

幼児における野菜栽培体験が野菜摂取に及ぼす影響

飯豊町教育委員会 菅野靖子
新潟医療福祉大学 健康栄養学科 村山伸子

【背景】

園児自身が野菜等の苗の植え付け、水やり等の栽培、また、収穫・調理を体験することで食べ物の育ち方がわかり、実際に野菜を触り、形や名前を覚えることで、食への興味・関心が高まる事が期待される。先行研究では、視覚や味覚に着目した食教育は、児童の野菜への苦手意識を減らし、食べてみようという摂取意識を高めることが報告されている¹⁾。また、幼稚園における野菜や果物の栽培・収穫・調理・摂取をおこなった食育プログラムで、年長児(5歳)で野菜嫌いの割合が有意に低下したと報告されている²⁾。しかし、年中児(4歳)でも効果がみられるのか、複数の野菜栽培ではなく単独の野菜栽培でも効果がみられるのか、さらに、栽培した野菜だけに効果がみられるのか、栽培をおこなっていないその他の野菜でも効果がみられるのか、幼稚園と家庭での摂取への影響に違いが見られるのかについては明らかでない。そこで、本研究では、幼稚園の年中児が、単独の野菜栽培体験をおこなうことで、幼稚園給食での栽培した野菜の摂取、他の野菜の摂取、及び、家庭でも同様に栽培した野菜の摂取に影響を与えるのか検討する。ここで、栽培に使用した野菜は、対象幼稚園で毎年栽培をおこなっている「なす」とした。

【方法】

1) 前後比較デザインを用いた。2) 対象は新潟市内の1幼稚園の年中児(4歳児)38名。3) 介入は平成22年5月～7月に、「なす」の栽培、収穫、調理、摂取をおこなった。4) 介入前後に幼稚園給食で前後同一の「なす」料理2種(なすの味噌炒め、なすのカレー炒め)、前後で異なる通常給食の副菜2日分の残食調査をおこなった。家庭での野菜摂取等は保護者への質問紙調査で把握した。5) 解析対象は、前後のデータがそろった者とし、給食の摂取量は32名、質問紙調査は25名であった。

本研究は、新潟医療福祉大学倫理委員会の承認を得て実施した(承認番号17173-100603)。

【結果】

1) 幼稚園給食では、「なす」料理は事前に比べて事後で摂取量が有意に多かった。2) 「なす」以外の通常給食の副菜2日分でも、事前に比べて事後で摂取率が有意に高かった。しかし、通常給食の料理の種類が異なるため、比較は難しい。3) 家庭で「なす」料理が出されたときに「食べる」園児の割合は、事前と事後で有意差はみられなかった。

表1. 幼稚園給食における「なす」の味噌炒めとカレー炒めの事前事後の摂取量(n=32)

給食の「なす」料理	事前 平均値(SD)	事後 平均値(SD)	有意確率 ¹⁾
味噌炒め	20.9(19.4)	33.7(18.1)	0.001
カレー炒め	10.3(13.7)	25.8(19.7)	<0.001

【考察】

「なす」料理の摂取状況について、幼稚園給食では変化があり、家庭では変化が無かった理由として、1つめは幼稚園での栽培体験の影響が家庭までは及んでいないこと、2つめは幼稚園では友達と一緒に食事であるため効果を与え合う可能性があること、3つめは幼稚園より家庭で甘えが許される環境であることなどが考えられる。

本研究の限界としては、対象施設が1園であり、人数が少なかつたこと、コントロール群がなかつたことがあげられる。単独の野菜栽培体験がその野菜摂取に影響を及ぼすのかさらに検証するためには、対象者の人数を増やし、野菜栽培体験をおこなわないコントロール群と野菜栽培体験をおこなう介入群との比較が必要である。また、給食で栽培をおこなわなかつた野菜への影響を検証するには、同じ献立、野菜料理で比較する必要がある。さらに、家庭での野菜摂取への影響を検証するためには、より妥当性が高い調査方法を用いる必要がある。

【結論】

幼稚園の年中児(4歳児)が、幼稚園で2ヶ月間、単独の野菜栽培体験をすることで、栽培をおこなった野菜については、幼稚園給食で摂取量が増加することが示唆された。しかし、他の野菜の摂取、家庭での野菜摂取に影響を与えるという結果は得られなかつた。

【文献】

- 1) 池田雅子, 住田実, 菰島未来ら: 視覚と味覚から学ぶ食教育プログラムの展開—野菜摂取をテーマとした「食べる授業」の実践と児童への効果—, 栄養学雑誌, 68:51-58, 2010.
- 2) 名村靖子, 奥田豊子: 収穫した野菜のクッキングによる食育効果と保護者の食意識, 園児の食関心との関連, 大阪教育大学紀要, 58:27-42, 2009.