

# 子どもの野菜嫌いを改善するためのデジタル絵本

ーやさいのどれすー

13162NHU 中 川 舞 琴

## 1. 背景と目的

子どもが食生活を自律的に営む力を身につけることは、重要なことである。しかし、子どもの食生活には様々な問題があり、その中の一つが野菜嫌いである。野菜嫌いにおける偏食が栄養バランスの崩れをもたらし、現在、子ども達に生活習慣病、あるいは生活習慣病予備軍が増えている。6歳から15歳の小中学生では、肥満児がここ20年間に3、4倍になっている（国民生活センター、2013）。また、絵本による食育指導により、子供たちの食への関心がより深まることが分かっている（川崎真弥、2011）。以上から本研究では、子供の野菜嫌いにおける偏食を改善するために、野菜のキャラクターを用いたデジタル絵本を開発する。

## 2. “やさいのどれす”の概要

本デジタル絵本は、ストーリー性のあるもので野菜のキャラクター達が読み手に語り掛けていく絵本（図1）である。イラストの制作にはillustStudioを使用し、それらを動かしデジタル絵本にするためにFlying catを用いて制作した。機能としては、野菜のキャラクター達が動いたり、効果音が鳴ったりする。また、物語の終盤ではタップするとカットされた野菜をお皿に盛りつけられる仕様になっている。これは、実際に食卓で野菜を盛りつけるきっかけをつくり、実体験につなげるために取り入れたものである。

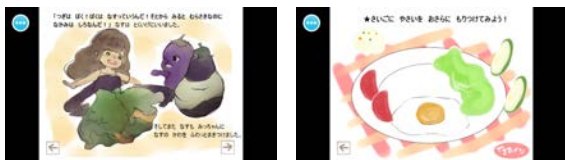


図1 やさいのどれす画面

## 3. 絵本ワークショップによる実践

制作したデジタル絵本を、絵本ワークショップの実践の中で使用してもらった。ワークショップは、一宮市中

央図書館で実施し、参加者は子ども17名（2歳～8歳）とその親であった。本デジタル絵本の使用はブースで行い、参加者にローテーションで使用してもらった。またどのページで多く止まるかなど使用の様子を分析するために、ビデオカメラ1台を設置した。

## 4. 結果

本デジタル絵本については、使用状況を録画したビデオと使用後のアンケートの内容から分析を行う。

ビデオ分析の結果、親子の会話の中には「嫌いな野菜があるかな？」などのやりとりが見られた。お皿に野菜を盛り付ける機能に興味を示す子が多く、最長で6分13秒遊んでいた。アンケートの自由記述には、実際の体験にもつなげられそうだったといった意見もあった。

アンケート分析の結果、22名17組中9組が野菜嫌いであった。嫌いな野菜に挙げられたのが、ピーマン、ネギ類、イモ類、トマト、レタス。嫌いな理由は、味やニオイ、見た目によるものであった。特に野菜嫌いではない子どもにおいては、母親が子どもに野菜を食べさせるための工夫をしていることも分かった。

## 5. 考察と今後の展望

多くの子どもたちの野菜嫌い改善を試みるには、長期の期間が必要である。本実験では、1日といった短期実験であったが、分析により野菜を食卓で盛りつけるきっかけになったと考える。

改善点に、野菜のキャラクターを増やし、選べるようにすることが挙げられる。今回は嫌いな野菜によく名前が挙がるものを使用した。子どもによって嫌いな野菜は異なるため、効果に差が出てしまった。また、子どもの野菜嫌いを改善するためには、母親が重要になることも分かった。今後は、野菜のキャラクターを選択できるようにし、親子で楽しめる絵本にする必要があると考える。