

## 幼児のおやつを通した食育

下開 千春

### <子どもへの食育の広まり>

2005年に食育基本法が制定されて以降、子どもの食の充実を図るための取り組みが積極的に行われている。食育基本法では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも『食』が重要である」とされ、同法第五条では子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割、同法第十九条では家庭における食育の推進、同法第二十条では学校、保育所等における食育の推進などが盛り込まれている。

この流れを受け、幼児が通う保育園や幼稚園などでは、いも掘りやぶどう狩りなどの行事に加えて、園内での食事作りや栄養の教育、保護者への料理教室など、食材や食べることについて感じたり、学んだりする機会が設けられている。保護者による子どもの食への関心や要望も高まっており、忙しい保護者に代わって、子どもが通う園による食育への期待は大きくなっている。

一方、幼児にとって何より身近な家庭での保護者による食育が重要であることはいまでもない。家庭での食生活の目的は、健康維持や成長のために必要な栄養の摂取のほかに、家族とのコミュニケーション、食文化の継承など、種々の要素を含んでおり、家族との関係の中で、子どもの食意識や食に対する態度がつけられていくとされている（富岡文枝・丸谷美智子・中保彰子，1997，「食生活における親子のかかわりに関する研究」『民族衛生』63（1）：14-29）。しかし、働く母親の増加や、経済状況の悪化に伴う職場環境の変化などによる時間にゆとりがない保護者の増加、核家族化による親からの食文化の伝承不足など、家庭を取り巻く食にまつわる環境は厳しく、保護者が子どもの食生活を見直したり、充実させていくことは、必ずしも容易ではなくなっている。

### <幼児にとってのおやつ>

そうした中、本稿では、幼児が栄養を補給する上で、食事と同様に大切とされるおやつに着目し、その実態を踏まえながら、おやつを通しての食育の可能性を考えてみたい。

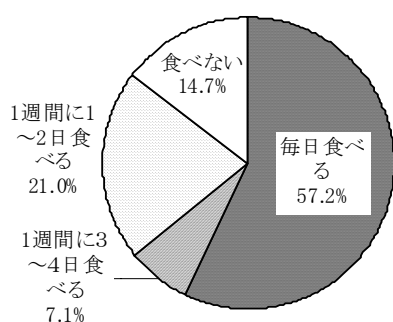
幼児にとっておやつは、食事と同様、栄養を補う役割を担っている。幼児は、大人のように3度の食事だけで必要なエネルギーや栄養を摂取できないため、補食としておやつからも小分けに栄養を吸収する必要がある。また、おやつは、幼児にとって食の楽しみや心理的満足感を満たす楽しい時間としても大切な役割があるとされている。さらに、おやつ作りや、おやつ作りを通した友達や親子のコミュニケーションは、発達のめざましい段階にある幼児にとって、心を育む一助ともなりうる。食べ物の選択肢が多い現代では、よい食べ物を選ぶ力を身につけていくことが求められていることから、子どもによるおやつ選びや買い物の楽しみなどの経験も重要とされる。

このようなことから、おやつの意義は大きいと専門家の間でも言われている。

### <幼児のおやつ事情>

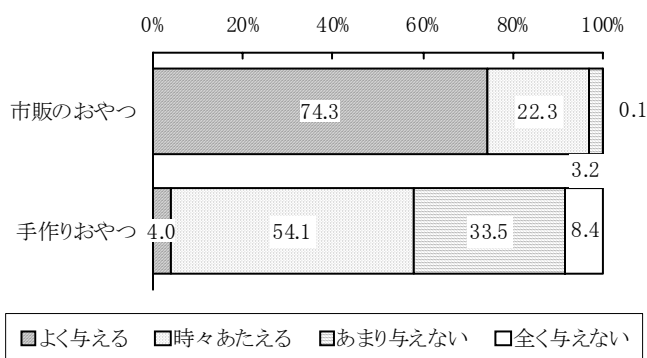
ここで、幼児のおやつ事情をみると、保育園に通っている子どもでは、平日は園でおやつが提供されているが、家庭でも「毎日食べる」子どもは約6割と多い（図表1）。「食べない」子どもは14.7%と少なく、家庭でおやつを摂取している割合は8割以上にのぼる。幼稚園に通っている子どもは、園でおやつは提供されないため、家庭に帰ってからほぼすべての園児がおやつを食べている（橋本伸子，2006，「幼児の食行動について位置考察（その2）食事内容からおやつ状況」『聖心ウルスラ学園短期大学紀要』（35）：44-51）。以上のように、大半の子どもが毎日おやつを食べていることがわかる。

図表1 保育園園児の家庭でのおやつ（間食）



注：調査対象は鈴鹿市内私立保育園3園の園児228名（2～5歳）の保護者、調査時期は2006年5～6月  
資料：岡野節子・堀田千津子，2008，「幼児期における生活リズムの実態」『鈴鹿短期大学紀要』28：179-187。

図表2 保護者が幼児に与えるおやつ



注：調査対象は萩市内の全園（幼稚園2園、保育所20園）に通園する3歳児以上の保護者764名、調査時期は2007年12月  
資料：国広勝代・石川正一・八尋茂樹，2008，「萩市における乳児期のおやつ現状と親の意識」『山口福祉文化大学研究紀要』1（1）：61-65。

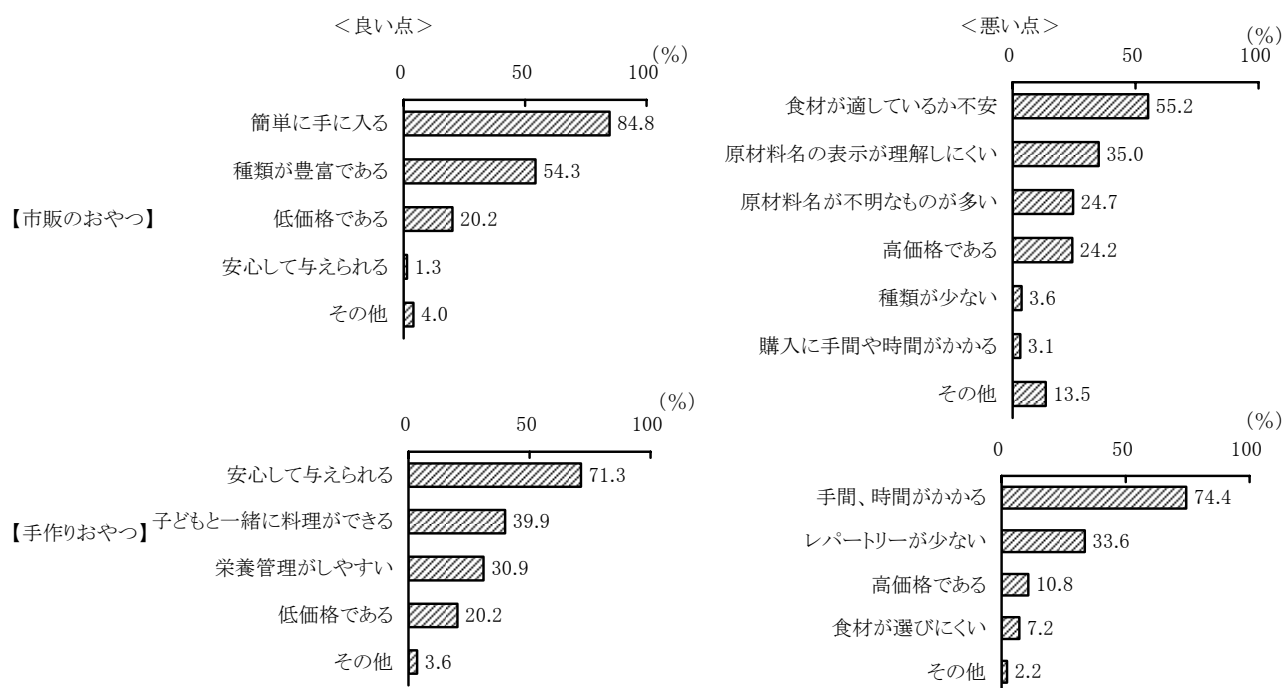
### <子どもに与えるおやつへの保護者の意識>

次に、保護者が幼児に与えるおやつについて、市販のおやつと手作りおやつに分類してみると、市販のおやつを「よく与える」保護者は74.3%であるのに対し、手作りおやつと同割合は4.0%と低く、多くの家庭で市販のおやつが主流となっている（図表2）。

こうした中、保護者は子どもに与えるおやつに対してどのように感じているのだろうか。市販のおやつについては、「簡単に手に入る」（84.8%）「種類が豊富である」（54.3%）点などが良いと思う一方、悪い点として「食材が適しているか不安」（55.2%）「原材料名の表示が理解しにくい」（35.0%）「原材料名が不明のことが多い」（24.7%）などとなっている（図表3）。このように、食材に対する不安や購入時の判断材料となる情報の不足を感じている保護者は少なくないといえるだろう。

一方、手作りおやつについては、「安心して与えられる」（71.3%）「子どもと一緒に料理ができる」（39.9%）など、安心面と親子のコミュニケーションなどについてメリットを感じている保護者は多くみられる。しかし、悪い点として、「手間、時間がかかる」（74.4%）「レパートリーが少ない」（33.6%）などがあげられており、手作りおやつに気軽に取り組むことは容易ではないことがうかがえる。

図表3 市販のおやつと手作りおやつの良い点・悪い点<複数回答>



注：調査対象は札幌市内の小児科に子どもが通う母親と保育園に子どもが通う母親223名、うち子どもにアレルギーあり89名、アレルギーなし134名の回答（子どもの年齢は1歳未満6.7%、1～3歳40.4%、4～6歳34.5%、7～13歳18.4%）、調査時期は2005年3月。  
 資料：奥村昌子・石井智美，2007，「母親が与える子どものおやつに関する研究—食物アレルギーの有無による比較から」『酪農学園大学紀要』31(2)：215-222.

<幼児のおやつを通した食育>

大半の子どもが毎日おやつを食べている中、おやつが親子にとって食育の場となりうるには、どのようなことが必要だろうか。

市販のおやつについては、例えば、子どもが通う園や地域の保健所などにおける保護者のための料理教室などで、子どものおやつの原材料名や栄養表示、判断基準がとりあげられるなど、幼児のおやつについて、保護者が情報を得る機会が提供されることが望ましい。また、子どものおやつを生産している事業者には、よりわかりやすい栄養表示や子どものおやつに関する情報提供の取り組みが求められるだろう。

一方、手作りおやつについては、その手間や時間、レパートリーの少なさなど、解決すべき課題は多く、家庭で手作りおやつがより身近なものになるにはハードルは高いと思われる。しかし、子どもが好きなおやつを通して、作り、食べる楽しさを知ることや、その過程における親子のコミュニケーションなどの効果が期待されることから、市販のおやつと同様に、親子で参加できる手作りおやつ教室などの場が提供されていくことが望まれる。

子どもに関する情報の保護者への伝達については、書面のみでは伝わりづらく、活用されにくいといわれている。このようなことから、おやつが親子にとって食育の場となりうるには、実際に親子が学び、体験できる場を設けるなど、積極的に働きかけていくことが重要といえるだろう。