

# 幼稚園における『食』に対する家庭教育支援のあり方に関する研究

— 子どものウェルビーイングを促す家庭の食生活調査の結果を手がかりに —

清 藤 なつみ<sup>1)</sup>, 木 村 直 子<sup>2)</sup>

(キーワード: 食生活, 幼児, 幼稚園, 家庭との連携, 家庭教育支援)

## 1. 問題の所在と研究の目的

近年、核家族化やライフスタイルの多様化により、子どもの食生活も多様化している。栄養素摂取の偏り、朝食の欠食、肥満の増加、思春期やせの増加、通塾率の増加、共食機会の減少、親世代の食に関する知識・技術の不足、食の外部化や加工食品等の利用の増加など、子どもの食生活や食を取り巻く環境にはさまざまな課題がある。このような背景から、人々が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むための食育のあり方を目指し、2005（平成 17）年 6 月に食育基本法が成立した。これを踏まえ、保育所保育指針（平成 30 年）では「第 3 章 健康及び安全」において、保育所に対し、「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うことを目標とする食育の推進を求めている。

自分で食を選択することができない乳幼児の健康について考えるうえで、保護者の食意識をいかに高めるかが重要であろう。高橋・石田（2011）の研究では、有機食品を選んで購入している、魚をよく食べさせているといった「食の提供意識」は「自分の母親の食意識（好き嫌いさせない等）」や「過去の食卓環境（食事中によく会話をしていた）」よりも、「調理担当者としての食意識（料理に手間をかける等）」およびそれに強く影響を及ぼす「現在の食卓環境（食事中によく会話をする等）」と「友人との情報交換（料理の情報交換等）」により強く規定されていることが明らかとなった。子どもに対する保護者の食の提供意識は、保護者が育った環境によって形成されるものではないという結果から、食に関する情報や望ましい食卓環境についての情報提供を行うことによって、「調理担当者としての食意識」の向上や子どもへの食教育の改善が期待できるのではないかと考えた。

本研究では、幼児期の子どもたちの健康を高める家庭での食生活のあり方とその支援について明らかにすることを目的とする。具体的には、第 1 に、調査データから幼児期の子どもたちの家庭における食卓や食に関わる環

境が家族との関係や子どもの健康に及ぼす影響を明らかにする。第 2 に、第 1 で明らかになった情報を保護者に提供し、家庭における食生活や食卓への思い、工夫を聞き取る。第 1 と第 2 の調査結果から、乳幼児期の子どもの健康を支える食生活のあり方や、保育者としての支援について検討することを目的とする。

## 2. 研究方法

### (1) 調査データ

「鳴門市子ども生活調査（NACL）2016」のデータを 2 次使用し、家庭における食生活が幼児期の子どもの健康や家族との関係に及ぼす影響を明らかにした。使用した「鳴門市子ども生活調査（NACL）2016」のデータの範囲は以下の 1)～6) である。

- 1) 調査方法：自記式によるアンケート調査により幼児の生活習慣を把握した。園で保育者が園児に配布し、自宅に持ち帰って各家庭で回答し封入した調査票を園に提出するよう求めた。
- 2) 調査時期：2016 年 12 月
- 3) 調査対象：A 県 B 市 C 中学校区の幼稚園年少児（4 歳児）150 名（有効回収率 76.1%）
- 4) 調査内容：お手伝いの頻度、食品摂取頻度、半年間の食生活、夕食の様子、生活習慣に対する心がけ、家庭の経済的な暮らし向き、家庭の時間的なゆとり、家族の情緒的関係に対する認識（木村，2002）、子どものウェルビーイング（木村・畠中，2005）
- 5) 手続き：鳴門市子ども生活調査（NACL）グループにデータの 2 次使用を申し出て、使用許可を得た。
- 6) 分析方法：IBM SPSS Statistics Version 20 を使用した。

調査データから得られた知見をもとに、幼児期の子どもの食生活についてまとめたリーフレットを作成し、保護者に配布した。

<sup>1)</sup> 鳴門教育大学大学院 子ども発達支援コース 修了生

<sup>2)</sup> 鳴門教育大学大学院 高度学校教育実践専攻（教職系）

## (2) 保護者調査の実施

実際に子育てをする保護者の工夫や苦悩等を研究に取り入れるため、リーフレット配布後、ヒアリングシートを用いた自由記述のアンケートを実施した。また、過去の経験談を参考にするため、小学生以上の児童を育てる保護者にもヒアリングシートを配布し、自由記述のアンケートを実施した。

幼稚園の保護者を対象としたリーフレットの配布及びヒアリングシートによる調査は、2020年11月に実施した。ヒアリングシートは、新型コロナウイルス感染症の流行に留意し、調査対象園の対象クラスごとに留置回収法で行った。また、調査対象者の個人情報保護の観点から、ヒアリングシートとともに封のできる封筒を配布し、提出の際には封入してもらった。小学生以上の児童を育てる保護者を対象としたヒアリングシートによる調査は、2020年7月に実施した。調査対象としたのは、B市立D幼稚園に通う幼児の保護者59名と、A県内の小学生以上の児童を育てる保護者5名であった。調査内容は、以下の質問をヒアリングシートにまとめ、自由記述で回答を求めた。

### ①幼児の保護者向けヒアリングシート

- 1) フェイスシート（回答者の年齢・続柄・子どもの性別）
- 2) リーフレットについての率直な感想
- 3) 家庭で食事をする際、お子さんの様子で気になることや直してほしいと感じるところはありますか？
- 4) お子さんと食事をする際、心掛けていることはありますか？（調理の工夫・食卓の雰囲気など）

### ②小学生以上の児童の保護者向けヒアリングシート

- 1) お子さんが小さい頃（小学校に上がる前）、食事に関してどんな悩みがありましたか？
- 2) 夕食時、テレビを消して子どもたちとの会話を大切にしたいと思っているけれど、なかなかうまくいかず悩んでいる友人がいたら、あなたはどんなアドバイスをしますか？
- 3) 野菜が嫌いなBくん（5歳）がいます。お母さんは“いつかは食べてくれるだろう”と、特に気に留めていません。あなたは、Bくんのお母さんの考えについてどう思いますか？
- 4) お子さんと食事をする際、心掛けていることはありますか？（調理の工夫・食卓の雰囲気など）

## 3. 調査データから明らかになったこと

### (1) 「子どものウェルビーイング」尺度の因子分析結果

心理面のウェルビーイング（4項目）、身体面のウェルビーイング（5項目）、社会的場面でのウェルビーイ

ング（3項目）、自分の未来を創造する力（3項目）の4因子構造が確認された。各因子の $\alpha$ 係数は、 $\alpha=.760$ ,  $\alpha=.683$ ,  $\alpha=.691$ ,  $\alpha=.717$ であり、一定の内的整合性が認められた。

### (2) 家庭における食生活が乳幼児期の子どもの健康（ウェルビーイング）や家族との関係に及ぼす影響

子どものウェルビーイングや親子の情緒的關係に影響がみられた家庭の食生活について見ていく。

- 1) お手伝いの頻度（料理を作る、テーブルを拭く、食器やはしをならべる、食器あらい）による影響

○お手伝いでテーブルを拭く頻度

子どものウェルビーイング（全体）( $F(3,143) = 2.764$ ,  $p < .05$ ), 身体面のウェルビーイング ( $F(3,145) = 3.308$ ,  $p < .05$ ) において有意な差がみられた。Tukeyの多重比較検定を行ったところ、子どものウェルビーイング（全体）では、年に1~2日の群と週に1日以上群との間で有意差がみられ、週に1日以上お手伝いでテーブルをふく子どものほうが健康であることが示された。身体面のウェルビーイングでは、月に1~2日の群と週に1日以上群との間で有意差がみられ、週に1日以上お手伝いでテーブルを拭く子どものほうが健康であることが示された。

○お手伝いで食器あらいをする頻度

自分の未来を創造する力 ( $F(3,142) = 3.268$ ,  $p < .05$ ) においてのみ、有意差がみられた。Tukeyの多重比較検定を行ったところ、全くしない群と週に1日以上群との間で有意差がみられ、週に1日以上、お手伝いで食器あらいをする子どものほうが健康であることが示された。

- 2) 食品摂取頻度（朝食時の野菜、夕食時の野菜、インスタント麺、スナック菓子、ファストフード、市販の甘いお菓子、甘いジュース・炭酸飲料、スポーツドリンク）による影響

○朝食時の野菜の摂取頻度

子どものウェルビーイング（全体）( $F(2,144) = 3.261$ ,  $p < .05$ ), 自分の未来を創造する力 ( $F(2,144) = 4.442$ ,  $p < .05$ ) において有意な差がみられた。Tukeyの多重比較検定を行ったところ、子どものウェルビーイング（全体）においては、ほとんどない群と月に1日~週に1日の群との間で有意な差がみられ、月に1日~週に1日、朝食時に野菜を摂取している子どものほうが健康であることが示された。自分の未来を創造する力においては、ほとんどない群と週に2日以上群との間で有意な差がみられ、週に2日以上、朝食時に野菜を摂取している子どものほうが健康であることが示された。

#### ○夕食時の野菜の摂取頻度

子どものウェルビーイング (全体) ( $F(2,142) = 4.110$ ,  $p < .05$ ), 自分の未来を創造する力 ( $F(2,142) = 10.356$ ,  $p < .001$ ) において有意差がみられた。Tukey の多重比較検定を行ったところ, いずれにおいても, ほとんどない群と週に2日以上群との間で有意な差が見られ, 週に2日以上摂取している群のほうが健康であることが示された。

#### ○スナック菓子の摂取頻度

身体面のウェルビーイング ( $F(2,146) = 3.952$ ,  $p < .05$ ) においてのみ, 有意な差がみられた。Tukey の多重比較検定を行ったところ, 月に1日～週に1日の群と週に2日以上群との間で有意な差が見られ, 月に1日～週に1日スナック菓子を摂取している子どものほうが身体面において健康であることが示された。

#### ○市販の甘いお菓子の摂取頻度

親子の情緒的關係 ( $F(2,143) = 3.172$ ,  $p < .05$ ), 自分の未来を創造する力 ( $F(2,144) = 4.449$ ,  $p < .05$ ) において有意差がみられた。Tukey の多重比較検定を行ったところ, 親子の情緒的關係においては, ほとんどない群と月に1日～週に1日の群との間で有意な差がみられ, 月に1日～週に1日, 市販の甘いお菓子を摂取している家庭のほうが親子の情緒的關係が良好であることが示された。自分の未来を創造する力においては, 月に1日～週に1日の群と週に2日以上群との間で有意な差がみられ, 市販の甘いお菓子を週に2日以上摂取している子どものほうが健康であることが示された。

#### ○甘いジュース・炭酸飲料の摂取頻度

子どものウェルビーイング (全体) ( $F(2,144) = 5.323$ ,  $p < .01$ ), 身体面のウェルビーイング ( $F(2,146) = 3.998$ ,  $p < .05$ ) において有意な差がみられた。Tukey の多重比較検定を行ったところ, 子どものウェルビーイング (全体) においては, ほとんどない群と月に1日～週に1日の群との間, ほとんどない群と週に2日以上群との間で有意な差がみられた。身体面のウェルビーイングにおいては, ほとんどない群と週に2日以上群との間で有意差がみられた。

#### ○スポーツドリンクの摂取頻度

子どものウェルビーイング (全体) ( $F(2,144) = 3.412$ ,  $p < .05$ ), 身体面のウェルビーイング ( $F(2,146) = 4.384$ ,  $p < .05$ ) において有意差がみられた。Tukey の多重比較検定を行ったところ, いずれにおいても, 月に1日～週に1日の群と週に2日以上群との間で有意な差がみられ, 週に2日以上スポーツドリンクを摂取している子どものほうが健康であることが示された。

3) 半年間の食生活 (外食する, 買ったお弁当やおかずを家で食べる, 家族全員そろって夕飯を食べる) による影響

#### ○買ったお弁当やおかずを家で食べる頻度

子どものウェルビーイング (全体) ( $F(2,143) = 3.820$ ,  $p < .05$ ), 身体面のウェルビーイング ( $F(2,145) = 5.068$ ,  $p < .01$ ) において有意差がみられ, 親子の情緒的關係 ( $F(2,143) = 2.596$ ,  $p < .10$ ), 心理面のウェルビーイング ( $F(2,145) = 3.035$ ,  $p < .10$ ) において有意な傾向がみられた。Tukey の多重比較検定を行ったところ, 子どものウェルビーイング (全体), 身体面のウェルビーイング, 心理面のウェルビーイングにおいては, ほとんどない群と週に1日以上群との間で有意な差 (傾向) がみられ, 買ったお弁当やおかずを食べる頻度が少ない子どものほうが健康であることが示された。一方, 親子の情緒的關係においては, 月に1日の群と週に1日以上群との間で有意な傾向がみられ, 週に1日以上摂取している家庭のほうが親子の情緒的關係が良好であることが示唆された。

4) 夕食の様子 (子どもがひとりで夕食を食べる, 夕食時にテレビがついている, 家族の誰かと話をしながら夕食を食べる) による影響

#### ○夕食時にテレビがついている頻度

心理面のウェルビーイング ( $t(145) = 3.367$ ,  $p < .001$ ) において有意な差がみられ, 親子の情緒的關係 ( $t(143) = 1.913$ ,  $p < .10$ ) において有意な傾向がみられた。夕食時にテレビをほとんど見ない子どものほうが心理面において健康であり, 親子の情緒的關係が良好であることが示された。

#### ○家族の誰かと話をしながら夕食を食べる頻度

子どものウェルビーイング (全体) ( $t(144) = -3.357$ ,  $p < .001$ ), 身体面のウェルビーイング ( $t(146) = -2.486$ ,  $p < .05$ ), 社会的場面でのウェルビーイング ( $t(146) = -2.350$ ,  $p < .05$ ) において有意差がみられた。いずれにおいても, 毎日家族の誰かと話しながら夕食を食べる子どものほうが健康であることが示された。

5) 生活習慣に対する心がけ (市販のお菓子を食べさせない, 甘いジュース・炭酸飲料は飲ませない) による影響

#### ○甘いジュース・炭酸飲料は飲ませない心がけ

子どものウェルビーイング (全体) において有意な差がみられた。Tukey の多重比較検定を行ったところ, 全く気にしない群ととも心がけている群との間で有意な差がみられ, 甘いジュースを飲ませないよう心がけている家庭の子どものほうが健康であることが示された。

(3) リーフレットの作成

調査データから得られた知見をもとに、幼児期の子どもの食生活についてまとめたリーフレットを作成し、ヒアリングシートとともに幼稚園の保護者に配布した。

子どものウェルビーイングについての説明を図式化し、リーフレット裏面の先頭に掲載した。また、「子どものウェルビーイング (全体)」が子どもの総合的な健康度合いを示していると捉え、調査データの分析の結果、「子どものウェルビーイング (全体)」において有意差がみられたものを掲載した。リーフレットの完成版は図1の通りである。

4. 保護者へのヒアリング調査

(1) 幼稚園児(4,5歳児)の保護者から得られたアンケート結果

1) リーフレットの感想

① デザインや構成に関する肯定的な感想

明るい色合いや読みやすい字体など、堅苦しくないデザインが、保護者の「読んでみよう」という気持ちを引き出しているようである。また、文字だけで情報を伝えるのではなくグラフを併用し根拠を示すことで、保護者の分かりやすさや納得感に繋がっていることが示唆された(表3)。

表3 デザインや構成に関する肯定的な感想

|   |
|---|
| カラフルで字も見やすい。何のチャリシだろう?と見てみる気になる。            |
| デザインがきれい。                                   |
| 食に興味を持ち考えるきっかけに、読んでみようと思うようなカラフルなチャリシだと思った。 |
| 鮮やかでみやすい。                                   |
| 分かりやすかった。                                   |
| 分かりやすくまとめられていて見やすかった。                       |
| 明るくて見やすかった。                                 |
| 目を引くチャリシだった。                                |
| 表は優しい色合いで読んでみようと思った。                        |
| カラフルで、グラフで表していて見やすい。                        |
| 興味深いグラフでした。                                 |
| 結果がグラフ化されていて分かりやすかった                        |

② デザインや構成に関する意見

「ウェルビーイング」に関する説明不足が、リーフレット全体の分かりにくさに繋がってしまっていた。保護者が聞き慣れない言葉に対しては、説明・デザインともに、より細やかな配慮が必要であるといえる。また、グラフを提示したことについては、「分かりやすい」という肯定的な意見があった一方で、グラフを見慣れていない保護者にとっては分かりにくく、読むことを敬遠する要因になってしまうことが分かった(表4)。

情報量が多すぎるリーフレットや、情報がただ単に羅



図1 リーフレット (左:おもて, 右:うら)

表4 デザインや構成に関する意見

|   |
|---|
| ウェルビーイングの意味・定義が分かりにくかった。                                      |
| 説明では well-being となっているのに、グラフではウェルビーイングとなっているので、統一したほうが良いと思った。 |
| グラフは見やすいが、ウェルビーイングの説明がいまいち分からない。                              |
| ウェルビーイングって何かなと思いました。  |
| 裏のグラフは見慣れないものだったので、少し分かりにくかった。                                |
| グラフを読むのが面倒。棒グラフのほうが分かりやすい。                                    |
| 折れ線グラフの意見が分かりにくい。   |
| 情報が多すぎてすぐ見づらく、読む気を削がれる。                                       |
| 紙だけでアンケートを求めないでほしい、時間の無駄。                                     |
| チラシ作成の目的等が分かりにくかった。研修会の呼びかけチラシかと思ってしまいました…。                   |

列されたリーフレットでは、分かりやすさ以前に、保護者の拒否感を生んでしまうことが分かった。そもそもなぜこの情報を伝えたいのか、こちらの思いや意図を丁寧に伝えることも、保護者の“読んでみよう”という意欲や納得感に繋がる1つの要因になるのかもしれない。

③ 内容に対する興味・関心が表れている感想

情報に触れることが、家庭での食生活について振り返ったり、考え直したりする機会になったようである(表5)。その結果、「できる時はしたい」「とるようにしたい」「少しずつ減らしていけたら」と、無理のない範囲でできそうな部分を保護者自身が見つけ出している。このように、頭の片隅にでも情報が入ることで食に関する選択肢が増える(今まで500mlのジュースそのまま渡していたけど今日はコップに注いでみようかな?等)のであれば、情報提供には大きな意義があるといえるであろう。

表5 内容に対する興味・関心が表れている感想

|  |
|--|
| 子どもの食生活もだが、自分の食生活を見直す必要があるのかなとチラシを見て思った。                   |
| そのようにしたいと意識するだけでも良いかなあと思うので、できる時はしたい(させたい)と思う              |
| 自分の子どもにも食育させたいな  |
| 自分が子どものころ、食事中は会話をしないというしつけだったため、会話を控えていたが、会話したほうがいいんだなと思った |
| 昔から「こうした方がいい」と耳にしていたことを実際に調査してみているのがとても面白いと興味を持った          |
| 甘いジュース・テレビが食欲だけでなく、健康面や心理面にも影響があると知り、改善したいと思う              |
| 朝は野菜が食べれていないので、とるようにしたい                                    |
| 入園前は食事中テレビを見せないように心がけていたが、最近はずかになっていて、直さないといけないと感じた        |
| 親の意識次第で子どもの発育や親子関係が良くも悪くも変わるのかと思った                         |
| 毎日テレビを見ながら食事しているので、少しずつ減らしていけたらと感じた                        |

④ 保護者の安心感が表れている感想

情報提供は、新たな知識を付与するという役割だけで

はなく、保護者への承認や励ましの役割も果たしうることが分かった。また、これらの反応から、保護者が日ごろ正解のない中、“これでいいのだろうか…”と迷いながら子育てをしている姿をうかがい知ることができた(表6)。

表6 保護者の安心感が表れている感想

|   |
|---|
| 食べ物や食事に特に気を遣っているので、考え方が一緒に安心した                |
| 心がけていたことに対して、これからも続けよう!と励ましてもらった気分だった         |
| ごはんの時はテレビを見なくなって会話が aument したので、良いことが分かってよかった |
| どうしてもお弁当に頼ってしまうこともあるので、少し罪悪感が払しょくされた          |
| 買ったお弁当やおかずも、たまになら気にしなくてもいいのだ…                 |

⑤ 内容に対する意見

「絶対にこうしてください」と伝えているつもりはなくても、やはり理想ばかりが並んでいると保護者を傷つけてしまったり、反感を買ったりしてしまうようである。また、内容に疑問を感じている保護者もいることから、情報を一方的に提供するだけでは伝わりきらない部分があることが分かった(表7)。

表7 内容に対する意見

|  |
|--|
| できていないことが目に付いて心苦しくなった                          |
| できていないことがあると否定されているように感じる                      |
| 朝に野菜を摂るのってなかなか厳しい                              |
| ジュースを飲ませないというのは無理な気がする                         |
| 買ったおかずを月1くらいで食べるのだが、週1以上より親子の情緒的關係が低いのが疑問に思った。 |
| 一概に健康であるかなんて言えないと思う                            |

2) 食事場面で気になる子どもの様子

保護者から得られた、食事場面で気になる子どもの様子に関する自由記述の内容を学年・年齢ごとに整理した(表8)。その結果、主な回答をまとめると、「好き嫌い」、「集中力がない」、「立つ」、「時間がかかる」で悩んでいる保護者が多かった。このうち「好き嫌い」以外の3つは、食事に集中できない子どもの多さを示しているといえるだろう。幼稚園では給食の時に立ち歩く子どもなどほとんどいないにもかかわらず、家では年少児よりも年長児のほうが立ち歩いていることが明らかとなり、園での様子からは想像できない子どもの姿に、保護者が日々悩んでいることが分かった。

子どもが食事に集中できない要因は何であろうか。

① 子どもにとって食事が楽しくないものになっている可能性

例1) 満腹であっても、出されたものを残すことを許

表8 「食事場面で気になる子どもの様子」への主な回答

|        | 合計 | 年少 | 年長 | 4歳 | 5歳 | 6歳 |
|--------|----|----|----|----|----|----|
| 好き嫌い   | 13 | 6  | 7  | 3  | 8  | 2  |
| 集中力    | 11 | 4  | 7  | 0  | 8  | 3  |
| 立つ     | 10 | 4  | 6  | 2  | 6  | 2  |
| 時間がかかる | 10 | 5  | 5  | 3  | 5  | 2  |
| お箸の持ち方 | 7  | 3  | 4  | 0  | 5  | 2  |
| 行儀     | 7  | 3  | 4  | 1  | 2  | 4  |
| 姿勢     | 5  | 3  | 2  | 0  | 3  | 2  |
| 食べむら   | 4  | 2  | 2  | 1  | 3  | 0  |
| 食べる量   | 4  | 2  | 2  | 0  | 2  | 2  |
| メディア   | 4  | 1  | 3  | 0  | 3  | 1  |
| 遊びながら  | 3  | 2  | 1  | 1  | 2  | 0  |
| 単品食べ   | 3  | 1  | 2  | 1  | 0  | 2  |
| 汚れ     | 2  | 1  | 1  | 0  | 2  | 0  |
| こぼす    | 2  | 0  | 2  | 0  | 2  | 0  |

してもらえない。

例2) 苦手な食べ物を食べさせられることへの苦痛が大きい。

例3) 食卓=怒られる場になっている

このような環境では食事を楽しめず、集中するなど不可能ではないだろうか。

② テレビやおもちゃなど、気が散るものが子どもの視界に入っている可能性

保護者の回答からも、その様子がうかがえる(表9)。テレビやYouTubeから面白い映像が流れていたり、机の上や足元におもちゃが転がっていたりするような環境では、食事に集中できなくて当然である。遊んでいたおもちゃは食べる前にきちんと片付けをしたり、「いただきます」「ごちそうさま」をみんなで言ったり、食べ終わったらテレビやYouTubeを見られるなど、遊びから食事・食事から遊びへの切り替えをつくるのが大切であろう。

また、子どもが食べている最中、保護者が席に座らず違うことをしていたり(洗い物など)、途中で立ったり座ったりすることも、子どもにとっては集中の妨げに

表9 食事中子どもの気が散っている様子が表れた回答

|   |
|---|
| ケータイでyoutubeを見ながら食べるので、よくボロボロ落とす。             |
| 遊びに集中してしまうと、食べることよりもそっちに気がいってしまい、食べないことがよくある。 |
| テレビを見ながら食べることが多く、気が散ってしっかり食べてないように思う。         |
| 何度も席を立てて遊びながら食べる。                             |
| 途中で席を離れようとする。                                 |
| 食べているとき、必ず歩き回るので、座って食べてほしい。                   |
| 食事に集中できず、色んなものに気が散る。                          |
| 途中でほかの事が気になりだす。                               |
| 遊びながら食事をする。                                   |

なっているかもしれない。

③ 机や椅子が子どもに合っていない可能性

これは大人にとっては想像しづらいかもしれないが、座った時に足が床につかないという状況で、果たして落ち着いて過ごせるだろうか。床や、自分に合わない大きな椅子(たとえば、広いソファのど真ん中)で、体を安定させたまま長時間座り続けられるだろうか。そのような環境では、大人であっても食事に集中しにくいはずだ。椅子の高さそのものを変えるのが難しければ、足元に踏み台を置いてみたり、腰回りと椅子との隙間にクッションを置いてみたりするなど、物的環境を見直すことも大切であろう。

また、自由記述式のアンケートであるにもかかわらず、この「食事場面で気になる子どもの様子」においては同じような回答がいくつも並んでいた。これは、どの家庭も同じような悩みを抱えていることを意味し、子どもの発達段階としてある程度みんなが通過する時期ともいえるのかもしれない。発達段階として見れば、4, 5歳では「好き嫌い」や「時間がかかる」で多くの保護者が悩んでいるのが、6歳になるとそこはグンと減り、「行儀」に関すること(左手を添えない、足を上げる、肘をつく等)を気にしている保護者が多くなっていることがわかる。この時期特有の行動であるとある程度割り切り、理想に執着しすぎないことが大切であろう。

3) 食事に関する心がけ

この項目に関しては、無回答や「特になし」がほとんどみられなかった。普段聞かれることも褒められることもないような陰での工夫や心がけに改めて意識が向くことが、保護者への承認や励ましにも繋がっていたのかもしれない。どの保護者も日々我が子を思い、さまざまな工夫を実践していることが分かった。2)で最も多かった「好き嫌い」に対しても、保護者はさまざまな工夫をしながら根気強く向き合っていることがうかがえる(表10)。

子どもが苦手なものを残した状況に直面してからアプ

表10 「食事に関する心がけ」の回答に表れた子どもの好き嫌いに対する保護者の工夫

|  |    |
|--|----|
| 量を調整する。「今日はどれぐらいにする？」と本人に聞く・一口は食べる)                  | 7人 |
| 嫌いな食べ物は小さく切って調理する。                                   | 6人 |
| 野菜に抵抗を感じないように心がける。(祖父の畑から自分でとってくる・簡単なお手伝いで興味をもってもらう) | 2人 |
| 苦手な食材はスープやカレーに入れる。                                   | 1人 |
| 魚の料理なら、嫌いにならないようにしっかり下処理した上で、臭みを消して調理している。           | 1人 |
| 好きでないものは好きなものと合わせて、なるべく食べられるようにしている。                 | 1人 |

ローチするのではなく、子ども自ら“食べてみよう”と思えるように事前に下処理や調理を工夫したり、食べる量を子ども自身が決定できるようにかかわったりしているようである。「あまり食べない時でも本人が“ごちそうさま”をしたら無理に食べさせようとせず、おしまいにしている。」「栄養バランスのとれた食事を用意するが、無理強いはいしない。」という回答も含め、子どもの意思を尊重しながらかかわっている保護者が多かった。

しかし、このような工夫や心がけがいつもうまくいくとは限らないようである。「ペースなど怒らないようにしようとするが、つい怒ってしまう」「母としては、できるだけイライラしないように心がけているが、なかなか難しい。余裕がない。」という回答がみられたほか、1)リーフレットの感想、2)食事場面で気になる子どもの様子の回答の中にも、保護者の苦悩や葛藤が多く表れている(表11)。

このように保護者が“分かっているけど直せない”と感じている悩みには、すでに習慣になってしまっているものも多い。習慣化する前に、より幼いうちから、望ましい食生活について情報提供することの重要性がうかがえる。1)では情報提供の意義が示唆された一方で、改善しようとこれだけ悩んでいる保護者に対し、理想の食生

活を伝えるだけでは、かえって苦しめてしまいかねない。まずはこのような保護者が多くいることを知り、保護者の負担にならないよう、改善できそうな部分から徐々に支援していくことが大切であろう。

## (2) 小学生以上の児童を育てる保護者から得られたアンケート結果

- 1) お子さんが小さい頃(小学校に上がる前)の食事に関する悩み
- ・好き嫌い(でも、そのうち食べると思っている)
  - ・食が細い(おにぎりを一口サイズにすることなどに苦労した)
  - ・苦手な野菜がある
  - ・食事の食べ方
  - ・お箸の使い方
  - ・好きなものは好きなだけ食べないと気が済まない
  - ・料理が苦手なレパートリーが少ない
  - ・仕事が忙しくて、夜はチンして食べてねということがあった

当時悩んでいた内容は、現在幼児を育てている保護者とはほとんど一緒であった。(1)1)で記したように、これらの悩みの種は、ある程度発達段階として説明できるのかもしれない。

- 2) 夕食時、テレビを消して子どもたちとの会話を大切にしたいと思っているが、なかなかうまくいかず悩んでいる友人がいたら、どんなアドバイスをしますか?
- ・消さなくても、話はできる。
  - ・テレビを消すことだけが、子どもとの会話を大切にすることではない。
  - ・それよりも、楽しい食事を。そして会話を。
  - ・テレビをつけて食べてみたら?(テレビの内容も話題になる)
  - ・わたしの家もテレビは消せない(祖父母がつけるため)ので、アドバイスはできないが、話を聞くことならできる。

テレビの内容も、会話のきっかけや話題になりうるとい認識の保護者が多かった。おそらく小学生以上の児童であればそれが可能なのだろう。小学生の兄や姉がいる場合は特に、テレビを見ながらの食事になりがちかもしれないが、研究Iで明確に表れた今回の結果を見過ごすことはできないであろう。

表11 「(1)リーフレットの感想」や「(2)食事場面で気になること」の回答に表れていた、保護者の試行錯誤する様子

|  |   |
|--|---|
| (1)                                    | 野菜やジュースは子どもに言われると与えてしまったり、嫌いと言われると出すのをやめてしまったりすることも多く、自分自身でも悩んでいる |
|  | お手伝いは姉や兄にしてもらうのが当たり前になってしまっている。お願いしても動いてくれない。                     |
|  | チラシの結果が子どもにとって良いことだとしても、できる時とできない時がある                             |
| (2)                                    | どこまで厳しく言っているのかなと悩んでいる(あまり注意しすぎると食卓の雰囲気が悪くなるかも…とも思う)               |
|  | お箸の持ち方は、教えても少し難しそう  |
|  | ケータイ見せてないと怒って食べない   |
|  | テレビも消しているが、ご飯に集中しない   |
|  | 幼稚園などでは食べれるけど、自宅では残したり、好きなものだけ食べる                                 |
|  | 怒らずに楽しく食卓を囲みたい  |
|  | なるべく怒らず気を引く言い回しを心掛けているが、どうしたら直るか知りたい                              |
|  | 「おかず一口食べてごはん一口食べたら美味しいよ」と促すようにはしているが、なかなか直らない                     |
|  | 食事に1時間かかることも多い  |
|  | 機嫌よくいてもらうためにTVを見ながらの食事になってしまう                                     |
| 直したくても、父親が帰っていないと手が足りず、TVに頼ることが多い      |   |
| 1日の様子を見ることができないので、会話したくても忙しくてあまり会話できない |   |

3) 野菜が嫌いなお子さん(5歳)がいます。お母さんは「いつかは食べてくれるだろう」と、特に気に留めていません。あなたは、Bくんのお母さんの考えについてどう思いますか？

- ・嫌いではなく、必要ないから食べないのだと思う。Bくんのお母さんの考えが間違っているとは思わない。
- ・それも正解だと思うが、調理方法をいろいろ変えて、嫌いな野菜にトライさせてみることもやってみては？
- ・少しずつ、食べやすいものからでも、味付けを工夫して出す努力をしても良いと思う。
- ・あまり気にしなくて大丈夫だと思う。ただ、野菜以外でちゃんと食事ができているのか、聞いてみたい。
- ・考えを尊重しつつ、「私なら細かく刻んでハンバーグに入れるよ〜」等さりげなく言う。

子どもの好き嫌いを全く気にせず、何もしないというスタンスには、ほとんどの保護者が若干の違和感を覚えるようである。これは、“自分で食を選択することができない幼児の健康には、保護者の工夫や心がけが不可欠”だという意識の表れといえるだろう。

一方で、「あまり気にしなくていい」「嫌いではなく、必要ないから食べないのだと思う」という回答は、自身の子どもが小学生以上に育った今、幼児期に苦手だった食べ物を克服しているからこそ生まれる言葉であると考えられる。“幼児期の好き嫌いは一時的なもの”・“いずれ食べるようになる”というメッセージともとれる。

また、「それも正解だと思うが〜」や「考えを尊重しつつ〜」という回答からは、保護者に対して助言や指導をする際、相手を否定しないことが何より重要であることがうかがえた。

4) お子さんと食事をするとき、心がけておられることはありますか？

- ・全員がそろってから食べる
- ・準備・片付けを手伝う
- ・バランスのとれた食事(食欲のない朝も、いかに簡単に栄養をとれるか、を考える)
- ・何でも食べる(苦手なものも少しずつ)
- ・楽しい雰囲気
- ・お皿に取り分ける
- ・美味しいと感じるかどうか
- ・どんなものが好みか
- ・話題はあるか
- ・子どもの話をよく聞く

子どもが小学生以上となった今も、日々我が子の健康を願い、さまざまな工夫や心がけをしていることが分かる。現在幼児を育てている保護者とは異なり、調理上の

工夫(苦手なものは小さく切る等)はほとんどみられなかった。やはり「好き嫌い」や「集中できない」という悩みは子どもが乳幼児期の保護者に多い悩みといえるのかもしれない。

## 5. 保育者としての『食』に関する家庭教育支援

### (1) 調査データを踏まえた保育者としての支援

食育を進める際、“幼い頃の食習慣が生きていく上での基礎になる”、“将来、生活習慣病にならないために”など、つい遠い未来を見据えがちだが、毎日の食生活や食事に関する環境は、まさに今、子どもたちの育ちに影響を与えているという当たり前の事実に向けて目をつける必要があるだろう。

また、今回の研究で、家庭での食事環境が身体面だけではなく、心の安定にも繋がっていることが明らかとなった。保育者として子どもと接する中で、何か問題行動に直面した時、親子関係など心理的要因ばかりに原因を求めるのではなく、食事や睡眠時間など、身体的要因に目を向けることも大切であるといえよう。

### (2) 保護者調査を踏まえた保育者としての支援

#### 1) 幼稚園児(4,5歳児)の保護者からの意見から

さまざまな情報を得て試行錯誤している保護者もいれば、「自分が子供のころ、食事中は会話をしないというしつけだったため、会話を控えていたが、会話したほうがいいんだなと思った。」という感想がみられたように、外からの情報が入ってこず、自分の育った環境しか知らない保護者もいる。情報が溢れかえり、何が正しいのか・何を信用すればよいのかを判断することが難しい現代だからこそ、身近な存在である保育者が情報を整理して伝えることで、保護者の安心感や食育への意欲を高めることができるかもしれない。

また、今回のように情報を配って終わりでは、内容に疑問を感じたままの保護者がいたり、もっと詳しく知りたいと感じたりしている保護者がいることが分かった。1度わいた興味・関心が冷めてしまわないよう、発信して終わりではなく、それをきっかけとしてコミュニケーションをとり、家庭における「食」の重要性について理解を深めることが大切だろう。

こちらが情報を発信する前から、保護者は家庭で日々さまざまな工夫や心がけをしている。そこに対する敬意をもっていなければ、意図せずとも保護者を傷つけてしまったり、反感を買ってしまったりしかねない。特に今回のようにリーフレット等の紙面のやり取りでは、言葉足らずで伝わりきらない部分も出てきやすい。聞かなければ見えてこない家庭での苦労や葛藤を知ることが、保護者への(?)支援の第一歩であろう。



2) 小学生以上の児童を育てる保護者からの意見から  
保育者として支援する際、各家庭の価値観や意向を確認し、家庭と園である程度一貫したかわりをするのが重要であろう。

また、育児を経験してきた先輩ママからの言葉にはやはり説得力がある。深刻に悩む保護者に対しては、担任だけで対応するのではなく、子育て経験のある保護者からの助言や励ましが救いになるだろう。したがって、保護者同士が交流できる機会を提供することも大切な役割であると考えられる。

## 6. 今後の展望

これを食べればこう育つなどという方程式は存在しないが、人のからだは食べたものでできている。そして、乳幼児は自分で健康を管理することができない。保育園や幼稚園、学校も給食を通じて子どもの食に携わるが、何よりも基本は家庭の食卓である。園で食育に取り組むとともに、もう一度家庭の「食」について考える機会を設けることも、保育者が果たすべき役割といえるであろう。

子どもたちは、いずれ自分で食べるものを選択していくようになる。情報提供をすることで保護者の選択肢が増えれば、それはいずれ子どもたち自身の選択肢となっていくのではないだろうか。長い目で見て、根気強く支援していくことが子どもの豊かな人生に繋がっていくと信じ、幼稚園での保護者支援にあたりたい。

## 引用・参考文献

- 農林水産省, みんなの食育, [http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna\\_navi/topics/topics1\\_02.html](http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/topics/topics1_02.html) (2021年1月アクセス確認)
- 厚生労働省雇用均等・児童家庭局, 食を通じた子どもの健全育成(―いわゆる「食育」の視点から―)のあり方に関する検討会 報告書, 2004
- 飯塚美和子・瀬尾弘子・曾根真理枝・濱谷亮子, 最新子どもの食と栄養―食生活の基礎を築くために―, 学建書院, 2016
- 厚生労働省, 保育所における食事の提供ガイドライン, 2012
- 厚生労働省, 保育所保育指針, 2018
- 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, 57(1), 25 - 36, 1999
- 高橋祐哉・石田章, 母親の食意識を規定する背景要因, 農業生産技術管理学会誌, 17(4), 145 - 151, 2011
- 木村直子, 中学生の無気力とこれを規定する諸要因に関する研究, 現代の社会病理, 17, 社会病理学会, 63

- 75, 2002

- 木村直子・畠中宗一, 「子どものウェルビーイング」尺度作成に関する研究, メンタルヘルスの社会学, 日本精神保健社会学会, 11, 60 - 70, 2005
- 鳴門教育大学 (NACL), 鳴門子ども生活調査報告書―基本的生活習慣に関するアンケート集計結果―, 2017