

保育所・幼稚園における思い出調査からみた食育と 教育的側面との関わりに関する一考察

ー 領域「健康」・領域「人間関係」からの検討 ー

本 多 恭 子 真 鍋 顕 久

岐阜聖徳学園大学教育学部

A study of the relationship between food education and education from a
survey of memories of meals eaten in nursery schools and kindergartens:
An investigation regarding expressions and health

Yasuko HONDA, Akihisa MANABE

キーワード：食育 思い出調査 領域「健康」 領域「人間関係」

I. はじめに

2005年、国民が健全な心身を培い、豊かな人間性を育む食育を推進することを目的として、食育基本法¹⁾が制定され、保育所、幼稚園においても保育所保育指針及び幼稚園教育要領において健康な心と体を育てるために望ましい食習慣の形成の重要性が明記された。とりわけ保育士や幼稚園教諭を目指す学生にとっては「食育」の重要性や役割を知り、食育実践力を身に付けることが大切となることから、大学教育においてもその育成に努める必要がある。

また、体験活動の原点でもある幼児期は、幼児期以降の食生活にも関わっていくものと考えられる²⁾。現在の学生が幼児期に過ごした保育所、幼稚園でどのような食育を実践し、それについてどんな思い出があったかを知ることは、食育の果たす役割や課題を知る上でも有益であると考えられる。

一方、食育白書³⁾では、食育においても保育の一環として養護的側面（生命の保持、情緒の安定）と教育的側面（健康、人間関係、環境、言葉、表現）が切り離せるものではないことを踏まえ、乳幼児期の子供の心と身体の土台作りに取り組む必要性を求めている。また、青木⁴⁾は、食育実践は幼児教育の基本とする「環境を通じて行うもの」であり、そこから展開される保育内容は、健康、人間関係、環境、言葉、表現の5領域を通じて総合的に達成される営みであると報告している。食育基本法が制定された2005年以降、食育の重要性を感じている保育所・幼稚園は増加している⁵⁾が、実際には食育の活動が未だ手探り状態のところもあり⁶⁾、その活動には差が見られる。今後の更なる食育の推進のために、保育所、幼稚園で子どもと関わるすべての者が食育に対する意識を共有し、食に関わる活動と養護的側面及び教育的側面とが融合しながら、学びの連続性をもった活動になることが望まれる。

本研究では、①将来保育士、幼稚園教諭を目指す学生による保育所、幼稚園での食に関する思い出調査から、保育所、幼稚園でどのような食育を実践してきたか、また、それらがどのような思い出として残るかを知る。また、②①の結果を踏まえ、5領域、とりわけ「健康」、「人間関係」の中で食育がどのように関わり、どのような具体的役割を担っているかを検討し、今後の食育に関する授業の基礎資料とする。

Ⅱ. 方法

実施時期：2019年度前期に岐阜聖徳学園大学教育学部にて開講された「子どもの食と栄養Ⅰ」又は「子どもの食と栄養Ⅱ」の第1回目の授業開始前に調査を行った。

対象者：調査対象者は「子どもの食と栄養Ⅰ」又は「子どもの食と栄養Ⅱ」の授業の受講生で、その内訳は「子どもの食と栄養Ⅰ」では3年生男性3名、女性31名、「子どもの食と栄養Ⅱ」では、4年生男性2名、女性26名の合計62名であった。

調査内容：調査は選択肢による質問法にて行い、その場で調査用紙を配布し、回収を行った。調査内容は学生の「幼児期に保育所や幼稚園で体験した「食」についての思い出」に重点を置き、①通園先や家庭で受けたしつけについて②通園先の食事への思い出について③通園先での「食」に関する思い出についてであり、質問項目は古郡ら⁷⁾の先行研究に倣って作成した。

なお、対象者への倫理的配慮として、無記名による調査で、プライバシーの保護に配慮すること、回答の有無や内容は成績とは無関係であることを口頭で伝え、アンケートの回答を以て同意を得たものとした。

Ⅲ. 結果及び考察

1. 食育に関する思い出調査

(1) 対象者の属性

調査対象者の幼児期の居住地は、「岐阜県」38名(61.3%)、「愛知県」15名(24.2%)、「其他都道府県」9名(14.5%)であった。また、通園先は、「幼稚園」が30名(48.4%)と最も多く、以下、「保育所」20名(32.3%)、「保育所と幼稚園」12名(19.4%)であり、通園期間は「3年間」が44名(71.0%)で、次いで、「2年間」が9名(14.5%)、「4年間以上」が9名(14.5%)であった。

(2) 食事のしつけについて

幼児期に通園先や家庭で受けた食事のしつけに関する結果を図1に示した。最も高い値を示した項目は「食事のあいさつ」80.6%、「箸の持ち方」80.6%で、以下、「残さないで食べる」61.3%、「口の中に食べ物を入れて話さない」58.1%であった。これらの結果は古郡ら⁸⁾の調査結果とも同様の結果であった。その他の内容では「箸同士で食べ物を渡さない」、「左手を皿に添える」、「茶わんを持って食べる」など、食事の箸や食器に関するマナーが多く挙げられていた。

また、一人あたりの回答数の平均は4.1、最大回答数は8、最小回答数は1であり、対象者全員が何らかのしつけを受けていた。

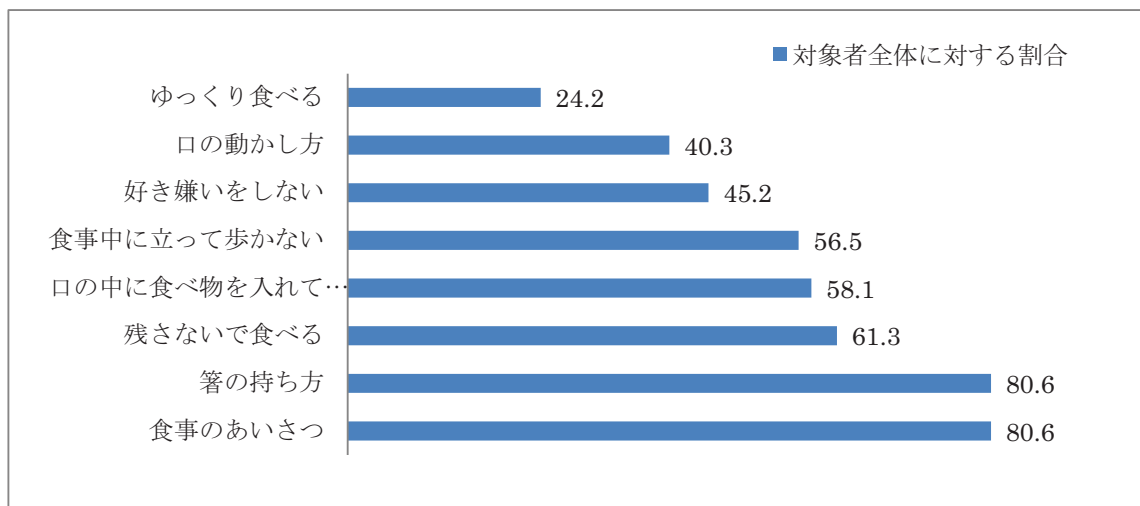


図1 食事のしつけについて

（３）食事への思い出について

食事への思い出として、「食事は楽しかったか」について尋ねたところ（表１）、「とても楽しかった」が53.2%と最も高く、以下、「少し楽しかった」32.3%、「あまり楽しくなかった」11.3%、「全く楽しくなかった」1.6%、「覚えていない」1.6%であり、「あまり」又は「全く」と否定的な回答をした者は全体の12.9%であった。

表１ 食事への思い出について 人数（%） n=62

とても楽しかった	少し楽しかった	あまり楽しくなかった	全く楽しくなかった	覚えていない
33 (53.2)	20 (32.3)	7 (11.3)	1 (1.6)	1 (1.6)

表２ 食事が「楽しかった」理由について

- ・みんなとお弁当を食べることがとても楽しく感じていた。
- ・楽しく話をしながら食べられたから。
- ・友達と話しながら穏やかな気持ちで食事ができたから。
- ・みんなと一緒にごはんを食べるのが楽しかったから。
- ・お友達や先生と一緒に食べるのが楽しかった。
- ・長く通っていたから仲良い友達が多く、その子たちとご飯を食べられたから。
- ・友達と机を合わせて話しながら食べていたから。
- ・楽しんで食べられる工夫があった。
- ・誕生会のときのカレーが楽しかった。
- ・給食がお弁当に入っていて、開けるのが毎回楽しみだった。
- ・食べることが小さいころから好きだったから。
- ・おいしかった。友達と話しながら食べられたから。
- ・おいしかったから。友達と話しながら食べるのが好きだったから。
- ・あまり嫌いな給食がなく、友達と会話しながら楽しく食事の時間を過ごせたため。また、誕生日会などにデザートが食べられたりして嬉しかったから。
- ・友達と一緒に食べることができたから。
- ・お家では食べることのない給食ならではのメニューがあったから。
- ・嫌いなものを強制的に全部食べなさいということがなかったから。

表３ 食事が「楽しくなかった」理由について

- ・食べるのが遅くて、泣きながら無理やり食べていた。
- ・食べるスピードが遅くて、遊び時間まで一人で食べているときがあったから。
- ・いつも食べるのが遅くて、食べ終わるまで友達と遊ぶことができなかったから。
- ・残してしまうと食べるように言われ、食べ終わるまで遊べないようになっていたから。
- ・人見知りで友人と一緒にご飯が食べられなかったから。
- ・小食でいつも最後まで残って食べていた。他児が昼寝に行っても完食まで離れられなかった。
- ・嫌いなもの、苦手なものが必ず入っていたから。
- ・冷たかったから。
- ・会話禁止だったから。

さらに、「食事は楽しかったか」についてその理由を尋ねたところ（表２）、36名からの記述による回答が得られた。「とても楽しかった」と回答した者の記述では「友達と話しながら穏やかな気持ちで食事ができたから」や「お友達や先生と一緒に食べるのが楽しかった」など、友達や先生との共食に関する内容や「食べることが好きだったから」、「食事がおいしかったから」など食事の美味しさや食事への楽しみに関する内容が大半を占め、特に「友達や先生との共食」は通園先での楽しい思い出として残ることが明らかとなった。一方、「あまり楽しくなかった」、「全く楽しくなかった」の回答した者の記述では（表３）、「食べるスピードが遅くて、遊び時間まで一人で食べているときがあったから」など「食

べる速度が遅い」 ことに関する内容が最も多く、また、わずか1名ではあったが、「会話禁止だったから」という記述も見られた。

(4)「食」に関する思い出について

通園先における「食」に関する支援や指導的内容について、思い出に残っている内容をすべてあげてもらい、その結果を図2に示した。最も思い出に残っている内容は「食事のあいさつをした」54.0%であり、次いで「育てた食べ物を収穫した」45.0%「食べ物の名前を教わった」41.0%、「食べ物の絵を描いた」39%であった。

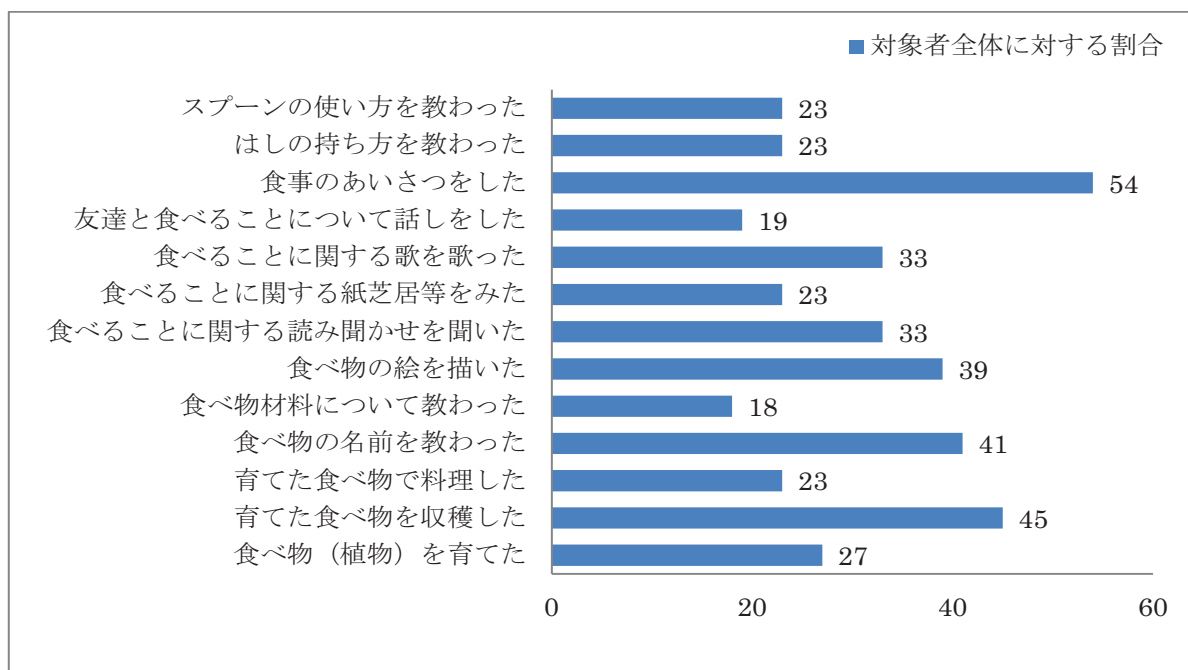


図2 「食」に関する思い出

また、通園先における「食」に関する出来事について、それぞれの出来事への思い出を「嫌な思い出」、「楽しい思い出」、「どちらともいえない」、「覚えていない」の4つから回答を求めたところ（表4）、「楽しい思い出」では、「みんなで食べたこと」88.3%、「お弁当に関すること」76.7%、「食べ物を育てたこと」65.0%の順で高く、上位2項目は古郡ら⁹⁾の調査と同様の結果であった。「みんなで食べたこと」は楽しい思い出として残る。また、楽しい思い出として、2位に「お弁当に関すること」が挙げられていたが、今後その具体的な理由について検討していくことも興味深い。一方、「嫌な思い出」では「食べるのが遅かったこと」33.3%、と「食べものの好き嫌いがあったこと」33.3%で高い回答を示し、残りの項目についての回答率は0.0～6.7%と低値を示した。また「どちらともいえない」と回答した割合は5.0%～50.0%、「覚えていない」と回答した項目は1.7～68.3%であった。

その他、「通園先での食に関する思い出について」の自由記述の中から、楽しかった又は良い思い出と考えられる内容を挙げると（表5）、「近くの畑にさつまいもを掘りにいく行事があった。その後、さつまいもの絵を描いたり、給食に出たり、持ち帰り家族で食べた記憶があった」や「毎週金曜日はおかわり給食といって、カレーライスやスパゲッティなど一品ものが出てきておかわり自由だったので楽しみにしていました」など、給食やイベント、行事等を通じての食事（おやつ）作りや食事経験に関する内容が最も多く見られ、体験型、実践型の食に関する内容は楽しい思い出として残っていることが伺えた。その他の内容は少数であったが、給食の時間に友達や先生が親切に接してくれたことや、自由におかわりが出来たこと、マナーに厳しくなかったこと、食べ物に関する歌を歌ったり、食材を買いに行ったことなどが挙げられていた。一方、楽しくなかった思い出として考えられる記述は数件見られ、いずれも苦手とする食べ物への思い出であった。

表4 「食」に関する出来事への思い出

項 目	嫌な思い出	楽しい思い出	どちらともいえない	覚えていない
食べものの好き嫌いがあったこと	20 (33.3)	2 (3.3)	30 (50.0)	8 (13.3)
みんなで食べたこと	3 (5.0)	53 (88.3)	3 (5.0)	1 (1.7)
料理を作ったこと	2 (3.3)	35 (58.3)	3 (5.0)	20 (33.3)
食べ物に関する絵本や紙芝居をみたこと	1 (1.7)	32 (53.3)	3 (5.0)	24 (40.0)
食べ物を育てたこと	1 (1.7)	39 (65.0)	4 (6.7)	16 (26.7)
食べ物ことを話したこと	0 (0.0)	24 (40.0)	10 (16.7)	26 (43.3)
はしやスプーンの持ち方を教わったこと	4 (6.7)	5 (8.3)	23 (38.3)	28 (46.7)
食べるのが遅かったこと	20 (33.3)	1 (1.7)	17 (28.3)	22 (36.7)
お弁当に関すること	0 (0.0)	46 (76.7)	4 (6.7)	10 (16.7)
食べ物の体での働きを知ったこと	1 (1.7)	7 (11.7)	11 (18.3)	41 (68.3)

n=60 (未回答者は対象者から除いた) 人数 (%)

表5 通園先での食に関する思い出 (自由記述)

- ・友達とご飯を食べられない時に先生と一緒に居てくれたことがうれしかった。
- ・焼き芋パーティーなど食事のイベントが楽しかった思い出がある。
- ・季節の食材を使ってクラスみんなでよもぎ団子を作ったことが楽しかった。
- ・自分が食べられそうな量を先生が配分してくれて、残さずおいしく食べ切ることができた。
- ・クリスマスケーキ作りなど行事のときの料理が楽しかった。
- ・毎週金曜日はおかわり給食といって、カレーやスパゲッティなど一品ものがでておかわり自由だったので楽しみにしていました。 ・食材をスーパーに買いにいった。 ・チーズケーキが嫌いで最後まで残って食べていました。
- ・お泊り保育でみんなでカレーを作った。 ・「魚魚魚」歌を毎日歌って踊った。
- ・みんなでもちつきをして、おもちを食べたこと。
- ・給食を食べる時に隣の席の子が「大きなお口」と先生にほめられているのを見て、自分をほめられたいがために、口を大きくあけて食べていた。 ・あたたかいミルク的なものが苦手でした。
- ・自由におかわりができたり、マナーにあまり厳しくない楽しいという時間が食の時間でした。また、食についての劇を行ってくれて楽しかったです。
- ・もちつき。 ・園の外で食べる機会があった。
- ・近くの畑にさつまいもを掘りにいく行事があった。その後、さつまいもの絵を描いたり、給食にでたり、持ち帰り、家族で食べた記憶があった。

IV. 考察

幼稚園教育要領¹⁰⁾ 及び保育所保育指針¹¹⁾ によると、心身の健康に関する領域（健康）では、「健康な心と体を育て、自ら健康で安全な生活をつくり出す力を養う」とし、とりわけその内容の一つに「先生や友達と食べることを楽しみ、食べ物の興味や関心を持つ」が挙げられている。健康な心と体を育て、子どもらしい充実した生活を送るためにも、食育を通じた望ましい食習慣の形成が必要であり、先生（保育士）や友人との共食により食事を楽しみ、食べることの楽しさを味わい、食べ物への興味や関心、食の大切さに気づき、進んで食べるようとする気持ちが大切であると考えられる。今回の調査結果では過半数以上の者が、通園先の食事が「たいへん楽しかった」と回答しており、その理由も「友達や先生との共食や会話」、「食事のおいしさ」によるものが多く見られた。誰かと一緒に食べることや食事のおいしさは食事の楽しさに大きく寄与しているといえる。

森脇ら¹²⁾ の3歳児を対象にした調査では、共食頻度の高い群に生活習慣も良好で食生活の悩みの無い者や食事を楽しんでいるものが多く、また女子学生を対象に小学校時の食事の楽しい会話の頻度と現在の健康状態や生活習慣、食生活についての検討では、楽しい会話をしていた者はそうでない者に比べ、

疲労自覚症状を訴える者が少なく、生活習慣、食習慣も規則正しく、食生活に対する意識も高いことを報告している¹³⁾。古郡ら¹⁴⁾は通園先における食事の楽しさは現在の食事の楽しさと関連することを示唆し、楽しい食事体験はその時期の健康づくりだけでなく、将来の健康と深く関わる生活の基盤になるといえる。

一方、木田ら¹⁵⁾は野菜栽培によって育てた野菜は、子ども達が好んで食べ、食べ物に関心を示す子どもが増加し、実施回数が週1回以上の園は、そうでない園に比べ食べ物に興味・関心を示す子どもや嫌いなものでも頑張って食べる子どもが増加したことを報告している。さらに多々納ら¹⁶⁾は野菜の栽培により野菜に対する愛着が高まり、野菜に対する苦手意識をなくすことができたと報告している。また、保育所、幼稚園における「食べ物の栽培」は思い出として印象に残りやすい傾向を示す¹⁷⁾とし、本研究においても65.0%の者が「食べ物を育てたこと」を「楽しかった思い出」と記憶し、自由記述の中でも食べ物を収穫しそれを食した思い出が具体的に記述されていた。食育実践として飼育・栽培・収穫体験を実施する保育所、幼稚園は多い¹⁸⁾。栽培・収穫体験は食べ物への興味、関心を高め、楽しい思い出と残る有効的な活動の一つであり、今後も重視したい活動である。

一方、幼稚園教育要領¹⁹⁾及び保育所保育指針²⁰⁾によると、人間関係の領域では、「食」という言葉はみられない。ただし、幼稚園教育要領には、「先生や友達と共に過ごすことの喜びを味わう」ということや、保育所保育指針には、「保育士や友達との安定した関係の中で、ともに過ごすことの喜びを味わう」という記述がみられ、これらから、食事やおやつや食育の保育場面が想像できる²¹⁾。本調査結果においても、通園先における食生活全般の出来事について「楽しい思い出」として「みんなで食べたこと」と回答した学生の割合が88.3%と最も高く、食事やおやつや食育の保育場面が、みんなで共に過ごすことの喜びを味わう機会となっていると考えられる。平成16年度に公表された「保育所における食育に関する指針」²²⁾では、「食事は空腹を満たすだけでなく、人間的な信頼関係の基礎をつくる営みでもある」と述べられている。したがって、食事やおやつや食育の保育場面は、保育者と子ども、子ども相互のこのころのふれあいの場を作り、共に過ごすことの喜びを味わう機会となり、好ましい人間関係の育成につながるといえる。

更に、安達ら²³⁾による小学5年生を対象とした調査研究では、家庭での「食事の楽しさ」とその要因について、朝食の楽しさとの関連性が認められた項目のなかに、男子において、「食事のあいさつをする」が挙げられている。すなわち、「食事のあいさつ」が「食事の楽しさ」の要因となることを示唆している。今回の調査結果において、食生活に関する支援や指導的内容について最も思い出に残っている項目として、「食事のあいさつ」の指導が一番高い割合を示している。このことから、「楽しい思い出」として「みんなで食べたこと」が最も高い割合となっていることの一つの要因として「食事のあいさつ」が考えられるのではなかろうか。

V. まとめ

本研究では将来保育士、幼稚園教諭を目指す受講学生を対象として保育所、幼稚園での「食」に関する思い出調査から、保育所、幼稚園でどのような食育を実践してきたか、また、それらかどのような思い出として残るか調査した。さらに、これらの結果を踏まえ、とりわけ領域「健康」及び、「人間関係」の中で食育がどのように位置づけられ、どのような具体的役割を担っているかを検討し、以下の結果が得られた。

1. 「幼児期における食事のしつけ」では「食事のあいさつ」(80.6%)、「箸の持ち方」(80.6%)が上位に挙げられていた。また、通園先での食事については、53.2%の者が食事は「とても楽しかった」と答えており、「先生や友達との共食」や「食事の美味しさや楽しみ」は食事の楽しさに大きく寄与

していた。

2. 通園先における「食」に関する支援、指導的な内容に関する思い出では「食事のあいさつをした」ことや「育てた食べ物を収穫した」ことが上位に挙げられ、また、「食」に関する出来事として、「みんなで食べたこと」、「お弁当に関すること」、「食べ物を育てたこと」が上位に挙げられていた。
3. 領域「健康」からの検討では「先生や友達との楽しい食事」は幼児期の健康づくりにつながるだけでなく、将来の健康と深く関わる生活の基盤となり、また、食育実践としての栽培・収穫体験は食べ物への興味、関心を高める有効的な手段の一つであると考えられた。一方、領域「人間関係」では、食事やおやつの食事場面は先生と子どもが共に過ごす喜び味わう機会となり、良好な人間関係の育成につながる場としての期待もできると考えられた。

食育は生きる上での基本であり、幼児期の食教育はそれ以降の健康や生活を支える基盤となる。子どもの育ちを支える食育として、保育所、幼稚園の中での生活や教育の中で営まれていくことが必要であり、今後もこれらを踏まえた授業内容の構築や保育者の育成にあたっていきたい。

注・文献

- 1) 内閣府（2005）：食育基本法.
- 2) 古郡曜子，菊池和美（2009）：保育所・幼稚園における食の思い出調査一家庭でのしつけと関連をふまえて一，日本調理学会誌，Vol. 42，No. 6，410-416.
- 3) 食育白書（2016）：農林水産省.
- 4) 青木好代（2017）：保育における食育実践とその教育的意義についての一考察，兵庫大学短期大学部研究集録，第16号，57-62. 51号，17-25.
- 5) 辻村明子，久保 薫（2015）：保育所・幼稚園における食育実践状況に関する系統的レビュー，青森中央短期大学研究紀要，第28号，85-92.
- 6) 増田啓子，田崎裕美，海野展由，高 向山（2018）：幼児期の食育実践に関する課題についての一考察，常葉大学保育学部紀要，第5号，11-22.
- 7) 古郡曜子，上羽 緑，高橋真記枝（2008）：学生の幼児期における「食育」の思い出調査，北海道文教大学研究紀要，第32号，73-81.
- 8) 7) 再掲載.
- 9) 7) 再掲載.
- 10) 文部科学省（2018）：幼稚園教育要領.
- 11) 厚生労働省（2018）：保育所保育指針.
- 12) 森脇弘子，戒 淳子，前大道教子，松原知子：3歳児と保護者の食生活と共食頻度との関連，日本食生活会誌，Vol. 20，No. 1，68-73，（2009）.
- 13) 森脇弘子，岸田典子，上村芳枝，竹田範子，佐久間章子，寺岡千恵子，梯 正之：女子学生の健康状況・生活習慣・食生活と小学生時の食事の楽しい会話との関連，日本家政学会誌，Vol. No6，327-336（2007）.
- 14) 2) 再掲載
- 15) 木田春代，武田 文，荒川義人，大久保岩男：幼稚園における野菜栽培活動の状況その食育効果一北海道某市での調査一，天使大学紀要，Vol. 13，No. 2，1-11，（2012）.
- 16) 多々納道子，小方美穂，植田遥菜：大学生の幼児期の振り返りからみた野菜嫌いの克服法，教育臨床総合研究，13，97-110.
- 17) 2) 再掲載.
- 18) 5) 再掲載.

- 19) 10) 再掲載.
- 20) 11) 再掲載.
- 21) 小川雄二：保育園・幼稚園ですすめる食育理論と実践，芽ばえ社（2012）.
- 22) 保育所における食育指針（2006）：厚生労働省.
- 23) 安達内美子，足立己幸「小学生における家庭での“食事の楽しさ”とその要因－愛知県N学区小学校5年生の事例－」名古屋学芸大学健康・栄養研究所年報（8），13-23，2016-12.