

【原著】

広島県A保育園に通園する子どもの食育の現状について

——食育の推進を通じて子どもと共に育ちあう保育を考える——
(シリーズ食と福祉 第Ⅲ報)

三 好 康 之 ・ 橘 高 有 美

The present status of Shokuiku (food and nutrition education)
Of the infants who commute A nursery school in Hiroshima prefecture
——A study to practice healthy dietary habits through Syokuiku promotion for infants——
(The third report of the series on diets and welfare)

Yasutaka Miyoshi and Naomi Kittaka

キーワード：食育 (Shokuiku: food and nutrition education)；乳幼児 (infants)
保育園 (nursery school)；食生活 (eating habits)

要旨：前報Ⅱに続き、保育園に子どもを通わせている保護者への食育アンケートを通じて、家庭や保育園等において推進されている子どもに対する食育の現状や保護者の思い並びに問題点等について、保育士の視点から検討を加えた。

『第Ⅱ報；三好康之，藤原 裕子，保育園児に野菜の偏食を克服させるための一考察，人間福祉研究，第6号，pp 3～14 (2008)』

は じ め に

近年国民の生活様式が大きく変化するなかで，各人の生活時間帯に合わせて家族別々にとる個食化などによる家族間コミュニケーションの不足，好きなものだけ食べたいなど飽食時代を象徴するかのとき栄養の偏り，小学生から既にみられている肥満や生活習慣病の増加，若い世代の女性に多々みられる極端な痩身志向，また，食糧自給率が40%を切るまでに至った食の海外への依存及びそれらに付随する食の産地偽装や消費者の食の安全・安心，さらには，急速な欧風化による伝統的食文化崩壊の危機等，日本の「食」に関して諸々の問題が生じている。その結果，家族が食卓を囲んだ楽しい食事，生活のリズムとしての規則正しい食事，栄養バランスのとれた食事，食の安全に配慮した食事，食べ残しや食品の廃棄を改善に配慮した食事等，望ましい姿の「健全な食生活」が失われつつあることを感じる。

こうした「食」の問題を解決する切り札として，食育基本法¹⁾が制定（平成17年7月15日施行）され，文部科学省では，栄養教諭制度の円滑な実施をはじめ，食育交流シンポジウムの開催など，食に関する指導の充実に取り組み，また，学校における食育の生きた教材となる学校給食の充実を図るため，より一層の地場産物の活用や米飯給食の充実などが進められている。しかし，保育園（所）では栄養士等「食」の専門家の配置がほとんどなく，食育の推進は，保育士や保護者にその役割が委任され，学校に比べて食育推進が遅れているのが現状である。

国民が健康で豊かな人間性を育む上で健全な食生活が重要であり、このことはあらゆる世代においても等しく当てはまることで、特に、子どもたちが健全な食生活を実践することは、将来とも健康で豊かな人間性を育んでいく基礎となることはもちろんのこと、今後とも、我が国が活力と魅力にあふれた国として発展し続けていく上でも大切なことだと食育白書²⁾に報告されている。

私たちは「いただきます」で食事を始め「ごちそうさまでした」で食事を終える。食べることの楽しさ大切さを子どもに伝えたい、こんな思いから、保育所に通う幼児の食育について、調査・研究に取り組むことにした。幼児にとっては日々の生活の中心を成している「食」という行為は、自分ではその良し悪しが判断できないにも拘わらず、長い人生や生き方に大きな影響を与えるので、子どもに対する保育士や保護者による食育がポイントとなる。

今報では、福山市のA保育園に通園する主として3～5歳の子どもを持つ保護者を対象にアンケート調査を行ない、現在の幼児の食生活の実態、保護者の子どもに対する食の目標、食育実践、食育に対する意識等を調査し、保育士の視点で考察した結果を報告する。

I. 保護者アンケート実施方法及び回収率

調査の方法：依頼調査法

調査の回収：アンケートの趣旨に賛同された保護者が、A保育園に設置した回収箱に投函

調査地：広島県福山市

調査対象者：A保育園に子どもを通園させる保護者（回答は年長児を対象とする）

回答対象園児：3歳23名（35%）、4歳19名（29%）、5歳18名（28%）、6・7歳5名（8%）

実施期間：平成17年8月2日～8月18日

回収率：53.2%（回答保護者65名／在籍園児数122名）

II. 調査結果及び考察

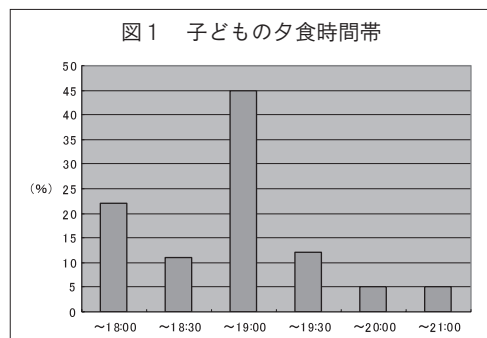
1 子どもの食生活を大切にし、健全な食習慣（食育）を確立するための生活リズムの実態

1) 起床及び朝食時間帯

起床時間（6：00～7：00，84%）、朝食時間帯（6：30～7：30，81%）となったことから、大半の子どもは7：00までに起床後、身支度・朝食を約30分で終えていることが分かった。

2) 自宅でのおやつ、夕食時間帯及び就寝時間

おやつを与える時間は一定でないが、夕食までの間に与えるが（82%）となった。夕食時間帯は図1に示すように、約半数が（18：30～19：00，45%）であったが、その時間帯前後約1時間程度のずれがあった。就寝時間はⅠ（20：30～21：00，32%）、Ⅱ（21：30～22：00，32%）と大きく2つの時間帯に分かれた。



3) 毎日の便通、朝食及び夜食の状況

全体的には、排便が毎日ある（55%）、週4日以上あるが（31%）であるが、朝食を毎日とる子どもでは毎日の排便がある（87%）、夜食はほとんど食べない子どもでは毎日排便がある

は（74％）であった。

4）保育園児のタイムスターデーまとめ

以上の結果，A保育園に通う子どもの1日の生活時間を見ると，約8割は，起床6時30分～7時，朝食6時30分～7時，おやつは夕食までの時間に，夕食18時30分～19時となった。しかし就寝は20時30分～21時と21時30分～22時の2つに大別され，規則正しい生活リズムの確立が，子どもの毎日の排便と夜食の不摂取につながってくる。素晴らしいことに，8割以上の子どもが，朝食を十分にとることができる7時までには起床しており，そのうちの9割が朝食をとるという生活習慣が身に付いている。この背景には1日の始まりである朝には必ず朝食をとらせたいという保護者の願いの具現であろう。一方で「朝食をあまり食べてくれないので困る」これに対し「朝は，時間がないのでさっさと食べさせてしまう」「食べたいものを食べさせる」という自由記述もみられた。子どもが，朝食をあまり食べられない理由として，朝の目覚めの良くないことがある。十分な睡眠時間は，子どもの成長に欠かせないので，その対策は夕方の生活時間を現在よりも30分早く設定し直し，夜食をとらないままに就寝させ，子どもの朝の目覚め時には，おなかがすいている状態にしたい。

表1 A保育園に通う子どもの生活時間帯の分類

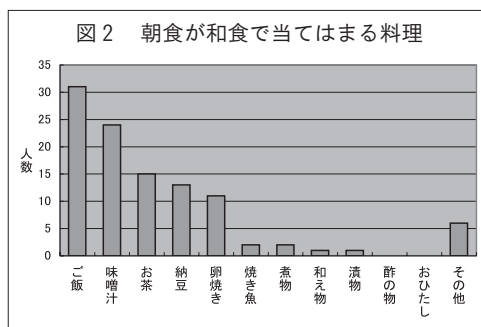
子どもの人数（割合）		起床時間帯の平均	就寝時間の平均	夜食の有無
I	21名（32.3%）	6：30	21：00	2名（9.5%）
II	34名（52.3%）	7：00	22：00	4名（11.8%）
III	10名（15.4%）	7：30	22：30	6名（60.0%）

さらに詳しく生活時間帯を分析すると，表1に示したように，I，II，IIIのタイプに分けることができた。起床と就寝時間帯が1番早いタイプIを見てみると，夜食の摂取状況は，約1割と低い。約半数を占めているタイプIIでも，1割強の子どもしか夜食をとっていない。注目すべきことは，タイプIIIの子どもの夜食摂取状況は6割となっていることである。タイプI・IIと比べて起床，就寝時間帯がわずかに30分程度遅いという理由で，夜食を摂取する割合が大幅に増えている。これらのことを考慮すると，現在の生活時間を30分早めると，夜食をとることが減り健康的な生活リズムを確立できると推定される。現在の様々な調査によれば，各年齢層で朝食の摂取状況が悪く，問題となっている。この調査の場合でも，子どもにとってより大切なことは，21時までの就寝時間であろう。朝食がとれる目覚めのためには，就寝時間を早くすることが重要であり，ここに，早寝早起きの生活リズムの大切さの意味がある。子どものより良い成長と健康的な食生活を支援していくため，保護者は改めて食育標語の「早寝早起き 朝ご飯」を強く自覚し，子どもに「早寝早起き」を習慣づけたい。

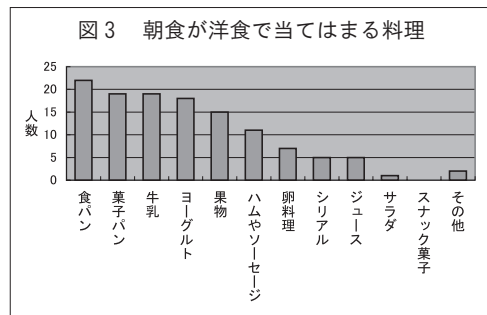
2 園児の食事状況

1）朝食，おやつ及び夕食の内容

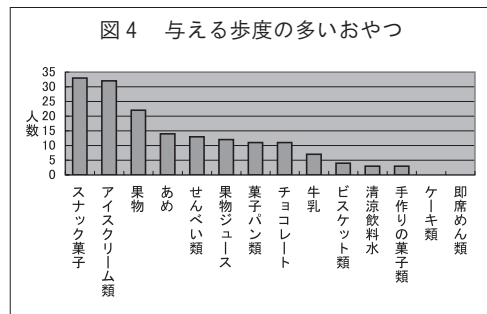
①朝食の料理は順に，和食（49%），洋食（45%），その他 和食・洋食混合（6%）になった。和食の内容は，ご飯（29%），味噌汁（23%），お茶（14%），納豆（12%），卵焼き（10%）となり，それらの出現頻度を図2に示した。（1，2位 集計）



②朝食で、洋食の料理内容は、食パン（17%）、菓子パン（15%）、牛乳（15%）、ヨーグルト（15%）、果物（12%）、ハムやソーセージ（9%）、卵料理（6%）で、それらの出現頻度を、図3に示した。若い家族構成の家庭では、朝食は洋食というイメージをしがちであるが、和食あるいは洋食の家庭がそれぞれ約半数となった。和食の栄養バランスは洋食に比べて格段によいことがアミノ酸スコア³⁾ などから簡単に認識できるので、若い世代の家庭で、伝統ある和食が見直されているのではないと思われる。（1，2位 集計）



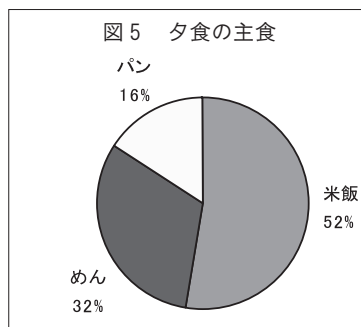
③与えるおやつの種類は、スナック菓子（21%）、アイスクリーム（19%）、果物（13%）、あめ名（8%）、せんべい類（8%）、果物ジュース（7%）、菓子パン（7%）、チョコレート（7%）で、それらの出現頻度を図4に示した。（1，2位 集計）



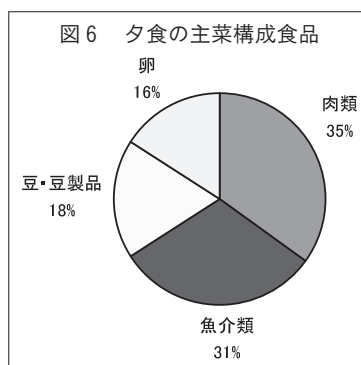
おやつでは、スナック菓子、アイスクリーム類が圧倒的に多く、次に手軽に与えられるあめ類、せんべい類、さらに、ビタミン類を補える果物が続く。カルシウム源となる牛乳は、6番目となっており、改善を求めたい。自由記述で「日頃から気をつけようとは思いますが、なかなかアイスなどやめられないのが現状」とあり、市販品を量も決めずに与えていることが多いようだ。しかし、「食事前に、おなかが減っているからといって、お菓子はできるだけ食べさせず、どうしてもがまん出来ない時は、果物やヨーグルトを与える」などの記述もあり、3番目が果物となっている。本来、子どもの間食は食事の一部と考え、約半数が「夕食が準備できるまでに子どもが、おなかをすかせるため」としているが、「子どもと一緒に食べて楽しむため」という意見があることにも特に注目したい。その理由は、子どもと共に楽しむ間食は、親と子どもの心が通い合うひと時なので、できれば子どもとの手作りのおやつを楽しみながら、ゆったりした気分で、一日の出来事を語らう時間にしたいからである。

おやつの量については、決めて与える（57%）、特に決めていない（41%）、欲しがるだけ与える（2%）となり、量を決めて与えるは過半数である反面、特に決めていない保護者が、4割を占めている。おやつは食事とれない栄養を補うものとして、その望ましい目安は総エネルギーの10～20%程度である。年齢、体格、運動量、食事量、食欲などによってその量は異なるので、子どもの運動量が少ない時や食事の量が多い場合は、間食は水分を補給する程度の内容でよい。幼児期の問題点として、間食を与える時間や分量を決めずにダラダラと食べさせること、間食が甘いものに偏ってしまうことが指摘されており⁴⁾、時間を決め、1回に与える分量もその子どもの運動量や食事量、食事の間隔などを考え、次にとる食事に影響のない分量を与えたい。

④夕食で頻度の高い主食について、図5に示した。米飯が主食の半数を占めており、夕食は和食傾向にある。朝食では、米飯とパンの比率が3：2であったが、夕食ではそれが5：2となっている。日本人にとっては、米飯が伝統的な主食であることに変わりはないが、最近では麺類を主食とする例も増えたため、今回パン類を抑え、麺類が第2位で約3割を占めることとなっている。



⑤夕食の主菜を構成する食品は、肉類（35%）、魚介類（31%）、卵（15%）、豆・豆製品（18%）で、図6に示した。朝食では、肉類と魚介類の構成割合はほぼ等しかったが、夕食では、肉類が魚介類よりもわずかに優位である。また、卵と豆・豆製品の比較では、豆・豆製品が若干上回っているが、3歳児、男子の一日の食品の目安量は、卵が40g、豆・豆製品が65gとなっており、豆・豆製品をもう少し多く摂取したい。



⑥夕食にかかる時間は、1時間以上（8%）、1時間（37%）、30分（45%）、20分（8%）、15分（2%）となり、1時間と30分の二群に大きく分かれた。食事時間はダラダラと延ばさないで、子どもが食べないようであれば30分ぐらいで片付けることが規則正しい生活と食事につながるが、逆に15分、20分と短い時間では、あまり噛まないまま食事を食べ終わっている場合がある。消化吸收を助け、健康な体を作るためにもよく噛むことは食べることの基本で、食事を噛んで食べる習慣形成に目を向ける必要もある。

⑦まとめ 夕食は、家族が揃って団らんできる楽しい時間である。この調査で、朝食を親子でとる家庭の半数以上は、夕食も親子でとる傾向があった。しかし、自由記述では「できれば家族全員で食べることが良いと思っているが、仕事の帰りが遅いため、現実的に難しい」という保護者の切実な声を知ることができた。この家庭では、週に数えるほどしかない家族が揃ってとる夕食時間を大切にし、それにかける時間は、30分から1時間と長めにとり、家族の絆を深められる雰囲気を大切にしているようである。

ところで、古来より日本の食事の基本的パターンは、主食の米におかずを組み合わせることであったが、1968（昭和43）年以降からは大きな変化を見せはじめたとされる。国民栄養調査による食品群別摂取量の年次推移を見ると、1965（昭和40）年を過ぎた頃から、米の消費量が急激な減少傾向を示す中で、その他の食品の摂取量は増加傾向を示しており、米飯を減らし、おかずをたっぷり食べる食事パターンに変化してきている。特に、肉・魚・卵類の摂取量の増加が顕著であり、一見豊かな食事が展開されているように見える。一方で主食としての米の摂取量の落ち込みは著しく、このことが炭水化物の摂取量を減少させ、結果として栄養バランスに欠ける食事内容につながるものが危惧されている⁵⁾。

しかし、今回の調査では、夕食の主食は、米飯、パン、麺が5：2：3であり、主菜の比率を見ると、肉類、魚介類、卵、豆・豆製品は3：3：2：2となっており、主食に麺・パンなど小麦類摂取量の漸増傾向はあるが、主菜の食品構成群だけを見ればほぼバランスが取れており、

朝食・夕食とも、日本料理で構成される食事パターンからは逸脱していない。

2) 共に食事をする家族

①朝食を家族でとる頻度では、家族揃って毎日食べる（15%）、週に4日以上（10%）、週に2～3日（16%）、週に1日（32%）、ほとんど一緒に食べない（27%）となった。毎日食べる、週に4日以上を合わせても25%で、とても少なく、共働き社会では、家族揃って朝食をとるということは難しいことである。食事をする相手をもう少し詳しく見ると、親と一緒に（49%）、子どもたちだけ（27%）、家族全員（12%）、一人で（9%）であった。親と一緒にとる約6割と、子どもたち（兄妹）だけでとる約3割の、二群に分かれた。しかし幼児ということもあり、約9割は、家族の構成員の誰かと一緒に食べている。

②夕食を家族一緒にとる相手と家族全員で夕食をとる頻度をみると、親と一緒に（46%）、家族揃って（45%）、一人（2%）、子どもだけ1名（2%）である。親と一緒にとる子どもは約半数あり、家族揃ってとる頻度は、毎日（32%）、週に2～3日（25%）、週に4日以上（20%）、ほとんど一緒にとらない（12%）、週1日（11%）となり、夕食でも朝食同様にほとんどの子どもが家族の誰かととっている。特に夕食は家族が揃って1日の出来事などを会話しながら、食事を楽しむことができる時間であるが、毎日家族全員でとる家庭は、半数にも及ばず、週4日以上を合わせても52%であるという現実には驚くべき結果で、保護者の生活・仕事時間の多様化など現代社会を反映している。「できれば家族全員で夕食を食べることが良いと思っているが、仕事の帰りが遅いため、現実的に難しい」という保護者の切実な自由記述もあった。朝食を親子でとる家庭の半数以上は、夕食も親子でとる傾向が強かったが、こうした家庭の夕食にかかる時間は、貴重な家族の団らんを楽しむため、保育園の昼食時間よりも長めに30分から1時間かけている。

③まとめ 大家族制であった当時は家族みんなで料理を分け合って食べるとか、“これはどんなものか”ということをおじいちゃんやおばあちゃんが話す、お父さんやお母さんが“こう食べるのだよ”などと示すことで、子どもは自然に食生活のノウハウを学習してきた。家族揃っての食事時間は、栄養価の充実、家族の人間関係づくり、食事のマナー、規律づくり、食事を大切に思う心の育成等食育に繋がる利点が多い。しかしながら、家族揃っての食事が理想と分かっているにもかかわらず、生活時間上実現不可能な場合が多く、子どもが自然に学習できる食育機会は減少している。

3) 子どもの好きな食品・料理、嫌いな食品・料理

①好きな食品は順に、肉類（17%）、納豆（14%）、魚介類（14%）、牛乳（9%）、トマト（9%）、卵（8%）、豆腐（8%）、小魚（4%）、にんじん（3%）、さつまいも（3%）、しいたけ（3%）である。肉類は子どもの最も好きな食品といえる。納豆の第2位は意外であるが、朝食の和食メニューで納豆が4位にあがっており、日常的に食べていた食品は好きになっていく傾向がある。また、子どもの魚介類嫌いが懸念されているが、魚は好きな食品の3位となり、納豆同様、家庭でよく調理することが理由となっている。野菜での一番人気はトマトとなった。トマトは、独特のにおいや酸味があるので子どもたちが苦手なものといわれてきたが、それを加工したトマトケチャップは、子どもが大好きであり、さまざまな料理で使用されるので、好きな食品となっているようだ。次いで好きな野菜は、にんじん、さつまいもとなり、くせが少

なく糖度が高い野菜が好まれる傾向にある。また中食の利用や外食の機会も増えるなど、家庭の食の多様化により、子どもたちの野菜の嗜好も変わってきており、「にんじん」は嫌いから好きへ、「なす」はその逆の傾向が見られる。また、好きな食品の特徴として、トマトを除くとたんばく質源が上位8位までを占めていることは興味深い。

②好きな料理は順に、カレー（22%）、ラーメン（15%）、ハンバーグ（10%）、刺身（8%）、すし（6%）、味噌汁（6%）、スパゲティ（6%）、焼き魚（5%）、焼肉（4%）、煮魚（4%）となった。やはり子どもが一番の人気メニューは、カレーであり、次いで、ラーメン、ハンバーグであった。

③嫌いな食品は野菜類を中心に、なす（14%）、ピーマン（12%）、レバー（10%）、トマト（8%）、ねぎ（8%）、納豆（7%）、しいたけ（7%）、海藻（4%）、牛乳（4%）、カボチャ（4%）、ごぼう（4%）という結果になった。第1位は、なすであり、圧倒的に多い。ピーマンも以前から上位にあり、昔から嫌いな野菜の定番といえる。現在洋菜などくせのない野菜が出回る中で、ピーマンのにおいや、辛さに抵抗を感じていると想像される。肉類の中でも、レバーは特有の臭みがあり、同様に嫌いな食品になっている。トマトは好き嫌いが激しく、ねぎはにおいや味の薄さに抵抗を感じている。ただし、上位5食品をみても、レバーあるいは野菜類が嫌いだと認識している子どもは1割強にとどまっており、どの食品についても嫌いな食品の頻度は高くない。なお、地域性もあると思われるが、好きな食品では肉が魚より上位であった。驚くべきことは、嫌いな食品で肉があがっているが、魚離れが強い昨今であるにもかかわらず、魚はあがっていない。

幼児期前半（1～3歳ごろ）の子どもが嫌う食品ーピーマン、ねぎ、トマト、納豆などに共通しているのは、独特の強いにおいである。この時期に子どもがこうした食品が「嫌いだ」といっても、「まだ年齢的に食べられるようになっていない」と捉え、精神的ゆとりを持って対応していきたい。3～4歳ぐらいになると、子どもの記憶力が発達し、本当の意味での嗜好（好き嫌い）がはっきりしてくる。つまり、食べる体験が少ないもの、食べなれていないものが嫌われることが多く、そのような食品が数多くあればあるほど好き嫌いが多くなる⁶⁾。したがって、この時期食べさせる食品の種類を増やして幅広くいろいろな味に慣れさせて、受け入れられる食品や味も広げたい。

④嫌いな料理は順になす料理（17%）、漬物・キムチ（16%）、酢の物（16%）、刺身（11%）、野菜炒め（6%）、グラタン・ドリア（5%）、ステーキ（5%）、サラダ（4%）、酢豚（4%）、すし（3%）となった。嫌いな食品の1位にナスがあがっているように、なす料理も1位になった。

⑤嫌いな食品を食べさせるための保護者の工夫として、細かく刻んだり、小さく切ったりして他のものと調理する（80%）、味付けを変える（5%）、食べられたら褒めたり励ましたりする（6%）、栄養について話す（3%）、同じ栄養源である代りの食品で補う（3%）、調理法は変えず、少しずつでも食べられるように工夫する（3%）である。嫌いな食品を細かく刻んだり、小さく切ったりして他のものと調理するが8割を占め、子どもが嫌いなものでも栄養バランスを考え、毎日の食事づくりを工夫している。偏食は、子どもの身体の健全な成長に影響を及ぼすことになるため、食品の栄養について子どもに話すという保護者も見られ、子どもの偏

食によって、食べ物の栄養や体の発達について伝えられる良い機会が持てたと、前向きに捉えたいと思った。

⑥まとめ 子どもの好む食材は、肉類が1番にあがっているが、魚離れが進む現在でも、魚は決して下位ではない。これは、保護者が日頃、栄養バランスを考え主菜材料を考慮している結果といえる。栄養豊富な納豆が2位という点も見逃せない。「大きくなって、自分でバランスを考えた食事を作り、栄養バランスの大切さを分かってもらいたい」という自由記述からも、保護者は子どものかなり先の将来を見据えた食事作り（まさしく食育）を考慮している。面白いことには「兄弟で競争させることが料理の嗜好を左右する」こともあるようであるが、これは子ども特有の現象と思われる。一方自由記述で「食べないと思っていた酢の物を本当によく食べます」からも、子どもの偏食の原因は、大人の思い込みの場合もあるようだ。また、保護者が偏食すると『これはおいしくないんだ』と子どもに感じさせるので、嫌いな食品でも保護者は子どもと一緒に『おいしいねえ！』と味わうことが必要である。

4) 家庭での調理、加工食品の利用状況

①家庭でよく調理する料理の順位は、カレー（31件）、野菜炒め（31件）、焼き魚（27件）、野菜の煮物（20件）、ハンバーグ（15件）、肉のから揚げ（11件）、煮魚（10件）、寄せ鍋（10件）、卵焼き（8件）、ポテトサラダ（7件）であった。カレーは、昔から親子で作ることができる簡単な料理であり、子どもも大好きなメニューで、アミノ酸バランスがとれている定番料理である。野菜炒めは2位で、野菜を炒めることで、そのかさが圧縮されるので、子どもに野菜を沢山とらせようとする思いが感じられる。また、日本人は欧米人に比べ3～4倍の魚を食べ、世界一の魚好きといわれてきたが、最近では骨があるから嫌い、生臭いなどと魚を嫌う傾向が出てきている。

魚と肉との栄養価の比較で、脂肪の面では肉類は飽和脂肪酸が多いのに比べ、青魚は多価脂肪酸が多く、特に、EPAやDHA、アミノ酸のタウリンは生活習慣病予防効果も知られており⁷⁾、家庭で魚介類がよく調理される理由の一つは、こうした魚の栄養価と生活習慣病予防の関係を意識してのことである。

②野菜の調理でよく作られる料理は順に、サラダ（21%）、炒め物（17%）、煮物（12%）、酢の物（11%）、野菜スープ（8%）、煮込み物（6%）、おひたし（6%）、生食（6%）、和え物（5%）、漬物（5%）となった。サラダを頻繁に出すのは、洗って切った野菜をお皿に盛りドレッシングをかけるだけで簡単に食卓に出せること、加えて生のビタミンを多く摂れるという感覚もある。また、サラダに使用する野菜は一般的にレタス、キャベツ、キュウリなど食品群でいうと緑黄色野菜以外のその他の野菜が多く、野菜独特のにおいがあまりなく、食べやすいということも特徴的である。また、緑黄色野菜の炒め物では、カロチンなど脂溶性ビタミンの吸収が促進され、煮物では、食物繊維を大量にとることができる。酢の物では、油や塩を使わなくとも、酢が野菜を食べやすくしてくれる。上位の6位までの調理法からも、保護者は野菜を多種類・多様調理で食卓に出し、食事の栄養バランスを正常に保つ工夫がみられた。

③よく利用する加工食品は順に、冷凍食品（31%）、即席麺（26%）、粉末食品（16%）、レトルト食品（15%）、缶詰（8%）、その他（4%）であった。即席麺などインスタント食品の利用者延合計は、74名であった。加工食品は保存が利き、仕事など遅く帰宅した時や忙しい朝な

ど、利用すると短時間で調理の手間を省いて食事やお弁当を作ることができる等、私たちの生活と切っても切れない利便性がある。家庭料理の基本は手作りの食事であっても、核家族で共働きという家族構成を想像すると、毎日の食事を用意することは容易ではない。たまには息抜きがてら、インスタント食品に何か他の食材を加えるなどの工夫をし、手作り感のある調理を工夫し、利用することが望ましい。

④よく利用するお惣菜を複数選択してもらったところ、コロッケ（33%）、鶏肉のから揚げ（16%）、おにぎり（13%）、お弁当（10%）、サンドイッチ（7%）、ポテトサラダ（5%）、おひたし（5%）、天ぷら（3%）、ごま和え（3%）、野菜の煮物（1%）で、コロッケや鶏肉のから揚げ等、揚げ物が圧倒的に多かった。揚げ物は、他の料理と比べ調理が危険なので子どもを料理に参加させられない、調理に手間がかかる、油で部屋が汚れるなどの理由から、総菜を購入している。しかし食品衛生上、惣菜など調理済み食品は数時間の内に食べなければならない中食で、保存が効かないうえ、味の好みも相まって、惣菜の購入にはばらつきが生じ、比較的長持ちする揚げ物が多くなる傾向がある。

⑤保護者が加工食品やお惣菜を利用する頻度は、毎日利用する（0%）、週4日以上（2%）、週2～3日（11%）、週1日（35%）で、ほとんど利用しない52%となった。よく利用する加工食品やお惣菜に注目すると、かなり使用していると思われたが、実際の使用頻度は極めて少ない。

⑥加工食品やお惣菜の使用上の工夫については、対象者65名中、回答者（加工食品・惣菜利用者）は33名であった。野菜を加える、野菜が入っているものを選ぶ（17名）、他の食材や手作りしたものを加える（4名）、栄養のバランスに気をつける（4名）、できるだけ使わないようにする（4名）、買ってきた総菜などをお皿に移して食卓に出す（2名）、添加物の有無を確かめる（2名）であった。インスタント食品やお惣菜を利用する家庭は約半数と驚く程少ないが、回答者の50%は何らかの形で野菜を加え、手作り感を出す工夫をしていた。

⑦まとめ 共働きで、特に若い世代の家庭では、加工食品の使用頻度は多いだろうと予測していたが、驚くべきことは「週1日しか使わない」「ほとんど使わない」という家庭を合わせると、約9割となった。現代の多忙な食生活の中で、時にはインスタント食品を上手く活用することは、家事担当者の精神的・肉体的な負担軽減になり、心にゆとりが生まれ、生活や育児を楽しむことができると考えるが、彼らの共通した思いは、子どもには愛情こもった手作りの食事を与えたいことだと痛感した。

5) 外食の利用

①家族での外食の利用は、ほとんどない（67%）、週に1日（29%）、毎日（2%）、週に2～3日（2%）となった。食生活のほとんどが家庭内で営まれていた時代には、外食といえば、ハレの日の食事の代表であったが、現在の食は家庭内から外へと外部化がさまざまな姿で展開し、外食が食生活スタイルの一部を形成していると捉えられている。しかし、この調査では「家庭の味、家庭での食事を大切に考え、外食はほとんどしない」と回答した家庭が約7割あり、感銘を受けた。

②よく利用する外食店の順位は、回転寿司（26%）、ラーメン店（15%）、ファーストフード店（13%）、ファミリーレストラン（12%）、中華料理店（11%）、焼肉店（10%）、和食料理店（6%）、バイキング専門店（2%）となった。家庭内でとる夕食の主菜で最も多いものは肉類であったのに対し、予算の縛りもあるようで、外食店では魚介類中心の回転寿司が上位に上がるなどの違いはあったが、夕食の主食の順位と外食店の順位はほぼ一致している。

IV. 子どもに対する食育の実施

1) 子どもとの買い物、調理及び片付け状況

①子どもと一緒に、食材の買い物へ行く頻度は、毎日（5%）、週4日以上（3%）、週に2～3日（34%）、週に1日（49%）、ほとんど行かない（9%）となった。子どもと共に、食材の買い物へ行く機会は、毎日、週4日以上、週に2～3日を合計しても約4割であり、非常に少ない。

子どもとのスーパーなどでの買い物では、パック詰めされた食品材料だけでなく、調理前の魚介類、野菜類の生の姿を手にとってみることができ、子どもが料理になる前の食材に触れることのできるチャンスであり、食べ物に命があったと実感できる時でもある。こうした場合は、子どもの食への興味・関心を広げ、感性を豊かに育てるのに重要である。

②子どもと買い物に行った時、食べ物について「これなあに？」などと質問される頻度は、はい（66%）、いいえ（34%）という結果になった。現在では、食べ物が食卓に上がるまでは生産分業により、システム化されており、子どもは農作物・畜産物・魚介類などから調理された食物とうまくつながらない場合が多い。パックの魚しか見たことがなく「さしみがうみでおよいでいる。」と表現した子どももいるという現実がある。「さしみがうみでおよいでいる。」と言った子どもの表現は個性豊かで面白いが、視点を変えてみると「さしみがうみでおよいでいる。」と思い込んだまま成長することになりかねない。そのような時代であるからこそ、幼児期からの子どもの食育は重要になっている。

③子どもが「～を作って」「今日のおかずはなあに？」などと質問される頻度は、はい（95%）、いいえ（5%）であった。子どもが「～を作って」「今日のおかずはなあに？」などということは、少なくとも食べたいものがある、食べ物に関心があるからだとその表現を捉え、こうした質問をするようになった時が食育を始めるチャンスと考えられる。

④子どもから保護者に「ごはんまだ？」「おなかすいた」などと発声される頻度は、はい（89%）、いいえ（11%）という結果になった。食べ物が豊かになり、日常的に食べ物を食べて、もしくは、食べ物を与えられているので「おなかすいた」という感覚が現代の子どもに少ない。この結果からいえることは、大部分の子どもは空腹感があるということである。食育で重要なことは、子ども自身の「食べたい」という欲求であり、乳幼児にとっては「食べたい」思いや、食べて得られる満足感は、大人の尺度よりもはるかに大きいものだといえる。食べるということは、主体的であり、子ども自らの意思や意欲を育てていくことになる。

④子どもと一緒にする食事の準備や後片付けについて、子どもが食事の手伝いをしている家庭（65%）、同手伝いをしていない家庭は（35%）であった。子どもは手伝っている時「ずっと

お母さんのそばだ。」と安心したり、「お母さんみたいなことができるようになりたいな。」と憧れを持ったり、いろんなことを想像したりして、明日も元気に遊ぶことができ、成長していく。さらに、手伝いで親子のふれあいは、お互いが相手のためになる仕事をするにより成り立つとされ、家族一人ひとりがその立場にたって家事を分担することになり、家族関係、親子関係を保つ上で大切なことである。家族の役割分担・連帯感は、集団生活や社会生活をする場合の連帯感を育てることになり、広い意味での社会性を育てることにもつながる。

⑤お手伝いの頻度についての質問は、上記④ではいと回答した方から、回答を得た。毎日(28%)、週4日以上(13%)、週に2～3日(41%)、週に1日(15%)、ほとんどしない(3%)であった。週に1回以上手伝いをしている子どもが97%もいるということは素晴らしい結果だと思った。

⑥食事を一緒に作る頻度の回答では、毎日(6%)、週4日以上(0%)、週に2～3日(8%)、週に1日(23%)、ほとんどしない(63%)となった。子どもが興味を持ったことは、できる限りさせてやりたいが、料理への参加は、安全面の不安がある上、調理者の時間と心のゆとりがないとなかなか難しい。欧米では、20～30年もの歴史があると言われるキッズ・イン・ザ・キッチン(子どもを台所へ)という取り組みがあり、子どもたちの将来の豊かな食生活に向けて、食品の選び方、料理の仕方、楽しい食事など、好ましい食のあり方を伝える食育の一環として取り上げられている⁸⁾。

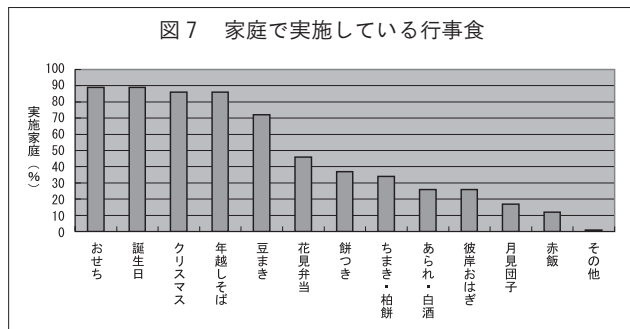
⑦家庭での食事中における子どもとの行動に関する質問では、楽しく話をして(32%)、テレビを見ながら(30%)、マナーについてしつけながら(25%)、テレビを消して(13%)、あまり話をしないで(0%)であった。楽しく会話をして食事をする家庭は3分の1と、意外な結果となった。またテレビは食事中、どの家庭でもつけているというイメージがあるが、テレビを見ながらの食事は30%で、13%の家庭ではテレビを消し、子どもが食事に集中できるよう保護者の配慮があった。家族が揃って食事することが難しくなっている時代だからこそ、テレビを消し、家族の楽しい会話が溢れる食事の時間を大切にしたい。

⑧食事中の会話内容にでは、順に、今日1日の出来事について(61%)、明日の予定について(15%)、料理の内容について(12%)、マナーについて(12%)となっている。子どもたちは、昼間は保護者と別々に過ごしており、保育園での出来事について保護者に伝えたいことが沢山あることだろう。夕食は、家族でその日の出来事を振り返る時でもある。大人は、子どもが一生懸命話すことにしっかり耳を傾ける一方、箸や食器の持ち方、ひじをつけて食べないなど食事マナーをしつけていくことも大切となる。

⑨食事の時「おいしい」などと食事について感じたことをいうことがあるかという質問では、はい(97%)、いいえ(3%)となった。子どもが今食べている食事について感じたことをいうことによって、食事の会話が弾んだり、親子の共感が生まれたりして、楽しい雰囲気になる。子どもが感じたことに共感しながら、食べ物に含まれる栄養の働きを伝えたり、体との関係を知らせたりして食べ物に関する興味・関心を伸ばしていきたい。

2) 家庭での行事食の実施状況

①家庭で実施されている行事食についての65名の回答では、図7に示すように、正月におせち料理をつくる(89%)、節分に豆まきをする(72%)、ひな祭りの方にあられや白酒・甘酒を飲む(26%)、お弁当をつくり花見に行く(46%)、子どもの日にちまきや柏餅を食べ

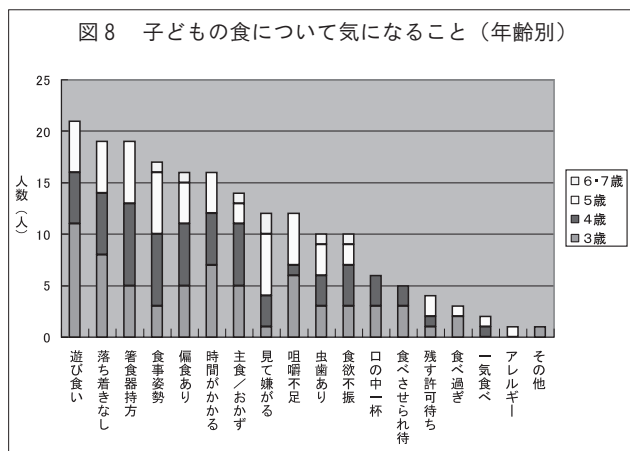


る(34%)、彼岸におはぎを食べる(26%)、お月見にお団子を食べる(17%)、クリスマスにご馳走をつくりケーキを食べる(86%)、年越しそばを食べる(86%)、餅つきをする(37%)、家族の誕生日にご馳走をつくりケーキを食べる(89%)、お祝い事がある時赤飯を炊くことが多い(12%)、という結果であった。行事食の種類によって、どの家庭でも実施されるもの、あまり実施されないものがあることが分かる。おせち料理をつくる、家族の誕生日にご馳走をつくりケーキを食べて祝う、は最も多かった。続いて、クリスマスにご馳走をつくりケーキを食べる、年越しそばを食べる頻度が高い。しかし、洋風や中華風おせち、おせち料理の購入が増えたので、和風おせち料理を作る家庭は少なくなっている。豆まきは手軽に家庭で実施できるので、5番目に多い。お花見もよく実施されている。

行事食を実施している家庭は、食に関心がある家庭で、食に関する営みを大切にし、子どもへと伝えてしていると評価できる。しかし、おせち料理を作る、花見に行く、クリスマス、年越しそばを食べる以外の行事食の実施率は数%である。親から子へ食習慣が継承され、子どもが社会で人間関係を築くための基盤づくりのためにも、1年を通して行われる地域の年中行事に参加し、季節の移り変わりを感じる子どもの心を育て、伝統ある行事食への関心を高めるなど、今後とも取り組みたい食育の一環である。

3) 保護者の食に関しての悩み

①子どもの「食」について気になることについて質問したところ、65名中55名(87%)は、子どもの「食」について気になっていることがあると回答した。内容を詳しく見ると、遊び食い(32%)、食事の時落ち着きがない(29%)、箸や食器の持ち方が気になる(29%)、食事の姿勢が気になる(26%)、偏食(好き嫌い)が多い(25%)、食べ終わるのに時間がかかる(25%)、主食だけ食べておか



ずを食べない/おかずだけ食べて主食を食べない(22%)、特定の食べ物を見ただけで食べることを嫌がる(19%)、あまり噛まずに飲み込んだり、硬いものを食べなかったりする(19%)、食欲不振、食欲がない(15%)、虫歯がある(15%)、口の中を食べ物でいっぱいにする(8%)、食べさせてもらうのを待っている(8%)、残して良いといわれるまで待つ(8%)、食べ過ぎ

る（５％）、一気食べをする（３％）、アレルギー体質である（３％）、その他は１名（３％）となった。これらの結果を、年齢別に分け、図８に示した。

保護者の食に関しての悩み１位の遊び食いの行動は３歳代に多くみられるが、興味の対象が食べ物から人へと移り、スプーン・フォーク、箸が上手に使えるようになる４歳以降になると減少していく傾向にあるので、摂食行動の発達過程の一時期にみられる行動と捉え見守っていれば、年齢が上がるについて次第に解決する。

食事の時落ち着きがないについては、遊び食いと同じように、子どもが食事に集中せず遊びながら食べたり、他に注意を向けたり、大人から見ると遊んでいるように見える時は、「その都度声掛けをし、根気よく対応している」様子がみえる。しかし、こうした行動も４歳以降になると次第に減り、食事に集中できるようになるので、遊び食い同様に対処したい。

箸や食器の持ち方が気になるについては、「日本の食文化には、食事をする時のきちんとした「かたち」がある。最近では、幼児用のスプーンやフォークなどを使うことが多くなった半面、箸を使うことが少なくなって、加齢とともに箸を正しく持てない、箸の使い方が下手な子どもが増えていることもあり、日常の正しい箸の持ち方については指導が必要である。

食事の姿勢についても加齢につれて心配が増えている。「いすさんと背中、ピタッコンしようね」「テーブルとおなかの間、グーがはいるかな？」などと確認し、３歳児から今から食べるよという意識を共に持ち、いすの背もたれに深く座るようにさせたり、おなかとテーブルの間は握りこぶしが入る程度あけるようにしたり、姿勢正しく食べることをアドバイスする内に、正しい姿勢に変わってくる。

偏食が多い悩みは、５番目であるが、子どもの「食」の悩みに関しては上位に回答されるものと想像していたので、意外な結果となった。今回実施した調査を総合的に検討すると、保護者が子どもの栄養のバランスを考えて偏りなく食材に配慮し、調理しており、そうした結果が偏食を防止し、５番目にとどめたものと思われる。自由記述では「ほんの少しでも食べたら褒めたり、１回だけでも口に入れて、おいしくなければ食べなくても良い」と言って食べることを促したり、「好きなものでも嫌いなものでも食卓に出し、好きな食べ物が増え、何でも食べられるようにする」などと工夫している。特定の食べ物を見ただけで子どもが食べることを嫌がるについても「食べなくても食卓に出し、見せるようにしている」とある。「家族構成員がおいしそうに食べる姿を見せることで、子どもが次第に食べようとする意欲がわいてくるのを待つ」など、子どもの自主的な成長を期待することも必要である。

主食だけ食べる。または、おかずだけ食べるについては、「三角食べ」をリズムをつけて伝えたり、ご飯にふりかけや、塩こんぶをかけたり、おにぎりにして完食できるように配慮する。

あまり噛まずに飲み込んだり、硬いものを食べなかったりする（咀嚼不足）に関連して、最近、幼児から学童期にかけて、「噛めない子」「噛まない子」の問題が多きくクローズアップされている。これは食事の洋風化、食形態の変化、また夕食の孤食の問題とも絡んで、食事行為全体が子どもの好む形態になっていることも一因である。調理法の工夫のほか、噛む回数を数えて「よくかむよー」と声をかけたり、「奥の大きい歯で噛むよう」に具体的に言ったりすることも必要である。

食欲不振、食欲がないでは、おやつを量を少な目にしたり、好きなキャラクターの食器に盛り付けたり、お子様ランチ風に盛り付けるなど、食べることが楽しくなる工夫で、食べることができるよう対処する。なお、飽食の時代といわれ、小児期にも肥満を警戒する傾向が強くなった最近では、食欲不振に対する母親からの訴えは減少傾向にあるようだ。

虫歯があるに対する対処法として、「食事後すぐに歯磨きをし、仕上げ磨きを実施」してい

る。これらの工夫は、子どもへの愛情であり、子どもの成長を願う保護者の心の表れだといえる。厚生労働省歯科疾患実態調査によると、過去20年にわたり幼児の虫歯は確実に減少している。これは「幼児期になったら大人が歯を磨いてあげたり、子どもに歯ブラシを持たせて歯磨きに慣れさせたりする」努力が必要であるが、嫌がる時には無理強いはいしなくても、4歳頃からは自分で磨けるようになる。また、日頃から食物繊維の多い食べ物や歯ごたえのある食べ物を、よく噛んで食べさせるよう習慣づけることも大切である。

②「食」に関する考え方の回答では、一人で食べるよりも家族や友人と食べる方が楽しい(22%)、心と体の成長のために必要(21%)、食べ物を粗末にするものではない(20%)、おいしく食べるためにはマナーも必要(19%)、栄養のバランスが気になる(18%)になっている。どの項目も回答頻度にあまり差はなく、一人で食べるよりも家族や友人と食べる方が楽しいというのが一番多い。孤食が増えてきているが、もともと食事は家族や仲間と食べる“共食”が一般的な形式で、食卓は、単に食事を共にするだけでなく、“豊かなコミュニケーションを創る場”でもあり、食事を共にすることは、お互いの親密さの度合いを強めるコミュニケーションの役割を果たしている。「食」に関する考え方の自由記述では「朝食は、一日のスタートと考え、時間がなくても食べさせたい」と1日の食事の栄養バランスと生活リズムが根底にある考え方。「夕食は、手作りで母の愛情のこもった料理を食べさせてやりたい」「いろんなものを食べさせ、好きになってもらいたい」など、子どもの心と体の成長のための考え方。食べ切れなかったら残すなど、食べ物を粗末にしないため「おやつをあまり食べさせず、おなかのすいた状態にさせる」考え方。『今日は、パパがいるから楽しいネ～。おいしいネ～。』と言いながら食べます。パパもうれしそうです。」「食事時の雰囲気も大切だと思う」と一人で食べるよりも家族や友人と食べる方が楽しいという記述もあった。

③まとめ 食べ物の先をたどっていけば、全て命ある生きものにたどり着く。インスタントラーメンにしても、小麦から作られている。私達が食事をとることは、動植物の「いのち」をもらって、自分が生きることである。子どもには、生きものが食品になるまでの道すじを、知識や情報ではなく、実体験として伝えたい。動物のいのちをもらおうという現実には、もちろん子どもにとって大きな衝撃である。年齢に応じて伝え方の工夫をしたいが、ショックを受けながらもそれを知り、食べるという経験を積み重ねさせることにより、子どもは、たくさんの「いのち」を奪って自分は生きているんだ、と日々の生活の中で実感するだろう。

忙しい時には、加工食品はとても便利である。しかし、毎日の食事を工場に委ねてとしたら、調理という生活技術も、食の知識も、家庭の中では伝わらなくなってしまう。食べ物を粗末にするものではないという考え方も育ちにくい。食べる営みは、生きている限り続いている。食べることは生ることと同じである。子どもと一緒に、大人自信も、改めて食の営みを大切にしていきたい。

ま と め

現代の子どもは色とりどりの豊富な食べ物に囲まれて生活をしているので、いつでもどこでも食べ物が手に入り、お腹がすくことや食べ物のありがたみを感じることは少なくなっている。また共働きの家庭の増加によって、子どもの生活リズムの崩壊、個食の増加、栄養バランスの偏った食事摂取などの問題点も抱えている。こうした中で、子どもは家族の食事作りをし

ている親の姿を見ながら側で遊び、または親と会話をしたり、食事作りのお手伝いをしたりして親子のコミュニケーションを自然に育ていき、心の安定感を得ている。さらに、家族揃って食事をする事により、家族の身近な話題に花が咲き、団欒のうちの食事で、心身の緊張がほぐれ、子どもの健やかな育ちもある。

このアンケート調査を通じ感じたことは、保護者の愛情の奥深さだ。また、食べることは、体だけでなく心の成長にも欠かせないものとの考えから、できるだけ、惣菜やお弁当は買わず、手作りのものを食卓に並べていた。「食」に関する子どもとの印象的な思い出や、エピソードに関する回答の自由記述からも、子どものために用意した食事は、愛情のこもったもので、親子の愛情を強く感じ、満足感を味わうことができるものと想像できた。子どもは保護者が調理し、一緒に食べた食事経験によって、次への食事への期待が高まり、ますます食事が楽しみとなり、親子関係がより密になって、さらに子どもが成長する、こうした食育環境を目指したい。

この研究を進める内に、いつも食事の前後に言っている「いただきます」「ごちそうさまでした」というこの挨拶に、生き物から「いのちをいただいている」ということや、調理した方に以前より一層感謝の気持ちを感じるようになった。また、「いただきます」と何回言っても言い足りないくらいだと感じるようになった。この「いただきます」「ごちそうさまでした」の挨拶も大切に、保育士として、子どもたちに伝えていきたい。

参考・参考文献

- 1) 食育基本法（平成十七年法律第六十三号）
- 2) 内閣府編集：平成18年版「食育白書」、社団法人 時事画報社（2007）
- 3) 加藤秀夫・三好康之他編著：まるごと学ぶ食生活と健康づくり 第9刷（化学同人）pp13～15（2009）
- 4) 青木菊麿：小児栄養演習（建帛社）、pp114（2004）
- 5) 福田靖子：食生活論（朝倉書店）、pp28～30（2002）
- 6) 三好康之、藤原裕子：保育園児に野菜の偏食を克服させるための一考察、人間福祉研究第6号、pp3～14（2008）
- 7) 加藤秀夫・三好康之他編著：まるごと学ぶ食生活と健康づくり 第9刷（化学同人）pp7～11（2009）
- 8) 藤沢良知：子どもの食育を考えるー生活習慣病時代の保育園給食を中心にー（第一出版）pp32（1993）

—平成21年10月29日 受理—