

学術論文

子どもの食行動と学生による食育実践の効果： 保護者に対する実践前後のアンケート調査から

福岡 恩

Children's Eating Behavior and the Effects of Dietary Education:
Based on a Questionnaire Survey to the Parents

FUKUOKA Megumi

はじめに

食育基本法施行後、幼稚園教育要領や保育所保育指針では食育を教育や保育の一環として位置付けており^{1) 2)}、保育所における食事の提供ガイドライン³⁾では、保育と連動した栄養士の役割が明記されている。また、平成29年3月31日には「改正保育所保育指針⁴⁾」が公布され、第五章健康及び安全の4健康及び安全の実施体制等では「食育などの取組の方針や具体的な活動の企画立案及び保育所内外の連絡調整の業務について、専門的職員が担当することが望ましいこと。」とされた。このように、栄養士による食育の重要性が社会の共通認識となってきており、味覚の発達や食習慣の形成等、食生活の基礎が培われる幼児期において質の高い食事を提供し、保育の一環として食育を推進できる専門職としての栄養士が求められている⁵⁾。実際、食育の担い手として栄養士を配置して食育の充実を図っている幼稚園・保育所もあり、栄養士による食育の期待が高まっている。

しかし、幼稚園や保育所など、幼児が日常生活をする場には栄養士の必置義務がなく⁶⁾、また、栄養士・管理栄養士養成課程では幼児の特性を理解したり、食育の際の幼児への接し方などを学んだりすることに特化した科目は一般に設けられていない。また、栄養士が保育現場へ就職しても、食育に関わることができず、給食調理をする調理員という立ち位置でしかないケースもある⁷⁾。

愛知江南短期大学こども健康学科栄養専攻では、「保育のわかる栄養士」の養成を教育目標の一つとして教育課程を編成している。1年次前期には保育所を訪問し、子どもたちと触れ合いながら保育所で働く栄養士の業務について学ぶ機会を設けている。また、併設している保育専攻の教員から子どもの発達や心理について学ぶ科目やこどもの食物アレルギーに特化した科目を開講している。1年次後期には保育専攻主催の地域の子どものためのイベントである「こど

もまつり」に参加し、あそびを通じた食育を考案・実践して子どもと触れ合い、子どもとの接し方、話し方などを学んでいる。

さらに、2 年次後期には本学の教育を特色づける「幼児栄養学実習」を開講し、付属園の園児を大学に招いて給食を提供したり、園児と一緒に調理を行ったりすることで食育を実践している。本稿は、幼児栄養学実習を進めるにあたり、対象児の保護者を対象に 2016 年度に行ったアンケート結果をまとめたもので、対象児の普段の食生活を知り、食育の重要性を明らかにすることを目的とする。

方法

1. 幼児栄養学実習の取り組み

幼児栄養学実習は平成 14 年度より開講しており、付属園の園児を対象に学生が食育を実践する場となっている。2016 年度は愛知江南短期大学付属幼稚園の 4 歳児（年中）89 名、5 歳児（年長）95 名、江南市立古知野西保育園の 5 歳児（年長）27 名、合計 211 名を対象とした。

園児が来学する際に学生が行う食育を表 1 に示した。ランチパーティ（給食の提供）では 4 歳児への給食の提供を主軸としている。食育を行うにあたり、当日の献立の内容を園児・保育者へ伝えるとともに、後述する事前調査を行った。当日は、学生たちが工夫をこらした媒体を作製して、献立で使用している食材や料理についての説明をしたり、食事時の姿勢や箸の持ち方などの話をしたりするいわゆる食育の時間を設けている。その後、学生が付き添って手洗いを指導し、学生が献立を作成し大量調理した給食と一緒に楽しく食べ、食後には食器を下膳コーナーまで運ぶことを促している。また、ランチパーティ当日の献立表と事前調査の質問事項への回答を含む便りを持ち帰ってもらい、保護者へ情報提供をしている。

クッキング（料理教室の実施）は、5 歳児と一緒に食事を作って食べることを主軸としている。ランチパーティでの食育に加え、クッキングでは園児とともに安全や衛生に十分配慮して調理の一部を行い、食後には食器洗浄や後片付けをともに行っている。ランチパーティ・クッキングいずれも食育実施後の事後調査を保護者に依頼した。

ランチパーティ・クッキングの前には保護者アンケートを集計し、個々のクラスにおける食

表 1 幼児栄養学実習における食育

ランチパーティ(給食の提供) 対象 4歳児(年中児)	クッキング(料理教室) 対象 5歳児(年長児)
<ul style="list-style-type: none"> ・ 献立、食材の説明と媒体を用いた食育 ・ 手洗い ・ 食事前後の挨拶 ・ 一緒に食事をし、楽しく食べる ・ 後片付けをする(皿を運ぶ) ・ 給食調理者への感謝の気持ち 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 献立、食材の説明と媒体を用いた食育 ・ 手洗い ・ 調理指導(包丁や火の扱い) (洗う、むく、ちぎる、切る、混ぜる、 こねる、形作る、焼く、炒める、煮る) ・ 一緒に食事をし、楽しく食べる ・ 後片付けをする(皿を洗浄する)

(2) 事後調査

幼児栄養学実習でランチパーティやクッキングを行った後の2016年11月から2017年1月に事前調査を行った保護者を対象に事後調査を行った。調査内容を表3に示す。事後調査はランチパーティやクッキングに参加後、家庭における食への行動や意識に変化があったかどうかを確認することが目的であるため、無記名とした。160名から回答が得られた（回収率76%）。

表3 事後調査

<p>1 ランチパーティやクッキングの当日、家庭でその様子について話をしましたか。 (はい・いいえ) (「はい」と答えた方)どんなことを話しましたか。</p> <p>2 お便りは読まれましたか。(はい・いいえ) (「はい」と答えた方)「今日のメニュー」「食育だよりは」読みやすかったですか。</p> <p>3 行事参加後のおおさまの食事作りや手伝いについて、以下のどれに当てはまりますか。 ① 普段から料理をしている。 ② 料理はしないが、食器を並べたり片づけたりするなどの手伝いはする。 ③ 食事に関わることはさせていない</p> <p>4 行事参加後、以下の内容のような変化はありましたか(当てはまるものすべて) ① 苦手なものを食べるようになった。 ② 食事の準備・片付けの手伝いをするようになった。 (以前からしていたがさらに手伝うようになった。) ③ 料理をしたいと言うようになった。 ④ 当日食べた料理を作った。 ⑤ 特に変化はない。 ⑥ その他</p> <p>5 行事参加後のおおさまの様子をご覧になり、保護者の食事に対する関わりについて変化がありましたか(はい・いいえ・わからない)</p>

3. 集計・解析方法

Microsoft excel を用い、単純集計、クロス集計をした。事前調査は設問(5)以外の回答は自由記述としたため、書かれたものをすべて集計した。また、事前調査の設問(6)「家庭での食事について気を付けていること」は、回答を乳幼児栄養調査の結果⁹⁾の「子どもの食事で特に気を付けていること」の項目を参考に分類した。

結果

事前調査の結果

(1) 子どもに食べさせてはいけないと回答のあった食品等

子どもに食べさせてはいけない食べ物と回答があった食品等の集計結果を表4に示す。食べ

表4 園児に食べさせてはいけないと回答のあった食品等 (n=211)

食品	人数 (人)	割合 (%)
卵	8	3.8
そば	7	3.3
ピーナッツ	3	1.4
さといも	1	0.5
長いも	1	0.5
アーモンド	1	0.5
カシューナッツ	1	0.5
くるみ	1	0.5
ナッツ類	1	0.5
マカダミアナッツ	1	0.5
キウイフルーツ	1	0.5
パイナップル	1	0.5
ぶどう	1	0.5
あさり	1	0.5
さば	1	0.5
生えび	1	0.5
乳製品	1	0.5
繊維質	1	0.5

させてはいけない食べ物があると回答したものは23名、10.9%であった。乳幼児の食物アレルギーの原因食品として最も頻度の高い鶏卵が8名、重篤なアレルギー症状を起こすおそれのあるそばが7名、ピーナッツが3名であった。ナッツ類は、ピーナッツを含めると8名であった。保護者が特定の食品を園児に食べさせてはいけないと考える理由として、食物アレルギーがまず考えられる。今回の結果は食物アレルギー診療ガイドライン2012¹⁰⁾に記されている幼児における食物アレルギー有病率5%の約2倍であった。アンケートには重篤なアレルギー症状を起こすおそれのあるそば・ピーナッツなどを食べさせたことがないため、これらの食品を食べさせてはいけない食品と回答した例や、食物アレルギー以外の疾患のため、食べさせてはいけないとした例が含まれていたため、前述のガイドラインの有病率より高い結果となったと考えられる。

(2) 園児が好きな食べ物

好きな食べ物があると回答したものは210名であった。挙げられた食品を日本食品標準成分表2015年版¹¹⁾の食品群に分類し、集計した。今回の調査では、食べ物という表現を用いたので、回答は食品とその加工品・料理が混在した。そこで、食品とその加工品相当は表5にまとめ、料理に属するものは表6にまとめた。また、複数回答としたので、挙げた食品数にはばらつきがあった。図1は園児が好きな食品を食品群別に示したものである。3群砂糖類、14群油脂類の食品は好きな食べ物としての回答が無かったため、項目から省いた。

食品で好まれたものは、肉とその加工品が延べ63人、魚は43人で、魚介類とその加工品を加えると65人、果物110人、菓子類31人であった。野菜はトマト、かぼちゃ、きゅうり、とうもろこし、オクラ、ブロッコリーが好まれ、その他の野菜が好きとした人数はいずれも少数

表5 園児が好きな食品 (n=211)

食品群	好きな食品	人数 (人)	割合 (%)	食品群	好きな食品	人数 (人)	割合 (%)	食品群	好きな食品	人数 (人)	割合 (%)
11	肉	42	19.9	10	刺身	5	2.4	4	豆類	1	0.5
7	果物	37	17.5	6	枝豆	4	1.9	5	ナッツ	1	0.5
6	トマト	28	13.3	10	鮭	4	1.9	6	アスパラガス	1	0.5
10	魚	24	11.4	15	ドーナツ	4	1.9	6	いんげん	1	0.5
7	ぶどう	22	10.4	15	ホットケーキ	4	1.9	6	切り干し大根	1	0.5
11	ウィンナー・ハム	21	10.0	15	菓子	4	1.9	6	ごぼう	1	0.5
6	かぼちゃ	14	6.6	2	こんにやく	3	1.4	6	大根	1	0.5
7	いちご	14	6.6	4	あん	3	1.4	6	玉ねぎ	1	0.5
13	チーズ	14	6.6	6	にんじん	3	1.4	6	ネギ	1	0.5
1	ごはん	13	6.2	6	ピーマン	3	1.4	6	パプリカ	1	0.5
4	納豆	12	5.7	6	ほうれん草	3	1.4	6	モロヘイヤ	1	0.5
6	きゅうり	12	5.7	6	もやし	3	1.4	6	野菜	1	0.5
1	パン	10	4.7	8	きのこ	3	1.4	6	レタス	1	0.5
7	りんご	10	4.7	15	アイスクリーム	3	1.4	6	めんま	1	0.5
6	とうもろこし	9	4.3	15	ケーキ	3	1.4	9	わかめ	1	0.5
7	みかん	9	4.3	15	チョコレート	3	1.4	10	かに	1	0.5
2	じゃがいも	8	3.8	15	プリン	3	1.4	10	さば	1	0.5
4	豆腐	8	3.8	4	きなこ	2	0.9	10	サンマ	1	0.5
6	オクラ	8	3.8	6	なす	2	0.9	10	明太子	1	0.5
6	ブロッコリー	8	3.8	6	れんこん	2	0.9	10	かにかまぼこ	1	0.5
10	マグロ	8	3.8	6	梅干	2	0.9	10	ちくわ	1	0.5
2	さつまいも	7	3.3	6	漬物	2	0.9	15	きなこもち	1	0.5
7	メロン	7	3.3	9	のり	2	0.9	15	ソフトクリーム	1	0.5
10	いくら	7	3.3	10	いか	2	0.9	15	団子	1	0.5
10	えび	7	3.3	10	たこ	2	0.9	15	クリームパン	1	0.5
12	卵	7	3.3	15	ゼリー	2	0.9	16	アイスココア	1	0.5
7	バナナ	6	2.8	2	いも類	1	0.5	16	野菜ジュース	1	0.5
6	キャベツ	5	2.4	2	マロニー	1	0.5	17	ケチャップ	1	0.5
7	もも	5	2.4	4	大豆	1	0.5	17	マヨネーズ	1	0.5

表6 園児が好きな料理 (n=211)

料理名	人数 (人)	割合 (%)
ハンバーグ	42	19.9
からあげ	41	19.4
カレー	38	18.0
麺類	36	17.1
揚げ物	29	13.7
ラーメン	27	12.8
うどん	23	10.9
ぎょうざ	20	9.5
肉料理	17	8.1
ご飯もの	16	7.6
サラダ、和え物	14	6.6
野菜海藻の煮物	13	6.2
フライドポテト	13	6.2
寿司	12	5.7
チャーハン	11	5.2
オムライス	10	4.7
みそ汁	8	3.8
汁物	8	3.8
ピザ	7	3.3
卵焼き	7	3.3
焼肉	6	2.8
グラタン・シチュー	5	2.4
お好み焼き等	5	2.4
魚料理	4	1.9
卵料理	3	1.4
その他	5	2.4

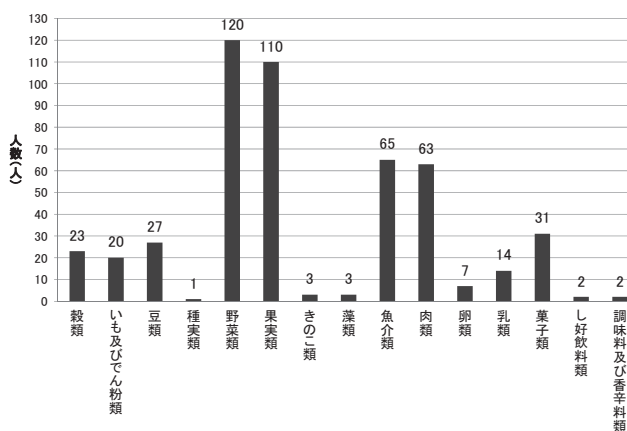


図1 食品群別に分類した園児が好きな食品

※複数回答可 (n=211)

のものが多く、総数では120人と食品群別分類では最多であった。最も好まれた野菜はトマトで、好まれる食品の第3位であったが、これは、2018年度野菜と家庭菜園に関する調査¹²⁾の「子どもが好きな野菜はトマト」という結果と一致した。また、好きな料理は、ハンバーグ(42人, 20%)、からあげ(41人, 19%)、カレー(38人, 18%)が多かった。麺類はラーメン、うどんを合わせると86人、41%に上った。野菜を中心にした料理はサラダ・和え物(14人, 7%)、野菜・海藻の煮物(13人, 7%)と少なく、肉類や炭水化物を中心とした料理が好まれることが明らかになった。

未就学の幼児を対象とした具体的な嗜好調査例が無かったため、小学生の嗜好調査¹³⁾と今回の結果を比較したところ、小学生の最も好む料理は寿司、続いて焼肉、ラーメンであり、肉類・炭水化物を中心としたものを好む傾向が見られ、今回の結果と同様であった。

(3) 園児が嫌いな食べ物

嫌いな食べ物があると回答したものは196名で、93%の園児に何らかの嫌いな食べ物があった。結果を、「好きな食べ物」と同様、食品群で分類した(表7)。園児が嫌いとした個別の食品は、ピーマン(57人, 27%)、なす(44人, 21%)、トマト(30人, 14%)であった。野菜としたものが29人, 14%、きのこが22人, 10%であり、野菜全般、きのこ全般を好まない園児が見られた。食品群別では、野菜類の延べ人数が257人で最も多く、前述のピーマン、なす、

表7 園児が嫌いな食品 (n=211)

食品群	嫌いな食品	人数(人)	割合(%)	食品群	嫌いな食品	人数(人)	割合(%)	食品群	嫌いな食品	人数(人)	割合(%)
6	ピーマン	57	27.0	2	いも類	2	0.9	6	ズッキーニ	1	0.5
6	なす	44	20.9	6	オクラ	2	0.9	15	ゼリー	1	0.5
6	トマト	30	14.2	10	貝類	2	0.9	6	大根	1	0.5
6	野菜	29	13.7	13	牛乳	2	0.9	4	大豆	1	0.5
6	きのこ	22	10.4	5	ごま	2	0.9	6	たけのこ	1	0.5
6	ネギ	11	5.2	6	小松菜	2	0.9	16	炭酸飲料	1	0.5
7	果物	10	4.7	2	里芋	2	0.9	10	ちくわ	1	0.5
10	いか	8	3.8	8	しめじ	2	0.9	10	ツナ	1	0.5
6	ゴーヤ	8	3.8	6	セロリ	2	0.9	6	冬瓜	1	0.5
10	魚	8	3.8	10	たこ	2	0.9	11	鶏肉	1	0.5
6	葉物野菜	6	2.8	12	卵	2	0.9	13	生クリーム	1	0.5
6	玉ねぎ	6	2.8	13	チーズ	2	0.9	6	ニラ	1	0.5
6	とうもろこし	6	2.8	11	肉	2	0.9	6	パセリ	1	0.5
6	キャベツ	5	2.4	6	白菜	2	0.9	6	パプリカ	1	0.5
6	きゅうり	5	2.4	7	バナナ	2	0.9	11	ハム	1	0.5
6	人参	5	2.4	7	ブルーベリー	2	0.9	1	パン	1	0.5
10	えび	4	1.9	17	マヨネーズ	2	0.9	9	ひじき	1	0.5
4	豆腐	4	1.9	6	レタス	2	0.9	6	ミニトマト	1	0.5
4	納豆	4	1.9	6	アスパラガス	1	0.5	15	プリン	1	0.5
6	ブロッコリー	4	1.9	8	えのきだけ	1	0.5	7	ブルーーン	1	0.5
4	豆	4	1.9	6	大葉	1	0.5	10	ホタテ貝	1	0.5
6	梅干し	3	1.4	10	おかか	1	0.5	7	みかん	1	0.5
7	グレープフルーツ	3	1.4	9	海藻類	1	0.5	6	みょうが	1	0.5
6	ごぼう	3	1.4	7	かき	1	0.5	7	メロン	1	0.5
8	しいたけ	3	1.4	7	かんきつ類	1	0.5	6	メンマ	1	0.5
11	肉の脂身	3	1.4	6	キムチ	1	0.5	13	ヨーグルト	1	0.5
6	ほうれん草	3	1.4	6	グリーンピース	1	0.5	11	レバー	1	0.5
6	緑の野菜	3	1.4	4	黒豆	1	0.5	7	レモン	1	0.5
6	もやし	3	1.4	17	ケチャップ	1	0.5	6	れんこん	1	0.5
4	あん	2	0.9	10	刺身	1	0.5				

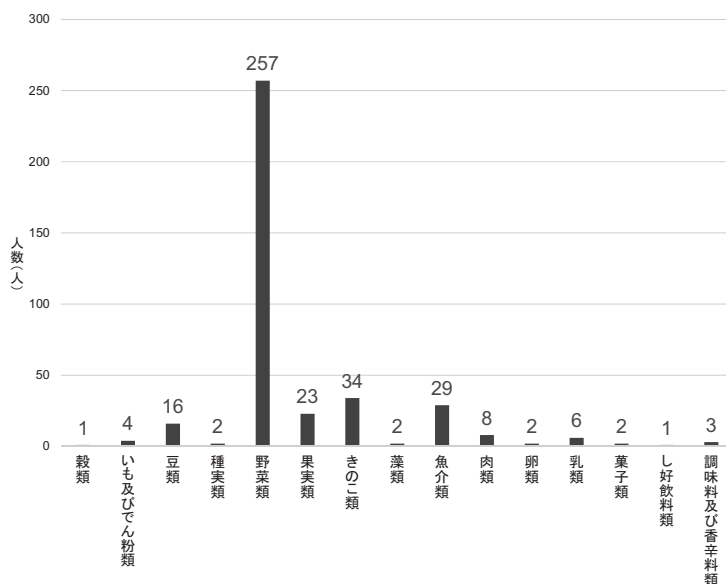


図2 食品群別に分類した園児が嫌いな食品 ※複数回答可 (n=211)

トマトを筆頭に何らかの野菜を嫌いとする回答が目立った。食品群に分類できない回答は、辛味のあるもの5人、あんかけ料理4人、ハンバーグ3人等であった。2018年度野菜と家庭菜園に関する調査¹²⁾の子どもが嫌いな野菜の順位では、1位ゴーヤ、2位セロリ、3位春菊と本研究の調査とは一致しなかった。これは、野菜と家庭菜園に関する調査が成人600名を対象とし、その中で子供を持つ約半数の家庭のこどもを調査対象としているために、年齢が必ずしも本研究と一致していないためであると考えられる。

(4) 家庭での食事時間

家庭での1回あたりの食事時間を図3にまとめた。自由記述としたため表現がまちまちであるが、最も多かったのは30分で、20分から40分の範囲が大多数であった。少数であるが、10分と極端に短かったり、60分、70分と長かったりする例もあった。極端に短い「10分」と答えたのは5人で2.3%だったが、年齢・施設別の集計では、幼稚園年中児の保護者が割合としては最も多く、3名(1.4%)であった。

(5) 子どもの食事作りや手伝いについて

家庭における園児の食事作りへの参加や手伝いについては図4のような回答が得られた。

92%の家庭で料理をしたり、食器のあげ下げなどの手伝いをしたりしている。コメント欄には園児の興味があるときにはさせている、気分が乗っているときはさせるようにしているなど、園児の意志で食事作りに参加させているという回答と、母親に余裕がある時にはさせている、下の兄弟が居るため、危険なのでさせないなどがあり、保護者の都合で食事作りへの参加の可否が決まる様子もみられた。

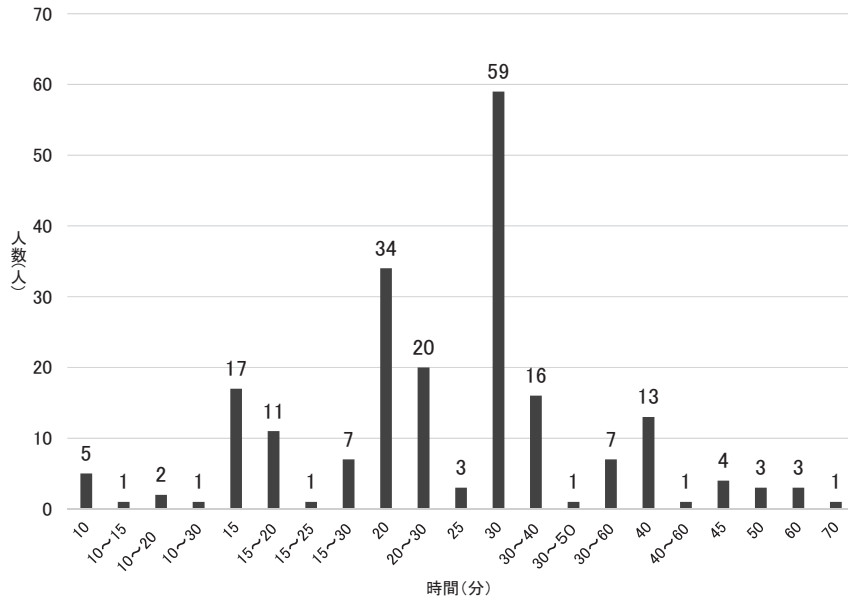


図3 家庭での1回の食事時間 (n=211)

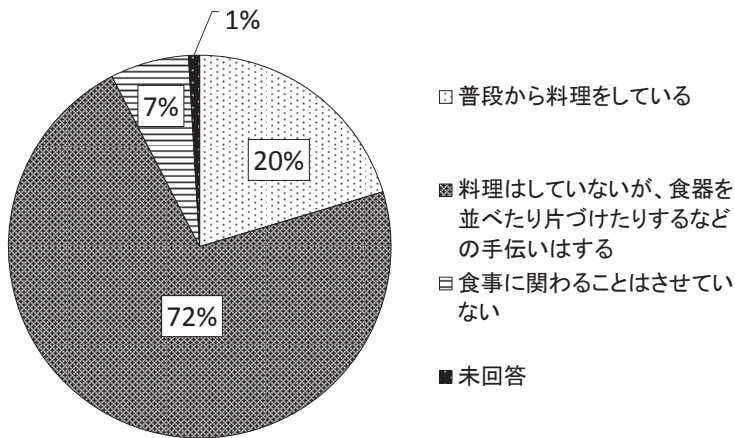


図4 食事作りや手伝いについて (n=211)

(6) 家庭での食事について心がけていること

調査結果を乳幼児栄養調査結果⁹⁾の「子どもの食事で特に気を付けていること」の項目（栄養バランス、一緒に食べること、食事のマナー、楽しく食べること、食べる量、規則正しい時間に食事をする、料理の味付け、間食の量、よくかむこと、食べ物の大きさ、固さ、料理の盛り付け、色どり、間食の内容、一緒に作ること、特にない）に準じて分類した。その結果を図5に示す。本調査は自由記述で回答してもらったため、先に挙げた項目以外に「好き嫌い

の克服」と「旬の食材を食べる」という回答が目立ち、項目とし分類した。また、分類の結果、乳幼児栄養調査結果の項目にあった食べる量、間食の内容についての回答はなかったため、項目から省いた。回答数の割合が一番多かったのが栄養バランスで、29.4%だった。これは、乳幼児栄養調査結果⁹⁾と一致する。また、長谷川らの研究¹⁴⁾に於いても、母親が行う子どもの食事への配慮は栄養バランスが最も多かった。次いで好き嫌いの克服(28.9%)、食事のマナー(22.7%)、旬の食材の利用(13.7%)、一緒に食べること(12.8%)の順に回答割合が高かった。

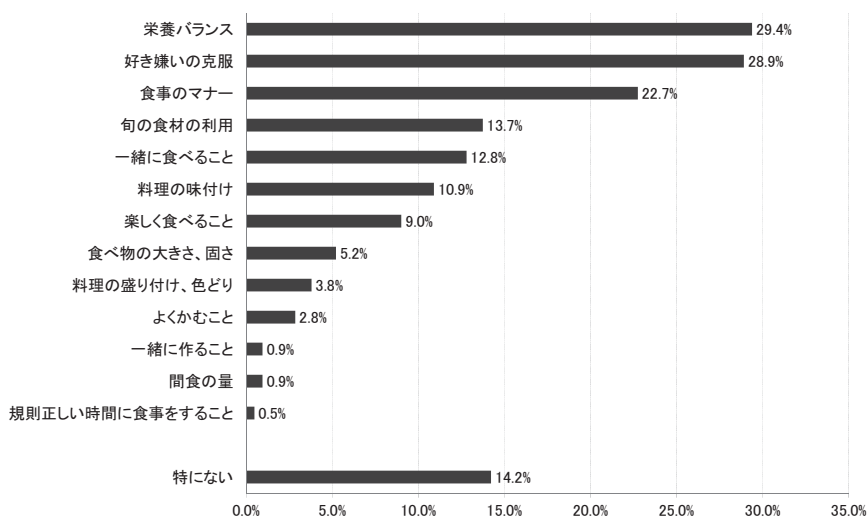


図5 家庭での食事について、心がけていること(複数回答) (n=211)

(7) その他食に関わる質問

その他、食に関わる質問は延べ45人(21.3%)から寄せられた。結果を図6に示す。偏食に関するものが最も多く、次いで子どもの食事の適正量が知りたいという質問、食事のマナーについて、朝食について、便秘の悩み、幼稚園の給食について、食べ方・食べる時間、食物アレルギー、食べ物の大きさ、味付けなど保護者の悩みや質問が挙がった。

事後調査の結果

(1) 行事当日に家庭でランチパーティやクッキングを話題にしたか

園児が食育を受けたランチパーティやクッキング(以下行事とする)の当日に家庭で話をしたかという問いに対し、92.5%の家庭で、当日の様子を話したと回答があった。会話の内容は、当日の献立や対応した学生について、嫌いな野菜を食べられたという報告などであった。

(2) 便りを読んだか

行事当日と、行事後に配布した便りを読んだかという質問に対しても97.5%とほとんどの家

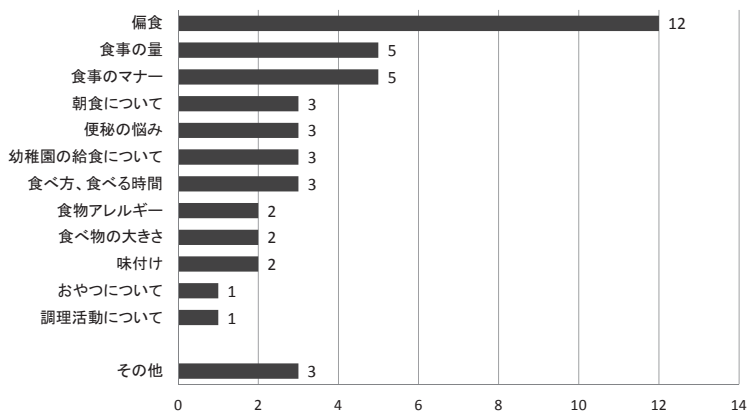


図6 その他食に関する質問（自由記述回答を筆者が分類したもの）

庭で便りを読んだという回答があり、大学での食育に対し、高い関心が示された。

(3) 便りは読みやすかったか

配布した便りは読みやすかったかという質問にもいずれの便りも92%の保護者が読みやすかったと回答した。

(4) 行事参加後の食事作りや手伝いについて

行事参加後の家庭における食事作りへの参加や手伝いについての回答を図7に示す。①普段から料理をしている②料理はしていないが、食器を並べたり片付けたりするなどの手伝いはするを合わせると94%で、事前調査の結果より微増した程度であった。これは、行事参加後の限られた日数の様子を聞いたため、家庭によっては、園児が食事作りを手伝うことが出来なかった場合もあると考えられる。

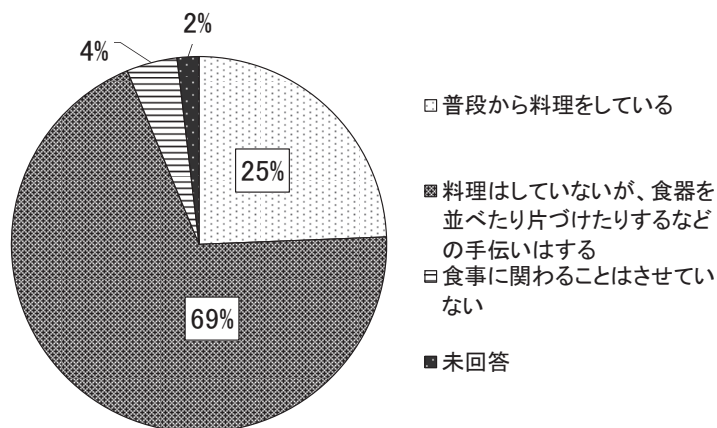


図7 行事参加後の食事づくりや手伝いについて (n=160)

(5) 行事参加後の園児の変化

行事参加後の園児の変化を図8に示す。約3割は特に変化がないという回答であったが、それ以外は何らかの変化があったと回答した。最も多かったのは「③料理をしたいと言うようになった」で84人、53%だった。この回答のうち、4割近い30件は学生が調理した給食を食べるのみの「ランチパーティ」に参加した年中児の保護者からであった。

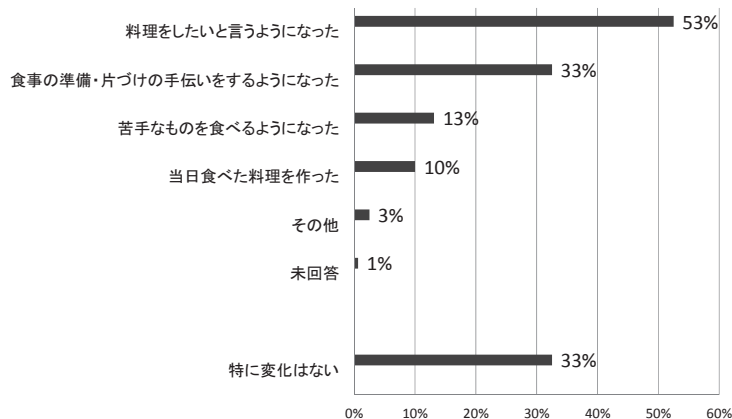


図8 行事参加後の園児の変化（複数回答可）（n=160）

(6) 保護者の食事に対する関わりの変化

行事参加後の保護者の食事に対する関わりの変化を図9に示す。「はい」が49%、「いいえ」、「わからない」など変化がなかったという回答が49%だった。自由記述コメントには、一緒に食事を作ってみました、工夫をしていろいろなものを食べさせたいと思うようになった、前から気にしているので変わらない、思っているが行動に移せないなどがあった。

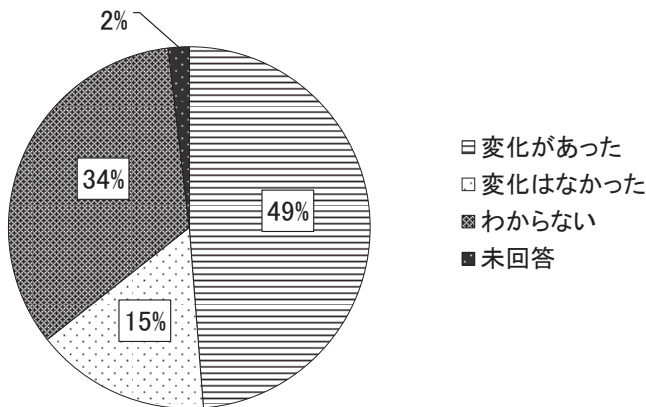


図9 保護者の食事に対する関わりの変化について（n=160）

考察

まず、食べさせてはいけない食品の調査結果より、授乳・離乳の支援ガイド¹⁵⁾の食物アレルギー対応の基本には「アレルギー疾患の治療や予防を目的として、医師の指示を受けずにアレルギー除去を行うことは園児の成長・発達を損なう可能性があるため、必ず医師の指示を受ける。」とされている。重篤なアレルギー反応を起こす恐れがあるという理由でピーナッツやそばを食べさせたことがないという回答があったことから、誤った認識のもと、不要な対応をしている保護者があることが示唆された。

好きな食べ物、嫌いな食べ物について、小学生を対象とした嗜好調査¹³⁾と比較したところ、好きな食べ物については、同様な傾向が認められた。小学生を対象とした嗜好調査では、嫌いな食べ物については「嫌いな食べ物はない」という回答が53%と最も多く、幼児の結果と異なった。この結果及び、長谷川らの研究¹⁶⁾より、園児から小学生へと成長することで、嫌いな食べ物を克服出来ることがうかがえる。

園児が好きな食べ物を食品群別に分類すると、野菜が最も多く、嫌いな食べ物も野菜が最も多い結果となった。これは、野菜は多種類にわたるため、自由記述で回答されたものを合計したことによると考えられる。トマトやかぼちゃ、果物全般が好まれることは、栄養指導上好ましいことであり、ゴーヤやセロリ等苦味や香りの強いものを嫌いとするのもうなずける。また、嫌いな食品に多種類の野菜が含まれることは、多種類の野菜が家庭で食卓に上っていることの裏返しであるとも考えられる。しかし、野菜全般、葉物野菜、緑の野菜を嫌いとする人数を合計すると38人、18%となり、偏食にもつながることからこれは問題である。ピーマン、なす、トマトを嫌いとする園児が多いが、この結果は、大学生を対象とした調査¹⁷⁾と一致している。但し、大学生になると好まないとする割合は低下しているため、前述のように成長段階で克服する者があることが示唆されるが、同じ品目が挙がるところが興味深い。

保護者は、こどもの食事に対して栄養バランスに最も配慮し、偏食について悩み、好き嫌いの克服に心を砕いていることが今回の研究で明らかになった。こどもの好き嫌いに対して保護者がしている工夫としては、嫌いなものでも一口は食べるよう促す、嫌いなものを細かく刻んで好きな食べ物に混ぜ込むなどがあり、苦慮している様子がうかがえた。食事のマナーについては箸の持ち方や姿勢について配慮し、食事を躰の場と考え養育する様子がうかがえた。また、食事の楽しさを伝えるために、家族そろって楽しく会話しながら食べるという回答もあり、多くの家庭が食事を大切に考えていることが示唆された。

また、「その他食に関する質問」より、食事の適正量を知りたい、食べすぎて困っている、など食事の量に関する質問、朝食を食べなくて困っている、食事の適正な大きさが知りたいなどの質問があった。これは、子どもの発達を理解したり、生活リズムを整えたりことで解消できる問題である。また、日頃幼稚園で食べているもの、量がどんなものか知りたい、幼稚園の給食はよく食べるが家庭では食べないなど、幼稚園児の保護者から園での給食に関する質問があった。これは、幼稚園児は普段通園バスを利用して多くの事が多く、普段の給食について視覚

的に知る機会が少ないからだと思われる。保育園では、通園が保護者による送迎となっており、園で当日の給食を展示し、保護者へ見せている。そのため、保育園児の保護者からは上記のような質問はなかった。

行事参加後に何らかの変化があった園児が66%で、料理をしたいと言うようになった、食事の準備・片付けの手伝いをするようになった、苦手なものを食べるようになった、当日食べた料理を作ったという回答が多く寄せられたことは、幼児栄養学実習における食育の成果であり、学生の努力の賜物であると考えられる。なかでもランチパーティーに参加した年中児の多くが、料理をしたいと言っており、翌年年長で経験できるクッキングを期待していることがうかがえてほほえましい。行事前後の便りも保護者の高い関心が得られ、ほとんどの家庭で大学での食育が話題になり、約半数の保護者が行事後食事に対して前向きに変化したことは、食育を受けた園児を通じた保護者に対する食育であったとも考えられる。第3次食育推進基本計画¹⁸⁾の主軸となっている若い世代への食育にも貢献したと考えるのはいささか大げさかもしれないが、個々の園児にとっては1回の食育が広げた波紋は大きく、幼児に対する食育の効果と重要性が明らかになった。

まとめ

幼児栄養学実習に参加する前の対象園児の食行動、ならびに学生による食育実践後の家庭での食事に関わる変化について、園児の保護者を対象に事前事後の調査を行った。

保護者から、園児に食べさせてはいけないとされた食品には、重篤なアレルギーを起こす可能性があるため食べさせたことがない食品が含まれており、食物アレルギーに過敏になっている保護者があることが明らかになった。食べ物の嗜好調査では、肉類や炭水化物を中心とした料理が好まれ、食品群別では種類の多い、野菜類・果物類が好まれた。園児の嫌いな食品は、野菜類が多く、中でもピーマン・なす・トマトが上位3位を占めた。家庭での食事時間は、概ね20～40分の範囲で、9割以上の家庭で食事の準備に園児を関わらせていた。

家庭での食事については、保護者は栄養バランスに最も配慮し、こどもの偏食について悩み、好き嫌いの克服に苦慮していることが明らかになり、多くの家庭がこどもの食事を大切に考えていることがうかがえた。

また、ランチパーティやクッキングで園児が学生の食育を受けた機会は1度であったが、これらの行事後には、園児・保護者とも意識や行動に変化が見られた。園児は、食事に関心を持ち、保護者は、学生が作製した便りに高い関心を示した。また、大学での食育の様子を親子で話題にし、食事に関して保護者の意識が前向きに変化するなど、栄養士の卵である学生による食育が、個々の家庭で食を考えるきっかけになったと言える。園児に対する食育が家庭にも広がり、影響を与えたことは明らかであり、幼児に対する食育が重要であることの証であるといえる。

今後も保護者の悩みを軽減し、家庭での食事をより豊かなものにする一助となれるよう、幼児栄養学実習を充実させ、学生の給食管理力、食育力を高める努力を続けたい。

謝辞

アンケートにご協力くださった保護者の皆様、幼稚園・保育園の先生方、アンケート集計に協力してくださった助手の小田麻未先生に深謝申し上げます。

引用文献

- 1) 幼稚園教育要領 文部科学省
- 2) 保育所保育指針 厚生労働省
- 3) 保育所における食事の提供ガイドライン 厚生労働省 平成 24 年
- 4) 改正保育所指針 厚生労働省 平成 29 年
- 5) 西尾久美子、佐藤理沙子、小塚美由紀、杉村留美子 保育所における「食」に関する現状と栄養士への要望についての研究 北海道文教大学研究紀要 (37) 9-16、2013
- 6) 児童福祉施設の設備及び運営に関する基準 第五章 第三十三章 厚生省令第六十三号 厚生労働省
- 7) 平成 22 年度保育所における児童の栄養・健康状態及び食育に対する意識・ニーズの実態に関する調査報告書(政策課題)平成 24 年 5 月社団法人日本栄養士会 全国福祉栄養士協議会
- 8) 山岡由理子、二宮園子、林久子 幼児栄養学実習における食物アレルギー児の対応について 愛知江南短期大学紀要 (40), 109-120, 2011-03
- 9) 平成 27 年度乳幼児栄養調査の結果概要 厚生労働省
- 10) 食物アレルギー診療ガイドライン 日本小児アレルギー学会 2012
- 11) 日本食品標準成分表 2015 年版(七訂) 文部科学省科学技術・学術審議会
- 12) 2018 年度 野菜と家庭菜園に関する調査 タキイ種苗 <http://www.takii.co.jp/info/news-180809.html> 2018 年 10 月 1 日確認
- 13) 好きな食べ物&嫌いな食べ物 学研教育総合研究所 小学生白書 web 版 日本子ども資料年鑑 2017 KTC 中央出版
- 14) 長谷川智子、今田純雄 幼児の食行動の問題と母子関係についての因果モデルの検討 小児保健研究 63 (6), 626-634, 2004-11-30
- 15) 授乳・離乳の支援ガイド 平成 19 年 厚生労働省
- 16) 長谷川智子、今田純雄 食物嗜好の発達心理学的研究 第 1 報: 幼児と大学生における食物嗜好の比較と嗜好の変化の時期 小児保健研究 (60)4, 472-478, 2011
- 17) 木内清美 栄養士養成課程における新入生の調理に関する知識と意識—愛知江南短期大学における調理実習から— 愛知江南短期大学紀要 (45), 13-25, 2016-03
- 18) 第 3 次食育推進基本計画 平成 28 年 3 月 厚生労働省