

The observations of `the order of eating dish' and dietary manners during schoolchild lunch time.

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2009-02-06 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 村上, 亜由美, 青山, 和絵, MURAKAMI, Ayumi, AOYAMA, Kazue メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/10098/1885

学校給食時の観察からみた児童の料理の食べ方と食事マナー

村上 亜由美・青山 和絵

The observations of ‘the order of eating dish’ and
dietary manners during schoolchild lunch time.

Ayumi MURAKAMI, Kazue AOYAMA

緒 言

子どもには、生理的に好まない苦みや酸味のある食べ物に対する好き嫌が多くみられる^{1) 2)}
³⁾。そのため、家庭での食事や学校給食などで様々な味を経験することにより、だんだんと好き嫌いが少なくなり²⁾、成長や健康の維持に必要な栄養のバランスがとりやすくなる。

日本型食生活の基本である白飯を主食とし、おかず、汁で構成される献立形式の場合、白飯と汁やおかずは交互に食べていき、ほぼ同時に食べ終わる食べ方（以下「三角食べ」という）を行い、特に意識しなくても白飯とおかずが口の中で混ざり（以下、「口中調味」という）、より複雑な味を楽しむことができる。つまり、発達段階にある子どもでは口中調味を行うことにより、味への受容がより広くなることが期待できる。

前報⁴⁾において、小中学生を対象に、白飯とおかずの食べ方と好き嫌いの程度や偏食との関連性を調べたところ、白飯やおかずを1品ずつ食べ、1つを食べ終わったら次の物を食べるという食べ方（以下「ばっかり食べ」という）をしている者の割合は、小学校1～3年生で最も多く、ばっかり食べをしている者は、白飯が嫌いであり、残食も多いことがわかった。しかし、質問紙による調査であったため、実際の食べ方と一致しているかどうかまではわからなかった。

そこで本研究では、小学校1年生の給食時の白飯とおかずの食べ方や食事マナーを観察することとした。また、家庭での食事の様子を知るため、保護者を対象にした子どもの食べ方や食事マナーに関する調査を実施した。

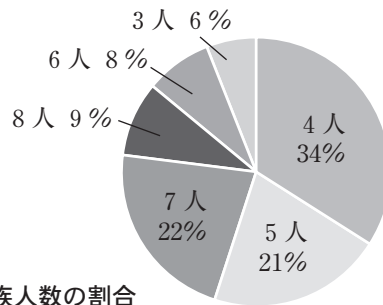


図1 家族人数の割合

調査方法

1. 調査対象

福井県E町にあるA小学校1年生2クラス、計65人の児童全員を対象に、給食時の観察と聞き取り調査を行った。また、その保護者に子どもの食べ方と食事マナーに対するアンケート調査を行った。A小学校区は、専業あるいは兼業農業を営む家庭が多い地域である。

家族構成は、拡大家族は49.2%、核家族は50.8%であった。家族人数は、3人から8人（平均5.3人）で祖父や祖母との同居が多かった。家族人数は、4人が34%と最も多いが、7人は22%、8人は9%と、家族人数が多い家庭の割合も高かった。（図1）

2. 児童を対象にした給食の食べ方の観察記録

児童の給食の食べ方については、給食1回あたり2班（8人～9人）を対象に、2007年6月から10月まで予備観察を行い、10月から12月に計9日間の本観察を行った。

観察の観点は、①初めにその日の給食の中に嫌いなものがないか聞く、②ご飯の食べ方を中心に食べ方の様子みる、③食事のマナーについてチェックする、の3点とし、各児童について記録した。

3. 保護者を対象とした子どもの食べ方や食事マナーについての調査

2007年10月から11月に、保護者を対象とした自記式アンケート調査を行った。質問項目は、子どもの食事のマナーの注意頻度、誰が注意するか、食事の会話の有無やテレビの視聴、食べ物の好き嫌いへの対応、三角食についてとした。アンケート用紙は、無記名式としたが、児童と保護者を対応させて分析できるよう、用紙に児童番号を付し配布および回収した。回収率は、100%であった。

4. 統計処理

アンケート調査の分析には、統計ソフトSPSS for windows 11.0J を使用し、関連性の検定にはX²検定を行った。

結果と考察

1 児童の給食の食べ方の観察記録

(1) 対象とした給食献立

本観察の対象とした給食献立を表1に示した。なお、調査対象校は給食センター方式である。

予備観察により、学校給食は、白飯とおかずの食べ方や口中調味の実施について観察するのに向かない献立が多い、すなわち、給食において三角食べや口中調味の実践を指導することは難しいことがわかった。なぜなら、ピラフや混ぜご飯のように飯に味がついていたり、ふりかけや佃煮などが添えられるなど白飯を食べやすくする工夫がされており、白飯とおかずを口中調味する必要があまりないからである。また担任教諭は、できるだけ白飯の残食がないように、おかずに佃煮などがある時には、かけて食べるように指導していた。子ども自身は、白飯をどのおかずと食べるかなどと、考える必要があまりない。さらに、おかずの量が少なく、1口か2口で食べ切れてしまうような献立の場合は、自然とばかり食べになってしまう。

そこで、本観察においては、白飯とおかずの食べ方だけでなく、広く飯料理とおかずの食べ方に着目することとし、献立による食べ方の特徴を記録した。さらに、担任教諭、他の子ども、校内放送による食べ方に及ぼす影響について観察した。

表1 観察対象とした給食献立

日付	ご飯	皿1	皿2	汁	デザート
10月30日	ご飯	さばの照り焼き	小松菜のピー ナッツ和え	野菜ときのこの すまし汁	りんごゼリー
11月1日	ビビンバ (ご飯)	甘エビのフライ	ビビンバの具 (菜っ葉、ぜんま い、肉、甘エビ)	わかめのスープ	
11月6日	ご飯	いかの照り焼き	わかめの酢の物	豚肉と厚揚げの 炒め煮	
11月8日	ご飯	ごぼうサラダ	福神漬け	カレーライス	
11月13日	減量ご飯	鮭チーズフライ	ひじきのいり煮	卵とじうどん	
11月15日	おにぎり (わかめ)	鶏肉のピーナッ ツ味噌からめ	ほうれん草のフ レッシュ	カブのみそ汁	
11月20日	古代米ご飯	焼きさば or さばの味噌煮	レンコンのきん びら	こにししめ	柿ゼリー or マロンスティック
11月22日	里芋ご飯	ささがれいの から揚げ	菊花和え	きのこ汁	みかん
12月18日	減量ご飯 (ふりかけ)	アジの照り焼き	冬至南京	肉うどん	金柑

* 11月20日：ふるさと古代ランチ、選択食

* 11月22日：ふるさと越前ランチ（地場産統一献立）

(2) 献立による食べ方の特徴

飯料理を種類別に分類した観察結果を以下に示した。分類は、「白飯」(10/30、11/6、11/13)、「おにぎり」(11/15)、「カレー」(11/8)、「ビビンバ」(11/1)、「混ぜご飯」(11/22)、「古代米ご飯」(11/20)、「ふりかけご飯」(12/18)とした。

a. 白飯

① 10/30、2組。児童番号<213>(以下、<>は児童番号を示す)は、皿のおかずや汁の量が少なかったので、ほぼ1口ずつで食べ終わってしまい観察には向かなかった。おかずの魚は、しっかりと味がするので白飯と一緒に食べるだろうと思っていたが、おかずではなく、汁と交互に食べている児童も何人か見られた。<202>、<219>、<231>、<232>は、嫌いなものを最後に残していた。ご飯や汁と一緒に食べたりすることはなかった。<212>、<229>は、白ご飯を最後に残していた。

② 11/6、2組。合掌が終わっても給食を食べ終わっていなかった児童は、<202>、<212>、<214>、<215>、<216>、<221>、<225>、<228>、<229>、<231>、<233>の11名であった。その中で、最終的に白飯のみが残ったのは、<202>、<214>、<215>、<216>、<221>、<228>、<229>、<231>、<233>の9名であった。ほぼ全員が、量の違いはあっても白飯が最後に残っていた。中でも<221>は、観察している限りでは、白飯の日は毎回、白飯をほぼ全部を最後に残して食べている。家では、白飯は食べないのでなかなか食べることができない。また、<214>、<221>は白飯を残していた。<202>は、牛乳を少し残していた。

③ 11/13、2組。今日は、給食を残した子はいなかった。合掌時に給食が残っていた子は、<202>、<206>、<212>、<214>、<216>、<221>、<225>、<229>、<230>の9名であった。この中で、最後に白飯のみが残っていたのは<202>、<216>、<221>の3名であった。<225>は、ごはんとおかずが残っていたが、先に白飯を食べてしまった。それ以外の5名は、おかずのみが残っていた。今日のフライには、チーズが入っており好き嫌いが分かれた。残食がなかったのは、食べられない児童の分をクラスメイトが少し食べてくれたので、嫌いでもなかなか食べることができなかった児童がいたにも関わらず残食がなかったと考えられる。

b. おにぎり

11/15、1組。担任教諭から、「はじめにおにぎりを1つ食べましょう。」とおにぎりの残食がないように声かけがあった。おにぎりは、全体にふりかけが混ぜ込んであり、のりで巻いて食べるようになっており、みんなが好きで嫌いな子どもはいない。おにぎりのみで食べている子どももいるが、2つ続けておにぎりだけで食べている子はいなかった。おにぎりに野菜をのせて食べ

るなど、自分なりの工夫をしている子もいた。おにぎりは持って食べることができるので、姿勢の悪くなる子がいつもより目立った。＜１１３＞、＜１３１＞は、給食の間ずっと、後ろの班の方を向いて話しながら食べていた。

c. カレー

11/8、１組。この日は特別日程のため、いつもより早い時間に給食を食べ、時間も短かった。このクラスは、普段から居残って給食を食べるという指導はあまりしていないが、今日は特に食べられない児童には、残すよう指導していた。みんなが白飯にカレーをかけて食べていたので、ぱっかり食べる観察には向かなかった。また、いつもよりも早く食べることができていた。＜１３２＞は、カレーの中のグリーンピースが嫌い、カレーの中に入っていると食べやすいと思うのだが、１つずつ探してよけていたため、給食時間が終わってしまに残っていた。

d. ビビンバ

11/1、１組。担任教諭からビビンバの食べ方の指導があったので、ほとんどの子は皿の具を白飯に混ぜて食べていた。しかし、えびを混ぜるか混ぜないかで言い合いをしている様子も見られた。結局、担任教諭に質問をして、入れても入れなくてもいいということだったので、各々が自分の好みで混ぜていた。＜１１７＞は普段からぱっかり食べをしているので、担任教諭の指導があっても白飯と具を混ぜずに１つずつ食べていたが、周りが混ぜて食べていることもあって、途中から混ぜてビビンバにして食べていた。

e. 混ぜご飯

11/22、１組。ご飯の中に大きな具（さといも、えだまめ、しめじなど）が入っていたため、三角食べか、ぱっかり食べかを観察するのには適していなかった。白飯のほうが好きだという子どもも何人かいた。嫌いなものが入っている子は、具をよけて食べていた。食べ終わる頃には、嫌いな具ばかりが残っていたため、余計に食べられない様子だった。ご飯が、ぱらぱらしていたので箸でうまく食べることができない子もいた。

f. 古代米

11/20、２組。いつもの白飯の方が好きだという子どもが多かったが、赤米のご飯が好きだという子もいた。ご飯自体に味がついているわけではないため、白飯と同じような食べ方をしていた。選択給食で、デザートとして、ほとんどの子がマロンスティックを選んでしたが、思った味と違ったため、中には嫌う子もいた。この日、合掌が終わっても残っていたのは＜２０２＞、＜２０３＞、＜２０９＞、＜２１２＞、＜２１５＞、＜２１６＞、＜２１７＞、＜２１８＞、＜２２１＞、＜２２５＞、＜２２９＞、＜２３１＞、＜２３３＞の13人であった。１、２限に生活の

授業でふかし芋（さつまいも）を食べていたので、あまりお腹もすいていなかったためか、＜202＞、＜229＞は給食を残した。また、遅かった子どもたちの中で、最後にご飯だけが残ったのは、＜216＞、＜221＞の2人だった。

g. ふりかけご飯

12/18、2組。ゆかり味のふりかけは、子どもに大人気だった。普段、白飯が嫌いな子も進んで食べていた。白飯に対してふりかけが多く、「くどい（塩辛い）」といっている子が何人もいたが、それでも残すことなく食べていた。

(3) 担任教諭、他の子ども、校内放送による影響

a. 担任教諭による影響

1組では、給食を食べ始めるときに牛乳を1口飲むように担任教諭から指導がある。ビビンバやナンなど、少し変わった食べ方をするものの時には、食べ方の説明もしている。また、おかしに佃煮などがあると担任教諭は、「ご飯にかけて、ふりかけにして食べましょう」という声かけもしている。ほとんどの子どもは、指導に従って食べている。給食の時間を過ぎて食べさせるような指導はあまりしていない。昼休みには、1～6年生が縦割り班になって活動したりすることも、給食の時間を過ぎてまで食べさせるような指導ができない理由の1つである。

2組では、なるべく食べ残しをしないように、嫌いなものは担任教諭といっしょになって食べたり、励ましたりしながら給食の時間を過ぎても、頑張って食べるように指導している。例えば、金柑が嫌いな子がいたので、担任教諭がその子のところへ行き、「他の嫌いな子もおいで」と声をかけ集まって、「1・2・3」の掛け声で一緒に食べていた。中には食べられない子もいたがほとんどの子は口に運ぶことができ、口に入れてから苦そうな顔をしている子もいたが、飲み込むことができた。口に運ぶことができなかった子も、周りからの声かけもあり、口に入れたり出したりしながら何とか食べていた。

b. 他の子どもによる影響

① 11/6、2組。＜202＞・＜221＞・＜229＞・＜231＞は、いつも食べるのが特に遅い。この4人は席が近く、＜202＞・＜229＞・＜231＞の席は隣同士であり、＜221＞は、その前の席である。食べるのが一緒に中断してしまったり、一緒になって話して夢中になってしまったりする。また、近くに食べるのが遅い子がいることで、お互いが安心してゆっくり食べているようだ。

② 11/15、1組。席が隣同士である＜113＞と＜131＞は、ずっと後ろを向いて後ろの班の子と話しながら食べていた。＜131＞が「のりを嫌いだ。」と言うと＜113＞も「のりが嫌いだ。」と言った。しかし、2人とも残さず食べられていた。

- ③ 11/15、2組。＜227＞がおにぎりに野菜をのせたのを見て、＜229＞も同じように野菜をのせておにぎりを食べていた。味も気に入った様子だった。
- ④ 11/16、2組。席が隣同士である＜201＞と＜203＞が、お椀をなめていた。＜201＞は、観察時には、よくお椀をなめている様子が見られる。＜203＞は、それにつられたようだ。
- ⑤ 11/20、2組。＜214＞は牛乳が嫌いで、入学したばかりのころは全く飲めなかったが、コップに移したりしながら、毎日の給食で少しずつ飲むように担任教諭が指導することで、ずいぶん飲めるようになった。このとき、担任教諭の励ましを聞いていた周りの子どもたちも、その子が飲めた時に、一緒になってほめていることが励みになっている。
- ⑥ 11/22、1組。デザートのみかんを箸ではさんでいる＜106＞をみて、おもしろがってまねて、箸ではさもうとしたり、刺そうとしたりする子が何人か見られた。

c. 校内放送による影響

校内放送では、給食の説明や音楽、ビデオなどの放送がある。音楽では、子どもたちの知っている歌が流れると一緒に口ずさんだり、「エリーゼのために」などの曲が流れるとピアノを習っている子どもが「弾けるよ。」と得意気に話したりしていた。担任教諭も一緒になって話に加わっていた。さすがに歌を口ずさんでいる子には注意していたが、1人が歌いだすと周りの子も歌いだしてしまうので、なかなかやめさせられなかった。また、ビデオの日はみんながテレビのほうを向いて給食を食べていた。ビデオに夢中になってしまうと手が進まず、担任教諭が注意してまわらなくてはならなかった。ビデオが終わると一斉に食べるスピードを上げていた。

ナンが給食にでたときは、校内放送でナンの作り方の説明があった。1年生の子どもにはわかりにくかったため、担任教諭が黒板に絵を描いて説明を加えていた。これで子どもは興味を持ったようで、食べる時もナンについて話したりしながら食べていた。

このように、校内放送によって教室全体として話題に共通性ができたり、作り方や由来を確認できたり、楽しい雰囲気を作って給食を楽しむことができる。また、ビデオは給食がなかなか進まないという注意点はありますが、静かに給食が食べられるという利点もあった。

(4) 学校給食における子どもの食べ方や食事のマナー

a. 三角食べと口中調味

給食の食べ方の観察においては、白飯をおかずで食べるような献立は少ないが、ぱっかり食べをしている子どもは少数であった。しかし、口中調味をしている子どももまた、少数であることがわかった。

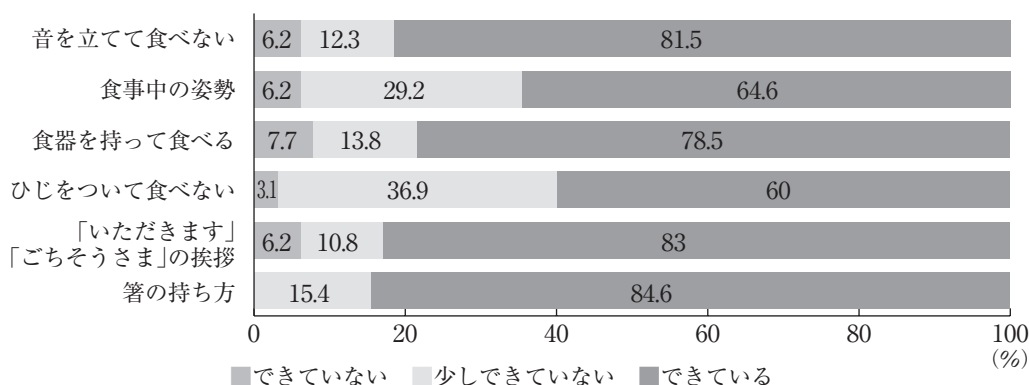


図2 子どもの食事マナー

b. 食事のマナー

ほとんどの子どもは、給食における食事のマナーがよくできており（図2）、今までに家庭や保育園などでよく指導を受けてきた様子だった。

観察項目の中で、特に気になったのは「ひじをついて食べない」と「食事中の姿勢」であった。これは、話をしていると体の向きはだんだんとねじれていき、ひじを付くような体勢になり、姿勢が悪くなってしまうためであった。また、姿勢が気になった子は、給食を食べるのが遅く、途中で食べることに集中できず、膝を立てたり、後ろを向いてしまったりすることもあった。家よりも友達と一緒に食べる給食では興味を引かれるものが多く、食べることに集中しにくい。楽しい会話を楽しむことも大切だが、食べている間はきちんと前を向いて食べるような指導が必要である。

「箸の持ち方」については、刺し箸や箸で遊ぶなど、マナーの良くない子が何人かいたが、箸を握って持つような、目立って持ち方がおかしい子は見られなかった。しかし、伝統型といわれる持ち方⁵⁾を正確にできている子は、多くはなかった。また本観察中に、厚焼き玉子が出た時に、子どもはつかみにくそうにしている、中には手を使ったり、刺したりする子もいたため、このような機会に担任教諭から「まず箸で持ちやすい大きさに切るように」と、箸の使い方を指導すると効果的であると考えられる。

『「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶』については、遊んでいたり話をしていたりして、給食係が挨拶をしようとしているのに、きちんとできない子がみられたが、子ども同士で注意していた。また、合掌のときに手を組む子もいた。さらに、よく見ていると、合掌をしていない子がいた。担任教諭も注意しているが、全員にきちんと合掌させるのは難しい。挨拶は食事に限らず基本的なマナーであるが、後述の保護者アンケート結果からも、食事前後の挨拶は大切であると考えている保護者は多く、今後も家庭と学校の両方で指導を続けていく必要がある。

「音をたてて食べない」については、話をしている子はたくさんいたが、特に音を立てて食べている子は少なかった。しかし、例えばチーズのように、食べ物によってはクチャクチャと音がしやすいものもあった。

「食器を持って食べる」については、ほとんどの子ができていたが、ご飯茶碗や汁椀だけではなく、皿も持って食べる子が多かった。これは、皿は少し遠くにあるので、持った方が食べやすく、特に、箸でうまく皿のおかずをつかむことができない子は、持った方がこぼさずに済み、皿に口をつけてかき込むように食べこともできるからである。中には、嫌いなものを食べる方法として、皿に口をつけて一気にかき込む子がいた。嫌いなものを食べるには、箸でいちいちつまんで食べるよりも、一気に食べた方が食べやすいようであった。このようにマナーとしては悪い場合でも、嫌いなものを頑張って食べた時には、ほめたほうが良いと考える。

c. 食べる速度

特に給食を食べるのが遅い子を観察すると、2つのパターンがみられた。1つめは、嫌いなものがあって1度口に運ぶまでに時間がかかり、食べるのが遅くなってしまう子で、2つめは、嫌いなものもなく、話したり遊んだりしているわけでもないのに遅い子だ。後者は、口に食べ物を入れてから、次の食べ物を入れるまでに時間がかかっており、かむ時間が長いようであった。給食を食べるのが遅い子は、白飯が最後まで残っていることが多かった。

子どもの中では、給食を早く食べることができるのは、走るのが速かったりテストでよい点数を取ったりすることと、同様の賞賛を受けることができる。しかし、給食を競争のようにして、こぼしながら食べている子がおり、担任教諭から「早く食べる必要はない。」と注意を受けていた。

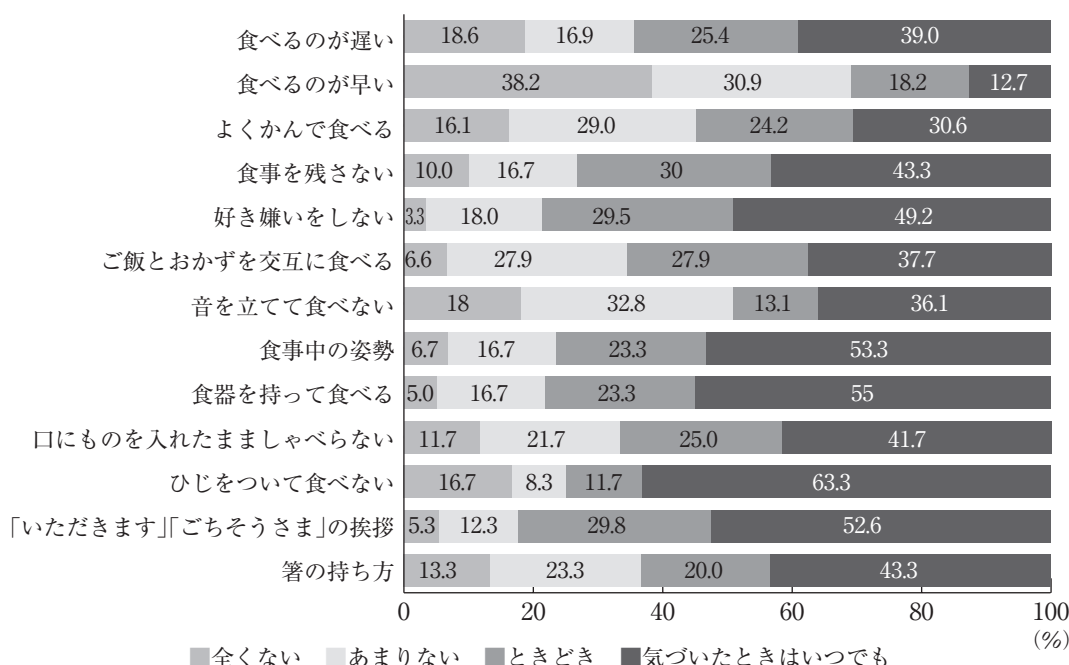


図3 食事のマナーの注意頻度

2. 保護者を対象とした子どもの食べ方や食事マナーについての調査

(1) 食事時のマナーの注意頻度

ほとんどの保護者が、子どもの食べ方やマナーに関心を持って注意をしていた(図3)。反対に「全くない」という回答もみられ、「子どもがきちんとできていて注意することがない」、もしくは、「初めからできている」などのコメントがあった。前述のように、観察をしていても、大部分の子どもは食事時のマナーがよかった。

「気づいたときはいつでも」注意しているという回答は、「ひじをついて食べない」という項目で最も多かった。これは、学校給食の観察から気になった点と同様であり、いつもひじをついて食べている子はほとんどいないのだが、時々ひじをついている子は多く見られた。「姿勢」についても、「気づいたときはいつでも」注意するという回答が多かったのは、姿勢が悪くなるとひじをつくような姿勢になってしまうためであると予想される。報告書⁶⁾において、保護者が「食に関することで子どもに教えていること(複数回答)」の上位3項目は、「食べるときの姿勢」57.7%、「好き嫌いなく食べること」55.6%、「残さず食べること」39.0%であり、本調査における注意頻度も同様の傾向を示した。

また、「食べるのが早い」ことよりも「食べるのが遅い」ことに対して注意をしている保護者が多かった。「食べるのが早い」の注意頻度が低かった反面、「よくかんで食べる」は注意頻度が高かった。保護者では、「早食い」の習慣についての意識が低いことが認められるが、「早食い」では、かきこむように食べる、味がよくわからない、きちんとかむことができないなどが起こりやすい。そして、肥満の原因になることが多く、将来、生活習慣病のリスクが高くなることについて認識を高め、子どもの食べ方を注意していく必要がある。

(2) 食事時のマナーを誰が教えているか

食事時のマナーを教えているのは、「母」が一番多く、次いで「父」や「祖母」が多かった(表2)。家族の誰か特定の人が教えているのではなく、家族みんなで教えていることがわかった。

(3) 特に大切だと思う食事時のマナー

食事マナーとして質問した13項目から、特に大切だと思うものを3つ選択してもらった。その結果、上位より『いただきます』『ごちそうさま』の挨拶をすること(39人)、「好き嫌いしない」(25人)、「箸の持ち方」(20人)、「食事を残さない」(18人)、「食事時の姿勢」(18人)であった。「箸の持ち方」、「食事を残さない」については注意の頻度はそれほど高くなかったものの、大切に思っている保護者が多かった。

(4) 食事時の会話とテレビの視聴

食事時の会話については、「いつもしている」は、90.8%と割合が高く、全員が「いつもしてい

表2 食事中のマナーを誰が教えているか

(人)

食事中的のマナー	母	父	祖母	祖父	兄
箸の持ち方	39	17	10	7	2
「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶	37	17	11	1	1
ひじをついて食べない	40	15	9	2	0
口に物を入れたまましゃべらない	38	12	7	2	1
食器を持って食べる	45	14	11	2	0
食事中的の姿勢	43	17	13	1	0
音を立てて食べない	32	7	3	1	2
ご飯とおかずを交互に食べる	36	14	10	0	1
好き嫌いをしない	43	12	11	2	0
食事を残さない	34	14	9	3	0
よくかんで食べる	32	8	8	0	0
食べるのが早い	21	7	3	0	0
食べるのが遅い	37	9	7	1	0

* 複数回答

る」、「ときどきしている」という回答だった。

食事中的のテレビの視聴は、「いつも」41.5%、「ときどき」33.8%と、約75%がテレビを視聴しながら食事していることがわかった。テレビの視聴に関わらず、食事中には会話はしており、テレビ視聴と会話には有意な関連はみられなかった。

また、食事中的の会話およびテレビの視聴の頻度は、どちらも食事中的のマナーの注意頻度との有意な関連はみられなかった。

(5) 子どもの好き嫌いへの対応

家庭での子どもの好き嫌いへの対応は、「一口だけ食べさせ、後は残してもよい」68.8%、「嫌いなものも残さず食べさせる」25.0%、「嫌いなものは食べなくてもよい」4.7%、「初めから食事に出さない」1.6%であった(図5)。大部分の保護者は、嫌いなものでも一口は食べることで食べず嫌いを防ぎ、食経験を増やすことを重視していることがわかった。

(6) 三角食べに対する意識

「おかずとごはんを交互に食べる食べ方をするのは大切だと思いますか」と三角食べについて質問したところ、「そう思う」72.3%、「ややそう思う」21.5%、「あまり思わない」6.2%となった。大部分の保護者は、三角食べは大切だと考えているが、注意頻度は図3に示したように「あまりない」と「まったくない」を合わせて34.5%と、実際には注意していない割合が高い。

3. まとめ

嫌いなものが献立にあるというだけで、給食の時間中、どうしたのかと心配するほど暗い表情の子もみられた。嫌いなものを前に、涙目になっている子もみられるが、ある子には「嫌いなも

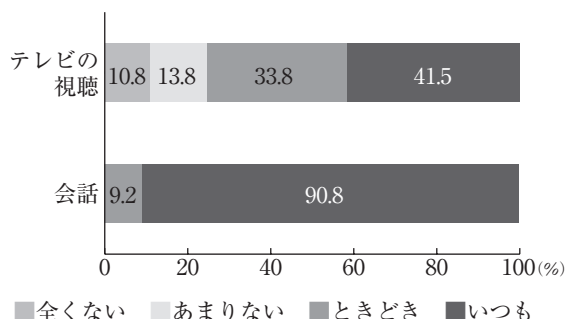


図4 食事中の会話とテレビの視聴

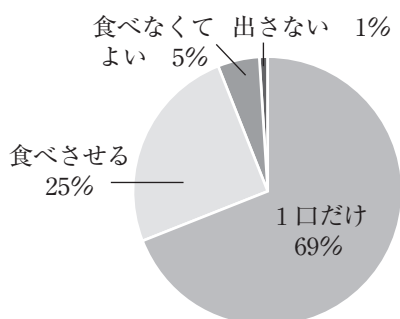


図5 子どもの好き嫌いへの対応

のも食べるように」指導し、ある子には泣いているから「残してもよい」という指導はできないことが、給食指導の難しい点である。報告書⁶⁾によると、児童への残食指導を行っていない教諭は小学校で6.5%いるが、その理由として「1口は食べる、できるだけ残さないという指導はしている」21.6%、「自分にあった量を食べるよう指導している」12.6%、「無理させたくない」12.6%、「個人差があるから」11.7%であった。本観察時にみられた、嫌いなものへの有効な指導方法は、担任の声かけや手助け、子ども同士の励ましであった。嫌いなものが残ってしまい、なかなか食べられない子に対して「半分食べてあげようか。」などの声かけと同時に半分だけとってもらふことや、「1口だけ食べたら残してもいいよ。」という声かけにより、嫌いなものを口に運ぶことができていた。これは、家庭における保護者の対応も同様であり、「一口だけたべさせ、後は残してもよい」とする割合が高かった。また、自分で自分が食べられる量を考えることができるようになることも重要であり、配膳時に自分が食べられない分を先生のところに持っていくという指導も有効であった。

本調査では、家族人数の多い家庭の割合が高く、食事のマナーを家族みんなで教えていたため、全般的に食事マナーのよい子どもが多かったと考えられる。学校給食時の担任教諭は、一緒に食べながら子どもを指導し、なおかつ早く食べ終わって片付けの指導も行わなくてはならない。また、給食時間中に学校行事の準備や指導をする場合もある。そのため、毎回、1人1人に十分な指導を行うことは困難である。しかし、学級全体に「食べ終わるまでは前を向いて食べるように」指導を徹底することで、姿勢の悪い子や立ち歩きをする子は減らすことができるのではないか。

給食では、1つ1つのマナーに重点を置いた指導をするよりも、子どもが給食を楽しんで食べられるような雰囲気にすることが大切である。子どもは、同じ食べ物であっても雰囲気によっておいしく感じ、食べることができる²⁾。給食では、校内放送や子ども同士、担任教諭との会話を楽しんだりすることで、楽しい時間だと感じられる。同じような献立であっても選択メニューや特別メニューになっているというだけでも感じ方は違っていた。小学校1年生では、まだ食の経験も浅く、味の受容も大人ほど広がっていないので、給食を通して様々な食べ物に対する食経験を積むことで、好き嫌いを減らしていくことが期待できる。

本観察中に、給食センターの栄養教諭が、給食に出されている食べ物をどこから買っているかなどを4時間目の授業で行った後、一緒に食べたことがあった。栄養教諭は、この地区内の給食を担当し、保育園、小学校、中学校を順番にまわっている。子どもは、「給食の先生がみんなの食べ方を見ているよ。」と担任に言われると、いつもよりも気をつけて食べている様子だった。このように、時々でも栄養教諭が来て指導することは、食べ方の指導効果が高いことが推察された。

要 旨

前報⁴⁾に続き、白飯とおかずの食べ方に対する指導の科学的根拠を明らかにすることを目的に、日本型食生活といわれる白飯を主食とする献立形式の食事において、白飯とおかずの食べ方、特に、伝統的な食べ方である三角食べや口中調味の実践と、食品の好き嫌いについて調査するため、学校給食時における小学1年生の児童の食べ方を観察記録した。

その結果、ばっかり食べをしている子どもは少数であるが、口中調味をしている子どももまた少数であることがわかった。学校給食では、飯にも味がついていたり、ふりかけや佃煮などで白飯を食べやすくする工夫がされていたりするため、口中調味を行って食べる必要があまりなく、さらに、おかずの量が少ないなど、三角食べに向いていない献立が多かった。大部分の保護者は、三角食べは大切であると考えているが、実際には家庭においてあまり注意されていなかった。

食事マナーは全般的によく、家庭において家族みんなで注意しているためであると推察された。また、担任教諭や周りの子どもにより、食事マナーや好き嫌いに影響を受けることがわかった。嫌いなものであっても、何度も繰り返し、担任教諭や周りの子どもから声かけや手助けを受けることにより食べられるようになっていた。

1人1人の食べ方や食事マナーについて、担任教諭が毎給食時に指導することは難しいが、学級への全体指導として前を向いて食べるように徹底させること、そして、給食を楽しんで食べられる雰囲気にするのが重要である。

謝 辞

本研究に、快くご協力くださいました小学校の校長先生をはじめ、担任教諭の先生方に深謝申し上げます。また、児童および保護者のみなさんにも感謝申し上げます。

引用・参考文献

- 1) 食べ物文化編集部 (2004) 子どもの偏食野菜嫌い いつかはきっと食べられる, 芽ばえ社, 東京
- 2) 渡辺由美 (1989) 小学校児童の食物嗜好と学校給食の関連性, 栄養学雑誌, 47 (1), 31-40
- 3) 岡本洋子, 田口田鶴子 (1996) 小学生の食味嗜好および味覚閾値, 日本家政学会誌, 47 (2), 161-168
- 4) 村上亜由美, 上島郁美, 尾崎由美 (2007) 食事時における白飯、おかずの食べ方と偏食の関連性, 福井大学教育地域科学部紀要 第V部応用科学 (家政学編), 46, 9-22
- 5) 向井由紀子, 橋本慶子 (2001) 箸, 法政大学出版局, 東京
- 6) 独立行政法人日本スポーツ振興センター (2007) 平成17年度 児童生徒の食生活等実態調査報告書