

学校における食育指導

—子どもの食における課題と指導方法の検討—

川崎 裕美 寺岡 佐和 荒谷美津子 門長 充
井上 由子 金岡 美幸 金丸 純二 木本 一成
夜久亜里紗 守本 麻紀

1. はじめに

生活習慣病の増加から生活習慣や食の乱れが指摘され、大人だけでなく、子どもにおいても生活習慣や食生活の改善について論じられることが多くなった。特に、食育基本法の施行とともに、食を通じた生活の質の向上を目指した活動、いわゆる食育が急速に推進され始めた。

大人になってから生活習慣を変更することは非常に難しいことや、次の世代への生活習慣の伝承を考えると、幼少期から健康に配慮した生活習慣の習得は重要である。子どもの生活習慣の習得には、学校や家庭が担う役割は大きい。生活習慣のひとつである食習慣についても幼少期から繰り返し行われる日常生活の中で形作られる。そのため食育においても学校や家庭が多くの役割を担うことが期待されている。学校と家庭が連携して望ましい食育指導を実践する事は、家庭全体・地域の健康レベルの向上という視点からも非常に有用であると考えられる。

学校での食育は、教科・特別活動など学校教育活動全体を通じて行うように食に関する指導の手引き¹⁾で述べられている。学校での食育には、農業体験や食品の流通、廃棄・再生利用といった生活体験を積極的に取り入れることが勧められている。学校では、これまでも給食を教材として、手洗いやバランスのよい食事などの保健行動、配膳や後片付けなどの社会的役割を子どもたちは学んできた。今後、食育が学校での教育活動全体を通じて進められていくなかで、食の実践として最も直接的な活動である給食を、教材としてどのように工夫・発展させていけばよいのだろうか。

そこで、本研究では、子どもの食における問題を明らかにすること、保護者が捉えている子どもの食、保護者が給食に対して求めていること・考えていること

を明らかにし、給食に焦点を絞った、保護者と課題を共有した学校における食育指導のあり方について検討した。

2. 研究方法

調査は、平成19年10月22日から同年10月31日に、児童生徒および保護者に対して行った。

児童生徒を対象とした調査は、給食について検討する目的から、特に、弁当と給食という昼食状況の違う学年とし、現在給食を食べている小学6年と、現在は昼食を持参している中学1年を対象とした。調査内容は、生活習慣や好き嫌い、摂取状況である。嫌いな食べ物の摂取状況と家庭での食事状況について、 χ^2 検定を行った。

保護者を対象とした調査は、幼稚園年長組、小学1年、小学6年、中学1年の保護者に、きょうだいの重複を除き、子どもの食における課題、給食に対する考えを自記式質問紙によって調査した。

集計・分析にはSPSS 15.0J for windowsを使用した。また、料理・食材の分類は、厚生労働省・農林水産省の示す食品バランスガイドの区分にしたがった。

3. 結果および考察

1) 子どもの食の実態

自記式質問紙を、小学6年75人、中学1年82人の計157人に配布し、小学6年74人、中学1年82人の計156人の児童生徒（以下子どもとする）から回答を得た（回収率99.4%）。

(1) 子どもの好きな食べ物・嫌いな食べ物

好きな食べ物と嫌いな食べ物を3つ記載するよう依頼した。好きな食べ物は、「主食」に分類される料理

及び食材を記入していた子どもが124人と最も多かった。ついで「果物」が109人、「主菜」が106人、「菓子・嗜好飲料」が69人、「副菜」が41人、「牛乳・乳製品」が6人であった。「主食」では、ラーメン、カレーライス、すし、オムライスなど、単品で食事が終了する可能性がある料理が多かった。このことから、副菜、特に野菜の摂取が必要であることを子ども自身が意識できるように指導する必要があると考えられた。「果物」では、みかん、梨が多かった。これらは旬が調査時期の10月であること、みかんや梨の産地が子どもの居住地に近いことと関連しているとも考えられた。「主菜」では肉という回答が多かった。同じ動物性蛋白質でも、肉に比べると、魚という回答は少なかった。「菓子・嗜好飲料」では、チョコレートが特に多かった。「副菜」を好きな食べ物として記載した子どもは少なかったが、子どもが好む副菜は、じゃがいもなどの芋類であった。

子どもの好みは、「果物」や「菓子・嗜好飲料」に多く、甘いものや、脂質を多く含むものが好みであると考えられた。子どもの喜ぶものを与えたいという保護者の意向もあるが、子どもの嗜好を優先するばかりでは、バランスのよい食生活を学習することは難しいことが示唆された。また、記載には料理と食材が混同されていたことから、子どもが食のバランスを考えるためには料理と食材の結びつきを理解することも必要と考えられた。

学年別に好きな食べ物の傾向を比較すると、小学6年では「主食」が多く、中学1年では「主菜」が好きだと回答した子どもが多かった。1学年の違いではあるが小学生と中学生では、好みに変化がある可能性も考えられた。また、小学6年では、好きな主食が、麺類や味付け飯であることから、成長によって食事が増加し、中学1年では主菜も食べるようになったことによる違いとも考えられた。

嫌いな食べ物は、「副菜」が260人と顕著に多く、その「副菜」の中でも特に、なす、ピーマン、トマトなどの野菜が多かった。また、野菜の中でも緑黄色野菜、味の強いもの、苦味のあるものの回答が多いという傾向があった。食べ慣れていないものや苦みのあるものや酸味を子どもは嫌う²⁾が、食べた経験がなければこのような記載はできないと考えられる。調査対象とした子どもたちは、体験として多くの食材にふれていることが推察された。今後は、緑黄色野菜、味の強いもの、苦味のあるものを食べやすくする調理法を、家庭に普及していくことが課題と考えられた。

嫌いな食べ物がないと回答していた子どもは5人であった。個別の関わりとして、緑黄色野菜、味の強い

もの、苦味のあるものも嫌がらずに食べることができているのか、あるいは体験した食生活の範囲で嫌いな食べ物がないということなのかを確認することが必要であると考えられた。

(2) 子どもの嫌いな食べ物の摂取状況

「嫌いな食べ物を食べますか」という質問に対して、いつも食べると回答した子どもは68人、45.0%であった。学校では嫌いな物を食べる子どもは、46人、30.5%で、家では嫌いな物を食べる子どもの割合よりも多かった。一方、嫌いな食べ物は食べないと回答した子どもは13.9%いた。しかし、全体をみると、多くの子どもは嫌いな物でも食べており、特に学校での食事は、全く嫌いな物を食べない子どもに対しても、有効な食育指導の機会であると考えられた。

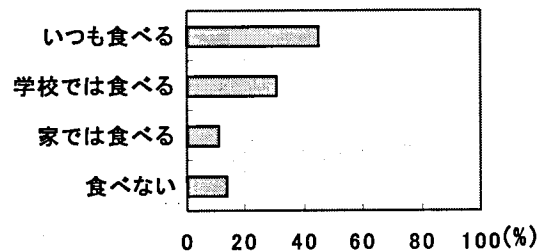


図1. 嫌いな食べ物の摂取状況

(3) 嫌いな食べ物の摂取状況と家庭での嫌いな食べ物の取り扱いとの関連

嫌いな食べ物をいつも食べると回答した子どもを「いつも食べる」とし、家庭では嫌いな食べ物を食べると回答した子どもと学校では食べる子どもを合わせて「場所によっては食べる」とし、「食べない」と回答した子どもの3つに分類した。そして、家庭での食事との関連を検討した。嫌いな食べ物をいつも食べる子ども66人のうち家庭でも嫌いな食べ物が出たのは61人であった。家庭での食事に嫌いな食べ物が出る割合は、嫌いな食べ物は食べないと回答した子どもよりも有意に多かった ($p < 0.05$)。

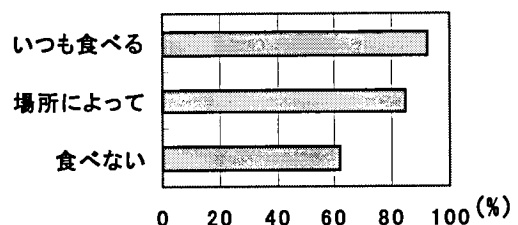


図2. 家庭で嫌いな物が出る割合 (嫌いな食べ物の摂取状況別)

(4) 家庭で調理することと子どもの食に対する認識

「家で調理をしますか」という質問に対して約半数の子どもが手伝いも含めて調理をすると回答した。調理をすることが多かった料理は、カレー、シチュー、スパゲッティ、玉子料理、ホットケーキ、お菓子であった。調理体験と嫌いな食べ物の摂取には、有意な差はなかった。子どもの好みの料理と家庭での調理体験の内容がほぼ一致していることから、家での調理体験は嫌いな食べ物の摂取とは関連が認められなかったと考えられた。料理への関心を高めるための導入として好きな物を作り、料理への関心が高まったところで、嫌いな食べ物を調理、食べてみることに発展させることができるのではないかと考えた。したがって、調理体験が嫌いな物を食べることに繋がるためには、このような段階をふむことが必要であると考えられた。

(5) 給食と弁当の比較

132人、84.6%の子どもは給食が好きと回答した。給食が好きな理由は、「おいしいから」「栄養のバランスが取れているから」、「家で出ないメニューがでる」などであった。また、給食が好きと回答した子どもの「栄養のバランスが取れているから」、「家で出ないメニューがでる」という理由は、給食の意義や役割が理解された上での記載と判断された。

一方、24人、15.4%の子どもは給食が嫌いと回答した。給食が嫌いな理由は、「嫌いなものが出るから」、「量が多い」などであった。給食が嫌いな理由を「嫌いなものが出るから」とした子どもは、給食が好きと回答した子どもに比べ、給食の意義や役割についての理解が十分でない可能性が推察された。このことから、給食の意義や役割についての学習は今後も継続する必要があると考えた。また、「量が多い」ことについては、個別に量の調整も可能であり、実際に実施されている学校等もあることから、解決が可能であると考えた。

弁当は142人、91.0%が好きと回答した。弁当が好きな理由は、「嫌いな食べ物が入っていないから」、「好きな食べ物ばかり食べられるから」であった。学年別では、中学1年で、「嫌いなものが入っていないから」という理由をあげる生徒が小学6年に比較して有意に多かった ($p < 0.05$)。これは、給食のない中学1年は毎日の昼食である弁当で体験しているため、より多くの生徒がこの理由を記載したと考えられた。今後、子どもの嫌いなものや野菜も弁当に入れることを、保護者に対して啓発するために、例えば弁当に入れやすい野菜を紹介する、調理の方法や工夫などを具体的に保護者に提示することも必要であると考えられた。

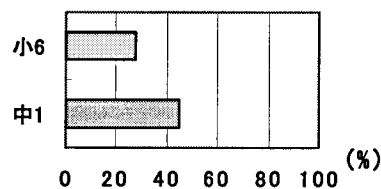


図3.「嫌いな物が入っていないから給食が好き」とした子どもの割合(学年別)

(6) 子どもの食べたい弁当のイメージ

自分の食べたい弁当を、ご飯とおかずに分けて記載した絵は、大半の生徒が4~5割の面積がご飯、残りがおかずであった。おかずの内容は、主菜、副菜、菓子類などのデザートが書いてあるものが多かった。少数ではあるが、炭水化物のみの絵、チョコレート、デザートのみ占める面積が大きい絵があった。多くの子どもは、「好きな食べ物ばかり食べることができる」から弁当が好きと回答していたが、実際にはバランスのよい弁当を記載していた。

(7) 子どもの食の課題

子どもの実態から、子どもの好みは偏っていることが明らかになった。嫌いな食べ物は子どもの味覚から考えると、すぐに好きになることは難しいと考えられた。嫌いな理由を聞き、調理方法を変えてみることも大切である。そして、食育指導の中で、好きな物ばかりでなく嫌いな物でも食べられるように関わっていくことが必要であると考えられた。その点において、学校で子どもは、嫌いな物でも食べる場合が多く、学校での食事は、嫌いな物を食べる機会としては有用かつ重要であることが示唆された。また、調理体験の内容は子どもの好きな食べ物が多いため、現状では嫌いな食べ物を食べる機会にはなりにくいと思われた。今後、食育を目指した講習会や料理教室を開催するなどして、日頃接することの少ない食材を利用したり、子どもが嫌いな食材を子どもと保護者が共に調理したりといった展開の可能性が考えられた。

弁当は嫌いな物が入っていないから好きだとの回答が多かった。給食は、嫌いな物も含め、多くの食材と子どもが触れる機会として有用であると考えられた。子どもの書いた食べたい弁当のイメージは、一般的にバランスがよいと考えられている内容であり、子どもの食に対する保護者の理解の高さがうかがえた。

2) 保護者への調査

自記式質問紙を、幼稚園年長組、小学1年、小学6年、中学1年の各保護者300人のうち、きょうだいの重複を除いた284人に配布し、234人(回収率82.3%)

から回答を得た。

(1) 保護者の食への関わり

回答者の96.2%が母親であった。また、回答者のほとんどが実際に家庭で調理を担当している者であった。

保護者の多くは間食を用意していた。6種の食品群に記入された最も多い間食は、乳製品であった。間食の時刻は16時から17時が最も多く、小学6年と中学1年の帰宅時刻とほぼ一致していた。明石は、間食としてスナック菓子が増加していることを憂慮している³⁾が、本調査の保護者は間食がスナック菓子や甘いものにならないように配慮していた。

子どもと共に調理をしたいと希望している保護者は90%を超えていた。子どもは家族の誰かと夕食を食べており、夕食時は、子どもと会話し、「楽しい」とほとんどの保護者が回答した。保護者は、子どもの好みをよく把握していた。また、71.8%の保護者が、嫌いな物はできるだけ食べるように働きかけると回答した。これらのことから、子どもの食に対する配慮を保護者が行っていることが推察された。

(2) 学校給食に対する考え

子どもの実態からは、学校では嫌いな物も食べる、多くの食材に触れる、バランスのよい食事のモデルをみる、といった点で、給食が子どもの食育の教材として有用であると考えられた。食育を推進する際には、学校給食の意義や役割について家庭や地域の理解を得ることを文部科学省は推奨している¹⁾。家庭の理解を得るためには、保護者の考える給食の意義や役割を確認する必要があると考え、弁当と対比した調査を実施した。

質問紙には給食・弁当の意義や役割について10項目⁴⁾を記載し、4段階での記載を依頼した。図4に「とても思う」と回答した保護者の割合を示した。保護者の回答からは、給食を栄養の偏りを改善する機会と捉えている可能性が示唆された。また、弁当はそれぞれの子どもにあわせた食事の提供、保護者との結びつきの強化ができる機会として認識されていた。

つぎに、給食について、保護者が期待すると予測して作成した質問紙の12項目から、保護者に3項目を選択することを依頼した。上位8項目を図5に示した。提示した項目から、保護者が選択した上位の項目は、栄養バランスを調整すること65.4%、食べ物の好き嫌いを調整すること65.4%、食べ物の好き嫌

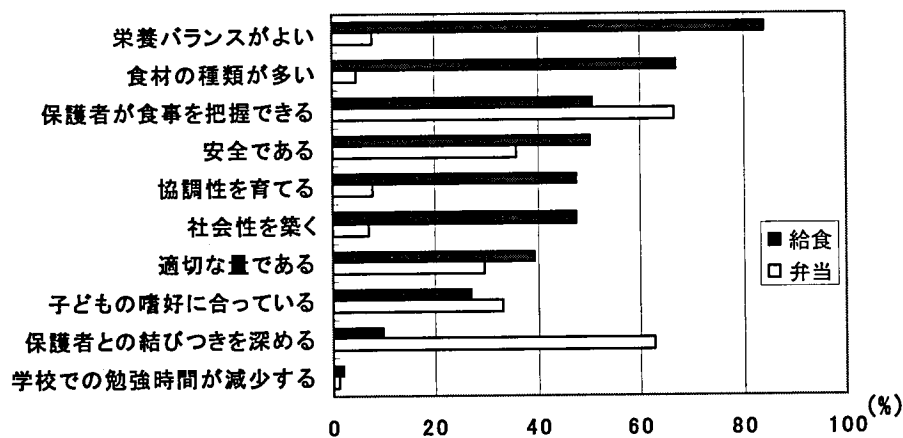


図4. 保護者が選択した給食・弁当の意義と役割

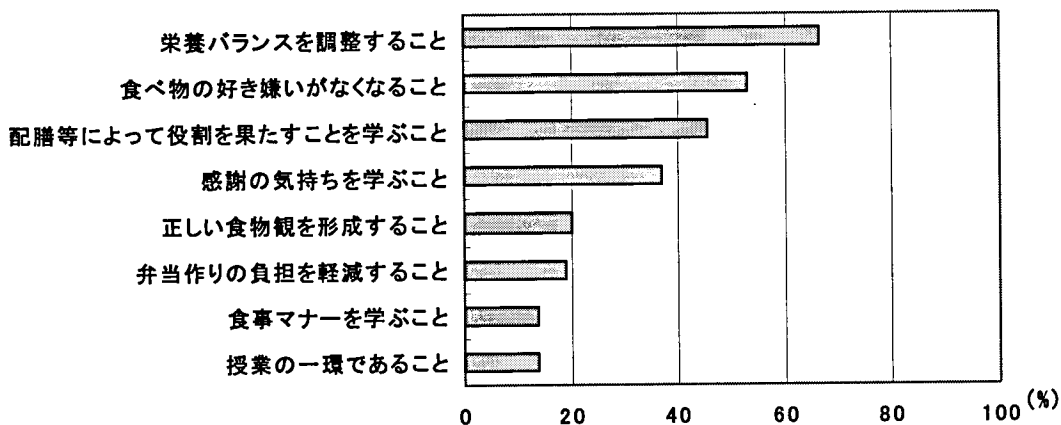


図5. 保護者が選択した給食に期待すること

いがなくなること53.0%であった。図に示していない下位の項目のうち、今後食育に含まれていくと考えられる「食糧生産・消費の知識を養うこと」を選択したのは4.3%であった。新聞等の報道でも食育のあり方が頻繁に取り上げられてはいるが、今回の調査結果では、保護者は、食に関する学習よりも、実際に子どもの食生活が変化することを望んでいると考えられた。

3) 食育指導のあり方

食育には保護者との連携が欠かせない。多くの保護者、母親は、子どもと共に調理を行いたいと考えていた。実際の調理は子どもが好きな食べ物が多いことから、家庭での調理体験は子どもの好きな物を調理することを導入とし、子どもが調理に興味を持ったところで、使用する食材のチェックを一緒に行う、嫌いな食材を工夫して調理するといった発展が必要である。また、このような考え方を保護者に伝え、情報を提供するということが有効なのではないかと考える。時間がなくて調理を共に行うことが難しい場合にも、家庭での食事の機会を捉え、保護者と子どもが料理と食材の結びつきを理解することは、食のバランスを子ども自身が考えるためには重要である。

子どもには嫌いな物が多くあった。明石³⁾は、好き嫌いがあまりにも多いと栄養にも偏りが生じると問題提起している。そこで、好き嫌いを減らすためには、まず、「食わず嫌い」を解決する必要があると考えた。学校では嫌いな食べ物を食べる子どもも多いことから、「食わず嫌い」解消の場として給食が貢献できる

可能性があると考えられる。また、好き嫌いをなくしたいと考えている保護者も多いことから、食の課題を学校と家庭が共有する話題にできると考えられた。さらに、多くの食材に触れる機会が多いほど、嫌いな食べ物が増える可能性もある。個別の関わりとして、嫌いな物が少ない子どもの知っている食材の種類をチェックすることも、学校での食育指導として期待される場所である。

保護者は給食に、現状の食生活の改善、家庭での食の補完的な役割を期待していた。しかし、今後、食育指導を推進していくためには、学校と家庭との連携が不可欠であると考えられる。給食が食育指導の場として機能を拡大する可能性があることを保護者に周知すると同時に、家庭でどのように食育を進めるかについて、具体的な情報を提供していく必要があると考えられた。

引用文献

- 1) 文部科学省：食に関する指導の手引き，2007.
- 2) 秋永優子：学校給食で取り組む食教育．教育と医学，54 (10)，961-969，2006.
- 3) 明石要一：食の乱れ防止は生活リズムの回復から－給食で子どもの偏食を直す方法－．食生活，101 (5)，22-27，2007.
- 4) 境港市教育委員会：中学給食についてのアンケート調査．2007 (online)，
<http://www.city.sakaiminato.tottori.jp/index.php?view=2268> (2008.1.10.最終確認).