

# 調理参加を主軸にした食育の推進

## －家庭における幼児の調理参加状況からの検討－

鈴木洋子

(奈良教育大学生活科学教育講座)

### Promotion of the Dietary Education putting the Cooking into the key Position

#### －On investigation of the state of the Child- Cooking in the Home－

Yoko SUZUKI

(Department of Home Economics Education, Nara University of Education)

子どもの食育を、調理を中心に推進することの有効性を明らかにするために、家庭における幼児の食育の実態を、調理への参加状況に焦点をあてて調査した。その結果、6歳児の「火を使わない調理」と「包丁を使う調理」の「よくする」と「時々する」の合計値は両者ともに72%であり、「火を使う調理」の合計値は36%であったこと、よく調理をする幼児は食事に関する全般的な手伝いをし、食べることへの関心が高く、栄養に関する知識を持ち合わせている傾向にあること、郷土食をよくつくる家庭では、結果として幼児の調理参加を高めていること等が明らかになり、子どもの食育を調理中心に推進することの有効性が立証された。

キーワード：食育 dietary education、調理 cooking、子ども child、家庭 home

## 1. 緒言

現代の子どもたちの食生活は、栄養バランスの偏りや、孤食・個食・固食、朝食の欠食など、多くの問題を抱えている。食育の必要性和重要性が広く認識され、多方面からの政策はとられてきたが、「食生活指針」の認識度の低迷<sup>1)</sup>が表顕するように、改善の兆しは一向に見受けられない。このままでは、世界に誇ってきた「長寿国日本」を維持することの難しさはもとより、食料資源の浪費とそれに伴う自然環境破壊や、日本経済に与える医療費の負担増などの社会問題をさらに深刻な事態に招き兼ねない。

著者は、自己の意識と行動実践の変革には、自発的な体験活動の蓄積こそが肝要であり、子どもの食生活改善の打開策を、体験的要素に富む調理に見いだすことができると考えている。

本論は、家庭における食育に焦点をあてた研究である。家庭は、人々が共同に生活する社会の基礎的な単位であり、ふつう人は、家族が生活を営む家庭のなかで保護と養育を受けながら、言葉や基本的な生活習慣を身に付け、社会の一員として受容されるのに必要な知識や技能、態度や価値観を成長とともに獲得してい

る。一般に基本的生活習慣として、排泄・食事・睡眠・着脱衣・清潔の5つがあげられている。食事に関しては、規則的に食べること、好き嫌いがなく、食事時の挨拶ができること、スプーンや箸が使えること等が含まれる。好き嫌がなく規則的に食事を摂る習慣は、食行為が生命の維持と成長に不可欠であり、睡眠や排便等の他の基本的生活習慣と関連し、食事リズムが生活時間の機軸になることから重要視されている。また、食事時の挨拶は、社会的なマナーを身に付ける第一歩でもある。

著者は食育の具体目標を、①健康な食生活の実現、②食品の正しい選択能力の育成、③調理技術・技能の習得、④内外の食文化及び食習慣の理解と継承、⑤食料経済への理解、の5項目に表せると考えている。これらに必要な教育力の配分は子どもの成長発達により家庭、地域、学校により異なるが、特に幼児期の子どもには、①健康な食生活実現にむけての規則正しい食習慣の確立と、③調理技術・技能の習得の素地づくりを要求したい。自分で食べられることはもとより、朝昼晩と規則正しく食事を摂ることによって生活のリズムがつけられること、和やかな食卓の雰囲気が生活を豊かな気分へ導いてくれること、美味しいものを食べ

たときの喜びなどが無意識に近い状態のうちに伝えられるのが家庭である。また、自己の手で食材をおいしい料理に変えられる技術・技能のすばらしさを、日常の生活を通して子どもたちに伝えていくことができるのも家庭であると考えられる。

これまで、家庭における食育については、子どもの健康と栄養に関する視点からの報告<sup>2) 3) 4)</sup>や、食生活が人格形成に及ぼす影響を調べた研究等<sup>5)</sup>が報告され、早期からの食育の必要性を啓蒙する図書も数冊が出版されている<sup>6) 7) 8)</sup>。欧米においても"Kids In The Kitchen"の表現が用いられ、幼児の調理参加を促している。本論においては、家庭における幼児の食育の実態を、調理参加状況から検討することを通して、子どもの食育を調理中心に推進することの有効性を明らかにする。

## 2. 研究方法

奈良市内の幼稚園・保育園児の保護者を対象に、質問紙法による調査を2004年3月に実施した。調査用紙配布数は111件で、有効回答数は93件（83.8%）であった。回答者の年齢構成は20歳代9%、30歳代73%、40歳代以上18%、就業については有職者（パートを含む）37%、高齢者との同居は25%であった。対象となった幼児の年齢は、3歳7%、4歳27%、5歳30%、6歳36%であった。

主な調査項目は、幼児の摂食状況、幼児の食事時の作法に対する指導、幼児の食に関する手伝い、幼児の調理参加状況、幼児の栄養に関する知識、幼児の偏食、幼児の食への関心、家庭での行事食・郷土食の調理等である。最初に、本調査の対象となった幼児たちの摂食状況を他の調査と比較することで、調査対象の一般性を明らかにした。ついで、本研究の主たる目的である「子どもの食育を調理中心に推進することの有効性」を立証するために、幼児の食に関する手伝い、家庭での行事食・郷土食の調理状況、幼児の栄養に関する知識、幼児の食への関心、幼児の食べ物の好き嫌い、幼児の食事時の挨拶・姿勢等の作法について、幼児の調理参加状況とクロス集計をした。

## 3. 結果及び考察

### 3. 1. 幼児の摂食状況

幼児の朝食の摂食状況、夕食の共食状況、おやつ摂食状況、外食の頻度について調べた結果を図1から図4に示し、他の調査結果と比較した。朝食の摂食状況（図1）をみると、「毎日食べる」が96%で、国民栄養調査による1～6歳児の家庭での摂食は95.3%であった<sup>9)</sup>。夕食の共食状況（図2）については、「家族全員」が33%で、小学生を対象に調査した足立氏の

結果<sup>10)</sup>と同数であった。おやつ摂食状況（図3）については、「毎日食べる」が91%であった。外食の頻度（図4）については「週に一度」が38%、「月に一度」が41%で、小学生低学年を対象に調査した学習研究社の結果<sup>11)</sup>では「月に一度」が32%、「月に3回以上」が37%であった。以上の結果より、本調査の対象となった幼児たちの食事状況は、日本の幼児の一般的な傾向と一致し、以下に示す調理参加状況の結果も一般的な傾向を示すと判断した。

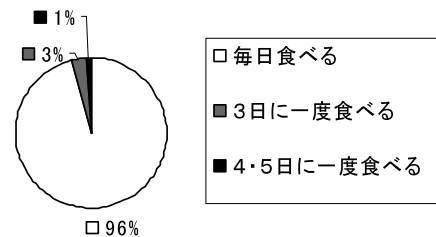


図1 朝食の摂食状況

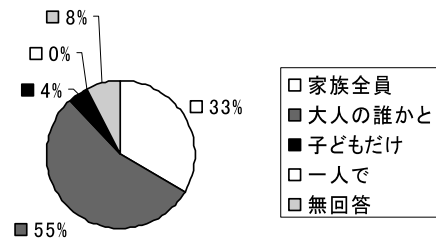


図2 夕食の共食状況

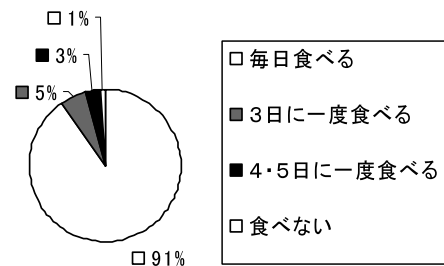


図3 おやつ摂食状況

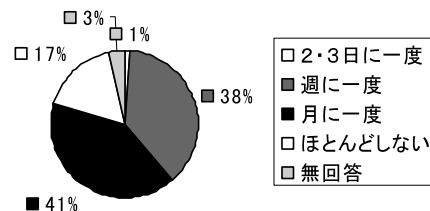


図4 外食の頻度

### 3. 2. 幼児の調理参加状況と食生活

#### 3. 2. 1. 幼児の調理参加状況

幼児の調理参加状況（図5）については、「火を使わない調理」、「火を使う調理」、「包丁を使う調理」の項目を設けて調べた。「火を使わない調理」と「包丁を使う調理」に関しては、「よくする」と「時々する」の合計値が60%近くに達していたが、「火を使う調理」については34%と包丁使用に比べると低かった。年齢別にみると、「火を使わない調理」については5歳と6歳の間に有意差が認められ、6歳児の参加率が上がっていた（図6）。「火を使う調理」については、年齢間による差は認められなかった（図7）。「包丁を使う調理」については4歳と5歳の間に有意差が認められ、5歳児からの参加率が上がっていた（図8）6歳児の「火を使わない調理」と「包丁を使う調理」の「よくする」と「時々する」の合計値は両者ともに72%であり、「火を使う調理」の合計値は36%であった。

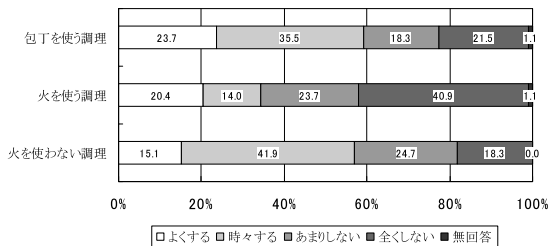
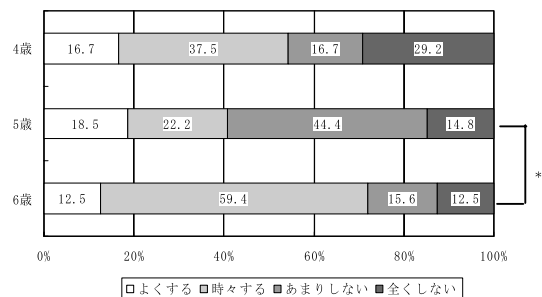


図5 幼児の調理参加状況



\* : P<0.05

図6 年齢別の幼児の調理参加状況  
－「火を使わない調理」－

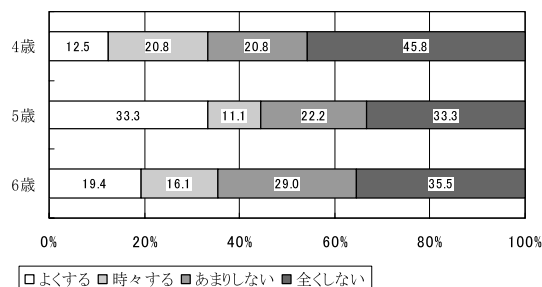
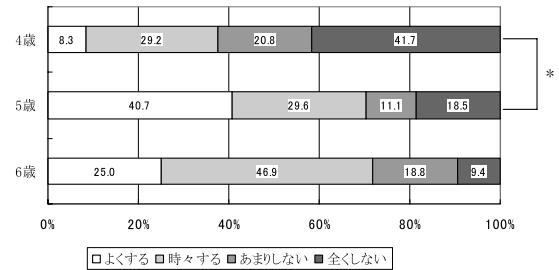


図7 年齢別の幼児の調理参加状況  
－「火を使う調理」－



\* : P<0.05

図8 年齢別の幼児の調理参加状況  
－「包丁を使う調理」－

#### 3. 2. 2. 幼児の調理参加状況と食に関するお手伝い

幼児の食事に関するお手伝いについては、「買い物」、「配膳」、「後片付け」、「食器洗い」、「調理」の項目を設置して調べた（図9）。「買い物」、「配膳」、「後片付け」については「よくする」と「時々する」を併せると70～80%と実施率が高いことがわかった。「調理」に関しては56%と半数を超えていたが、「食器洗い」については24%と他の項目に比べると低かった。「後片付け」を「よくする」の30%の結果は、東京都が3～6歳児を対象に調査した際の34%と近似していた<sup>12)</sup>。東京都の調査時期と本調査には10年の開きがあるが、子どもの一般的な成長からみて、10年間の差は影響がないととらえ、本調査の食事に関するお手伝いを一般的な傾向を示す値と判断した。幼児の調理参加状況と食事に関するお手伝いの関係を調べるために、次の置き換えを行った。

・調理ならびに食事に関するお手伝いを「よくする」を1点、「時々する」を2点、「あまりしない」を3点、「全くしない」を4点とした。

・調理参加状況については「火を使わない調理」「火を使う調理」「包丁を使う調理」の合計点が5点以下を「調理する」、6～9点を「中間」、10点以上を「調理しない」とした。

・食事に関するお手伝いについては「買い物」「配膳」「後片付け」「食器洗い」「調理」の合計点が9点以下を「手伝いする」、10～15点を「中間」、16点以上を「手伝いしない」とした。

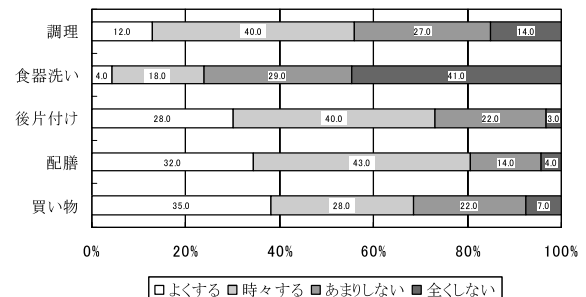
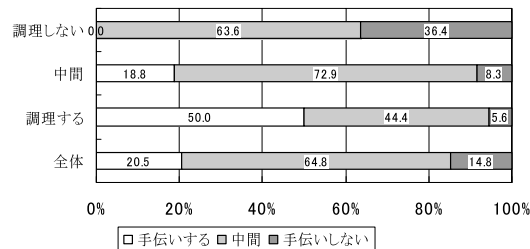


図9 幼児の食事に関するお手伝い



1%の有意水準で有意差あり。

調理ならびに食事に関するお手伝いを「よくする」を1点、「時々する」を2点、「あまりしない」を3点、「全くしない」を4点とした。調理参加状況については「火を使わない調理」「火を使う調理」「包丁を使う調理」の合計点が5点以下を「調理する」、6～9点を「中間」、10点以上を「調理しない」とした。食事に関するお手伝いについては「買い物」「配膳」「後片付け」「食器洗い」「調理」の合計点が9点以下を「手伝いする」、10～15点を「中間」、16点以上を「手伝いしない」とした。なお、無回答を含むサンプルは削除してある。

図10 幼児の調理参加状況と食事に関するお手伝い

クロス集計の結果（図10）、1%の有意水準で差が認められ、よく調理をする幼児は食事に関する手伝いを全般的にしている傾向にあることが明らかになった。

### 3. 2. 3. 幼児の調理参加状況と家庭での行事食・郷土食の調理状況

幼児の調理参加状況と家庭での行事食の調理状況を調べた結果を図11に示した。調査用紙の設問には、「行事食（おせち料理、クリスマスケーキ等）」の注釈を付けた。全体の集計結果をみると、「よくつくる」が47%、「時々つくる」が38%で、行事食の家庭での調理頻度は高かった。幼児の調理参加状況との間に有意差は認められなかった。

幼児の調理参加状況と家庭での郷土食の調理状況を調べた結果を図12に示した。調査用紙の設問には、「郷土食（のっぺ汁、さつま汁など、在住地や出身地特有の料理）」の注釈を付けた。全体の集計結果をみると、「よくつくる」が8%、「時々つくる」が23%で、行事食に比べると家庭での調理頻度は低い。幼児の調理参加状況との間に1%の有意水準で差が認められ、郷土食をよくつくる家庭では、結果として児童の調理参加を高めていると推察できる。

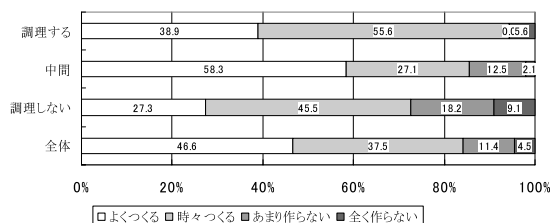
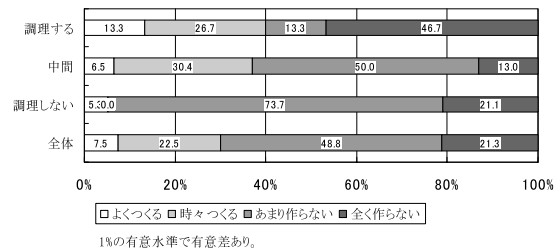


図11 幼児の調理参加状況と家庭での行事食の調理状況



1%の有意水準で有意差あり。

図12 幼児の調理参加状況と家庭での郷土食の調理状況

### 3. 2. 4. 幼児の調理参加状況と栄養に関する知識・食への関心

幼児の栄養に関する知識については、「ビタミン」、「カルシウム」、「たんぱく質」、「エネルギー」の項目を設置し、「ビタミン」については「野菜にビタミンが含まれていることをお子さんは知っていると思いますか」の設問とした。同様に「カルシウム」については「牛乳にカルシウムが含まれていること」を、「たんぱく質」については「卵にたんぱく質が含まれていること」を、「エネルギー」については「ごはんがエネルギーのもとになることをお子さんは知っていると思いますか」の設問とした。

「ビタミン」に関する全体の集計結果では（図13）、知っているが「思う」が35%であった。幼児の調理参加状況とクロス集計した結果、1%の有意水準で差が認められ、「調理する」幼児の61%が知っているが「思う」であった。

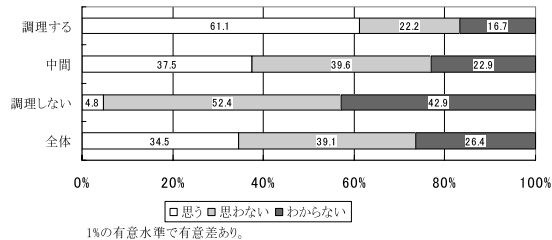
「カルシウム」に関する全体の集計結果では（図14）、知っているが「思う」が47%であった。幼児の調理参加状況とクロス集計した結果、5%の有意水準で差が認められ、ビタミンと同様に「調理する」幼児の61%が知っているが「思う」であった。

「たんぱく質」に関する全体の集計結果では（図15）、知っているが「思う」が9%と、先のビタミンやカルシウムに比べると低い値であった。幼児の調理参加状況とクロス集計した結果、有意差は認められなかったが、「調理する」幼児ほど認識している傾向が伺えた。「エネルギー」に関する全体の集計結果では（図16）、知っているが「思う」が69%と、先のビタミンやカルシウムより高い値であった。幼児の調理参加状況とクロス集計した結果、有意差は認められなかったが、「たんぱく質」の結果と同様に「調理する」幼児ほど認識している傾向が伺えた。

幼児の調理実施と食への関心の集計結果を図17に示した。設問は「お子さんは食べることに関心がありますか。」で、栄養に関する知識と同様に保護者の認識を調べている。全体の集計結果では、「すごくある」が59%であった。幼児の調理参加状況とクロス集計し

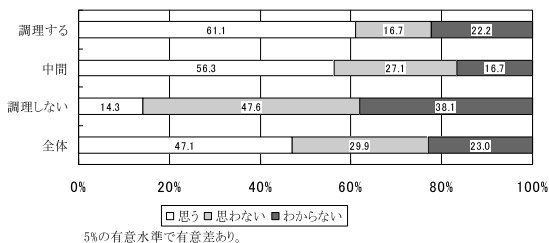
た結果、有意差は認められなかったが、「調理する」幼児ほど食べることに強い関心を持っている傾向が伺えた。

以上の調査結果より、日常、調理をしている児童の方が食べことへの関心が高く、栄養に関する知識を持ち合わせている傾向にあることが明らかになった。



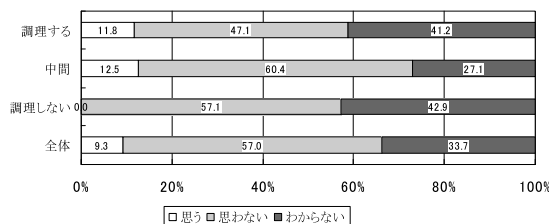
設問：野菜にビタミンが含まれていることをお子さんは知っていますか。

図13 幼児の調理参加状況と栄養に関する知識  
－ ビタミン －



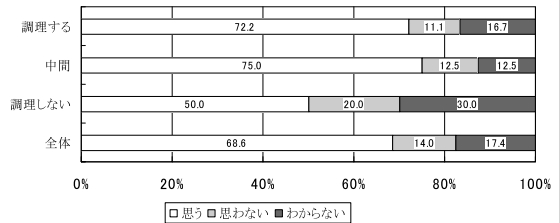
設問：牛乳にカルシウムが含まれていることをお子さんは知っていますか。

図14 幼児の調理参加状況と栄養に関する知識  
－ カルシウム －



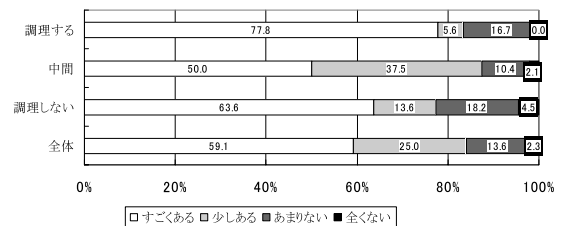
設問：卵にたんぱく質が含まれていることをお子さんは知っていますか。

図15 幼児の調理参加状況と栄養に関する知識  
－ たんぱく質 －



設問：ごはんがエネルギーのもとになることをお子さんは知っていますか。

図16 幼児の調理参加状況と栄養に関する知識  
－ エネルギー －



設問：お子さんは食べることに関心がありますか。

図17 幼児の調理参加状況と食への関心

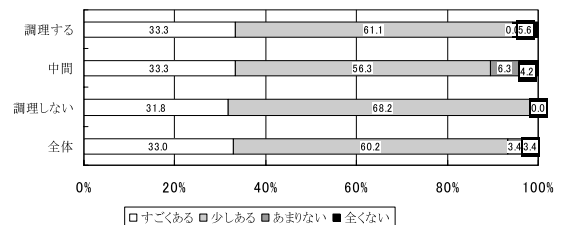


図18 幼児の調理参加状況と偏食

### 3. 2. 5. 幼児の調理参加状況と偏食

幼児が食べ物の好みを言い始めるときは自我の発達に関係し、3歳以降から好き嫌いを言うようになり、10歳頃の嗜好の変化に伴い変わり目をみせるとされている<sup>13)</sup>。幼児の調理実施と偏食との集計結果を図18に示した。両者間に有意差は認められなかった。全体の集計結果では、「たくさんある」が33%、「少しある」が60%、「あまりない」と「全くない」の合計が7%であった。1994年に東京都が実施した調査によると「多い」が19%、「少し」が54%、「ほとんどない」が26%であった<sup>14)</sup>。本調査が4段階尺度で東京都が3段階尺度と、尺度のとり方に違いはあるが、本調査結果の「たくさんある」33%と、東京都の「多い」19%には極端な違いがあった。好き嫌いをなくす方法として、食事時に家族がそろい「おいしいね」とことばをかけるなど、密接なコミュニケーションの大切さが指導さ

れていることから<sup>15)</sup>、東京都が同時に実施した家族との夕食の共食状況の結果を本調査結果と比較すると、東京都の調査では「家族と一緒に食べる」が57%であるのに対し、本調査においては33%と激減していた。このことより好き嫌いの多い幼児が増えている背景には、食事時のコミュニケーションとの因果関係が成立しているとも読み取れる。図19に示した偏食に対する保護者の処置については、「調理を工夫して食べさせる」39%、「食べるように声をかけるがほっておく」32%が上位の回答であった。先の偏食とクロス集計した結果、有意差は認められなかった。「調理を工夫して食べさせる」では、たとえば嫌いな野菜をすりおろしやみじん切にして料理に混ぜるなど、嫌いな食材を見えなくしているために、幼児には嫌いな食材が食べられるようになった自己肯定感が育っていないのではないかと推察する。

幼児の食事作法については、「食事時の挨拶（いただきますやごちそうさまが言える）」、「食事時の姿勢」、「箸や茶碗の持ち方」の項目を設けて調べた（図20）。「食事時の挨拶」については19%の幼児ができていたので注意する必要がなく、「食事時の姿勢」と「箸や茶碗の持ち方」に関しても、ほとんどの家庭が注意を促していることがわかった。幼児の調理実施との間に有意差は認められなかった。

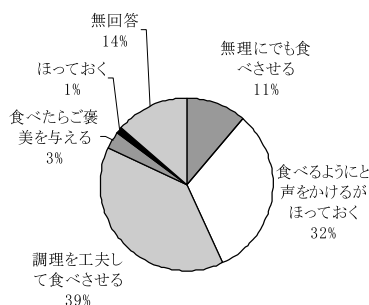
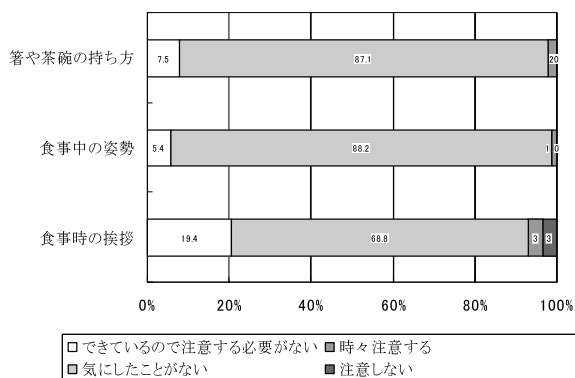


図19 幼児の偏食に対する保護者の処置



注) 無回答を除く

図20 幼児の食事作法

#### 4. 要 約

子どもの食育を、調理を中心に推進することの有効性を明らかにすることを目的に、幼児の食に関する手伝い、家庭での行事食・郷土食の調理状況、幼児の栄養に関する知識、幼児の食への関心、幼児の食べ物の好き嫌い、幼児の食事時の挨拶・姿勢等の作法について、幼児の調理参加状況とクロス集計して検討した結果、以下のことが明らかになった。

- ・ 6歳児の「火を使わない調理」と「包丁を使う調理」の「よくする」と「時々する」の合計値は両者ともに72%であり、「火を使う調理」の合計値は36%であった。
- ・ よく調理をする幼児は食事に関する手伝いを全般的にしている傾向にあった。
- ・ 郷土食をよくつくる家庭では、結果として児童の調理参加を高める傾向にあった。
- ・ 日常、調理をしている児童の方が食べることへの関心が高く、栄養に関する知識を持ち合わせている傾向にあった。
- ・ 偏食については、「たくさんある」が33%、「少しある」が60%で、幼児の調理参加状況との間に有意差は認められなかった。
- ・ 食事作法として「食事時の挨拶」、「食事時の姿勢」、「箸や茶碗の持ち方」を調べた結果、ほとんどの家庭が注意を促していることがわかった。幼児の調理実施との間に有意差は認められなかった。
- ・ 以上の「幼児の調理参加状況」と「食事に関する手伝い」及び「食への関心」、「栄養に関する知識」との間に有意差が認められ、よく調理をする幼児の方が優位であったことから、子どもの食育を調理中心に推進することの有効性が立証された。

#### 引用・参考文献

- 1) 食生活情報サービスセンター、「食生活指針に関する調査」の概要  
[http://www.maff.go.jp/sogo\\_shokuryo/syoku-seikatu-hp/kekka.pdf](http://www.maff.go.jp/sogo_shokuryo/syoku-seikatu-hp/kekka.pdf)
- 2) 坂本元子、いま 子どもたちの体に何が起きているか、食生活、Vol. 96 No. 5 pp14-19 (2002)
- 3) 藤澤良知、食環境の変化と子どもの心と体、日本食生活学会誌、Vol 5. No. 2pp2-8 (1994)
- 4) 小川宣子、石原香織、山中なつみ、幼児期における栄養教育 5 - 6、岐阜女子大学紀要、Vol24-29、(1995-2003)
- 5) 岡本洋子、田口田鶴子、子ども期の食事がその後の味覚感受性や性格特性に及ぼす影響、日本家政誌Vol. 48 No. 7pp621-631 (1997)
- 6) 足立己幸、子どもたちのための食事教育、群羊社

(1992)

- 7) 室田洋子、家族を育てる食卓 食卓からみえる子どもの心・家族の姿、芽ばえ出版 (2000)
- 8) 藤澤良知、子どもの心と体を育てる食事学、第一出版 (2002)
- 9) 厚生労働省健康局、国民栄養の現状 平成12年厚生労働省国民栄養調査結果、第一出版、p90 (2002)
- 10) 足立己幸、NHK「子どもたちの食卓」プロジェクトNHKスペシャル知っていますか子どもたちの食卓-食生活からからだと心がみえる、NHK出版、p218 (2000)
- 11) 学研小学生白書2001-2002年 小学生まるごとデータ、学習研究社 (2002)
- 12) 東京衛生局、平成6年度幼児健康調査 (1995)
- 13) 坂本元子、子どもの栄養・食教育ガイド、p101、医歯薬出版、(2001)
- 14) 前掲12)
- 15) 前掲13) p88