

保育園児の食事環境と食欲

高千穂保育所¹⁾ 牟田雅子²⁾ 永田八重子 中村優子 芦谷徳子 有枝靖子
松元美千代 下原登記子 井上洋子 田島通代
鹿児島女子短期大学 坪井敏純³⁾

本来、食事の時間というものは大人の私たちが
そうであるように、子どもにとっても楽しみに待
つ時間である。しかし、好き嫌いや偏食がひどい
子どもの中には食事を苦痛と感じている子が多い
のではないだろうか。実際に、偏食のひどい子が
嫌いなものを食べて戻しそうになる姿を見て、そ
こまでして食べさせる必要があるのか疑問を感じ
ることがある。また、保育者が好き嫌いをなくす
ということや、食事のしつけに一生懸命になりすぎ
ている部分があるかもしれない。本研究ではこの
ような疑問や反省を通して、保育所の給食をもつ
と楽しくしたいという思いが研究の出発点となっ
た。

保育所の食事は乳幼児の身体的な健康を維持・
増進するだけでなく、食物や調理への関心を生み
出し、マナーを含めた食習慣を身につけ、さらに
コミュニケーションを促したり、広くは食文化を
学ぶ場として保育の重要な位置を占めている。こ
のことは現在の保育所の食事が、栄養補給を目的
とした給食から、人間らしい食事へ、さらに豊かな
食生活へと強調される側面が変化していることを
表している(大江, 1993)。

もちろん食事のしつけ・マナーや食事に関わる
習慣は、食生活を支える大切な側面であり、保育
のねらいに含まれる内容である。また離乳期や乳
児期の食品・味の体験がその子どもの味覚・嗜好

の形成に大きな影響を及ぼすという指摘は、保育
園の食事を考える上で重要な点である(金子,
1990, 大国, 1990)。

しかし、望ましい食習慣の形成や健康を損う恐
れのある嗜好の形成を防ぐためには、子どもの心
理的発達に配慮し、食事の持つ本来の楽しさに基
づいて保育所の給食を考えることが何よりも大切
であり、これによって、食事を通して生まれる貴
重な体験と心の発達を促すことにもなるのである
(入江・岩井・北崎・木村, 1993, 大江, 1993)。

給食は、一日の中で子どもにとって最大の楽し
みであると同時に、時として最大の苦しみを与え
る。例えば子どもの「偏食」や「小食」をいかに
して治すか、マナーや習慣を子どもにどのように
獲得させるかなどといったことが主眼になれば、
食事は苦痛を伴う「食べる訓練」に過ぎない時間
となるであろう。「偏食」の問題は巷野(1993)
が指摘しているように、稀な病気によるものでな
い限り、特定の物を食べないからといって、それ
に含まれる栄養分は他の物から摂取が可能であり
(守田, 1986)、偏食が直接身体に影響を及ぼす例
は少ないのである。

偏食の大半は一時的な発達段階の特徴であり、
3歳ころからいわゆる「好き嫌い」をはっきり言
い始める。これは幼児の自我の発達による自己主
張が一つの要因であり、これを無視したり、抑え

1) 鹿児島県始良郡牧園町立高千穂保育所 所長 永田八重子(現在, 大平勝保)

2) 3) 本研究は、平成8年度 北始良伊佐大口地区保育協議会保育所研究大会において、高千穂保育所を代表して牟田雅子が発表したものに考察を加え、牟田と坪井敏純が共同で執筆した。

つけるような対応は、逆に食欲不振や（島井，1990）、情緒異常、自律神経失調（大江，1993）、不安、反抗心などの感情を引きだし、食欲を失い、劣等感を与える（藤沢，1993）といわれる。

一般に幼児の食欲に影響を及ぼす要因にはさまざまなものがあり、それぞれが関連し合っている。例えば(1)食物の特徴；食物の味・固さ・口腔感覚・視覚や調理法，(2)摂取機能；食事の技術の発達，(3)食生活の習慣・リズム；生活時間，親の養育態度，(4)大人のはたらきかけ；偏食などの考え方や知識，食事・調理に関する関心，食事の雰囲気，言葉かけ，(5)幼児の心理的発達；幼児の食事や食物への興味・関心，意欲，慣れ，(6)環境；食事をする時の物理的環境，(7)体調；運動量，疲労などを上げることができる（村松，1985）。

本研究は、保育所における楽しい食事を創造するために、子どもの食欲を引き出す要因を明らかにし、食事への適切な援助とはどのようなものかを検討するため、次のような点を中心として本園（高千穂保育所）の子どもと保護者を対象に調査を行った。

多くの場合「偏食」や「好き嫌い」といった問題は、一般に保育所で適切な対応があれば就学前（6歳頃）にほとんど無くなるようである（金子，1990。長崎，1987）。また島井（1990）は幼児期の食べ物の好き嫌いは仲間の影響で変化し、仲間につられて食べられるようになると述べているが、一緒に食べる給食は好き嫌いを無くすために、一役かっているとも言える。

しかし、給食に対する関心は保護者と保母、保母同士や、保母と調理担当者間にズレがあったり、保育の中で給食の位置づけが様々なために個人差の大きい子どもの食事に対して、保育所内で一致した対応が困難になる場合も少なくない。その意味で保育所の職員間で子どもに対する異なっ

た対応は子どもを混乱に陥れかねず、加えて家庭と保育所との連携も重要なポイントとなる。そこで先ず、本園における子どもの食生活の実態を把握することで問題を整理し、職員間でそのことについての共通認識を得る試みを行った。

また、楽しさは摂取中枢を刺激し、子どもの食欲を促進することから（二木，1993）、子どもの発達段階や個人差に応じた対応に基づき、調理の工夫、食事の場所、栽培などの楽しい食事を生み出す試みを通して、子どもの身体と心の発達を支える給食のあり方と適切な援助を検討した。

なお、本園は、霧島連山の麓に位置する自然あふれる保育所である。温泉地で有名な観光地であり、地域の人々も観光と密接に関係しており、保護者の3割がホテル関係の勤務についている。

定員は120名であるが、1～2歳児20名（男児10名、女児10名）、3歳児13名（男児6名、女児7名）、4歳児21名（男児9名、女児12名）、5歳児23名（男児6名、女児17名）で現在77名の園児が在園している。

1. 家庭の生活と食事に関する調査

保育所における子どもの食欲については、家庭での食事の状況、個人の生活のリズムが影響することが考えられるため、保護者にアンケートを実施し、子どもの食生活の実情を調査した。ここでは生活時間、朝食、親の偏食や食事への関心による影響などを中心に質問をした。

方 法

調査期間 平成8年5月

調査対象 高千穂保育園 保護者（77家庭）

調査方法 調査用紙は保護者に直接配布し、子どもの登園時に個別に回収した。回収率は100%であった。

結果と考察

表1は、子どもの起床時刻、就寝時刻、及び睡眠時間の調査結果である。就寝時刻が午後9時以前の子どもは20.8%と少なく、午後10時以降に寝る子が77人中30人(約39.0%)と、非常に多い。この原因の一つは、本園の地域が観光地であり、保護者はホテル従業員が多いことが上げられる。つまり帰りが遅い父を子どもが待っているため、就寝時刻が遅くなるようである。それが起床時刻と登園時刻に影響することになる。

木戸(1993)の報告では乳幼児の90%が8時までに起床している。本園では表1の起床時刻に見られるように、午前8時以降が41.6%と比較的遅い。起床時刻が遅いため、朝食は遅くなり、午前中の活動時間も少なくなって、結果として食欲もわかないことになる。睡眠時間を見ると、9時間以下が20%弱な点は気になるところである。

表1 幼児の生活時間

起床時刻	%	就寝時刻	%	睡眠時間	%
6:00	2.6	8:00	2.6	8時間	1.3
6:30	9.1	8:30	2.6	8時間30分	6.5
7:00	20.8	9:00	15.6	9時間	10.4
7:30	22.1	9:30	36.4	9時間30分	22.1
8:00	32.5	10:00	28.6	10時間	42.9
8:30	6.5	10:30	7.8	10時間30分	7.8
9:00	2.6	11:00	2.6	11時間	5.2
不明	3.9	不明	3.9	不明	3.9

乳幼児の12.5%が朝食をとらないことがあると木戸(1993)の調査にあるが、本園でも朝食を毎日とらない子どもはいないが、13.0%が時々抜いている(表2)。朝食を食べなかったり極端に遅く食べて登園する子、好きな物を好きなだけ食べる子など子どもをとりまく環境は、さまざまであった。

表3では、子どもの嫌いな食物を食べさせるかどうかの問に対して、85.7%は少しでも食べさせるようにしていると答えており、調理方法を変え

表2 朝食を食べますか(人数)

毎朝食べる	67
食べないことがある	10
ほとんど食べない	0

る、励ます、味付けを変えるとといったような努力をしている。これは偏食の治療法(武原・山内・水野・土井・原田・西川, 1983)として効果的な方法といえるものである。子どもが食事を食べようとしないときの母親の対応について宮前・山崎・柳(1992)の研究では、41.1%が時間をかけて食べさせると答えており、また子どもの年齢に応じて異なる対応がみられるようである。

表3 幼児の嫌いな食べ物は食べさせますか(人数)

食べさせない	4
少しでも食べさせる	60
全部食べさせる	1
偏食なし	3
不明	9

しかし、母親の嫌いな食物については(表4)、料理として出てこないケースが22%あり(献立に入れないが18.2%と作る回数が少ないが3.8%)、母親の嗜好が子どもの味や食品の経験に影響している家庭も少なくないようである。ただし、これが直ちに栄養摂取に問題が起こるわけではなく、異なる調理法や別の食物で摂取できているケースも多いので、それほど心配することはないのではないかと思われる。加えて嫌いな料理を作ることは調理の楽しみを奪い、食事の雰囲気悪くする

表4 お母さんの嫌いな食べ物は幼児に食べさせますか(%)

親は食べないが、幼児には食べさせる	22.1
親も食べるように努力している	3.9
全く献立に入れない	18.2
作る回数が少ない	3.9
幼児は好きなので食べる	3.9
親に偏食はない	35.1
不明	13.0

原因にもなるだろう。これはかなり辛い状態であり、実行するにはそれなりの意識改革が必要となる。

そこで本園では深刻な偏食だけは避けたいという思いから、まず家庭と園とが協力して食事を見直すことにした。まず家庭教育学級で1年間子どもの食事について研修に取り組んだ。5月に講演会を開き、食べるということの意味、朝食の重要性、偏食の及ぼす影響、乳幼児期の食事の大切さについて研修を行った。残念ながら、数日後のアンケートでは、朝食を食べて来ない子どもが10人もいた。保育者からの訴えがなかなか改善に結びつかないのが現状であるが、逆に家庭の役割だとして保育所がその現状を放置してよいわけではない。ある意味ではこれまでの育児観を見直し、子育てに対する家庭の機能が変化していることを認識して、保育所のありかたについて議論すべきであろう。

7月には園での食事に関心をもってもらうために食事のサンプル展示を始めた。お母さん方から「毎日の献立に役立っている」などの声を耳にするようになった。

2. 野菜づくりと食欲の関係について

多くの園で野菜などの栽培体験が食欲を引き出す効果を持っていることが報告されている。そこで本園でも、野菜作りに挑戦をした。

方 法

実施時期 平成8年5月～9月

対象園児 4・5歳児

栽培方法 園内の畑に、枝豆、プチトマト、大根、きゅうり、人参の種を子どもが蒔き、水やりや草取りなどの世話をしながら、成長の過程を観察した。収穫も園児と保育者で行った。

結果と考察

収穫したものは給食の食材として利用した。枝豆は思ったよりたくさん収穫でき、ゆがいた枝豆は大変よく食べた。大根や人参は煮物に入れたが、夏大根ということで苦かったこともあるが、子どもは嫌いな野菜などは自分達で作ってもあまり食べない結果に終わった。ただし煮物が苦手な子どもが多く、調理法にも問題があったように思える。

しかしこの栽培の過程は子どもに対して、自分達の食べる食品がどのようにしてできるかという、食物や調理に関する興味・関心を生み出した効果は大変大きかった。加えて野菜の成長に驚き、収穫の喜びを表した子どもの姿から、自然や生命の不思議さ、育てる喜びを覚える絶好の機会(竹林, 1990)となったようである。

栽培でその食物を知ることによって、未知のものに対する不安を減少させる効果が期待でき、食べるきっかけとなると考えられる。しかし、逆に飼育や栽培がそのものを深く知ることによって食欲を失わせる場合もあることを忘れてはならないし、栽培は食欲に対する副次的な効果ととらえておくことが妥当であろう。

3. 調理の工夫と食事環境の効果について

3歳未満の幼児にとって、好き嫌いはその食べ物嫌いというより食べにくいものであり、調理形態が不適切な場合も多い(藤沢, 1993. 二木, 1993)。豊富な味の体験は将来の嗜好に重要な影響を及ぼすといわれているが(金子, 1990. 二木, 1993)、食べないことは無用の危険から幼弱な自分を守る子どもの防衛手段とみなすこともできるという見方もある(鳥井, 1990)。そこで、同じ食材で調理法を変えて、その効果を調べた。

さらに保育所での子どもの食欲に及ぼす物理的な食事環境について調査した。食事環境について

は大江(1993)が指摘しているように、ほとんどの保育所では食事をする専用の食堂やランチルームがなく、食事の雰囲気作りが難しい。環境を変えることで子どもの食欲が引き出されることは経験的にも理解できるが(入江・他, 1995. 近藤, 1987), 本研究では同じ料理を屋外と屋内で食事し、その効果を比較した。

方 法

調査期間 平成8年4月～10月

調査対象 本園園児全員

手続き 保育所における通常の給食の範囲で、幼児の苦手な食品で調理方法を変えて比較した。調理の工夫のしかたについては年齢別に表5, 6, 7, 8に示した。またクラスのなかで、特に偏食の傾向を示す気になる子に注目して、その変化を見てみることにした(各表の個人記録)。

個人記録については、その子どものこれまでの好き嫌いの特徴を明確に示す資料がないため、調理の工夫による効果を十分に分析することはできなかった。ただこの調査で取り上げた料理は多くの子どもが苦手としてきたものであり、調理方法の効果を示唆する資料として考察の一部に加えた。

次に環境変化の効果として、同じ食品や調理法に関して、食事をする環境を屋外(戸外にテーブルを出した)と屋内(保育室)で比較し、子どもの食事量を調査した。ただし個人記録は屋内だけの調査である。

このような研究では、日常の給食でわざわざ子どもの嫌いな食品や食べにくいものを出して実験をすることは原則として許されることではない。この研究はあくまでも特別な実験を組んで行ったものではなく、通常の給食の範囲で調査したものである。

結果と考察

表5, 6, 7, 8に、各年齢別クラスの食事に対して行った調理の工夫と環境変化の効果をまとめた。「○, △, ×」はそのクラス全体の食べた量を示しているが、○は全部、もしくはほとんど食べた、△は半分ほど食べた、×は少しの量しか食べなかったことを意味している(個人記録は屋内のみの結果である)。以下に、年齢別の考察を行った。

(1) 1～2歳児

1～2歳児クラスの食事の状況では、特に食べやすくするという点を重視し、まず材料を小さく切る効果を見た。野菜炒めの卵とはじはクラス全体でみても小さく切ったことでよく食べたようだ。個人記録でも、五目煮の方もあまり食べない「A」, 「B」もよく食べている。煮しめ、牛肉いりきんぴらといったものもよく煮込む、よく炒めるといった食べやすくする工夫が効果を持つことが示唆された。

食事場所(環境変化)の効果については、1～2歳児では好まれない料理を出す回数が特に少なかったので明確ではないが、屋外で食べても屋内で食べても1～2歳児の食欲の変化はあまりみられないように感じられた。

むしろ声をかけて、食べようとする意欲をもたせる関わりが効果的であった。例えば「○○ちゃんのお口大きいな」や「○○ちゃん、お野菜食べられて、えらいね。」などである。

このような保母の声かけの効果については、3歳までは大人のリードによって、促されて食べるという発達的な特徴があり(長崎, 1897), 権藤(1995)は乳児や年少児はおだてたり、気分を変える、注意をそらすといった声かけが行われていると報告している。この点は本研究でも類似した印象を得た。

(個人記録について)

2歳児の「A」は材料を小さく切る事によって、以前は食べなかった野菜類も食べられるようになった。1歳の「B」は入園当時は、何でも食べていたが6月あたりからほとんど食べなくなった。原因ははっきりしないが、小さく切っても食べやすく煮込んだりしても食べたくないものは全然食べようとしない。かろうじて豆腐や卵は食べる。2歳児「C」は小さく切る工夫でよく食べるようになった。

1～2歳児の中で偏食の多い子は、その母親に聞いてみるとあまり離乳食の期間がなかったり、作らなかつたといった答が多く返ってきた。味覚の形成の土台は離乳期に有り(金子, 1990), 離乳期から3歳頃の食品が単調であれば、味覚の幅が広がらず偏食の原因になりやすいといわれている(二木, 1993)。本園でも偏食が多い子は乳児期の離乳食が大きな原因になっているようで、乳児期の離乳食でいろいろな味を覚えさせることの重要性が示唆される。

(2) 3歳児

3歳児クラスでも、野菜類の苦手の子どもに食べやすくする方法として、1～2歳児と同じく小さく切ることに気をつけて調理をした(表6)。野菜炒めの味噌風味では味噌が原因からか、あまり食べなかつた。逆に野菜炒めの卵とじと五目煮では小さく切る効果があり、よく食べているようだ。魚類では骨の少ない魚は好んで食べている。きびなごのように骨の多い魚は食べたがらない。家庭でもきびなごはあまり調理しないらしい。

3歳児は戸外で食べることを楽しむことができるようになってきているが、食事場所の違いは食欲に影響していないようである。1～2歳児と同様に3歳児も保育者の声かけで食べられる事が多いように感じられる。

(個人記録について)

「A」は3歳の入園当初は、ほとんど何も食べない状態だった。咀嚼もうまくできず飲み込んでしまっていた。おかずの量を少なくしたり細かく切ってもらい、声をかけ励まして少しずつ食べら

表5. 1～2歳児の食事状況

調理名	豚	五目煮	煮しめ	野菜のための卵とじ	炒り豆腐の卵とじ	牛肉いりきんぴら
調理の工夫	肉を揚げすぎない	具を小さく切る	よく煮込む	青野菜を小さく切る	豆腐に味をなじませる	ごぼうをよく炒める
環境	戸外	△	△	○	○	○
	室内	△	△	○	○	○
個人記録	A	○	○	○	○	○
	B	×	×	×	△	△
	C	△	○	○	○	○

表6. 3歳児の食事状況

調理名	きびなごの唐揚げ	八宝菜	魚の塩焼き	野菜炒めの味噌風味	菜炒めの卵とじ	五目煮
調理の工夫	よく揚げる	副菜に気をつける	骨の少ない所を使う	味噌を控え甘くする	青野菜を小さく切る	具を小さく切る
環境	戸外	△	△	○	△	○
	室内	△	△	○	△	○
個人記録	A	×	×	△	×	○
	B	△	△	○	△	○
	C	△	△	△	×	△

れるようになった。野菜炒めやきびなごの唐揚げはまだあまり食べられないが、他の食物は時間をかけてマイペースで食べているようだ。9月の後半ぐらいから色々食べられるようになった。「A」が保育所の食事がほとんど食べられなかった原因として、家庭での食生活に問題があったようだ。食材や調理に関する経験が少ないために、「A」は給食の全ての食物がめずらしく、慣れるまでに時間がかかったものと考えられる。

「B」は炒めた野菜などが苦手でありあまり食べようとしない。食べず嫌いなところもある。家庭で食べたことがないものがでると「食べたことがない」といってあまり箸が進まない。

「C」もとてもマイペースで時間などもあまり気にしてないようだ。小食で家庭でも好きな物ばかり食べていたようだ。室内遊びが多いため空腹感がなく、食欲もわかない。

3歳児も保育者の声かけなどの関わりが、食べようとする意欲にかなり影響しているようだ。3歳児以降の幼児に対する言葉かけは、励まし、賞賛、努力の評価、説明といった自発的な食事をうながすようなものが効果的であり（近藤，1987. 二木，1993. 権藤，1995），本研究でも同様なことが示唆された。

(3) 4歳児

4歳児クラスでは、食品別に苦手な物を上げ、どのような調理法で食べるようになるかを調査した。人参ではグラッセのように甘い味がついてい

るものは子ども達にも人気がある。大根では酢の物にすると、すっぱさがだめらしく環境を変えてもたべない。切干大根の炒め物は食事場所の効果が見られ、屋外ではよく食べた。玉葱の野菜炒めでも同じことがいえる。4歳児クラスでは屋外での食事をとても楽しみに、また励みにしているところが、屋外での食事をもう少し多くすることも考えたい。

4歳児には野菜が嫌いだった子が多かったが、4月の頃に比べるとよく食べるようになったと思う。ただし酸っぱいものはどの子も苦手なようだ。（個人記録について）

偏食が多い「A」は家庭では好きなものだけ与えているといった状態のようだ。お弁当をみても、揚げ物類がほとんどで野菜などは入っていない。とても大きな身体をしているが活発に行動する方ではなく、少し肥満が心配だ。野菜が苦手な「A」だが、煮しめや野菜炒めなど、野菜が原型を留めているものは特にだめなようだ。もちろん味も苦手なのだろうが、視覚ですでに食欲がなくなるかのような反応を示す。

「B」は以前は野菜類は全然食べられなかったのだが、多少時間をかけると食べられるようになった。酢が苦手ではまだあまり食べられない。

「C」は登園はいつも遅く、朝食と昼食の時間があまりあいていないので食欲がわかないと推測される。また煮物類は苦手でありあまり食べない。

表7. 4歳児の食事状況

材 料	人 参	大 根	玉 葱
調 理 法	グラッセ	煮しめ	酢の物
環 境	切干大根の炒め物	野菜炒め	カレー
戸外	○	○	△
室内	○	△	△
個人記録	A	△	×
B	○	△	×
C	○	△	○

(5) 5 歳児

5 歳児では魚類が苦手な子どもが多いため、魚料理を取り上げ、調査をした。表 8 に結果を示したが、特に小骨類が多い魚は食べたがらないようである（例えばきびなご、鯖）。従って細かい骨が少ないブリなどは好まれる。しかし苦手な鯖でも、すり身などにしてつぶすと非常によく食べるように、調理の工夫が効果を持つといえる。

味つけの点では、ブリは塩味よりも甘い味付けの照り焼きが好まれる。鯖ではムニエルよりも醤油味の竜田揚げが子ども達にも好まれる。昆布巻きのように小骨が多い上にあまり好みでない味付けという要因が揃っているとほとんど食べない。

食事の場所については、5 歳児は食べる環境が食欲にかなり影響することが示唆された。調査例が少ないので明確ではないが、7 つの料理の内 4 例に効果が出ている。食事を保育室から出て、戸外にテーブルを出したり、友達と一緒に食事することは、とても楽しい食事の雰囲気を作り、食も進むようだ。このような屋外での環境の効果は木原 (1993)、近藤 (1987)、入江・他 (1993)、大江 (1993) なども指摘しており、この研究でも肯定的な結果を得た。

しかし重要な点は、1～3 歳児と 4～5 歳児には環境変化の効果が異なるのではないかという点である。つまり 1～2 歳児では環境変化の効果はあまり感じられず（保母が子どもの食事に関わった印象として）、3 歳児では環境が変わることで、

逆に食事への注意が逸されてしまうような事態が観察されている。おそらく環境変化を認知でき、さらにその場所を食事をするための環境として食事と結びつけることができ、変化に対する好奇心などのプラスの感情を生み出す力が備っていることが、食欲の増進につながるのではないかと考えられる。これは環境が変化したことを認知できないとか、その変化によって不安や警戒といったマイナス感情が生み出されれば、逆に食欲は減ることが予想される。

(個人記録について)

「A」は魚が非常に苦手だ。魚の骨を取るのに時間がとてもかかる。家庭でもすり身にして出すなど母親も調理の工夫をしている。保育所でもすり身のさつまあげはよく食べている。

「B」は家庭の事情で肉類を一切食べられないので、魚をよく食べていると母親から聞いているが、あまり食べない。やはり骨が多いものなどが苦手ようだ。

「C」は本人も魚が苦手のようなのだが、母親も苦手な家庭ではほとんど魚料理はしないことが一因であろう。

年長組の子は最終的には全員食べられるようになったものの、骨の多い魚類は最後まで苦手なようだった。しかし守田 (1986) は次のような指摘をしている。「魚が嫌いでも肉や卵を食べてくれば、たんぱく質や脂肪の不足はきたさないし、野菜を食べなくても、繊維やビタミンの多い果物

表 8. 5 歳児の状況

材 料	鯖		鯖		ブリ		きびなご
	ムニエル	竜田揚げ	すり身のさつま揚げ	昆布巻き	照り焼き	塩焼き	
環 境	戸外	△	○	△	○	○	△
	室内	△	△	○	×	○	△
個 人 記 録	A	△	△	○	×	○	△
	B	△	△	○	×	○	△
	C	△	○	○	×	○	○

を食べてくれればそれでよい」。むしろ社会生活上の足かせとならないために偏食を治すという側面が大きいのではないかと（荖野，1993）という点を考えれば、もう少し気楽に子どもと食事を楽しめるような気がする。

この調査をする中で、お弁当の日に残食が多いことに気がついた。お弁当の味見をしてみると、ほとんど味が付いていなかったり、大人のツマミのようでおかずになるものがないなど確かに残食が多くなる要因はあるようだ。家庭の味付けに慣れてきた子どもたちも、保育所に入って家庭と違った味に慣れるまでに時間がかかるようだが、逆に残食が多いことは保育所の味付けに慣れてきたのかもしれない。また、冷凍食品など母親の手を省いたものがとても多く感じる。忙しいなかで手作りのお弁当を作るのは大変だと思うが、母親も残食の理由を考えてもらいたい。このような子どもの食事について家庭との連携を深めてゆくために、サンプル展示や給食交換会を通して家庭と園の食事を、保育園と保護者で一緒に考えて行きたい。

結 論

「どうしたら、食事を楽しくたべられるか」との間から始まった本研究は、幾つかの側面から子どもの食欲を生み出す要因を探ってきた。これまでの経験でいえば、卒園する頃には、好き嫌いについてほとんど問題にならないほど食べられるようになっていく。その意味では、従来どおりの保育を続ければ良いのであり、取り立てて問題にする必要はないのかもしれない。しかし最初に述べたように、保育所の給食は単に栄養補給にとどまらず、心理的・社会的側面に重点が移ろうとしている時、より良い、豊かな人間らしい食事を探ることが必要ではないだろうか。

本研究では一保育所の限られた範囲の研究であ

り、資料も少なく明確な結論を示すことはできないが、保育所の給食についていくつかの示唆を得ることができた。

子どもの生活時間の調査では、起きる時刻が遅いため朝食と保育所の給食までに時間が空いていないことが食欲に影響している子どもが少なくないことがわかった。また睡眠不足からくる食欲の不振も考えられるようである。もちろん子どもにふさわしい生活リズムがあることはいうまでもないが、保育所の生活リズムが目の前にいる園児にふさわしいかということも問題にしないでほしい。つまり集団給食と集団生活であるがゆえに（何でも一緒という意味で）、職員や運営の都合が先に来ていないかということなのである。この調査は保護者への子どもの食事に対する注意の喚起と共に、地域性を踏まえた保育所のありかたを考えるきっかけとなった。

栽培については、好き嫌いを無くす効果はあくまでも副次的効果としてとらえておく方がよいと思われる。

調理方法の効果や味付けの効果は、従来の研究結果を支持している。例えば食材を小さく切る、甘くする、柔らかくする、などの効果である。逆に煮物、酸っぱい味、野菜、魚は偏食が原因というよりも食べにくさや、慣れるまでに時間がかかる、幼児期にはまだ無理などの原因が少なからずあるように思える。もちろん家庭でほとんど口にしないことが食べられない原因を作っているケースも見受けられた。今回の実践研究で来年の献立の方向性を見出せたのではないかなと思う。

食事の物理的環境として、食事の場所を変えて調査を行った。明確ではないが、4～5歳児は環境変化が食欲に影響したが、1～3歳児はその影響は少ないように感じた。むしろ1～3歳児は食事を促す保育者の言葉かけが非常に大切だということが示唆された。

最後に子ども達にとっても楽しく食べられる環境作りには、子どもと保母の心のゆとりが大切だと実感した。

引用文献

- 権藤真織 1995 保護者の「保育行動」についての調査(2)ー給食中の偏食場面での対応ー 日本保育学会48回大会発表論文集, 968.
- 藤沢良知 1993 将来の食生活を作る大切な時期 Spica 4 子どもの栄養と食生活 ダイレック
- 藤沢良知 1993 偏食, 食欲不振, 少食, 早食など Spica 4 子どもの栄養と食生活 ダイレック
- 入江智子・岩井清美・北崎直子・木村設子 1993 乳幼児の園生活 巷野悟郎(編集代表)本吉圓子(編) ひとなる書房
- 和泉沙稚子 1985 母親の養育態度と食生活との関連(Ⅱ) 日本保育学会第38回大会発表論文集, 327.
- 金子佳代子 1990 小児栄養学の立場から 保育研究, 43, 16-21. 建帛社
- 木戸由子・吉富真佐子 1993 乳幼児の食生活と育児環境(食意識) 日本保育学会第46回大会発表論文集, 283.
- 木原容子 1993 幼稚園児の給食の実態と考察 日本保育学会第46回大会発表論文集, 818.
- 巷野悟郎 1993 食生活ー偏食について Spica 1
- 子どもと健康 ダイレック
- 近藤美智子 1987 「偏食の子」「小食の子」ここが心配 食事で気になるこの指導, 42-44. ひとなる書房
- 村松功雄 1985 栄養と心理 三共出版
- 宮前多加子・山崎美恵子・柳修平 1992 保育園児の食欲について母親と保母の認知評定と対処行動. 高知女子大学保育短期大学部紀要, 16, 13-25.
- 守田哲郎 1986 小児の成長・発達と栄養 臨床栄養, 68, 2, 129-133.
- 長崎あや子 1987 「偏食」「小食」の子ってどんな子 食事で気になるこの指導 18-24. ひとなる書房
- 二木武 1993 幼児期の栄養生理の発達 Spica4 子どもの栄養と食生活 ダイレック
- 大江秀夫 1993 個人差を配慮しながら, 集団給食の楽しさを Spica4 子どもの栄養と食生活 ダイレック
- 大国真彦 1990 子どもの食の周辺 保育研究, 43 16-21. 建帛社
- 島井哲志 1990 子どもの発育・発達と食行動 臨床栄養, 176, 583-593.
- 武原静子・山内愛・水野清子・土井正子・原田節子・西川寿子 1983 乳幼児の食事 新版食事療法シリーズ10 202-203. 医歯薬出版
- 竹林実紀子 1990 食物の栽培と保育 保育研究 43, 16-21. 建帛社