

## 幼児の食生活と嗜好

### Research on Children's Eating Habits and Taste in Food

塩原 紘栄

SHIOHARA Tsunae

#### I. はじめに

幼児期に於ける心と体の成長は人の一生への影響が大きく、この時期の養育・教育の大切さは誰もが認めるところであり、幼児教育者養成のカリキュラムの中にも対象者の心と身体を理解する科目が設けられている。その1つの身体面の成長発育に直接関係する栄養は生命ある限り身体内で行われる営みとして毎日の食事によって行われている。そこで幼児の食生活と嗜好について親を通して実態調査を行ったところ、若干の知見を得たのでここに報告する。

#### II. 調査

##### 1 調査方法

幼稚園または保育園に通園する幼児の保護者によるアンケートにより調査を行った。調査に協力頂いたのは公立幼稚園2園、公立保育園1園、私立保育園1園である。それぞれ園のご好意により保護者に配布・回収して頂いた。調査時期は平成15年3月である。

##### 2. 調査内容

問1は食生活調査として子どもの食生活の様子や自分の行動について食欲や時刻、態度や調理など10項目の質問をし、夫々の項目に4つの考え・行動をなどの内容を提示し該当する内容に○を付ける設問。

問2は保護者が子どもから直接聞き出したり観察したりして、好きな食べ物を挙げてもらう設問、問3は大好きな夕食の図示である。これらの3つの設問はB4判1枚に収まる量である。

##### 3. 対象者の属性

夫々の園のご好意により209票の回答票を得ることが出来た。その内有効回答206票の対象者の年齢、人数、所属、男女、兄弟関係などを表1に示した。幼稚園児は5歳児と4歳児のみであるが、保育園児の5、4歳児は他の年齢よりも少なく年齢構成は2倍以内、幼稚園児と保育園児の比は約3倍、男女比は約1.4で男児が多い。長子と次子以下の比は1.1で長子が僅かに多く、一人っ子の可能性は半数以下と思われる。

表1 対象者の属性 (人)

年齢	人数	幼稚園	保育園	男	女	長子	次子以下
5	56	31	25	21	35	23	33
4	48	25	23	22	24	28	20
3	37	0	37	18	19	24	14
2	36	0	36	13	20	21	15
1	29	0	29	11	18	13	16
合計	206	56	150	85	116	108	98

### Ⅲ. 結果と考察

#### 1. 食生活の概況

問1では保護者を通して、子どもの食生活の様子や保護者自身の行動・考え方など各10項にはそれぞれ4つの内容を提示した。各提示内容は「ご飯もおかずもよく食べる」のように好ましい内容と「テレビを見たりして食事に集中できない」のように好ましくない内容が混在している。しかも好ましい内容と好ましくない内容の比率は一定せず項7のように好ましい内容のみの項もある。○印(該当する)の数は自由としたが厳密に考えるとどちらに○を付けるか迷う物もあった。

○印の数の結果は表2のようになった。

項1.食欲についてはa.ご飯やパンなど主食はしっかり食べる、とd.ご飯もおかずもよく食べる、の両方で87%を占めた。c.ご飯もおかずも余り食べない、は10%、b.ご飯はあまり食べずおかずはよく食べる、は20%であった。食欲については全体回答率が118%なので好ましい結果と言える。

項2.時刻についてもa.朝食も夕食もだいたい決まった時刻である、が83%を占め好ましい結果となった。しかし時刻に直接関係しないb.朝食は食べない事もある、が12%もあったのは幼児期に既に朝食を食べない子どものいる現実が見えてきた。

項3.共食者についてはa.朝食も夕食も父や母と一緒にが多い、とb.朝食も夕食も父や母どちらかと

一緒にの両方で95%を好ましい結果と言える。しかしaはbの約半数、やはり両親揃うことは難しいようである。そしてd.子どもだけで食べることもある、とc.朝食も夕食も父や母と一緒にでない事が多い、合わせて12%になる。項3の全体回答率107%で複数回答が最も小さかったことを鑑みると幼児期すでに子どもだけ、あるいは一人で食べている(孤食)家庭がある事がうかがえる。

項4.好き嫌いについてはc.調理の仕方、味付けによって食べる時と残す時がある、が約半数を占め好き嫌いの流動性・可変性が出た。またa.魚や肉、野菜やご飯、大抵の物は好きである、も40%、b.野菜・魚の中には嫌いな物もあるがあまり心配していない、も42%でd.子どもが嫌いな物は自分も嫌いだった、も12%あり項4の提示内容では好き嫌いについての悩みを把握する事は出来なかった。

項5.食事の様子、はc.好きな料理・食物と嫌いな料理・食物とでは食欲の差が大きい、が50%、b.嫌いな食物は時間がかかったり箸を付けようとしなないことがある、が40%あり、項4好き嫌い、では見えなかった偏食傾向が見えてきた。d.テレビを見たりして食事に集中出来ない、も33%と多くa.食べるのが楽しそうで集中して食べる、が最も少なかった。全体回答率は156%である。

項6.親の態度ではb.食事は大切な事と思うが気配り心くばりがおろそかになりやすい、と反省する親が最も多く、a.食事は大切な事と思い気配り心くばりをしている、と努力している親、d.子どもの食生活食べ物について理想と現実の差を時々感じる、と悩む親の姿も多かった。c.食べ物について子どもと会話がはずむ、が少なかったのは対象者の年齢が低い事によると思われる。

項7.食事に対しては成長につれて提示内容全部に○印を付けてほしいと思った。a.いただきます、ごちそうさまの挨拶をする、のは82%、b.箸は正しく持って使う事が出来る、は43%で子どものしつけ、食事マナーには努力されていると思った。c.食器を並べたりなど小さいお手伝いをする、d.親が調理をしていることに興味を示す、についても子どもの成長発達段階に応じて興味を引き出す努力がされていると感じた。

項8.調理については手作りの傾向を問うた設問であるが、b.手作りを心がけているが市販のおかずも利用する、がa.出来るだけ手作りを心がけている、をやや上まわったが両方で124%となりどちらかに態度を決めかねる人がいたことがうかがえるが手作りに努力している結果と思われる。その中でc.料理は苦手時間もないのでついつい市販のおかずも利用する、のように正直に反省している人も見られた。d.自分以外に料

理をする人がいるので助けられている、と答えた22%の人たちは祖母のいる大家族の人と想像できるが父親の調理への参加も含まれていてほしいと思った。

項9.栄養食品料理の知識ではa.なんとなく自分の経験から、が最も多く、次いでb.家族や友人など直接人から、c.テレビなどマスコミを通して、となる。自分の経験を基にしてb.またはc.の方法で情報を多くする努力をしている積極性がうかがえる。

項10.子どもとの関りではa.子どもの要求を取り入れながらも自分の考えで献立を決める、が83%で最も多かった。これは食生活の責任者としては非常に大切なことであり子どもにとっては自分の要求が受け容れられたと言う満足感信頼感がある。親の方では子どもの要求の負の面を気付かれない程度に訂正修正できる能力を持っていることになる。

表2 食生活の状況. 回答率

項・主題	内 容	回答率	項・主題	内 容	回答率
1.食 欲	a. ご飯やパンなど主食はしっかり食べる。	50.0	6.親の態度	・食事は大切と思い気配り心くばりをしている。	38.8
	b. ご飯はあまり食べずおかずはよく食べる。	21.4		・食事は大切と思うが気配り心くばりがおろそかになる。	48.1
	c. ご飯もおかずもあまり食べない。	10.2		・食べ物について子どもと会話ははずむ。	20.4
	d. ご飯もおかずもよく食べる。	36.9		・子どもの食生活・食べ物について理想と現実の差を感じる	36.9
2.食事の時刻	・朝食も夕食も決まった時刻。	82.5	7.食事に対して	・いただきます、ご馳走様の挨拶をする。	81.6
	・朝食は食べないこともある。	11.7		・箸は正しく持って使う事が出来る。	43.2
	・夕食の時刻は日によって1時間以上の差。	13.6		・食器を並べたりなど小さなお手伝いをする。	63.6
	・あまり気にしていなく事情によって早い遅い	7.8		・親が調理していることに興味を示す。	65.5
3.共食者	・朝食も夕食も父や母と一緒に多い。	33.0	8.調 理	・出来るだけ手作りを心がけている。	58.3
	・朝食も夕食も父や母、どちらかと一緒に多い。	62.6		・手作りを心がけているが市販のおかずも利用する。	66.0
	・朝食も夕食も父や母と一緒にでないことが多い。	4.4		・料理は苦手、時間もないのでついつい市販のおかずも利用する。	6.3
	・子どもだけで食べることもある。	7.3		・自分以外にも料理をする人がいるので助かっている。	21.8
4.好き嫌い	・魚や肉、野菜やご飯大抵の物は好き。	39.5	9.栄養食品料理の知識	・何となく自分の経験から。	72.8
	・野菜・魚の中には嫌いな物もあるがあまり心配しない。	41.7		・家族や友人など直接人から。	51.9
	・調理の仕方や味付けによって食べる時と残す時	48.5		・テレビなどマスコミを通して。	43.7
	・子どもが嫌いな物は自分も嫌いだったと思う。	11.6		・学校で基本を学んだ。	13.6
5.食事の様子	・食べる事が楽しそうので集中して食べる。	26.7	10.子どもとの関り	・子どもの要求を取り入れながらも自分の考えで献立を決める。	83.0
	・嫌いな食物は時間がかかったり箸をつけようとしめない。	44.2		・買い物と一緒に行って食品食物を選ぶことがよくある。	20.4
	・好きな食物料理と嫌いな料理食物では食欲の差が大きい。	49.5		・献立は大人より子どもに合わせるが多い。	16.0
	・テレビを見たりして食事に集中できない。	33.5		・食事時刻は大人より子どもに合わせるが多い。	37.9

40の提示内容の中で80%以上の回答率を示したのは項2.a朝食も夕食も決まった時刻、項7.aいただきますごちそうさまの挨拶をする、項10.a自分の考えで献立を決める、の3つあり、項10.aが最も高かった。

2. 好きな食べ物について

「偏食」に焦点を当てての調査であるが、好きな食べ物・嫌いな食べ物の両面からの調査はあえてせず、好きな面のみの調査を行った。そのために食べる場所など条件を、(あ)幼稚園保育園の食事、(い)家庭での食事、(う)市販品の3つとして広い立場で答えてもらうように配慮した。

その結果(い)や(う)は子どもの様子や問いかけで判断出来るが(あ)の条件では年少児の回答は無理であったので年少児の回答率は低かった。そして(あ)(い)(う)の欄に重複回答も見られたので重複した物は一つとみなして集計を行った。(あ)(い)は5つまで(う)は3つまでとしたので一人最大13品目である。

回答された食物料理は1800余にのぼり多岐多様に互ったため次のように分類整理した。

A.ライス・パスタなど主食副食兼用の一品完結型料理（以下、主副兼用料理と記す） B.動物性食品を主材料にした料理（動物性料理）。

C.動物性食品。 D.植物性食品を主材料にした料理（植物性料理）。 E.植物性食品。 F.おやつ（お菓子・飲み物）。

上のように分類整理した結果を表3に示した。重複回答は1つとみなしたので一人当たり9.0品目となる。最も多かったのはA.主副兼用料理で総数680、一人当たり3.3の回答を得た。美味しさ、簡便さ、汎用性、知名度など様々な要因が関係していると思われるが、対象者を子どもに限らなくても大差の無い結果になったと思われる。次がB.動物性料理、D.植物性料理と続く。

C.動物性食品、E.植物性食品のように食品名単独で記入されたものは料理名より少なかったが、C.動物性食品、よりもE.植物性食品の方が多かった。それは植物性食品には果物のように

表3 好きな食べ物（料理・食品）の回答数（一人当たり）

種 類	回 答 数		種 類	回 答 数	
	全 体	(一 人)		全 体	(一 人)
A.主食副食兼用料理	680	3.3			
B・D.料理（副食）	809	3.9	動物性食品主材	503	2.4
			植物性食品主材	306	1.5
C・E.食品	297	1.5	動物性	118	0.6
			植物性	179	0.9
料理（副食）・ 食物食品			動物性食品・料理	621	3.0
			植物性食品・料理	485	2.3
F.おやつ	78	0.4			
計	1864	9.0			

表4 好まれる主食副食兼用料理

種 類	出現数	種 類	出現数	種 類	出現数
(あ)カレー	144	(お)ラーメン	73	(き)寿司	22
(い)チャーハン	70	(か)肉まん	50	(き)おにぎり	9
(う)スパゲティ	80	(か)ハンバーガ	37	(く)グラタン	56
(え)うどん	72	(か)サンドウィッチ	24		

本来調理を行わない生食する食品が多数あるため、動物性食品の食品としての肉・魚やハム・かまぼこなどの加工食品よりも身近な存在であるためと思われる。

B.動物性料理とC.動物性食品を加えると621となりA.主副兼用料理に近づき、D.植物性料理とE.植物性食品を加えた485品よりも多かった。この事は好きな食べ物は動物性食品の方をより強くイメージしやすいためと思われる。またA、B、Cを合計した料理の数は全体の83%にもなり、子どもは好きな食べ物、即ち好きな料理と捉えている傾向が示唆された。

料理は食品（素材材料）の種類と取り合わせ、調理方法(煮る、焼く、揚げるなど)と味・調味を基本として作られた総合化された物である。そして盛り付け、配膳、食べ方（はし、スプーン、骨皮などの有無）、調理者、共食者などの食卓環境に支配される。

副食料理の分類は複雑で結果を考察するには非常に困難であるが、最も多くあげられたA.主副兼用料理についてももう少し詳しく知りたいと思い分類を試みた。一般の分類では、飯、麺、パンなど素材の違い、調味料の種類、調理方法の違いなどで分類される。しかし子どもの場合、特に年少者は手で食べる、はしやスプーンを使う、などの食べ方の違い、汁の有無その他めざす物の口に入りやすさなどにも影響を受けるとと思われる。そこで次のように分類してみた。

(あ)カレーライス、A.主副兼用料理の代表格

(い)チャーハンに代表される、飯を主に具が初

めから混合した物。混ぜご飯、ピラフ、赤飯など。スプーンが使える。

(う)スパゲティ、焼きそば、お好み焼きなど麺と具が一体となっている物。

(え)汁うどん・蕎麦、

(お)ラーメン

(か)肉まん、シュウマイ、ハンバーガー、ピザ、サンドウィッチなど小麦粉製品。手で食べられる。

(き)すし、おにぎり、などご飯料理。手で食べられる。

(く)グラタン、その他。

上のような分類を参考に結果を表4に示した。但し(か)は肉まん・シュウマイ・餃子・たこ焼；ハンバーガー・ピザ；サンドウィッチ・各種パンの3つに分け、(き)はすし；おにぎりの2つに分けて示した。

やはり(あ)カレーライスをあげた人の割合が最も多く、次いで(う)スパゲッティ、(お)ラーメン、(え)うどん、(い)チャーハンと続く。(き)おにぎり、お寿司などご飯物が少なく、(か)サンドウィッチも少なかった。この結果からは、手・箸・スプーンなど食べ方の違いはあまり影響していないように思われた。

全体として米を主にする(あ)、(い)、(き)と小麦粉を主にする(う)、(え)、(お)、(か)では後者が多かった。

### 3. 子どもの好む家庭の夕食

この設問は提示した参考図を見て、一人分の配膳、器、盛り付け、中身、材料などを図で示

表5 図示された夕食の器、出現割合と一人当たり器の種類数

器の数	6個	5個	4個	3個	2個	1個
割合%	2.5	13.4	25.5	31.8	14.0	3.2
器の種類	皿		鉢		その他	
一人当たり	1.76個		1.52個		0.18個	

すもので前2問と比べると相当面倒である。しかし157名、約4分の3の人に応じてもらった。大小の○に献立名だけの本当に略図的な絵から、皿や小鉢や料理など精緻なものまで色々あった。

図からは一つの器に料理が一品とか2品とか分かり易い図もあるが、献立表にはなっていないので先ず食器の数を調べた。器の種類を(あ)平たい皿、浅い鉢(以後皿と記す)、(い)碗・碗・深鉢・汁用カップ(お碗)、および(う)飲み物用のコップ・市販品そのままの紙製容器(コップ)の3種類に分けた。この方法ではカレーライス(あ)皿、になるが、飯も汁も(い)お碗になり、サラダは(あ)皿にも(い)お碗にも入れる、というように料理の分類とは必ずしも連動しないが結果は表5のようになった。

器の数は3個が最も多く、次が4個、1個のみや7個の例も見られたが3個と4個の両方で57%、90名である。器の種類では(あ)皿と(い)お碗では大きな違いはなく(う)コップは僅かであった。

全体では平均3.46個となった。そこで平均数に近い器数3個と4個の人90人について献立構成などを調べてみた。初めに「主食と汁」の形態について表6にまとめた。主食は飯(米)と小麦製品に分け、更に飯は白飯と、混ぜご飯やカレーライスなどをその他の飯として2群に分けた。汁はみそ汁と、スープ・その他の汁に分けた。

その結果、主食では飯が大多数を占めた。中

表6 主食と汁の組み合わせ形態人数

形態	人数	形態	人数
白飯とみそ汁	29	飯と他の汁	7
他の飯とみそ汁	12	麺と汁	4
白飯とスープ	5	飯または汁無し	18
他の飯とスープ	15	計	90

(器数3個・4個の90名)

では白飯とみそ汁の組み合わせが最も多く、その他の飯とみそ汁の組み合わせも多い。みそ汁は主食の種類を問わず、44%の子どもが好きな夕食として選んでおり和食の伝統が家庭で受け継がれていることは非常に良い事だと思った。しかも栄養的にみそ汁の効用も証明されている現状である。次いで飯とスープの組み合わせが多く、飯の種類ではその他の飯との組み合わせが白飯との組み合わせよりも多かった。また、他の飯との組み合わせではみそ汁とよりもスープとの組み合わせが好まれている結果となった。飯はあるが汁のない例が10、飯はないが汁ありの例は7あった。

次に動物性食品を主材料にする料理、即ち主菜、表3の分類ではB.動物性料理について調べた。主菜の種類とその人数を飯と汁の整ったものと片方みの物に分けて表7に示した。ハンバーグが最も多く、次が焼き魚になったのは意外である。フライ、から揚げに次いで煮魚があり、この結果だけからは断言できないが魚も肉に劣らず子どもに好まれていることが分かった。また主菜のある人は飯と汁の整っている夕食が多く、特に揚げ物では全員である。

表7 主な主菜の種類と人数

種類	主食・汁あり	片方のみ	計	種類	主食・汁あり	片方のみ	計
ハンバーグ	18	2	20	煮魚	3	1	4
焼き魚	7	3	10	焼肉	1	1	2
フライ	5	0	5	トンカツ	1	1	2
から揚げ	5	0	5	計	40	8	48

(器数、3個・4個の90名)

ここに上がったハンバーグやフライ・から揚げなどの主采は付け合わせを要し、野菜を主にするもう一品が必用となる。そこで飯と汁が整っていてハンバーグを主菜とする18人の、他の料理に使用されている食品を調べた。野菜のみの人は10人、野菜に他の食品が加わっている人は8人、芋のある人は3人、飲み物は2人となり、肉料理に野菜という組み合わせが多く、味や栄養のバランスを考えた献立が子どもにも受け容れられていることがうかがわれる。

好きな食べ物の内、主食副食兼用料理では表4に示したようにカレーライスが最も多かったが、ここでも好きな夕食としてカレーをあげた人が最も多く14人だった。カレー以外はチャーハン、オムライス、チキンライス、炊き込み飯、スパゲッティなどがあるが何れも1～3人に留まっている。カレーの14人の内13人は器3個の人であり、器3個の献立として好きな夕食として支持されている。これはカレーの持つボリューム感、好まれる味・触感、満足感など他の料理では追従できない個性を持っているためと思った。カレーの

場合、みそ汁・スープなど汁付きが8人、サラダ付きが11人、飲み物が7人、カレー用薬味一人と非常に類型化されていた。この事はまた作る側にとっても他の献立について思い悩まなくて良い利点になっていると思った。

今までは料理の視点で見てきたが単品

の食品について見てみた。一般に子どもが嫌いと思われる魚は前述のとおり19人が好きな料理としてあげている。野菜ではにんじん、ピーマンが嫌いな代表と思われるがカレーやシチューの中にはにんじんは必ず入っていると思われる。また図中には単独記入として、付け合わせのにんじんのグラッセ、煮物の中のにんじん、サラダのにんじん、みそ汁の具のにんじんなど10例見られた。これらの事から一般に思われているほど子どもはにんじん嫌いではないように思われる。しかしピーマンの単独記入は1例もなくこの調査結果からは、ピーマンはやはり子どもにとって苦手と思われる。

幼い子の教育は良いこと、好ましいことなど肯定出来る事は積極的に教えても、否定的なことはなるべく意識させないほうが良いとされるが、この調査では「嫌い」と言う否定的なことについての質問ではなく「好き」に回答したか否かの結果からの判断だったのでこのような結果になったとも考えられる。

表8 年齢別に見る食生活状況の回答割合(%)

項	内容	年齢					平均	変動係数
		5歳児	4	3	2	1		
1	主食はしっかり	40	52	49	56	62	50	0.35
2	決まった時刻	86	75	81	86	83	83	0.11
3	どちらかと一緒	63	63	65	56	69	63	0.15
4	食べる時と残す時	41	52	49	47	59	49	0.27
5	食欲の差大きい	50	44	57	44	55	50	0.23
6	気くばりおろそかに	39	58	54	47	41	48	0.34
7	いただきます	89	75	81	81	79	82	0.13
7	箸は正しく	48	64	43	42	7	43	0.97
7	小さな手伝い	55	77	65	64	55	64	0.28
7	調理に興味	50	75	76	81	48	66	0.46
8	手作り、市販品	68	60	62	67	76	66	0.18
9	自分の経験	77	69	68	69	83	73	0.18
10	自分の考えで献立	93	83	87	81	62	83	0.28

#### 4. 年齢段階別に見る食生活

##### (1) 食生活

1.食生活の概況では、10項目に亘る全体の結果を述べた。しかし対象年齢構成は、対象者の属性からもしっかりしているため年齢による発達が影響しているかを探ろうと思った。そこで10項目の各項目内で最も割合の高い結果になった提示内容の年齢別の平均値とそれらの変動係数を求めて表8に示した。

項2の決まった時刻と項7の挨拶、項3のどちらかと一緒に年齢による差が比較的小さかった。項2と項3についてはそれぞれの家庭の食事時間や食習慣は子どもにあまり影響されずに決まってしまうため、項7は1歳位で上手下手関係なく家族の意識が影響しているため、と思われる。しかし箸については年齢による発達過程が最もはっきり表れた。1歳では7%にすぎないのに、2歳では40%に達し3歳では殆ど変化なく4歳で多くなるものの5歳では半数に下がっている。箸の持ち方は2～3歳ころにしっかりと教えないと機会を失ってしまい小学生以上になっても正しく箸を持つ事が出来ない状態が続く事が示唆される。

その他では項7調理に興味、や項1主食はしっかり、項6気くばりおろそかの設問で年齢差が大きい。そして項7調理に興味は4歳から2歳までは割合は大きいが年長の5歳は小さく1歳と変わらない。この事は項7小さな手伝いも同じような傾向を示している。

##### (2) 好きな食べ物

1.食生活の概況と同じように、2.好きな食べ物も年齢別に表し、変動係数を求め表9に示した。一人があげた食べ物の数は年齢と共に多くなっており食べ物への意識が高まっていることがうかがえた。おやつと植物性食品の差が大き

く、おやつは1歳とそれ以上の年齢で2倍の開き、植物性食品は3歳以上と2歳以下で約2倍の差があった。次いで差が大きかったのは動物性食品で4歳以上と3歳以下で差があり、植物性料理・食品も4歳以上と3歳以下で差があった。

植物性に比べて動物性料理・食品の差は小さく、主食副食兼用も差は小さかった。主副兼用料理は回答率も高かったため年齢を問わず好まれる食物といえる。

好きな食べ物の回答数を表3にあげたが、個人がどの範囲の食物を答えているかを調べて見た。一般には、好きな食べ物と聞かれてAからFまでの中の不特定な物を若干数答えるが、この調査では園、家、などと条件を付け最大13種だったので食事の立場からF.おやつを除外し、A～Bまでの5グループと、一人の最大回答数13との関係を見た。

表9 好きな食べ物、年齢別回答割合 (%)

種類	年齢					平均	変動係数
	5歳児	4	3	2	1		
主副兼用	3.8	4.2	3.4	3.3	3.1	3.7	0.25
料理(動)	3.0	2.7	2.8	2.5	2.0	2.7	0.29
料理(植)	1.7	1.4	2.0	1.5	1.8	1.6	0.32
食品(動)	5	5	8	8	8	6	0.53
食品(植)	6	9	8	1.6	1.5	1.0	0.91
動物性(料・食)	3.5	3.2	3.5	3.3	2.8	3.3	0.18
植物性(料・食)	2.2	2.2	2.8	3.1	3.3	2.6	0.40
おやつ	4	3	3	4	8	4	1.05
食べ物総数	576	432	321	307	229	1864	
一人平均	10.5	9.0	8.7	8.5	7.9	9.0	

表10 好きな食べ物、バランス度

バランス度	年齢					全体
	5歳	4歳	3歳	2歳	1歳	
A	8.9	8.3	21.6	8.3	17.2	12.1
B	39.3	31.3	54.1	44.4	37.9	40.8
C	85.7	83.3	89.2	86.1	75.9	84.5

主副兼用料理 (A)、動物性料理・食品 (B と D)、植物性料理・食品 (C と E) の 3 グループを挙げた人をバランス度 C とした。次いで主副兼用料理 (A)、動物性料理 (B)、植物性料理 (C)、および動物性食品または植物性食品 (D または E) の 4 グループを挙げた人をバランス度 B、5 グループ全部を上げた人をバランス度 A として年齢別に表 10 に示した。

バランス度 C では 85%、残りの 15% は主副兼用料理 (A) など特定のグループに偏っている。バランス度 B では半減して 41%、バランス度 A では更に少なく 12% である。

年齢別に見ると 3 歳ではどのバランス度も最高の値だった。この調査は元々保護者の手を通して行われたものなので子どもの本当の実態とは一致しないかもしれないが、3 歳という年齢には意味があるのではないかと思われる。例えば大人の働きかけ次第で好きになったり、好きと思わせて好きになるということが可能なのではないか。いわゆる食教育の大切な時期、効果の現れる年齢ではないかと思われる。

### (3) 好きな夕食

3. 子どもの好む家庭の夕食でも述べたがこの設問に回答した人は対象者の 67% である。そして器の数から平均値 3.4 の数に近い 3 個と 4 個の人 90 人について主食と汁の組み合わせ形態や主催の種類について表 6、7 で表した。表 11 では飯と汁、主菜など図示された内容を年齢別に調べて表わした。対象者のうち、図を書いた人の割合は 3 歳が 80% で多く、2 歳が 50% で少なかった。器数 3 個・4 個の 90 名はほぼ対象者数と比例したので年長者の人数が多かった。

主菜のある人は 90% に上りよい結果だったが、1 歳児でやや少なかったのは乳児も含まれていて離乳食の子もいるためと思われる。主食

表 11 好きな夕食を図示した人について (人数)

年 齢	5 歳	4 歳	3 歳	2 歳	1 歳	全体
対象者数	5 6	4 8	3 7	3 6	2 7	2 0 6
図を書いた人数	3 8	3 5	3 0	1 8	2 1	1 5 7
器数 3・4 個の人数	2 3	2 2	1 8	1 4	1 3	9 0
同上の内 主食と汁あり	2 1	1 5	1 2	1 1	1 3	7 2
主菜または兼用料理あり	2 2	2 0	1 7	1 2	1 0	8 1
ハンバーグステーキ	6	3	4	4	3	1 5
焼き魚・煮魚	2	1	5	3	3	2 0
フライ	2	2	1	0	0	5
から揚げ	3	1	1	0	0	5
カレーライス	2	5	3	3	2	1 5

と汁の両方あり、は 1, 5, 2 歳児で多く、カレーをあげた 15 人は 4 歳児が多かったがこれらの事は年齢との関係はあまり見えてこない。しかし焼き魚・煮魚は年少者に好まれる傾向が見え、同じ魚でもフライ (揚げ物) は年長者に、そしてから揚げ (揚げ物) も年長者に多い。

噛み砕きやすいハンバーグが他の肉料理よりも年齢を問わず好まれ、ほぐれ易い魚のテクスチャーが年少児に好まれていることから年少の子どもにとって「噛む」と言う行為が好きな食べ物に強く影響しているように思われる。噛むという行為から主食副食兼用料理を見るとカレーライスの肉以外は食べ易い形状の物が多い。好きな主食副食兼用料理を分類した時に食べ方の違い、口への運びやすさ・入れやすさも考慮したがそこでははっきりした結果は出なかった。しかし食べ易さ、噛み砕き易さ、飲み込み易さなどを考えると主食副食兼用料理はこれらの条件を満たすものが多い。しかし幼児期から成長しても軟らかい食物を好み歯や顎の発達を阻害している事も問題になっているので噛むことの大切さも指導しなければならないと思った。

#### IV. おわりに

筆者はこれまで調査対象者本人にアンケート調査を行い、食生活の状況や食事の内容、栄養の評価について調べてきた。今回は対象者本人から回答を得る事は出来ないで母親を通しての回答とならざるを得なかった。

しかし設問の内容は実質母親自身に対する問いもある。特に問3では、子どもの好きな夕食を図示した母親は回答への熱意と子どもへの願望、観察力が必要である。そして問2のように単品の食べ物の羅列ではないので一食としての献立構成能力など母自身の能力も見えて来る。このような面から問1の食生活の状況について母親の態度と子どもの態度の関連を探り、その結果から問3を考察できればと試みたが能力不足で出来なかったのは残念である。初めにも述べたように実態調査のほんの1歩にしかすぎなく、調査を重ねる事で子どもの心身ともの健やかな成長をはかるためのアドバイスが出来るようにしたいと思った。

最後に本調査にご協力いただいた園の関係者並びにアンケートに参加いただいた保護者の皆様に深謝申し上げます。

#### 参考文献

- ・塩原紘栄 小学生の食生活調査  
富山短大紀要第37報 2002
- ・塩原紘栄 学生の夕食と評価  
富山短大紀要第36報 2001
- ・塩原紘栄 学生の昼食  
食生活研究vol19.No.6 1999
- ・向井恵美 乳幼児の摂食指導  
医歯薬出版 2001
- ・藤沢良知 子どもの食育を考える  
第一出版 1997
- ・小川宣子 幼児期における食教育