

## 3-4歳児の保育所における食育

— 家庭への支援を見通した実践に向けて —

小口将典

## Food Education for 3-4years old Children in Nurery School

— Aiming at Support to the Family —

Masanori Oguchi

**要旨:** 近年、現代社会における生活問題の重層性のなかで「食」への問題が指摘され、保育所においても「食育」は重要な保育の要素となってきた。保育所における「食育」は子どもを対象として取組むだけではなく、家庭の食卓を把握し、子どもの家庭生活全体を含めた視点の食育が重要である。そこで、本研究では、子どもの成長が著しい3-4歳児を育てる母親からの食事場面のインタビューを通して、今日の子育て家庭の状況を調査し、子どもの生活や発達特性、家庭への支援を見通した保育所における「食育」について検討した。

**Keywords:** 保育所、食育、子育て支援  
Nurery School, SHOKUIKU(Food Education), Child Care Support

### 1. はじめに

食事は毎日繰り返される生活の営みであり、その準備から後片付けまでの一連の行為は、子育て労働において多くの比重を占めている。また、幼児期の子どもが日中のほとんどを過ごす保育所においても食事は毎日の保育活動のなかで大きな位置を占めている。乳幼児期における食の営みは、身体的な栄養の摂取とともに、親子の愛情や親密さの相互伝達の間であり、子どもの発達、家族の絆と愛情を育てる上でもきわめて重要な生活行為である。さらに、家族が集まり毎日繰り返される食事は、子どもへのしつけの場としての機能を有しており、そこで親は有効な叱り方や褒め方を工夫したり、適切な動機付けの配慮、説明など子どもへの意図した働きかけが多く行われ、生涯にわたる生活習慣形成を培う場としても重要な役割を果たしている。

近年、加工食品や調理済み食品の増加、朝食の欠食、孤食の問題、生活習慣病の増加などさまざまな食の問題が指摘され、日本の食卓風景は大きく変貌した。またそれらの背景には産業構造の変化に伴う核家族化の進展、親族や地域との結びつきの弱体化、女性就労率の増加、生活時間の夜型化など家庭や子どもを取り巻く諸問題とも密接な関係があるといえるだろう。

こうした食への問題が指摘され、食生活や健康、子育てへの問題が顕在化し、認識されていくなかで、平成16年12月に「子ども・子育て応援プラン」が発表され、その重点施策のなかに「食育の推進」が掲げられ、今後5年間(2009年4月まで)の間に食育を推進をしている市町村・保育所の割合を100%にするという目標が提示された。その後続けて、「保育所における食育に関する指針」、平成17年には「食育基本法」が施行し、保育所や家庭における食育の推進が進められている。現在、各保育所に対して保育のなかに「食育」を明確に位置づけ「食育の計画」を作成し、子どもの生活や発達特性、家庭への支援を見通した食育実践が求められている。

このように、社会情勢の変化に伴い、子どもがその生活体験時間の大部分を過ごす保育所における「食育」は重要な保育の要素となってきた。しかし、保育所における「食育」は子どもを対象として取り組むだけではなく家庭での生活や親子の関わり、子どもの発達を視野に入れた実践が求められる。日々成長する子どもとの関わりのなかで、子育てにおいて多くの比重を占めている食事に関する母親の不安や悩みは決して少なくはなく、哺乳量や哺乳時間、感染への対応、離乳食の問題、食べこぼしや、好き嫌いへの対応、しつけなど子どもの発達にもなって様々な問題と向き合わなくてはならないからである。子どもの育ちに関わりながら、しかも母親たちの身近な存在である保育士は、各子育て家庭の食事がどうなっているのか、家庭における食卓の状況を把握し、子どもや家庭生活全体を含めた視点の食育と親への支援が求められるのではないだろうか。こうした家庭への支援を見通した食育実践が、子育て不安を軽減するとともに、子育てへの新たな力の向上につながり、子どもの人間形成の土台である家庭の根幹から子どもの発達や子育て家庭を支えると考えられるからである。

そこで本小論では、3-4歳児を育てる母親の食事に関するインタビューから、食事場面における子どもと母親との交流、しつけ、母親の悩み、母親へのサポートなど子育て家庭の現状を調査し、今後の保育所における食育について検討した。なお、本小論は2006年に行なった聞き取り調査にさらに考察を加えたものである。

## 2. 3-4歳児の発達と食事

子どもは日々、試行錯誤の生活体験を積み重ね、心も身体も成長している。その発達は一人ひとり異なっており、発達が早いことが決して良いという訳ではない。しかし、発達には、一定の順序性があり、「トイレトレーニングのためには、膀胱や排尿にかかわる筋肉や精神の発達があり、また『おもらし』体験も、排尿を意識するためには必要なステップである」<sup>1)</sup>といわれている。保育士や親は子どもの発達特性や発達過程を踏まえ、子どもを理解していかなくてはならない。

幼児期中期といわれる3-4歳は、精神的な成長と将来にわたる生活習慣の確立のうえで重要な時期である。成長発達が著しいこの時期は、特に運動機能の発達が目ざましく、多くのことに興味を持つことによって行動が活発となり次第に行動範囲が広がってくる。2009年4月に施行される保育所保育指針<sup>2)</sup>によると、おおむね3歳頃になると「大人の行動や日常生活において経験したことをごっこ遊びに取り入れたり、象徴機能や観察力を発揮して、遊びの内容に発展性が見られるようになり、予想や意図、期待を持って行動できるようになる」としており、おおむね4歳頃には「決まりの大切さに気付き、守ろうとするようになる。感情が豊かになり、身近な気持ちを察し、少しずつ自分の気持ちを抑えたり、我慢ができるようになってくる」とこの時期の子どもの発達過程を例示している。

このように、精神的な成長と運動機能の発達により、行動範囲が広がりをみせ、次第に多くのことに興味を持ち始めてくることにより、なんでも自分だけでやってみたくが増え、大人には見てほしいけど、さわってほしくない自分の主張をしたり、自分の意志を貫こうとする自己主張や反抗などがはっきりと表現され自我が芽生えてくるのもこの時期である。子どもはしたいこと、したかったことを必死で主張するけれども、一方的な自己主張であることが多いために、次第に周りとの衝突することが多くなっていく。親はそれを受けとめ新たな期待をもちながらも、戸惑いや多くの不安や悩みを持つこととなる。自我の芽生えは子どもの発達においては重要であるが、新たな子どもへの対応に、親にとっては子どもが扱いにくくなる時期でもある。

さらに、食事に関していえば、この頃には食事のような日常生活に行われる活動は、ある程度獲得されてきて、個人差はあるが箸の使い方はぎこちなさが減り、上手に使えるようになってきてい

る。しかし、小さなおかずをはさんだり、ご飯をまだ口に持っていくのは難しく、食べこぼしや落ち着きのなさが目立つ頃でもある。さらには、乳歯も生えそろってくる頃であり噛むことへの配慮も必要となってくる。「保育所における食育に関する指針」では、この頃の食育は「周囲の大人が暖かな励ましの目をもって関わることにより、子どもは慣れない食べものや嫌いな食べものにも挑戦しようとする意欲をもち、さまざまな食べものを選んで食べるようになる」「運動機能の発達により食事の片付けや準備などに、実際に関わるができるようになる」と、食事における発達状況を説明している。さらに指針では、食を通じての人との関わりや、食習慣やマナーを身につけること、命の大切さを知るなど、3-4歳児の具体的な食育への視点を提示している。

このように、子どもの成長において3-4歳児という時期が精神的な成長と将来の生活の確立のうえできわめて重要な時期であるとともに、次第に活発になるにつれて自我が芽生え始めてくる頃でもある。それに伴い、母親は戸惑いや多くの悩みをもつ時期であり、本研究において対象を3-4歳児の子どもを育てる母親としたのも、こうした時期の子育て家庭の状況を調査することに意味があると考えたからである。

### 3. 母親からの聞き取りの概要

#### (1) 研究の方法と視点

岐阜県内の保育所・幼稚園・子育て支援センターを利用する、3歳児の母親30名と4歳児の母親14名の44名から面接ワークシートを用いて個別にインタビューを行った。インタビューは昨日の夕食とその日の朝食について、①いつ、②どこで、③誰と、④何を、⑤どのように食べたのか、⑥それはいつものことなのか、何か特別だったのか、をベースにし、対象者の食事場面を面接者と振り返りながら、食事の準備から後片付けまでの一連の流れのなかで、食事への工夫や雰囲気、マナーやしつけ、母親の気持ちなどできるだけ話しやすいように配慮しながら、自由度の高いインタビューで尋ねた。また、母親の「語り」を重要な視点とし、その時の子どもの様子や母親の思いなど詳しい説明がはじまった時は傾聴しながらそれらも記録した。インタビューは、子育て支援センターでは日中の活動時間、保育所と幼稚園では、朝の登園や夕方の帰宅時間に教室、園庭のベンチ、プレイルームなどで行ない、時間は一人平均30~40分程度であった。

期間は2006年6月~10月である。

#### (2) 依頼手続きおよび倫理的配慮

機関の責任者と保育士などの現場職員に調査の概要を説明して協力を得た。母親には聞き取り前に簡単な内容を記した依頼書を渡し、調査の趣旨や個人情報の取り扱い、質問に関しては拒否できることや、調査中や調査後であっても、調査の中止や内容の取り消しができることを説明し、聞き取りの内容を研究に使用することの同意を得た。また、調査中の子どもの事故防止のため、子どもの世話人を協力機関の必要に応じて同行させた。

### 4. 聞き取りの結果から見る3-4歳児の子育て家庭における食事と母親の悩み

#### (1) 属性

聞き取りを行った母親の年齢区分は表1のとおりであり、20歳代後半から30歳代前半が多くを占めていた。また、家族人数では夫婦と子ども1人の3人家族が20件と全体の半分近くを占めており、対象とした44の家庭中、38家庭が核家族であった。

住宅状況は、アパート・マンションに暮らしているのが26件、一戸建て（借家を含む）が12件、夫の親と同居が6件であった。また、仕事をしている母親はパートを含め13人が勤めをしていた。

表 1 母親の年齢区分

20歳未満	20-24歳	25-30歳	30-34歳	35-40歳
1人	8人	12人	15人	8人

(2) 食事状況

夕食の場所は、自宅（同居を含む）が34件であり、母親が子どもを連れて自身の実家に食事を食べに行っているケースが6件、母親の姉妹の家に子どもを連れて行っているところが2件あり、母親の家族の家で食事しているケースが意外と多かった。

また、夕食時間は図1に示したとおりで、夕食時間のピークは18時台であり、18時～18時30分までに15件、18時30分から19時までに22件の家庭が夕食を食べていて、「いつもその時間です」「遅くても7時半頃には食べ終わります」といった意見がほとんどであった。しかし、「夫の帰りが遅いので子どもを先に食べさせ、私は後から食べます」「子どもだけ食べさせる」といった家庭も5件あり、18時台に子どもだけが先に食べる家庭も若干あった。子どもの生活の夜型化が近年指摘されているが、今回対象とした家庭では、子どもに関しては20時半までには夕食を食べ終えていた。

朝食時間に関しては図2のとおりである。調査の曜日によって日曜日の朝食を聞いていれば、平日とは多少遅くなることが考えられるが、子どもの朝食の欠食率の増加が問題視されているなかで、今回対象としたすべての家庭では子どもは朝食を食べていた。

しかし、これまで述べたように、家族そろっての食事は非常に少なく、今回の調査では父親と夕食を共にしていたのは10件であり、30件の家庭では父親は夕食の時間までに仕事から帰って来ておらず、母親と子どもだけの食卓であった。父親が帰宅したのは、20時過ぎが4件、21時をまわっていたのが14件と多くを占めており、中には23時をまわっていた家族や「夜勤が多くほとんど夜は家に居ない」といった家庭が8件あった。これらの結果には、聞き取りを行った地域や父親の仕事内容、通勤時間など、さらに分析が必要ではあるが、「家族そろっての夕食は、週に2～3回程度」という家庭が28件と全体の約6割近くを占めていたことから、一般的にいわれているとおり、本研究の結果からも家庭における父親の不在が現れていた。ちなみに、ほとんど毎日家族そろって夕食を食べていると答えた家庭は5件と少数であった。このことから、多くの家庭では母親が一人で子どもの食事の面倒をみており、その後の入浴や就寝も一人でこなさなくてはならない今日の子育て家庭の実情が推察できる。

図 1 夕食の時間

n=44

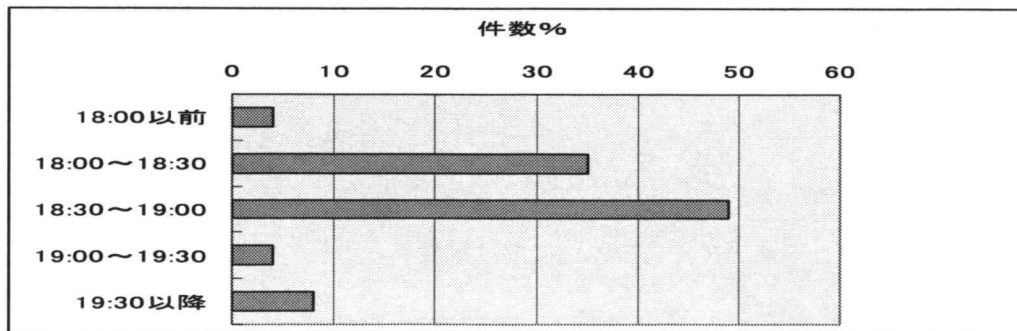
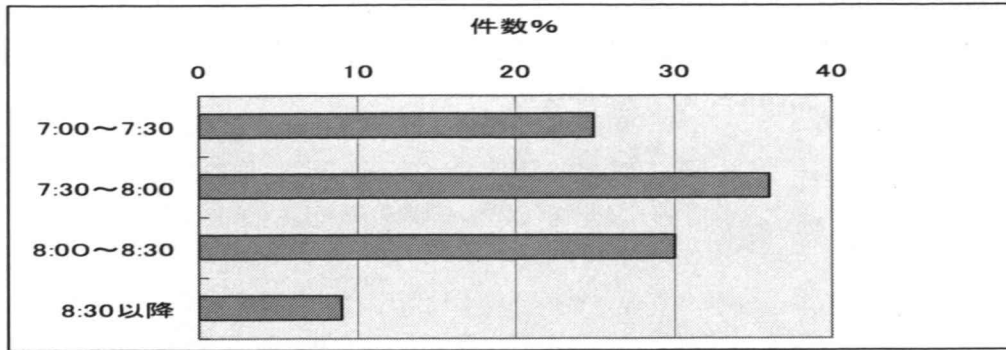


図 2 朝食の時間

n=44



### (3) 子どもへの調理の工夫

毎日作る食事に母親は、栄養面や好き嫌いへの配慮など子どもの成長に合わせてさまざまなことを考えながら、工夫をこなしていた。例えば「歯がやっとそろってきたので少しずつ硬めに作るようにしている」「嫌いだった野菜の調理方法を変えてみたら食べることができた」「買い物時には、食品表示を以前より見るようになった」「買い物へ子どもを連れて行き、メニューを考える」など、そこには3-4歳児の子どもの発達に対応する母親の工夫があり、毎日の食事を考え準備をしていた。各家庭の工夫は表2のように大きく4つに分けることができる。

表2 子どものための食事の工夫 (件数)

- ① 子どもに食べさせるための工夫 (12)
  - ・ 味付けを変える (子ども向きの味付け)
  - ・ 子どもの好きな物を中心に作る
  - ・ 盛り付けをかわいくする
  - ・ 一つのお皿に主食・副食をすべて盛り付ける
  - ・ 細かい骨までとる
  - ・ 興味を持たせるために一緒に作る
- ② 好き嫌いへの対応 (10)
  - ・ 分からなくする (何かに混ぜたり, 包んだりする)
  - ・ 好きなものに混ぜる
  - ・ あえて嫌いなものをつくり, 味付けを変えてみる
- ③ 噛むことへの対応 (14)
  - ・ 細かく切る
  - ・ 一口で食べれるようにする
  - ・ やわらかくなるまで煮込む
  - ・ ご飯をやわらかく炊く
  - ・ あえて硬いものを食べさせる
- ④ 栄養面 (14)
  - ・ 化学調味料をひかえる
  - ・ 無添加のものを使う (買い物時に表示に注意している)
  - ・ 塩分をひかえる, 薄味にする
  - ・ できるだけ野菜を多くする
  - ・ 牛乳を飲ませる

## ⑤ その他

- ・ 先に入浴を済ませ、空腹感を感じさせる

このように母親は調理にあたったって、子どもに対してさまざまな工夫をこなしている。聞き取りのなかでも、調理の工夫を楽しそうに語る母親や、失敗談、「こんな時は他のお母さんたちはどうしているのだろう」といった意見が聞かれた。これらの、調理の工夫は、子育てをしている母親の「強さ」として受けとめることができるだろう。

しかし、一方では、毎日の食事作りを負担と思っている母親や、「料理が苦手」という母親もいた。毎日繰り返される家事と育児のなかでは、当然の心境かもしれないが、それでも子どもと向き合わなくてはならない母親の状況も理解して受けとめる必要があり、調理における工夫や悩みは、保育所における食育において注目する必要があると考えられる。

**(3) 食事中的会話と母親の口癖**

食事中的の会話は、その食卓の雰囲気をつくるものであり、子どもにとってもどんな雰囲気でも食べたのかはとても重要である。調査では母親に、「昨日の夕食の時間にはどんな話をしたのか」を尋ねた。食事中的の会話の内容に関しては、その日の曜日などが大きく繁栄されるが、聞き取りからは、「日中（保育園など）の出来事」を会話としているところが26件と多かった。具体的には「今日は保育園で何をしたの」「お昼は何を食べたの」といったように子どもから話を聞くことが多く、その会話の中から「最近よくしゃべるようになった」「話し方でその日の気持ちが分かる」「難しい言葉を覚えてきた」というように子どもの成長を感じている母親もいた。

また、その他には「これ美味しいよ」「この野菜はお婆ちゃんからもらった物だよ」「残さず食べようね」というように、食べることを促す会話が 많이 と話した母親も17人と多かった。ここでも、調理の工夫と合わせて、子どもに食べて欲しいという母親の思いが伝わってくとともに、逆にあまり食事を食べないのか、よく食事を残すのか、量が多いのか、などさらに食事の内容について検討する必要があると考えられた。また、「ほとんど会話がな」と話した母親が2人おり、その背景とともに注意をする必要があると考えられる。

さらに、食事中的の会話と合わせて、「食事の中に口癖のように言っている言葉は何ですか」と尋ねると、「よく噛んで」「モグモグモグ」といった噛むことを促す言葉が26件、「姿勢」「肘をつかない」「茶碗を持って」「箸の持ち方」などマナーに関してが24件と多かった。また、「立ち歩かない」「座りなさい」「遊ばない」「静かにしなさい」など子どもへの落ち着きを促す言葉が17件と多く、これらの母親の口癖として発せられる言葉からも、子どもの落ち着きのなさや、食事のマナーを伝えることに苦慮していることが窺い知れる。

食事中的の子どもとの約束ごととして、「テレビを消すこと」を上げた家庭は32件と全体の7割近くを占めており、「あいさつをすること」21件、「箸で食べること」16件、「手を洗うこと」12件など、一般的なマナーについて約束としている家庭も多かった。さらに多いのが、「立ち歩かない」25件、「食べもので遊ばない」9件、「騒がない」3件と続き、食事中的の約束ごとからも、口癖と同様に、なかなか落ち着いて食べることができない子どもの様子を推察することができ、母親はこれらの対応に悩んでいることが理解できる。

**(4) 食事中的のしつけ**

これまで述べたように、食事中的の口癖や子どもとの約束ごとには、子どもへのしつけとしての視

点が多く含まれていることから、さらに詳しく毎日の食事の中のしつけについて母親に尋ねた。しつけに関しては、保育の分野を中心にその定義や考え方がさまざまであるが、ここでは母親が「食事の中のしつけ」と聞いて、思い浮かべ、日々悩んでいることをそのまま記録した。聞き取りの内容からは、大きく分けて①「好き嫌い・食べ残しへのしつけ」、②「子どもの食べ方へのしつけ」の2つに分類することができる。

好き嫌い・食べ残しに関しては、「なかなか食べてくれない」20件、「好き嫌いが多い」18件、「野菜を食べない」15件と多かった。それに関連して、「どの位の量を食べさせればよいのか分からない」6件、「保育所では何でも食べると聞いているのに家ではよく残す」といった意見が3件あった。このような、食べ残しへの対応もさまざまであるが、多くの家庭では「これだけは食べようね」「半分は食べよう」といった声かけをしながら、「決めた量は食べさせる」といった母親が15件と多かった。好き嫌いに対しては、「そのうち食べれるようになると思うから心配はしていない」といった母親や、調理の工夫でも示したように、味付けなどを変えてみたり、「お腹が空いている最初に苦手なものを食べさせる」といった話しも聞かれた。

次に、子どもの食べ方へのしつけでは、「手で食べようとする」「箸の持ち方」といった「食事の食べ方について」悩んでいるのが28件と多く、「遊んで食べない」「落ち着いて食べない」などのいわゆる「遊び食べ」が18件、さらに「食べこぼし」といった子どもの態度に対する悩みが12件上げられた。特にこのような「遊び食べ」に関しては子どもを叱ることが多く、「最近では口答えをするようになってきた」「ついつい大声で怒鳴ってしまう」といったように、「その場で厳しく叱りつける」ことが多いと語られた。

#### (5) 聞き取りのなかで訴えられた母親の不安と悩み

聞き取りのなかでは、食事のを中心にして話をしていくなかでそれと関連しながら、子育て場面における不安や悩み、子どもや家族への思いなどさまざまことが語られた。

育児に関する不安や悩みとして、経済面について「お金がよくかかる」「今の家計ではギリギリ」「親の援助がなければ生活できない」といったような生活費や養育費に関することがあった。また、育児へのサポートについて、「緊急時に子どもを預ける所がない」「他のママ友達との関係が難しい」「病院が近くにない」「些細なことを聞くことが恥ずかしい」「身近に相談できる人が少ない」といった意見や、身近な相談者として、夫や友達、自身の母親、保育士を上げていた。さらに、「病気への対応」「アトピーやアレルギーへの対応」「体重、体の大きさ」「発話・話し方」など、子どもの発達や成長について心配している母親が多く、他の子どもと自分の子どもを比べることによって不安を抱いているケースが多かった。その他、育児環境として「隣の家に声が漏れていないか心配」「家が狭い」「公園に行くにも車が必要」「地域の人たちとの関わりが分からない」といった意見が聞かれ、インフォーマルなサポートの不足や、サポートがあったとしても行くまでの距離や、そこでの人間関係に悩んでいる母親が多かった。

次に、母親自身についての不安や悩みとして、「気がつくといつも子どもに怒鳴ってばかりいる」「八つ当たりしてしまう」「手が出てしまうことがある」「自分も虐待しているのではないかと思う」など子どもとの接し方について不安を抱えている母親がおり、ある母親は、「先日、子どもに『お母さんはいつも怒ってばかりだね』と言われて、ふと我に返った」と涙ぐんで語る母親もいた。また、自身について「最近、化粧をしなくなった」「一人の時間が欲しい」「一人で何でもやっているような気がする」といった意見や、夫について「じっくり話がしたい」「早く帰って来て欲しい」「協力して欲しい」「大変さを分かって欲しい」「夫も忙しいから仕方がない」といった意見が聞かれ、育児の重圧感を感じながら、孤独な育児環境に置かれている母親の状況が推察でき、人

とのつながりが少ない環境についても考えられた。

## 5. 保育所における食育

昭和22年の児童福祉法公布後、保育所での給食は必置となっており、保育内容の一環として給食は日々の子どもの食を営む力を育てる礎となってきた。保育所の長い歴史のなかでこれまでも「食」に対して非常に大切に取り組んできた経緯があり、食の場を通して仲間と食べる食事の楽しさや、人との関わり、配膳・下膳、調理をしてくれる人への感謝の気持ちなど生涯にわたる食生活の基礎を養ってきた。箸の持ち方などにしても食事場面に限らず、日頃の保育のなかで指を使う遊びや活動をとおして、子どもの興味や発達・特性をとらえた実践も多く行われている。また、園庭などで農作を保育の一環として取り入れている保育所も多く、食材には旬があることを学び、栽培や飼育を通して命を大切に作る心など、さまざまな体験的な活動や学習を通して食生活の基礎を培っている。

しかし、現代社会における生活問題の重層性のなかで、「食」に関するさまざまな問題がきわめて一般的な問題として広がりを見せるようになり、「食育」という新たな視点を持って子どもを取巻く諸問題にいつそう取り組むことが必要となってきた。各指針や法律などによって保育所における保育のなかに「食育」が明確に位置づけられたことにより、改めて子どもへの食育の意味を考え、その実践が求められている。「保育所における食育指針」では、「子どもの発育・発達課題に応じた食育と指導計画の作成」「保育計画への食育の位置づけ」「保育所・家庭・地域との連携や食に関する相談・支援」などを盛り込んだ「食育の計画」を各保育所が作成し、具体的な保育内容として食育に取り組むことが定められている。また、保育所における食育の目標を「現在をもっともよく生き、かつ、生涯にわたって健康で質の高い生活を送る基本としての『食を営む力』の育成に向け、その基礎を培うこと」とし、具体的に、①お腹がすくリズムがもてる子ども ②食べたい物、好きなものが増える子ども ③一緒に食べたい人がいる子ども ④食事づくり、準備に関わる子ども ⑤食べものを話題にする子ども という5つの子ども像の実現を目指して行なうと述べられている。

これらの子ども像は、現行の保育所保育指針における保育の目標を、食育の観点から具体的に表したものであり、6か月未満、6か月から1歳3か月未満、1歳3か月から2歳未満児童、2歳児の各年齢区分ごとに、ねらい、内容、配慮事項が詳しく示されている。さらに、一般的に保育所に通いはじめる3歳児以上については、「食と健康」「食と人間関係」「食と文化」「命の育ちと食」「料理と食」の区分ごとに、ねらい、配慮事項が保育所保育指針と関連させた形で具体的に示されている。現在、各地の保育所では、「食育の計画」の作成とともに、これら指針が掲げる目標に向けた食育が進められている。

具体的な取り組み内容の例としては、給食内容の見直しにより、調理には無添加の物を使用したり、旬の食材を積極的に取り入れ、厨房をオープンキッチンにするなどして子どもたちが調理から食に興味を持てるような取り組みをしている保育所がある。また、保育計画のなかに月ごとの食育計画を立て、給食の時間に食事の準備やマナー、後片付け、偏食指導など食習慣の確立に向けた取り組み。体験的な学習として、調理実習や栽培・収穫、バイキング給食などを取り入れている保育所。食に関する紙芝居や、エプロンシアター、ランチョンマットの製作など、視覚教材を用いた活動なども多く行なわれ、子どもたちの食への考え方や意識、好き嫌いが減ったなどの報告もされている。さらに、保護者向けには、給食だよりの配布や、栄養士からの食育講座、給食参観や給食の試食会などを通して保護者の食育への意識を高めることを目的とした取り組みなどもなされている。

しかし、これら幾つかの食育の実践報告を見てみると、保育所から子どもや親に対する一方的な発信となってしまう、保育所の食育に関する考え方や取り組みが家庭での食生活までつながっていない例が多いように思われる。例えば、親子で参加できるクッキング教室後も、その親子が家庭に帰



ったとき食卓にどう結びついていったのか、その後の継続的な把握と支援も必要である。また、今日の子育て環境において様々な育児不安と、そこに求められるニーズが多様化してるなかで、保育所が食育の重要性を説明し、伝えたところで、はたして家庭でそれを意識しながら子どもと向き合えるのかは疑問である。木村たか子は、保育所における食育の事例を検討したなかで、その課題として「家庭での食生活がかなり乱れているのではないかとする漠然とした不安は全職員が感じていた。しかし、実際には朝食の欠食児がどの程度いるのか、普通の食事にどの程度加工食品が使われているのか、家族一緒の食事はどのぐらい頻繁になされているのかははっきりと把握されていない。まずは実態の調査が必要であろう」<sup>4)</sup>と述べている。一般的には、家庭の食生活の乱れや、朝食の欠食率など今日の食の問題がデータとして出され、現場の保育士たちも家庭の食生活が何かおかしいと思いつつも、日々通っている子どもの家庭状況まではなかなか把握できていないのが実情のようである。保育所における食育は家庭や地域との連携が必要だとは言われながらも、そこに結びつけるまでの食育実践がまだ難しい状況であり、今後このような視点に立った調査や研究が求められている。

このように、保育所では保育内容の一環として様々な食育への取組がなされてきたが、家庭と保育所の生活を行き来しながら「寝ること、遊ぶこと、食べること」が大切な仕事である子どもたちにとって、保育所をみの食育の取組ではなく、家庭と連携し、生活や食活動の実態を把握した食育への視点が今後重要であるといえよう。

## 6. 考察

子どもの生活の土台は家庭にあり、保育所における食育は家庭生活のなかでの「食」の実態を把握し、さらに今日の子育て家庭を取巻くさまざまな社会的状況や問題と関わらせながら考えていく必要がある。

今回対象とした44の家庭のなかで、夕食を父親と一緒に食べていた家庭は10件であり、30の家庭では夕食に父親は仕事から帰ってきておらず、母親と子どもだけの食卓であった。さらに、半数に近い22の家庭では父親の帰宅時間は21時を過ぎており、家族そろって夕食を食べるのは、週に2～3回という家庭が28件と全体の6割近くを占めていた。近年、子育て家庭の父親の不在が問題とされるなかで、本研究の結果からも明らかであった。母親の多くが子どもの食事の面倒を一人で見ており、核家族化と父親の就業形態に伴う不在により母親を支える物質的な意味での父親不在と、精神的な面での不在によって多くの不安や悩みを抱えていた。

母親たちの食に関する悩みとしては、「しつけ」で悩んでいることが多く、「好き嫌い」「食事の量」への対応、「手づかみ」「遊び食べ」「箸の持ち方」「食べこぼし」といった食事に対するマナーや礼儀作法について悩んでいる母親が多かった。また、しつけの方法としては、根気よく声をかけたり、調理に工夫をこなしながらも、その場で子どもを叱りつけていることが多いことが分かった。さらに、保育所に通い出す3歳ぐらいになると、「他の子どもより身体が小さい」「好き嫌いが多い」「箸がまだ上手に使えない」といったように周りの子どもと比べることにより不安や悩みを抱えている母親や、「保育所では好き嫌いにはどのように対応しているのか」「この時期の子どもはどのぐらい食べさせればいいのか」といった、子どもの発達状況に応じた情報の提供と、しつけなどの生活形成への対処方法が保育所に求められていた。

さらに、経済面や住宅環境、自身の子育てについて悩んでいる母親や、近所や親同士のかかわり、料理を苦手として重荷に思っている母親もいた。

このように、食に関する子育ての不安や悩みは決して少なくない。少子高齢化や社会構造の変化は、子どもの育ちの場である家庭環境を変え、それに伴って求められるニーズや課題を変えてきた。

児童福祉法の幾度かの改訂や、さまざまな子育て支援施策の取組みは、社会全体で子育てを支援し、支えていくことが必要とされている今日の子育て家庭の状況があるからである。保育所における「食育」もこうした社会の変化がもたらした多くの問題に対応する一つの施策でもある。このような背景のなかで、保育所における食育は、家庭とのつながりを視点に入れた実践が必要だと考え、家庭の食事状況はどうなっているのかを母親のインタビューを通して明らかにした。これらの調査を通して、多くの母親と共に家庭の食事場を振り返るなかで考えられたのは、食事をめぐる母親の悩みには家庭状況が非常に大きく反映されているということである。

今後の保育所における食育の取組みとしては、まず1点目に、食育をとおして家庭での不安を軽減するような食育実践が求められている。「毎月、給食だよりなどを発行して親に食育に関しての啓発活動を行なっているが、その反応は想像以上に少ない」と実感話す保育士がいた。それは、今日の家庭の力の弱さを象徴しているのかもしれないが、食育の実践において保育所がかなり先のことを見すぎてしまい、食育への取組みが一人歩きをしているのであれば、それは新たな育児不安につながってしまう恐れがある。まずは、それをやりこなす生活力や意識が持てるのか。性別の役割分業が進み、ますます孤立して多くの問題を抱え込んでしまっている状況での母親や女性としての不安や、もどかしさに、まずは共感をし、夫には妻と話す時間やねぎらいの言葉など精神的な支えといった、母親や家庭生活全体を支えるところから食育を始めるべきではなかろうか。

2点目は、全国的に子どもの食事問題として朝食の欠食の増加がいわれているが、今回対象としたすべての家庭において朝食を食べていた。さらに、夫の不在が顕著に現れていた家庭状況のなかで、母親が夕食の準備から、子どもに食事を食べさせ、片付けにいたるまでそのほとんどを担っていることが考えられるが、その中でも多くの母親が調理に工夫をこなし、食事の内容を考えていた。聞き取りのなかでは調理の工夫を楽しそうに語る母親や、「他の母親はどうしているのだろう」といった意見も聞かれた。こうした工夫をこなし、不安や問題を抱えながらも日々子どもと向き合っている姿は、子育てをしている母親の「強さ」として受けとめることができるだろう。こうした「強さ」を受け止め、保育士や他の母親との交流の場を通して相互に伝えていくことも、大切な食育実践である。

また、今回のインタビューのように、母親が自らの子育ての場を語ることにより、自身の育児を振り返り、そこに意味づけをしていくなかで、今の課題や思いを表現していた。母親同士の交流のなかで育児の工夫や悩みを話し合い、子育ての知恵や情報を共有することは、自身の抱えている問題を新しく見たり、解決のための発見や工夫を見つけることができる機会になるのではないだろうか。こうした、親同士の話し合いに「食事」についてのテーマを含めることは食育のみならず、子育て支援においても有効であろうと考えられる。

さらに3点目は、「食育」が強調され意識されるなかで、保育所や家庭において子どもに対して、指導的になってしまうことが危惧される。食卓はしつけの場として多くの機能を有しているが、熱心のあまり子どもへの声かけが多くなってしまえば、子どもにとって食卓は大きな負担となってしまう。幼児期の食事は、「何を食べているのか」と合わせて、「どんな雰囲気食べているのか」も重要な視点である。こうした食を楽しく食べる雰囲気作りについて、食卓場面のみならず、食事の準備から後片付けまでの時間のなかで、親子がどんな会話をし、どんなやりとりをしているのかを含めて家庭の食事をとらえ、食育を考えていく必要がある。

このように、保育所における食育は家庭の「食」を視野に入れ、子どもの発達や生活に沿った実践を行なわなくてはならない。社会的に食育への関心が広がりを見せ、保育所にもその期待が高まっているなかで、改めて子どもへの食育の意味を考え、その実践が求められるようになってきた。子どもや家庭生活全体を含めた視点の食育実践が、子育ての不安を軽減するとともに、家庭の根幹

から子ども発達や家庭を支え、家庭への支援とつながるような実践が重要であり、今後は、家庭・地域全体の子どもを支援する保育所の役割が望まれるであろう。

## 7. おわりに

本研究では、母親からのインタビューをもとに、今後の保育所における食育について検討をした。食事場面は多様な育児場面に対して柔軟に当てて聞き取ることが可能であり、多くの母親に抵抗なく受入れられることから、個別的な子育てのニーズを具体的に認識する一つの切り口としても有効であると考えられる。今後も、本研究で示した視点を実践に取り組みながら、子どもの生活の基盤である家庭への食育について検討していきたい。

## 引用文献

- (1) 大場幸夫、増田まゆみ、普光院亜紀（2008）『よくわかる保育所保育指針』ひかりのくに p.115
- (2) 厚生労働省雇用均等・家庭局保育課（2008）「保育所保育指針」
- (3) 厚生労働省雇用均等・児童家庭局（2004）『楽しく食べる子どもに－保育所における食育に関する指針』 p.7
- (4) 木村たか子（2006）『保育所における食育－A 保育所の事例を考える－』関東短期大学紀要 50p.164

## 参考文献

- 足立己幸、巷野悟郎（1991）『乳幼児からの食事学』有斐閣選書
- 磯部裕子監修（2007）『食からひろがる保育の世界』ひとなる書房
- 岩村暢子（2003）『変わる家族 変わる食卓』勁草書房
- 小川雄二（2007）『いま、保育所に求められる食育』月刊・保育情報 No.362
- 小口将典（2008）『3-4歳の食事をめぐる母親の悩み－子育て支援への1つの手がかりとして－』人間福祉学会誌7(1)
- 加藤繁美（1997）『自分づくりと保育の構造』ひとなる書房
- 窪田暁子（1989）『食事状況に関するアセスメント面接の生まれるまで－生活の状況把握と理解の方法としての臨床的面接』生活問題研究 13p.55-80
- 酒井治子（2000）『子どもを主体に、家庭、保育所、地域ぐるみで食育』厚生 11
- 高橋美穂、川田洋子（2007）『保育所における食育活動の実態研究』白鷗大学教育学部論集 1(1)21-34
- 高橋美穂（2006）『食育で子どもの育ちを支える本』芽ばえ出版
- 新村恵美子（2006）『子どもが喜ぶ保育園の食事』芽ばえ出版
- 農文協編（2005）『食育のすすめ方』農山漁村文化協会
- 結城俊哉（1998）『生活理解の方法』トメス出版
- 横山真貴子、池田有希『幼稚園における「食育」の可能性を探る－母親の意識調査からの一考察』奈良教育大学紀要 53(1)