

◇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「たんぽぽひろば」との連携事業として～

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「たんぽぽひろば」と称して、1ヶ月に1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、「たんぽぽひろば」参加親子に対しておやつとそのレシピおよび食育コラムを提供し、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。なお、本事業は一昨年度より継続の3年目である。

[計 画]

本事業は、「たんぽぽひろば」参加者に対して、おやつクラブ通信（四季ごとの手作りおやつとレシピ、および食育コラム）を配布した。また、夏の開催時には、担当者が作成した食育プリントを配布して食育（集団指導）を試みた。配布資料は、担当指導教員およびスタッフが作成した。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、全て保菌検査を行った。

[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（季節ごとに4品ずつ）を配布した。参加者の子どもの年齢は昨年度と同様に2～3才児が中心であった。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。日程の関係でアルバイト学生が参加できないこともあった。

食育で配布したプリントの内容は、「子どもの健やかな体づくりのために」と題し、①生活リズム②食事バランス③幼児期のおやつについて④幼児期の食事の悩みQ&AをA4判にまとめた（図1および図2）。

[評 価]

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うかがい知ることができた。本年度のおやつも子どもたちには「おいしく食材に親しみ」、保育者には「簡単に手作り」できるおやつレシピを提供し、簡単な手作りおやつから「食」を再発見する機会を作ることができたと感じた。また、本年初めて試みた食育の時間では保育者の「食または生活リズムに関する悩み」を伺い、保育者の悩みの多様性を感じることができた。こういった保育者の悩みを聞く機会を次年度もできるだけ設定していきたい。

（桂 博美）

表1. 実施概要

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	参加保育者(子)
5月26日	えんどうまめのお焼き	幼児期のおやつって何だろう？	1名	4名(4名)
7月28日	えだまめクッキー	暑い時期の水分補給とジュース	0名	6名(7名)
11月24日	おいもごはんの焼きおにぎり	楽しく食べるこどもに「味わう力」を育てよう	1名	5名(6名)
2月23日	黒豆ヨーグルト寒天	子どもの成長と食べ物の「好き嫌い」	0名	7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：えだまめクッキー



秋：おいもごはんの焼きおにぎり



冬：黒豆ヨーグルト寒天

京都女子大栄養クリニック 子どもの健やかな体づくりのために…

生活リズムと食事バランス

生活リズム (おおよその目安)

- 21:00 就寝
- 18:00 夕食
- 15:00 おやつ
- 12:00 昼食
- 10:00 おやつ
- 7:30 朝食
- 7:00 起床

子どもさんの食事について抱えている悩みは、どのようなものでしょうか？

<p>Q1. 好き嫌いが多いのですが。</p> <p>A1. この時期の好き嫌いはよくあることです。ただし、「野菜が全般的に嫌い」など、食事が偏る傾向が見られる場合は、少しずつ工夫をします。</p> <ul style="list-style-type: none"> 工夫例1: 一度「嫌い」と言われても気にせず少しずつ食べさせる。その際、保育者も一緒に食べて見せましょう。 工夫例2: 野菜全部が嫌いと言っても、「まだ食べられる方の野菜」を提案。一つ一つ食べられるものができ、それが好きになっていくこともあります。 工夫例3: 好きなものと一緒に食べさせる。彩り・食材の形・盛り付けで楽しく食べてみましょう。 注意点: 保育者が子どもの嫌いなものを排除しすぎないように気を付けましょう。保育者が毎回食べてしまうと、食べてみるチャンスが失われます。 	<p>Q2. 食事時間が30分以上かかると</p> <p>A2. 食事に集中して食べているが遅い場合は、様子をみましょう。長くても1時間を目安に食事を切り上げましょう。食事に集中できていないようでしたら、少しずつ工夫をします。</p> <ul style="list-style-type: none"> 工夫例1: 食事中に座を立たないように促します。おもちゃを片付け、テレビを消しましょう。 工夫例2: 保育者が一緒に食べることで食事の時間を意識させましょう。 注意点: おやつやジュースのとり過ぎの場合もあります。食事があまりにも遅まらない場合は、一度おやつを抜いてみましょう。
--	--

図1 食育プリント A4判表面

食事のバランス (おおよその目安)

野菜は大人の片手で山盛りに1杯程度。一口大(2~3cm)に切っておきましょう。煮るときは柔らかめに。

副菜

ご飯は、子ども用茶碗に軽く1杯。

汁

大人のものより少し薄味で…

バランスの良い食事をめざそう!

ポイント1: 主食・主菜・副菜・汁がそろって食事の心がけましょう。

ポイント2: あまり食べない時は、無理強いないで次の食事に期待しましょう。おやつで補うのはやめましょう。

ポイント3: 成長曲線に1~2か月おきに記録して参考にしましょう。成長曲線から大きく外れる場合は、いずれの場合も生活・食事を見直しましょう。時には専門家のアドバイスも必要です。

幼児期のおやつ役割

3回の食事で不足するエネルギーや栄養素を補います(補い食)。

食事とは違う、食の楽しみを知り、気分転換の場ともなります。

幼児期のおやつに向く食材

<p>カルシウム・たんぱく質たっぷり</p> <p>牛乳(100ml) チーズ(20g)</p> <p>ヨーグルト(60g)</p>	<p>ビタミンC やカロテンたっぷり</p> <p>りんご・みかん・バナナ</p> <p>きゅうり・トマト・かぼちゃ・ニンジン</p>
<p>エネルギー補給</p> <p>おにぎり・ロールパン</p> <p>じゃがいも・さつまいも</p>	<p>水分補給</p> <p>水・麦茶・番茶</p> <p>ミネラルたっぷり</p> <p>海藻・昆布</p> <p>じゃこ・きんこ</p>

これらの食材を組み合わせて、おやつを用意しましょう。たんぱほひろばのおやつクラブでは、**夏のおやつレシピ**をお配りしています。参考にしてください。

京都女子大学栄養クリニック 様 (075-531-2136)

図2 食育プリント A4判裏面