

論文

嫌いな食べ物のある子どもに対しての
保育者の関わりに関する調査松島 暢志・惣野 葵*¹(*¹2021年度幼児教育科卒業生)

問題・目的

「食育」という用語は、2023年現在、すでに日常的なものとなっている。食育とは、「精選版日本国語大辞典」(小学館、2006)によると、食生活に関するさまざまな教育のこととされる。保育所保育指針の3章に「食育の推進」の項目があり、幼稚園基本要領の2章にも「和やかな雰囲気の中で教師や他の幼児と食べる喜びや楽しさを味わったり、様々な食べ物への興味や関心をもったりするなどし、食の大切さに気付き、進んで食べようとする気持ちが育つようにすること。」という記述があることから明らかかなように、現代の子どもおよび保育において、「食」と「食育」は非常に重要と考えられる。

保育現場では家庭と連携しながら、日々子どもの食に関わる支援が行われている。しかしながら、近年の食の多様化も反映して、食に関する問題も多様化している。厚生労働省平成17年度乳幼児栄養調査結果(厚生労働省、2006)によれば、食の問題と気になる食行動として、母親が「子どもの食事で困っていること」の中で上位に、遊び食べや偏食、ムラ食いが挙げられている。さらに、子どもの食について困っていないと回答している母親は回答者2250人中的わずか13.1%しかいなかった。このように好き嫌いに関しての保護者の困り感は大きい。子どもの好き嫌いは身体発達や摂食行動の発達とも関連するため、対策や支援も発達に合わせたものでなくてはならない。例えば、消化・咀嚼機能に関しては、1歳児は前歯を使って噛み切ることが可能だが、奥歯が生え揃わないため、硬

いものや弾力のあるものをすりつぶすことは難しい。2歳児では乳歯が生え揃うが噛む力はまだ弱く、硬すぎるものなどは処理できないことが多い。また食に対する精神発達では、1歳前後は自己意識の芽生えによって食事の際に1人で食べたがるようになる。親の食べているものに興味を示し、食べたがるようになるのがこの時期である。そして所有欲が高まることで、欲しいものは強く主張するようになる。2歳頃になると仲間と同じものが食べたくなり、同世代と一緒に食べることを楽しむ。3歳頃はさらに仲間と一緒に食事を楽しみ、食べ物の情報交換ができる。4、5歳頃では、社会性が発達し、嫌いなものを食べてみようと思ったり、食べ物を分け合うことができるようになる。「食育」をしていく中では、これらの全体的な発達を考えながら行わなくてはならない。

このような背景がある中で、本研究では、子どもの好き嫌いとそれに対する保育者の関わりに焦点を当てる。リサーチクエスチョンとして、保育者は嫌いな食べ物がある子どもに対してどのように考え、どのように支援をしているのだろうかということを設定した。注意すべき点は、ここでの「嫌いな食べ物」とは、アレルギーのために食べられないものや、文化的・宗教的理由で食べられないものは除く。嗜好や経験が理由となって「食べられない」と推測され、克服した方が食育の観点や栄養学的観点から望ましいものと定義する。

子どもの頃からの嫌いな食べ物に関して、藤原・番場(2014)は首都圏の私立大学166名(男

性58名、女性108名)を対象とした調査を行った。この研究では回顧法により、嫌いな食物の克服時期や、幼児期に家庭、保育所・幼稚園で受けた食育のあり方や実態を分析した。結果として、幼児期に比べ大学生になると嫌いな食べ物が減る。克服の時期としては中学生時代が最も多く、克服の方法は「食べてみたら美味しかった」、「調理法の工夫」、「食べる機会の増加」、「家族の影響」などが挙げられた。幼児期に受けた食育では、興味深いことに、家庭での指導方法に性差が見られた。家庭では、男児には「注意及び指導」が多く行われ、女児には「食べさせる工夫」が行われている一方で、保育所や幼稚園では男女ともに「食べさせる工夫」が行われており、性別により指導は変えていなかった。

また芝田(2018)は、保育学生184名を対象として、自分自身の好き嫌いを振り返り、育ちのどの時期に起こり、なぜ起こったかについて調査した。結果は、学生の多くに好き嫌いがあり、大きくなるにつれてなくなる学生もいた。嫌いなものの多くは野菜であり、その理由として苦みや辛さ、食感や臭いなどが挙げられた。回答者が受けた指導方法は、指導の仕方と調理法、経験・環境があり、指導の仕方では「嫌いでもひと口でも食べてもらう」、「嫌いなものを食べられたら褒める」などが挙げられた。調理法では、「食べきれる量を盛り付ける」、「細かくし、好きなものを入れる」が多かった。経験・環境では、「一緒に料理をする」「楽しい食事環境にする」が上位になった。

これらの研究から、嫌いな食べ物がある子どもへの支援としては、調理法の工夫、直接の関わり、環境設定とに大きく分けられる。その中で、メニューを決めたり調理をしたりする栄養士や調理師ではない保育者が、日々の保育の中で可能なのは後ろの二つであろう。紹介した藤原・番場や柴田の研究は、食に関して指導される側だった子どもが、成長した後に自分が受けた支援を思い出して回答するものだったため、実際の保育者の関わりや意図を正確に反映できているわけではない。従って本研究では、現役の保育者を対象に調査を行うことで、保育者が

現在進行形で、どのような子どもに、どのように関わろうとしているのかの実態を把握することを目的とする。

方 法

協力者：

A県の私立保育園(1園)に所属している保育者、ならびにA県の保育者研修会に参加した保育者計36名(男性2名、女性34名)。年齢は、20代16名(うち男性2名)、30代8名、40代4名、50代以上が8名であった。保育者歴は、2～5年が12名、6～10年が9名、11年以上が15名であった。

質問紙の構成：

(1) 協力者の属性

①性別・年齢、②保育者歴、③現在担当している学年

(2) 嫌いな食べ物を持つ子どもを担当した経験の有無

④嫌いな食べ物を持った子どもの有無：「ここ1年間を通して、現在担当しているクラスにおいて、嫌いな食べ物のある子どもに関わったことがありますか」という教示に、「はい」と回答した場合は、⑤～⑫までの質問を、「いいえ」と答えた場合は、⑩～⑫までの質問を提示した。

(3) 嫌いな食べ物を持つ子どもに関する質問：

「現在担当しているクラスの子どもの嫌いな食べ物がある子どもを1人思い浮かべて、以下の質問に答えて下さい。」という教示の上、最大3人まで回答を求めた。

⑤子どもの性別、⑥子どもが嫌いな食べ物(食べ物の選択肢は、芝田(2018)を参考に、ピーマン、ゴーヤ、トマト、にんじん、なす、貝、魚、豆類、その他とし、当てはまるものに複数回答を求めた。選択肢にない場合は、その他を選択し、具体的な食材名を記入してもらった)、⑦困り具合(「まったく困っていない」から「とても困っている」の4件法)、⑧関わり方(関わり方の選択肢は、芝田などを参考に、直接の関わりと環境整備の視点から、「好きな物をしっかり食べ満足感を与える」、「色んなものを食べ

る機会を与える」、「空腹感を持たせる」、「周りの大人が美味しそうに食べる」、「少しずつ食べさせる」、「一緒に育てる（野菜など）」、「楽しい食事環境にする」、「一緒に料理を作る」の8つから複数選択を求め、選択肢にない場合はその他と回答し、具体的な関わり方を自由記述させた）、⑨克服の見通し（「本年度中に克服してもらいたい」、「卒園までには克服してもらいたい」、「小学校の間に克服してもらいたい」、「大人になるまでには克服してもらいたい」、「このまま食べられなくてもいい」の5つの選択肢から択一回答）。⑤～⑨までの質問項目に関して最大3人に答えてもらった。

(4) 子どもの嫌いな食べ物や偏食についての保育者の考えなど

⑩子どもに嫌いな食べ物がある理由、⑪子どもの偏食についての考え、⑫回答者自身の嫌いな食べ物の有無。⑩、⑪については自由記述で回答を求めた。

なお、質問紙冒頭に「ここでいう嫌いな食べ物とは、アレルギーを持っているため食べられない食品や、文化・宗教的な理由で食べられない食品は除きます。」と明記し、あくまで子どもの嗜好や経験によって食べられない食品のことに関して回答するように求めた。

手続き：

以上の質問項目で構成された質問紙をGoogle Formsで作成し、回答のためのURLを提示し、協力者にオンラインで回答を求めた。

調査時期：

2021年11月。

結 果

36名中の1名が、この年度中に嫌いな食べ物がある子どもを担当していないという回答であり、残りの35名からのべ67人の子どもについての回答があった。以下の1.～4.はこの67名についての分析である。

1. 子どもが嫌いな食べ物の内訳

回答があった子どもが嫌いな食べ物を、5つに分類した：(1)野菜・果物（ピーマン、ゴーヤ、トマト、なすなど）、(2)魚介類・肉類（貝、鶏肉など）、(3)主食（白米、パン、麺、豆類など）、(4)乳製品・卵（チーズ、牛乳、卵）、(5)その他・味付け・加工品（お茶、酢漬けなど）。結果は、野菜・果物が101回答と最も多く、以下順に主食（29回答）、魚介類・肉類（26回答）、乳製品・卵（10回答）、その他（6回答）であった。野菜・果物の中では、ピーマン、ゴーヤ、トマトという回答が多く見られた。

2. 嫌いな食べ物がある子どもへの困り感

嫌いな食べ物がある子どもそれぞれに対しての保育者の困り感を4件法で尋ねたものを、それぞれ0～3の値を割り当て集計したところ、困り感の平均は3点満点の1.20（SD=0.73）であった。「困っている」、「とても困っている」と回答されたケースは全体の37.3%に留まり、現場の保育者は嫌いな食べ物がある子どもに対して、それほど大きく困ってはいないことが示唆された。

3. 嫌いな食べ物がある子どもへの関わり方

嫌いな食べ物がある子どもへの保育者の関わり方として、「好きな物をしっかり食べ満足感を与える」、「色んなものを食べる機会を与える」、「空腹感を持たせる」、「周りの大人が美味しそうに食べる」、「少しずつ食べる」、「一緒に育てる（野菜など）」、「楽しい食事環境にする」、「一緒に料理を作る」という選択肢を用意し、選択肢にない場合には、その他で自由記述を求めた。回答の結果から、「少しずつ食べる」、「楽しい食事環境にする」、「色んなものを食べる機会を与える」、「好きな物をしっかり食べ満足感を与える」、「周りの大人が美味しそうに食べる」、の順に回答が多かった（詳細は図1参照）。その他の自由記述では、量を減らすことや、食べ物について話をする、栄養について知らせるなどの回答が挙げられた。

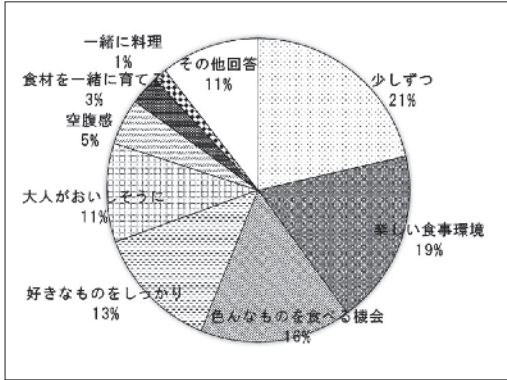


図1 子どもへの保育者の関わり方

4. 嫌いな食べ物の克服の見通し

克服までの見通しについては、卒園するまでには克服してもらいたいという回答が最も多かった(40%)。年度中という回答は16%(12回答)にとどまっており、保育者はできるだけ大人までには克服してもらいたいと思っていることがわかった(詳細は図2参照)。また、このまま食べられなくてもいいという回答もあった。

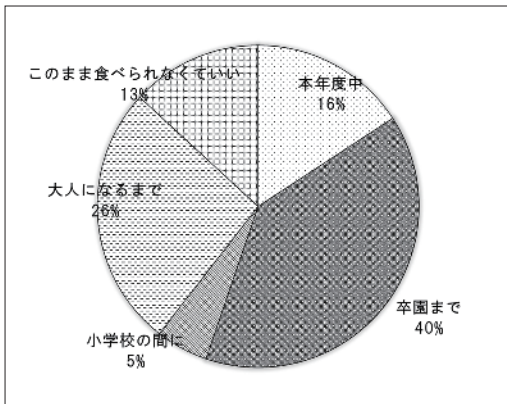


図2 保育者の考える克服までの見通し

5. 子どもの嫌いな食べ物がある理由

子どもに嫌いな食べ物がある理由についての36名の協力者全員の考えを、自由記述で回答を求めた。得られた回答は大きく3つに分類された：(1)食べ物の属性(食感や味、大きさや食べにくさなど)、(2)食の経験(食べたことがない、家庭で出ない、食材に触れる機会が少ないな

ど)、(3)味覚の発達(味覚が敏感、味覚がそれぞれ違うなど)。これらの結果から、保育者は子どもの好き嫌いな食べものがある理由は、食感や味付けが、大きさや食べにくさ・子どもの食の経験が大きく関係していると回答しており、発達(味覚)も関係していると回答する保育者もいることが明らかになった。

6. 偏食についての考え

子どもの偏食について保育者の考えを自由記述で求めた。以下に、主なものをいくつかを引用して紹介する。

- ・無理に偏食を直すことはしなくていいと思うが、成長に合わせて味覚が変化することや、環境により食べられることもあること、給食なら子どもが食べやすい味付けや食感にしているため食べられることもあるため、経験の機会を与えること、知らせることは継続する必要があると思う。
- ・昔は保育園の小さなうちから色々なものが食べられるようになって欲しいと思って接していたが、現在は3歳未満児であればいずれ食べるようになる、少しずつ慣れていけばいいと思っています。
- ・偏食の度合いによっては食べられる物を増やしてあげたいと思う。食の楽しみ、食べることでコミュニケーションなどの機会が減ると思われるため。ただし無理をすることで苦になるのならば、無理をしなくても良い方法がとれる人柄、考え方、知識等々が身につく大人に育つ手助けをしていきたい。
- ・絶対に食べないといけないという考えは間違っていると思います。バランスよくという言葉がありますが、成長していくにつれて食べられるようになることもありますので、幼少期に無理に食べる必要はないかと考えます。
- ・1口でも食べてもらいたい気持ちもあるので偏ったままでいいという訳ではないけれど、今は偏食でもその時の気分だったり年

齢を重ねるうちになくなったりすることも
あると思うし、全く何も食べないよりは食
べてくれるだけいいかなと思う。

これら記述から、保育者は子どもの偏食に対し、特にマイナスな考えをもっておらず、また幼少期に無理強いして改善させる必要性は大きく感じているわけではないことが明らかになった。現時点で食べられなくても、成長するにつれ、嫌いな食べ物への経験を増やすことで、少しずつ食べられるようになると良いと考えている保育者が多いとわかり、多くの保育者は偏食をプラスの方向で考えていることが推測される。

考 察

本研究は、現役の保育者が、嫌いな食べ物がある子どもにどのように関わっているのか、子どもが食べ物を嫌うことに対してどのように考えているのかに関して、調査を行った。子どもが嫌いな食べ物がある理由は、味や食感なども関係しているが、その前提として食行動の発達に関係している。発達によって食べられるものも変化してくるため、その年齢にあった食べ物を食べるようにしたり、少しずつ経験を増やしたりしていくことで、嫌いな食べ物が減ってくると思えることができる。預かる子どもの生活の長い時間関わる保育者は、その食行動の発達に関する環境を整備するという点で重要な役割をもつだろう。

調査の結果、嫌いな食べ物のある子どもにどのように関わっているのかについては、「少しずつ食べる」、「楽しい食事環境にする」、「色々な物を食べる機会を与える」などの関わりを多くしていることが明らかになり、保育者が積極的に改善に向けて関わろうとしている姿が伺えた。しかし同時に、子どもの食に対しては、幼少期に無理強いして改善させる必要性はないとも考えており、改善の見通しも長期的な視点に立ったものであることも明らかになった。つまり保育現場では、嫌いな食べ物がある子どもに対して、その場でできる改善策には取り組む一

方、発達を連続的に考えて、今自分が行っている関わりは、将来子どもが克服するための一つの経験と捉えていると言えよう。今、目の前にいる子ども、それだけを考えるのではなく、生涯発達の観点をもち、この子がどのように大きくなっていくのかをイメージしながら関わっていくことは重要である。今回の調査に回答した保育者が、嫌いな食べ物がある子どもに対して持っている困り感が、保護者のもつ困り感の程度（厚生労働省，2006）と比べてそこまで大きいものではなかったのは、このような考えを反映していたからとも考えられる。

本研究は、保育現場で働く保育者に協力してもらい調査を行った。その結果、嫌いな食べ物がある子どもに対して、現役の保育者が実際にどのように考え、どのように子どもと接しているのかについて明らかになった。一方で、現役の保育者だけでなく、例えば保育を学んでいる学生が、嫌いな食べ物がある子どもについてどのように考えているか、また保育実習・幼稚園教育実習の際に嫌いな食べ物がある子どもにどのように関わったのかという点については検証できていない。保育学生を対象にすることで、保育者養成の際に、どのような内容で指導していくとより良いのかという、高等教育の視点での提案もできるようになるだろう。今後はそのような研究も期待される。

引用文献

- 藤原正光・番場梨彩. (2014). 子どもの嫌いな食物と克服への支援 ―大学生の幼児期の回想による調査研究―. 文教大学教育学部紀要, 第48集, 113-125.
- 厚生労働省. (2018). 保育所保育指針解説書, フレーベル館.
- 厚生労働省. (2006). 平成17年度乳幼児栄養調査結果の概要 (平成18年6月29日発表) <https://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/06/h0629-1.html> 2022年12月閲覧
- 文部科学省. (2018). 幼稚園教育要領解説, フレーベル館.
- 精選版 日本国語大辞典. (2006). 小学館.

柴田郁子. (2018). 幼児期における保育者の食事指導法を考える ―保育科学生自身の偏食の振り返りと学生が考える指導法から―. 名古屋柳城短期大学紀要, 第40号, 79-91.

付 記

本論文は、第二著者が比治山大学短期大学部幼児教育科に提出した卒業論文(2021年度)に、第一著者がデータを再分析・再考察した上で、加筆・修正したものである