幼児の食行動に関する研究 ～子どもの視点から見た食事場面の意味～

吉田隆子

(お茶の水女子大学大学院人間文化創成科学研究科)

A study on the eating behavior of children —Meaning of the mealtimes from the children's viewpoints—

Takako Yoshida

Ochanomizu University, 2-1-1, Ohtsuka, Bunkyo-ku, Tokyo, 112-8610

〒112-8610 東京都文京区大塚 2-1-1

The purpose of this research is to clarify the meaning of meals from children's viewpoints by introducing meal time observations in nurseries, kindergartens, and ordinary home settings. The research focuses on the meal times of children through close observation and analysis of their behaviors and actions, as well as to discover the most enjoyable meal time environment for children. In nurseries and kindergartens, it is considered important for children to finish all food given during each meal period. However, the research shows that many children were not happy when they were repeatedly asked to finish all the food that was not eaten or that they did not like within a designated time frame. On the other hand, during meal times surrounded by family, consideration and understanding by family members was observed, resulting in positive responses from children and an enjoyable and freer atmosphere. The research observes that meal times for children are not only for simply eating, but more importantly, a time to slowly enjoy the moment in a freely felt environment with responsive, considerate, and understanding adults. This is considered to help make meal times more enjoyable for children. Ultimately, it is clearly important to value children's viewpoints during meal times, for the outcome of meal time consumption for children will depend on their feelings to the environment the participating adults help to create.

1. はじめに

子どもが心身共に健全に成長しかつ健康を増進させ、成人に達したときには社会人として十分に活躍ができるようになることはだれしもの願いである。そのためには、食事の時間、食事の回数、栄養の配分などの食事摂取に関する事柄は健康を維持するために重要である。ところが子どもたちの食行動にはさまざまな問題が生じ、保育者や保護者を悩ませている。その中でも母親からの訴えの多かったものは、「遊び食べ」「偏食」「食欲不振」「少食」などである¹⁾。「食べる」行動が集中して生じない「遊び食べ」については、子どもの食行動が一人食べへと発達していく過程で発生するもので、問題になる行動では

ないとする報告²⁾もあるが、保育者にとっても保護者にとっても気になる行動である。

食行動について中島・今田³⁾は、従来の人間の食行動を取り扱った研究に見られる視点を、①栄養学的・生理学的視点、②文化人類学的・比較文化的視点、③臨床学的・異常心理学的視点に整理している。そしてこれらの視点に欠如していたことは、個々人の食行動に見られる諸特徴を明らかにすることであると述べている。これは食行動があまりに開放的・日常的であるがゆえにかえって目立たず、科学的な対象として見過ごされてきたからである。

食行動の研究におけるもうひとつの視点は発達である。特に幼児の食行動は、発達の変化とともに食物への好き

嫌いもはっきりしてくる。そのためにどのような要因により好き嫌いが影響を受け、どのように発達していくのか、味覚の発達、食物嗜好の発達、食物拒否の発達についての検討が重要である³⁾。幼児の日常的な食事場面の食行動について発達の視点から調査した研究⁴⁾がある。1～5歳の保育園児約2,000名を対象に子どもの摂食行動や摂食態度と心の状態との関連性について母親に調査をした結果、3歳児では、食欲や好奇心があり楽しそうにいきいきと食べる子は意欲や好奇心があり、自発性に富むが、逆に食べるとき楽しくなく、いやいや食べる子、食欲のない子は意欲や好奇心などの少ない子という傾向がみられている。また5歳児でも摂食行動と心の状態の関係では、食事時の表情と心の状態とに関連が見られている。

幼児期の子どもの食事場面では、「子どもが何とか食べられるようにさせておかななくては」という子育てをする大人の思いもあり、限られた時間の中で食器が空になるような食行動を要求しがちである。しかし、子どもが必要な栄養をとるだけでなく、子どもが食事を楽しむことの重要性が指摘されてきている。子どもの健やかな心と身体の発達を支援する食育基本法⁵⁾、および「食を通じた子どもの健全育成(—いわゆる「食育」の視点から—)のあり方に関する検討委員会報告書(2004)」⁶⁾では、食を通じた子どもの健全育成の目標として「楽しく食べる子ども」をあげている。また、保育所や幼稚園でも、保育所保育指針2008⁷⁾や幼稚園教育要領2008⁸⁾に食育が位置づけられ「楽しく食べる子ども」への育成が課題とされている。

そこで本研究は、幼児の食事場面に着目し、保育園(保育所が正式名称であるが、通常保育園と呼ばれることが多い。したがって本研究では、広義においては保育所、対象園においては保育園を使用する)・幼稚園・家庭の食事場面の観察を取り入れ、動作や行動を観察分析することで、子どもの視点から見た食事の意味を明らかにし、子どもにとって楽しい食事場面とはどのようなものなのかを探る。

2. 方 法

1) 食事場面の観察

フィールドであるW保育園、M幼稚園の昼食場面において、各園とも一人の対象児を選び、対象児の観察、記録を行った。M幼稚園の対象児については家庭に依頼して家庭の朝食・夕食の観察も行った。

2) 対象児

対象児は、W保育園の年長児クラスの女児S子とM幼稚園の女児SE子(観察開始時には年中児であった)である。S子、SE子については、「食が進まない」などの点で園より相談を受けていたことから対象児とした。

3) 期 間

観察期間は、W保育園のS子は2008年2月から3月までの2か月間、原則として特別な行事の食事のない日に行った。M幼稚園のSE子は、2008年2月から7月までの6か月間である。W保育園と同様に特別な行事のない日に行った。SE子の家庭は、2008年2月から2008年8月までの7か月間である。

4) 観察と記録の方法

W保育園のS子とM幼稚園のSE子については、園の給食場で午前11時半頃の食事の始まる5分前から対象児が食具を片付ける場面までビデオ1台で収録を行った。ビデオを設置しその側でメモを取った。収録に関してはカメラの位置や観察者がいることによる子どもへの影響、子どものカメラ慣れなどに配慮した。できる限り普段の状況で撮影が進むことに意を尽くして行った。ビデオの記録は持ち帰り再生しノートと合わせながら観察データとした。S子は観察・記録を5回、SE子は12回行った。観察を補足するため、随時園長や保育者(資格上から保育園は保育士、幼稚園は教諭であるが本研究では両者とも保育者とした)からの聞き取りを行った。また園での過去の食育実践の記録を参照した。これは佐藤⁹⁾の「トライアンギュレーション」的アプローチである。観察だけでは理解できないことがある。そこでそのほかの技法を併用することにより補う方法である。具体的な方法を以下に示す。

W保育園では、観察日の観察のあと園長と話す時間を設けた。保育園の食事に関する思いや保育での活動、さらにS子のようなすを伺った。さらに食育の実践活動の話題を織り交ぜながら自由な会話をを行った。

M幼稚園では観察終了後、保育者とその日のSE子のようなすについて自由な会話をを行った。

SE子の家庭の日常の食事場面の観察は12回行った。食事の始まる場所から終わるところまでを、母親に撮影を依頼した。ビデオ記録を提出してもらい観察記録を作成した。

5) 倫理的配慮

この観察研究に先立ち、W保育園に関しては筆者が在職する日本大学の医学部倫理委員会の承認を受けた。対象園児のクラスの保護者全員に個人のプライバシーを侵害する可能性はないこと、個人の人権を侵害する恐れを未然に防ぐために、データを利用するときは匿名性を保持すること、学会や雑誌などに発表する場合は対象者を特定できないように配慮すること、研究への協力に同意した後も、いつでも自由に辞退できることを説明し、文書による同意を得た。またM幼稚園においては、対象園児のクラスの保護者全員に、保育園と同様に文書による同意を得た。

3. 分析・結果

1) W 保育園での S 子の結果

S 子の食行動と食行動以外の特徴的な行動および保育者の注意については表 1 に示した。「完食」（本研究では、目の前に提供されたすべての食べ物を食べ終わる食行動を表すこととする。ただし量の多い少ないではない）までの時間は平均 50 分、範囲は 35～70 分であった（表 1）。S 子は、食事が終わるまでに時間がかかっている。「食べ終わりの時間」については、食事の最初に、保育者から子ども達全員に向け「今日は〇〇時までに食べ終わりましょう」と説明がある（「食事の終わりの時間」を「学校時間」と称し、30 分であった）が、その時間をはるかにはみ出していた。しかし、30 分までの間に 60～92% の食行動が見られた（表 1）。S 子の食行動以外の特徴的な行動（きょろきょろ・ぼんやりする）は、「いただきます」をしてから 5～10 分後から始まり、30 分までの間に出現率が高かった（表 1）。このときは表情に子どもらしいいきいきとしたようすが見られなかった。ぼんやりしたり、箸が動いていなかったり、食べようとする行動が見られないと保育者の注意が始まる。保育者が S 子のところに来て摂食の促しをすると食行動が出現するが、保育者が離れるとつまらなそうな表情が見られ、食行動は出現しなくなることが観察された。食事中、多い日には計 41 回もの注意を受けていた（表 1）。食事場面

では注意の内容は 2 つに大別され「摂食への促し」「行儀」であった。「摂食への促し」は同時に「食べ終わりの時間」の促しでもあった。30 分までの食行動以外の行動（きょろきょろ・ぼんやりする）の出現率が高いときは、保育者の摂食・行儀の注意の出現率も高かった（表 1）。食事の終わりの時間を注意されても S 子は気にするようすも見られなかった。

2) M 幼稚園での SE 子の結果

SE 子の幼稚園における食行動と食行動以外の特徴的な行動および保育者のかかわりについては表 2 に示した。完食までに時間がかかっている。完食の時間は、平均 47 分、範囲は 20～76 分であった（表 2）。SE 子は、食事に時間がかかり保育者の指定する食事の終わりの時間（30 分）をはるかに超えていることが多かった。食事の時間の中で、積極的に食べようとする行動は、「いただきます」から 5～10 分までであったが、30 分までの間に 67～100% の食行動が生じていた（表 2）。しかし 30 分で完食できない場合は、食行動以外の特徴的な行動（椅子をがたがたさせる）が、多く見られた（表 2）。さらにぼんやりと時間をやり過ごす行動も完食までに時間がかかるときに生じた（表 2）。また、摂食に意欲がなくなると、食具での遊びや自分の身体での遊び、隣の子への世話などが始まる。具体的には箸で遊ぶ、頭の毛で遊ぶ、爪を噛む、年齢の下の子の頭をなでるなどの行動が見られた。

表 1 S 子の食行動と食行動以外の特徴的な行動および保育者の注意

観察回数	完食時間(分)	完食までの食行動回数	30分までの食行動		完食までの食行動以外の行動(きょろきょろ・ぼんやりする)回数	30分までの食行動以外の行動(きょろきょろ・ぼんやりする)		完食までの保育者の注意回数	注意の内容	各注意内容の回数	30分までの注意出現率(%)
			回数	出現率(%)		回数	出現率(%)				
1 回	70	62	37	60	25	8	32	41	摂食	31	19
									行儀	10	30
2 回	35	38	35	92	6	6	100	21	摂食	12	100
									行儀	9	89
3 回	60	54	38	70	24	12	50	22	摂食	19	26
									行儀	3	33
4 回	40	41	28	68	10	10	100	12	摂食	9	44
									行儀	3	100
5 回	45	58	44	76	17	16	94	23	摂食	13	77
									行儀	10	80

- ① 「完食までの食行動」は、すべて食べ終わる（完食）までの食行動を計測した。その時間内に生じた食行動は、対象児が食事の開始から終了までの間に食具または手で、主食（ご飯またはパンなど）、汁物、主菜、副菜の各料理を口に入れたタイミングを、それぞれの料理ごとに 5 分ごとに計測し、集計した。
- ② 30 分の区切りは、小学校の給食時間が 30 分になっていることから、園が目標として割り出した食事終了までの時間である。この時間内に生じた食行動を計測し、出現率は、(30 分までに出現した行動の回数) ÷ (最終的に食事が終わるまでに出現した行動の回数) × 100 で求めた。
- ③ 「完食までの食行動以外の行動」は、対象児が出現させた特徴的な行動（きょろきょろする・ぼんやりする）を計測した。さらにこの食行動以外の行動においても 30 分の区切りを設けて計測し出現率を求めた。
- ④ 「保育者の注意」は、完食までの間に出現した摂食を促す注意と行儀を正す注意を計測し、30 分までの出現率を求めた。

表2 SE子の食行動と食行動以外の特徴的な行動および保育者のかかわり

観察回数	完食時間(分)	完食までの食行動回数	30分までの食行動		完食までの食行動以外の行動(椅子を動かす)回数	30分までの食行動以外の行動(椅子を動かす)		完食までの食行動以外の行動(ぼんやりする)回数	30分までの食行動以外の行動(ぼんやりする)		完食までの保育者のかかわり回数	かかわりの内容	各かかわりの回数	30分までのかかわりの出現率(%)
			回数	出現率(%)		回数	出現率(%)		回数	出現率(%)				
1回	30	41	41	100	0	0	0	1	1	100	3	摂食注意	1	100
												褒め	2	100
2回	40	21	17	81	31	31	100	7	7	100	10	摂食注意	9	89
												褒め	1	100
3回	25	28	28	100	18	18	100	0	0	0	4	摂食注意	2	100
												褒め	2	100
4回	55	56	45	80	22	19	64	8	4	50	8	摂食注意	7	29
												褒め	1	0
5回	76	51	42	82	95	35	37	9	0	0	4	摂食注意	4	75
												褒め	0	0
6回	60	41	34	83	107	49	46	3	0	0	12	摂食注意	12	50
												褒め	0	0
7回	40	76	66	87	45	22	49	0	0	0	3	摂食注意	2	100
												褒め	1	0
8回	45	64	43	67	42	26	62	0	0	0	13	摂食注意	11	64
												褒め	2	0
9回	70	74	62	84	81	31	38	11	0	0	11	摂食注意	9	22
												褒め	2	0
10回	40	58	56	97	5	0	0	0	0	0	2	摂食注意	0	0
												褒め	2	0
11回	25	83	83	100	1	1	100	0	0	0	1	摂食注意	1	100
												褒め	0	0
12回	55	34	26	76	59	43	73	25	10	40	11	摂食注意	10	70
												褒め	1	0

① 「完食までの食行動」は、すべて食べ終わる(完食)までの食行動を計測した。その時間内に生じた食行動は、対象児が食事の開始から終了までの間に食具または手で、主食(ご飯またはパンなど)、汁物、主菜、副菜の各料理を口に入れたタイミングを、それぞれの料理ごとに5分ごとに計測し、集計した。

② 30分の区切りは、小学校の給食時間が30分になっていることから、園が目標として割り出した食事終了までの時間である。この時間内に生じた食行動を計測し、出現率は、(30分までに出現した行動の回数)÷(最終的に食事が終わるまでに出現した行動の回数)×100で求めた。

③ 「完食までの食行動以外の行動」は、対象児が出現させた特徴的な行動(椅子を動かす・ぼんやりする)を計測した。さらにこの食行動以外の行動においても30分の区切りを設けて計測し出現率を求めた。「椅子を動かす」行動は能動的な行動と捉え、「ぼんやりする」行動とは分けて計測した。

④ 「保育者のかかわり」は、完食までの間に出現した摂食を促す注意と褒めを計測し、30分までの出現率を求めた。

そこで保育者の摂食へのかかわりが始まる。保育者のかかわりの内容の多くは、「摂食への促し」である(表2)。摂食を促されても食行動には積極的には結びつかないが、促されてしかたなしに食行動が出現されることも観察された。また、保育者のかかわりは摂食注意だけでなく食行動が生じたときには褒めることでのかかわりも見られた。

3) 家庭でのSE子の結果

SE子の家庭における食事場面のようすについては表3に示した。SE子は園とは違い食事時間も短かった。朝食は平均14分であり食事時間の範囲は5～19分、夕食の食事時間は平均18分であり食事時間の範囲は10～26分であった(表3)。行動に自由さが感じられる。決まった姿勢で座っていなければならないこともなく、自分の好きな姿勢で食事をしている。姿勢全体が崩れた格好で

表3 SE子の家庭における食事場面のようす

観察回数	食事区分	食事時間 (分)	食事場面のようす		
			共食の人	SE子のようす	SE子の姿
1回	朝食	5	母	座る	パジャマ
2回	夕食	15	母	座る	洋服
3回	朝食	17	母	座る	パジャマ
4回	夕食	16	父母	座る	洋服
5回	夕食	15	母	座る	洋服
6回	夕食	26	父母	座る	洋服
7回	朝食	19	母	座る	上半身裸
8回	夕食	10	父母	座る	上半身裸
9回	夕食	20	父母	座る	洋服
10回	夕食	20	父母	座る	上半身裸
11回	夕食	20	父母	座る	上半身裸

- ① 食行動の計測は行わなかった。食事時間は、「いただきます」の言葉の出現がはっきりしていないため、食具またはSE子の手を使って食物を口に入れたところを始まりとした。食事の終わりは、家族の食事も食卓におかれSE子の分量が決まっていなかったことから、食具が置かれ「ごちそうさま」のようすが観察されたところを食事時間の終了とした。「完食」という表現は使わない。
- ② 食事場面のようすでは、共食の人は食事場面に誰が一緒にいるのかを記載した。SE子の姿は、食事をしているときの衣服等の記載である。

の食事である。食事場面での服装も暑いときには上半身裸の状態であり（表3）、自由な格好で暮らしていることがうかがえる。家庭の食事場面でのSE子は、食べることにとても熱心である。特に、鍋料理で肉が用意されるときには自ら積極的に調理にもかかわり、意欲的な食行動を見せていた。母は、SE子が嫌いな野菜も食べるよう注意はしているがそれ以上強制はしようとしていない。さらにこの家庭の献立は、SE子の好みに合わせながら母が選択しているものとも推測された。

4. 考 察

1) 園の食事場面で見られた保育者と対象児との気持ちのずれ

保育園・幼稚園では、出された給食を完食することがまず重要課題としてあげられている。それは、幼児の身体に必要な栄養素を摂取するためである。また食事をある時間内に終えることも重要課題であった。両園では、「食事の終わりの時間」を「学校時間」と呼んでいた。小学校に入学後、時間内に給食を食べ終えるのに困難にならないために、保育園・幼稚園で食事が食べ終わる時間を割り出して提示した時間である。そのために給食の時間は「食べさせること」に一生懸命となる保育者の姿が見られた。一方、対象児にとっては、食べ慣れないものや好みでないものを時間内に完食するよう繰り返し注意を受けたり、行儀よく食べることを注意されたりする食事場面は楽しくないことが観察された。これが両者の気持ちに「ずれ」を生じているものとして考察された。

(1) W 保育園の S 子の食事場面

対象児S子は、食行動とともにきょろきょろしたりぼんやりしたり、行儀が悪かったりする行動が観察された。それに対する保育者の食事支援行動のかかわり方にはふたつの種類がみられた。ひとつは摂食の促しと同時に食事の終わりを告げる時間への注意、ふたつめは行儀への注意であった。つまり保育者は生理学的な面からの「食事の摂取」だけでなく「時間」や「行儀」という社会的面からの指導もしていた。しかし、対象児のように、食事支援に時間がかかり、保育者の指導と対象児S子の食行動とのずれが生じた場合の保育者の負担は大きいことも示唆された。

(2) M 幼稚園の SE 子の食事場面

対象児SE子は、自分の好きな食べ物ではないときには食行動が次第に見られなくなるとともに、がたがた椅子を動かしたり、ぼんやりしたりする行動が見られた。それは食べることを拒否していることを示す行動であることが推測される。保育者は対象児が自ら食べ終わるように繰り返し摂食を促したり褒めたりしながらかわっていった。また保育者は、SE子が苦手なご飯をがんばって完食したときには、他の園児にもSE子のがんばりを伝え、みんなで褒めるというかわりをつくった。このことは、食べ終えることの大切さを他の子にも訴えているかわりと受け取れた。こうした保育者の一連の行動には完食してほしい思いが強いと推察された。しかし子どもにとっては、食べ慣れない食事や好みでない食べ物の食事は楽しくなさそうようすが見え、これが両者の

「ずれ」と考察された。

2) 家庭における楽しい食事場面の姿

SE 子の家庭における食事場面では、幼児が嫌いなものに対しても、両親は食べることを勧めるが幼児が拒めばそれ以上は強要していない。この対象児の家庭における食行動は意欲的であり、家族で囲む食卓でのやりとりからは楽しい雰囲気も観察された。福田¹⁰⁾は、家庭の食事場面において、対象児の働きかけに対する家族の積極的な応答・共感・理解が見られることは、意欲的な食行動と食事場面の楽しさになると述べている。SE 子の家庭の食事場面には、自由さと開放感と家族の会話が見られた。SE 子は、手で食物をにぎったり、つまんだりして触覚によって食事を楽しむようすも見られ、家族とゆっくりと食事を楽しむことで、食べることの楽しさを感じている姿が観察された。しかし SE 子の家庭での食事の姿勢や食べ方やマナーに関しては問題が残るとも捉えられる。なぜなら食事場面は、食べ方に関して文化的、社会的な意味合いをもつ場でもあるからである。

3) 子どもの視点から見た食事場面の意味

幼稚園・保育園と家庭での食事場면을比較すると子どもの視点から見た食事場面について以下のようなことが推察される。

子どもにとって食事場面の意味は、食べることだけではない。ゆっくりと楽しめること、自由にふるまえること、信頼できる大人の応答・共感・理解があることである。

また「トライアンギュレーション」として行った園長・保育者への聞き取りでは、園児が食べ物の栽培にかかわったり調理を行ったりした後の食べ方は、日頃の食行動とは異なり積極的な楽しい食行動が見られるとの報告もあった。それら食にかかわる活動により食べ物への親近感がもてるのではないだろうか。そのことが食事場面を楽しくしていると考えられる。

言いかえれば食べ物に対する子どもの気持ちや食事場面での大人とのやりとりの内容、食事場面のゆとりや自由さの程度により、子どもにとっての食事場面の楽しさは大きく変わると考えられる。本研究でのこの知見を普遍化するためには、今後は、問題が生じていないと思われる子どもにまで観察の対象を広げて詳しく検討することが必要である。

謝 辞

本論文の執筆にあたり、観察の場を提供してくださった W 保育園・M 幼稚園とご協力くださいました S 子ちゃん・SE 子ちゃんとその保護者の皆様に心からお礼申し上げます。また論文の作成にあたりご助言くださいました柴坂寿子先生（お茶の水女子大学）に深く感謝いたします。

文 献

- 1) 八倉巻和子, 村田輝子, 森岡加代, 大森世都子, 高石昌弘: 幼児の食行動に関する研究—「遊び食べ」行動分析の事例—第 1 報, 小児保健研究, 56 (6), 721-727 (1997)
- 2) 八倉巻和子, 村田輝子, 大場幸夫, 森岡加代, 大森世都子, 高石昌弘: 幼児の食行動と養育条件に関する研究—第 1 報 幼児の食行動の分析—, 小児保健研究, 51 (6), 721-727 (1992)
- 3) 中島義明, 今田純雄: たべる—食行動の心理学, 朝倉書房, 東京 (2002)
- 4) 二木 武: 小児の栄養発達行動, 医歯薬出版, 東京 (1998)
- 5) 内閣府: 食育基本法 (2005)
- 6) 厚生労働省雇用均等・児童家庭局: 「食を通じた子どもの健全育成 (いわゆる「食育」の視点から) のあり方に関する検討会」報告書 (2004)
- 7) 厚生労働省: 保育所保育指針 (2008)
- 8) 文部科学省: 幼稚園教育要領 (2008)
- 9) 佐藤郁哉: フィールドワーク増訂版, 新曜社, 東京 (2007)
- 10) 福田佳織: 夕食場面における母親・父親の幼児への摂食促し行動と幼児の情動状態との関連: 家族システム論的視点から, 発達心理学研究, 14 (2) 161-171 (2003)