

◇幼児のおやつとレシピの提供による子育て支援

～児童学科棚橋ゼミ主催の「たんぼぼひろば」と連携事業として～

事業担当者 桂（クリニック指導教員）、姜（クリニックスタッフ）

[目 的]

児童学科棚橋ゼミにおいては「たんぼぼひろば」と称して、昨年度は1ヶ月に1回、今年度は1ヶ月に2回のペースで子育て支援を行っている。本事業は、棚橋ゼミの活動と連携し、おやつとおやつのレシピを参加した親子に提供することで、保育者に対しては「子どもの食の一つとしてのおやつ」への関心を高めること、子どもに対しては「食」への興味と味覚・食べ方の発達を促すことを目的として行った。

[計 画]

本事業は、「たんぼぼひろば」参加者に対して、四季ごとの手作りおやつとレシピ、および食育コラムを配布することとし、おやつは次のコンセプトを満たすものとした。

- ① 保育者に対して幼児のおやつが「補い食」であるとの考えを定着させるため、できるだけ食事に準ずるものとし、野菜・イモ類・パンやご飯等を使用する。
- ② 保育者の負担をなるべく増やさずに手作りおやつを実践してもらうため、使用する食材数をできるだけ少なくし、常備食材等を使い、調理作業を簡単にする。
- ③ 子どもが苦手な野菜などを、見た目の楽しいものとし、「食べてみる」経験をさせる。
- ④ 季節の食材を可能な限り使い、季節と食の関係を子どもに少しずつ意識させる。
- ⑤ お茶などと一緒に食すことで適量のおやつで満足感を与え、朝・昼・晩の三食の妨げにならないように配慮する。

配布資料については、担当指導教員およびスタッフが執筆することとした。また、幼児に対しておやつを提供するため、安全・衛生の観点から、担当指導教員・スタッフおよび学生ボランティアは、全て保菌検査を行うこととした。

さらに教育的観点から、学生ボランティアには本事業内容を予め説明した上で、レシピ考案および棚橋ゼミとの打ち合わせから実施終了まで参加協力してもらうこととした。

[実 施]

先の計画に従い、1年間で春夏秋冬の計4回実施した（表1参照）。参加親子に対しておやつの提供（次頁写真参照）を行い、食育に関わる内容を含む一口コラムを記載したレシピ（4品分）を配布した。参加者の子どもの年齢は2～3才児が中心であった。おやつのレシピ作成においては、学生が考案したレシピを指導教員が指導・改善を行った上で配布した。なお、保菌検査については、4回の実施全てにおいて全員が陰性であることを確認の上、安全におやつの調理および提供がなされた。

[評 価]

今回は参加者へのアンケートを実施しなかったが、棚橋ゼミが回収した参加者の感想やおやつ提供時の会話から、参加者の日常のおやつおよび食生活の状況や本事業に対する感想について部分的にうかがい知ることができた。その概要は、次の通りである。

- ① 参加者の中に、提供したおやつの食材のうちエンドウ豆や里芋を子どもに食べさせたことがない保育者が複数いたことから、通常使用する食材の種類が少ない可能性がある保育者もいた。
- ② 2～3才児で既に「うちの子どもは野菜が苦手（いつも食べない）」としている保育者が複数みられたが、提供したおやつはほとんどの子どもが食べていた。
- ③ 「おやつは甘くなくてもよい」や「食事になるものもおやつになる」ということを保育者に体験してもらい、こういった内容の感想を複数の保育者からいただいた。
- ④ 提供したおやつのレシピが簡単であったため驚かれるケースが複数あった。

よって本事業により、保育者は幼児期のおやつが食事の一つであることへの理解が高まり、子どもは新たな食あるいは味覚の体験ができたことが分かった。

(桂 博美)

表1：実施要項

実施日	提供したおやつ	配布資料のコラム内容	学 生 ボラン ティア	参加保護者 (子)
5月12日	えんどうまめのお焼き	幼児期のおやつとは？	2名	6名(7名)
7月7日	たなばた☆カナッペ	暑い時期の水分補給とジュース	3名	9名(10名)
11月17日	里いものごまバターボール	おいしい秋を楽しみましょう	4名	7名(7名)
2月16日	きんぴらごぼうクッキー	手作りおやつで食物繊維を！	2名	8名(8名)

[提供したおやつの写真]



春：えんどうまめのお焼き



夏：たなばた☆カナッペ



秋：里いものごまバターボール



冬：きんぴらごぼうクッキー