

[論 文]

保育園児の食生活の実態とその課題(その4)

— 箸の持ち方に関する研究 —

The Actual Situation and the Problem of Eating Habits of the Preschooler(4)

— Research into Ways of Holding Chopsticks —

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2009年より箸の持ち方を取りあげ調査、検討を行った。それぞれの保育園児の手の大きさにあった長さの箸を持たせることや、楽しく箸が使えるような保育内容の工夫を実践することで、正しい持ち方を習得できるように取り組んできた。

保育園児の箸の持ち方は各年度の5月に比して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にぶる踊り場のような時期があることがわかった。また、少し身についた正しい箸の持ち方が自己流の持ちやすい持ち方にもどることは、スプーンを使う時期の正しい握り方の習得と関連があることが伺えた。これらを考えると発育・発達のポイントを踏まえた保育活動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月に制定された食育基本法¹⁾と、食育推進基本計画により食育実践の場として家庭、学校と並んで保育所における活動に期待が大きい。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が難しくなっていることがいわれている。²⁾

幼児期はその心身の発育・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「食生活習慣」の基礎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活動を求めている。³⁾

そこで、日本の食文化継承としての役割も大きく、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活動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、

*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

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5月、2010年2月、2010年5月、2011年2月、2011年5月の5時点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1、2歳児を対象に、箸の持ち方は3、4、5歳児を対象に実施した。対象園児数は2009年5月561名、2010年2月446名、2010年5月593名、2011年2月662名、2011年5月570名である。観察に際してスプーンは4段階で、箸については山下俊郎氏による「箸の持ち方の発達」⁴⁾を参考に分類し、10段階で調査した。

(2) 2010年11月に保育園児の家庭を対象に、

2008年の調査とほぼ同じ内容で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2008年489名、2010年654名である。

2 調査内容

(1) 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。

(2) 家庭での箸の使用状況

「子どもに正しい箸の持ち方を教えているか」、「子どもが箸を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。

スプーンの持ち方

		前面 I はさむ所	前面 II 口に入れる所	前面 I はさむ所	前面 II 口に入れる所	注
C	1					匙と全く同様に箸を持つ持ち方
	2					いわゆる「踊り箸」
	3a					握り箸をややゆるく握ることで握り方がやや劇的になる
B	3b					人さし指がやや独立に動かし始める
	4a					人さし指と中指が狭むために使い始められる
	4b					人さし指と中指の外に押えるために小指が用いられる
	5a					親指と人さし指が両ら働き助かして鉄釘車の中心になる。全体として握るようにはさむ
	5b					親指、人さし指、中指の三つが中心となって狭む。やはり全体として握るようにはさむ
	6					人さし指と中指で一方の箸を動かす際親指と小指とは親指と同様に片方の箸を支えてはさむ
A	7					下例 大人の正しい持ち方

箸の持ち方の発達

Ⅲ 結果と考察

1 園児の箸の持ち方状況

2009年5月と2010年2月、2010年5月と2011年2月、2011年5月の5回の調査を比較検討した。2009年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「箸の持ち方の発達」⁴⁾の図をもとに、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調査を行った。

2009年5月の園児全体の様子を図1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きている様子が判る。この様子を線グラフにしたものが図2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、一時期上達が鈍る段階があることを見つけた。図3には5月調査を1回目、2月調査を2回目として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。

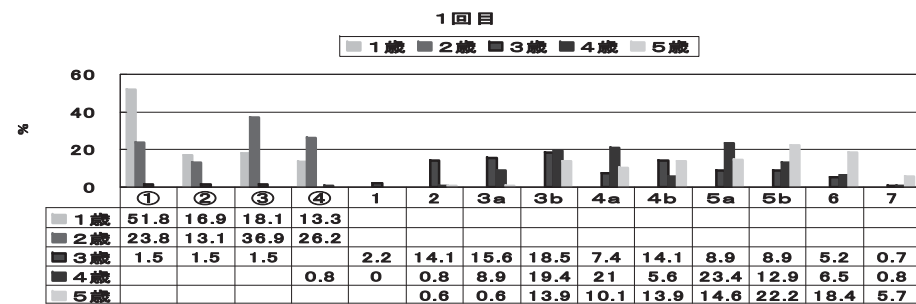


図1 ステージの比率(年齢別)

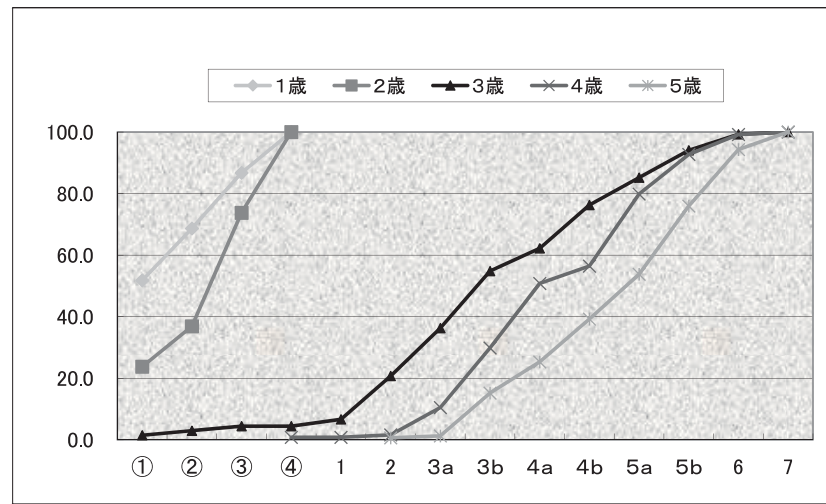


図2 箸の持ち方累積比率(全体)

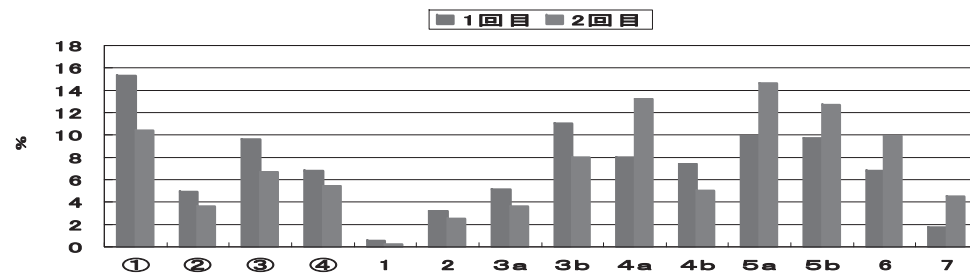


図3 各ステージの比較(全体)

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、5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ため、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⁾

これらを踏まえ、スムーズに次の段階に移行できるように、また、練習で上手に持てるようになって

てもすぐに自己流の持ち方に戻ってしまう園児もいることから、手指の発達を促すために日常の保育活動内容をさまざまに工夫した。その内容を次頁に示した。¹⁰⁾ また手指の発達は身体全体の発育に伴うので、全身の発達を促すための活動にも取り組んだ。その内容も次頁に示した。¹⁰⁾

1歳児、2歳児のスプーンの持ち方の変化を図4に示した。5月は持ち方がなかなかうまくいかない様子が見えるが、翌年2月には確実に上達している様子が見える。さらに、2歳児では、発育とともに1年間の指導の成果が伺える。

3歳児、4歳児、5歳児は各年齢を月齢で前半・後半に分類し、5回の調査結果の変化をみた。(図5、図6、図7)各年齢ともそれぞれに年度内で箸の持ち方の指導効果が見られるが、これはスプーンを使用する段階から継続して支援してきた結果と考えられ、5歳児のグラフにその集大成が表れているといえる。一人ひとりの子どもの発達に合わせて支援してきたことで、正しい持ち方の子どもが増加する一方で、持ち方の幼い子どもが減少しており、子どもたちの発達を上から引き上げるのではなく、下から支えるという保育の目標に添った指導を心掛けた成果と考えられる。

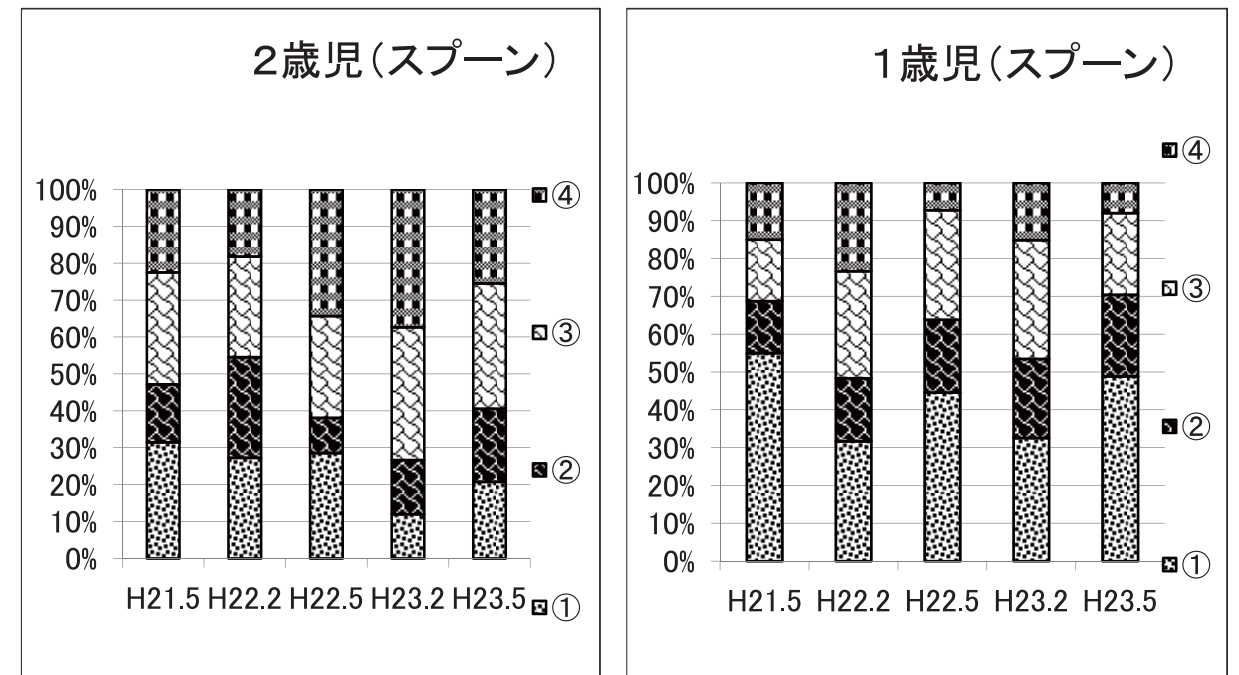


図4 スプーンの持ち方の変化

手指の発達を促すために取り組んだ活動

教材	年齢	0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳
スポンジ ビーズ、豆 ペットボトルキャップ		握る、つかむ	つまむ 指	ピンセット	箸			
		容器の穴に入れて遊ぶ	すくう スプーン				分類して遊ぶ	
ひも、布 チェーンリング		引っ張る	通す			結ぶ	編む	
シール 磁石、パズル		はがす	貼る	はめる				
紙		握る	やぶる めくる 絵本	折る 丸める (無造作に・自由に)	ねじる	ちぎり紙 折り紙 (丁寧に折る)	箸置き作り	
鍵、容器のふた			ひねる					
個人用文具			粘土 クレヨン	はさみ のり	色鉛筆 (丸、三角形)	マーカー	鉛筆	
ブロック			モノ デュプロ	アイクリップ レゴ	ジオ ペビー	LaQ		
生活面における 日常活動		哺乳瓶を持つ	お菓子の袋開け かけ紐をかける 蛇口をひねる	台拭き絞り 弁当をハンカチで包み、結ぶ 牛乳パックつぶし ぞうきんがけ			お盆で食器を運ぶ	

全身の発達を促すために取り組んだ活動

体感覚を育てる	※普段と違う姿勢を体感する 前屈 転がる 前転 回転 バランス立ち (マット運動、逆さま遊び、でんぐり返し、平均台、リトミックなど)
屈曲力を育てる	※全身に力を入れるコツをつかむ つかまる ぶら下がる 引っ張る しゃがむ (鉄棒、ジャングルジム、うんてい、つなひき、木登り、しゃがみ遊びなど)
伸展力を育てる	※全身を引き伸ばすバネの力を身につける 両足跳び 片足跳び 走る (ケンケン、かけっこ、スキップ、ギャロップ、うさぎ跳び、なわとび、ゴムとびなど)
足腰の力を育てる	※手や足をついてしっかり体を支える 四つ足で這う 腹を地につけて這う (キャタピラ、土手のぼり、ハイハイ遊び、トンネルくぐり、雑巾がけ、かえる跳びなど)
リズム感覚を育てる	※リズムに合わせて楽しく動く 手遊び リトミック 体操 (リズム遊び、大なわとび、太鼓、伝承遊び、まりつきなど)
力の伝え方がうまくなる	※体からボールへのスムーズな力の伝え方を身につける 叩く 投げる つく 転がす 蹴る (ボール遊び、ボールキャッチ、ドッジボール、サッカー、玉入れ、玉ころがしなど)

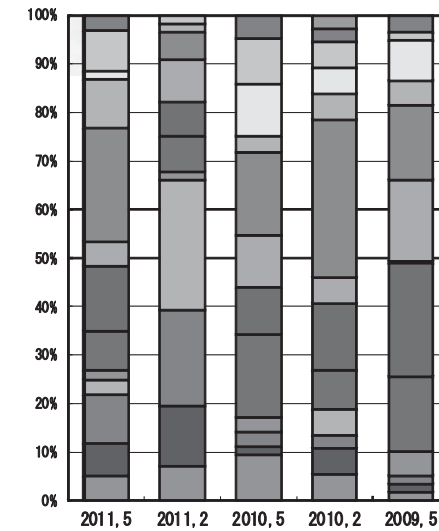


図5 箸の持ち方段階の変化 3歳児前半

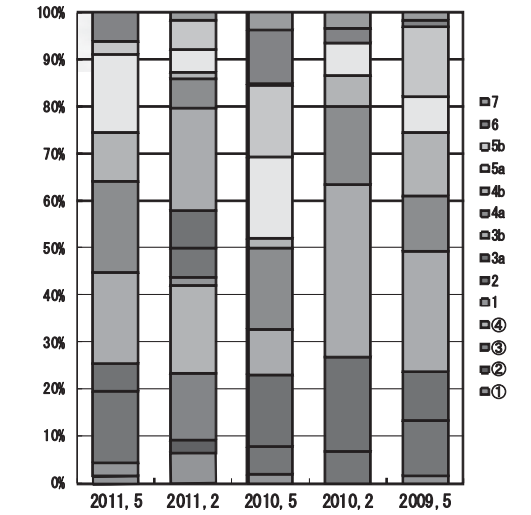


図5 箸の持ち方段階の変化 3歳児後半

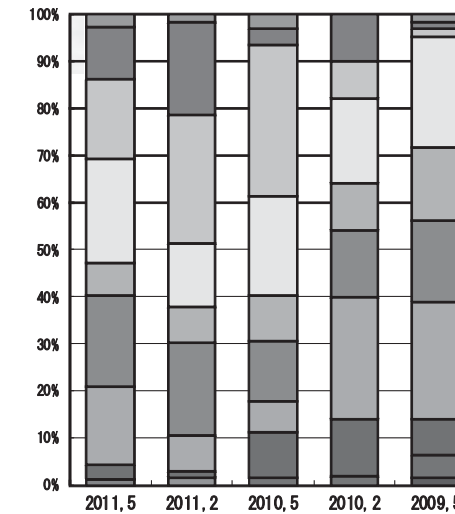


図6 箸の持ち方段階の変化 4歳児前半

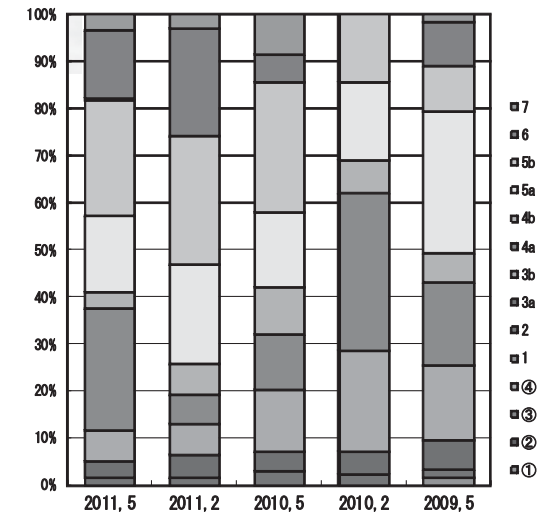


図6 箸の持ち方段階の変化 4歳児後半

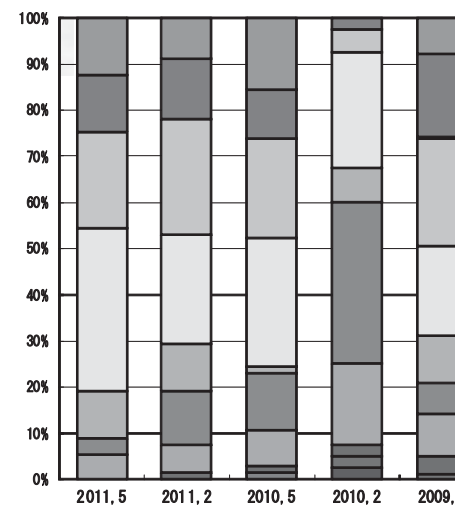


図7 箸の持ち方段階の変化 5歳児前半

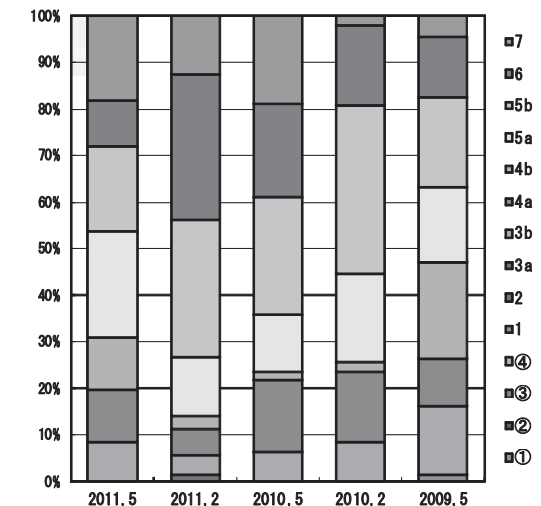


図7 箸の持ち方段階の変化 5歳児後半

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きた。複雑な手首の動きが出来るようになる5歳頃からの指導でもよいとされるが、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⁾ 子どもにとって食事の場を共にすることはその感性や情緒の発達に大きく影響を与え、また健康づくりの基本を学ぶことにもつながる。さらに幼児は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園での活動の重要性と同様に保護者とその家庭での積極的な協力が必要であることも論をまたない。

2 家庭での箸の使用状況

正しい箸の持ち方を子どもに教えてしているかどうかを尋ねた。図8には2008年、2010年の結果を示した。2008年は全体で73.9%が教えていると回答しているが、2010年は69.0%と減少している。これは保育園で教えてもらっているからという思いが左右したのではないかと考えられる。

つぎ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2008年は全体では「はい」は36.3%、「いいえ」が63.7%であった。2010年は調査年齢の幅を広げたため全体として大きな変化は見られなかった。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9)

つぎに家庭で使用している箸について尋ねた。結果を図10に示した。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、2008年はプラスチック製の箸が41.2%、竹製の箸24.8%、地元産の塗り箸19.2%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、子どもの好きなキャラクターの絵付き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。

同様に2010年の調査でもプラスチック製の箸の利用が多くみられたが、地元産の塗り箸を利用している家庭が2008年の19.2%から31.0%と大きく増えた。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、この調査・研究をきっかけとして市内全保育園が地元で製造した滑りにくい加工を施した塗り箸を使用していることは、意義のある活動となったことと考えられた。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11cm~23cmまで0.5cm刻みで長さを調べて

もらった。その結果、2008年は各年齢で16cmが圧倒的に多い結果であったが、2010年は年齢により差異がみられた。(図11)

第2報でも述べたが、日本の文化として男物、女物と呼ぶサイズの種類があり、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

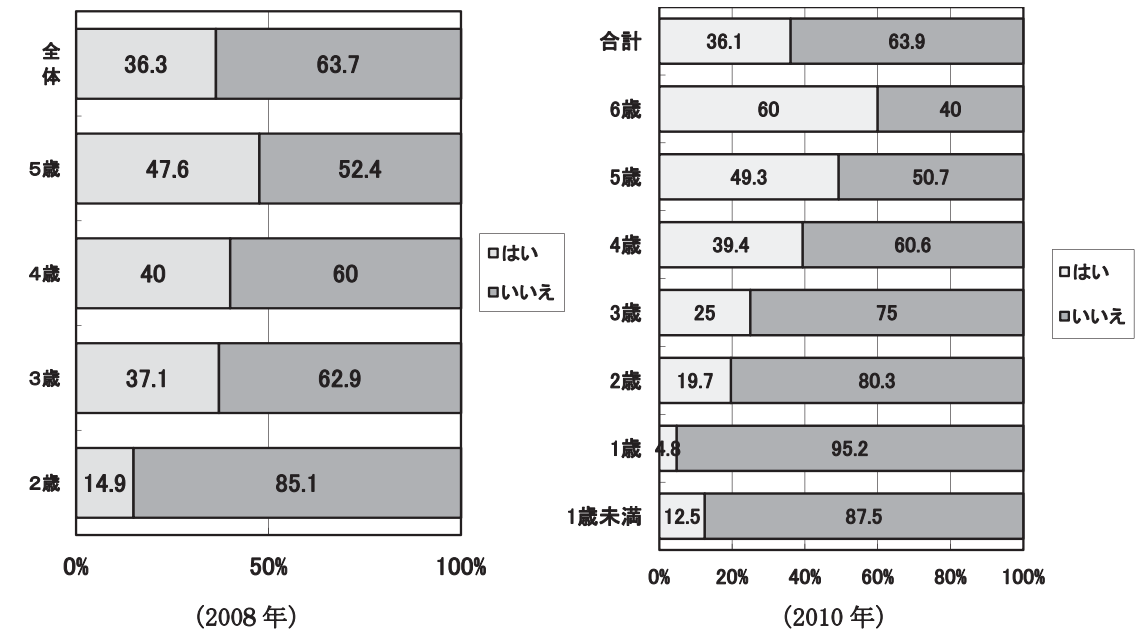


図9 お子さんは箸を正しく持っていますか？

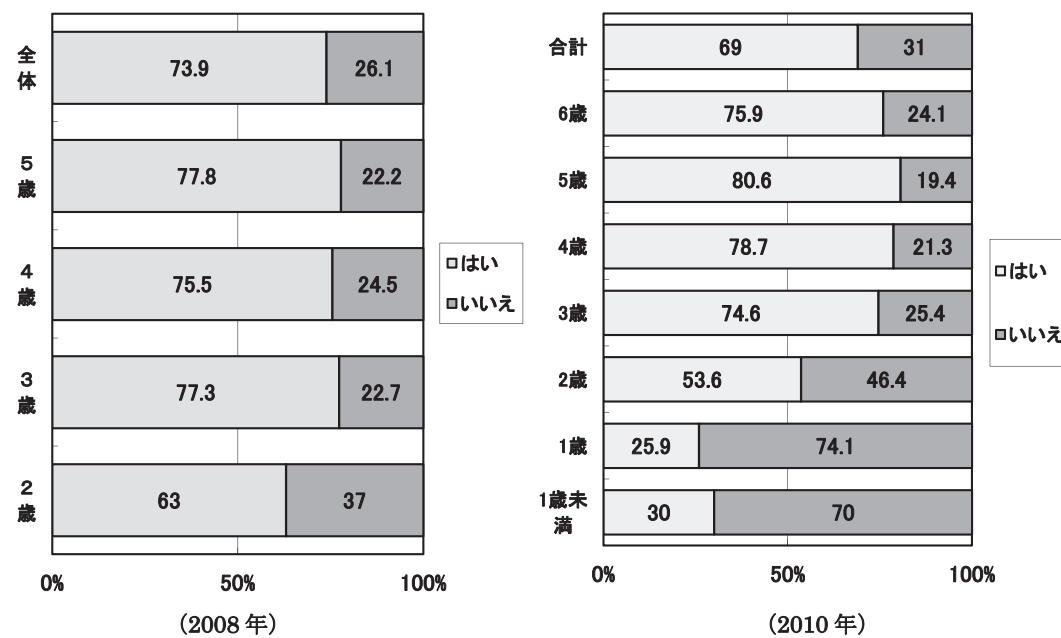


図8 正しい箸の持ち方を教えていますか？

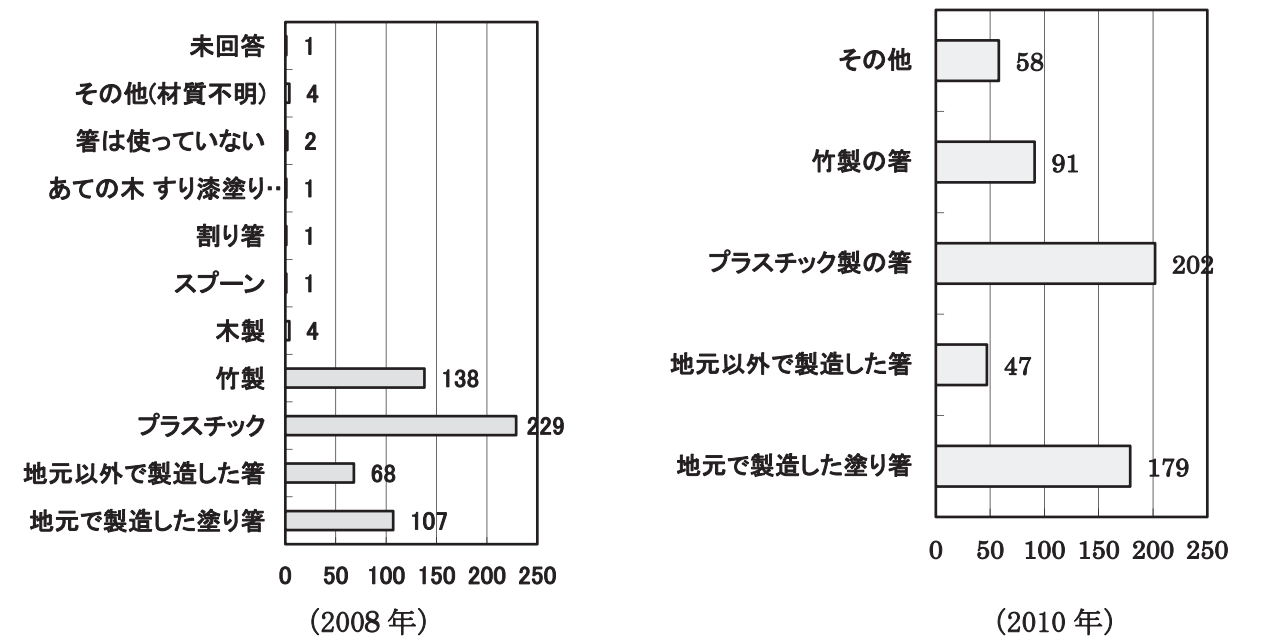


図10 箸の材質

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2008年時は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・発達に合わせて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16cmが圧倒的に多い結果となったと考えられる。が、2010年時市場では子ども用の箸がその長さを含

め様々な品が販売されるようになってきた。W市保育園でも希望する家庭には子どもの手に合った長さの箸購入の斡旋も行ったりしたので、箸への理解も深まっていると推察される。

保育園児の成長は早く、その成長・発達に合わせて長さを調節することは金銭面でも負担と考えられるが、箸の持ち方の上達は幼児の発育・発達と相まっていることを考えると単に食具の一つという以上の意味を持つと考えられる。

IV まとめ

① 第2報で箸の持ち方の段階の6段階レベル4bのところ为上達がいったん鈍る箇所がみられたが、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、正しい持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。踏まえて5回の調査結果を検討したところ、子どもの成長とともにこの研究の取り組みの成果が伺えた。

② 正しい箸の持ち方を子どもに教えている保護者は2008年73.9%、2010年69.0%であった。子どもが正しく箸を持っているかを質問したところ、「はい」が2008年36.3%、2010年36.1%、「いいえ」が2008年63.7%、2010年63.9%であり、若干保護者がその指導を保育園に依存する傾向が伺えた。保育園と家庭双方で子どもの発育・発達に合わせた箸の持ち方の指導の必要性が改めて考えられた。

③ 箸の長さを質問したところ、2008年はその多くが16cmであった。手の長さに適した箸を使用することがも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た結果、2010年は各年齢でその長さに差異が見られた。

④ 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2008年は41.2%と多くを占めた。しかし、地元産の塗り箸を利用している家庭も19.2%あった。2010年はプラスチック製の箸は35.0%と一番多いが、地元産の塗り箸の利用が31.0%と大きく増加した。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。

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⁾、適切な生活習慣が定着するためには家族や仲間との共食を重視した場所づくりが重要なポイントである。将来の社会生活に適應する行動—自分に適正な食事の質や量、共に楽しくおいしく食べるためのマナー、コミュニケーション能力などを身につけるために、「生きるために適應する本能的な行動、与えられた環境に適應

する習慣的行動、状況の変化に適應する知的行動²⁾へと順に発育・発達していく一人ひとり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継続していきたい。

附記

本研究は2011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。

- 1 向井由紀子・橋本慶子 2001「箸(はし)」法政大学出版局 p174
- 2 高橋美保 2006「食育で子どもの育ちを支える本」芽ばえ社 p11

〈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 p132-137 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 p94 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 p13 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 p114-p121 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
- 10) 石川県・輪島市、石川県社会福祉協議会、輪島市社会福祉協議会：2012年6月 第53回石川県保育研究大会資料

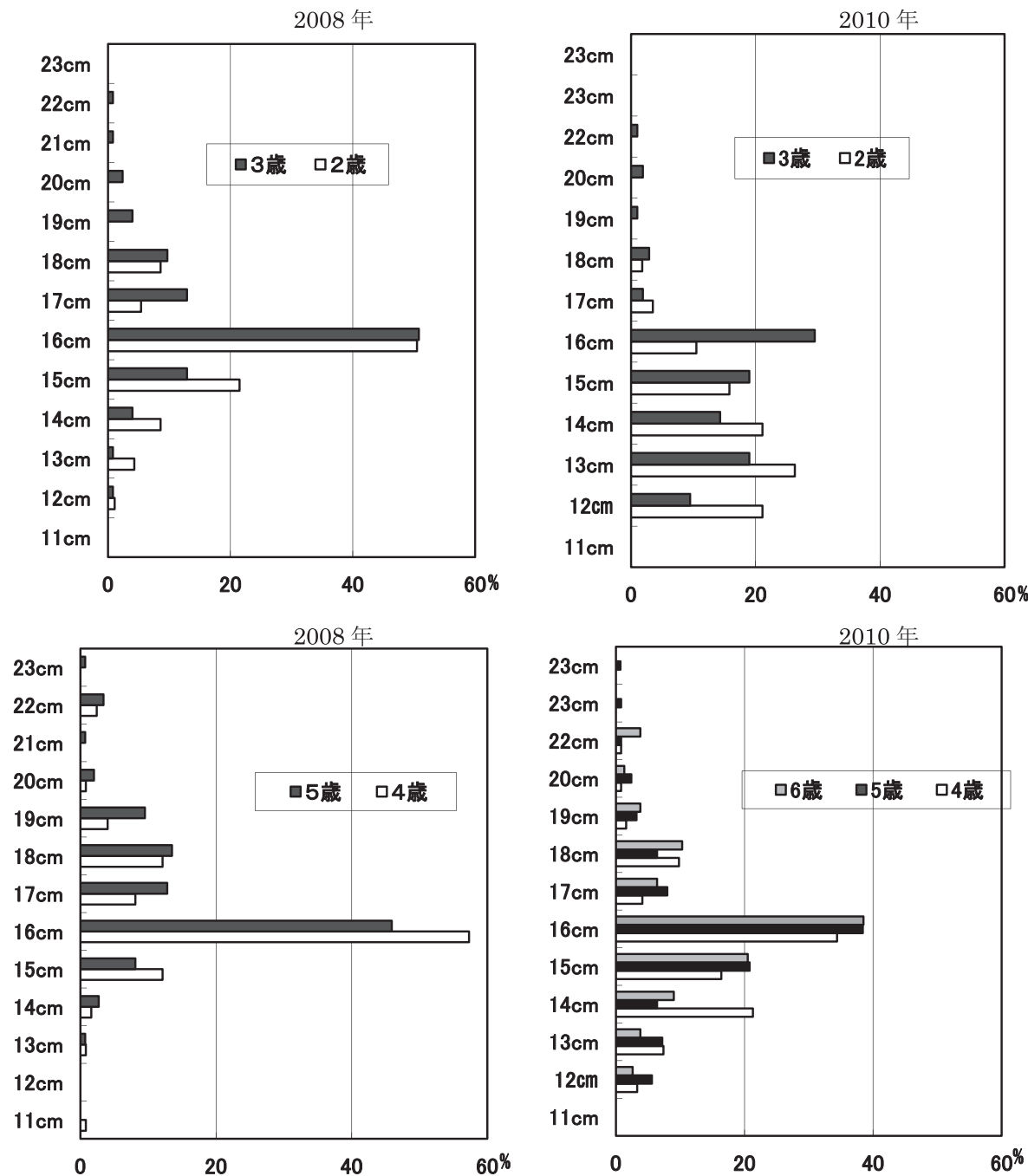


図11 各年齢で使用している箸の長さ