

(修士・ 課題研究・ 博士) 論文要旨

氏 名 菅原 千鶴子

印

論文 題目	日本語	就学前の子どもを育てる母親に対する継続食育教室の検討
	英語	An Investigation of the Continuation of Food Education Classes for Mothers of Preschool Children
<p>【目的】幼児期の食習慣は生涯にわたる人間形成の基礎であり、これに子どもと生活を共にする母親の意識や生活習慣が大きく影響する。母親に対して食に関する正しい知識を提供することは、子どもの食事や食環境を改善することに繋がると期待できる。就学前の子どもと母親を対象に、継続した「食育教室」を行うことによる母親の関心の高まりと食行動改善の進展を検討するとともに、就学前の子どもと母親の両者を支援する幼稚園・保育園と協同で継続食育教室に取り組める可能性の検討を目的とする。</p> <p>【方法】実証研究 1 において、札幌市内の就学前児童の母親24名を対象とし、食育教室を実施した。食育教室ではプログラムに沿った働きかけを6ヵ月間、月1回 60 分間実施した。アンケート調査で食に関する意識と食行動の変化を調査し、食に関するアンケート調査で前値、後値について対応のあるt検定を行った。食育教室に参加しない対照群38名に同じアンケート調査を行い、その変化を食育群と比較した。実証研究 2 において、札幌市内の幼稚園と保育園 338 園に対して郵送法でアンケート調査を行い、子ども(園児)と保護者に対する食育の現状並びに今後継続的な食育を協同で行える可能性を調べた。</p> <p>【結果と考察】実証研究 1 の調査結果で見ると、食育群母親の関心の度合いの高まった項目は、12 項目中「食品の安全性」、「栄養のバランスを考える」、「食品に含まれる栄養素」、「地産地消」の4項目であった。対照群では、「運動不足」に対する関心の度合いが下がった。食育群の食行動の改善においては、15 項目中「食事はゆっくりとよくかんで食べる」、「栄養のバランスを考えて食べる」、「食事のマナーをまもる」の 3 項目で改善が見られた。対照群には変化が認められなかった。月1回60分の食育教室を 6 ヶ月間継続した結果、子どもの健康な発達の観点からプログラムで取り上げた課題項目に食育群母親の関心が高まり、食行動に改善が認められた。対照群の母親では変化が見られなかったことから、60分と短時間であっても継続する母親への働きかけは有効と考えられる。実証研究 2 の結果から、札幌市内の幼稚園と保育園では、園児に対する食育に熱心に取り組んでいることが明らかになった。一方、保護者に対する食育の現状は充分ではなく、継続的な食育は非常に少なかったが、今後継続的食育活動を協同で行える可能性が示唆された。幼稚園と保育園は地域資源を活用して継続的な食育を行うことに前向きなことが明らかになった。</p>		

【まとめ】子どもと母親に対する毎回の食育時間は60分と短時間であっても、6ヶ月間継続して行うことで効果のあがることが実証された。就学前の90%以上の子どもが生活する施設として、幼稚園と保育園を対象にした調査を行い、継続した食育教室を追求できる可能性を見出した。

Key words: 就学前児童, 母親, 継続食育教室, 幼稚園と保育園

【Objectives】 Eating habits in early childhood constitute the foundation of lifelong human health and are greatly influenced by the attitudes and lifestyle of the mother who lives with the child. Hence, providing mothers with accurate information about food will result in an improved diet and dietary environment for their children. The object of this study is to examine the effectiveness of continuing food education for mothers to promote their interest in the program on healthy child development and improve their dietary behaviors, and the possibility of kindergartens and the nursery schools promoting the continuation of food education in corporation with community resources.

【Methods】 In the first study, a food education class for 24 mothers of preschool children living in Sapporo City was conducted. The program-based approach offered a 60-minute food education class once a month over a 6-month period. A survey questionnaire was used to assess changes in the participants' dietary attitudes (12 items) and dietary behaviors (15 items), and pre-and post-test scores were compared using a paired t-test. The same survey questionnaire was administered to 38 mothers in a control group who did not participate in the food education class, in order to compare their changes to those in the intervention group. In the next study, the questionnaire survey was conducted for 338 kindergartens and nursery schools in Sapporo City in order to clearly show the availability of food education to preschool children and their mothers, and to create the possibility of continuing food education for them.

【Results and Discussion】 Mothers who participated in the food education classes reported increased interest in the following 4 items: "Food safety," "Nutritional balance," "Nutrients in foods," and "Local food production for local consumption." In the control group, the interest in "Lack of exercise" decreased. In terms of dietary behaviors, the intervention group reported improvements in the following 3 items: "I eat slowly and chew my food well during a meal," "I pay attention to nutritional balance in my diet," and "I practice good table manners." No changes were observed in the control group. As a result of this food education program, the participating mothers increased their interest in the topics covered by the program from the viewpoint of healthy child development, and improved their dietary behaviors. No changes were observed among mothers in the control group. Therefore, this study suggests that even providing a relatively short food education intervention (60 minutes) for mothers, if implemented continuously, can be effective. In the next study, the questionnaire survey was conducted for 338 kindergartens and nursery schools in Sapporo City in order to clearly show the availability of food education to preschool children and their

mothers, and to create the possibility of continuing food education for them. As a result, the kindergartens and the nursery schools are acceptable for promoting the continuation of food education in corporation with community resources.

【 Conclusion 】 It was shown that even providing a relatively short food education intervention (60 minutes) for mothers, if implemented continuously for 6 months, could be effective. The kindergartens and nursery schools, which are the center for preschool children over 90%, are acceptable for promoting the continuation of food education in corporation with community resources.

Key words: preschool children, mothers, continuing food education class, kindergartens and nursery schools