

児童の食生活と保護者の食意識および 家庭での食教育 — 低学年児童と高学年児童の比較 —

中西 洋子・八木 朋美*

Dietary habits of children, parental dietary awareness, and dietary education in the family

— A comparison of lower and upper grade children —

Yoko NAKANISHI and Tomomi YAGI*

Accepted November 2, 2005

抄録：児童の食生活、保護者の食意識および家庭での食教育の実態を調査した。調査対象は、公立小学校2年生、及び附属小学校2年生、6年生の保護者（調理担当者）とした。今回の調査対象群では、朝食摂取率は全国平均より高く、どの群も90%以上の者が「毎日朝食を食べる」と回答した。子どもの孤食率も数%にとどまった。附属小学校6年生においては、夕食に塾の影響が見られた。おやつ決定はどの群も「保護者」が最も多かったが、6年生は2年生よりも自分で選んでいる率が高かった。子どもの偏食は、「たくさんある」「少しある」を合わせて約60%に見られた。嫌いなものでも食べれるよう各家庭で工夫がなされていた。食事の手伝いは6年生より2年生のほうが頻度高く行っていた。家庭で意識して行っている食教育実践は「子どもと一緒に食事をする」「食事のマナーを教える」等であった。2年生においては「食べ残しをさせない」も課題の1つであった。

索引語：児童の食生活、食意識、食教育、朝食摂取、孤食

Abstract : The dietary habits of children, parental dietary awareness, and dietary education in the family were investigated among parents (those in charge of preparing meals) of second grade children attending a public primary school, and among those of second and sixth graders attending an affiliated primary school. The rate of breakfast intake in this study was higher than the national average, with more than 90% of those questioned answering that they "eat breakfast every day". Also, the percentage of children eating alone was very low in this study. Dinner for the sixth graders in the affiliated primary school was influenced by their habit of going to a private cram school after normal school hours. In many cases, the decision as to what type of a snack the children should have was made by the parents, but the rate at which sixth graders choose for themselves

* 京都市立二条城北小学校（京都教育大学教育学部平成16年度卒業）

was higher than second graders. Sixty percent of children had foods they disliked, adding "much" and "a little". The means by which parents made their children eat food they disliked was also examined. Second graders helped in the preparation of meals to a greater extent than sixth graders. The practice of dietary education in the family was enhanced by "eating with the children" and "teaching table manners" etc. In addition, "not leaving your food" became a subject among second graders.

Key Words : dietary habits of children, parental dietary awareness, dietary education, breakfast intake, eating alone

1. 緒 言

現在の児童の一般的な食生活の問題点として、朝食の欠食、両親の共働きや塾通いによる孤食、欲しい時に欲しい量だけ食べられるおやつとり方、偏食、肥満傾向児の増加や生活習慣病の若年化など、様々な事柄が挙げられる¹⁻³⁾。児童期は基本的な食習慣が形成される時期であり、この時期に身についた食習慣は、生涯にわたる健康をも左右する。したがって、児童期の食生活の乱れは、子ども達に間違った食意識を身につけさせることになり、将来、自立した正しい食生活を営むことがむづかしくなり、生活習慣病などさまざまな食に起因する疾病の危険性を持つことになる。

以上の理由により児童期における「食生活」の適切な指導は重要課題である。「食」に関する指導は、従来より家庭や学校で行われてきた。学校においては、給食の時間や教科指導（家庭科や保健体育科など）、学級活動、総合的な学習の時間などで行われてきたが、さらなる充実のため、2005年4月より栄養教諭制度が発足した⁴⁾。栄養教諭は栄養に関する専門的な教員として、学校における食教育の中心に位置づけられた。今後、段階的に配置が進められるであろう。

一方、家庭における食教育も重要である。児童の食生活は、主として食事を担当する保護者に依存する。したがって、食事担当保護者の責任は重く、児童が幼いうちから、発達段階に合わせた正しい食習慣や食知識を身につけられるよう指導する必要がある。保護者の食意識が良好で、正しい食生活を実践していれば、児童にもそれが反映し、正しい食習慣や食意識を身につけさせることも容易となる。

そこで本研究では、小学校低学年および高学年児童の保護者に対してアンケートを実施し、児童の食生活の現状、児童の食生活に対する保護者（主な食事担当者）の意識及び家庭で実践している食教育の実態を把握し、今後の家庭や学校における食教育実践のあり方を考える一助とした。

2. 方 法

(1) 調査対象および調査方法

調査対象は、京都教育大学付属京都小学校2年生、同6年生の保護者および入学選抜のない京都市伏見区の公立小学校2年生保護者とした。アンケート用紙は、児童に持ち帰らせ、保護者に回答を依頼した。回答は無記名とした。回答用紙は封筒に入れ、糊付け後、児童および学級担任経由で回収した。回収状況は表1に示す。なお、今回の調査では、回答者の95%が母親であった。調査は平成16年12月に行った。

表 1. アンケートの配布数と回収状況

	公立小 2 年	附属小 2 年	附属小 6 年	全体
配布数 (枚)	82	101	107	290
回収数 (枚)	53	85	73	211
回収率 (%)	65	84	68	73

(2) 調査内容

子どもの食環境について 4 問，朝食について 5 問，おやつの摂取について 5 問，好き嫌いについて 10 問，食事の手伝いと食事マナーについて 4 問，その他食生活について 3 問の質問を行った。

(3) 統計処理

表計算ソフト Microsoft Excel を用いて集計処理を行った。有意差検定は，附属小学校 2 年生と 6 年生間および附属小学校 2 年生と公立小学校 2 年生間でカイ 2 乗検定により行った（アドインソフト「エクセル統計」を使用）。

3. 結 果

(1) 朝食摂取状況

図 1 は，子どもおよび保護者の朝食摂取状況を示している。どの群においても子どもの朝食摂取状況は，「毎日食べる」と回答した者が 90%を越えており，全国平均 84%（平成 12 年度児童生徒の食生活等実態調査による小学生男女の朝食摂取率）²⁾ に比べ，良好な結果であった。学年が上がっても朝食摂取率に減少はみられなかった。一方，保護者の朝食摂取状況も，3 群において大きな違いは認められなかったが，「毎日食べる」と回答した者が平均すると 84%であり，どの群も子どもの比率を下回った。子どもで「食べない日がある」，「ほとんど食べない」とされたのは全体で 13 人であったが，このうち 7 名は保護者も「食べない日がある」，「ほとんど食べない」と回答していた。子どもが朝食をとらない理由は「食欲がない」，「食べる時間がない」などだ。また，欠食させないようにするための方策として，「早寝早起きをさせる」，「3 食規則正しく食べることの必要性を教える」，「朝食を習慣づけるため，子どもと一緒に食事をする」などがあげられた。

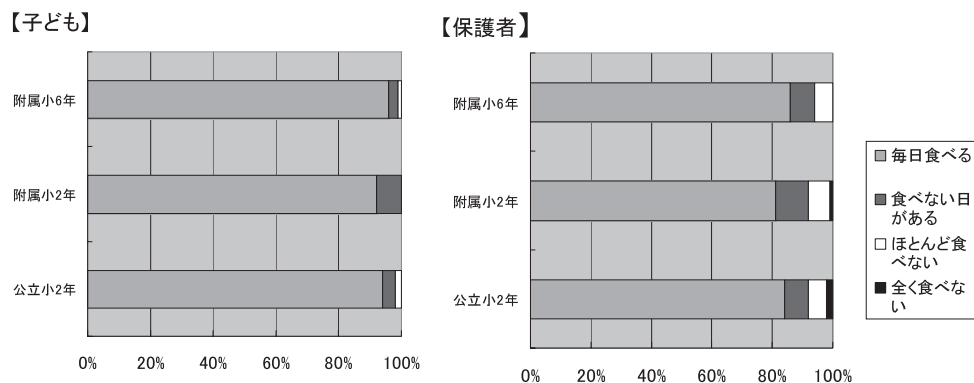


図 1 朝食摂取状況

(2) 共食状況

図2は各家庭における食事の共食状況を示している。平日と休日に分け、平日は朝食および夕食、休日は朝昼夕の3食について調査した。平日は朝、夕とも家族全員がそろうというのはむづかしく、「家族全員で食べる」は3群平均すると朝食24%、夕食36%であった。しかし、「大人も一緒だが全員ではない」の項目を合わせると朝食77%、夕食93%となり、かなりの家庭で平日も大人の加わった食事をしていることがうかがえた。休日は「家族全員で食べる」は、朝食54%、昼食65%、夕食85%であり、平日を上回った。特に休日の夕食は比率が高く、家族団らんの場になっていることがうかがえた。子どもたちの食事で問題となっている孤食は、今回の調査対象においてはその比率は低く、3群平均で平日朝食6%、休日朝食3%に見られるのみであった。夕食においては全くみられなかった。平成5年の国民栄養調査⁵⁾では児童の朝食孤食率は31.4%、平成11年に足立等³⁾により行われた同様の調査では朝食孤食率26.4%であり、これらの値と比較すると、今回の調査結果は、最も高かった公立小学校2年生においても10%（平日朝食）と下回った。なお、休日の昼食において、公立小学校の2年生の群で、「その他」が34%と高かったが、この中には、「一人で食べる」、「大人も一緒だが全員ではない」の二項目を選択している者が含まれている（17人中15人）。この点は附属小学校2年生とは異なっていた。

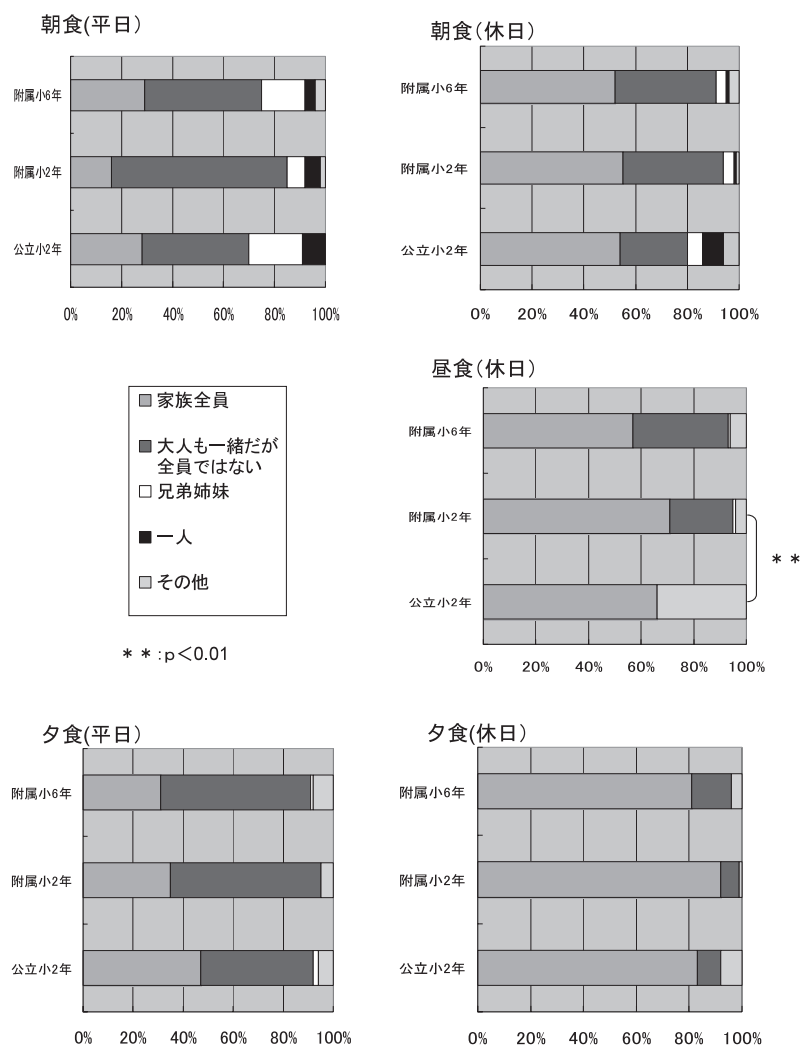


図2 共食状況

図3は習い事や塾がある日の夕食の共食状況を示している。習い事や塾に行っている児童数は、調査対象の公立小学校2年生では36人(68%)、附属小学校2年生では77人(91%)、附属小学校6年生では69人(95%)であった。2年生は両群とも他の日と同様、家庭で食事をしている様子が見えた。夕食の時間は6:00～8:00であった。6年生は「一人」、「その他」が増えていた。「その他」の87%(18人)は「塾で友達とお弁当を食べる」と回答した。また、9時、10時に食べると回答したものもあった。

子どもだけで食事をする日の食事状況は、調査対象のどの群においても「大人が作り置きしておいた料理を食べる」という項目を選んだ者が最も多かった(64%)。2年生では「子どもだけで食事をする日はない」という回答も多かった(2年生34%、6年生11%)。子どもだけで食事をさせないように心がけているようであり、また、子どもだけで食事をさせたとしても、大人が手をかけているようであった。しかし、6年生では「大人が作り置きしておいた料理を食べる」に続いて、簡易食品(インスタント食品、ファーストフードなど)に頼る比率が2年生に比べて多かった。また、6年生では、「子どもたちで調理して食べる」という回答も2年生に比べると増えていた(2年生4%、6年生16%)。6年生は、すでに家庭科で調理実習を行っており、子どもにある程度の調理能力が身につけているため、または、身に付けさせたいという保護者の思いがあるため、調理の機会を与えているのではないかと考えられる。

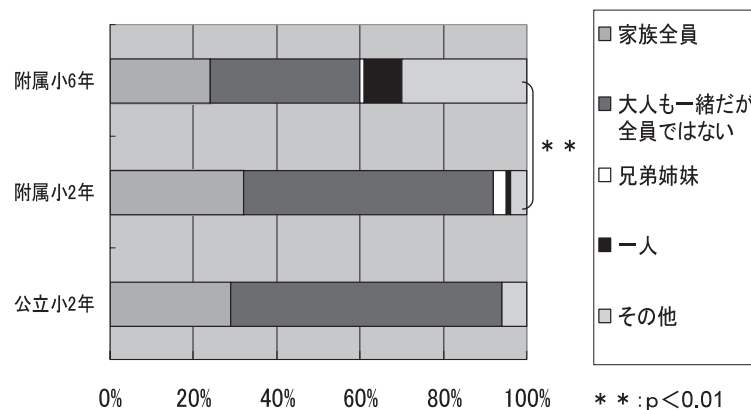


図3 共食状況(習い事や塾がある日の夕食)

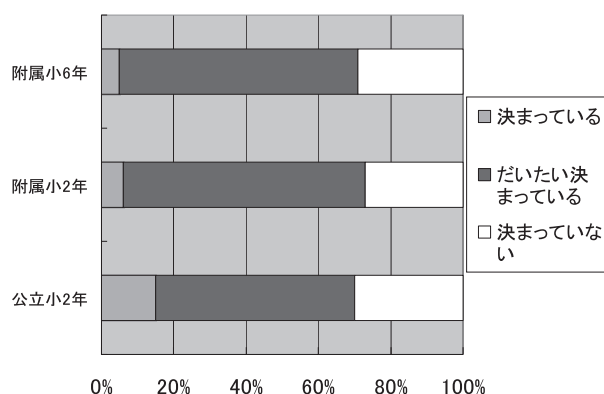
(3) おやつ摂取状況

図4は、おやつを摂る時間、おやつ量、おやつ決定者を示している。

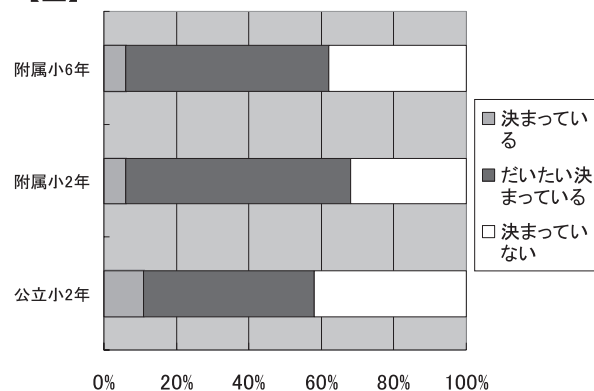
おやつ時間は調査対象のどの群も「決まっている」、「だいたい決まっている」を合わせて70%を超えていた。摂取時間については今回調査していないが、いつ摂取するかは食事にも影響するので十分考慮する必要がある。おやつ量は40%弱が「決まっていない」と回答していた。欲望にまかせて食べるのではなく、適量を把握させる必要がある。

おやつ決定者は、調査対象のどの群も「保護者」が最も高く、附属小2年生では70%、公立小2年生では60%、附属小6年生では55%であった。子どもだけで決める割合は6年生で2年生より増えていた。高学年になるにつれ、自分の意思で自由に好きなものを選ぶようにしているようである。

【時間】



【量】



【決定者】

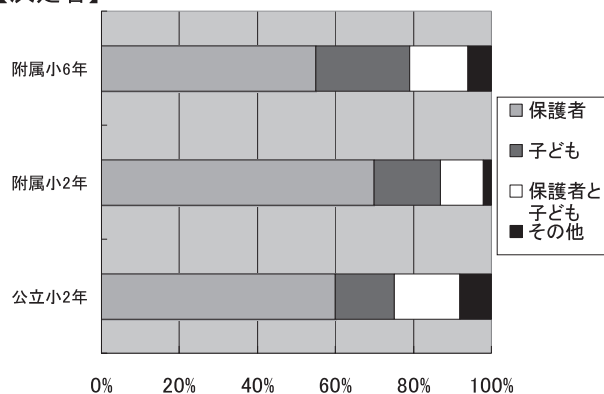


図4 おやつ摂取状況

図5は、子どもによく与えているおやつの種類を示している。調査対象者で最も多かったのは、スナック菓子であった。平成12年度「児童生徒の食生活等実態調査」²⁾でも、子どものよく食べるおやつのトップにスナック菓子があがっている。スナック菓子は、脂肪をたっぷりと含み、子どもの好む味付けになっているため、ともすると過剰摂取に陥りやすい。どうしても与える場合は摂取量に十分注意する必要がある。また、6年生についてみると、おにぎりなどの軽食が2位となっていた。高学年になると運動量の増加、習い事や塾の時間の長時間化などの理由から、菓子類ではなく、腹持ちのよ

い軽食をおやつとして与える傾向もあるようであった。なお、おやつを与えるときに注意している点は「おやつの量」および「おやつの時間」がどの群においても多く、おやつの本来の役割である「1日の食事不足している栄養素を補えるかどうか」ということを考えて与えている者はわずかであった。また、2年生では「子どもが好きなものを出す」という回答も約20%あった。

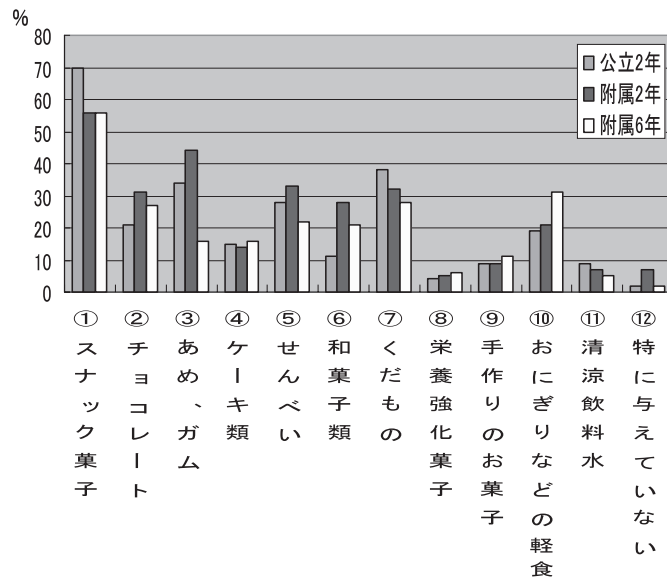


図5 子どもによく与えているおやつ

(4) 偏食について

図6は、子どもの偏食状況を示している。好き嫌いが「たくさんある」、「少しある」と回答した者を合わせると約60%であった。これらの回答者に対して、子どもの嫌いなものをどのようにして食べさせているかと質問したら、「工夫して食べさせる」という回答が、どの群でも最も多かった(図7)。しかし、10%前後は、無理やり食べさせたり、食べ残してもかまわなかったり、もしくは嫌いなものは最初から出さなかったりしているようであった。

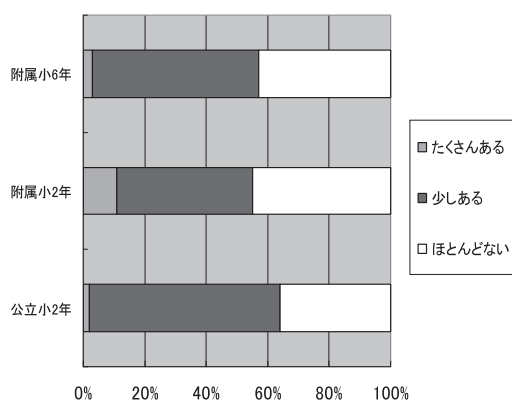


図6 子どもの好き嫌い

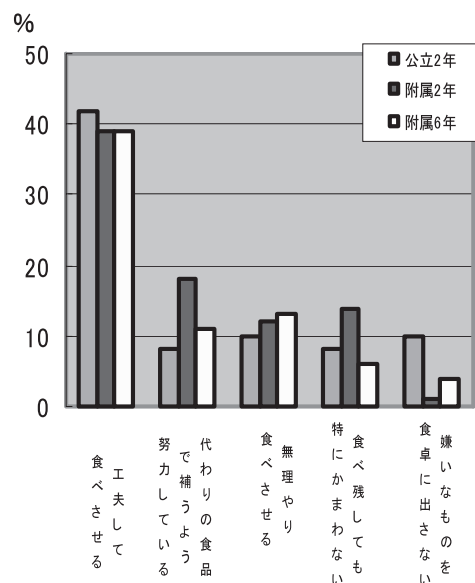


図7 嫌いなものの食べさせ方

図8は、嫌いな物を食べさせるのにどのような工夫がなされているかを示している。上位3位までを示すと、「好きな食べ物の中に混ぜる」、「子どもの好きなものと一緒に出す」、「嫌いなものがわからないよう調理する」となった。これらはどちらかという嫌いなものをカモフラージュして食べさせる消極的な方法である。一方、調査対象の附属小2年生に比較的多く見られた回答(30%)に、「食事作りに参加させる」という回答があった。子どもの食事活動への積極的な参加で偏食を直そうと努力している姿勢がうかがえる。附属6年生ではこの回答は4%と低くなっていた。6年生は塾に遅くまで行っているものも多く、家庭で食事作りに参加させたくてもその時間をとれないのが現状なのであろう。自由記述において、「子どもに食物の栄養面での必要性を話し、わからせた上で少しずつ食べさせ、徐々に量を増やしていく」というような食べさせ方をするという回答も見られた。子どもが嫌いな食品でも食べる機会を作っている様子は、子どもの将来の食生活を豊かにする上でよいことだといえる。

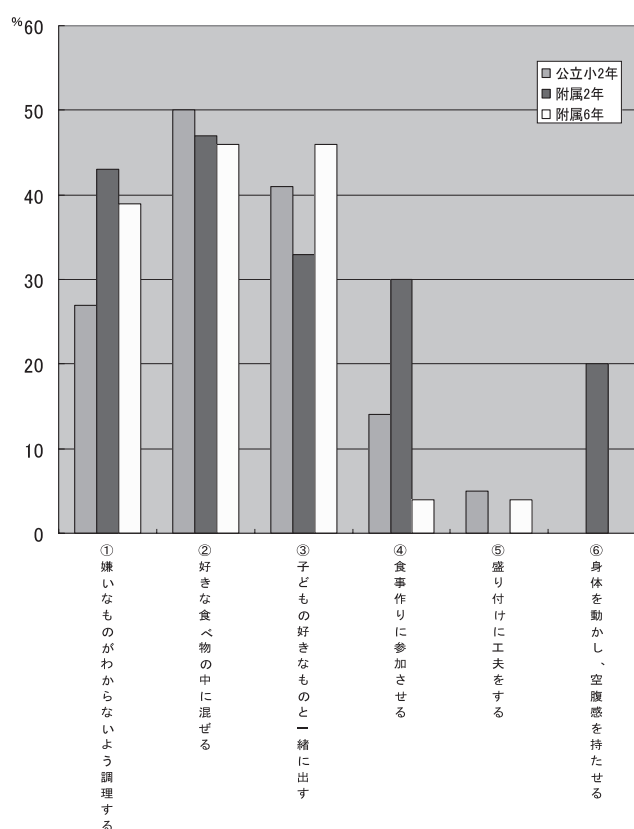


図8 嫌いなものを食べさせる工夫

(5) 食事の手伝いについて

図9は、子どもの食事手伝い状況を示している。子どもが食事の手伝いをする頻度は、調査対象の2年生と6年生で若干ちがいが見られた。公立小2年生と附属小2年生間には有意差は認められなかった。2年生の場合、「週1～3回」という回答が最も多く(両者の平均43%)、約80%の家庭で週に1回以上は子どもに手伝いをさせていた。一方、6年生は、「1回未満」という回答が30%以上を示し、中には全く手伝いをさせないという回答もあった。6年生になると塾で食事をする子どもも増え(図3)、2年生よりも食事活動へ参加する機会が減少するようである。手伝いの内容としては、「食事の準備」が最も多く、「後片付け」がこれに続いた。子どものできることをどんどんふやし、親子で協力し

て食事準備および後片付けができる家庭環境作りが必要と思われる。

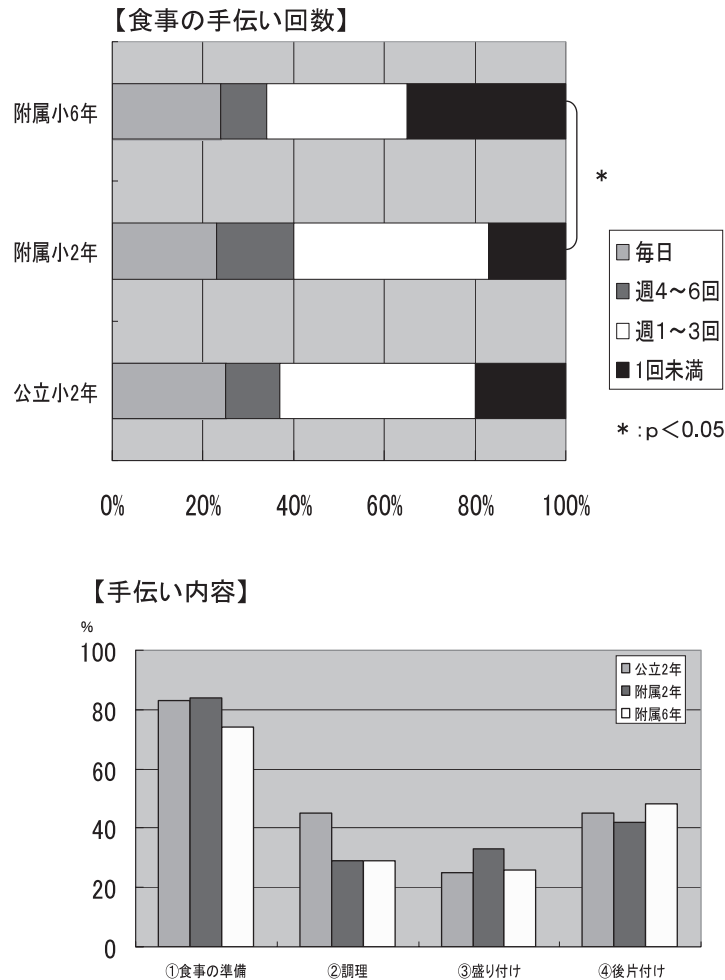


図9 食事の手伝い状況

(6) 食事マナーについて

図10は、食事をする時に注意している食事マナーを示している。こちらが示した5つのマナーについて複数回答で選んでもらったが、それぞれ40～80%の回答が得られ、調査対象保護者の食事マナーに対する関心の高さがうかがわれた。中でも、「食事時の姿勢」、「食べ方」という回答が多く見られた。しかし、若者の食事時の振る舞いについての調査⁶⁾によると、食事時の姿勢や食べ方はあまり重視しておらず、親の願いと子の思いは相違しているようである。「その他」として記されていたのは、一皿盛の料理の食べ方や、口の中に物を入れてしゃべらないなどの回答があり、これらのマナーは6年生で特に意識されているようであった。

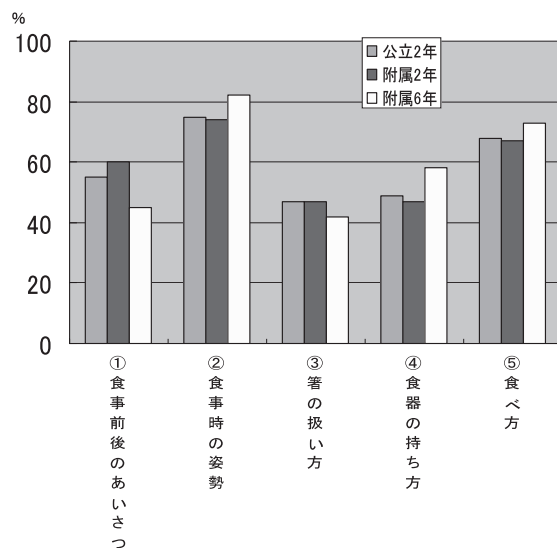


図 10 子どもに注意している食事のマナー

(7) その他食生活について

図 11 は、子どもの食生活について特に注意している点の回答結果を示している。「栄養バランスを整える」というものが最も多く（3 群平均 71%）、次いで「緑黄色野菜を取り入れる」というものであった（3 群平均 40%）。このことから、保護者は栄養面に最も注意しているということがうかがえた。特に 6 年生はこの 2 項目に集中していた。「食べ残しをさせない」「規則正しく食事をとらせる」「食事のマナーを守らせる」など、食事のとり方に関する項目は 20~30%の者が選択しており、6 年生においてもなお引き続き注意する必要があるようであった。

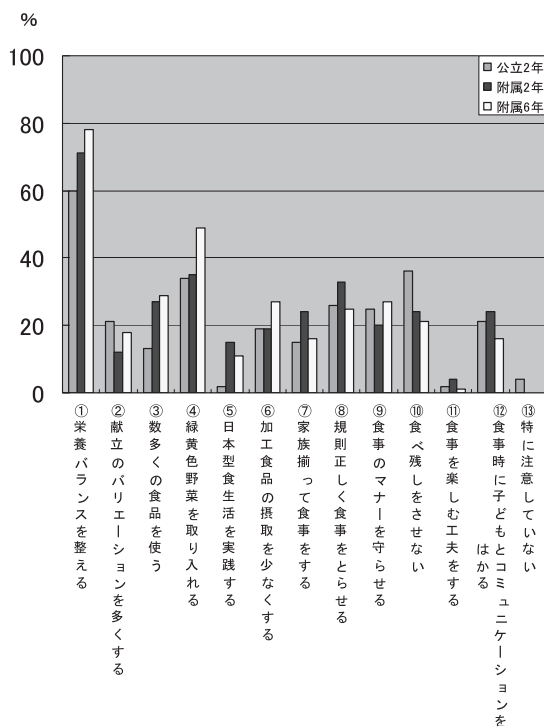


図 11 子どもの食生活に関して注意している点

(8) 子どもの食生活で不安な点について

図 12 は、子どもの食生活で不安な点を示している。「好き嫌いによる偏食」という回答が調査対象全体で最も多かった(26%)。特に附属 2 年生に多かった(32%)。次いで「よく噛んで食べない」であった(20%)。2 年生では、公立校も附属校も「特に不安はない」と回答していた人が多かったのだが(両者の平均で 24%)、6 年生になるとその比率が大きく減少していた(14%)。高学年は、子どもが自由に食物を選択する機会も増え、子どもの行動すべてを把握しきれないので「不安はない」とは答えられないのだろう。6 年生は 2 年生に比べ「食事時間が不規則」という回答が多く見られた。これは高学年になるにつれて、多数の習い事や塾通いの日数が増えることによるしわよせではないかと思われる。その他、「過食しがち」も全群平均で 12%見られた。生活習慣病予防の観点からも注意が必要である。

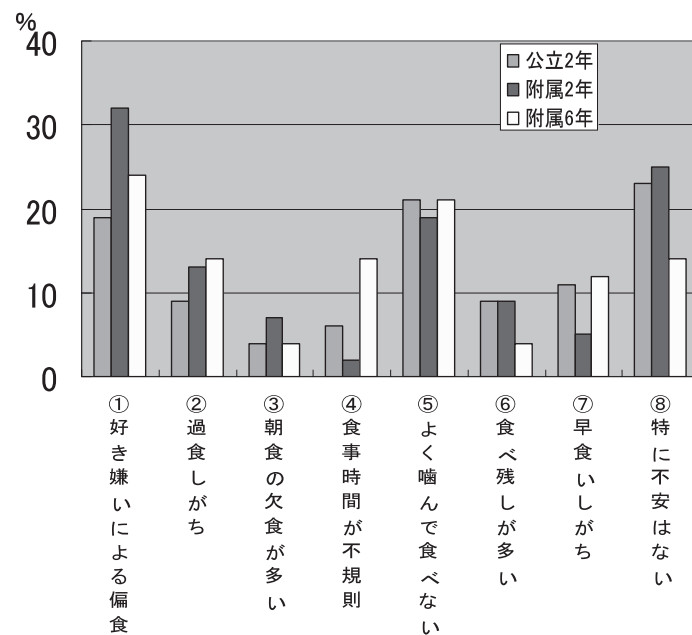


図 12 子どもの食生活で不安な点

(9) 家庭での食教育

図 13 は、家庭で意識して行っている食教育を示している。全体では「子どもと一緒に食事をする」「食事のマナーを教える」の回答が多かった。「子どもと一緒に食事をする」ことについては、子どもの孤食が問題視されている中、今回の調査対象者は、毎食家族全員で食べることは難しくても、時間のある休日や夕食時には一緒に食べるよう心がけており、実生活に反映されていた。また、自由記述において、家族と一緒に食事をする団欒の時間を楽しいものにしようと、食事中にテレビを消して家族の会話やコミュニケーションを大切にしているという回答も見られた。また、2 年生では「食べ残しをさせない」の回答も多かった。「食べ残しをさせない」については、子どもの食生活で注意していることおよび不安に思っていることを反映していた。「食べ残し」の解消は 2 年生における食生活の課題と言えるだろう。

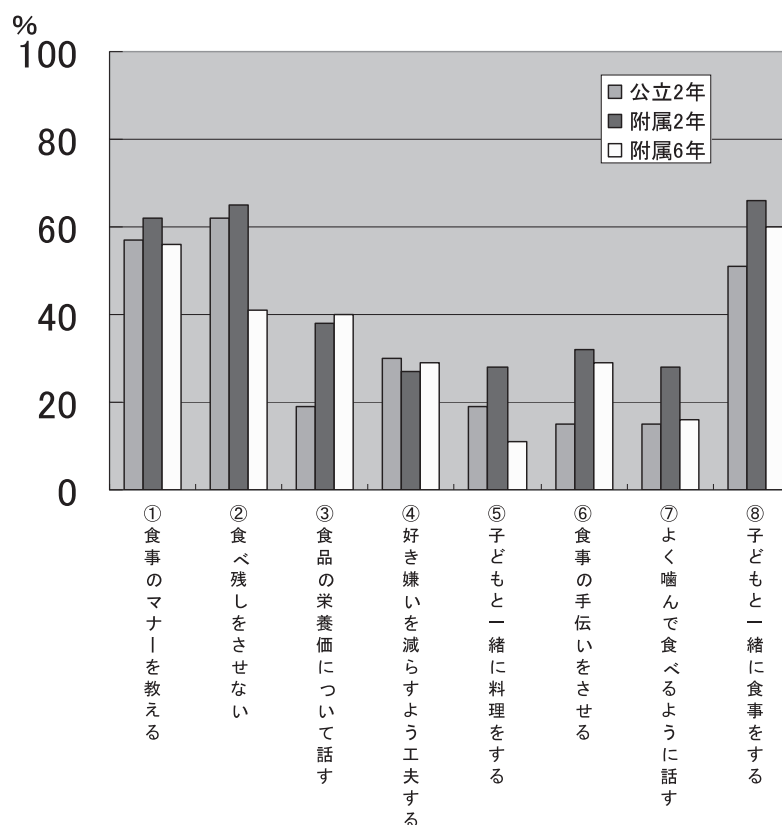


図 13 家庭で意識して行っている食教育

4. 考 察

子ども達の食教育充実の重要性がさげばれている現在、児童がどのような食生活を営み、その背景にどのような保護者の「食」に対する関心があり、そして家庭でどのような「食教育」が行われているか、低学年と高学年児童および保護者に焦点をあてて調査を実施した。低学年と高学年の比較は附属小学校2年生と6年生で行った。また、入学選抜のない公立小学校2年生もアンケート対象に加えた。

今回の調査では、「朝食の摂取」(図1)、「家族との共食状況」(図2)では、どの群も全国平均²⁾よりよい結果が得られた。近年、新聞、テレビ、その他いろんな場で朝食摂取の必要性、子どもの孤食の問題点などがさかんに取り上げられる中、保護者の意識も高まってきているものと考えられる。

今回の調査で、全体的に改善すべき点として上げられるのは、「どういいうおやつを与えるか」ということで「スナック菓子」という回答が多かったことである(図5)。全国調査²⁾でも同様の状況が見られるようであるが、スナック菓子は、脂肪分が高く(ポテトチップス:35.2%, コーンスナック:27.1%)⁷⁾、エネルギー補給には有効かもしれないが、一度食べ始めるとなかなかやめられないという性質を持つお菓子である(油を含む食品の「やみつき」現象)⁸⁾。したがって、とすると食べ過ぎてしまい、次の食事に影響を与えかねない。また、長期に渡って摂取し続けると、肥満や生活習慣病の原因ともなりかねない。おやつは質と量、与える時間が大切である。保護者はこのことをよく認識すべき

であり、また、自立して自分でおやつを決定する子ども達にも、おやつ摂取の目的や選択方法について指導する必要がある。

子ども達の食生活での不安点として、「よく噛んで食べない」、「好き嫌いによる偏食」を多くの回答者が取り上げていた（図 12）。「よく噛んで食べない」という不安はあるが、実生活において「噛み応えのあるものを出す」、「よく噛んで食べるように話す」という実践に結びついているのは少ないようであった。よく噛むことには肥満防止、歯周病予防、脳の活性化など、様々な効用のあることが報告されている^{1, 9)}。子ども達に、よく噛むことの重要性を伝える必要がある。また、噛み応えのある食事、おやつの工夫も必要である。「好き嫌いによる偏食」については、保護者が努力をしている様子がアンケート結果から伺えた（図 7, 8）。調理、盛り付けの工夫により食べやすくしたり、食事作りに参加させて、料理に興味を持たせたりして工夫を凝らしていた。

食べ方に対する不安点として、「三角食べができない」という自由記述回答があった。日本人は従来習慣として、三角食べをしてきた。三角食べにより、「口中調味」をして、味に深みをつけてきた。しかし、三角食べをしない子どもが増えてきた主な理由に「味が混ざるのが嫌」ということがあり、食の欧米化と共に、子どもの味覚の変化が予想される。三角食べは少しの量のおかずでもご飯が食べられ、バランスよく栄養が摂取できる食べ方である。今後の食生活の課題の一つとして、三角食べを推進することを挙げておきたい。

附属小学校 6 年生では、塾通いによる影響が出ており、2 年生と比較すると、家族との共食の減少（図 3）、夕食時間の遅延、食事手伝い回数の減少（図 9）が認められた。附属小学校では、公立小学校に比べて 2 年生でも習い事や塾通いの割合は高いのだが、2 年生のうちはおそらく帰宅時間も 6 年生に比べて早く、家族との食事にも影響しないと考えられる。塾で遅くなる 6 年生は「塾で友達と弁当を食べる」という場合もあるようだ。夜遅くに夕食を食べるよりはよいかもしれないが、保護者は可能な限り子どもと一緒に食事をし、家族がコミュニケーション不足にならないように気をつけなくてはならない。

今回のアンケート結果から、児童の食生活について様々な問題点が浮かんできた。しかし、それと同時に、保護者の努力している部分も多く見られた。普段の食事から学ぶことは最も実践的であり、身につくことも多い。したがって食習慣が形成される児童期の食教育における家庭の役割は大きい。

一方、学校教育において「食」を扱う主要な教科は、家庭科であり、小学校では 5 年生からスタートし、日常の食事に関心を持たせるよう工夫されている¹⁰⁾。また、小学校ではほとんどの学校で学校給食により昼食が提供されており（完全給食実施率：平成 15 年 5 月現在 98.7%）¹¹⁾、給食を題材に食教育が行われている。これらの学校における食教育と家庭における食教育の連携が、子どもたちのよりよい食習慣づくりには必要であろう。

謝 辞

アンケートにご協力いただきました先生方および保護者の皆様に深く感謝の意を表します。

参 考 文 献

- 1) 藤沢良知：子どもの食環境と健康，辻 啓介（編），食環境と健康，第一出版，東京，pp. 227-238（2000）
- 2) 日本体育・学校健康センター：平成 12 年度児童生徒の食生活等実態調査報告書，東京（2001）
- 3) 足立己幸：知っていますか 子どもたちの食卓，NHK 出版，東京（2000）
- 4) 足立己幸：「栄養教諭」とはなにか なにが期待されているか，女子栄養大学栄養教諭研究会（編），栄養教諭とは何か，女子栄養大学出版部，東京，pp.11-27（2005）
- 5) 厚生省保健医療局健康増進栄養課（監修），国民栄養の現状 平成 5 年国民栄養調査結果，第一出版，東京（1995）
- 6) 吉田紀子：食事のしつけ今昔，家庭科教育，69（6），pp.12-17（1995）
- 7) 科学技術庁資源調査会編：五訂食品成分表，女子栄養大学出版部，東京，（2001）
- 8) 伏木 亨編著：基礎栄養学，光生館，東京，pp.23-37（2004）
- 9) 柳田友道：食をとりまく環境，学会出版センター，東京，pp.164-170（1996）
- 10) 文部科学省：小学校学習指導要領解説 家庭編，開隆堂出版（株），東京，（2004）
- 11) 文部科学省ホームページ：学校給食実施状況等調査結果の概要，http://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/001/024a/04062901.htm