保育園児の食生活の実態とその課題（その２）
― 箸の持ち方に関する研究 ―

The Actual Situation and the Problem of the Eating Habits of the Preschooler

宮　丸　慶　子[*1]　新　澤　祥　恵[*2]　中　村　喜代美[*3]
田　中　弘　美[*4]　坂　井　良　輔[*5]

要旨

2008年に行った食生活の実態調査を踏まえ、「改定保育所保育指針」が示す保育内容と一体化した食育を目指して箸の持ち方を取りあげ調査、検討を行った。保護者のほとんどが正しい箸の持ち方を理解しており、子どもにも伝えようとしていた。子どもが使用している箸の材質の多くはプラスチック製であり、その長さは子どもの年齢にかかわりなく16cmが圧倒的に多い結果だった。

保育園児の箸の持ち方は5月に比して翌年2月の調査では多くの園児の使い方が上のステージへと上達していた。特に5歳児の上達が大きく、また4歳児では次の段階に進む時点でいったん上達が鈍る踊り場のような時期があることがわかった。これらを考えると発育・発達のポイントを踏まえた保育が箸の持ち方の練習にも重要であることが示唆された。

キーワード：食育／箸／保育

Ⅰ　はじめに

2005年6月に食育基本法[1)]が制定され、その施行に伴い保育所においてもさまざまな食育が推進されてきた。食育基本法制定の背景には「近年における国民の食生活をめぐる環境の大きな変化」がある。

特に成長期における朝食欠食や孤食・個食の増加などの食習慣の乱れ、女性の社会進出にともなう食の外部化、ライフスタイルの多様化などによる生活時間の不規則化など、保護者が子どもの食を含めた生活の把握と管理をおこなうことが困難な時代になっている。また、これまで家庭において継承されてきた食材に関する知識、調理技術、食文化、食に関するマナーなどを伝承することも難しくなって来ていることがいわれている。[2)] 幼児期は発育・発達だけでなく、生涯にわたる望ましい生活習慣、とりわけ「食習慣の基礎作り」を身につける大切な時期である。これらの現状を踏まえ「改定保育所保育指針」では保育内容と一体化した食育を求めている。[3)]

そこで、食文化の継承としての役割も大きいと考えられること、その持ち方は幼児の発育・発達との関連も深いこと、また何より箸使いの機能の発達に日常の保育内容が有効に働き掛けると考えられること、これらの観点から箸の持ち方について調査、検討をおこなった。

Ⅱ　研究方法

1. 調査時期、調査対象及び調査方法

(1) 2009年11月に石川県W市の保育園児の家庭を対象に、家庭での箸の使用状況を調べた。調査方法は留置法によるアンケート調査を実施した。回収数は489名である。

*1 MIYAMARU, Keiko
北陸学院大学短期大学部　食物栄養学科　栄養指導論
*2 NIIZAWA, Yoshie
北陸学院大学短期大学部　食物栄養学科　調理学
*3 NAKAMURA, Kiyomi
北陸学院大学短期大学部　食物栄養学科　調理学実習
*4 TANAKA, Hiromi
北陸学院大学短期大学部　食物栄養学科　給食実務論
*5 SAKAI, Ryosuke
北陸学院大学短期大学部　食物栄養学科　食品学実験

(2) 2009年5月、2010年2月に各保育所において保育園児のスプーンの持ち方、箸の持ち方を観察法で調査した。スプーンの持ち方は0、1、2歳児を対象に、箸の持ち方は2、3、4、5歳児を対象に実施した。対象園児数は5月647名、2月646名である。観察に際してスプーンは4段階で、箸については山下達郎氏による「はしのもち方の発達」[4] を参考に分類し、10段階で調査した。

2. 調査内容

(1) 家庭での箸の使用状況

「正しい箸の持ち方を知っているか」、「子どもに正しい持ち方を教えているか」、「子どもが正しく持っていると思うか」を尋ね、日常使用している子どもの箸の材質とその長さについても質問した。

(2) 食具の持ち方の観察、

スプーンの持ち方:①～④の4段階に分類し、観察した。

箸の持ち方:1、2、3ａ、3ｂ、4ａ、4ｂ、5ａ、5ｂ、6、7の10段階に分類し、観察した。

Ⅲ. 結果と考察

1. 対象者の区分

5月時点の調査対象の性、年齢の区分は表1のようである。

2. 家庭での箸の使用状況

保護者に対して「正しい箸の持ち方を知っていますか」の質問には93.3%が知っていると答えた。つぎに、「正しい箸の持ち方を子どもに教えてしているか」を尋ねたところ、全体で73.9%が教えていると回答している。さらに「子どもが正しく箸を持っていると思うか」を尋ねたところ全体では「はい」は36.3%、「いいえ」が63.7%であった。しかしながら、子どもの年齢が上がるとともに「はい」の回答が増加しており、発育・発達に合わせて箸の持ち方を教える意味があると考えられた。(図1)

つぎに家庭で使用している箸について尋ねた。その材質を①地元で製造した塗り箸②地元以外で製造した箸③プラスチック製の箸④竹製の箸⑤その他の箸の項目で質問した結果、プラスチック製の箸が46.8%、竹製の箸28.2%、地元産の塗り箸21.9%と続き、圧倒的にプラスチック製が多い結果であった。これは子どもは時々箸を噛んで折ってしまうことがあるが、プラスチック製の箸は丈夫であること、また洗浄しやすいこと、子どもの

表１　対象者の性・年齢

	男	女	合計
１歳未満	14	11	25
１歳	40	43	83
２歳	67	55	122
３歳	71	64	135
４歳	64	60	124
５歳	83	75	158
合計	339	308	647

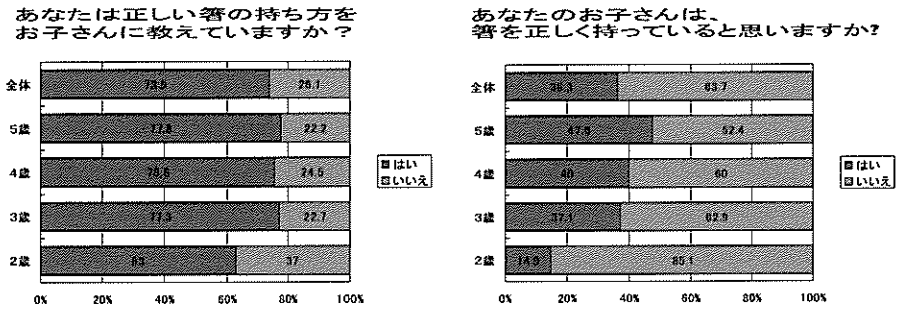


図１

好きなキャラクターの絵付きの物が多いなどの要素が考えられる。塗りの箸は滑りやすいこともあり、滑りにくい竹製の箸の利用も 28.2%あった。(図 2)

しかしながら、地元産の塗り箸を利用している家庭も 21.9%と５軒に１軒の利用がみられた。W 市は高級漆器の産地として有名であり、幅広く食育を考える時、地元とのつながり、地域とのつながりは食文化継承の点からも意義があり、利用を促進するような活動が必要と考えられた。

さらに、日頃子どもが使用している箸の長さを尋ねた。調査用紙に目盛りを打って 11 cm～ 23 cm まで 0.5 cm刻みで長さを調べてもらった。その結果、全体でも２・３歳児、４・５歳児の年齢別でも 16 cmが圧倒的に多い結果であった。(図 3)

日本の文化として男物、女物と呼ぶサイズの分類があり、手の大きさや重量を考えた食器具の分類がみられるが、この観点から考えると箸も子ども用のサイズが当然ある。箸の長さを決める目安の一例として親指と人差し指の開きを直角にした時の指の間の長さ（「いちあた」と呼ぶ）の 1.5 倍がよいとされる[5]が、筆者らが調べたところ市販の子ども用箸の長さの中心は 16cm ～ 17cm であった。

つまり、幼児の急速な発育・発達に合わせるところまでには食の環境としての整備が行き届いておらず、その長さが年齢に関係なく一律 16 cmが圧倒的に多い結果となったと考えられる。が、成長に合わせて長さを調節することは発育・発達と相まって箸の持ち方を上達させる大きな要因と考えられる。

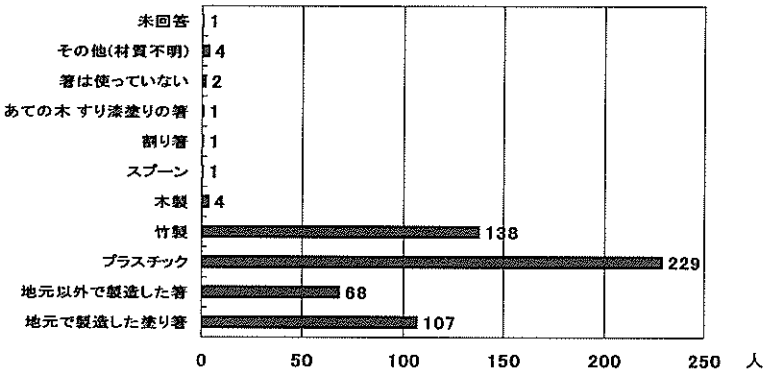


図２　箸の材質　（複数回答）

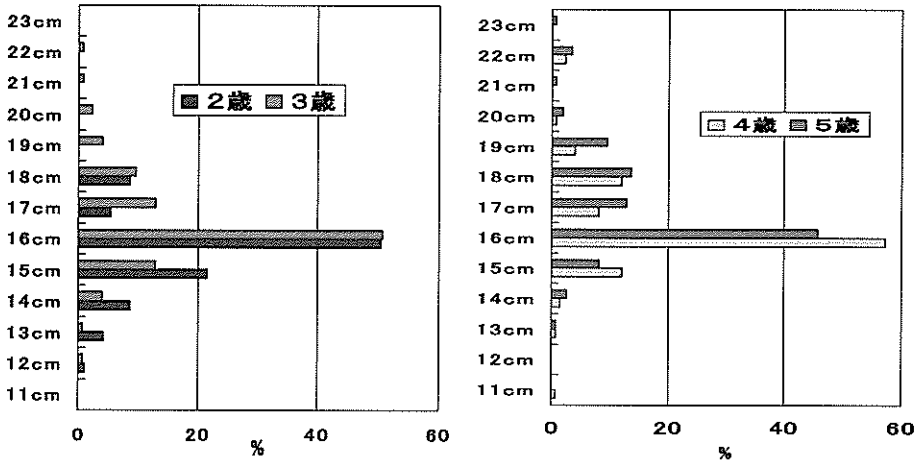
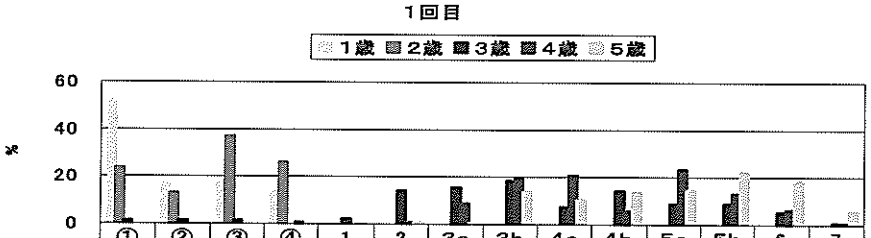


図３　箸の長さ

3. 園児の箸の持ち方状況

2009年５月の調査を１回目、2010年２月の調査を２回目とし比較検討した。５月の１回目の調査時に園児の箸を持つ様子を写真撮影した。その映像と以下の箸の持ち方の発達図[4]をもとに、写真を利用した持ち方評価の判定表を作成し、各保育所での判定誤差を出来るだけ少なくするようにした。

2009年５月の園児全体の様子を図４に示した。年齢別に全体の様子を見ているが、発育・発達とともに大人のような標準的な持ち方が出来るようになっている様子が判る。この様子を線グラフにしたものが図５である。ここでわれわれは３歳児では３ｂ～４ａの段階で、４歳児では４ａ～４ｂの段階で、一時期上達が鈍る踊り場のような時期が考えられることを見つけた。図６には１回目と２回目調査の全体平均の様子を示したが、やはり４ｂの段階で発達が鈍る様子が見られる。



	①	②	③	④	1	2	3a	3b	4a	4b	5a	5b	6	7
1歳	51.8	16.9	18.1	13.3										
2歳	23.8	13.1	36.9	26.2										
3歳	1.5	1.5	1.5		2.2	14.1	15.6	18.5	7.4	14.1	8.9	8.9	5.2	0.7
4歳				0.8	0	0.8	8.9	19.4	21	5.6	23.4	12.9	6.5	0.8
5歳						0.6	0.6	13.9	10.1	13.9	14.6	22.2	18.4	5.7

図４　ステージの比率 ー年齢別ー

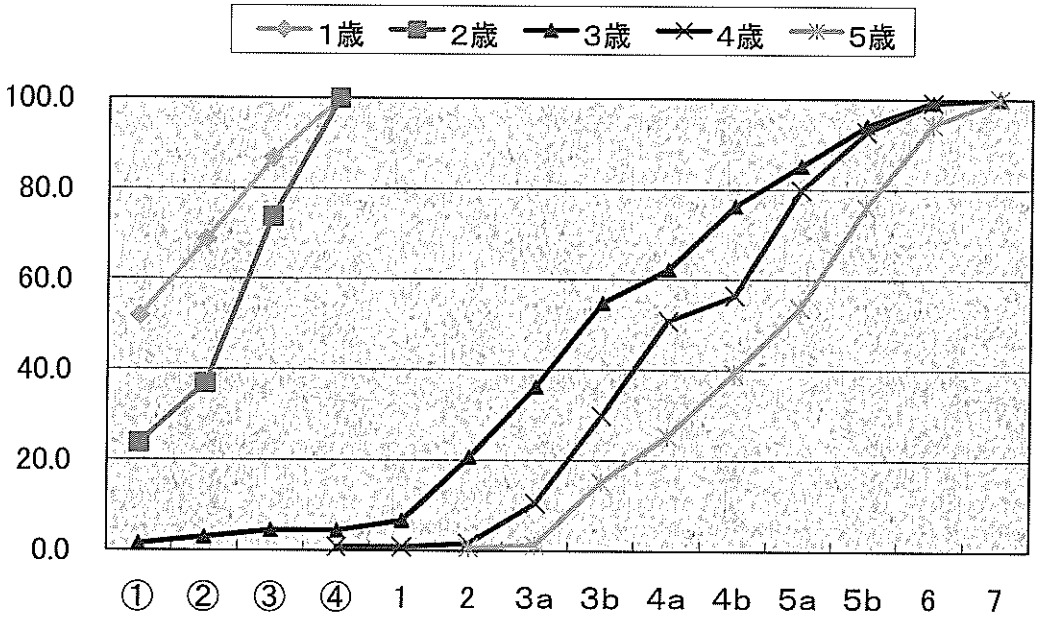


図５　箸の持ち方累積比率(全体)

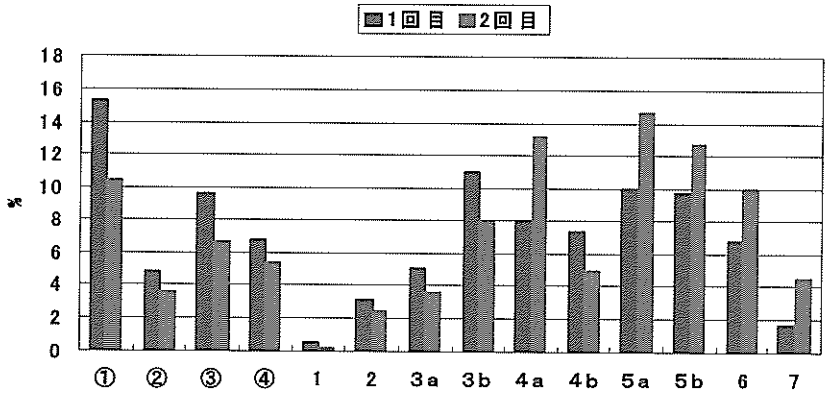


図６　各ステージの比較　全体

図７、図８には年齢別の様子を示した。２歳児では１回目は多くがスプーンないし、箸を持ってもスプーンの握りであったが、月齢に伴って曲り形にも箸を使えるようになる様子が伺え、園児によっては２歳児でも大人と同様の標準的な持ち方が出来ることも判る。３歳児では先に述べた上達が鈍る段階が１回目調査では４ａであるが、２回目調査では４ｂと鈍る段階はあるものの発達に伴い上達のステージに移行していることが判る。

４歳児では１回目、２回目の調査とも４ｂの段階で上達が鈍る様子がはっきり読み取れる。５歳児の様子をみると比較的スムーズに上達のステージが上がっていることが判る。

幼児の手の発達を考えた時、「主根骨の骨化核がほぼ揃うのは、五歳頃である。その頃になると、これらの主根骨を連結する筋肉も発達し、筋力も増し、かなり複雑な手首の動きが出来るようになり、練習による手を使う技術の習得が可能になる。」[1]といわれ、このことを立証していると考えられる。

上達が一時鈍る３ｂ、４ａ、４ｂの段階を考えると手の五指のうち第二指と第三指の働きが重要であることがわかる。一番上達が鈍る４ｂの段階は上の箸をはさむ第二指と第三指の動きに加えて、もう一本の箸を安定させる第四指と第五指の活用も必要になり、すべての指の機能が発揮される必要があるので、幼児にとっては難しいと考えられる。が、これらを考えると上の一本の箸を安定して動かすには第三指の働きが重要で、４ｂのステージは大人のような標準的な箸づかいの移行期にあると考えられる。しかし、この第三指を使う持ち方の出現が1935年頃の山下俊郎氏や1977年の谷田貝公昭氏の調査に比べて遅くなっている傾向が見られるとの指摘がある。[6)]

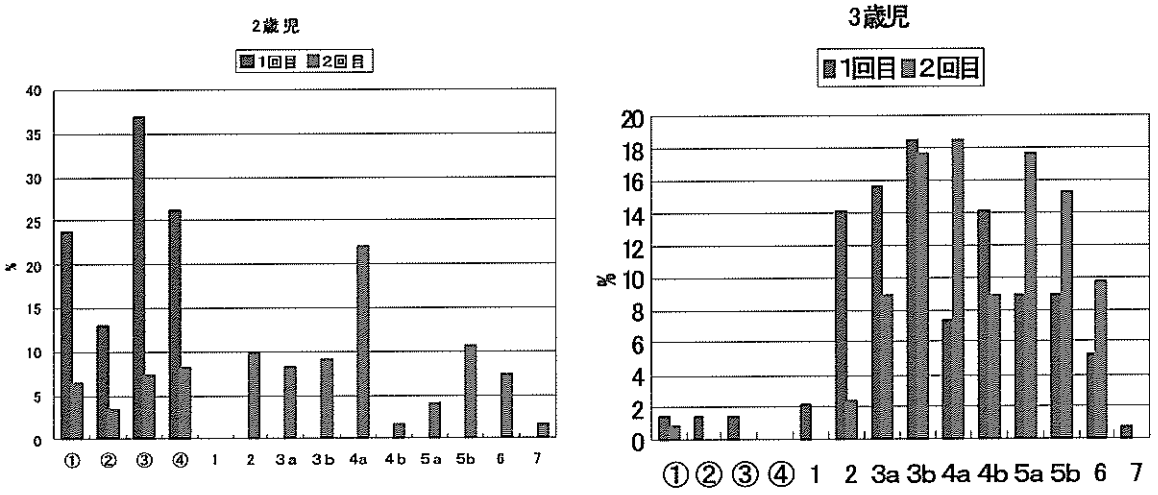


図７　各ステージの比較　２歳児、３歳児

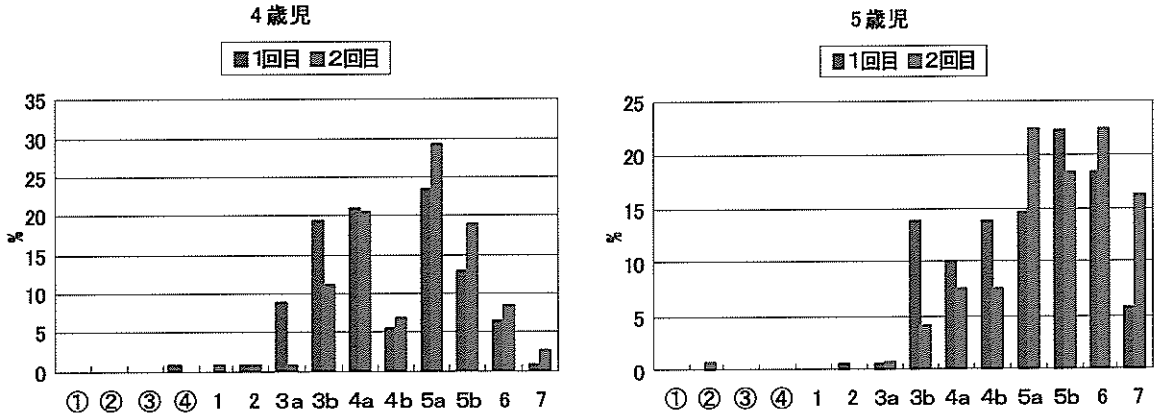


図８　各ステージの比較　４歳児、５歳児

W市とのこの研究の目的は単に箸の持ち方の上達ではなく、日常の保育活動を通して、保育の内容が箸の持ち方の上達に寄与するものとなることを目指している。したがって複雑な手首の動きが出来るようになる五歳頃からの指導でもよいが、幼児の発育・発達を考慮すると感覚を伸ばす教育は手を使いながら発達すること[7]、大脳の前頭葉の領域であるやる気やお友達や先生など周囲への関心が大きく出てくる３歳児頃からの保育園での箸の持ち方の指導は意味があると考えられる。[8]また、食事の場を共にすることは子どもの感性や情緒の発達、健康づくりの基本を学ぶことにもつながり、幼児が周囲の大人の様子を模倣しながら成長することを考えると、箸の持ち方についても日頃の保育活動と同様に保護者とその家庭での協力が必要であることも論をまたない。

Ⅳ　まとめ

① 保護者が正しい箸の持ち方を知っている割合は93.3％であった。正しい箸の持ち方を子どもに教えている保護者は73.9％であった。子どもが正しく箸をもっているかを質問したところ、「はい」が36.3％、「いいえ」が63.7％であり、発育・発達に合わせた箸の持ち方の指導の意味があると考えられた。

② 箸の材質を質問したところ、プラスチック製の箸の利用が46.8％と約半数を占めた。しかし、地元産の塗り箸を利用している家庭も21.9％あった。地元の製品を利用することは広く食育の目的にも適うところである。

③ 箸の長さを質問したところその多くが16cmであった。手の長さに適した箸を使用することが持ち方の上達の要因の一つと考えられるので、保育園のみならず家庭での利用も促して行きたい。

④ 箸の持ち方の上達の様子を評価表を用いて観察した。その結果、もち方の段階の６段階レベル４ｂのところで上達がいったん鈍る箇所がみられた。しかし、幼児期は周囲のおとなの様子や友達の様子を見ながら模倣するという特徴もあるので、正しいもち方をする大人の存在や、保育園で友達と一緒に食事を摂ることは、栄養面のみならず手指の機能の発達にも重要であることが示唆された。今後さらに、今回の調査結果が単に子どもの成長によるものか、この研究の取り組みの効果であるかの検討を続けたい。

幼児期の食育で期待されることは生活の質（QOL）と食環境の質（QOE）の共生の中で食を営むことであり[9]、適切な生活習慣の定着へと導くために家族や仲間との共食を重視した場所づくりが重要である。将来の社会生活に適応する行動を身につけるために、「生きるために適応する本能的な行動、与えられた環境に適応する習慣的行動、状況の変化に適応する知的行動」[2]へと順に発育・発達していくそれぞれの子どもの成長にそって、箸の持ち方を含めた幅広い食育の支援をおこなっていきたい。

附記

本研究は2010年度北陸学院大学短期大学部共同研究費の助成によるものである。

＜注＞

1 向井由紀子・橋本慶子　2001「箸（はし）」法政大学出版局　p 174

2 高橋美保　2006「食育で子どもの育ちを支える本」芽ばえ社　p 11

＜引用・参考文献＞

1）内閣府：2005年６月　食育基本法　法律第63号
2）山口和子：1985　食教育　p 132 - 137　医歯薬出版
3）厚生労働省：2007年12月　改訂保育所保育指針
4）山下俊郎：1955　幼児心理学　p 94　朝倉書店
5）兵左衛門編、つちはし　としこ絵：2008　つくってあそぼう　箸の絵本　p 13　農文協
6）向井由紀子、橋本慶子：2001　箸（はし）法政大学出版局
7）一色八郎：1993　子どもは手で考える - ０歳からの能力開発 -　ＮＨＫ出版
8）大岡貴史：2008　心・栄養・食べ方を育む乳幼児の食行動と食支援　p 114- p 121　医歯薬出版
9）足立巳幸，衛藤久美：2005 食育に期待されること　栄養学雑誌　63　No. 4