

◇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「たんぼぼひろば」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「たんぼぼひろば」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、「たんぼぼひろば」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、本事業は昨年度より継続の2年目である。

[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た。また、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・ご飯やパン等を使用する。
- 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、珍しい食材ではなく常備食材等を使うようにする。
- ③ 子どもが苦手な野菜を、見た目の楽しいものとし、「食べてみる」経験をさせる。
- ④ 季節の食材を用い、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（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歳児が中心であった。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。日程の関係でボランティア学生が参加できないこともあった。2年目であるので、レシピを見直し、若干の修正も加え、配布するレシピにおやつの写真を掲載した。

[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 提供したおやつの食材のうちエンドウ豆やオクラ、さといも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、保育者によっては通常使用する食材の種類が少ない可能性がある。
- ② 2～3歳児で既に「うちの子どもは野菜が苦手」または「いつも食べない」としている保育者が少しみられた。中にはチーズ焼きのチーズのみを手ではがして食べ、オクラを残す子どもがいた。
- 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 昨年度提供したおやつを「子どものお弁当によく入れている」という保育者がいた。

このように本事業の継続により、幼児期のおやつが食事の一つであることを理解していただいた様子が分かった。また、今年度も子どもは新たな食あるいは味覚の体験ができた。

(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28日	えんどうまめのお焼き	子どもの成長に必要なおやつ	2名	1名(1名)
7月9日	オクラのチーズ焼き	おやつで夏野菜を	0名	4名(4名)
11月26日	さといもとコーンのマヨお焼き	おやつはこころとからだの栄養源	3名	4名(7名)
2月25日	にんじん団子	手作りおやつで風邪予防	4名	3名(4名)

[提供したおやつの写真]



〈春：えんどうまめのお焼き〉



〈夏：オクラのチーズ焼き〉



〈秋：さといもとコーンのマヨお焼き〉



〈冬：にんじん団子〉