

幼児の食生活習慣形成のための指導・教育に関する調査研究

赤澤典子*・荒屋千秋*

(2003年10月31日受理)

はじめに

幼児期は生活を営んでいく上で一定の行動を身につけ、社会に適応する基礎が形成される時期である。生活習慣には食習慣も含まれ、この時期に正しい食生活習慣や生活習慣を確立することが望まれる。長期にわたる生活習慣が、がん・心臓病・糖尿病などの生活習慣病の発症、進行にかかわっていることから、小児期からの予防の必要性が指摘されている^{1,2)}。WHOは生活習慣の形成される時期にある子どもたちへの健康教育を重視するという意味で「ファミリーヘルス」を提示しており、望ましい食習慣を形成するためには、食べ物の嗜好などを始めとし、食事マナーなどの食習慣を食教育に取り組むことが重要であるとしている。

幼児期の食習慣形成には、家庭教育が重要な役割をもっており、今後は家庭教育支援の充実や地域における子育て支援の充実が望まれ、子育て支援ネットワークの形成や子育てサポーターの養成が求められる。地域における保育園・幼稚園、医療機関、保健機関等の役割は大きく、それらの連携による望ましい食教育の整備が必要となり、こうしたことへの具体的な取り組みの方法論と、その方法論の必要性や意義が理論的、実証的に説明されることが必要とされる。

本研究は、保育所の保育士・栄養士・調理師を対象に子どもや保護者に対する指導・支援の取り組みについてアンケート調査を行い、食生活に関する指導・支援の実態を明らかにし、幼児期からのよりよい食生活習慣形成のための望ましい指導・教育のあり方を探ることを目的とした。

調査対象及び方法

対象は、盛岡市内にある公立保育所18園、私立保育所23園の保育士・栄養士・調理員とし、この中から回答が得られた保育士182名(公立81名、私立101名)、栄養士36名(公立17名、私立19名)、調理員35名(公立15名、私立20名)の計253名である。

調査方法は、自記式アンケートを用い、平成14年9月中旬に質問紙を各保育所に配布し、返送を依頼して行った。

調査内容は、主なものとして①保育所における給食の状況と栄養士の配置状況について、②子どもに対して行っている食生活の指導・教育の状況について、③保護者に対して行っている子どもの食生活の指導・教育について、④子どもに行っている指導の効果についてなどであ

* 岩手大学教育学部

る。なお、子どもや保護者に対する調査項目は、厚生省の「対象特性別食生活指針」³⁾や富岡⁴⁾の「幼児への食教育に関する報告」を参考にし、食事作法に関する項目、食べ方に関する項目、健康に関する食習慣の項目、衛生に関する項目、社会的・文化的な項目についてである。これらについて、得られた回答を項目ごとに集計し、分析を行った。

結果及び考察

1 保育所における食生活の状況について

1) 栄養士の配置及び業務状況

栄養士の配置状況をみると「栄養士がいる」と答えた園は全体では93%であり、ほとんどの園で栄養士がいることがわかる。公立では全ての園に栄養士が置かれているが、私立では87%であった。平成10年に近畿地区で行われた木林ら⁵⁾の調査では「栄養士がいる」と答えた保育所は39%であり、栄養士の普及はすすんでいるといえるが、全ての保育所への栄養士の設置が望まれる。

栄養士の業務状況を「栄養士がいる」と答えた園についてみると、全体では95%が「食事提供」と答えており、「子どもの食に関する指導・教育」と答えた園は71%であった。約3割の栄養士が子どもの指導・教育には関与していないことがわかる。同じく、木林ら⁵⁾の調査では「食事提供」が94%、「幼児への食育・栄養教育」25%であり、栄養士が食育・栄養教育を行うことが望まれる。

2) 保育所における給食(昼食)の形態

調理形態については「すべて自家調理」が全体の87%であり、「一部自家調理」は10%であった。献立表の作成者をみると、「栄養士」が93%であり、栄養士がいるとの回答数と同じであり、栄養士のいる園では栄養士が作成している。栄養士がいないところでは、調理員もしくは主任保育士が関与している。

3) 職員の共食(子どもたちと一緒に食事を摂ること)状況

職員の共食状況は、保育士は76%が「いつも」と答えており、その中でも4・5歳児を担当する保育士に至っては100%であった。「ない」と答えた保育士は1歳児担当者では24%、2歳児担当者は10%であった。1・2歳児の場合、自分で食べられるようになってはきているが、保育士の援助が必要であり、保育士が子どもと一緒に場にいっても自分も一緒に食べるという行為はできないためであると考えられる。

一方、栄養士については「ない」が44%と最も多く、「いつも」と答えた栄養士は22%であった。調理員についても同じような傾向が見られ、一緒に食べることが少ないことがわかる。

栄養士・調理員においては約4割の人が「一緒に食べない」と答えており、調理を行っている人が、子どもたちと一緒に食事することは、子どもたちにとって食事に感謝する意味でも、また、食事についての関心を高めることにもつながる。また、子どもは身近な大人を1つのモデルとしていろいろなことを体得しており、食事は心のふれあい、コミュニケーションの役割を果たすことから、栄養士・調理員が子どもとかわれる機会をチーム保育の場として生かしていくことが望まれる。

2 子どもに対して行っている食生活に関わる指導・教育について

1) 食生活に関わる指導・教育への関心度

ここでは、教育を広い意味である「人の発達に影響を与える作用」とらえることとする。食生活に関わる指導・教育への関心度について、保育所関係者全体でみると、関心度が「大いにある」は67%、「少し関心がある」は30%であり、約9割の人が少なからず関心を持っていることがわかる。職種別にみると、「大いに関心がある」は、保育士で67%、栄養士では86%、調理員では51%である。坂本⁶⁾は、栄養教育と食教育の性格が異なっているのではないかと指摘しており、食教育については、どの場で、誰が、どの部分を担当していったら良いのかなど、検討する必要があると考える。

2) 子どもを対象とした食生活の指導・教育について

保育所で幼児に対し、現在行っている食生活に関する20項目の指導項目について、保育関係者全体の指導・教育の傾向を図1に示す。子どもに対しての指導・教育を、「よく行う」「時々行う」を含む割合は、食事時のマナーに関する項目が高く、「食事時のあいさつ」が89%、「食具の使い方」が87%、「食べる姿勢」が86%などである。また食べ方に関する項目は、「残さず食べる」が86%、「むら食い・遊び食べ・食べる速度」が84%、「よく噛んで食べる」が90%であり、衛生に関する項目の「食前食後の手洗い・うがい」が88%で、これらは指導がよく行われていることがわかる。一方、「行わない」との回答が多かった項目は「食を通じた地域の他世代との交流」47%、「体の発育と食事との関わり」36%、「うす味噌嗜好」33%、「病気と食事との関わり」32%、など食べる内容、栄養面での項目であった。しかし、栄養士にかぎってみると、行っているとの回答が多かった項目は、順に「よく噛んで食べる」86%、「食を通して季節感や伝統食を知ること」83%、「残さず食べる」80%、「食具の使い方」78%、「個々の食べ物について」、「バランスのよい食事のとり方」75%であり、食べる内容、栄養面での項目に多いことがわかる。調理員では、直接的には子どもに対する指導・教育をあまり行っていないと考えられる。

子どもに対する指導・教育の方法としては、保育士では、「食事時のあいさつ」、「食べる姿勢」、「よく噛んで食べる」、「むら食い、遊び食い、食べる速度」、「食事の準備・後片付けなどの手伝い」などでは子どもに話し掛けるが最も多く、給食や、おやつが媒体となっている。また、「個々の食べ物について」や「食を通して行事食や伝統食を知ること」などは絵本・紙芝居による指導がおこなわれている。栄養士では、やはり子どもに話し掛けるが最も多いが、ポスターなどの掲示も比較的行われていることがわかる。

年齢別にみた食生活に関する指導項目については、保育士が子どもに直接的に係わる事が多いので、保育士が「よく行う」項目について検討した。「よく行う」項目をみると、表1に示したように、1・2歳児頃は「食事時のあいさつ」や「食具の使い方」、「食べる姿勢」などの食事時のマナー、また「食前食後の手洗い・うがい」などの衛生に関する項目が高い、3歳児ではこれらに加え、「むら食い・遊び食い・食べる速度」など食べ方に関する項目が高くなっていく。4歳児では、「食事の準備・後片付けなどの手伝い」77%と高くなる。5歳児では、「食事の準備・後片付けなどの手伝い」92%となり、年齢による指導項目の差が認められる。食は食事という形になることをとうして、栄養摂取とともに「共に食べる」という社会性や文化性を含んでくる。子どもにとり食事という活動が気軽なものではなく、場合によっては、否定的にとら

えられることもあるとの報告もある⁷⁾ので、栄養や食に関する指導や教育については、個人を対象に実施する場合、教育や指導のあり方は「カウンセリング」方式⁸⁾が大切とされていることに注意すべきであろう。年齢に応じた指導・教育の内容とともにその指導の仕方についての大切さが指摘される。

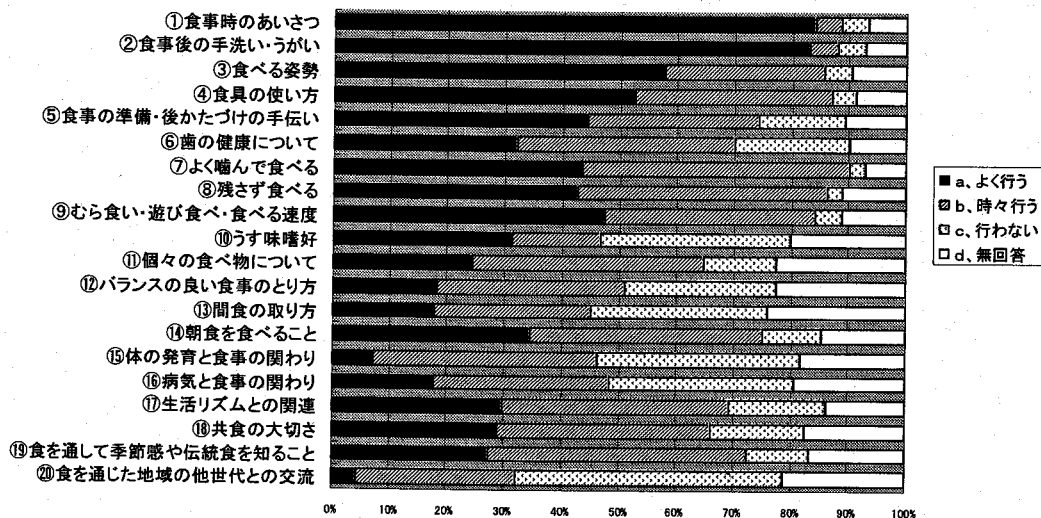


図1. 保育所における子どもに対する指導・教育の状況

表1 子どもに対する食生活に関する指導・教育の状況一年齢別—
(保育士による上位7項目)

1歳児の場合

項 目	よく行う	ときどき行う
1. 食事時のあいさつ	100.0%	0%
2. 食前食後の手洗い・うがい	97.5%	2.5%
3. 食具の使い方	70.0%	22.5%
4. 食べる姿勢	62.5%	32.5%
5. よく噛んで食べる	50.0%	50.0%
6. むら食い・遊び食い・食べる速度	50.0%	35.0%
7. 残さず食べる	35.0%	52.0%

2歳児の場合

項 目	よく行う	ときどき行う
1. 食前食後の手洗い・うがい	97.3%	2.7%
2. 食事時のあいさつ	94.6%	5.4%
3. 食べる姿勢	67.6%	32.4%
食具の使い方	67.6%	32.4%
5. むら食い・遊び食い・食べる速度	56.8%	32.4%
6. 残さず食べる	51.4%	37.8%
7. 良く噛んで食べる	48.6%	51.4%

3歳児の場合

項 目	よく行う	ときどき行う
1. 食事時のあいさつ	100.0%	0%
2. 食前食後の手洗い・うがい	100.0%	0%
3. 食べる姿勢	85.7%	14.3%
4. 食具の使い方	71.4%	28.6%
5. むら食い・遊び食い・食べる速度	71.4%	22.9%
6. 食事の準備・後片付けなどの手伝い	68.6%	28.6%
7. 残さず食べる	54.3%	45.7%

4歳児の場合

項 目	よく行う	ときどき行う
1. 食事時のあいさつ	91.7%	2.9%
食前食後の手洗い・うがい	97.1%	2.9%
3. 食べる姿勢	76.5%	20.6%
4. 食事の準備・後片付けなどの手伝い	76.5%	17.6%
5. 食具の使い方	61.8%	38.2%
6. むら食い・遊び食い・食べる速度	55.9%	44.1%
残さず食べる	55.9%	44.1%

5歳児の場合

項 目	よく行う	ときどき行う
1. 食事のあいさつ	100.0%	0%
食前食後の手洗い・うがい	100.0%	0%
3. 食事の準備・後片付けなどの手伝い	91.7%	8.3%
4. むら食い・遊び食い・食べる速度	69.4%	27.8%
5. 残さず食べる	63.9%	33.3%
6. 食具の使い方	61.1%	36.7%
7. 歯の健康について	52.8%	47.2%

3) 子どもに対する指導・教育の効果

各項目について、子どもに対する指導・教育後の効果について年齢別に検討した。効果については、「大いにある」、「少しある」、「ほとんどない」の3段階尺度での評価である。効果については保育所関係者全体の評価で効果が大いにありとされた項目について述べる。どの年齢でも指導がよくおこなわれているのは、「食前食後の手洗い・うがい」や「食事時のあいさつ」で、指導効果が現れていると評価されている。しかし「食具の使い方」や「食べる姿勢」などは、指導がよくおこなわれているが、指導効果はすぐには、現れにくいことが認められる。ここでは、年齢別に効果が『大いにあり』と効果が認められた上位5項目について表2に示す。

1～5歳のどの年齢でも「食前食後の手洗い・うがい」は大いに効果が認められている。幼児は一般的に伝染病や食中毒に対する抵抗力が弱いので、必ず食事の前には手を洗う習慣をつけることが重要である。正しい洗い方であれば無意味とさえなるので、正しい洗い方を教えることが大切である。声掛けはもちろんのこと、手を洗う際、目に付きやすい場所に洗い方のポスターを貼るなども効果的ではないだろうか。

表2 指導・教育後に大いに効果があるとされた項目一年齢別—
(保育所職員全員による上位5項目)

1 歳児の場合

項 目	効果割合(%)
1. 食前食後の手洗い・うがい	92.5%
2. 食事時のあいさつ	87.5%
3. 食具の使い方	45.5%
4. 食べる姿勢	42.5%
5. 共食の大切さ	40.0%

2 歳児の場合

項 目	効果割合(%)
1. 食前食後の手洗い・うがい	94.6%
2. 食事時のあいさつ	91.9%
3. 食具の使い方	64.9%
4. 共食の大切さ	62.2%
5. 食べる姿勢	59.5%

3 歳児の場合

項 目	効果割合(%)
1. 食前食後の手洗い・うがい	85.7%
食事時のあいさつ	85.7%
3. 食べる姿勢	68.6%
4. 食事の準備・後片付け	65.7%
5. 食具の使い方	62.9%

4 歳児の場合

項 目	効果割合(%)
1. 食前食後の手洗い・うがい	94.1%
2. 食事時のあいさつ	91.2%
3. 食事の準備・後片付け	67.6%
4. 食を通して季節感や伝統食を知ること	64.7%
5. 共食の大切さ	58.8%

5 歳児の場合

項 目	効果割合(%)
1. 食前食後の手洗い・うがい	88.9%
2. 食事時のあいさつ	88.9%
3. 食事の準備・後片付け	69.4%
4. 食を通して季節感や伝統食を知ること 残さず食べる	52.8%

「食事時のあいさつ」について、保育園の家庭でのあいさつの状況をみたところ、集団保育では、あいさつが良く行われているが、家庭での定着率は低いと指摘されている。また、あいさつをよくする子どもは「朝食をほぼ毎日食べる」「食べ物を大切にする」「就寝時間がほぼ決まっている」「排便習慣」など、あいさつをしない子どもに比べ、優れているとの報告もある。幼児のしつけは「いただきます」に始まり「ごちそうさまに」終わるといっても良いほどに大切なことであると言われており、食事時のあいさつは単なる礼儀作法というだけではなく、食べ物に感謝する、食べ物を大切にする心を育てる面あり、指導の際にはその意味も伝えていく必要がある。習慣化のためには、子どもたちが自然に言葉になるような環境作りとして周りの大人があいさつすることが必要であり、家庭での定着率を確かなものにすることが大切である。

「食具の使い方」や「食べる姿勢」などの食事時のマナーは、保育園での指導が良く行われており、2・3歳児と年齢が高くなるにつれ効果は上がってきている。しかし、後述するように、食生活の指導・教育において気になることを聞いた際に「食具の使い方」や「食べる姿勢」などと答えた者が多く、身に付けさせるのはなかなか難しいといえる。酒井ら⁹⁾の行った調査では、箸の使い方を教えることに対して「大変重要だ」と思う親は46%、「ある程度は重要だ」は51%と、ほとんどの人が重要視しているが、実際に「箸の持ち方や使い方をよく注意する」親は24%という結果であり、家庭でももっと、子どもたちが箸を使う環境をつくるのが大切であると指摘している。

姿勢の悪さは、マナーの問題だけではなく、食べ物の消化にも悪影響を及ぼすので正しい姿勢で食べることは重要であるといえる。良い姿勢は横から見ると、頭、お尻、ひざを結んで直角三角形の形になり、見た目も美しく、食べやすい形である。姿勢の悪い子には声掛けをするとともに、大人がモデルを示すことも重要である。また、姿勢の良い子を褒めるなど、姿勢に注意を促すような声掛けも効果的ではないだろうか。また、良い姿勢で食べるためには、食事環境にも注意する必要がある。テーブルやイスの高さが適当であることや食べやすい食器であるといった条件を整えてやることも重要である。

「共食の大切さ」について、本調査では、2歳児ころから60%程度効果が認められている。食事をおいしく、楽しくたべるためには食事の環境はとても大切な要素の一つである。とくに幼児は、食事環境、雰囲気にかわめて敏感であり、食事の環境は幼児の食欲を左右することもある。保育所で、楽しい食事の環境をつくるために配慮していることは、全体的には、「子どもが落ち着いて食事を楽しめるように工夫している」が67%と高く、食事の環境に留意していることがわかる。4歳児以上になると、「時には戸外で食べる」などの様々な食事のスタイルなどが多くなり、4歳児では62%、5歳児では78%であった。長尾ら¹⁰⁾は家庭で日ごろ、家族と食事をしている幼児は食育の効果が見られることを報告している。

また「食を通して行事食や伝統食を知ること」については4歳ころから60～50%効果が認められている。

これらに関して配慮していることは、全体では、「旬のものや季節感のあるメニューを取りられている」が63%で、3歳児以上になると、「子どもが育てた野菜などを料理して食べることがある」が多くなり、3歳児で62%、4歳児で68%、5歳児で75%であった。幼児期の発達段階として、自らが食べる行動の自立の達成の次のステップとして、食事についての文化的ふるまいを身につけ一体化を経験するので、子どもたちが身近な体験をとうしてこれらを学ぶことの

意義は大きいと考える。

子どもが「配膳や後片付け」の効果が見られてくるのは、4・5歳からであるが、保育所では2歳児以上になると「子どもが配膳や後片付けなどに参加できるように配慮している」が多くなり、2歳児で54%、3歳児で69%、4歳児では74%、5歳児では83%であった。子どもの家事体験は子どもの健全育成の上からも重要な役割を果たしているといえる。現代では、年齢に応じた手伝いを家庭でも行うことの必要性は高くなってきている。

子どもたちにとっては遊びが学びであり、普段の生活が学びの場である。食生活の指導・教育を考えた場合も食事の場が最も効果的な学びの場であるといえる。食事・おやつの時間に適切な働きかけが行われればその効果は大きいといえる。

発達に応じた食事のマナーや食べ方の指導とともに、多くの食べ物にふれ、食べ物そのものを知る体験や食べ物と体の関係や食べる意義などについても年齢に合わせて子どもたちに分かりやすく指導して行くことも大切である。また、年齢に応じた手伝いの意義を再認識し、子どもたちが活動できる場を増やしていくことがこれからの課題であるといえる。

3. 保護者に対する食生活に関わる指導状況

1) 保護者への指導の重要性の認識度

子どもに対する食教育は保護者の食意識、食行動が影響を与えるので、ここでは保育所関係者が行っている保護者に対する食生活に係わる指導状況について検討した。保護者への食生活に関する指導・教育を行うことについての重要性は、保育関係者と全体では、「とても重要」が77%であり、「少し重要」との回答は27%で、「あまり重要でない」との回答はなく、保護者に対する指導の重要性は認識していることがわかる。そのなかでも、栄養士は「とても重要」が84%であり、保護者への食教育指導の重要性の認識が高いことがわかる。また、保育関係者から見て、保護者が食生活に関心があると思うかについてみると、「大いに関心があると思う」は、19%であり、「少し関心があると思う」は54%で、「あまり関心がないと思う」と「ほとんど関心がないと思う」をあわせると、約2割の人が保護者の食生活への関心度が低いと見ている。食に対する関心が低い保護者が増加してきているとの指摘もあり、足立ら¹¹⁾、坂本¹²⁾はその対応として、保護者が子供と一緒に食事をするための実施を進めている。

2) 保護者に対する指導の状況

食生活に関する20項目について、保育関係者全体の保護者に対する指導の状況を図2に示した。「よく行う」「時々行う」を含む割合を「行う」との回答とすると、調査対象者全体では、生活面に関する指導の割合が高く、「朝食を食べること」75%、「生活リズムとの関連」74%で、また、食事マナーや食べ方に関する指導が「食具の使い方」70%、「残さず食べる」69%などがおこなわれている。「食時事のあいさつ」については図3-1のように、子どもに対して保育士による働きかけがよく行われており、効果が「大いにある」みられたが、一方、保護者に対する働きかけは「よく行う」「時々行う」をあわせても約半数である。あいさつについては家庭での定着率が低いことの指摘もあり、そのことを問題として投げかけてはどうだろうか。生活リズムなどの指導・教育は図3-2のように、3歳以上の子どもと保護者に対して比較的行われておりその効果も認められてはいるが、後述するように問題点、気になる点として生活リズムの乱れが指摘されており、家庭との一貫した指導・教育の大切なことがわかる。職業別にみると、

栄養士では「バランスの良い食事のとり方」「うす味噌好」「季節感や伝統食を知ること」が多くなり、保育士に比べ食事内容に関わる項目に多いことがわかる。

保護者に対する働きかけの方法としては、保育士はどの項目においても「日常の会話を通して」が高いことが認められる。その他、「園便りを通して」おこなわれているのは、「食前食後の手洗い・うがい」52%、「歯の健康について」48%などの衛生面や「バランスのよい食事のとり方」45%、「食を通して季節感や伝統食を知ること」43%など、健康面に関わる項目があげられる。

「保育参観のときに」とき良く行われているのは「食事時のあいさつ」が43%、「食前食後の手洗い・うがい」が35%、「食べる姿勢」が35%、「食事の準備・後片付け」が31%であり、食事のマナーに関する項目に多く見られた。食事をする上での基本的な事柄は、保育参観のときに、保護者全体に対して話されていると考えられる。「連絡帳で」との回答が多かった項目は「残さず食べる」34%、「むら食い・遊び食い・食べる速度」32%、「朝食を食べること」31%であり、食べ方・食べる内容に関する項目にみられ、個人差の大きい項目に対して行われていることがわかる。

栄養士は「園便り（給食便りも含む）を通して」行う割合が高く、その他の方法については1割程度でありあまり行われていないことがわかる。ただし、「病気と食事との関わり」については「日常の会話を通して」との回答が24%であり、アレルギー等の病気に関しては、保護者とのコミュニケーションの必要性があることがわかる。

保育士は登園・降園の際に保護者との直接的なコミュニケーションが可能であるが、栄養士は保護者と直接関わる機会は少なく、献立表や給食便りなどのお便りを通しての間接的な働きかけが行われているといえる。

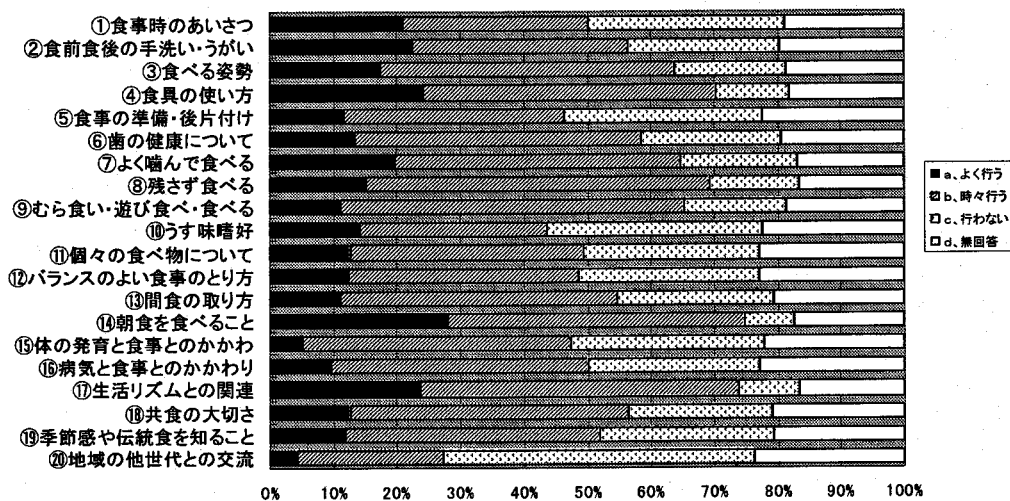
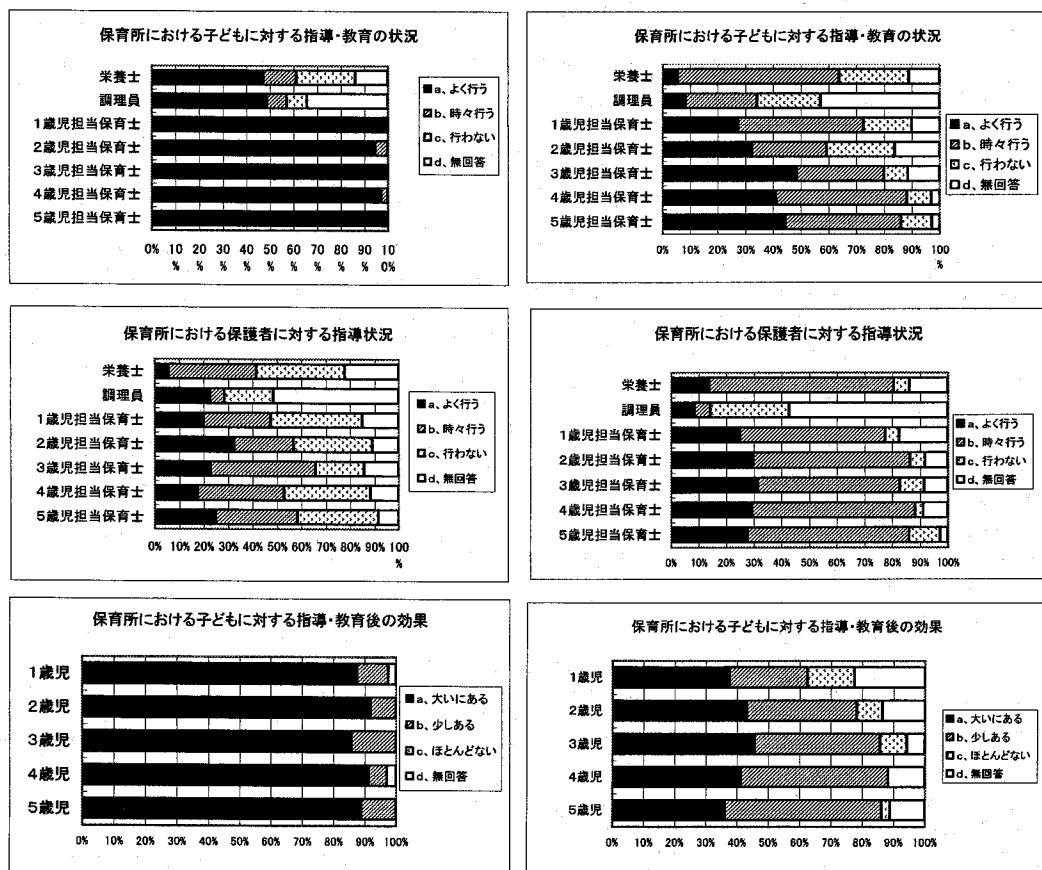


図2. 保育所における保護者への指導状況

3) 食生活の指導・教育において気になること

食生活の指導・教育において気になることについて年齢別に記載の多い事項について、自由記載であるので、絶対数を示してはいないが、まとめたものを表3に示す。指導・教育に当たり、



このようなことが生じていることを留意したい。

「食べる姿勢」では、食べる勢が背筋を伸ばせない（猫背）、イスによりかかっている、横を向いて食べる、イスに足をのせる、ひざを立てる、ひじをつく、など正しい姿勢を保てない子がいることが指摘されている。また、「食具の使い方」では、箸に移行する2歳児頃から問題視しているようであるが、4・5歳児になると癖になっており、なかなか直らない、食器の持ち方も（つまみ持ちをするなど）の子がいる、手を添えない（左手はテーブルの下）で口をよせて食べる子がいるとの指摘がある。また、家庭で食事のマナーについて話し合うことが少ないのではないかと、また保護者自身の食事のマナーが身についていない傾向にあるのではないかなども指摘されている。

「噛むこと」については、繊維のある食べ物（野菜、いも類）、固いもの（せんべい、肉、ししゃも）、など噛みきれず、口の中にためており、「飲み込めない」、「よく噛まないで吞み込む」など、年齢にかかわらず指摘された。これらは、昭和60年代から、集団保育施設関係者から指摘されている。飲み込めないこの食行動は、どちらかという食事時間が長くなる、食が細い傾向が見られる。一方、飲み込む子どもの食行動は、食事時間が短くなる、食が太い傾向が見

られる。生活環境での共通点として、離乳期のステップが適切でなかったことの他、食べる経験が不足していること、また親と一緒に食べないことがその要因になっていると報告¹³⁾されており、これらの事項にかんしての早い時期からの指導が大切であろう。幼児期の食教育は年齢などによる発達段階に応じて、または幼児自身が興味を持っている内容に応じて教えることが必要で、1・2歳児は、人の真似をしながらいろいろのことを身に付けていくので、栄養のバランスがとれた食事を幼児と一緒に食べることが大切である。

また、「偏食」については、食べず嫌い、好き嫌い（野菜・魚・固いもの・繊維質のもの）が多く好きなものだけ食べる、おかずだけ食べる、といったように食べ方に偏り、さらに園では食べているが、家庭では好きなものばかり食べているや、嫌いなものは家で食べなくてもいいという家庭が増えているのではないかと指摘がある。偏食は程度によるが、偏食の多い場合は早いうちに指導が必要である。また、保育所と家庭との対応の違いは注意が必要であろう。「むら食い・遊び食べ・食べる速度」については、一般的には遊び食べ・散らかし食いは2歳代をピークに3歳代から減少してくるが、年齢が上がるにつれて個々の食べ方も異なり、中にはおしゃべりに夢中になってなかなか食が進まないという指摘がみられた。

「朝食を食べること」や「生活リズムとの関連」など、生活面に関する指摘が多くみられる。年齢が上がるにつれて夜更かし・朝食欠食などの生活習慣の乱れについての指摘が多くなる。朝食の欠食は成人までの社会的な問題になっているが、幼児の場合で、起床から朝食までの時間が、15分未満、または15分から30分未満のものをあわせるとその割合は70%に及ぶことや幼児が夜10時以降に就寝する割合は経年的に高くなってきており、平成7年の調査では3・4歳児で37%との報告¹⁴⁾がある。起床から朝食までの時間が短いことは朝食欠食の理由となる。その背景には、生活が夜型へ変わってきていることがあげられる。本調査でも、年齢が上がるにつれ、朝からあくび・床に寝転がっている、前中はボーっとしている、疲れやすいなどの指摘がある。また、5歳児では肥満の子もかなり増え、自分の体をもてあましていくという指摘もあり、生活習慣病が懸念される。幼児にとり朝食はエネルギーの供給として大切であるばかりではなく、生活リズムを形成する上からも大切である。摂食の時期が生体の臓器の細胞分裂や免疫担当細胞の出現にとってのリズムメーカーになっていることが明らかにされてきている¹⁵⁾。

4) 保護者に対する指導への評価

「保護者に対する指導は十分にできていると思うか」という質問に対して、「十分にできている」との回答は全体で5%、「少しはできている」との回答は44%、「不十分である」との回答は36%であった。

職業別にみると、保育士は「十分にできている」6%、「少しはできている」47%、「不十分である」37%であった。栄養士では、「少しはできている」が50%、「不十分である」が42%であり、「十分にできている」と答えた人は一人もいなかった。

「十分にできている」「少しはできている」との回答を合わせても、できていると肯定的に捉えている人は約半数であり、保護者に対する指導への評価は低いといえる。保護者に対しての指導の重要性は高いと認識しているが、実際には十分行われていないことがわかる。

木林ら⁵⁾は集団保育施設における幼児に対する現在の食育・栄養教育の満足度が集団保育施設では満足は41%に過ぎないと報告しており、本報告と同様な問題がみられた。幼児期より正

表3 食生活に関する指導・教育上で気になる事項

①食事時のマナーについて

項 目	1歳児	2歳児	3歳児	4歳児	5歳児
・姿勢	27.5%	27.0%	45.7%	38.2%	55.6%
・食具の使い方	12.5%	40.5%	65.7%	47.1%	44.4%
・立ち歩き	10.0%	8.1%	5.9%	5.9%	—
・その他	—	2.7%	2.9%	20.6%	11.1%

②食べ方について

項 目	1歳児	2歳児	3歳児	4歳児	5歳児
・噛む事について	40.0%	37.8%	25.7%	17.6%	36.1%
・偏食	12.5%	21.6%	8.6%	20.6%	25.0%
・むら食い・遊び食い					
・食べる速度	7.5%	21.6%	40.0%	26.5%	52.8%
・その他	2.5%	—	8.1%	5.7%	5.6%

③生活面について

項 目	1歳児	2歳児	3歳児	4歳児	5歳児
・生活リズムの乱れ	30.0%	54.1%	54.3%	64.7%	72.2%
夜更かし	20.0%	48.6%	20.0%	23.5%	19.4%
朝食欠食	17.5%	18.9%	28.6%	44.1%	47.2%
・朝食の内容について	9.5%	8.1%	2.9%	8.8%	5.6%
・その他	5.0%	2.7%	2.9%	2.9%	—

しい食習慣を身につけさせるためには、保育園と家庭の連携が必要であり、幼児が正しい食事マナーや食習慣を形成するためには幼児に対する働きかけだけでは限界があり、保護者の正しい理解の元に家庭でも一貫した働きかけが必要である。保護者に対する指導についても十分に配慮しなければならないだろう。近年、核家族化や地域の人々との繋がりの希薄さ、育児に関する多くの情報の氾濫から、子育ての不安や孤独感の増加、さらには子育てに関心を持たない保護者もでてきている。こういった養育機能の変化から、子育て支援の必要性も言われている。保育所は子育ての知識、経験、技術を蓄積しており、最も身近な支援施設になり得るだろう。

5) 保育関係者の食生活に関する指導・教育上の情報源

食生活に関する指導・教育を行う上で役に立っている情報源（複数回答）について、食生活の知識などの取得については、職業別にみると保育士では「栄養士」が最も多く80%、次いで「絵本」が58%、「テレビ」が48%であった。栄養士では「学術雑誌・専門誌」が最も多く94%、「同僚との勉強会」が58%、「新聞」や「一般雑誌・書籍」が53%、「テレビ」が50%であった。調理員では「テレビ」が最も多く49%、「栄養士」が43%、「新聞」が40%であった。食生活に関する事項については、保育士・調理員は栄養士からの情報を大変役立てており、栄養士は学術雑誌・専門誌も含め書籍からの情報を役立てていることがわかる。一方、保育関係者の生活に関する指導・教育上の情報としては、対象者の家や地域の食環境、遊びの内容や生活上の問題また、保育者の食生活に関する意識や食の担当などを把握することが大切になる。栄養や食

に関する指導や教育あり方は、個人を対象に実施する場合、「カウンセリング」技法を取り入れて行うのが、問題解決や相談者（クライアント）に対する態度としても、理論的あるいは実際的である⁹⁾とされてきている。これらの技法については、さらに他の施設や機関などとの情報交換の機会を設けるなどが必要であると考ええる。

まとめ

本研究は、幼児期からのよりよい食生活習慣形成のための望ましい指導・教育のあり方を探ることを目的に、盛岡市内にある公立保育所 18 園、私立保育所 23 園の保育士・栄養士・調理員の計 253 名を対象に調査を行った。

1. 子どもに対して行っている食生活に関わる指導・教育の状況

子どもに対する食生活に関わる指導・教育についての保育所関係者の関心度は高いことがわかる。食・栄養教育に対する関心度は栄養士が高く、誰が、どのような場で、どの部分を担当していけばよいのかを検討することが必要であろう。本調査で実際に行われている事項は、「あいさつ」「姿勢」「食具の使い方」「偏食」「よく噛む」など食事時のマナー・食べ方に関する項目に多く、比較的、指導後の効果も高いといえる。反対にあまり行われていない項目をみると、健康との関わりや食べる内容に関する項目に多く、効果も低いと答えている。働きかけの方法も子どもに話しかけることが多く、給食やおやつが食指導の媒体になっているといえる。今後、マナーや食べ方の指導とともに、食べ物と体のかかわりや食べる意義についても年齢に合わせて子どもたちにわかりやすく指導して行くことが求められるだろう。また、子どもにとり食事という活動が気軽なものではなく、場合によっては、否定的にとらえられることもあるとの報告もあるので、カウンセリング的方式を大切にしたい。食べることの根本にある「楽しさ」「おいしさ」を子どもたちが体験できるようにすることも大切である。

2. 保護者に対する食生活に関わる指導状況

保育関係者の保護者への指導の重要性については、とても重要であるとの回答が約 8 割であり、関心度が高いことがわかる。一方、保育関係者は保護者の食生活についての関心度は、約 2 割の人は保護者の関心度が低く、あまり、ほとんど関心がないとみていることがわかる。保護者への指導項目をみると、全体では「朝食を食べる」「生活リズムとの関連」「食具の使い方」「よく噛んで食べる」など食習慣に関わる項目に多く、栄養士では「バランスの良い食事のとり方」「うす味嗜好」など食べる内容に関する項目にも多くみられた。幼児期からの正しい食習慣形成、味覚形成が重要と認識しているためであると考えられる。

また、指導の方法については、保育士ではどの項目においても「日常の会話を通して」が多く、栄養士では「園便りを通して」行う割合が高かった。保育士は登園・降園の際に保護者との直接的なコミュニケーションが可能であるが、栄養士は保護者と直接関わる機会は少なく、献立表や給食便りなどの便りを通しての間接的な働きかけが行われているといえる。

保護者に対する指導への評価は、「十分にできている」「少しはできている」との回答を合わせても約半数であり、できていると肯定的に捉えている人は少なく、保護者に対する指導への評価は低いといえる。

幼児期より正しい食習慣を身に付けさせるためには、保育園と家庭の連携が必要であり、保護者に対する幼児のための食・栄養教育の必要性が指摘され、その指導体制についても十分に配慮しなければならないだろう。また、指導者自身が食事に対する理解を深め、望ましい食時観、保育観に立ち、子どもに接していくことがより望まれる。

本稿を終えるにあたり、調査にご協力頂きました盛岡市の公立及び私立保育園関係者の皆様に感謝申し上げます。

文 献

- 1) 藤沢良知 『子どもの心と体を育てる食事』 第一出版株式会社, 2002, 45~52
- 2) 赤澤典子, 太田代さとみ, 田中祥子, 高橋恒男, 高度肥満学生の血液性状および食生活習慣, 岩手大学教育学部研究年報, 第 61 巻, 第 2 号, 2002, 45~54
- 3) 厚生省保健医療局健康増進栄養課監修, 健康づくりのための食生活指針, 第一出版, 1990, 20~30
- 4) 富岡文枝, 幼児への食教育と両親の食意識及び食行動との関わり, 栄養学雑誌, Vol. 57, No. 1, 1999, 25~36
- 5) 木林悦子, 上野恭裕, 鏡森定信, 集団保育施設(幼稚園・保育所)における食育・栄養教育についての調査研究, 栄養学雑誌, Vol. 58, No. 1, 2000, 29~36
- 6) 江原絢子 『食と教育』 ドメス出版, 2001, 14
- 7) 江原絢子 『食と教育』 ドメス出版, 2001, 39
- 8) 坂本元子 『子どもの栄養・食教育ガイド』 医歯薬出版株式会社, 2001, 7~9
- 9) 江原絢子 『食と教育』 ドメス出版, 2001, 55~57
- 10) 長屋郁子, 山中なつみ, 小川宣子, 幼児期における栄養教育 8. 食教育の継続効果と食環境要因, 岐阜女子大学紀要, 第 31 号, 2002, 109~116
- 11) 足立己幸, 柳川祐子, 保育園児の食事の共有に関する食生態学的研究(その 1), 保育の研究, 1, 1980, 67~74
- 12) 坂本元子, 子どもの生活と食事・栄養, 子どもの栄養, 11, 2000, 3~9
- 13) 村上多恵子, 小児保健研究, 50, No. 6, 1991, 749
- 14) 水野清子, 高野陽, 染谷理絵, 堀口貞夫, 加藤忠明, 土井正子 『母子健康・栄養ハンドブック』 医歯薬出版株式会社, 2000, 206
- 15) 木村修一, 食事のタイミングー時間生物学からみた食物摂取の知恵ー, 食の科学, vol. 228, 1997, 14~21