

保育園児に野菜の偏食を克服させるための一考察

(シリーズ食と福祉そのⅡ)

三好 康之・藤原 裕子

One of the teaching methods for nursery school children about the importance of healthy eating on vegetables

——To conquer bad habits of an unbalanced diet on vegetables——

(Ⅱ of series on diets and welfare)

Yasutaka Miyoshi and Yuuko Fujiwara

キーワード (Key word) ; 保育園 (nursery school), 食育 (healthy eating), 偏食 (unbalanced diet), 野菜 (vegetable)

要旨 ; 子どもに「好きなものだけ食べたい」という偏食が増えつつあり、保護者はそれを大目に見る結果、生活習慣病が増加している現実がある。これらの解決には、少子高齢社会の第一線に関わる、保育士・社会福祉士等福祉従事者の食に関する取り組みがなければ解決できない問題で、Ⅱ報では子どもの食育における保育士の役割を述べる。

『第Ⅰ報 ; 三好康之, 脇早耶佳, 木藤ふみ, 障害者雇用の現状と経済的自立—福祉施設における天然酵母パン加工の試み—, 人間福祉研究, 第5号, pp3-12(2007)』

はじめに

食育は乳幼児期から推進する重要性が増していることから、平成16年に少子化社会対策会議が決定した「少子化社会対策大綱」に基づく重点施策の具体的実施計画について「子ども・子育て応援プラン」において、すべての保育所で給食その他保育活動を通して「食育」を推進することを目標として掲げられている。もちろん、保育所における食育の取組は、保育所の保育内容を定めた保育所保育指針を基本として行われるものであるが、近年、食習慣の乱れが指摘されるなど、子ども一人一人の「食べる力」を豊かに育むための支援づくりを進める必要があることから、平成16年3月、発達過程に応じた食育のねらいや留意事項を整理した「保育所における食育に関する指針」が作成され、保育所における食育の一層の取組を推進しているのが現状である。その目標は「現在を最もよく生き、

かつ、生涯にわたって健康で質の高い生活を送る基本としての「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うこと」とされている。こうした視点から、食育は給食担当者だけではなく、保護者を含め保育所挙げて取り組む課題であることを職員全員で確認するなど、共通理解がないと具体的な食育計画を作成していくことは難しい。この時大切なことは、好き嫌いのないバランスのとれた食べ方の伝授が必要なことは言うまでもないが、ヒトを先頭に全ての動物にとって食はなぜ必要不可欠なのか、命の仕組みが伝えられる(食物連鎖)システムを子どもたちに気づかせ、食べ物に感謝できる心を豊かに育むものと考えている。そのため、子どもの時から、食料を生み出す地域農業、環境等についても、自ら体験して学び、実践し、命の大切さとその継続を気づかせるよう、保育士が伝える「食育」が必要であると考えている。

ところで、現在、保育園・小学校等の給食で

は、嫌いな食べ物を無理やり食べさせることは少なくなってきたようであるが、好き嫌いはいけないうこと、出されたものは全部食べなければいけないと考える母親や保育士は今でも多いとされている。これを実行したとすれば、給食に嫌いな食べ物が出されたとき子どもたちは、否応なく休憩時間中までも食事を食べざるを得なく、楽しい時間であるはずの食事の時間がとても苦痛な時間となり、無理やり食べさせられた嫌な経験が野菜嫌いの一因となる場合も考えられる。

本論文は、心も体も成長が著しい時期の子ども味の覚は変わりやすく、同じ食品でも食べることができる時期、できない時期があり、食べることができない今を見て強制的に食べさせようとするのではなく、野菜の調理法の工夫など、長い目で子どもたちの野菜嫌いをなくすために保育士が果たすべき援助法について、園児を持つ保護者にアンケートを実施し、その回答結果を考察し、さらに、野菜嫌いをなくす最初の手段として、嫌いな野菜を混入したおやつを試作し、試食した結果をまとめたものである。

1. 子どもの食に関するアンケート調査

アンケートを実施し、回答結果から、子どもたちが無理なく嫌いな野菜を食べることができきるきっかけを作るためには、保育士はどのような援助が必要かその結果を考察した。【添付アンケート資料 (pp 12～pp 14) 参照】

1) アンケートの質問事項と回答集計結果

アンケートは平成17年8月、岡山県内の都市部にあるA保育園に協力を依頼した。対象者は2歳児から6歳児を持つ保護者で、子どものこと、保護者自身のこと、またA保育園内で兄弟姉妹がいる場合は、年長の子どもについて回答していただいた。アンケートは90部配布し、有効回答は68部 (回収率75.6%) であった。以下、アンケートの項目に従って、順次回答結果と考察を加える。

①園児及び保護者の年齢内訳

園児内訳；2歳児 10人 (14.7%)

3歳児 11人 (16.2%)

4歳児 19人 (27.9%)

5歳児 19人 (27.9%)

6歳児 9人 (13.3%)。

保護者68人の年齢；20代 13人 (19.1%)

30代 51人 (75%)

40代 4人 (5.9%)。

保護者男女別内訳；68人中、

男性 3人 (4.4%)

女性 65人 (95.6%)。

②「お子さまに現在嫌いな野菜はありますか」

図2-1に示すように、園児全体で見ると、野菜嫌いがある43人 (63.2%)、ない21人 (30.9%)、以前あった4人 (5.9%) となり、嫌いな野菜がある子どもは嫌いな子どもの約2倍という現代の食生活を示す象徴的な数値であった。また、図2-2に示すように、同じデータを年齢別にみると、2・3・4・5・6歳での野菜嫌いのある

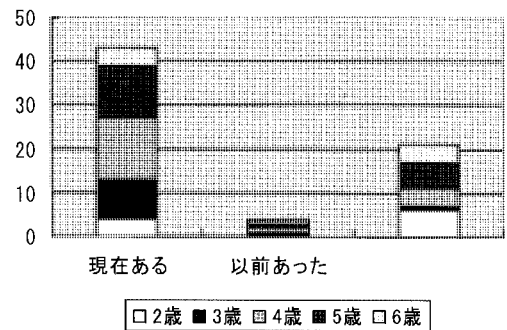


図2-1 好き嫌いの有無 (園集計)

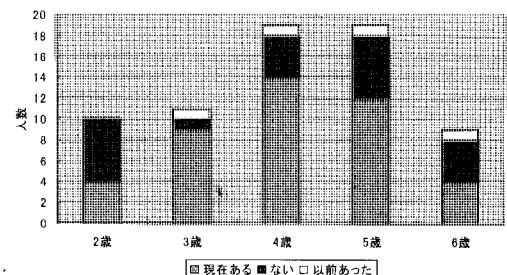


図2-2 好き嫌いの有無 (年齢別)

園児はそれぞれ順に、40, 82, 74, 63, 44%となり、3→6歳と年を重ねるごとに野菜嫌いの割合が減る興味深い結果となった。

③-1「いつごろから好き嫌いが始まりましたか（複数回答）」

生後8ヶ月ごろから2人（4.3%）、生後10ヶ月ごろから2人（4.3%）、生後12ヶ月ごろから7人（15.3%）、1歳半ごろ19人（41.3%）、2歳ごろから6人（13%）、3歳ごろから7人（15.3%）、4歳以降から3人（6.5%）となった。

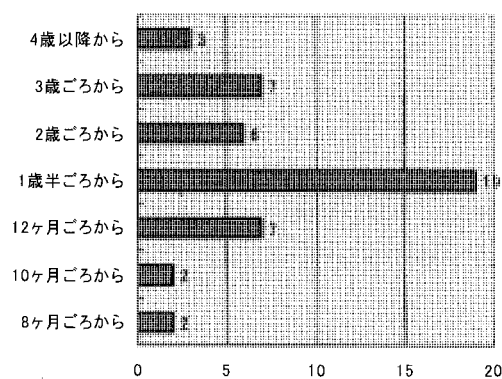


図3-1 園児に好き嫌いが現れた時期

図3-1から、いろいろな食べ物に慣れさせなければいけない離乳完了期から、幼児食への移行期に好き嫌いが現れやすいということがから推察される。2歳前後から自我も芽生え始め、自分の好きな味は良く食べ、嫌いな味はこぼすなどして食べなくなるので、この時期の保護者の対応が好き嫌いをなくすポイントとなるようである。この時期、保護者が子どもがよく食べるもの、好きなものばかり与えていれば嫌いなものを食べなくなってしまう。また、こぼすという行為を見逃さず、なるべく無理のない程度に食べさせ、嫌いなものを食べることが出来た時にはしっかりとほめるなどして、「がんばって食べてみよう」という気持ちを子どもに生み出させることが特に大切と思われる。

③-2「保育園に通う前と通いだしてからとの野菜嫌いの違い」

通う前14人（63.6%）、通いだしてから8人（36.4%）となった。自由記述で、通う前から回答した保護者の中には、「食べてくれないものよりも、食べるものを優先的に与えることがある」、「他に子どもが食べてくれそうな調理法を知らない」などの回答があった。反対に、保育園に通いだしてからと回答した保護者で多かった理由は「家庭で食べたことのない食べ物がある園の給食で出てきて食べられない」というものだった。後者に該当する子どもは、見たこともなく、食べた経験もない食べ物が園の給食に出てきて、戸惑いから食べられないという場合が多いのだろう。多くの保育園では栄養士が配置されていない状況にあり、こうした場合の食べ物に対する対応は保育士に委ねられているのが現状で、保育士が食物や栄養に関する正しい知識を持ち、園児にいかに伝えられるかが鍵といえる。

④「お子さまの嫌いな野菜は何ですか」（複数回答）

問1で「現在ある」「以前あった」と回答した人に対し、野菜の種類について質問した。

図4-1から、ピーマン26人（19%）、セロリ23人（16.8%）、なす20人（14.6%）、しいたけ13人（9.5%）、グリーンピース13人（9.5%）、ねぎ12人（8.8%）、トマト11人（8%）、たまねぎ

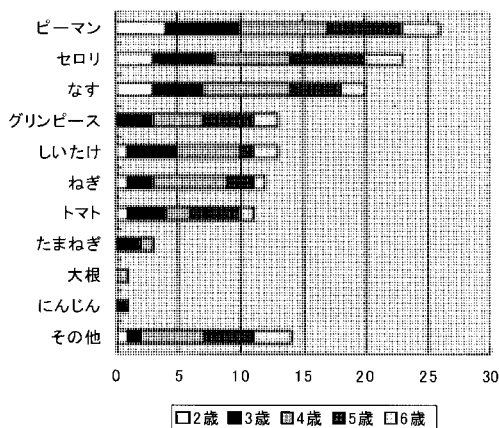


図4-1 園児の嫌いな野菜（全集計）

3人(2.2%), ニンジン1人(0.7%), 大根1人(0.7%), その他14人(10.2%)となった。

子どもたちの嫌いな野菜を園児全体で集計すると、ピーマン、セロリ、なすの順になった。ピーマンは独特の苦味があるため味を嫌っている子どもが多い。また、緑色を見ると食べられないという子どももいた。セロリは味と臭いに反応して、嫌っている子どもが多いようだ。なすは、味を嫌っている子どもが多い。このことから子どもたちは、味や臭いに強い個性がある野菜そのものに対して抵抗があるという傾向が見られる。

図4-2に示すように、園児の年齢別に嫌いな野菜を見ると、特に年齢によって嫌いな野菜の偏った差はないようであった。

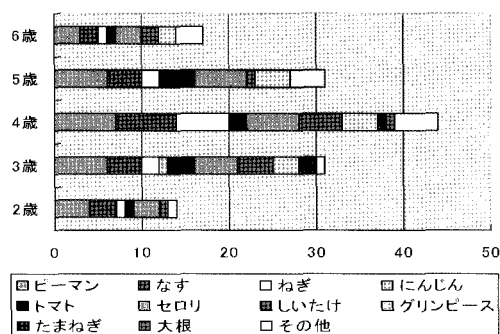


図4-2 園児の嫌いな野菜(年齢別)

⑤「嫌いな野菜を調理法の工夫によって食べることができますか」

調理法の工夫によっては食べられる33人(70.3%), 調理法を工夫しても食べられない14

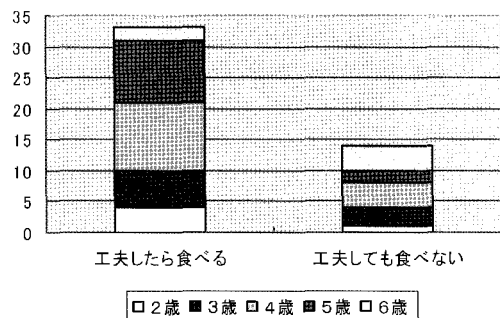


図5 調理法の工夫

人(29.7%)。

調理法は、小さくきざみ子どもに分からないようにするという回答が一番多かった。他には、カレーやミートソースに入れて野菜の味を目立たなくするという保護者もいた。また、調理法を工夫するだけでなく、周りの大人や兄弟が見本を見せて「食べてみよう」、「がんばろう」という雰囲気作りを大切にしている家庭も多かった。そして、食べることができたときには「しっかり」とほめる」ということも子どもには大切なことと感じた。年齢別に見ると、6歳児については、工夫しても食べられないという子どもが多かった。5, 6歳になると「嫌いなものは嫌い」という気持ちから、絶対に食べないという子どもも多いうだ。この対策として、ただ食べなさいと言うのではなく、野菜(食物)と体の関係について紙芝居・劇などを通して興味を持たせ、実際の野菜を園児と栽培・調理し、試食する等の対応が必要となる。

ここからは保護者自身について質問である。

⑥「あなた自身嫌いな野菜はありますか」

現在ある22人(32.4%), ない36人(52.9%), 以前はあった10人(14.7%)となった。この結果、保護者の野菜の好き嫌いが、子どもにかなりの影響を与えていることが推察される。そのため、子どもの野菜嫌いの克服には、保護者の野菜に対する身体での重要な働き再認識をしてもらうことが必要と考える。

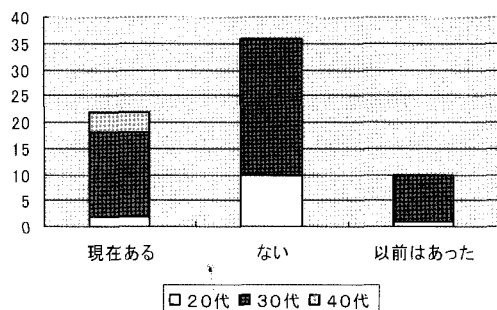


図6 保護者の好き嫌いの有無

⑦「あなたの嫌いな野菜は何ですか（複数回答）」

セロリ15人（29.4%）、グリーンピース8人（15.7%）、ニンジン7人（13.7%）、ピーマン5人（9.8%）、なす3人（5.9%）、トマト3人（5.9%）、しいたけ2人（3.9%）、ねぎ2人（3.9%）、大根1人（2%）、たまねぎ1人（2%）、その他4人（7.8%）という結果になった。

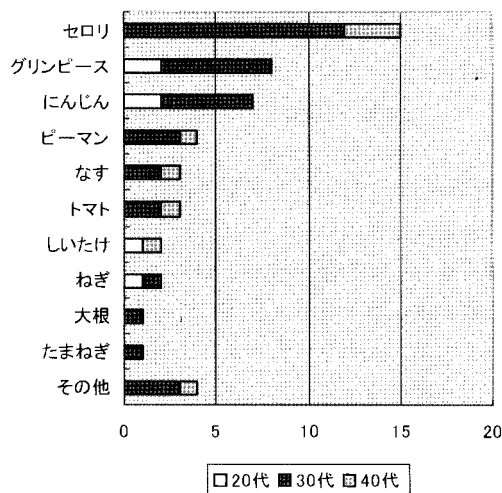


図7 保護者の嫌いな野菜

子どもの嫌いな野菜はピーマン、セロリ、なすという結果（図4-1）になったが、保護者の回答ではセロリ、グリーンピース、ニンジンの順になり、セロリを嫌いという人が圧倒的に多かった。セロリは味に癖があり、食べにくくセロリから必ず栄養を摂取しなければいけないというわけではないので嫌いなままの保護者が多いようだ。特に、嫌いな野菜の6位までを緑黄色野菜が占めている点は注目すべきである。順位はともあれ、給食便り等を通じて、保護者にも子どもにも野菜摂取の必要性を訴え、保護者の野菜嫌いをなくすよう訴えることが、子どもの野菜を克服する食育につながるものと期待される。

⑧「あなたは料理をしますか」

毎日する40人（58.8%）、ほぼ毎日する18人（26.5%）、時々する8人（11.8%）、ほとんどし

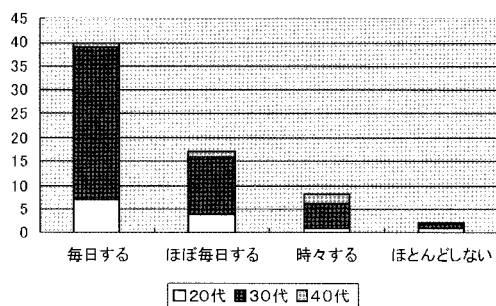


図8 料理をするか（保護者）

ない2人（2.9%）となり、保護者のほとんど（97%）が、毎日料理をしていることが分かった。

問8で料理を「毎日する」「ほぼ毎日する」「時々する」と回答した人に対して、

⑨「あなたの嫌いな野菜を食卓に並べることはありますか」

ある22人（38.6%）、ときどきある11人（19.3%）、ない24人（42.1%）となった。

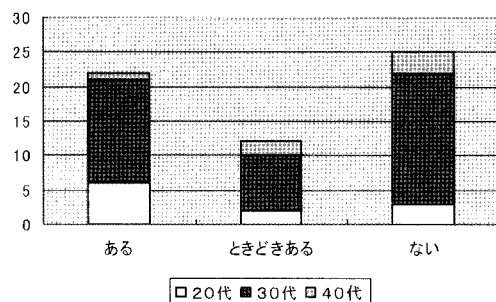


図9 嫌いな野菜を食卓に並べることはあるか

あると回答した保護者の自由記述では、「自分が嫌いなものであっても子どもには好き嫌いなく食べて欲しい」と考えている人が多かった。子どもの嫌いな野菜を食卓に並べないと回答した人は、「嫌いな野菜があっても他の野菜で代用すればいいので無理に食べさせる必要はない」「年と共に味覚が変わるので無理に食べさせない」という意見が多かったが、前者の点については、代用できる野菜のリストを作成するなど今後の研究課題としたい。

2) アンケート結果のまとめ

保護者と園児に好き嫌いの有無を質問してみると「嫌いな野菜がある」と回答した保護者の子どもにも、嫌いな野菜がある傾向があった。例えば、子どもが嫌いな野菜上位ピーマン、セロリ、なす、グリンピースの4つが保護者の嫌いな野菜の上位に入っている。これは保護者が嫌いなものは好きなものに比べて食卓に並ばないことがあり、食べたことのない野菜が保育園の給食に出た場合には、それを食べられない子どもが多いとも考えられる。つまり、保護者の食生活が子どもに強く影響していることがよくわかる。

子どもの野菜の好き嫌いをなくし、保護者の野菜に対する認識を確認していただくためには、保育園として、年間計画を通じて、園内での園児が世話をすることができる野菜類の栽培、収穫した野菜の親子調理教室などの催しが必要だと感じている。

また、子どもの野菜の好き嫌いをなくそうと、嫌いな野菜を食卓に並べる保護者もいるが、好きな野菜に比べると頻度は減る。それも好き嫌いができる原因のひとつと考えられる。さらに、食べる環境も重要となる。子どもはいつも食べられないというわけではなく、食べることができるときもある。周囲の大人や兄弟が食べているのを見ると食べるということもある。言葉を理解し始めると、野菜の名前に興味を持ったり、野菜を食べたりすることで自分の体にどう良いのか理解し食べることもある。この頃から、様々な野菜を食べることの大切さを紙芝居や創作劇で楽しみ、苦手な野菜を食べることができたときにはしっかりとほめ、次につなげるための保育態度が必要で、こうした日常の繰り返しだが、子どもの野菜嫌いを少なくさせることにもつながると強く感じた。

Ⅱ. 野菜嫌いを克服するための、 子どもの嫌う野菜を使った おやつを試作と試食

1) ピーマンを用いたクッキー

ピーマンが嫌いな子どもでもどのようにしたら食べやすいか考え、ピーマンを刻んだ生のもの、刻んで茹でたもの、ミキサーにかけた生のもの、ミキサーにかけた茹でたものの4種類を試作した。

(材料) ・ピーマン … 25g ・バター … 25g
・砂糖 … 25g ・全卵 … 4分の1個
・小麦粉 … 50g

(作り方) ; ①ピーマンの種を取り、刻み使用は5mmほどめみじん切りにし、ミキサー使用は荒く刻む。②お湯を沸かし刻んだものをそれぞれ茹でる。③ミキサー使用はミキサーにかけ細かくする。④ボウルにバターと砂糖を入れ、よくすり混ぜる。⑤これに溶いた卵を加えクリーム状にする。⑥下準備をしたピーマンを加え、均一に混ぜ合わせる。⑦最後に振った小麦粉を混ぜこみ、全体を均一に混ぜ生地をまとめる。⑧形を作り、オープン(180度)で13分くらい、全体に焼き色がついたら出来上がり。

【結果】

好評は、ミキサー使用で茹でたピーマンクッキーで、これはピーマン独特の苦みや臭みが消えたこと、ミキサーによって細かくしたことだった。反対に不評は、刻んだ生のピーマンクッキーで、ピーマンの形が残り、独特の匂いも残っていたためだ。嫌いな人は少しの匂いでも気になるので、クッキーに入れる際には茹でてからが望ましい。また、ピーマンの存在感が大きすぎると食べにくいので、最初はミキサーにかけると形を残さないようにし、徐々にピーマンを荒く刻む事で克服されていくと思われる。

2) ニンジンのクッキー

ピーマンと同じように4種類に分けクッキー

を作成した。

(材料)・ニンジン … 25g ・バター … 25g
・砂糖 … 25g ・全卵 … 4分の1個
・小麦粉 … 50g

(作り方)；ピーマンのクッキーと同じ。

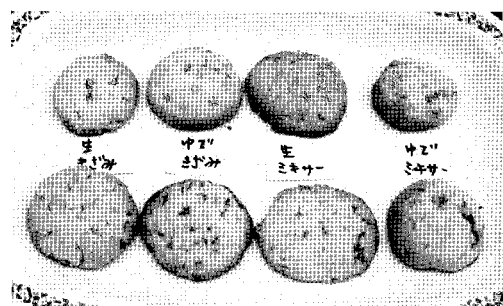


写真1. ピーマンのクッキー・ニンジンクッキー

【結果】

にんじんクッキーも、ピーマンクッキーと同様、ミキサーにかけた茹でたものが一番食べやすいという結果になった。茹でたことにより、ニンジンの臭味もなくなり、生のものより少し甘味が感じられた。一番食べにくかったのは、刻んだ生のものだった。ニンジンにはピーマンほど匂いが強くないのでクッキー生地と混ぜるとほとんど匂いは無くなり、匂いや味が消えることで食べやすくなる。ニンジンの嫌いな人も、食べることができたという。ニンジンを食べるきっかけを作ることができたと思う。

3) トマトのゼリー

フルーツのように食べられるよう、ゼリーにトマトを加えた。トマトは刻んだものとミキサーにかけたものの2種類を作った。

(材料)・水 … 200ml ・トマト … 100g
・砂糖 … 50g ・粉ゼラチン … 5g
・ゼラチン用の水 … 大さじ2
・レモン汁 … 大さじ2

(作り方)；①トマトはつまようじで穴を開け、熱湯にくぐらせて皮を湯むきする。②刻みのものは一口大に切り、種を取る。③ミキサーのものは種を取り、ミキサーにかけ細かくする。④ゼ

ラチンを水でふやかしておく。⑤鍋に分量の水、砂糖を合わせて溶かし、ふやかしたゼラチンを加えて煮溶かす。⑥粗熱をとり、トマト、レモン汁を加える。⑦型に流し、冷蔵庫で冷やし固まったら出来上がり。

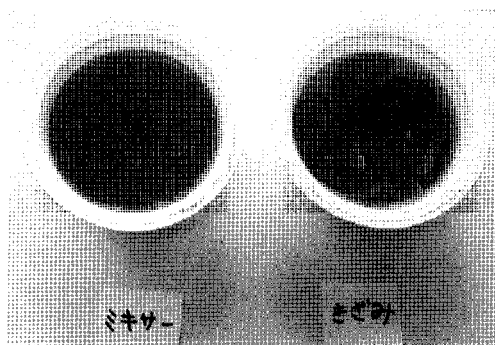


写真2. トマトゼリー

【結果】

湯むきをただけなので、トマト自体はほとんど生の状態である。そのため、どちらのゼリーも、トマトの生臭い臭いが残った。トマト本来の味がしておいしく食べることができたが、嫌いな人にとっては辛かったようだ。味は、刻んだものではトマト本来の味が残っており、あっさりと食べることができた。ミキサーのものは、臭いと味が強調され、さらにザラザラとした食感だったため、食べにくいという人が多かった。トマトが嫌いな人は、臭いがきついため、ミキサーのものより刻んだものの方が食べやすいと答える人もいたが、トマトの形が残っていること、臭いがあることでどちらも食べにくいと答える人が多かった。今後は臭いを消すよう改良しなければいけない。

4) ニンジンゼリー

ニンジンをおろすまで茹で、食べやすくした。

(材料)・水 … 200ml ・ニンジン … 100g
・砂糖 … 30g ・粉ゼラチン … 5g
・ゼラチン用の水 … 大さじ2
・レモン汁 … 大さじ2

(作り方)；①刻みのものは5mm角に切り，ミキサーのものは適当な大きさに切る。②それぞれ柔らかくなるまで茹でる。③ミキサーのものはミキサーにかけ細かくする。④ゼラチンを水でふやかしておく。⑤鍋に分量の水，砂糖を合わせて溶かし，ふやかしたゼラチンを加えて煮溶かす。⑥粗熱をとり，ニンジン，レモン汁を加える。⑦型に流し，冷蔵庫で冷やし固まったら出来上がり。

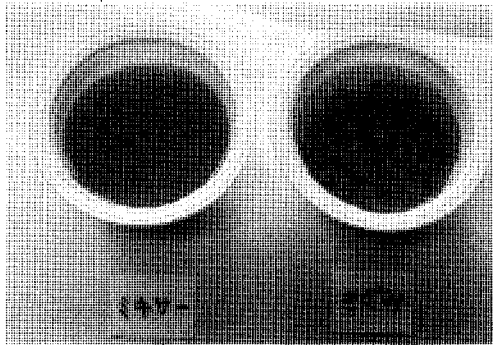


写真3. ニンジンゼリー

【結果】

ニンジンは柔らかくなるまで茹でたので甘みが増し，砂糖を少し減らしてもよかった。ミキサーにかけたものは，ニンジンのきれいなオレンジ色になり，見た目もおおいそうだった。味もニンジンの甘さが残り食べやすく，ミキサーのものの方が食べやすかったようだ。刻んだものはニンジンの味はしなかったが，少し硬かったので食べにくかった。ニンジンをもう少し小さくすれば食べやすかったかもしれない。今回のニンジンゼリーは，嫌いな人もミキサーの方であれば食べることができた。味，臭いがしなかったことが食べることができた要因だと思う。

5) ポテトパンケーキ

カルトッフェル・ブファンクーヘン（ポテトパンケーキ）はドイツスタイルのこと。じゃがいもやたまねぎの素朴な味がする。一番オーソドックスな食べ方はりんごジャムを添えること。アプリコットジャムやマーマレードでもよい。

(材料)・じゃがいも … 1/2個

・たまねぎ … 1/2個 ・全卵 … 1個

・小麦粉 … 30g ・塩 … 少々

・こしょう … 少々

(作り方)；①じゃがいもとたまねぎをすりおろす（じゃがいもとたまねぎの大きさは中くらい）。②すりおろしたら，ボウルに入れて軽く混ぜ合わせる。③2に全卵，小麦粉，塩，こしょうを加え，均一に混ぜ合わせる。④フライパンにサラダ油を薄くひき，生地を流す。厚さは生地がつながるくらい。（厚くてもかまわない）⑤片面がきつね色になったらひっくり返し，両面焼く。⑥焼けたら皿に盛り付ける。ジャムを添えて出来上がり。

【結果】

形はクレープのようなのだが，味は日本でいうねぎ焼きのようなだった。そのため，ジャムを付けて食べることに抵抗があった。ねぎ焼きをおやつとして食べる地方もあるので醤油などをたらしおやつ感覚で食べるという。

6) グリンピースのクッキー

グリンピースが嫌いを克服するためにもどのようにしたら抵抗なく食べることができかね考えた。今回茹でたグリンピースを使い，そのまま入れたクッキーと，ミキサーにかけ，裏ごししたグリンピースを入れたクッキーを作ることにした。

(材料)・グリンピース … 50g ・バター … 50g

・砂糖 … 50g ・全卵 … 半分

・小麦粉 … 100g

(作り方)；①グリンピースをやわらかくなるまでゆでる。②裏ごしの方はミキサーにかけ，裏ごしをする。③ボウルにバターと砂糖を入れ，よくすり混ぜる。④これに全卵を加え，クリーム状にする。⑤下準備をしたグリンピースを加え，均一に混ぜ合わせる。⑥最後に振った小麦粉を混ぜ込む。全体を均一に混ぜ生地をまとめる。⑦ビニール袋に生地を入れ，絞りだす。⑧あらかじめ熱しておいたオーブン（180度）

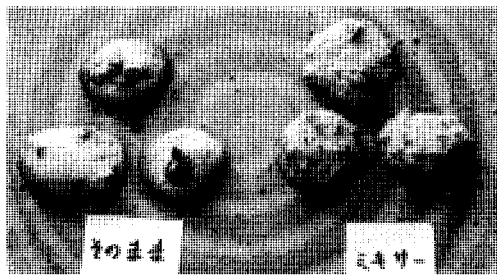


写真4. グリンピースクッキー

で10分ほど焼く。全体に焼き色がついたらできあがり。

【結果】

裏ごししたものは、生地全体にグリンピースのきれいな緑色がつき見た目はとてもよかった。そのままを混ぜ込んだものは、グリンピースが目立ち、嫌いな人にとっては、見ただけで食べたくなくなる印象があった。グリンピースが嫌いな人からの感想で『生地を作った最後に一つだけ乗せるのであれば食べやすいかもしれない』というものがあつた。絞りだすとグリンピースがたくさん入ったり、ひとつも入らなかつたりするので、後から乗せるというのも一つの手段だと思つた。グリンピースが嫌いな人は、そのまま入ったクッキーは臭みがあること、グリンピースの皮が口の中に残ることが原因で、もう一度食べたいという気持ちにはなつなかつたようだが、裏ごししたのなら食べることができるという人が大半だつた。しかし、中にはグリンピースの生臭さが気になり、どちらも食べることができないという人もいた。グリンピースを甘く煮たりして臭みを消す改良が必要だ。グリンピースが好きな人も裏ごししたものの方が食べやすいという人が多かつた。しかし、そのままを入れたクッキーの方がおいしいと答える人も多かつた。理由として、『豆本来の味がした』などが挙げられる。

7) 考 察

子どもが嫌いと言われるいくつか野菜を使つたおやつを作り試作した結果、野菜が嫌いな子

どもにはその野菜が分かりにくく、つぶしてあつたり裏ごしをしてあつたりする方が食べやすいということと、その野菜の匂いがすること食べようという意欲が損なわれるということが分かつた。野菜をつぶしたり裏ごししたりすることはかなりの手間がかかり、野菜の匂いをとることも容易なことではないが、野菜嫌いをなくすためには、最初はその手間を惜しまないことが大切だと感じた。おやつを食べた後で、少しの野菜であっても「嫌いな野菜を食べることができた」ということが子どもにとって大きな励みになり、次第に食べられるようになると確信した。

ま と め

今回のアンケート調査の結果でも、子どもたちが家庭で食事をするとき、保護者などの身近な大人が料理することが多い。食事を作つた人の嫌いなものは、子どもの嫌いにも影響するということが分かつた。嫌いなものは好きなものに比べてどうしても食べる回数が減つてしまう。そして、食べたことのないものが給食に出てくると、戸惑いから食べることをためらつてしまう傾向が強い。そのとき、その野菜に対して興味を持たせる工夫が重要であることが分かつた。保育士は子どもの発達段階に合わせた援助をしていかなければいけない。3～4歳ごろからは、その野菜が自分たちの身体にどのような働きをしてくれるのか知ること、子どもたちに興味がわいてくる。また、野菜をみんなで育てることもいい影響となる。自分たちで水をやり、日に日に育っていく植物を見ると、生命の力強さを感じることができ、生きることについて自然と学ぶことができる。

食べることに興味を持たせるために料理と一緒に作つたり、手伝わせたりすることも効果的である。自分が切つた野菜であればパクパク食べることもあるという。『野菜を使つたおやつ』でも子どもができる作業がある。大人が作って食べさせることはよいことだが、一緒に作るこ

とはより効果的である。子どもたちには幼いころから多くの野菜を食べ、どのような味が知る必要がある。そして食べ物に興味を持たせること、少しずつなれさせることで自然と食べることができるようになる。これからも嫌いなものを無理やり食べさせて苦手意識をあおるのではなく、長い目を持って、克服できるような援助をしていけるようにしたいものである。

参考文献・引用文献

- (1) 「よくわかる 新保育所保育指針 ハンドブック」 石井 哲夫監修, 学研研究所出版, 2003
- (2) 「人間形成と食育・食教育～食のいとなみがからだをつくる・心を育てる～」 新村洋史著, 芽ばえ社出版, 2002
- (3) 「子どもの食育を考える～生活習慣病時代の保育所給食を中心に～」 藤沢良知著, 第一出版, 1997
- (4) 家庭料理の簡単レシピ
<http://www.k2.dion.ne.jp/>
- (5) 「食育のすすめ～豊かな食卓を作る50の知恵～」 服部幸応著, マガジンハウス出版, 1998
- (9) 「原色日本野菜図鑑」 高嶋二郎著, 保育社, 1970
- (10) 「食育大辞典」 <http://www.shokuiku.co.jp/>
- (11) 「食育白書 (平成18年版)」 内閣府編集, 時事画報社, 2006
- (12) 「いま食育 (平成18年度食育白書から)」, 内閣府編集, 2008 http://www8.cao.go.jp/syokuiku/data/whitepaper_pamph/pdf/06_i-s-1.pdf

【添付アンケート資料 (簡易形式で示す。)]

平成17年 8月17日

保護者の皆様各位

広島文教女子大学学生 藤原 裕子

子どもの食に関するアンケートについてのお願い

こんにちは。私は広島文教女子大学人間福祉学科4年の学生で保育士を目指しております。今回、卒業論文で、なぜ子どもたちに好き嫌いができるのか、嫌いな野菜を無理なく食べてもらうためにはどのように援助したらよいかを考えていきたいと思っています。このアンケートはお子様の食と保護者の皆様の食についてお聞きし、なぜ偏食が起こるのか、偏食がある子どもに対しどのような援助をすれば嫌いな野菜を無理なく食べることができるのか、分析しようとするものです。お忙しいところ、誠に申し訳ありませんが、率直にお答え下さいますようお願いいたします。ただし、特にお答えにくい質問には記入する必要はありません。なお、この調査の結果は、個人情報保護法の精神を固く守り、統計的に処理し学術にのみ使用しますので、あなた個人のお名前やご意見が特定され、ご迷惑をかけるようなことは全くありません。また、調査の結果は今後の保育実践のための大切な資料として役立てたいと思います。

保護者の皆様へアンケートのお願い

申し遅れましたが、私は本学生の卒業論文の指導を担当しております人間福祉学科の三好康之でございます。この度私のゼミ生である藤原裕子が「食」を通して、子どもとともに育ち合う保育を実践する基礎データを得るために、アンケート調査を実施し、卒業論文にまとめたいと申し出ております。ご多用中とは重々存じておりますが、本学生は将来保育士として社会のお役に立ちたいと強く希望しており、こうした本人の強い志を育てる意味からも、この調査へのご協力やご指導をお願い申し上げる次第です。なお、この調査につきまして、お気づきのことがございましたら、直接指導担当の三好康之までお問い合わせ下さい幸いです。

＜お問い合わせ先＞

〒731-0295 広島市安佐北区可部東1-2-1

広島文教女子大学教授 三好康之

電話：082-814-2135（内線255）

Eメール：[ymiyoshi@h-bunkyo.ac.jp](mailto:y Miyoshi@h-bunkyo.ac.jp)

アンケート及び回答書

回答者の性別 ()	回答者の年齢 (歳)
お子さまの性別 ()	お子さまの年齢 (歳)

*以下の質問項目のご回答は、最も当てはまるものに○をして下さい。ただし、複数可と表示している質問については当てはまるもの全てに○をして下さい。

1. お子さまに現在嫌いな野菜はありますか？

・現在ある ・ない ・以前にはあった

「現在ある」、「以前にあった」と回答いただいた方は2へ、「ない」と回答いただいた方は6へ進んでください。

2. お子さまはいつ頃から好き嫌いが出来ましたか？（複数可）

2-1・離乳食の（はじめ頃から 中頃から 終わり頃から）

2-2・幼児食の（1歳半ごろから 2歳から 3歳から 4歳以降から）

2-3・保育園に（預ける前から 通いだしてから）

3. お子さまの嫌いな野菜は何ですか？ 嫌いな野菜の番号に○をつけ、嫌いな理由を下のあ〜かの中から選びかつこ内に記入してください。（複数可）

1. ビーマン () 2. なす () 3. ねぎ () 4. にんじん ()

5. トマト () 6. セロリ () 7. しいたけ () 8. グリンピース ()

9. たまねぎ () 10. 大根 () 11. その他 ()

嫌いな理由 あ. 見ただけでいやがる い. においを気にする う. 味が苦手 え. 食感をいやがる お. 形を嫌がる か. その他 ()

4. その嫌いな野菜を調理方法の工夫によって食べることはできますか？

・食べることができるようになった ・いろいろ試したが食べることができない

5. 食べることができるようになった野菜とそのメニューを教えてください。

食べることができるようになった野菜	工夫したメニュー（調理法）

6. あなた自身に嫌いな野菜はありますか？

・ある ・ない ・以前はあった

「ある」、「以前はあった」と回答いただいた方は7へ、ないと回答いただいた方は8へ進んでください。

7. あなたの嫌いな野菜は何ですか？ 嫌いな野菜の番号に○をつけ、嫌いな理由を下のあ〜かの中から選びかつこ内に記入してください。（複数可）

1. ビーマン () 2. なす () 3. ねぎ () 4. にんじん ()

5. トマト () 6. セロリ () 7. しいたけ () 8. グリンピース ()

9. たまねぎ () 10. 大根 () 11. その他 ()

嫌いな理由 あ. 見ただけでいや い. においが気になる う. 味が苦手 え. 食感がいや お. 形がいや か. その他 ()
--

8. あなた自身で料理をしますか？

- ・毎日する ・ほとんど毎日する ・ときどきする ・ほとんどしない

「毎日する」, 「ほとんど毎日する」, 「ときどきする」と回答いただいた方は, 9へ進んでください。「ほとんどしない」と回答いただいた方はこれで質問は終わりです。

9. あなたの嫌いな野菜を食卓に並べることはありますか？

- ・ある ・ときどきある ・ない

10. その理由を簡単に教えてください。

アンケートはこれで終わりです。ご協力ありがとうございました。