

## 1. 研究目的

近年、社会の変化とともに子ども達の食生活をめぐる現状は、大きく変化している。こうした状況の中、近年「食育」という言葉が注目されている。現在、食育の目的を達成するために様々な取り組みが行われているが、食育の基本はやはり、家庭にあると考える。そこで当研究は、親子が自宅で食育の知識を学びながら、一緒に料理をつくらることができる食育レシピ絵本の提案をした。

## 2. 調査と分析

現代の子ども達は、発育や発達の重要な時期にありながら、栄養素摂取の偏り、朝食の欠食、小児期における肥満の増加など、生涯にわたる健康への影響が懸念されており、栄養バランスの崩れから生活習慣病も増加している。

対象となる小学生とその保護者にアンケートを実施したところ、親の食事づくりに関する必要な知識が不十分であることや、ファーストフード店の普及などにより、親子のコミュニケーションの場となる食卓において、健康的な料理を家族そろって食べる機会が減少していることが明らかになった。

## 3. コンセプトの立案

子ども達に料理の楽しさを知りながら食育について学んでもらいたいため、「食に対する興味・関心を持ち、自ら食べ物を選ぶ力を身に付け、健康的で心が満たされるような食生活を営むことができる」というコンセプトを立て、制作することにした。

## 4. デザイン展開

今回制作した絵本は、大きくわけて「食育について」と「親子でつくるレシピ」の2つの内容で構成されている。まず本の冒頭で、食育に関心を持ってもらえるように、動物達をモチーフにして、左ページで食生活の問題を取り上げ、右ページで保護者の方と一緒に解決方法を考えてもらう形式の絵本を描いた。その他に生物多様性について詳しく説明したページも設けた。次に、料理をする前の下準備・身支度のページ、子どもが道具を安全に使用できるようになるページを設け、それからレシピ内容に入っていくという形になっている。

レシピの内容は、オムライスなどの子どもが好きな料理から、豚汁などの身体に良い料理まで、簡単に作れるレシピが全部で8種類入っている。

当初は全てのページをイラストのみで制作する予定であったが、検証結果から、よりわかりやすくするためにレシピ部分は自分で実際に作った写真を使用した。子どもにわかりやすいように、絵本部分はイラストを多めに使用し、ルビをふり、極力難しい漢字を使わないよう心がけた。また、親御さんに向けたメッセージや、ワンポイントアドバイスも入れた。

親子であらためて「食」について考えてもらいながら、一緒に料理を楽しんでもらえる、そんなレシピ絵本である。

## 5. 完成図



図1\_食育絵本内容



図2\_身支度のページ



図3\_レシピ内容



図4\_レシピ内容

## 6. 結論

実際に絵本を読んでもらった結果、イラストがかわいくて内容も読んでいて楽しい、動物をモチーフにしたのは正解であった、との意見をいただいた。シリーズ化してほしいとの意見もあったので、今後食育を学べる教材として、小学校の調理実習などで使用できるような展開も考えられる。

当初は食育という言葉さえ知らなかった子どもが、自分で料理を作りながら学ぶ事ができ、また親子のコミュニケーション向上のためのツールとして役に立つ事ができたので、当研究の目的は達成できたと感じられた。

## 文献

- [1]「農林水産省」  
<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/>
- [2]「WWF ジャパン(生物多様性の保全)」  
<http://www.wwf.or.jp/>
- [3]福田淳子, 河出書房新社『たのしいおひょうり』