociology, 2008; 59 (4): 783-806.
- 10) 篠原郁子. アタッチメントと非認知的な心の発達. 発達2018; 153: 10-16.
- 11) 生野照子. 親子関係と“食”（食行動と心身バランス）. 心身医学1989; 29: 278-283.
- 12) 春木敏. ライフスキル形成に基礎をおく食生活教育. 日本食生活学会誌2007; 17 (4): 281-287.
- 13) 富岡文枝. 母親の食意識及び態度が子どもの食行動に与える影響. 栄養学雑誌1998; 56 (1): 19-32.
- 14) 富岡文枝. 小学生の食意識・食行動、およびそれにかかわる生活意識に関する研究 1998; 民族衛生; 64 (2): 105-119.
- 15) 堤ちはる, 土井正子. 子育て・子育てを支援する子どもの食と栄養. 東京：萌文書林2013: 138-139.
- 16) 厚生労働省：楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～.
<http://www.pref.nara.jp/secure/28270/shishin.pdf> (2020年6月17日)
- 17) 堀田千津子. 幼稚園児と母親に対する食育活動—調理体験教室における効果—. 日本食育学会誌 2013; 7 (2): 119-128.
- 18) 城戸杏奈, 高村仁知, 上田由喜子. 小学2年生に対する絵本を用いた食育の有効性—食知識と食態度に着目して—. 栄養学雑誌2012; 70 (40): 236-243.
- 19) 安藤則夫, 植草一世, 馬場彩果. 絵本づくりにおける幼児の取り組み方：母親へのアンケートからの考察. 植草学園大学研究紀要2014; 6: 59-68.
- 20) 月僧秀弥, 稲垣裕介, 早武真理子, 他. 幼児向け科学教育プログラムの開発とその評価の試み—ものの浮き沈みに関する実験を例として—. 科学教育研究2016; 40 (4): 325-333
- 21) Isobel R. Content, Pamela A. Koch. Chapter7 A systematic approach to designing nutrition education: the DESIGN produce. Nutrition education Linking research, theory, and practice. 4th edition. Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning, 2020
- 22) 山崎勝之. 自尊感情革命なぜ、学校や社会は「自尊感情」がそんなに好きなのか?. 東京：福村出版, 2017.
- 23) 坂本廣子. 坂本廣子の台所育児—一歳から包丁を一—. 東京：農山漁村文化協会, 1990.
- 24) 足立己幸. おようりだいすき. 東京：学習研究社, 1993

-
- 25) 足立己幸. さかな丸ごと探検ノート. 東京：財団法人東京水産振興会, 2011.
 - 26) 足立己幸. 魚と人間と環境の循環「さかな丸ごと探検ノート」活用に向けて. 東京：財団法人東京水産振興会, 2011.
 - 27) 逸見幾代, 佐藤香苗. 栄養教育計画の立案. 三訂マスター栄養教育論. 東京：建帛社, 2020：75-89.
 - 28) 明和政子. 他者の身体なくしてヒトは育たない. ヒトの発達を謎を解く—胎児から人類の未来まで. 東京：ちくま書房, 2019：75-107.
 - 29) Jacques Puisais, 三國清三監修, 鳥取絹子訳. 子どもの味覚を育てるピュイゼ・メソッドのすべて. 東京：中央精版印刷, 2004.
 - 30) 富田久枝, 高橋紗穂. 幼場園における片づけ場面での年齢差を考慮した援助内容—保育者の実践知と教育課程との関連からの検討—千葉大学教育学部研究紀要2012；60；31-38.

Abstract

Development of a food and nutrition education and promotion program for improving attachment: A case study of making picture books as a family

**Namiko Adachi*¹, Satomi Azima*², Daiki Sakakibara*²,
Yuka Terazawa*², Yuka Hayama*²**

Objective: The aim of this study was to develop a food and nutrition education and promotion program for small children and their parents to improve attachment.

Methods: We set goals, designed a curriculum, conducted sessions, evaluated the results, and made revisions, all in accordance with the principles of nutrition education management. Goals were set for each child and their parents. Based on the program's theme of snacks, a curriculum comprising three sessions was developed and teaching materials were created. The first session was a seminar for parents about snacks. The second session gave the children and their parents the opportunity to practice cooking. The third session was a workshop in which the children and their parents made a picture book about what they did in the second session. A formative assessment was conducted based on observation and data collected from each session as well as from questionnaires answered by the parents. Each session was improved based on the results of the assessment.

Results: A total of nine parent-child pairs participate. One mother reported that her child told her about food or a meal in great detail. Many of the children became interested in helping to prepare meals. Many of the parents reported that making the picture book together gave them the chance to spend time with their child and observe their development.

Conclusion: This program can be expected to contribute to enhancing attachment and promoting effective food and nutrition education for parenting and childcare support in various settings.

Keywords: attachment, food and nutrition education and promotion, picture book, small children

*1 School of Nutrition Sciences, Nagoya University of Arts and Sciences

*2 Former School of Nutrition Sciences, Nagoya University of Arts and Sciences