

保育士養成校学生の食に関わる 手伝いの実態としつけについての意識

駒 田 聡 子

The Actual Condition of Dietary Help and the Consciousness of Eating Manner of Early Childhood Care and Education Course Students.

Akiko KOMADA

Abstract

The changes of our food environment force nursery school teachers to push ahead with *shokuiku* (to teach children about a healthy diet). But the students who study to be a nursery school teachers don't have a good knowledge and highly skilled to practice *shokuiku*.

Then, asking 252 students to answer a questionnaire on eating habits such as 'to help at home', 'how to have been trained as a child' and 'how to guide the children in *shokuiku*' in order to find out the problems.

As a result, (1) all 6 items show the percentage of those who cook at home and help in preparing meals is low. (2) Many of these 13 items show there is a significant difference between 'experiences of having been taught as a child' and 'to think it important as home discipline'.

So, the results certify the students have little experience in practicing food habits for pushing ahead with *shokuiku* at a nursery school and make the children cultivate good eating habits. Therefore it is necessary making the students highly skilled in eating habits as well as improving their knowledge in classes such as exercises, practice in cooking for children.

Key words

dietary help, consciousness of eating manner, early childhood care and education course students, *shokuiku*

I はじめに

かつて成人病といわれ、日本人の死亡原因の3分の2を占める糖尿病・虚血性心疾患・脳血管疾患・悪性新生物などの疾患は、食生活や運動・睡眠・休養といった生活習慣との関連が深いことが明らかになったため「生活習慣病」と呼ばれるようになった¹⁾。特に食事は、一日3回と生活習慣の中でも実施頻度が高く、生活習慣病への影響が他の生活習慣よりも大きく、疾病の一次予防 (Primary Health Care) の見地から、健康的な食生活の実践は非常に重要であるといえる。また、食生活のあり方や健康習慣は、就学してからは是正すればよいというものではなく、「生活習慣病の経過は幼児期からすでにはじまっていると考えられる²⁾」ため、乳幼児期の食生活のあり方が、子どもたちの将来の心身の健全な発育・発達に大きく影響するとされている³⁾⁴⁾。

一方、社会情勢として共働きの家庭が増え、それに伴い保育園に預けられる子どもの数が増加

している⁵⁾。通常保育園では、1回の食事と幼児クラス1回、乳児クラス2回の間食が提供され、「健康、安全など生活に必要な習慣や態度を養い、心身の健康の基礎を培う（保育所保育指針）」ことがその目標となっている。

乳幼児期は、健全な食生活習慣を形成し、それが将来まで受け継がれていく大切な時期である。しかし保育現場からは、保護者の「子どもたちの食を大切にしようという意識」が希薄になっているという声が聞かれる。具体的には、「子どもに朝食を食べさせずに登園させる」、「菓子パンも含むお菓子を食事代わりにする」、朝食を食べさせてから登園させるように伝えると「なぜ朝食を食べさせなければいけないのか」と言う保護者が増えているなどがあげられる。そして“孤食”“個食⁶⁾”という言葉に代表される、「家庭における子どもたちの食卓の風景」が変化している様子も、実際に聞かれる。

さらに現在は、子どもたちの周りに様々な食品があふれ、「いつでも、どこでも好きなときに好きなものを好きなように食べることができる」ようになった。しかしこのことが、子どもたちの食生活の豊かさにはつながってはいない。むしろ簡易に食べることができる食品が増えたことによる食生活の変化が、子どもたちの健康に悪影響を及ぼしている⁷⁾。

このように、各家庭の食生活や子どもたちを取り巻く食環境が好ましいもではなくなってきた今日、保育園で適切な食事が提供するということが、心身共に発育・発達 of 著しい子どもたちにとって、ますます重要な意味を持つようになった。

近年国レベルでも「食育」の重要性が指摘され、2004年（平成16年）に『保育所における食育に関する指針』が通知（厚生労働省）され、2005年（平成17年）には「食育基本法」が制定（内閣府）された。そして、子どもたち自身に「主体的に食を営む能力をつけさせる」ということが、保育現場、あるいは保育士に求められ、以前にも増して子どもたちや保護者に対して、食の大切さや食と健康との関連などについて伝え、子どもたちに適切な食習慣が身に付くよう指導する能力が要求されてきている。

そしてそのためには、保育士を目指す学生たち自身の食に対する意識や食行動は、食育を実践する保育士となるものの資質として重要になっている。

しかし学生たちの日常の様子、特に小児栄養学の実習で見ていると、「魚や野菜の名前がわからない」、「水の沸騰がわからない」、「箸の持ち方おかしい」、「食器の置き方（配置）がわからない」などがみられ、それまで学生たちが育ってきた家庭での手伝い・しつけや高等学校までの教育の中で、食に関する知識はいうに及ばず、技能も備わっていない様子が伺える。

これまでも大学生を対象に食の実態を研究した報告⁸⁾⁹⁾はあるが、本研究では、保育士を目指す学生たちを対象にアンケートを実施し、学生の食行動の一端として、家庭での食に関する手伝いの実態や食に関するしつけの経験と食指導意識を調査した。そして、将来保育の専門家として食育に携わる上での問題点を明らかにして、保育士を目指す学生指導上の一助とすることを目的とした。

II 調査対象・方法

調査対象は、三重県内にある短期大学の幼児教育学科の1年生132名、2年生120名、計252名である。

調査時期は2001年（平成13年）12月で、「小児栄養学」の授業時間に学生にアンケート用紙を

配付しその場で回収した（回収率100%）。

調査項目のうち食事の場面に関わる手伝いの実態は、主婦に対するアンケート¹⁰⁾をもとに、一般的で重要と思われる「食材の買い物をするか」、「献立を決めるか」、「料理の下処理をするか」、「料理をするか」、「盛りつけや配膳をするか」、「後かたづけをするか」の6項目を選び出した。そして各項目の学生たちの家庭における手伝いの頻度について、「ほぼ毎日行う」、「週1、2日行う」、「月に1、2回程度行う」、「手伝わない」の4選択肢（下宿生に対しては、長期に実家に戻ったときの様子について記してもらった）で質問した。

学生たちが過去に受けたしつけ項目は、幼児食懇話会編『幼児食の基本』から、「食事の挨拶をする」、「皆がそろうまで待つ」、「食事中はひじをつかない」、「出された料理は残さない」、「食器の並べ方」、「正しい箸の持ち方」、「食事中はテレビを見ない」、「食事中は動き回らない」、「よく噛んで食べる」、「食べ物を粗末にしない」、「姿勢を正して食べる」、「口に物を入れて話さない」、「音を立てて食べない」の13調査項目を引用した。そして、「子どもの頃親からしつけられましたか」という質問で「はい」、「いいえ」で回答させた。また同じ項目で、将来保育士となったときに各しつけを重要視するかという意識について、「子どもたちに対するしつけとして重要だと思うか」と質問し、「はい」、「いいえ」で回答させた。

さらに、手伝いについては属性と各手伝いの実施について、しつけについては、「しつけられた経験の有無」と「子どもたちへのしつけとして重要だと思うか」というしつけを重要視する意識との関連について、カイ二乗検定により検討を試み、 $P < 0.05$ を有意差があるとみなした。

Ⅲ 結 果

1. 属性

表1 対象者とその属性 人数（%）

		1年生	2年生	合計
性別	男	5 (3.8)	7 (5.8)	12 (4.4)
	女	127 (96.2)	113 (94.2)	240 (95.6)
年齢	18歳	47 (35.6)	0 (0.0)	47 (18.7)
	19	82 (62.1)	40 (33.3)	122 (48.4)
	20以上	3 (2.3)	80 (66.7)	83 (32.9)
住居形態	自宅	127 (96.2)	109 (90.8)	236 (93.6)
	下宿	5 (3.8)	11 (9.2)	16 (6.4)
通学時間	1 hr.以内	76 (57.7)	74 (61.7)	150 (59.5)
	1 hr.以上	56 (42.3)	46 (38.3)	102 (40.5)
居住地域	住宅地	98 (74.2)	73 (60.8)	171 (67.8)
	農村	28 (21.2)	33 (27.5)	61 (24.2)
	漁村	1 (0.8)	6 (5.0)	7 (2.8)
	商店街	2 (1.5)	5 (4.2)	7 (2.8)
	他	3 (2.3)	3 (2.5)	6 (2.4)
家族数	1人	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
	2	1 (0.8)	4 (3.3)	5 (2.0)
	3	10 (7.6)	11 (9.2)	21 (8.3)
	4	45 (34.1)	37 (30.8)	82 (32.5)
	5	37 (28.0)	39 (32.5)	76 (30.2)
	6人以上	38 (29.5)	29 (24.2)	68 (27.0)
合計		132 (100.0)	120 (100.0)	252 (100.0)

表1に示すように、調査対象者は女子が240人(95.6%)を占めた。自宅生が236人(93.6%)、通学時間は1時間以内(150人, 59.5%)、1時間以上(102人, 40.5%)で、1時間以上かけて通ってきている者の割合が高い。居住地域は住宅地が最も多く171人(67.8%)、次いで農村61人(24.2%)であった。家族数は、4人家族(82人, 32.5%)の割合が最も高く、次いで5人家族(76人, 30.2%)、6人以上の家族(68人, 27.0%)であった。

2. 家庭における食に関わる手伝いの実態

表2 手伝いの実態

項 目	ほぼ毎日	週1,2回	月に1,2回程度	手伝わない
食材の買い物	10 (4.0)	76 (30.5)	97 (39.0)	66 (26.5)
献立を決める	16 (6.4)	53 (21.2)	75 (30.0)	106 (42.4)
下処理(魚,野菜)	15 (6.0)	46 (18.4)	69 (27.6)	120 (48.0)
料理をする	20 (8.0)	53 (21.1)	101 (40.2)	77 (30.7)
盛りつけや配膳	76 (30.3)	71 (28.3)	58 (23.1)	46 (18.3)
後かたづけ	50 (19.9)	66 (26.3)	79 (31.5)	56 (22.3)

(不明は除く)人数(%)

表2に示すように、学生たちが家庭において食に関わる手伝いを「ほぼ毎日行う」と回答した者の割合は、すべての項目で3分の1以下であった。

手伝い項目の中で、「ほぼ毎日行う」者の割合が高い項目は、「盛りつけや配膳」(30.3%)と「後かたづけ」(19.9%)の2項目だった。

その一方で、「食材の買い物をする」(4.0%)、「献立を決める」(6.4%)と、「下処理をする」(6.0%)、「料理をする」(8.0%)の4項目は、「ほぼ毎日行う」者の割合が低い。

そして、食に関する手伝いを「全く手伝わない」者は、「下処理をする」(48.0%)、「献立を決める」(42.4%)、「料理をする」(30.7%)で高く、学生たちの2分の1から3分の1の割合になっていた。これら3項目では「月に1,2回程度手伝う」と、「手伝わない」を合わせると約7割になり、学生たちが家庭でほとんど手伝っていない。

表3に示すように、学生たちの属性が家庭における食の手伝いの実態に影響を与えていないかをクロス集計を行い、カイ二乗検定を行い検討をした。その結果、通学時間と「後かたづけ」の間で有意差が観察されたが、その他の属性の項目と手伝いの実態の間には有意差がなかった。

表3 属性と手伝いの実態の関連

(属性)	手 伝 い 項 目					
	食材の 買い物	献立を 決める	下処理 (魚,野菜)	料理をする	盛りつけ 配膳	後片づけ
性別	N.S	N.S	N.S	N.S	N.S	N.S
年齢	N.S	N.S	N.S	N.S	N.S	N.S
居住形態	N.S	N.S	N.S	N.S	N.S	N.S
通学時間	N.S	N.S	N.S	N.S	N.S	*
居住地域	N.S	N.S	N.S	N.S	N.S	N.S
家族数	N.S	N.S	N.S	N.S	N.S	N.S

N.S No significant difference *P<0.05

3. 食に関するしつけの経験の有無および、しつけを重要視する意識

表4 食に関するしつけを受けた経験と重要意識

項目	しつけられた経験がある		しつけとして重要だと思う	
	はい	いいえ	思う	思わない
食事のあいさつをする	181 (71.8)	71 (28.2)	247 (98.0)	5 (2.0)
皆がそろうまで待つ	137 (54.6)	114 (45.4)	196 (78.1)	55 (21.9)
食事中はひじをつかない	239 (94.8)	13 (5.2)	242 (96.8)	8 (3.2)
出された料理は残さない	166 (65.9)	86 (34.1)	174 (69.3)	77 (30.7)
食器の並べ方	85 (33.7)	167 (66.3)	142 (56.8)	108 (43.2)
正しい箸の持ち方	211 (83.7)	41 (16.3)	237 (94.0)	15 (6.0)
食事中テレビを見ない	110 (43.8)	141 (56.2)	116 (46.2)	135 (53.8)
食事中は動き回らない	175 (69.4)	77 (30.6)	238 (94.4)	14 (5.6)
よく噛んで食べる	180 (71.4)	72 (28.6)	241 (95.6)	11 (4.4)
食べ物を粗末にしない	216 (85.7)	36 (14.3)	250 (99.6)	1 (0.4)
姿勢を正して食べる	204 (81.0)	48 (19.0)	229 (90.6)	21 (8.4)
口に物を入れて話さない	183 (72.9)	68 (27.1)	236 (93.7)	16 (6.3)
音をたてて食べない	172 (68.3)	80 (31.7)	221 (88.0)	30 (12.0)

(不明は除く)人数(%)

表4の右欄に、過去にしつけを受けた経験の有無についての結果を示す。しつけを受けた経験がある者が高い項目は、「食事中はひじをつかない」(94.8%)、「正しい箸の持ち方」(83.7%)、「食べ物を粗末にしない」(85.7%)、「姿勢を正して食べる」(81.0%)の4項目で、いずれも8割を超えていた。

しつけを受けた経験を持つ者の割合が低かった項目は、「出された料理を残さない」(65.9%)、「皆が揃うまで待つ」(54.6%)、「食器の並べ方」(33.7%)、「食事中はテレビを見ない」(43.8%)の4項目であった。

次に、同じしつけ項目で「子どもたちへのしつけとして重要だと思うか」という、しつけを重要視する意識について「はい」「いいえ」で回答させ、表4の右欄に示した。

その結果、「子どもたちへのしつけとして重要だと思う」と答えた割合が8割を超えた項目数が9項目あった。

特に、「食事中はひじをつかない」(96.8%)、「正しい箸の持ち方」(94.0%)、「食事中は動き回らない」(94.4%)、「よく噛んで食べる」(95.6%)、「食事のあいさつをする」(98.0%)、「食べ物を粗末にしない」(99.6%)、「姿勢を正して食べる」(90.6%)、「口に物を入れて話さない」(93.7%)が高い回答率を示した。

一方、「食事中はテレビを見ない」は「子どもたちへのしつけとして重要だと思う」者の割合が半分以下(46.2%)だった。また「食器の並べ方」(56.8%)、「出された食事は残さない」(69.3%)、「皆がそろうまで待つ」(78.1%)も重要だと思うものの割合が低くなっていた。

4. 「食に関するしつけを受けた経験の有無」と「子どもたちへのしつけとして重要だと思うか」という意識との関連

学生たち自身が過去に「食についてのしつけを受けたか」という経験と、今現在「子どもたちへのしつけとして重要だと思うか」という意識との関連をカイ二乗検定で検討した。

その結果、表5に示すように、「よく噛む」、「食べ物を粗末にしない」という項目を除いたす

すべての項目で、統計学的有意差が観察できた。

表5 しつけを受けた経験の有無と子どもへのしつけとして重要だと思うかという意識との関連

項 目	有意水準	項 目	有意水準
食事のあいさつ	*	食事中は動き回らない	*
皆がそろうまで待つ	*	よくかむ	N.S
肘をつかない	*	食べ物を粗末にしない	N.S
料理を残さない	*	姿勢を正す	*
食器の並べ方	*	食物を口に入れ話さない	*
箸の持ち方	*	音を立てて食べない	*
食事中はテレビを見ない	*		

N.S. No significant difference * P < 0.05

IV 考 察

1. 食の手伝いについて

「手伝いをする」ということは、生活技能を身につける、生活道具を使いこなす、家族の一員としての役割を果たし、家族員としての意識を高めるなどの意味を持つ。また保育者になるものにとっては、手伝いの内容を実際に保育所で再現する場面も多く、その意味からも普段から家庭において手伝いをして、必要な技能を身につけておくことは重要だと思われる。

今回の結果より、学生たちが家庭で食の手伝いをほとんど行っていないことがわかった。これは食事作りが、家庭における主たる調理作製者である母親に大部分委ねられている結果だと推察される。特に手伝うものの割合が低かった、「下処理をする」、「料理をする」の2項目は調理以前の項目で、時間と手間がかかるため学生たちに敬遠され、他の手伝い項目と比べて特に母親任せになっているのだろう。「献立を決める」と「食材の買い物をする」については、一般的に調理作製者（母親）が献立を決めたあとそれに従って買い物を行うので、学生がほとんど手伝うことがないものと思われる。

手伝う者の割合が高かった、「盛りつけ・配膳」と「後片付け」の2項目は、料理ができあがってからの手伝い項目で時間がかからず、特別な技術も必要としないので日常的に実践されているのであろう。

学生たちの属性と手伝いの実態のカイ二乗検定の結果から、性別や通学時間、居住地域、家族員数などの属性は、ほとんど手伝いの実施実態と関係しておらず、属性に関わらず学生たちの家での食の手伝い実態は、ほとんどかわらないことを示唆している。

このように学生たちは、食に関わる知識や技術を身につけたり学ぶ機会となる、家庭での手伝いをほとんどしていないことがわかった。

食の手伝いのうち、調理操作そのものに関わる手伝いを行う学生たちの割合が非常に低い実態は、緒言の中で述べた小児栄養学実習中にみられる、「調理技術の稚拙さ」と合致する。すなわち、食の手伝いで調理する体験がないために、調理技術を学習しこなかったと考えられる。

また、「献立を決める」や「食材の買い物」といった、「調理をする以前の手伝い項目」についても家庭で行う者の割合が低かったが、このことは調理技術の稚拙さに加え、食材の名前や旬、含まれる栄養素や栄養素の働きなどの食品に対する「知識」が備わっていない実態と合致する結

果であった。言い換えれば、食体験の低さが、「調理の知識と技術」を体得しないことにつながり、食を営む能力が低いことにもつながっている。

したがって逆の見方をすれば、子どもの頃からの手伝いといった食体験が、子どもたちが成長してからの食生活を営む能力につながっていくことが期待され、保育士を目指す学生たちには、子どもたちに幼児期より食体験を積み重ねる力が求められる。

2. 食の手伝いが持つ役割

食の手伝いを通じて身につく技術や知識は、学生たちが将来子どもたちの食育実践に当たって、「なにを」「どのように」行うかを考えていく上で非常に重要になってくる。

保育の計画で、どのような内容で子どもたちになにを学ばせ感じてもらったらいかがかという保育の「ねらい」や「内容」を考えると、保育者自身の豊かな食体験があってこそそれらの幅が広がる。食を通して子どもたちにどのように関わり、なにを子どもたちに身につけさせたらいいのかについて、個々の子どもたちの日常の食の中にある問題点や、家庭における食の問題点に気づき、目の前の子どもたちについての食のテーマや対処法が見えてくる。

つまり、料理や栄養、調理技術、食文化に関する知識や情報が、日常の調理体験を通して保育者の中になくと、次々と展開していく毎日の保育の中の食育実践を行うことができにくい。実際、現場の保育士から、「調理がわからないので、食育をどう進めていったらよいかかわからない」、「クッキング保育をどのように計画したらよいかかわからない」というとまどいの声が聞くと、食や料理の成り立ちの経過がわかる保育士を養成することが望まれる。

また、家庭における調理体験などの食の手伝いは、それを通じて食への関心が高まり、主体的に食生活を営んでいこうとする姿勢を養う重要な要素である。学生たちの日常の食生活を見てみると、「嫌いな食品がでたら調理実習はいうまでもなく、保育実習先でも給食を残す」、「昼食は、パンとジュースだけ」という実態がある。このような実態は、本来なら食事作りの手伝いを通じて育つべき食事を作ること、あるいは食べることに對する積極的姿勢や、「自分自身の食事の内容に気を配る」、「食べ物に対する感謝の気持ち」といった食の自立的態度が養われてきていないことよと推察される。

今のままの学生たちの状態では、将来保育園で食育を実践していくには「未熟」な状態である。今回の結果から、家庭での食体験が少ない今日、それを増やすことが養成校の重要な役割になっていることがわかった。

今後は小児栄養学の授業で、小児栄養の意義や栄養学・調理学の理論的内容に加え、今回の調査で手伝う者の割合が低かった「料理を整える」ことに関する体験的内容を充実し、食の実践力を学生たちにつけさせていく必要がある。そのためには限られた時間内ではあるが、献立作成や食育媒体作り、調理実習などの体験型の授業内容を増やし、学生たちが保育現場で再現できる食の能力を高める必要があるだろう。

子どもたちの食育の究極の目的は、子どもたち自身が、将来にわたる自分の健康を守るために食品選択の能力や、主体的に食生活を営む姿勢を身につけることである。子どもたちが「主体的に食を営む」能力を身につけるには、他の保育の内容と同じく、保育者自身が（主体的に食を営む姿勢を身につけ）、その良きモデルを子どもたちに示す必要がある。そのためにも、これまで学生たちが家庭の手伝いを通して体得してこなかった内容を、体験的内容の充実で補っていく必要がある。

3. しつけについて

乳幼児期の子どもにとってしつけは、基本的な生活習慣であるとともに、「衛生的に食べる」、「お互いが気持ちよく食べる（社会性を身につける）」、「感謝の心を育む」、「伝統を学ぶ」など多くの意味を持ち、「子どもが自らの判断や行動基準で行動できるようになる」¹²⁾といった人格形成の一端も担うものである。今回、学生たちが過去に受けたしつけは、手伝いと同じく保育現場で再現されると考え、各家庭でどのようなしつけを受けたかについて調査をした。

その結果、学生たちが過去にしつけを受けた経験が高い項目、「食事中はひじをつかない」、「正しい箸の持ち方」、「食べ物を粗末にしない」、「姿勢を正して食べる」は、共に食事をとる人と関わりがある項目で、言い換えれば他人の目にどう映るか（不快感を与えるか否か）という項目については、過去にしつけを受けた経験が高かった。しかし、各家庭や個人の価値観に関わる、「皆が揃うまで待つ」、「テレビを食事中に見るか」、「食器の並べ方に気を配るか」という項目は、しつけられた経験があるものの割合が低い傾向にあった。

また同じ質問項目で、「子どもたちへのしつけとして重要だと思うか」というしつけを重要だと思う意識についても、「しつけを受けた経験」の項目と同じく、個々の家庭や個人の価値観に関わっている項目は、「子どもたちへのしつけとして重要だと思う」ものの割合が低い。今回調査したしつけ項目は、「テレビ」と「食器の並べ方については後で詳しく述べるが」食のしつけとして重要かつ基本的な項目であり、保育士を目指す学生として全員「子どもたちへのしつけとして重要だと思う」べきものである。しかし結果は「子どもたちのしつけとして重要だと思う」割合がかなり低い項目もあり、保育者となる者としては心許ない。

家庭の食卓の風景は本来、「好きなときに食べるのではなく家族がそろうまで待ち、皆で同じ食事内容を（共食）テレビを消して摂る。それにより、食を中心に家族の会話にあふれている」もので、その結果、家庭の食卓を通じて子どもたちの豊かな心身をはぐくまれるものである。“共食”は、人間だけが持つ文化で、非常に人間らしい行為で、人を人らしく育てていく重要な要素である。共食に関わる質問項目で、「重要だと思う」割合が低かったことより、今後学生たちには、食事の時の姿勢や行儀の大切さに加え、先ほど述べた共食の大切さについて特に教えていく必要があることがわかった。

乳幼児期の子どもたちはしつけや生活習慣を、手伝いのところでも述べたように周りの大人たちの行いを見て、それをモデルとして学んでいく。学生たちには、しつけ項目一つ一つの意味を考えさせて、保育園で子どもたちの良きモデルになれるように授業で学ばせ、家庭でも身につくようにしなければいけないことがわかった。

4. 食事の時のテレビ視聴

高野ら¹³⁾は、食事の果たす大きな役割として、家族間のコミュニケーションを図り家族間の絆を深めるということが挙げられ、そのことが子どもたちの心の健全な発達を促すとしている。子どもたちにとって「なにを食べているか」ということも大切だが、「だれとどのように食べているか」という“人間関係”¹⁴⁾がとても重要である。

食に関するしつけの中で今回の調査では、「皆がそろうまで待つ」と、「食事中はテレビを見ない」という2つの項目は、家族間のコミュニケーションを図るということと関わりが深い。しかし学生たちはこの2つの項目について、しつけを受けたものの割合が低く、家族が揃わない食卓でテレビを相手に食事を摂っていることが想像できる。

ただ、「皆がそろそろまで待つ」については、「子どもたちへのしつけとしては重要」とほとんどが答えていることより、その重要性が学生たちに認識されている。

しかし食事時のテレビの視聴に関しては、過半数を超える学生が「食事中はテレビを見ないことをしつけとして重要だとは思わない」と回答している。「食事中にテレビをなぜ見てはいけないのか」という感覚にもとれる。

食事中にテレビを見てみると、注意がテレビの方に向き「食事を通じての会話が成り立たない」、
「なにを食べているかということに関心が向かない」ことになる。特に子どもは注意力が“一点集中型”⁴⁵⁾で、食事時のテレビ視聴で食事への関心や家族との会話に関心が向かなくなる。筆者らの過去の調査¹⁶⁾でも、「食事中にテレビを見る家庭」と「食事中にはテレビを見ない家庭」では、「共食率」や「何を食べるか」といった食卓の風景や食事内容、保護者の食に対する意識に差があり、「テレビを見ない家庭」の方が、子どもたちの食生活の実態も保護者の食意識も非常に良かった。

食事時のテレビ視聴は、家族の絆を作るために避けるべきことであり、食事というのは単に空腹感を満たし、栄養を得るだけではなく、人と人とコミュニケーションの場、しつけの場、人格形成の場、価値観形成の場として大切だということを改めて学生たちに繰り返し伝えていく必要があると感じられた。そして、学生たちが保育士となったときに、家庭における食事のあり方、保護者への食育支援の一つとして「食事時のテレビ視聴の欠点」を伝えられるように指導していく必要性を感じた。

5. 食器の並べ方

しつけの中で、「食器の並べ方」というのは、ひいては日本食の“食事様式”⁴⁷⁾食事マナーにつながり、「行事食」と同様に一つの食文化である。しかし、「食器の並べ方」については、「しつけられた経験」も「それを子どもたちに伝えることを重要だと思う」意識ともに低かった。

実際に、授業の中で「茶碗と、汁椀を置く位置」についてたずねると、1、2年生ともわずかな学生たちしか「右側が汁椀、左側が茶碗」という正解を知らない。食器に決められた「置く位置」があることを知らない学生たちも多くみられる。

これは、家庭の食卓が基本的機能である“食文化の伝承”の場としての機能を失いつつあるといえるだろう。食器の並べ方ができることは、日本型食生活確保の有効な手段であり、食文化伝承の点とともに、「主食があり、主菜・副菜がそろそろ」というバランスがとれた食生活を営む上でも重要である。

今後は、調理実習や演習を通して、食事をバランスよく整え、できあがった料理を正しく配置できるように指導をし、食器の並べ方が自然に身につくようにし、学生たちに子どもたちにもそれを伝えることの大切さ（食文化の伝承および、バランスが整った食事）を教えたい。

6. 「食に関するしつけを受けた経験の有無」と「子どもたちへのしつけとして重要だと思うか」という意識との関連

今回の調査で、“自分が子どもの頃に食に関してしつけられた経験”と“それを子どもたちに伝えていく”ことを重要だと思う意識の間には非常に関連が深いことがわかった。つまり、子どもの頃にしつけられた経験というのは、成長してからもその人の意識や行動に影響を及ぼし、言い換えれば、成長してからの態度としても意識としても引き継がれるといえる。

今回の学生の結果はこのように、幼児期のしつけの大切さをあらためて証明するものであり、保育園児の食に関するしつけに対して保育士の関わりが、重要だということを示していることがわかった。

今後は今回の結果を学生に還元をして、乳幼児期のしつけの重要性や食習慣を身につけさせることの大切さを認識させ、保育士が乳幼児期に食のしつけや好ましい食習慣が子どもたちに身につくよう関わっていくことが、子どもたちの将来にわたる健康を守ることに繋がっていくことを伝えていく必要性を感じた。

V お わ り に

保育園において子どもたちは、集団の中で楽しく食べ、となりの子どもたちとお互いに刺激しつつ、しつけや正しい習慣を身につけていく。そして保育士は、子どもたちが食習慣や様々な基本的習慣を身につけていく上でモデルとなる非常に重要な人的環境である。保育士が食や食習慣を大切に、楽しく子どもたちと一緒に食をとることが、子どもたちにとっては、良い食習慣を身につけ積極的に食に関心を持つための教材である。

今回の調査で明らかになったように、保育士養成校学生という、子どもたちにとても重要な人的環境となる保育士を目指す者が、家庭において生活技術を身につけるための手伝いをしていないことや、あるいは食に関するしつけ項目の中でも、他人の目に余りふれない項目を子どもたちに伝えることを大切だと思っていないことは、保育園で「食育」を進め定着させていく上で障害となるだろう。

約20年間続いた生活習慣や意識を、短大の2年間という短い時間に変化させることは容易ではない。しかし学生たちが卒業し保育職に就いた後には、様々な食生活の問題を抱えた子どもたちが存在する。

今後は、さらに実践力を高める授業の構築が必要である。小児栄養学の授業の中で、知識の伝授だけではなく「調理実習」の機会を増やしたり、「食育媒体作り」などを行わせて、食に関する知識と技術を身につけ、積極的に食に関わる姿勢を学生の中に育てたい。また、クッキング保育を開催して、子どもたちと食を通じて実際に関わる機会を設け、子ども理解を深め、現場で「食育」が行える保育士を育てたいと感じた。

また食育基本法が制定されたことに見られるように、子どもたちの家庭の食生活に問題点が多く、保育士の資質としてもはや子どもにだけ関わっていればよいのではなく、家族援助・支援ができることが求められている。今回の結果を参考にして今後授業改善を行い、学生たちが保育の専門職として保護者に対しての的確な食のアドバイスができるように養成していきたい。

以上今回の調査を通して、学生たちが食の知識と技術を身につけて食育についての理解を深め、保護者支援も含めて将来保育園で食育を展開できるように支援していく必要性を改めて強く感じた。

引用文献

- 1) 厚生統計協会, 国民衛生の動向・厚生指標 臨時増刊50(9), 厚生統計協会, p.87 2003.
- 2) 坂本元子, 子どもの食・栄養教育ガイド, 医歯薬出版, p.14 2001.

- 3) 新村洋史・猪瀬里美, 人間形成と食育食教育, 芽ばえ社, pp.19-32, 2002.
- 4) 坂本元子, 子どもの食事の変化とその社会背景, 食べもの文化, 313, 芽ばえ社, pp.8-35, 2002.
- 5) 全国保育団体連絡会, 保育白書2004, 草土文化, p.199, 2002.
- 6) 足立己幸, なぜひとりで食べるの, 日本放送出版協会, pp.18-29, 1990.
- 7) 笠原悦夫, 子どもがかかる生活習慣病, 児童心理 8月号臨時増刊, 58(12) pp.88-92, 2003.
- 8) 亀山良子他, 女子短大生における健康志向食品の利用状況と生活行動との関連性について, 学校保健研究, 40, pp.168-181, 1998.
- 9) 横山公通他, 男子大学生の朝食欠食の要因, 日本公衛誌, 49(9), pp.903-909, 2002.
- 10) 日清製油, 2001年日本人の食卓風景, 日本人の統計2002上生活者アンケート編, KTC 中央出版, p.194, 2002.
- 11) 幼児食懇話会編, 幼児食の基本, 日本小児医事出版社, pp.62-68, 1998.
- 12) 氏家達夫, 子どもの自律性を育てるしつけ, 児童心理, 797, pp.16-21, 2003.
- 13) 高野陽他, 子どもの栄養と食生活, 医歯薬出版, pp.25, 2002.
- 14) 食べ物文化編集部 Q&A 子どもの心身の発達と食事, 芽ばえ社, p.67, 2000.
- 15) 石田一宏, 食と家族と子どもの自立, 芽ばえ社, pp.100-102, 1002.
- 16) 駒田聡子, 平成16年度食生活指針普及ボランティア活動事業報告書, 2004.
- 17) 川端晶子, 改訂食生活論, 建帛社, pp.62-69, 2002.

