行動変容を目指す食育活動

柴田学園大学短期大学部　生活科　　岡本　由美子

TEL 0172-32-6151　　FAX 0172-32-6153

顔写真等
(希望者のみ)

e-mail　y-okamoto@shibata.ac.jp

キーワード	食をめぐる課題、食育活動、行動変容

「食育」とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育成することです。

そして、「食育」は、近年の偏った栄養摂取、朝食欠食など食生活の乱れや肥満・痩身傾向など、健康を取り巻く問題を解決する役割を担い、生涯を通じて心身の健康を支えるため継続して推進することが重要です。

（食育ピクトグラム）

栄養士の仕事には食育活動の推進があります。

食育活動で最終的に目指すところは行動変容です。そのため、食育活動は対象者の課題や状況に合わせ、興味深く、分り易い、しかも印象に残る内容で、より確実に結果がでる方法を模索していきます。

そこで、理解を深めるため、生徒と共に、演劇やペープサートなどを利用し、「バランスよく食べる」「海と資源を守る」「歯磨き」など、様々な課題を題材に食育を実践しました。更に、コロナ禍では自作動画を交えるなど新たな試みも行いました。活動では PDCA サイクルを利用して問題点の改善を図り、活動での気づきをまとめました。対象者の行動変容についてはアンケート調査を実施しました。

食をめぐる課題は多岐に渡ります。食育の取り組みもまた多種多様です。

食育活動で得たもの②

<食育公演後の変容>

- 今日は朝ごはんをすすんで食べてくれた（連絡帳）
- 朝の歯磨きをしない園児も心掛けるようになった
- 家に帰ってから聞いた話を教えてくれた
- いつも以上に歯ブラシを動かし、必要性を感じている様子だった
- 話の内容をよく覚えていて、苦手な物を自ら一口食べようとする姿が見られた。
- 歯磨きの仕方を聞くと、教えてもらったことを楽しく周りに伝えていた
- 給食の食材を色グループ分けして食べていた。
- いつもより野菜をたくさん食べたり、苦手な物も頑張っているようであった。
- 家の人にたくさんお話して教えていた。

分類	内　　容	人数
表現	対象者に合わせて分り易く話す	16
	集中が途切れないように工夫する	4
	その時の流行やどこまで言葉や内容を理解できるのか考慮する	3
	簡潔ではあるが適当ではいけない	1
	画面が変わるときは切替をはっきりさせる、またその技法（集中力）	1
媒体	幼児が喜ぶようなイラストや色遣い	2
	集団対象ならではの方法や媒体の大きさ	2
	園児に分かりやすく文字を極力使わない	2
	媒体は客席側から見た状態を確認する	1
	客観的に指摘をしてもらうと勉強になる	1
	媒体は丁寧に作る	1
	参加型で指名するときは全体にまんべんなく声を掛ける	1
	媒体の必要性	1

分類	内　　容	人数
全体的	自分の考え伝える＝コミュニケーション能力とその必要性	4
	対象者の目線で物事を考えるということが何ったと以上に難しい	3
	自分の考えを押し付けないように	3
	専門用語をわかりやすく説明するのが難しかった	3
	適当なことは教えられない	2
	相手に合わせた情報が必要である。（年齢によって興味が違う）	2
	何かを教える立場にあるという責任感	2
	正しい情報を伝える必要性	2
	分野横断がとても大切で人数	2
	チームワークが大切	2
	実験に参加することで経験では学ぶことが出来ない事や新発見を味わった	1
	たくさんの情報の中から自分の言葉で自分なりに伝えるにはどうしたら良いのかということ若者のすごく考えるようになった	1
	事前にパターン化を図り、緊急事態に対応できるように準備しておくことが大切	1
	参加する側が健康でかつ元気でいること	1
	・母と赤、コミュニケーション作た、時間付けが大切	1
	・指導の効果が検査されるかが人間	1